



1290001172



FE

TCC/UNICAMP C263a

JOSELENE DE ARAUJO CASARINI

ATIVIDADES FÍSICAS E EDUCAÇÃO NÃO FORMAL:
O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO COM QUALIDADE
DE VIDA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

UNICAMP

-2003-

200401516

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para o curso de Pedagogia da Faculdade de Educação, UNICAMP, sob a orientação da professora Dra. Olga Rodrigues de Moraes Von Simson

UNIDADE.....	FE.....
Nº CHAMADA:	
.....	JCC/Unicamp
.....	C263a
V:.....EX:.....	
TOMBO:.....	1172
PROC:.....	117104
C:.....D:.....	X
PREÇO:.....	11,00
DATA:.....	17/02/04
Nº CPD:.....	mknd 310242

**Catálogo na Publicação elaborada pela biblioteca
da Faculdade de Educação/UNICAMP**

Bibliotecário: Gildenir Carolino Santos - CRB-8ª/5447

	Casarini, Joselene de Araújo.
C263a	Atividades físicas e educação não formal : o processo de envelhecimento com qualidade de vida / Joselene de Araújo Casarini. -- Campinas, SP:[s.n.], 2003.
	Orientador : Olga Rodrigues de Moraes von Simson.
	Trabalho de conclusão de curso (graduação) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.
	1. Envelhecimento. 2. Educação não formal. 3. Depressão em idosos. 4. Vila Costa e Silva (Campinas, SP). I. Simson, Olga Rodrigues de Moraes von. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação. III. Título.
	03-0223-BFE

Banca Examinadora:

Professora Dra. Olga Rodrigues de Moraes Von Simson

Professora Dra. Margareth Brandini Park

Vida, Dignidade e Esperança

Seu moço, eu já fui bom nisso,
Fazia com perfeição,
Nunca media esforços,
Nem escolhia situação,
Queria vencer a batalha,
Queria ser campeão.
Quando era adolescente,
Quanta traquinagem eu fiz,
Ficava todo radiante,
Era um garoto feliz,
Fazia estripulia,
Mas estudava também.
Mais tarde veio a juventude
E com ela a vaidade
Rabisquei, pintei, bordei,
Fiz o que tinha vontade,
Lazer, labor e farra,
Namoro e muita amizade.
Depois veio a Meia Idade,
Mulher, filhos e netos,
Noras, genros e sogros.
Nunca mais eu fiquei quieto.
Comi do pão do diabo em alguns momentos da vida,
Mas fui um sujeito guerreiro em se tratando de lida.
Na vida,
Fiz quase tudo,
Trabalho, lazer e festança.
Fiz com muita dignidade,
Fé, amor e confiança.
Queria alcançar o prêmio
Prêmio que pouca gente alcança,
Hoje, na terceira idade,
Já estou aposentado
Mas nunca perdi a *esperança*.



Juvaldino Nascimento Silva (revista Mundo Jovem)

AGRADECIMENTOS

Deixo registrada minha gratidão e reconhecimento àqueles que me ofereceram generosamente apoio, para que eu pudesse concluir este trabalho.

A meus pais, José e Antonia, pelo amor que me enriquece e que motiva todas as iniciativas de minha vida.

Ao Fábio, pelo amor e pelo apoio incondicional.

A Olga, pelo discernimento e sabedoria sempre presentes em sua segura orientação.

A Juliana, Walter, Cristina, José Antonio, Tia Maria, Tio Vardo e Giulia, pelo afeto e incentivo em todos os momentos.

A Ione, Roberta, Priscila e Daniela, pela amizade e dedicação permanentes.

Ao Grupo de Caminhada, pelo convívio, pelos importantes depoimentos que foram fundamentais para este trabalho.

Aos amigos do Centro de Saúde Costa e Silva, pelo apoio e convivência durante esta trajetória.

Índice

Introdução.....	01
Histórico do Grupo	04
O Esporte na Atualidade: entre o lúdico e o consumo.....	09
Esporte e Qualidade de Vida.....	15
Corporeidade e Terceira Idade	17
Envelhecimento.....	21
Aspectos Biológicos.....	22
Aspectos Psicológicos.....	24
Aspectos Sociológicos.....	27
Envelhecimento e Aposentadoria.....	33
Educação Não Formal, Atividades Esportivas e Terceira Idade.....	37
O Grupo de Caminhada pela Voz dos Participantes:	
a busca de uma velhice com saúde e socialmente significativa.....	41
Referências Bibliográficas.....	56
Anexo (entrevistas).....	60

Introdução

Ao trabalhar como agente comunitária de saúde no Centro de Saúde Costa e Silva, em março de 2002 começamos a formar o grupo de caminhada, com o objetivo de melhorar a saúde dos pacientes que são atendidos pelo serviço, através de uma atividade física.

Com o crescimento do grupo, notamos que a maioria das pessoas que o freqüentavam eram pessoas idosas, aposentadas e que estavam dispostas a realizarem outros tipos de atividades, além das esportivas, como participação em eventos, grupos de jogral, de música e dança.

Ao freqüentar a disciplina educação não formal do curso de Pedagogia da Faculdade de Educação UNICAMP pude encontrar subsídios teóricos que embasam a discussão e a reflexão dessas atividades esportivas, como educação não formal, e constatar se elas estão trazendo para este grupo de idosos da Vila Costa e Silva, além de melhorias para a saúde e nas relações sociais daqueles que o freqüentam.

E se estes estariam aprendendo a melhor conviver com seu corpo em processo de envelhecimento, e entender os benefícios que a atividade esportiva pode trazer para sua saúde e melhor convívio social.

Para detectar esse processo foram realizadas entrevistas com seis idosos, sendo cinco mulheres e um homem.

Nestas entrevistas procurei saber de cada idoso, qual o tipo de trabalho que exerceu antes da aposentadoria, e se houve a prática de algum esporte ao longo de sua vida, e também sua participação atual no grupo de caminhada.

Para realizar estas entrevistas utilizei como metodologia de pesquisa a história oral, Simson e Giglio (2001), ressaltam que o principal objetivo da história oral é, com o auxílio de informantes, construir versões sobre o passado que a memória deles permita elaborar; completando as informações com dados obtidos por meio de outros suportes empíricos (escritos ou imagéticos), tem-se condições de analisá-lo e interpreta-los, elaborando-se assim uma outra versão, que supostamente é a mais próxima de realidade.

As pessoas idosas, já aposentadas e com as faculdades de memória intactas são informantes ideais, pois a utilização desta metodologia envolve um trabalho a longo prazo, e tem que contar com grande disponibilidade de tempo dos depoentes.

Nesta metodologia, propomos um tema de referência e solicitamos que narrem suas vidas tendo como guia o tema proposto. Perguntas são feitas sempre que surge uma dúvida, mas nesta primeira fase da entrevista deixamos que o entrevistado fale livremente sobre o assunto, procurando apenas reconduzi-lo para o tema-guia, quando ele se fastia muito dele.

A segunda fase da coleta é baseada em subtemas sugeridos pelo entrevistador. Paralelamente a estes temas, o informante acrescenta outros subtemas que sua memória espontaneamente reconstruiu; o entrevistador deve estar atento e verificar se este novo tema pode ou não ser utilizado em uma próxima entrevista com outro informante, incorporando-o à lista de temas a serem sugeridos aos informantes, a fim de enriquecer sua análise.

Após a transcrição seletiva de todos os relatos, o processo de fichamento temático é iniciado. Os testemunhos são divididos em trechos por temas e novos arquivos são construídos, cada um deles contendo todos os dados coletados da totalidade dos testemunhos referentes a um tema

específico. Geralmente, os temas constantes do roteiro-guia, usados na coleta dos testemunhos, constituem a denominação da maioria dos arquivos, acrescentados de alguns outros temas relevantes que tenham sido mencionados por vários informantes.

No método biográfico ou história oral, nunca se trabalha com um único testemunho, mas sempre com uma coleção de testemunhos, que cobre uma ou mais redes de informantes.

A interpretação dos dados é baseada na comparação de vários testemunhos, segundo variações sociais relevantes para o tema de estudo. Primeiramente, com uma rede de informantes, e posteriormente comparam-se os resultados obtidos pelas outras redes, sempre considerando as categorias sociológicas fundamentais durante essas comparações (gênero, idade, classe social e etnia). A análise deste processo é o referencial teórico escolhido de acordo com o problema da pesquisa, que foi construído durante seu desenvolvimento, tendo por base a bibliografia levantada a respeito do tema.

Um outro auxílio importante são as anotações do diário de campo de todas as participações em eventos, encontros, visitas, passeios e confraternizações, "em que são registrados todos os aspectos da construção da relação entre entrevistador e os muitos entrevistados e as percepções e os *insights* que aconteceram durante a longa trajetória de contatos." (Simson e Giglio, 2001, p.141)

Quando comecei a fazer o levantamento bibliográfico constatei a escassez de material publicado a respeito deste tema, principalmente no Brasil, o que me motivou ainda mais a estar pesquisando sobre um assunto tão importante em nossos dias, que é o da educação e qualidade de vida na terceira idade.

Histórico do Grupo

Com a criação do projeto PAIDÉIA - Programa Saúde da Família, pela Secretaria Municipal de Saúde de Campinas, o Centro de Saúde Costa e Silva com o objetivo de melhorar o atendimento, estruturou-se em três equipes de referência para atender as regiões de sua área de cobertura. A equipe 1 atende o bairro Vila Costa e Silva, a equipe 2 os bairros Vila Miguel Vicente Cury, Alto Taquaral, Vila Nova e Jardim Nossa Senhora Auxiliadora e a equipe 3 os bairros Parque Taquaral e Jardim Santa Genebra.

Com a criação destas equipes foram contratados os agentes comunitários de saúde. No centro de Saúde Costa e Silva foram contratados doze agentes, sendo quatro para cada equipe. As equipes além de serem formadas pelos agentes comunitários, também contam com um médico generalista ou médico da família, um ginecologista, um pediatra, um dentista, um enfermeiro padrão, três auxiliares de enfermagem e uma técnica de consultório dentário.

O objetivo do projeto PAIDÉIA é que a equipe de saúde enxergue o indivíduo como um todo, não só como um paciente que precisa de um tratamento médico, mas como um ser humano que precisa de muito mais cuidado para ser saudável.

Devido a grande demanda de pacientes, o médico não dispõe de tempo suficiente para conhecer melhor a pessoa que está atendendo e suas verdadeiras necessidades, por isso o Centro de Saúde resolveu criar grupos para tentar melhorar o atendimento e a qualidade de vida destas pessoas.

Surgiram o Grupo de Hipertensos, o Grupo de Gestantes, o Grupo de Diabéticos e o Grupo de Caminhada.



Caminhando pelo Bairro. - 15/04/03

Para formar o Grupo de Caminhada foram colocados vários cartazes pelo Centro de Saúde. Nas duas primeiras semanas ninguém apareceu, na terceira semana apareceu uma mulher de 66 anos, dizendo que gostaria de participar do grupo. Os agentes de saúde começaram a caminhar com a mulher ao redor do centro de saúde por duas semanas, na semana seguinte apareceram mais quatro mulheres para caminhar, e sugeriram que ao invés de caminhar somente ao redor do centro de saúde fossemos caminhar até o Shopping Dom Pedro. A cada semana mais pessoas iam se juntando ao grupo, quando percebemos já estávamos com um grupo de trinta pessoas predominantemente idosas. Neste momento do grupo foi incorporado o Lian Gong, uma ginástica terapêutica que já estava sendo utilizada na rede municipal de saúde de Campinas.

A palavra Lian Gong significa o trabalho persistente de forjar um corpo forte e saudável. O Lian Gong é uma ginástica terapêutica que foi concebida para prevenir e tratar das doenças e desequilíbrios do corpo. O Dr. Zhuan Yeun Ming - médico ortopedista/traumatologista criador da ginástica desenvolveu a técnica em Shangai no ano de 1974. Surgiu como um dos primeiros sistemas de prática corporal que mantendo como base os

princípios das milenares artes corporais chinesas, incorpora também os modernos conhecimentos da medicina oriental.

No Brasil é ensinado desde 1987 por Maria Lucia Lee tendo esta ginástica encontrado grande aceitação e receptividade do público brasileiro.

O Lian Gong compõe-se de duas partes com 18 exercícios cada uma e divididos em 3 séries:

1º- Exercícios para prevenir e tratar dores no pescoço e ombros;

2º- Prevenir e tratar dores nas costas e região lombar;

3º- Prevenir e tratar dores nos glúteos e pernas

A segunda parte previne e trata inflamações nas articulações nas articulações e tecidos, assim como disfunções orgânicas:

4º- Prevenção e tratamento de dores nas articulações e extremidades;

5º- Prevenção e tratamento das tenossinovites;

6º- Prevenção e tratamento de desordens funcionais dos órgãos internos.



Lian Gong na Praça do bairro. - 10/09/03

Também foram incorporados às atividades do Grupo aulas de ginástica com um aluno da Faculdade de Educação Física da UNICAMP.

Na Semana do Idoso o Grupo de Caminhada teve seu primeiro desafio, que foi montar uma apresentação para ser realizada na Estação Cultura. Nesta apresentação procurou-se levar em conta os dons de cada integrante do grupo. O Grupo ensaiou durante várias semanas e apresentou duas músicas, um jogral e uma senhora recitou uma poesia de sua autoria.

O segundo desafio do grupo foi uma apresentação na Faculdade de Educação Física da UNICAMP, o professor de ginástica propôs para o grupo que se apresentassem em um evento da faculdade chamado "Coisas da FEF". O grupo escolheu apresentar uma dança. No dia do evento todos se sentiram muito importantes e orgulhosos do grupo e a apresentação foi excelente.

O Grupo também realizou vários passeios como o de Maria Fumaça, o passeio ao cinema, e confraternizações em chácaras. Conforme fotos abaixo:



Uma tarde no cinema para assistir
o filme "Deus é Brasileiro" - 05/03/03



Integração de Grupos na
"Maria Fumaça". - 05/04/03

O esporte na atualidade: entre o lúdico e o consumo

De modo geral as pessoas concebem o esporte como ele é normalmente apresentado à sociedade pelas entidades que o gerenciam e controlam, e, sobretudo, pela maneira que é difundido pelos meios de comunicação de massa: um conjunto de práticas físico-motoras crescentemente profissionalizadas, geradoras de mega-espetáculos, extremamente hierarquizadas e padronizadas, acompanhadas de largo apelo ao consumo de produtos e serviços.

