



TCC/UNICAMP  
T631d  
3237 FEF/1174

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Denise Cristina Tordin**

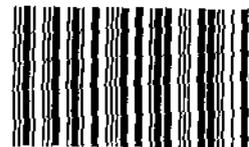
---

**O Despertar para a Consciência  
Corporal na Terceira Idade**

---

Campinas  
2006

5004



**Denise Cristina Tordin**

---

---

**O Despertar para a Consciência  
Corporal na Terceira Idade**

---

---

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Graduação da Faculdade  
de Educação Física da Universidade  
Estadual de Campinas para obtenção do  
título de Bacharel/Licenciado em  
Educação Física.

**Orientador: Profª Drª Vera Aparecida Madruga Forti**

Campinas  
2006

**CONFERIDO**

BIR/FEF. 14/12/2006

*[Handwritten signature]*

UNIDADE	FEF	174
N.º CHAMADA:	TCC/UNICAMP	
	T631d	
V	EX	
FORMA DE	3837	
PROG		
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
PREÇO	11,00	
DATA	23/03/07	
N.º CPD	406021	

2007 13363

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA  
PELA BIBLIOTECA FEF – UNICAMP**

T631d Tordin, Denise Cristina.  
O despertar para a consciência corporal na terceira idade / Denise  
Cristina Tordin. – Campinas, SP: [s.n], 2006.

Orientador: Vera Aparecida Madruga Forti.  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de  
Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Idosos. 2. Corpo e mente. 3. Massagem. I. Forti, Vera Aparecida  
Madruga. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação  
Física. III. Título.

asm/fef

**Denise Cristina Tordin**

**O Despertar para a Consciência Corporal na  
Terceira Idade**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação defendido por Denise Cristina Tordin e aprovado pela Comissão julgadora em: 28/11/2006.



Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Vera Aparecida Madruga Forti  
Orientadora

Prof<sup>o</sup> Dr<sup>o</sup> Adilson Nascimento de Jesus

Campinas  
2006

# **Dedicatória**

---

---

*Dedico este trabalho a todos os idosos que participaram deste estudo, pela disponibilidade de cada um e por terem me proporcionado uma rica experiência, a qual levarei comigo para sempre.*

# **Agradecimentos**

*Agradeço à Professora Dr<sup>a</sup> Vera Aparecida Madruga Forti, por sua paciência e dedicação em orientar-me na escolha do melhor caminho para a condução deste trabalho.*

*A meus pais e familiares, pela atenção, colaboração e incentivo aos estudos durante todos estes anos. Em especial à minha irmã Giseli, que esteve sempre ao meu lado nos momentos em que eu mais precisava, clareando e incrementando minhas idéias.*

*Aos funcionários da Instituição Centro Municipal de Convivência da Terceira Idade de Valinhos, que proporcionaram a realização deste trabalho. Especialmente à Cristiane e à Professora Zezé, que sempre estiveram dispostas a auxiliar-me diante das dificuldades.*

*Aos funcionários da Instituição Asilar Recanto dos Velinhos de Valinhos, por também proporcionar a realização deste trabalho, me acolhendo de braços abertos. Em especial, agradeço à Rita, por ter sempre acompanhado o decorrer deste trabalho, por me auxiliar a refletir sobre várias questões que norteiam este estudo e, principalmente, por mostrar-me que, com paciência, carinho e alegria podemos transformar o ambiente e contagiar os menos esperançosos.*

*Aos meus amigos, Luis, Fran e Ju pelo companheirismo e pelos gestos de incentivos, que me animam nos momentos difíceis.*

*E, por fim, agradeço às minhas companheiras dessa jornada, Thabata, Ju e Mi, pela amizade, alegria e capacidade de tornar momentos árduos nas mais gratificantes experiências.*

TORDIN, Denise Cristina. O Despertar para a Consciência Corporal na Terceira Idade. 2006. 102f. Trabalho de Conclusão de Curso Educação Física - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