Este tipo de esporte surge como uma das atividades de maior relevância na vida das pessoas em geral, despertando paixões e influências; pelos públicos que absorve, pelos negócios que viabiliza e pelos interesses econômicos e políticos que o envolvem. O esporte se tornou um grande negócio, capaz de conviver e impor-se às mais diferentes culturas em todos os continentes.

Segundo NORI (1998) esta dimensão planetária do esporte atual (econômica e cultural) que hoje se impõe de forma aparentemente irreversível, antecede o próprio fenômeno da globalização.

Na evolução do esporte durante os últimos cem anos, observa-se, de acordo com BOURDIEU (1983), que o esporte, que nasceu dos jogos realmente populares, isto é, produzidos pelo povo, retorna ao povo sob a forma de espetáculos produzidos para o povo. Portanto, há um processo gradativo de ruptura que se opera progressivamente entre o jogo original e o esporte dele decorrente. O povo, inicialmente protagonista e criador dos mais diversos jogos, transforma-se agora, pela apropriação capitalista, em coadjuvante, como público consumidor de mercadorias esportivas,

configurando o que o autor denomina de divórcio entre prática e consumo do esporte.

A relação esporte-poder não se limita apenas às questões meramente esportivas. O poder esportivo insere-se num contexto muito mais amplo, que via de regra está articulado às esferas superestruturais das modernas sociedades, sendo apropriado por aqueles que detêm o poder político, no sentido de também legitimar a ordem dominante. TUBINO (1992) afirma que o esporte tem sido largamente utilizado para afirmação de ideologias políticas autoritárias, como elemento de exaltação de supostas virtudes cívicas e nacionalistas ou de supostas superioridades raciais, ou ainda como elemento "anestesiador" das consciências individuais. Estas facetas do esporte estiveram presentes na Alemanha de Hitler, na Itália de Mussolini, na ditadura militar brasileira e nos regimes do chamado socialismo real, entre outras situações históricas recentes.

Por outro lado, quando se fala em esporte, um outro aspecto que chama a atenção é a capacidade que ele apresenta de gerar grandes negócios e empreendimentos. O esporte tornou-se um grande indutor de consumo, que utiliza as imagens de seus ídolos difundidas pelos meios de comunicação de massa e pela emergente indústria cultural.

Através deste apelo publicitário, surgem modismos que rapidamente geram novos valores e tipos de comportamento estereotipados nos planos individual e coletivo, influenciando hábitos cotidianos de alimentação e vestuário, chegando mesmo a determinar padrões estético-corporais "ideais", que por sua vez acabam por determinar práticas físico-desportivas nem sempre condizentes com as necessidades individuais da grande maioria das pessoas.

DUMAZEDIER (1980, p. 11 e 12) afirma que "o esporte leva muitos a viverem uma mitologia rudimentar que lhes domina tudo, religião, moral, doutrina social, política. O desporto arrisca-se a tornar-se motivo de alienação crescente de um público em que os mitos da infância substituem todo o pensamento."

A visão dominante estabelecida pelo senso comum, concebe geralmente o esporte como uma atividade extremamente positiva. As instituições, de modo geral, família, escola, igreja, imprensa, etc. atribuem-lhe um juízo muito favorável e procuram incentivar a sua prática, especialmente entre as gerações mais novas, que poderiam encontrar neste tipo de atividade uma solução para evitar práticas socialmente indesejáveis.

Muitas pessoas também associam o esporte à honra nacional, ao caráter, à coragem e outros atributos que vêem no esporte um remédio e uma possível cura de todos os males sociais.

Além de uma reflexão sobre o esporte da atualidade procurando enxergar todas essas diferentes nuances que permeiam e convivem no tempo e espaço do mundo esportivo, é necessário que se reconheça essa alternância de situações é que se reflita continuamente sobre este processo.

Assim, para PARLEBÁS (1996), "o esporte não encobre uma moral particular, uma ética específica. Ao contrário, deve ser provido da moral da nossa cultura".

Para MAGNANE (1969, p. 17) "em si próprio o esporte não poderia ser" progressista ", nem" regressista ". Com todo fato social, ele é uma criação perpétua dos homens que o praticam e o organizam. E esses homens são, por sua vez, transformados por essa própria criação".

Em sua análise MAGNANE reconhece que o esporte é um fenômeno que impregna profundamente a vida cotidiana do homem do século XX. Porém, tal reconhecimento vem acompanhado de uma outra afirmação não menos significativa: os verdadeiros valores do esporte ainda estão por se construir, talvez por criar.

Para melhor entender as ambigüidades e contradições do esporte na atualidade, é preciso que ele seja objeto de uma reflexão aprofundada, de acordo com o que propõe SANTIN (1992), "Identificar a natureza do esporte é apenas um dos itens que preocupam a reflexão filosófica. Não se pode esquecer no enfoque filosófico sua dimensão sócio-cultural, seu valor antropológico, como invenção lúdica, seu caráter pedagógico, seus compromissos sociais, suas subserviências ideológicas, suas capitulações econômicas e seu poder libertário."

No decorrer destes cem anos, o esporte assumiu outras dimensões, além da esportiva predominantemente dita, articulando-se com outros sistemas, destacando-se o político, o econômico, o científico, o tecnológico entres outros.

O modelo atual adotado pelo mundo esportivo, se por um lado vem garantindo a sobrevivência e o crescimento de suas diferentes modalidades, suprindo-as adequadamente de recursos materiais e financeiros e, bem assim, ampliando o seu universo de públicos e praticantes, além de definir uma sólida estrutura, baseada na homogeneização de procedimentos, regulamentações e promoção de eventos, acarreta, de outro lado, no plano cultural, conseqüências cujos efeitos não foram ainda devidamente estudados e avaliados.

HUIZINGA (1971) aponta algumas situações preocupantes, presentes no esporte profissionalizado da atualidade, em decorrência da eliminação do

seu caráter gratuito, da espontaneidade e da livre adesão além da perda da ligação da atividade esportiva com o ritual e com a celebração, que assim determina a dessacralização do esporte. Estes e outros fatores levam o autor a uma importante conclusão: "A sistematização e regulamentação cada vez maior do esporte, implica a perda de suas características lúdicas mais puras".

Prosseguindo em sua análise, HUIZINGA aponta também para uma contradição, representada pelo fato do esporte ocupar um lugar que ao mesmo tempo acompanha o processo cultural e dele está separado, que pode ser entendido pela gradual e permanente ruptura das características lúdicas do jogo no contexto das atuais atividades esportivas.

DUMAZEDIER (1980) aponta neste sentido, criticando uma das principais características do esporte moderno, senão o seu principal objetivo, que diz respeito ao culto aos resultados, à busca da vitória a qualquer preço, que induz à descaracterização do esporte, inclusive de seus aspectos lúdicos. Esta busca pelo resultado é a negação de todos os valores do esporte porque se faz indiferente aos problemas da ética, da estética e do lado dramático do esporte.

ZALUAR (1994), também comenta sobre a importância do lúdico, como meio através do qual as culturas ou sistemas simbólicos são criados, como também um meio pelo qual se aprende a manejar os símbolos e brincar com eles: "para o ser humano" entrar na brincadeira significa entrar no simbólico, e ter a capacidade de separar os significados das coisas concretas e manipulá-los em novos arranjos. O brincar, por isso mesmo, é uma atividade básica tanto na socialização de qualquer cultura, como na criação ou transformação dela.

A autora também enfatiza que através do lúdico, obtém-se uma identidade positiva fundada na autoconfiança e na autoestima, pilares de qualquer sociedade, que garantem a administração e negociação de conflitos entre seus membros.

Normalmente o senso comum costuma diferenciar as atividades humanas em sérias e não sérias, atribuindo às primeiras um posicionamento superior na escala de valores, em detrimento às outras, esquecendo-se que o lúdico, está na base e na origem da cultura e civilização.

Quando se fala em jogo, pelo menos em nossa língua, muitas vezes o associamos aos chamados jogos de azar que normalmente se configuram como atividade socialmente indesejável sob o ponto de vista comportamental. O verbo jogar também assume o significado de manipulação, no sentido de se "jogar" com as pessoas.

Raramente é lembrado pelo senso comum que o ato de jogar é sinônimo do ato de brincar.

Segundo NORI (1998, p. 43), "a retração do lúdico na atualidade, em favor da preponderância de atividades supostamente sérias e, assim, mais importantes, corresponde a um processo histórico que visa impor um rígido controle social como instrumento de dominação, cujo objetivo maior é legitimar um sistema de produção, consumo e distribuição de bens, estruturado na exploração do trabalho alienado e mal remunerado das classes trabalhadoras".

Para DUMAZEDIER (1973, p. 265), "o lazer poderá vir a ser uma ruptura num duplo sentido: a cessão de atividades impostas pelas obrigações profissionais, familiares e sociais e, ao mesmo tempo, o reexame de rotina, estereótipos e idéias já prontas que concorrem para a repetição e especialização das obrigações cotidianas. Ao possibilitar essa dupla ruptura,

não mais para alguns privilegiados, mas agora para uma massa de indivíduos, o lazer talvez venha a provocar uma mudança fundamental na própria cultura".

MAGNANE (1969, p. 64), apresenta idéias semelhantes a DUMAZIER sobre esta questão: "o esporte desaliena o homem que está preso à máquina pelo ofício, porque ele o empenha numa ação simples e cujos objetivos são claros. O homem não é jogado, jogando ele próprio constrói o seu destino... O prazer que acompanha uma livre afirmação física ou de destreza devolve ao homem curvado e ao homem sentado a sua marcha e respiração naturais".

Esporte e qualidade de vida

Vários autores afirmam que as atividades de lazer dentro de certos limites, permitem que as pessoas vivam suas experiências emocionais que normalmente não são manifestadas, devido ao alto grau de rotinização presente em seu cotidiano.

ZALUAR enfatiza a importância o lazer, do jogo como ato de liberdade dos homens para criar outra realidade, além da vida cotidiana, seja através do sonho, da fala, da brincadeira infantil, do teatro, etc.

O lazer seria também responsável, na visão de LEFEBVRE (1958), por uma atitude reativa dos indivíduos em geral, frente a rotinização do cotidiano: "É no interior das práticas de lazer e por meio delas que os homens, conscientemente ou não, realizam na extensão de suas possibilidades, a crítica de sua vida cotidiana".

A conquista e consolidação de um tempo livre, bem como a educação para uma utilização enriquecedora desse tempo, seja no âmbito da personalidade (esfera individual), seja no âmbito da cidadania (esfera social,

coletiva) torna-se uma bandeira de luta das mais significativas em favor da própria democratização das sociedades atuais, evidentemente ao lado daquelas reivindicações históricas que visam a garantia dos direitos elementares para todos.

O lazer deve deixar de ser entendido como um privilégio de classe, para transformar-se em um direito coletivo, assim como a educação, a saúde, a segurança, a habitação e demais direitos básicos

Quando falamos em tempo e livre e lazer, podemos nos remeter aos idosos que teoricamente, por já haverem dado sua contribuição enquanto produtores, teriam direito a entrar no "paraíso do lazer" – a aposentadoria. Nada de horários, de obrigações, mas somente gozar a vida. No entanto não há condições e, o que é pior, nem mesmo disposição para isso. Em termos econômicos, a aposentadoria se revela uma grande mentira, reduzindo bruscamente os ganhos mensais e obrigando, dessa forma, a cortes nos gastos ditos supérfluos, entre os quais se inclui, invariavelmente, o lazer. Além das dificuldades econômicas, de saúde, os idosos sofrem uma série de preconceitos e passam a ser apontados quando ousam tentar quebrá-los.

O gerontólogo Marcelo Antonio Salgado, analisando o assunto lazer na terceira idade, conclui que muito embora seja comum a afirmação de que o tempo da aposentadoria se identifica com um tempo de lazer, tal não acontece. O autor argumenta que numerosas pesquisas levadas a efeito tanto na Europa quanto nos Estados Unidos atestaram que os idosos são "... os que menos freqüentam equipamentos ou participam de atividades de lazer". E, prossegue, "... mesmo para aqueles cujas condições de saúde e econômicas são boas, o impacto com a parada do trabalho profissional determina grande relutância em assumir uma vida de lazer".

Para MARCELLINO (1995) , a atitude da maioria dos idosos é no sentido de menosprezar as atividades de lazer, talvez pelo fato de terem participado ativamente numa sociedade que supervaloriza o trabalho. Verifica-se aqui, mais uma vez, as influências negativas exercidas pela ordem causal do tempo, quando este não é considerado globalmente, mas de forma estanque. Não existem períodos separados para a preparação, a produção e o gozo da vida. A aposentadoria, por ser assim considerada, transforma-se de sonho acalentado no duro pesadelo das "pessoas sem função", quando lhes é tirado o seu papel "produtivo".

Corporeidade e Terceira Idade

A "onda do corpo" vem se avolumando a cada dia em todos os meios de comunicação de massa. Para atender esta enorme demanda várias providencias foram tomadas e colocadas no mercado para que as "necessidades das pessoas fossem atendidas.

Para esta nova "moda", surgem milhares de modelos, marcas de roupas esportivas, tênis, agasalhos, camisetas e calçados especiais que levam ao consumidor uma grande variedade de opções. Na sociedade capitalista, o corpo é tido como objeto de produção a serviço da classe dominante e, para tanto, precisa ser um corpo forte, sadio, bonito, com capacidade de produzir mais.

O interesse pelo corpo, deixou de ter o caráter saudável para dar lugar aos métodos de emagrecimento com dietas milagrosas, terapias, ginásticas e cremes rejuvenescedores.

Nesta perspectiva, o corpo ideal está inserido dentro de padrões pré-estabelecidos, dentro de regras rígidas que se constroem no ambiente social.

SANTIN (1992, p. 53) afirma que "a imagem do corpo não surge das experiências existenciais da vida pessoal, ao contrário, a primeira imagem consciente de corpo que cada um constrói, obedece aos modelos impostos pelos valores culturais vigentes".

Segundo SIMÕES (1998), o idoso, cujo corpo não se inclui mais nesse padrão, tem seus anseios anulados gerando a sensação de impotência, enquanto organismo ativo na sociedade. Ele acaba adquirindo um sentimento de incapacidade e aversão ao próprio corpo, uma vez que ele não é encarado como parte de um processo natural de envelhecimento, como fonte de prazer, como parte viva e atuante que lhe completa e possibilita sua ação no âmbito social.

Somente com a certeza de que seu corpo ainda pode realizar muitas coisas, é que o idoso terá consciência de seu valor nessa fase da vida. Nosso corpo tem uma história própria de sucessos e fracassos que deve nos servir de base. Temos que construir essa história, propondo-nos a sair de nossos limites de segurança, caminhar por nosso passado corporal e retomar nossa sensibilidade para poder acompanhar as transformações entre os seres humanos.

MOREIRA (apud) SIMÕES afirma que o corpo, no século XX, tornou-se novamente conhecido, de uma forma não tão consciente, é verdade. Foram investidos rios de dinheiro para mostrar o corpo, para que as pessoas acreditassem que possuíam um corpo merecedor de cuidados. A sociedade de consumo fez com que as pessoas falassem do corpo e se preocupassem com ele, mas isso não significa uma consciência da corporeidade.

Analisando a faixa etária dos que aderem a esta moda, observa-se que a grande maioria têm menos de 25 anos. A complexidade destas questões reforça a discriminação em relação aos indivíduos da terceira idade, que não possuem este corpo padrão e, portanto, estão fora do consumo

TELFORD (apud) SIMÕES, coloca que os idosos tendem ao egoísmo e também ao egocentrismo, quando os pensamentos sobre eles próprios, como sentem, o que querem fazer, são indicações relevantes em suas vidas. Apesar desses indícios egoístas, com o avançar da idade, parece haver, pelo menos para alguns, um desinteresse pelo vestuário e pela aparência, resultando em desleixo nos hábitos de vestir ignorando assim a boa aparência.

Normalmente as propagandas sobre atividades corporais e esportivas são mostradas por seres humanos distanciados da faixa da terceira idade, o que possibilita a concluir a discriminação patente desses indivíduos com respeito às atividades físicas.

SIMÕES, lembra que diferentemente da história brasileira, a Gymnastrada de 1991 realizada em Amsterdam. Cerca de 80% dos países europeus participantes deste encontro, realizado a cada quatro anos, faziam-se representar, nas diferentes formas de atividades, com indivíduos que estavam na terceira idade. O Brasil nesse evento, apresentou grupo de jovens, de corpos que exibiam plasticidade e performance invejável.

Segundo a autora, esta visão de corporeidade reforça, a triste miopia que os brasileiros têm em relação aos indivíduos que atingem a idade avançada.

Para MOREIRA (apud) SIMÕES, a competitividade presente no esporte em que a vitória é o que importa, que estabelece como alvo o

aumento do rendimento, a perfeição do gesto motor, o acerto da bola na cesta, o aperfeiçoamento da técnica, relegando os aspectos qualitativos e evidenciando os quantitativos do conteúdo programático, seleciona, elitiza e peneira um determinado grupo de pessoas, do qual, provavelmente, não fará parte o idoso.

A saúde, para o idoso, é um fator de importância relevante, evidenciando comprometimentos em relação às alterações orgânicas como a hipertensão, as cardiopatias, os distúrbios digestivos e outros, fazendo-se necessária a consciência de um programa adequado de atividades físicas para essa faixa etária, o que na verdade refletirá na diminuição sensível destas alterações, levando os idosos a se sentirem mais dispostos para a vida de uma forma geral.

Para SIMÕES a atividade física interage para uma melhor função do organismo, não isoladamente, mas junto às atividades sociais, contribuindo para que as pessoas se libertem de preconceitos, percam complexos e redescubram a alegria e a espontaneidade, reintegrando-se à sociedade. Talvez o maior benefício seja o grau de independência que as pessoas, fisicamente capazes, revelam em sua luta pela sobrevivência do corpo-sujeito no mundo.

A prática regular de atividades físicas não restringe alterações no desempenho físico e, neste sentido, o prolongamento do tempo de vida não está assegurado, mas sim a proteção à saúde nas fases subseqüentes. A importância do viver não está na função direta do número dos anos vividos, mas sim da qualidade de vida satisfatória, o que impõe a necessidade de manter o corpo em atividades saudáveis e regulares.

Envelhecimento

As Nações Unidas definem como idoso os indivíduos de 60 anos e mais nos países em desenvolvimento e de 65 anos e mais nos países desenvolvidos.

Segundo SIMÕES (2000) a população brasileira que até pouco tempo era considerada jovem, tem hoje cerca de 20% de seus indivíduos com idade superior a 60 anos. As estatísticas projetam para o ano de 2025 uma população de idosos que colocará o Brasil como sexto país do mundo em número de seres humanos pertencentes a essa faixa etária.

Muitas pessoas concebem a velhice como sendo a etapa final da vida, que não há mais nada para se fazer e produzir, devido ao inevitável declínio físico e mental.

Para LOPES (2000) esta construção da velhice como etapa da vida marcada pela decadência física e pela perda de papéis sociais é produto do final do século XIX, no esforço de ordenar, classificar e separar as populações, no processo que marca o surgimento do Estado Moderno.

Para a autora a própria noção de idade que se exprime em números e anos é produto de uma prática social determinada: medida abstrata, cujo grau de precisão em algumas sociedades é explicado por necessidade de prática administrativa. Não se poderia considerar "a idade" dos indivíduos uma propriedade, independente do contexto no qual ela ganha sentido, tanto que a fixação de uma idade é produto de uma luta que coloca em conflito as diferentes gerações.

As categorias etárias são, assim um bom exemplo do jogo que envolve toda a classificação.

O atributo "idade cronológica" adquiriu uma grande relevância na modernidade, passando a ter uma maior importância em relação a outros

atributos como parentesco, posição social ou lugar de origem. Para KATZ (apud) LOPES, pode-se localizar a institucionalização da idade ao longo do curso da vida: por exemplo, através da idade necessária para se ingressar na escola, do serviço militar, do início das atividades profissionais, do casamento e finalmente da aposentadoria.

Portanto, conforme MERCADANTE (apud) LOPES, não devemos restringir a análise da velhice a seus aspectos biológicos, pois pensar a velhice de maneira não total é estabelecer uma determinação do biológico sobre todos os outros aspectos que explicam o envelhecimento, como os aspectos culturais, históricos e psíquicos.

As novas concepções originadas nas disciplinas biológicas, psicológicas e sociais, que compõe o campo da Gerontologia, significam mudança de paradigma perante o envelhecimento, elas trazem novas interpretações e novos métodos para seus estudos.

Aspectos Biológicos

Existe hoje uma grande quantidade de pesquisas que procuram entender os fenômenos biológicos durante o processo de envelhecimento. Um dos mais recentes avanços no estudo dos processos biológicos que levam ao envelhecimento foi a identificação de genes que podem acelerar ou retardar esse processo.

Segundo CENDES (2001), com a evolução que ocorreu nos últimos anos na genética molecular, trazida principalmente pelo projeto Genoma Humano, vários modelos de mecanismos biológicos possivelmente envolvidos nos processos do envelhecimento foram propostos. O que se observa no nível celular é que os processos degenerativos que caracterizam o

envelhecimento iniciam-se quando a célula perde a capacidade de dividir-se, ou seja, de reproduzir-se.

Para a autora a maioria dos modelos biológicos de envelhecimento divide-se em duas categorias: a) na primeira, estão os modelos que propõem que o envelhecimento resulta do acúmulo de dano, que ultrapassaria os mecanismos de reparo normal da célula; b) na segunda, os modelos propõem que existe um mecanismo de programa genético escrito nos genes, que determinaria o momento em que os processos de senescência se iniciaram. Uma visão mais atual propõe que essas duas vertentes não são mutuamente excludentes e que o acúmulo de dano celular e nos tecidos seria o fator desencadeante do programa genético que leva ao envelhecimento. A grande revolução da genética molecular dos últimos anos trouxe várias contribuições para a compreensão de alguns desses mecanismos no nível celular.

“Alguns estudos in vitro têm apontado a importância das seqüências localizadas nas extremidades dos cromossomos, os telômeros. A perda progressiva de seqüência nessas regiões parece estar associada à expressão de determinados genes que levariam à parada da replicação celular e, conseqüentemente, ao envelhecimento. No entanto, essas observações necessitam ainda de confirmação em estudos em organismos vivos.” (CENDES 2001, p. 58)

Existem ainda mutações identificadas em genes humanos que sabidamente levam à aceleração dos processos de envelhecimento.

Sob a ótica psicológica, o processo de envelhecimento não apresenta um padrão específico, pois o processo não é só dinâmico mais também complexo.

Teorias confirmam o fato de não haver relação direta entre o indivíduo envelhecer biologicamente e o declínio de suas capacidades mentais. O que ocorre são certas exigências do meio que levam os idosos a perderem a iniciativa, a motivação, a se sentirem bloqueados, inseguros e, então isolarem-se socialmente.

Para SALGADO (apud) SIMÕES (1998), as pressões social e psicológica podem ser tão fortes que os envelhecidos preferem comportar-se de tal forma, pois manifestar incompetência é encontrar, para muitas situações, a forma inteligente de ser aceito e viver melhor.

Segundo SIMÕES o envelhecimento propicia o desenvolvimento de algumas reações compensatórias geradas por meio de ações decorrentes da redução de certas capacidades funcionais. Sendo assim, ocorrem mecanismos de compensação para suprir algumas deficiências.

Algumas destas ações tentam contemplar algumas restrições que o envelhecimento impõe, além de explicitar a necessidade do idoso de sentir-se parte integrante da sociedade. Para SIMÕES a postura do idoso nas diferentes situações mostra que, em alguns momentos, ele se sente socialmente marginalizado. No entanto, algumas atitudes mostram que psicologicamente sente a importância de estar comprometido com toda sociedade.

Alterações da inteligência

Segundo VARGAS (1983), há dois tipos de inteligência: a inteligência fluida de potencialidade genética ou qualidades básicas do sistema nervoso e a inteligência cristalizada que é responsável pelos conhecimentos adquiridos, resultado da experiência, aprendizagem e fatores ambientais.

Estudos evidenciam que, na maioria das pessoas, após a segunda metade da vida, a inteligência cristalizada apresenta uma estabilidade ou aumento enquanto que a inteligência fluida apresenta um decréscimo.

SOBRAL (apud) SIMÕES, coloca que o processo de envelhecimento, no entanto, apresenta uma involução psicológica ocorrendo uma perda normal da inteligência e uma deterioração fisiológica das capacidades intelectuais, diferindo da deterioração das demências; estas são gradativas e responsáveis pela desestruturação da personalidade.

Segundo BUTLER e BURNSIDE (apud) SIMÕES, as funções intelectuais declinam não em função do avançar da idade, mas através de choques causados por alguns estados patológicos do cérebro ou mesmo por exigências excessivas do meio, que vão além da capacidade do idoso. Os comportamentos vulgarmente chamados de "caduquice" aparecem em função de choques. Essa situação pode ser corrigida e amenizada por meio de intervenções ambientais.

Alterações de memória

A inteligência pode ou não sofrer um decréscimo, diferindo da memória, cujo declínio é inevitável.

Segundo SIMÕES (1994, p. 40), "biofísica molecular comprova que, por volta dos 60 anos, os neurônios são atingidos. Os neurônios são a sede do acúmulo de informações adquiridas ao longo do desenvolvimento do homem e os neuro-transmissores (substâncias químicas cerebrais) são os responsáveis pela transmissão de informações entre as células. O RNA é o responsável pela síntese protéica e a mesma por volta desta idade tem seu potencial de síntese reduzido, o que diretamente atinge os neurônios.

Portanto, com a redução da síntese protéica desestrutura-se a ação dos neurônios e a capacidade de apreender a transmitir estímulos vitais armazenados na pessoa idosa é reduzida.

As pessoas normalmente se perguntam porque os idosos têm dificuldade em lembrar fatos recentes e recordar com relativa clareza os fatos do passado. O cérebro possui locais específicos para armazenar informações. As informações recentes são fixadas no hipocampo, que está inserido no telencéfalo e este é muito sensível à falta de oxigênio. Hipoteticamente, podem ocorrer acidentes vasculares cerebrais (hemorrágicos e isquêmicos), isolados nesta região, que passam despercebidos e, conseqüentemente, acumulam danos, afetando a memória de fatos mais recentes e também a síntese de RNA.

Já a memória de fatos anteriores, dependentes provavelmente de territórios corticais muito maiores e, portanto, fora do hipocampo, estão mais protegidos da falta de oxigenação, explicando desta forma a menor dificuldade dos idosos relatarem lembranças anteriores.

Uma das causas desta perda da memória, parece estar na pouca irrigação sanguínea para o cérebro. Para SIMÕES o importante é realçar a necessidade de atividade física para o idoso, que levaria a uma melhoria do quadro acima descrito.

Para a autora, a atividade física bem orientada e planejada, associada a uma boa alimentação e a um ambiente sadio, proporciona ao idoso, através de atividades que estimulem a capacidade do coração em bombear sangue com frequência e pressão ideais para o sistema nervoso central, a regulação de suas funções vitais.

Aspectos Sociológicos

A institucionalização crescente do curso da vida envolveu praticamente todas as dimensões do mundo familiar e do trabalho e está presente na organização do sistema produtivo, nas instituições educativas, no mercado de consumo e nas políticas públicas que, cada vez mais têm como alvo grupos etários específicos.

Para DEBERT (1999 p.51) "a padronização da infância, adolescência, idade adulta e velhice, pode ser pensada como resposta às mudanças estruturais na economia, devidas sobretudo à transição de uma economia que tinha como base a unidade doméstica para outra, baseada no mercado de trabalho. Inversamente, a ênfase pode ser dada ao Estado Moderno que no processo de transformação de questões que dizem respeito à esfera privada e familiar em problemas de ordem pública seria, por excelência, a instituição que orienta o curso da vida regulamentando todas as suas etapas, desde o momento do nascimento até a morte, passando pelo sistema complexo de etapas de escolarização, entrada no mercado de trabalho e aposentadoria."