## **RESUMO**

---

---

Este estudo teve como objetivo entender quais são os benefícios que um trabalho de desenvolvimento da consciência corporal, alcançado através do toque e da massagem, proporciona a uma população pertencente à terceira idade. Este trabalho resgata a visão holística que se deve ter em relação ao idoso, uma vez que o mesmo precisa ser entendido considerando todos os aspectos que envolvem a condição humana: físico, biológico, psíquico, espiritual, afetivo, cultural, social, histórico. Para realizar este estudo, comparamos e analisamos o significado da massagem e do toque corporal para indivíduos idosos que ocupam lugares sociais distintos. Participam deste estudo vinte idosos de ambos os sexos, pertencentes à faixa etária de 65 a 85 anos, divididos em dois grupos. Compõem o primeiro grupo dez idosos que convivem com seus familiares e podem deslocar-se para centros de ginástica comunitária; o segundo grupo é composto por outros dez idosos residentes em asilo. Visando ao despertar para a consciência corporal, aplicamos um questionário antes do início do programa de toque e massagem. A finalidade deste questionário é investigar os aspectos físicos, psicológicos e sociais manifestados pelos entrevistados. Após oito semanas do programa proposto, este mesmo questionário foi reaplicado. Isso nos possibilitou realizar, a partir dos dados coletados por meio do questionário, uma análise individual (de cada idoso participante) e comparada (intragrupos), verificando as possíveis alterações em relação aos aspectos estudados. Desta forma, concluímos que, em ambos os grupos, a massagem despertou um novo olhar para alguns elementos que compõem a condição humana, elementos estes intrínsecos à conscientização corporal. No entanto, a maneira com que cada indivíduo organizou os elementos despertados através do programa de massagem e toque corporal diferencia-se. Percebemos isto através dos discursos de cada um. Entendemos que isto ocorreu devido às diferenças entre as condições que cada um vive. Assim, morar com a família, manter as responsabilidades da casa (ocupação diária e constante), fortalecer os laços afetivos e praticar atividades físicas regularmente são os fatores que mais influenciaram no despertar da consciência corporal.

Palavras-Chaves: Idosos; Corpo e mente; Massagem.

TORDIN, Denise Cristina. The awakening to corporal conscience in the third age. 2006. 102f. Final work to graduate study in Physical Education - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

## **ABSTRACT**

---

---

The purpose of the following study is to comprehend what benefits we might reach through a development of corporal conscience. To obtain it we introduced the touch and massage work and we analyze the benefits in a population who belongs to third age. This study puts up a holistic idea about the elderliness: we need to understand a mature person throughout physical, biological, psychological, spiritual, affective, cultural, social and historical aspects. To accomplish this study we compare and analyze the meaning of massage and corporal touch to elder people who occupy different social places. Twenty elder people participate in this study whose age is from 65 to 85 years old. These twenty people were divided in two groups: the first one (with ten people) lives with their families and they can displace to communitarian gymnastic centres; the second group is composed by ten elder people who live in asylum. To reach a corporal conscience we applied a questionnaire before the massage and touch initialization. The aim of the following questionnaire it was to investigate some of these holistic aspects in both groups. After eight weeks (when we finalized the massage and touch work) we reapplied the same questionnaire. We do an individual analyze and we compare each group (intragroup). We verify the modifications that our massage and touch corporal brought to them. As results, it was concluded that in both groups the massage might awake a new vision to a corporal awareness. Nevertheless, each person who participates to this study organizes in distinctively way the elements that were awakened through the massage and corporal touch. This happened because there are different conditions that each person lives. Thus, living with families, doing household shores and practicing physical exercises regularly are the most important aspects to development a new corporal awareness.

Keywords: Elderliness; Body and mint; Massage.