Para a autora a institucionalização do curso da vida, não significa apenas a regulamentação das seqüências, mas também a constituição de

perspectivas de projetos, por meio dos quais os indivíduos orientam-se e planejam suas ações, individual e coletivamente.

DEBERT afirma que a idade não é um dado da natureza, nem um princípio natural dos grupos sociais, nem um fator explicativo dos comportamentos humanos. O processo biológico que nos constitui resulta da elaboração simbólica que define fronteiras entre as idades pelas quais os indivíduos passam e que não são necessariamente as mesmas em todas as sociedades.

Para a autora, a dificuldade central na avaliação das formas de como se processa o remapeamento do curso da vida parece estar na tendência de confundirmos níveis de maturidade e idade cronológica. As idades tornam-se um mecanismo cada vez mais poderoso e eficiente na criação de mercado de consumo, na definição de direitos e deveres e na constituição de atores políticos, sobretudo porque perderam qualquer relação com os estágios de maturidade física e mental. Nesse contexto, a velhice é transformada em uma responsabilidade individual e, por isso pode ser excluída de preocupações que interessa atentar, discutindo o caráter possivelmente libertário bem com a lógica de exclusão que poderiam estar orientando o curso dessas transformações.

O curso da vida como construção social e cultural não pode ser entendido como algo que os seres humanos podem fazer e refazer, um processo que não impõe limites à criatividade e ao qual qualquer sentido pode ser atribuído. É preciso olhar, com mais atenção, para os limites que a sociedade coloca à nossa capacidade de inscrever a cultura na natureza.

Em nossa sociedade são exigidos, três tipos principais de competência: habilidades cognitivas (baseadas no uso da linguagem e na capacidade de comunicação); controles do corpo (necessidade de controlar

os movimentos do corpo, os movimentos dos nossos membros, rosto e cabeça, o grau de capacidade motoras que envolvem sentar, ficar de pé e andar, tanto quanto a capacidade de conter e reter os fluidos corporais); controles emocionais (necessidade de controlar a expressão da emoção, de modo que explosões emocionais e perda de controle somente tomem lugar em ocasiões e de formas que possam ser socialmente sancionadas e aceitáveis).

É a perda de controles, que leva a estigmatização dos velhos e que serve de base aos estereótipos negativos que marcam sua experiência. A concepção da velhice como conjunto de perdas foi fundamental para a legitimação de direitos sociais. Entretanto, as novas imagens de envelhecimento, na luta contra os preconceitos, tratam de acentuar os ganhos que o avanço da idade traz.

Para GUSMÃO (2001), as sociedades modernas parecem estar embuídas de que a velhice é um preto-e-branco e, cada vez mais refletem, discutem, propõem alternativas à idade madura: atividades físicas, lazer, centro de convivência e cursos. Criam especialidades e especialistas de diferentes competências e natureza, tudo em nome da qualidade de vida daqueles que, tendo vivido tanto, precisam agora contar com tudo o que os outros sujeitos, instituições, grupos, saberes possam pensar e fazer por eles.

Para a autora no mundo moderno, atingir a maturidade, significa ter adquirido uma bagagem, um equipamento, consiste em ter atingido um estado de completo desenvolvimento. Mas é, também, o momento de consciência da plenitude do ciclo vital e da proximidade de seu fim. O desenvolvimento social humano de capacidade e de respostas sociais depende do que é vivido ao longo da vida e dos vínculos estabelecidos com

outras pessoas e no interior da cultura própria. Assim, o alcance da vida madura supõe que as etapas da vida humana sejam de dupla natureza: natural e social e, ao mesmo tempo, que ambas sejam marcadas por diferenças culturais e circunstâncias naturais. Logo, a maturidade supõe um processo permanente de aprendizagem, troca e continuidade, embora no mundo moderno nem sempre tais relações se efetivem e, como tal estabeleçam um lugar para o velho e a velhice. Como resultado, o que ocorre são relações sociais - do sujeito consigo mesmo, entre ele e os outros e dele para com a sociedade marcadas por rupturas, desconforto e contradições. As dificuldades de interação contínua dos sujeitos no fluxo da sociedade moderna negam ao velho um lugar próprio e significativo e é assim que se estabelece a idade que nos expropria de nós mesmos e de nossas experiências, de modo que se acentua a idade madura como de intensa proximidade com a finitude da vida.

Para resistir a essa finitude da vida, as pessoas saem em busca de alternativas pessoais que na verdade, comandam o mundo do lucro e da racionalidade capitalista, as inúmeras práticas de rejuvenescimento, o consumo de complexos vitamínicos e de energéticos; o mundo dos cosméticos; o mundo do turismo que conduz a viver outra vida e campos de lazer diferenciado, etc. "A ideologia da velhice busca construir a imagem de um velho mais dinâmico e afeta homens e mulheres da chamada "terceira idade" - eufemismo usado por esse mercado para tornar a velhice pretensamente mais aceitável, mas que acaba por configurar relações ambíguas entre os idosos e a própria velhice e entre os idosos e a sociedade." Sinais dessa ambigüidade são ora a negação e a marginalização da velhice, apontada como feia, ora sua valorização e até mesmo a aceitação de que os idosos lutem por seus direitos." (MOTA 1998, p. 228)

Para GUSMÃO (2001, p.129) "a velhice e o envelhecimento na sociedade, dita moderna, são partes de um processo contraditório gestado pelo sistema social em que o velho transita entre ser e não ser parte integrante das relações sociais, ter e não ter um lugar e um papel que diga de si e diga de sua experiência consolidada pela maturidade."

Para a autora, a quase inexorabilidade do sistema e de seu movimento parece condenar o velho e a velhice para, em seguida, resgatá-los, não na condição de cidadania e de direitos, mas de mercadorias e de consumidores, supondo serem esses seus lugares próprios. Porém, é possível que, no âmbito da ordem, irrompa a desordem, não como limite, mas como força transgressora e criativa, geradora de lugares alternativos e de uma efetiva cidadania.

Reconhecer que o velho e a velhice portam uma vivência e uma experiência a serem comunicadas e compreendidas é tornar visível para o mundo dos homens que delas resulta uma maturidade alcançada no fluxo das experiências individuais e coletivas. É reconhecer que o idoso exerce um papel mediador nas tramas da vida social e isso exige pensar os diversos tempos e espaços em que o "outro" se faz igualmente sujeito. Nesse sentido, o velho não constitui uma folha apagada pelo tempo ou a caminho disso. "A cultura de que é portador resulta da vida em acontecimento, de sua rotina e das rupturas que lhe são próprias. Desse modo, a cultura é e representa a experiência vital de seu tempo e espaço em termos de si mesmo e como sujeito coletivo que é. É do interior da cultura que emerge um patrimônio cultural e social a um só tempo particular e universal. Da mesma forma, é no âmbito mais singular e mais geral da cultura que o debate da autonomia e dos direitos se coloca." (GUSMÃO 2001, p. 132)

Nesse sentido, tendo a cultura como o âmbito geral e singular do processo de envelhecimento, devemos salientar que diferentes culturas produzem formas diversas de envelhecer.

Ser velho no Brasil significa, portanto, valorizar e vivenciar experiências individuais e grupais diversas no âmbito da cultura, por exemplo, daquelas dos velhos europeus, africanos ou orientais.

Qual seria a nossa marca cultural no processo de envelhecimento?

As atividades físicas fariam parte desta nossa maneira própria de envelhecer?

Envelhecimento e Aposentadoria

Segundo SIMÕES (2000, p.23), o aumento da expectativa de vida e o declínio da fertilidade são os principais fatores do crescimento mundial da população de idosos. Nas regiões mais ricas do mundo, onde se verifica a maior proporção de idosos na população, o processo de envelhecimento populacional tem-se desenrolado desde o início do século XX e segundo projeções, deve-se acelerar nos próximos cinquenta anos.

"O Brasil, que era descrito como um "país de jovens", vem experimentando desde os anos 60 um desaceleramento no seu ritmo de crescimento populacional, ainda mais acentuado a partir dos anos 80, graças sobretudo a uma dramática queda nos níveis de fecundidade." (BERQUO, 1999).

Com este aumento da população idosa, a aposentadoria é cada vez mais discutida. Para SIMÕES (2000), a aposentadoria e políticas para a velhice ficam reduzidas a um enfoque demográfico - contábil, em que as disputas com o pagamento de benefícios e os custos de assistência médica e social à população mais velha são apresentados como uma ameaça à perpetuação da sociedade.

Por um outro lado, a aposentadoria sancionou a cobertura à velhice, como uma forma de perda de capacidade de trabalho resultante de suspensão involuntária dos vínculos do indivíduo com o mercado de trabalho.

Segundo SIMÕES (2000, p. 36), "a noção de invalidez associada à velhice tem outra implicação, menos evidente, mas não menos importante: a aposentadoria foi um meio de retirar trabalhadores da população ativa, permitindo que os empregadores se desembaraçassem de seus empregados mais velhos, entregando sua manutenção aos cuidados do Estado. Sobre esse

aspecto, o sistema de aposentadorias representou um importante instrumento para as estratégias patronais de gestão da mão-de-obra."

A retirada involuntária do idoso do mercado de trabalho, traz implicações na nova etapa da vida do aposentado, que se depara sem o trabalho para o qual foi educado e dedicou a maior parte de seu tempo.

Uma grande porcentagem do tempo do trabalhador é dedicada ao trabalho, pois segundo NORI (1998, p. 46), "o modo de produção capitalista acabou por determinar ao homem moderno total subordinação em relação ao seu próprio tempo, definindo-lhe, numa condição de objeto, um tempo para a produção em oposição a um tempo disponível e ainda para alguns um tempo livre, no qual se inserem as atividades de lazer."

As variadas formas de se dispor e utilizar o tempo, não são algo aleatório. Tampouco são resultantes de opções pessoais. Muito pelo contrário, mecanismos de controle diversos impõem às pessoas poderosos condicionantes que acabam por determinar a maneira que o indivíduo ao longo de sua existência vai conviver com o seu tempo. Segundo NORI (1998, p. 47), um desses condicionamentos, senão o principal, é a classe social à qual pertence o indivíduo. A condição de operário, trabalhador não qualificado, burocrata, técnico, profissional liberal ou empresário, por certo determinará como o tempo do indivíduo será ocupado e para quais finalidades será direcionado.

"O tempo destinado ao trabalho absorve os maiores períodos da vida de uma pessoa, acrescentando-se aí outros períodos gastos que são associados à produção, como o deslocamento casa-trabalho-casa, bem como os períodos de repouso necessários para compensar a fadiga e o desgaste físico-mental provocados pela atividade produtiva, visando a própria

recuperação da força de trabalho para as jornadas seguintes." (NORI, 1998, p.47).

A aprendizagem para o trabalho foi sempre incentivada de forma sistemática, pela família e pela escola. Segundo PACHECO (2002, p.124), "a escola para as classes populares, instalada a partir do século XIX, embora tenha possibilitado aos indivíduos ampliar sua visão de mundo a partir do domínio dos conteúdos curriculares, procurou desenvolver hábitos nos educandos que os levassem a ser homens obedientes, dóceis e capazes de suportar a rotina do trabalho em série, repetitivo e fragmentado que, aceleradamente, se instalou no mundo ocidental."

Com o envelhecimento, o desligamento do trabalho pela aposentadoria, os trabalhadores, sem o trabalho para o qual foram educados, passam a debitar a si mesmos a responsabilidade por esta nova etapa de suas vidas na qual os papéis de menos status e de menos valia lhes são reservados.

Segundo PACHECO (2002), muitos destes aposentados tem a auto-estima diminuída, a auto-imagem partida e a criatividade empobrecida, o que parece indicar não haver mais tempo e possibilidades para refazerem seus projetos de vida. E quando não conseguem refazê-los "adoecem" e o diagnóstico clínico vem, quase sempre, como depressão.

Para PACHECO (2002, p.127), "os sintomas depressivos, podem ser interpretados como uma economia psíquica, um tempo de baixo investimento em seu ego, uma permissão de ataques a sua auto-estima e o desprezo de hábitos e atitudes que lhes pareciam importantes. Este tempo pode funcionar como uma desconstrução das promessas que as instituições sociais lhes fizeram durante longos anos de suas vidas e agora socialmente lhes são negadas, pelo afastamento do objeto mais valorizado que

internalizaram: o trabalho produtivo. Seria uma estratégia de buscarem forças internas para se entenderem como sujeitos descartados e a partir daí reconstruírem, ontocriativamente, novos projetos de vida.”

Educação Não Formal, Atividades Esportivas e Terceira Idade

"Por educação formal, entende-se o tipo de educação organizada com uma determinada seqüência e proporcionada pelas escolas, enquanto que a designação de educação informal abrange todas as possibilidades educativas no decurso da vida do indivíduo, constituindo um processo permanente e não organizado. Por ultimo, a educação não-formal, embora também obedeça uma estrutura e uma organização (distintas, porém das escolas) e possa levar a uma certificação (mesmo que não seja essa a finalidade), diverge ainda da educação formal no que respeita à não fixação de tempos e locais e à flexibilidade na adaptação dos conteúdos de aprendizagem a cada grupo concreto." (AFONSO, 1989 p. 86)

Segundo SIMSON, PARK E SIEIRO (2001), a educação não-formal deve funcionar como um espaço para a prática de vivência social que reforça o contato com o coletivo e estabeleça laços de afetividade entre as pessoas. As atividades devem ser vivenciadas com prazer, em local agradável, possibilitando a troca de experiência, a sociabilidade e a formação de grupos.

Um aspecto importante a ser ressaltado é a valorização da bagagem cultural que tanto os educadores quanto os educandos trazem. É através desta valorização da cultura, principalmente a do educando que permite que ele se sinta integrado e participante deste espaço de educação não-formal.

"Os espaços de educação não-formal deverão ser desenvolvidos seguindo alguns princípios como: apresentar caráter voluntário, proporcionar elementos para socialização e a solidariedade, visar ao desenvolvimento

social, evitar formalidades e hierarquias, favorecer a participação coletiva, proporcionar a investigação e, sobretudo, proporcionar a participação dos membros do grupo de forma descentralizada. A partir dessas primeiras caracterizações, fica claro que não há como pensar a educação não-formal desconsiderando a comunidade, pois é difícil o envolvimento voluntário das pessoas com algo com o qual não se identificam." (SIMSON, PARK E SIEIRO 2001, p. 11)

Assim para a prática da educação não-formal é necessário que sejam considerados os anseios e desejos da comunidade envolvida, é necessário que se elabore práticas significativas que valorizem e melhorem a auto-estima da população com a qual se trabalha.

Uma das práticas significativas que pode valorizar a comunidade e melhorar a auto-estima das pessoas, é a atividade física.

A atividade física para idosos, vem ganhando uma ampla divulgação nos meios de comunicação de massa, salientando seu papel como uma das atividades importantes para manter a qualidade de vida na velhice.

Entretanto, isto parece não ser suficiente para mobilizar as pessoas sedentárias a participar de programas desta natureza, nem tampouco, para estimular e manter a adesão das pessoas, que têm a atividade física como prescrição médica para tratamento de doenças.

Uma análise crítica dos modelos de atividade física propostos permite observar a utilização de estratégias de intervenção cujo estímulo é externo ao indivíduo, numa tentativa de levá-lo a alcançar aquilo que é considerado bom pela ciência e pelo meio e não por ele.

Como afirma OKUMA (1998, p. 17) "esses modelos de atividade física estabelecem, a priori, metas a serem atingidas a partir de padrões preestabelecidos: são comportamentos motores a ser seguidos, níveis

mensuráveis de saúde, percentual de peso a ser perdido, eficiência de determinados órgãos e regiões do corpo, e assim por diante."

Deste modo, os objetivos prioritários são os que buscam a melhora da saúde, da aptidão física o controle da obesidade, das características estéticas do corpo. Entretanto, aparentemente tais objetivos não têm sensibilizado as pessoas para levá-las aos programas de atividades físicas e ou mantê-las neles.

É necessário que os motivos que levem o idoso a praticar uma atividade física, se relacionem com o seu contexto social. É necessário que o programa de atividades físicas adapte-se à realidade pessoal do praticante e não à realidade de quem o institui.

Para ser significativa, a atividade física deve trazer satisfação como aponta BAIRD (apud) DEPS (1993), o significado deve envolver a realização de objetivos que dão satisfação, pois sem satisfação subjetiva o significado é incompleto.

Estudos comprovam que a atividade física tem implicações sobre a qualidade e a expectativa de vida, como afirma DEPS (1993, p.65) "não apenas as atividades físicas, como também as atividades sociais, têm efeitos preventivos e terapêuticos sobre as reações ao estresse e à doença."

Além dos benefícios da atividade física "compartilhar de atividades grupais com pessoas da própria geração favorece o bem estar do idoso porque facilita a emergência de significados comuns e a maior aproximação interpessoal e permite a ocorrência da catarse..." "Em atividades grupais, os idosos podem encontrar satisfação pessoal e apoio para prevenção e a cura do estresse." (DEPS 1993, p.64)

Segundo a autora, as atividades em grupo podem reduzir o estresse ampliando as possibilidades de ocorrência de suporte global e de interação social. Solidão e baixos níveis de atividade grupal podem ser preditores de estresse e depressão.

OKUMA afirma que nas atividades de grupo, o idoso pode encontrar não só satisfação pessoal, como também suporte social. O grupo torna-se um redutor do estresse, auxiliando o idoso a manter um autoconceito positivo ante a diminuição de energia e as dificuldades que surgem.

O grupo propicia aos participantes a possibilidade de interação social. O que segundo OKUMA, tem se mostrado como um forte determinante na manutenção das pessoas nos programas, evidenciando a importância do grupo social, pois permite aos seus integrantes ter uma identidade física, que é a do próprio grupo, sentir e ter com algo, viver o sentimento de confiança, sentir esforços sociais provenientes do grupo, poder sentir-se estimulado a desenvolver um grande grau de amizade com outros participantes e viver a relação de companheirismo.

O Grupo de Caminhada pela Voz dos Participantes: a busca de uma velhice com saúde e socialmente significativa

Um primeiro ponto a ser discutido seria o motivo que levou o idoso a participar do grupo. Percebemos, através das falas, que os idosos chegam ao grupo de duas maneiras: incentivado por um amigo ou por recomendação médica.

"Porque eu aposentei, então eu continuei no médico no posto, para acompanhar a pressão alta. Ai ela mandou eu fazer caminhada, então eu caminhava sozinha, depois eu descobri que tinha os agentes que ajudava a gente, então eu procurei entrar e começar a caminhar, então eu comecei com eles." (Dona Ivone 66 anos)

"Eu comecei a participar do grupo com uma consulta que eu tive com a doutora. Reclamei das dores. Então ela disse para mim participar do grupo, que isso iria me ajudar, e ajudou bastante." (Dona Olímpia 73 anos)

"...aí eu entrei na, eu vi tinha o grupo e a Cláudia falava pra mim: — Dona Elisa, porque a senhora não entra na terceira idade, eles vão fazer caminhada, vai ter muita atividade. Daí eu entrei com a Claudia. Depois de um tempo a Claudia (até ela ia fazer ginástica ali no Parque, depois não teve mais jeito. Depois passou, depois um dia que eu fui tomar insulina, a moça falou pra mim: — Ah, tá começando o grupo da terceira idade, que eu nem sabia que tinha PAIDÉIA, nada. Ai vi aquela gente lá, uma meia dúzia, uns doze assim. Daí a Loly falou assim: — Dona Elisa, entra a senhora e seu marido. Aí começou todo mundo. Daí eu comecei e não parei..." (Dona Elisa 69 anos)

"Através de uma amiga minha, que falou que ia ter, a terapeuta lá do posto falou para ela, e aí ela falou pra mim, aí eu resolvi." (Dona Nerina, 68 anos)

A saúde, para o idoso, é um fator de importância relevante, evidenciando comprometimentos em relação às alterações orgânicas como a hipertensão, as cardiopatias, os distúrbios digestivos e outros, fazendo-se necessária a consciência de um programa adequado de atividades físicas para essa faixa etária, o que na verdade refletirá na diminuição sensível destas alterações, levando os idosos a se sentirem mais dispostos para a vida de uma forma em geral.

Para SIMÕES (1998) a atividade física interage para uma melhor função do organismo, não isoladamente, mas junto às atividades sociais, contribuindo para que as pessoas se libertem de preconceitos, percam complexos e redescubram a alegria e a espontaneidade, reintegrando-se à sociedade. Talvez o maior benefício seja o grau de independência que as pessoas fisicamente capazes revelam em sua luta pela sobrevivência do corpo-sujeito no mundo.

Uma análise crítica dos modelos de atividade física propostos permite observar a utilização de estratégias de intervenção cujo estímulo é externo ao indivíduo, numa tentativa de levá-lo a alcançar aquilo que é considerado bom pela ciência e pelo meio e não por ele.

Como afirma OKUMA (1998, p. 17) "esses modelos de atividade física estabelecem, a priori, metas a serem atingidas a partir de padrões preestabelecidos: são comportamentos motores a serem seguidos, níveis mensuráveis de saúde, percentual de peso a ser perdido, eficiência de determinados órgãos e regiões do corpo, e assim por diante."

Deste modo, os objetivos prioritários são os que buscam a melhora da saúde, da aptidão física o controle da obesidade, das características estéticas do corpo. Entretanto, aparentemente tais objetivos não têm sensibilizado as pessoas para levá-las aos programas de atividades físicas e ou mantê-las neles.

É necessário que os motivos que levem o idoso a praticar uma atividade física, se relacionem com o seu contexto social. É necessário que o programa de atividades físicas adapte-se à realidade pessoal do praticante e não à realidade de quem o institui.

Para ser significativa, a atividade física deve trazer satisfação como aponta BAIRD, o significado deve envolver a realização de objetivos que dão satisfação, pois sem satisfação subjetiva o significado é incompleto.

Conhecendo os motivos que levaram os idosos a começarem participar do grupo, procurou-se conhecer, quais os eventos promovidos pelo grupo de que participam e quais dentre eles, mais gostaram. A resposta mais comum foi a apresentação de dança na UNICAMP. Outras atividades também foram citadas, tais como o passeio de Maria Fumaça e a apresentação na FEPASA.

"Eu participei de dois só. Foi no passeio da Maria Fumaça, foi três, fui no cinema assistir "Deus é brasileiro" e fui no baile dos velhinhos." "Gostei do passeio da Maria Fumaça." (Dona Nerina, 68 anos)

"Participei na UNICAMP, todos os passeios que têm eu participo."

"Ah, eu gostei na FEPASA, que eu participei, gostei de todos, todos pra mim é alegria, que nem hoje eu vou participar, a gente vai sair de novo as 13:00 h." (Dona Gi, 68 anos)

"O dia que nos fomos na UNICAMP o ano passado. Foi o que eu mais gostei de participar." (Seo Antoninho, 66 anos)

"Nós participamos o ano passado, de uma coreografia com o Daniel na UNICAMP, foi bem aplaudida. A gente participou aqui, até era a Carol que ensaiou a gente, uma músicas que a gente cantou. E as caminhadas e, mais nada. O café da manhã a gente procura ir." (Dona Elisa 69 anos)

"As viagens, o evento que a gente participou na UNICAMP e esse que nós vamos apresentar agora. E as viagens, na FEPASA que nós fomos apresentar e foi muito bacana."

"Da UNICAMP. Foi uma coisa fora de sério. Foi uma coisa que a gente levou em brincadeira o ensaio. Chegou na hora e foi uma coisa muito bem apresentada. Uma coisa maravilhosa, eu adorei. Parecia que era mentira que nós estávamos lá fazendo aquilo." (Dona Olímpia 73 anos)



Participação do Grupo de caminhada no
"Coisas da FEF/UNICAMP". - 19/11/02

O grupo de caminhada procura propiciar atividades, que sejam interessantes para estes idosos, para que esta prática seja significativa para quem participa.

Para a prática da educação não-formal é necessário que sejam considerados os anseios e desejos da comunidade envolvida, é necessário

que se elaborem práticas significativas que valorizem e melhorem a auto-estima da população com a qual se trabalha.

Um dos eventos em que houve maior envolvimento e empolgação do grupo, foi a apresentação de dança na UNICAMP. ZALUAR enfatiza a importância do lazer, do jogo como ato de liberdade dos homens para criar outra realidade, além da vida cotidiana, seja através do sonho, da fala, da brincadeira infantil, do teatro, etc.

O lazer seria também responsável, na visão de LEFEBVRE, por uma atitude reativa dos indivíduos em geral, frente a rotinização do cotidiano: "É no interior das práticas de lazer e por meio delas que os homens, conscientemente ou não, realizam na extensão de suas possibilidades, a crítica de sua vida cotidiana".

Ao questionar se o Grupo de Caminhada trazia algum tipo de mudança da vida dos idosos, as afirmações foram unânimes:

"Mudou muita coisa, eu fiquei mais animada. Eu saio de casa, tenho disposição para passear, para ir na cidade, fazer qualquer coisa." (Dona Ivone 66 anos)

"Eu tenho mais vontade, me sinto melhor, não fico tão sozinha em casa. E outra coisa, as minhas atividades melhoraram 99%, porque, olha eu chegava em casa com aquele desânimo, eu não queria fazer nada. Agora não, o negócio caminhou bastante..."

"...não só saúde, como na convivência com o pessoal, como em tudo. Eu era muito sozinha." (Dona Olímpia 73 anos)

"Ah sim, muito melhor." (Seo Antoninho, 66 anos)

"Até meu filho, quando chegava aqui, falava: —Tá com cara de enterro!"

E agora ele não fala mais nada, até a minha fisionomia tá melhor, porque faz bem pra gente. A saúde é controlada, a gente controla a pressão, controla pra não dá mais angina. Controla o colesterol. Então eu tô com a saúde controlada. Tomando remédio sempre." (Dona Nerina, 68 anos)

Estudos comprovam que a atividade física tem implicações sobre a qualidade e a expectativa de vida, como afirma DEPS (1993, p.65) "não apenas as atividades físicas, como também as atividades sociais, tem efeitos preventivos e terapêuticos sobre as reações ao estresse e à doença."

Em alguns relatos notamos que os idosos se queixam de depressão, solidão e desânimo antes de sua participação no grupo. Para PACHECO (2001, p.127), os sintomas depressivos, podem ser interpretados como uma economia psíquica, um tempo de baixo investimento em seu ego, uma permissão de ataques a sua auto-estima e o desprezo de hábitos e atitudes que lhes pareciam importantes. Este tempo pode funcionar como uma desconstrução das promessas que as instituições sociais lhes fizeram durante longos anos de suas vidas e agora socialmente lhes são negadas, pelo afastamento do objeto mais valorizado que internalizaram: o trabalho produtivo. Seria uma estratégia de buscarem forças internas para se entenderem como sujeitos descartados e a partir daí reconstruírem, ontocriativamente, novos projetos de vida.

Os dados fornecidos pelos idosos indicam que o programa do grupo de caminhada parece funcionar como uma alavanca, que lhes permite reconstruir projetos de vida em grupo na fase da aposentadoria.