## **LISTA DE FIGURAS**

---

---

<b>Figura 1 -</b>	Idade – Grupo CMC.....	33
<b>Figura 2 -</b>	Idade – Grupo RECANTO.....	33
<b>Figura 3 -</b>	Escolaridade – Grupo CMC.....	35
<b>Figura 4 -</b>	Escolaridade – Grupo RECANTO.....	36
<b>Figura 5 -</b>	Questão A1 – Grupo CMC (Primeiro Questionário).....	37
<b>Figura 6 -</b>	Questão A1 – Grupo CMC (Segundo Questionário).....	37
<b>Figura 7 -</b>	Questão A1 – Grupo RECANTO (Primeiro Questionário).....	38
<b>Figura 8 -</b>	Questão A1 – Grupo RECANTO (Segundo Questionário).....	39
<b>Figura 9 -</b>	Questão A5 – Grupo CMC (Primeiro Questionário).....	40
<b>Figura 10 -</b>	Questão A5 – Grupo CMC (Segundo Questionário).....	40
<b>Figura 11 -</b>	Questão A5 – Grupo RECANTO (Primeiro Questionário).....	41
<b>Figura 12 -</b>	Questão A5 – Grupo RECANTO (Segundo Questionário).....	42
<b>Figura 13 -</b>	Questão B3 – Grupo RECANTO (Primeiro Questionário).....	43
<b>Figura 14 -</b>	Questão B3 – Grupo RECANTO (Segundo Questionário).....	44
<b>Figura 15 -</b>	Questão B3a – Grupo RECANTO (Primeiro Questionário).....	45
<b>Figura 16 -</b>	Questão B3a – Grupo RECANTO (Segundo Questionário).....	46
<b>Figura 17 -</b>	Questão C1 – Grupo CMC (Primeiro Questionário).....	47
<b>Figura 18 -</b>	Questão C1 – Grupo CMC (Segundo Questionário).....	47
<b>Figura 19 -</b>	Questão C1 – Grupo RECANTO (Primeiro e Segundo Questionários).....	48
<b>Figura 20 -</b>	Questão D1 – Grupo CMC (Primeiro Questionário).....	49
<b>Figura 21 -</b>	Questão D1 – Grupo CMC (Segundo Questionário).....	50
<b>Figura 22 -</b>	Questão D1 – Grupo RECANTO (Primeiro Questionário).....	51
<b>Figura 23 -</b>	Questão D1 – Grupo RECANTO (Segundo Questionário).....	51
<b>Figura 24 -</b>	Questão D3 – Grupo CMC (Primeiro Questionário).....	52
<b>Figura 25 -</b>	Questão D3 – Grupo CMC (Segundo Questionário).....	53
<b>Figura 26 -</b>	Questão D3 – Grupo RECANTO (Primeiro Questionário).....	54
<b>Figura 27 -</b>	Questão D3 – Grupo RECANTO (Segundo Questionário).....	54
<b>Figura 28 -</b>	Questão D5 – Grupo CMC (Primeiro Questionário).....	55

<b>Figura 29</b> - Questão D5 – Grupo CMC (Segundo Questionário).....	56
<b>Figura 30</b> - Questão D5 – Grupo RECANTO (Primeiro Questionário).....	57
<b>Figura 31</b> - Questão D5 – Grupo RECANTO (Segundo Questionário).....	58
<b>Figura 32</b> - Questão D6 – Grupo CMC (Primeiro Questionário).....	59
<b>Figura 33</b> - Questão D6 – Grupo CMC (Segundo Questionário).....	59
<b>Figura 34</b> - Questão D6 – Grupo RECANTO (Primeiro Questionário).....	60
<b>Figura 35</b> - Questão D6 – Grupo RECANTO (Segundo Questionário).....	60
<b>Figura 36</b> - Questão E1 – Grupo CMC (Primeiro Questionário).....	62
<b>Figura 37</b> - Questão E1 – Grupo RECANTO (Primeiro Questionário).....	62
<b>Figura 38</b> - Questão E2 – Grupo CMC (Segundo Questionário).....	63
<b>Figura 39</b> - Questão E2 – Grupo RECANTO (Primeiro Questionário).....	64
<b>Figura 40</b> - Questão E2 – Grupo RECANTO (Segundo Questionário).....	65
<b>Figura 41</b> - Questão E3 – Grupo CMC (Segundo Questionário).....	66
<b>Figura 42</b> - Questão E3 – Grupo RECANTO (Segundo Questionário).....	68
<b>Figura 43</b> - Questão E6 – Grupo CMC (Segundo Questionário).....	72
<b>Figura 44</b> - Questão E6 – Grupo RECANTO (Segundo Questionário).....	72
<b>Figura 45</b> - Questão E9 – Grupo CMC (Segundo Questionário).....	80
<b>Figura 46</b> - Questão E9 – Grupo RECANTO (Segundo Questionário).....	81