Um item que me chamou atenção foi o fato de relatarem que, antes de participarem do grupo se sentiam mais sozinhos e tristes e agora têm mais amigos:

Me sentia, eu me sentia sim. Porque quando a gente vai no grupo, todo mundo assim, as pessoas chegam e já cumprimentam, já dá um abraço, então isto faz bem pra gente. Porque com a idade da gente, a gente fica muito carente assim. (Dona Nerina, 68 anos)

Olha, a cabeça sempre pensamento ruim essas coisas, é bom eu continuar vindo, eu tô vindo sempre agora. Meu marido ficou ruim, então eu parei de vir, mas agora tô continuando de novo, porque me sinto bem. (Dona Gi, 68 anos)

É sou assim sem fazer muitos amigos, eu não sou de muita conversa, mas tenho mais amigos sim. (Seo Antoninho, 66 anos)

Nossa! Melhorou, minha filha mesmo fala: — Mãe! Sua auto-estima melhorou 100%. A gente sempre vai viajar. Sexta-feira mesmo a gente vai para Atibaia. É viagem de um dia, porque você sabe, aposentado não dá. Nós fomos para Bertioga, ficamos cinco dias, porque minha filha pagou para o pai que fez aniversário, e pagou para mim também. Mas agora a gente faz assim, Águas de São Pedro a gente vai um dia, até melhorar a situação. Mas faz tanta amizade, eu estou morrendo de saudade da turma lá, sabe. É muito bom, tem muita atividade lá, que eu nem posso seguir todas. A gente também tem o serviço da gente aqui. Mas você tem que ver, tem bailinho, para quem gosta de baile. Mas é assim, eu não pretendo sair de lá não, nem daqui da turma do posto. (Dona Elisa, 69 anos)

Sim, um pouco. Agora eu tenho mais ânimo, também porque você sempre vem com elas. (Dona Ivone, 66 anos)

Além dos benefícios da atividade física "compartilhar atividades grupais com pessoas da própria geração favorece o bem estar do idoso porque facilita a emergência de significados comuns e a maior aproximação interpessoal e permite a ocorrência da catarse..." "Em atividades grupais, os idosos podem encontrar satisfação pessoal e apoio para prevenção e a cura do estresse." (DEPS 1993, p.64)

Segundo a autora, as atividades em grupo podem reduzir o estresse ampliando as possibilidades de ocorrência de suporte global e de interação social. Solidão e baixos níveis de atividade grupal podem ser preditores de estresse e depressão.

Em todos os relatos os familiares apóiam a participação dos idosos no grupo.

Ele (o marido) acha ótimo todas as atividades. Ir no cinema, passear. Ele dá a maior força. (Dona Ivone, 66 anos)

Ela (a filha) acha ótimo, ela trabalha com médico, na ortopedia. Se eu não vier ela empurra. (Dona Olímpia, 73 anos)

"Nossa! Eles apóiam, vai mãe, vai sim. Vai no SESC, agora só o pai que ta indo, e as vezes ele não quer ir, porque ele vai sozinho. E daí minha filha fala, vai, você está precisando, a mãe não está podendo, porque se não contamina meu negócio. Ela fala, vai sim, você melhorou tanto, daí do postinho, este grupo é ótimo, como o do SESC. Nossa, ela elogia, sabe, ela fala para não faltar não, que isso é muito bom e que nós melhoramos, sabe. Ela fala para o namorado: — Minha mãe e o meu pai melhoraram 100%..." (Dona Elisa, 69 anos)

Eles sempre estão dando a maior força pra gente. Minha filha falou que mudou minha auto-estima. (Seo Antoninho, 66 anos)

É beleza, eles querem, eu venho. Pode vir a hora que a senhora quer mãe, meu marido também concorda. (Dona Gi, 68 anos)

Eles (os filhos) acham ótimo. Porque a gente muda o modo de pensar da gente, não fica mais triste, não fica no canto assim quieta, muda o modo de pensar. (Dona Nerina, 68 anos)

Quando perguntado sobre o tipo de trabalho que exerceu, e se este obrigava a realização de esforço físico, quase todos afirmaram que sim:

"Eu carregava, eu lavava roupa. Eu lavava toalha pesada porque é úmida, molhada e eu ia de ônibus todo dia. Às vezes duas vezes por dia eu ia buscar toalha." (Dona Gi, 68 anos)

"Oh, o dia inteiro trabalhava o dia inteiro com peso." (Seo Antoninho, 66 anos)

"Oh, em partes sim. Tinha ano que chovia janeiro, fevereiro, era o mês inteiro de chuva. O lugar era tipo assim um porão, nossa seção enchia de água, eu entrava, por isso que eu tenho dor nas pernas, dor nos tornozelos, porque o doutor exigia que a gente fosse buscar a correspondência, então a gente ia de perua, mas chegava lá no correio, e quando voltava também. Quando tinha greve eles cobravam, eles falavam: — Estou esperando uma carta da esposa, da Itália, não sei mais de onde, eu quero. Eu tinha medo de ser mandado embora, então eu ia cumprir direitinho." (Dona Elisa 69 anos)

"Só quando ia cortar a metragem do pano. Eu forçava para abrir o pano e dividir as costuras." (Dona Olímpia 73 anos)

"Bastante." (Dona Ivone 66 anos)

Quando perguntado como os entrevistados encaram a aposentadoria e, se esta é um tempo de descanso para a cabeça e para o corpo, foram encontradas diversas respostas:

Uma coisa muito boa na vida. Eu me realizei, eu tinha um sonho de trabalhar, cuidar da família, então eu me empenhei muito para aposentar. Acho que é uma vitória a minha a aposentadoria. Eu adorei me aposentar.
(Dona Ivone 66 anos)

Tem que continuar ativa, aposentadoria Deus me livre. Aposentadoria é aquela fase, parece que é uma doença, que você tem que ficar em casa. Porque se eu soubesse que a aposentadoria iria trazer tanta tristeza, parece que fica mais boba, sem atividade nenhuma, eu não teria aposentado. Até quando a gente puder mexer as perninhas, as mãos, eu acho que você deve trabalhar, o serviço é muito bom. (Dona Olímpia, 73 anos)

Olha, eu acho que é um pouco de descanso pro corpo e pra mente, porque a gente tem mais tempo um pouquinho para fazer outras coisas. Mas eu gosto de trabalhar. Até as vezes eu falo brincando que eu vou arrumar uma pessoa para mim tomar conta, aí eles me falam: — Mãe, a senhora já trabalhou muito, eu não que a senhora faz nada disso. Agora a gente tá aqui, agora a gente tem que retribuir o que você fez. (Dona Elisa, 69 anos)

Eu acho que tem que continuar, tem que ser diferenciado, se a gente depende da coisa, a gente sempre tem que procurar se virar, se mexer pra não ficar parado. Não ficar só naquela rotina. (Seo Antoninho, 66 anos)

Ah, eu gosto de mexer, de fazer, eu limpo casa o dia inteiro. A minha casa tá sempre limpa, porque eu não gosto de ficar parada. Parada, vem uns pensamentos ruins, então é melhor dar continuidade a vida. (Dona Gi, 68 anos)

Eu acho que se a gente ficar parado, dá depressão. Se a gente ficar só em casa e não conviver com outras pessoas, dá depressão na gente. A gente precisa disso daí. (Dona Nerina, 68 anos)

Ao perguntar se haviam praticado esporte durante a juventude e a meia idade, as respostas, foram as mesmas:

Não, não, não, nunca pratiquei nada. (Dona Ivone, 66 anos)

Não. Só caminhada. (Dona Olímpia, 73 anos)

"Não. Depois que eu me aposentei, eu comecei assim fazer uma caminhadinha, eu e meu marido, aqui na Genebra, porque meu esposo precisa fazer caminhada, e aí eu entrei na, eu vi tinha o grupo..." (Dona Elisa, 69 anos)

Quase não, só quando a gente era mais assim, jogava bola, brincava com bola, estas coisas. (Seo Antoninho, 66 anos)

"Não. Nunca pratiquei nada." (Dona Gi, 68 anos)

"Não." (Dona Nerina, 68 anos)

O fato dos idosos entrevistados terem trabalhado em atividades, que os obrigavam a realizarem bastante esforço físico e não praticarem esportes durante a juventude e meia idade, segundo alguns autores não pode ser interpretado como mera coincidência.

As variadas formas de se dispor e utilizar o tempo, não constituem algo aleatório. Tampouco é a resultante de opções pessoais. Muito pelo contrário, mecanismos de controle diversos impõem às pessoas poderosos condicionantes que acabam por determinar a maneira que o indivíduo ao longo de sua existência vai conviver com o seu tempo. Segundo NORI (1998, p. 47), "um desses condicionamentos, senão o principal, é a classe social a

qual pertence o indivíduo. A condição de operário, trabalhador não qualificado, burocrata, técnico, profissional liberal ou empresário, por certo determinará como o tempo do indivíduo será ocupado e para quais finalidades será direcionado.

"O tempo destinado ao trabalho absorve os maiores períodos da vida de uma pessoa, acrescentando-se aí outros períodos gastos que são associados à produção, como o deslocamento casa-trabalho-casa, bem como os períodos de repouso necessários para compensar a fadiga e o desgaste físico-mental provocados pela atividade produtiva, visando a própria recuperação da força de trabalho para as jornadas seguintes." (NORI, 1998 p.47).

Para o autor a retração do lúdico na atualidade, em favor da preponderância de atividades supostamente sérias e, assim, mais importantes, corresponde a um processo histórico que visa impor um rígido controle social como instrumento de dominação, cujo objetivo maior é legitimar um sistema de produção, consumo e distribuição de bens, estruturado na exploração do trabalho alienado e mal remunerado das classes trabalhadoras.

Normalmente o senso comum costuma diferenciar as atividades humanas em sérias e não sérias, atribuindo às primeiras um posicionamento superior na escala de valores, em detrimento às outras, esquecendo-se que o lúdico, está na base e na origem da cultura e civilização.

O tempo de reposição da força de trabalho para os indivíduos que realizam trabalho braçal precisa conter períodos de repouso, propiciando a reconstituição de sua capacidade física para o trabalho. Daí talvez o não envolvimento de nossos entrevistados com atividades esportivas na época em que se encontram ativos no mercado de trabalho. Agora na

aposentadoria precisam aprender que realizar esforço físico de forma lúdica, faz bem a saúde física e mental, e é isto que vêm conquistando no Grupo de Caminhada.

Quanto as expectativas, que os entrevistados têm para sua vida, na grande maioria deles é não ficar sem fazer nada. É estar ocupando o seu tempo com atividades de lazer e cultura.

Pretendo continuar participando deste grupo, fora deste grupo eu tenho o grupo de crochê, tenho o grupo da comunidade, que a gente vai viajar de vez em quando. Viajar com pessoal, ah, ficar sempre junto com o pessoal. (Dona Nerina 68 anos)

Pra minha vida? Nada. Viver esta vida continuar mesmo cuidando do meu marido que ele é doente. Viver normal dentro de casa, fazendo isso fazendo aquilo. Eu quero viver minha vida assim. (Dona Gi, 68 anos)

Procurar melhorar. Porque queria viajar, mas tudo depende de grana. (Seo Antoninho, 66 anos)

Eu agora não vou me preocupar muito com casa, vou arrumar o que dá para arrumar. Depois vou mandar pintar, depois vou juntar dinheiro só para viajar, o que eu não fiz agora quero fazer. Conhecer os lugarzinhos que a gente não conhece. Eu e ele, porque sozinha eu não vou, ele também só não vai. São essas expectativas e, ajudar as pessoas que eu puder ajudar. (Dona Elisa, 69 anos)

A vida de agora para a frente, a minha voltando para o apartamento dela, eu só pretendo viajar e participar do grupo aqui. (Dona Olímpia, 73 anos)

A maioria dos entrevistados querem continuar participando do grupo, e se relacionando com outras pessoas.

O grupo propicia aos participantes a possibilidade de interação social. O que segundo OKUMA, tem se mostrado como um forte determinante na manutenção das pessoas nos programas, evidenciando a importância do grupo social, pois permite aos seus integrantes ter uma identidade social, que é a do próprio grupo, sentir e ter com algo, viver o sentimento de confiança, sentir esforços sociais provenientes do grupo, poder sentir-se estimulado a desenvolver um grande grau de amizade com outros participantes e viver a relação de companheirismo.

Além de descobrir a importância da atividade física, na qualidade de vida do idoso, nossos participantes se conscientizaram do prazer de realizá-la em grupo, e da importância do compartilhar vivências, experiências e saberes com uma comunidade que possui objetivos comuns e pode buscá-los em conjunto, fugindo assim do isolamento social que ameaça os velhos na nossa sociedade capitalista.

O que me chamou a atenção nessa vivência com o Grupo de Caminhada, foi o fato de que ao aprenderem a realizar uma atividade física em grupo e regular, isto significou um caminho de descoberta para o idoso. Esta representou um nível de mudanças, que foi além das relacionadas com qualidade de vida, aptidão física e saúde, capacidade funcional, preenchimento de tempo livre, dentre outros significados que a atividade física revela. Aconteceram transformações fundamentais ao nível pessoal para esses velhos que repercutiram no seu modo de ser e viver a aposentadoria e a velhice.

Podemos caracterizar essas atividades como pertencentes ao campo da educação não formal, pois foram realizadas de forma voluntária, sem buscar nenhuma certificação, trocando vivências e experiências entre os próprios participantes e os agentes de saúde e descobrindo o prazer de

aprender novos conceitos e novas formas de realizar atividades físicas num espaço de muita sociabilidade e convivências positivas

Assim uma verdadeira mudança de mentalidade se deu para os participantes de Grupo de Caminhada, construindo uma nova maneira de viver a velhice, com plenitude de aproveitamento de seu físico, com a alegria que a boa convivência social fornece e com consciência do que pode ser a velhice, desde que vivida com qualidade de vida.

Referências bibliográficas

AFONSO, Almerindo J. (1989). "Sociologia da Educação não escolar: Reactualizar um objeto ou construir uma nova problemática?" In: ESTEVES, Antonio J. e STORE, Stephen R. *A sociologia na escola: professores, educação e desenvolvimento*. Porto: Editora Afrontamento.

BERQUÓ, Elza (1999). "Considerações sobre o envelhecimento populacional no Brasil". In: Néri, Anita L. e DEBERT, Guita G.(orgs). *Velhice e Sociedade*. Campinas, Papirus.

BOURDIEU, Pierre (1983). "Como é Possível ser Esportivo". In: *Questões de Sociologia*. Rio de Janeiro: Editora Marco Zero.

CENDES, Iscia Lopes (2001). "Fatores Genéticos e Envelhecimento". In: NERI, Anita L. (org). *Desenvolvimento e Envelhecimento: Perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. Campinas: Papirus.

DEPS, Vera Lúcia (1993). "Atividade e bem-estar psicológico na maturidade". In: NERI, Anita L. (org). *Qualidade de Vida e Idade Madura*. Campinas: Papirus.

DUMAZEDIER, Joffre (1980). *Olhares Novos sobre o Desporto*. Lisboa: Compendium.

DUMAZEDIER, Joffre (1973). *Lazer e Cultura Popular*. São Paulo: Perspectiva.

- GUSMÃO, Neusa Maria Mendes (2001). "A Maturidade e a Velhice: Um Olhar Antropológico". In: NERI, Anita L. (org). *Desenvolvimento e Envelhecimento: Perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. Campinas: Papirus.
- HUIZINGA, Johan. (1971). *Homo Ludens*. São Paulo: Editora USP.
- LEFEBVRE, Henri (1958). *Critique de la Vie Quotidienne*. Paris: L'Arche.
- LOPES, Andréa (2000). *Os desafios da Gerontologia no Brasil*. Campinas: Alinea.
- MAGNANE, Georges (1969). *Sociologia do Esporte*. São Paulo: Perspectiva.
- MARCELLINO, Nelson C. (1995). *Lazer e Humanização*. Campinas: Papirus.
- MOREIRA, Wagner W. (1991). *Educação Física Escolar: uma abordagem fenomenológica*. Campinas: UNICAMP.
- MOTTA, Alda Brito (1998). "Chegando para Idade". In: BARROS, Myrian M. L, (org). *Velhice ou terceira idade*. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas.
- NORI, Célio (1998). *O esporte como manifestação de cultura e cidadania: O Futebol de Praia em Santos*. Campinas. Dissertação (mestrado) - UNICAMP, Faculdade de Educação Física.

OKUMA, Silene Sumire (1998). *O Idoso e a Atividade Física - Fundamentos e Pesquisa*. Campinas: Papirus.

PACHECO, Jaime Lisando (2002). *Educação, Trabalho e Envelhecimento: estudo das histórias de vida de trabalhadores assalariados focalizando as relações com a escola, com o trabalho e com possíveis sintomas depressivos, após a aposentadoria*. Campinas. Tese (doutorado) - UNICAMP, Faculdade de Educação

PARLEBÁS, Pierre (1996). "O Significado do Esporte na Sociedade Contemporânea". *Anais do Congresso Latino-Americano de Esporte para Todos*. Santos: SESC. UNICAMP. Prefeitura Municipal.

SANTIN, Silvino (1988). *Universidade, Comunidade e Tempo Livre - Aspectos Filosóficos e Antropológicos*. Brasília: MEC/SEED.

SANTIN, Silvino (1992). "Perspectivas na visão da corporeidade". In: *Educação Física e Esportes: perspectivas para o século XXI*. Campinas: Papirus.

SIMÕES, Regina (1998). *Corporeidade e terceira idade. A marginalização do corpo idoso*. Piracicaba: Editora Unimep.

SIMÕES, Júlio A. *Entre o lobby e as ruas: movimento de aposentados e politização da aposentadoria*. Campinas, 2000. Tese (doutorado) - UNICAMP, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas.

SIMSON, Olga R. M., PARK, Margareth B. e FERNANDES, Renata S. (orgs) (2001). *Educação não formal - cenários da criação*. Campinas: Editora da UNICAMP,.

SIMSON, Olga R. M e GIGLIO, Zula G. (2001). "A Arte de Recriar o Passado: História Oral e Velhice Bem-Sucedida". In: NERI, Anita L. (org). *Desenvolvimento e Envelhecimento: Perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. Campinas: Papirus.

TUBINO, Manoel J. G. (1992). *Dimensões sociais do esporte*. São Paulo. Cortez.

VARGAS, Herber S. (1983). *Psicologia do Envelhecimento*. São Paulo: Fundo Editorial BYK - Prociex.

ZALUAR, Alba (1994). *Cidadãos não vão ao Paraíso. Juventude e política Social*. São Paulo. Editora Escuta/Editora da UNICAMP.

Anexo

ENTREVISTA REALIZADA DIA 15/05/2003

ENTREVISTADO: DONA IVONE - 66 ANOS

Primeiro eu gostaria que a senhora falasse para mim o seu nome e a idade da senhora.

Ivone, 66.

O bairro que a senhora mora?

Vila Miguel Vicente Cury.

Quanto tempo faz que a senhora frequenta esse grupo?

Mais de um ano. Eu não sei exatamente. Eu fui a primeira do grupo.

Ah!!! Eu lembro da senhora.

Lembra? Eu não sei quanto tempo faz. Acho que mais de um ano, né?

A senhora é aposentada?

Aposentada.

E a senhora mora com quem?

Com meu marido. Marido, filha, nora e um enteado postigo.

Quando a senhora trabalhava, que tipo de trabalho a senhora exercia?

Atendente de enfermagem.

Ah! tá. E o trabalho obrigava a realizar bastante esforço físico ou não?
Bastante.

A senhora praticou algum esporte durante a juventude?

Não, não, não, nunca pratiquei nada.

O que a senhora fazia? Qual era a rotina da senhora de manhã?

Em casa?

O que a senhora fazia?

Ah! Cuidar da casa, lavar a roupa, arrumar a casa, fazer o almoço e passar a roupa.

Como a senhora começou a participar do grupo?

Porque eu aposentei, então eu continuei no médico no posto, para acompanhar a pressão alta. Ai ela mandou eu fazer caminhada, então eu caminhava sozinha, depois eu descobri que tinha os agentes que ajudava a gente, então eu procurei entrar e começar a caminhar, então eu comecei com eles.

A senhora se sentia sozinha, antes de participar do grupo?

Sim, um pouco. Agora eu tenho mais animo, também porque você sempre vem com elas.

Como é a relação da senhora, com os coordenadores do grupo?

Ótimo, ótimo, ótimo. Eu os adoro.

E os outros participantes do grupo?

Também. Não com todas, mas tem umas que são mais chegadas.

Qual a opinião do seu marido e do seu filho?

Ele acha ótimo todas as atividades. Ir no cinema, passear. Ele dá a maior força.

Quais são as expectativas para a vida da senhora? A senhora se sente melhor participando do grupo?

Bem melhor! Eu tenho dores por causa da artrose, mas eu não preciso ficar tomando remédio. Aquela fórmula que eu tomava antes, agora eu não tomo.

O que mudou na rotina da senhora depois que a senhora começou a participar?

Mudou muita coisa, eu fiquei mais animada. Eu saio de casa, tenho disposição para passear, para ir na cidade, fazer qualquer coisa.

Quais as suas sugestões? Tem alguma coisa que a senhora gostaria que mudasse no grupo?

Ah, eu acho que tá bom.

Como a senhora encara a aposentadoria. A senhora acha que a aposentadoria é um tempo de descanso para cabeça e para o corpo, ou não?

Uma coisa muito boa na vida. Eu me realizei, eu tinha um sonho de trabalhar, cuidar da família, então eu me empenhei muito para aposentar. Acho que é uma vitória minha a aposentadoria. Eu adorei me aposentar.

E o que mudou na vida da senhora?

Ah mudou muita coisa, porque eu falei assim: — Poxa, acho que servi para alguma coisa neste mundo, ajudei muitas pessoas e minha família principalmente, e eu mesma. Aprendi muito trabalhando.

E a senhora acha que na aposentadoria, tem que ficar sem fazer nada ou tem que fazer alguma atividade, mesmo não trabalhando?

Eu acho que tem que fazer alguma coisa, alguma atividade assim, que nem agora eu quero aprender artesanatos, para ocupar um pouquinho o tempo. Que nem quando eu venho aqui eu me realizo, eu chego na minha casa eu vou fazer comida. Aí quando eu não venho eu fico meio parada em casa. Eu fico com a cabeça meia, sabe? Mas, tá muito bom, eu adoro o pessoal, acho que eles se empenham muito co a gente. Todo mundo, eu adoro eles. Eu adoro vocês, você também fazia parte. Eu gosto muito de coração.

Obrigada.

De nada

ENTREVISTA REALIZADA DIA 15/05/2003
ENTREVISTADO: DONA OLÍMPIA - 73 ANOS

Eu gostaria que a senhora falasse pra mim, o nome da senhora, a idade e o bairro onde mora.

Eu me chamo Olímpia Soares Fernandes, eu moro aqui na Vila Costa e Silva e tenho 73 anos.

Quanto tempo que a senhora frequenta aqui o grupo?

Acho que faz uns, desde? Era um mês que tava, e eu entrei logo no começo.

A senhora é aposentada?

Aposentada e pensionista.

A senhora mora com quem?

Sozinha. A minha filha está provisoriamente aqui comigo. Porque o ladrão entrou no apartamento, e ela queria que eu fosse dormir lá. Como eu não conseguia deixar a casa sozinha, eu trouxe ela pra cá, mas é provisoriamente.

Que tipo de atividade a senhora fazia?

Eu sou do Centro de triagem e proteção do menor e do adolescente. A casa de apoio.

Essa atividade obrigava a senhora realizar bastante esforço físico ou não?

Não. Só quando ia cortar a metragem do pano. Eu forçava para abrir o pano e dividir as costuras.

A senhora praticou algum esporte na juventude e meia idade?

Só caminhada.

Antes da senhora entrar no grupo, a senhora se sentia um pouco sozinha?

Com certeza.

Agora melhorou?

Graças a Deus, 99%.

Como é o relacionamento com as pessoas do grupo?

Ótimo, com todas elas.

Como a senhora se sente freqüentando o grupo, agora?

Eu tenho mais vontade, me sinto melhor, não fico tão sozinha em casa. E outra coisa, as minhas atividades melhoraram 99%, porque, olha eu chegava em casa com aquele desânimo, eu não queria fazer nada. Agora não, o negócio caminhou bastante.

Como que a senhora começou a participar do grupo?

Eu comecei a participar do grupo com uma consulta que eu tive com a doutora. Reclamei das dores. Então ela disse para mim participar do grupo, que isso iria me ajudar, e ajudou bastante.

O que a senhora fazia antes de entrar no grupo? Qual era a rotina da senhora?

Só fazia caminhada, andava aproximadamente 3 quilômetros.

A senhora andava com mais pessoas?

Não, não, sozinha.

Como a senhora se relaciona com os coordenadores do grupo.

É ótimo, elas são maravilhosos, me dou muito bem com elas. Elas são ótimas.

Qual a opinião de sua filha sobre a senhora participar do grupo.

Ela acha ótimo, ela trabalha com médico, na ortopedia. Se eu não vier ela empurra.

Quais as expectativas que a senhora tem para sua vida agora? O que a senhora pretende fazer?

A vida de agora para a frente, a minha voltando para o apartamento dela, eu só pretendo viajar e participar do grupo aqui.

A senhora quer viajar?

Opá! E como quero.

A senhora me disse que sente melhor participando do grupo.

Com certeza.

Não só saúde?

Não só saúde, como na convivência com o pessoal, como em tudo. Eu era muito sozinha.

A senhora tem alguma sugestão de melhoria para o grupo?

A sugestão que eu daria, é que eu acho que o grupo deveria levar mais a sério as caminhadas, não faltar tanto como eles faltam, e ter mais utilidade para eles.

Como a senhora encara a aposentadoria. A senhora acha que na aposentadoria, a senhora tem que descansar o corpo e a mente, ou a senhora acha que tem que continuar ativa, fazendo alguma coisa.

Tem que continuar ativa, aposentadoria Deus me livre. Aposentadoria é aquela fase, parece que é uma doença, que você tem que ficar em casa, porque se eu soubesse que a aposentadoria iria trazer tanta tristeza, parece que fica mais boba, sem atividade nenhuma, eu não teria aposentado. Até quando a gente puder mexer as perninhas, as mãos, eu acho que você deve trabalhar, o serviço é muito bom.

Quais eventos que a senhora participou, que foram promovidos pelo grupo?

As viagens, o evento que a gente participou na UNICAMP e esse que nós vamos apresentar agora. E as viagens, na FEPASA que nós fomos apresentar e foi muito bacana.

E qual a senhora mais gostou?

Da UNICAMP. Foi uma coisa fora de sério. Foi uma coisa que a gente levou em brincadeira o ensaio. Chegou na hora e foi uma coisa muito bem apresentada. Uma coisa maravilhosa, eu adorei. Parecia que era mentira que nós estávamos lá fazendo aquilo.

Obrigada.

De nada.

Ah, depois da aposentadoria, a gente fala, vamos fazer caminhada. Ah, eu não vou já trabalhei muito na vida. Ah, vai ficar sozinho, sem conversar, só fazendo o serviço de casa. Ah, me sinto bem assim, não posso discutir mais nada com ela. Eu não pelo amor de Deus, agora este fim de ano vou lá para o Paraná, meu Deus do céu. A atividade é uma coisa muito boa para gente, não só pro corpo quanto pra alma.

Obrigada.

ENTREVISTA REALIZADA DIA 16/05/2003

ENTREVISTADO: DONA ELISA - 69 ANOS

Gostaria que a senhora falasse para mim, o nome e idade da senhora.

Eu tenho 69, eu me chamo Elisa de Almeida Betioli.

Que bairro que a senhora mora?

Costa e Silva.

A senhora frequenta o grupo de caminha a quanto tempo?

Vai fazer uns dois anos, foi logo no começo. Ainda não fez aniversário vai fazer dois anos.

A senhora tem alguma renda, é aposentada?

Aposentada.

A senhora mora com quem?

Eu, meu marido e meus dois filhos.

Quando a senhora trabalhava, que tipo de atividade a senhora fazia?

Eu trabalhava na UNICAMP, eu entrei como servente, depois eu passei como atendente. Só que eu trabalhava no hospital, mas como eu tenho horror a sangue, minha encarregada (eu chorava tanto) falou: — Você fica aqui, só que você vai buscar correio dos médicos. Então fiquei trabalhando na manutenção 11 anos.

Essa atividade que a senhora realizava, ela obrigava a senhora realizar *bastante esforço físico ou não?*

Oh, em partes sim. Tinha ano que chovia janeiro, fevereiro, era o mês inteiro de chuva. O lugar era tipo assim um porão, nossa seção enchia de água, eu entrava, por isso que eu tenho dor nas pernas, dor nos tornozelos, porque o doutor exigia que a gente fosse buscar a correspondência, então a gente ia de perua, mas chegava lá no correio, e quando voltava também. Quando tinha greve eles cobravam, eles falavam: — Estou esperando uma carta da esposa, da Itália, não sei mais de onde, eu quero. Eu tinha medo de ser mandado embora, então eu ia cumprir direitinho.

A senhora já praticou esporte na vida da senhora?

Não. Depois que eu me aposentei, eu comecei assim fazer uma caminhadinha, eu e meu marido, aqui na Genebra, porque meu esposo precisa fazer caminhada, e aí eu entrei na, eu vi tinha o grupo e a Cláudia falava pra mim: — Dona Elisa, porque a senhora não entra na terceira idade, eles vão fazer caminhada, vai ter muita atividade. Daí eu entrei com a Claudia. Depois de um tempo a Claudia (até ela ia fazer ginástica ali no Parque, depois não teve mais jeito. Depois passou, depois um dia que eu fui tomar insulina, a moça falou pra mim: — Ah, tá começando o grupo da terceira idade, que eu nem sabia que tinha PAIDÉIA, nada. Aí vi aquela gente lá, uma meia dúzia, uns doze assim. Daí a Loly falou assim: — Dona Elisa, entra a senhora e seu marido. Aí começou todo mundo. Daí eu comecei e não parei, to até hoje, e eu entrei no SESC também, Faço hidro lá, só que agora com a mordida as gata, eu parei faz um mês e meio que eu não vou lá, mas a semana que vem eu vou.

Então a senhora faz *hidro também?*

Faço hidro, eu e meu marido, ele tem cirurgia na coluna. Então o médico falou que tinha que fazer a hidro, para se movimentar devagarzinho, daí quando eu fui ver na academia, era setenta por mês. A gente que é aposentado não dá. Daí eu fui no SESC, daí eu consegui dia do sorteio, para mim e para ele; ainda ele estava internado. Daí eu comecei um mês antes do que ele, depois quando ele melhorou foi, e está até hoje.

A senhora se sentia mais sozinha, antes de fazer essas atividades? Agora a senhora tem mais amigos?

Nossa! Melhorou, minha filha mesmo fala: — Mãe! Sua auto-estima melhorou 100%.

A gente sempre vai viajar. Sexta-feira mesmo a gente vai para Atibaia. É viagem de um dia, porque você sabe, aposentado não dá. Nós fomos para Bertioga, ficamos cinco dias, porque minha filha pagou para o pai que fez aniversário, e pagou para mim também. Mas agora a gente faz assim, Águas de São Pedro a gente vai um dia, até melhorar a situação. Mas faz tanta amizade, eu estou morrendo de saudade da turma lá, sabe. É muito bom, tem muita atividade lá, que eu nem posso seguir todas, a gente também tem o serviço da gente aqui. Mas você tem que ver, tem bailinho, para quem gosta de baile. Mas é assim, eu não pretendo sair de lá não, nem daqui da turma do posto.

O que a senhora fazia antes de participar dessas atividades?

Ah, eu trabalhava na UNICAMP eu fazia meu serviço aqui. Na UNICAMP eu tinha que trabalhar mais cinco anos, porque eu não ganho integral, mas o meu menino tinha oito-nove anos. Então eu assinei para aposentar mais cedo,

mas pelo menos eu tenho alegria com eles. É assim aos trancos e barrancos, eu fazia bolo, eu fazia muito bolo, agora que eu deixei um pouco. Mas eu trabalhava, nossa! Eu fazia chinelo, sempre tinha alguma coisa.

Como é o relacionamento da senhora com os outros integrantes do grupo?

Ah, eu me dou bem com todos, gosto muito da meninas, eu não gosto que ninguém fale mau delas, porque eu acho que elas são leais, elas são bacanas. A Loly, a Lurdinha, todas elas, a gente gosta. Eu tenho amizade por todas.

Qual a opinião da sua filha e de seu filho, sobre sua participação no grupo?

Nossa! Eles apóiam, vai mãe, vai sim. Vai no SESC, agora só o pai que ta indo, e as vezes ele não quer ir, porque ele vai sozinho. E daí minha filha fala, vai, você está precisando, a mãe não está podendo, porque se não contamina meu negócio. Ela fala, vai sim, você melhorou tanto, daí do postinho, este grupo é ótimo, como o do SESC. Nossa, ela elogia, sabe, ela fala para não faltar não, que isso é muito bom e que nós melhoramos, sabe. Ela fala para o namorado: — Minha mãe e o meu pai melhoraram 100%.

Eu sou expansiva, eu converso com todo mundo, meu marido é mais fechado.

Quais são as expectativas que a senhora tem pra sua vida?

Eu agora não vou me preocupar muito com casa, vou arrumar o que dá para arrumar. Depois vou mandar pintar, depois vou juntar dinheiro só para viajar, o que eu não fiz agora quero fazer. Conhecer os lugarzinhos que a gente não conhece. Eu e ele, porque sozinha eu não vou, ele também só não vai.

São essas expectativas e, ajudar as pessoas que eu puder ajudar.

Quais são os eventos que a senhora participou no Centro de Saúde?

Nós participamos o ano passado, de uma coreografia com o Daniel, foi bem aplaudida. A gente participou aqui, até era a Carol que ensaiou a gente, umas músicas que a gente cantou. E as caminhadas e, mais nada. O café da manhã a gente procura ir.

Como a senhora encara a aposentadoria, a senhora acha que é um descanso pra cabeça e pro corpo, ou não?

Olha, eu acho que é um pouco de descanso pro corpo e pra mente, porque a gente tem mais tempo um pouquinho para fazer outras coisas. Mas eu gosto de trabalhar. Até as vezes eu falo brincando que eu vou arrumar uma pessoa para mim tomar conta, aí eles me falam: — Mãe, a senhora já trabalhou muito, eu não que a senhora faz nada disso. Agora a gente tá aqui, agora a gente tem que retribuir o que você fez.

ENTREVISTA REALIZADA DIA 16/05/2003
ENTREVISTADO: SEO ANTONINHO - 66 ANOS

Primeiro eu queria que o sr. falasse para mim o nome do sr., a idade e o bairro onde o sr. mora.

Antoninho Betioli.

A idade do sr.

66

O bairro

Costa e Silva

O sr. é aposentado?

Aposentado

Que tipo de trabalho o sr. fazia antes de aposentar?

Eu trabalhava em Marmoraria .

E este trabalho obrigava o sr realizar esforço físico?

Oh, o dia inteiro trabalhava o dia inteiro com peso.

O sr. já praticou algum tipo de esporte na juventude?

Quase não, só quando a gente era mais assim, jogava bola, brincava com bola, estas coisas.

Antes do sr. participar do grupo de caminhada e no SESC o sr. se sentia *sem muitos amigos, agora o sr. fez mais amizades, ou não?*

É sou assim sem fazer muitos amigos, eu não sou de muita conversa, mas tenho mais sim.

O que o sr. fazia antes dessas atividades que o sr. faz hoje. Qual era a rotina do sr.?

A gente andava também na Genebra. Eu e a Elisa a gente fazia caminhada na Genebra, todo dia. Agora a gente tá fazendo aí com a turma.

Como é o relacionamento do sr. com as outras pessoas que participam do grupo?

Ah, melhor impossível, todos são legais, as colegas, tudo.

E com os coordenadores do grupo?

Também, a Loly, a Regina todos são legais, me tratam bem.

E qual a opinião da família do sr., sobre o senhor participar?

Eles sempre estão dando a maior força pra gente. Minha filha falou que mudou minha auto-estima.

O que o sr. pretende fazer agora em diante, o que o sr. pretende na vida do sr.?

Procurar melhorar. Porque queria viajar, mas tudo depende de grana.

O sr. se sente melhor participando do grupo?

Ah sim, muito melhor.

O sr. tem alguma sugestão pro grupo, o que poderia ser melhorado?

Ah, eu acho que tá bom. Única coisa é que eu acho assim, homem só tem eu. É chato.

Quais eventos do grupo o sr. participou?

O dia que nos fomos na UNICAMP o ano passado. Foi o que eu mais gostei de participar.

O sr. acha que a aposentadoria é um tempo de descanso para a cabeça e para o corpo, ou acha que não, tem que continuar fazendo coisas?

Eu acho que tem que continuar, tem que ser diferenciado, se a gente depende da coisa, a gente sempre tem que procurar se virar se mexer pra não ficar parado. Não ficar só naquela rotina.

Como o sr. encara a aposentadoria. O sr. acha que é bom?

É bom, mas poderia pagar mais. Não dá nem pra gente pagar UNIMED.

Obrigado.

De Nada.

ENTREVISTA REALIZADA DIA 20/05/2003

ENTREVISTADO: DONA GI - 68 ANOS

Gostaria que a sra. Falasse para mim o nome da senhora, a idade e o bairro onde a senhora mora.

Giselda Ap. Moro na Costa e Silva. 68 anos

O que a senhora fazia antes de entrar no grupo?

Não fazia nada. Meu marido ficou doente, e eu ficava mais dentro de casa, agora faz mais ou menos uns dois anos que eu participo. Foi muito bom pra mim. Eu melhorei 100%. Eu era triste era muito abatida, muitos problemas. Agora graças a Deus, eu tô outra.

A senhora se sentia sozinha?

Olha, a cabeça sempre pensamento ruim essas coisas, é bom eu continuar vindo, eu tô vindo sempre agora. Meu marido ficou ruim, então eu parei de vir, mas agora tô continuando de novo, porque me sinto bem.

O que sua família acha?

É beleza, eles querem, eu venho. Pode vir a hora que a senhora quer mãe, meu marido também concorda.

Que tipo de trabalho a senhora fazia?

Trabalhava. Sou aposentada. Trabalhava no Roma's Cabeleireiro. Aposentei lá.

O que a senhora fazia?

Eu fazia serviços gerais.

Este trabalho da senhora obrigava a senhora a realizar bastante esforço físico?

Sim. Eu carregava, eu lavava roupa. Eu lavava toalha pesada porque é úmida, molhada e eu ia de ônibus todo dia. Às vezes duas vezes por dia eu ia buscar toalha.

A senhora praticou algum tipo de esporte, já?

Não. Nunca pratiquei nada.

A senhora acha que a aposentadoria é um tempo de descanso pra cabeça e pro corpo, ou a senhora acha que não?

Ah, eu gosto de mexer, de fazer, eu limpo casa o dia inteiro. A minha casa tá sempre limpa, porque eu não gosto de ficar parada. Parada, vem uns pensamentos ruins, então é melhor dar continuidade a vida.

A senhora participou dos eventos realizados pelo grupo?

Participei.

Qual a senhora participou?

Participei na UNICAMP, todos os passeios que tem eu participo.

Qual que a senhora mais gostou?

Ah, eu gostei na FEPASA, que eu participei, gostei de todos, todos pra mim é alegria, que nem hoje eu vou participar, a gente vai sair de novo 13:00h.

Tem alguma coisa que a senhora gostaria que mudasse no grupo. Alguma sugestão?

Pra mim tá ótimo, viu. Olha pra mim tá jóia mesmo, gosto muito, eu tenho alegria, eu era meio triste, mas agora tô muito feliz.

A senhora tem alguma expectativa pra vida da senhora?

Pra minha vida?

Nada. Viver esta vida continuar mesmo cuidando do meu marido que ele é doente. Viver normal dentro de casa, fazendo isso fazendo aquilo. Eu quero viver minha vida assim.

Obrigado.

De Nada.

ENTREVISTA REALIZADA DIA 25/05/2003

ENTREVISTADO: DONA NERINA- 68 ANOS

Primeiro eu gostaria que a senhora falasse, o nome da senhora, a idade e o bairro onde mora.

Eu chamo Inerina Casarin Sabino, tenho 68 anos e moro na Vila Costa e Silva.

O que a senhora fazia antes de entrar no grupo?

Eu dormia.

Como a senhora começou a participar?

Através de uma amiga minha, que falou que ia ter, a terapeuta lá do posto falou para ela, e aí ela falou pra mim, aí eu resolvi.

A senhora se sentia sozinha antes de participar do grupo?

Me sentia, eu me sentia sim. Porque quando a gente vai no grupo, todo mundo assim, as pessoas chegam e já cumprimentam, já dá um abraço, então isto faz bem pra gente. Porque com a idade da gente, a gente fica muito carente assim.

E como é o relacionamento com as outras pessoas do grupo?

Bom, a gente chega, cumprimenta, fala um pouquinho da vida, inclusive tem duas lá que é minha amiga do tempo de escola. Então a gente conversa do tempo de escola, de mocidade.

A senhora trabalhava?

Não. Depois que eu casei eu nunca trabalhei, não trabalhei pra fora.

Praticou algum esporte?

Não.

A senhora acha que depois de uma certa idade, tem que ter descanso pra cabeça e pro corpo, ou não, acha que tem que continuar fazendo alguma coisa?

Eu acho que se a gente ficar parado, dá depressão. Se a gente ficar só em casa e não conviver com outras pessoas, dá depressão na gente. A gente precisa disso daí.

Quais são as expectativas daqui pra frente?

Pretendo continuar participando deste grupo, fora deste grupo eu tenho o grupo de crochê, tenho o grupo da comunidade, que a gente vai viajar de vez em quando. Viajar com pessoal, ah, ficar sempre junto com o pessoal.

Quais são as melhorias que a senhora sentiu, depois que começou a participar daqui?

Até meu filho, quando chegava aqui, falava: —Tá com cara de enterro!

E agora ele não fala mais nada, até a minha fisionomia tá melhor, porque faz bem pra gente. A saúde é controlada, a gente controla a pressão, controla pra não dá mais angina. Controla o colesterol. Então eu tô com a saúde controlada. Tomando remédio sempre.

A senhora participou de algum evento do grupo?

Eu participei de dois só. Foi no passeio da Maria Fumaça, foi três, fui no cinema assistir Deus é brasileiro e fui no baile dos velhinhos.

Qual que a senhora mais gostou?

O passeio da Maria Fumaça.

Tem alguma sugestão pra melhorar o grupo?

Acho que não, tá bem assim.

Qual a opinião da família sobre sua participação no grupo?

Eles acham ótimo. Porque a gente muda o modo de pensar da gente, não fica mais triste, não fica no canto assim quieta, muda o modo de pensar.

Obrigada.

De nada