## **LISTA DE ANEXOS**

---

---

<b>Anexo A -</b>	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	91
<b>Anexo B -</b>	Modelo do Primeiro Questionário.....	92
<b>Anexo C -</b>	Modelo do Segundo Questionário.....	96

# SUMÁRIO

---

---

<b>1 Introdução .....</b>	<b>13</b>
<b>2 Revisão da Literatura.....</b>	<b>15</b>
<b>2.1 Envelhecimento.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2 Idoso asilar e idoso domiciliar.....</b>	<b>18</b>
<b>2.3 Benefícios da atividade física para a terceira idade.....</b>	<b>20</b>
<b>2.4 Consciência corporal: a massagem e o toque corporal.....</b>	<b>22</b>
<b>3 Objetivo.....</b>	<b>26</b>
<b>4 Materiais e Métodos.....</b>	<b>27</b>
<b>4.1 Indivíduos estudados.....</b>	<b>27</b>
<b>4.2 Metodologia.....</b>	<b>27</b>
<b>4.3 Critérios de exclusão.....</b>	<b>27</b>
<b>4.4 Aspectos éticos da pesquisa.....</b>	<b>28</b>
<b>4.5 Programa de aplicação da massagem e do toque corporal.....</b>	<b>28</b>
<b>4.6 As sessões de massagem.....</b>	<b>29</b>
<b>4.7 A avaliação.....</b>	<b>30</b>
<b>5 Resultados e Discussão.....</b>	<b>32</b>
<b>5.1 Idade.....</b>	<b>32</b>
<b>5.2 Gênero.....</b>	<b>34</b>
<b>5.3 Escolaridade.....</b>	<b>35</b>
<b>5.4 Dor Física – questão A1.....</b>	<b>36</b>
<b>5.5 Atividades do dia-a-dia – questão A5.....</b>	<b>39</b>
<b>5.6 Atividade física – questão B3.....</b>	<b>42</b>
<b>5.7 Atividade física – questão B3a.....</b>	<b>44</b>
<b>5.8 Relacionamentos – questão C1.....</b>	<b>46</b>
<b>5.9 Sentir-se sozinho – questão D1.....</b>	<b>49</b>
<b>5.10 Relaxar e curtir você mesmo – questão D3.....</b>	<b>51</b>
<b>5.11 Sentimentos – questão D5.....</b>	<b>54</b>
<b>5.12 Sentimentos – questão D6.....</b>	<b>58</b>

<b>5.13</b> Massagem – questão E1.....	61
<b>5.14</b> Deixar-se ser tocado por outra pessoa – questão E2.....	62
<b>5.15</b> Mudanças após as massagens (Segundo Questionário) – questão E3.....	65
<b>5.16</b> Massagem (Segundo Questionário) – questões abertas (E2, E6, E7, E8, E9, E10).....	68
<b>6</b> Conclusões .....	84
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	87
<b>Anexos</b> .....	90
<b>Anexo A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido</b> .....	91
<b>Anexo B – Modelo do Primeiro Questionário</b> .....	92
<b>Anexo C – Modelo do Segundo Questionário</b> .....	96
<b>Apêndice A – Descrição das Sessões de Massagens</b> .....	98

# 1 Introdução

Durante a graduação as disciplinas que mais me encantaram foram “Vivências Corporais” e “Pedagogia do Movimento – Dança”, pois estimularam, através de novas experiências, o olhar para o próprio corpo e a compreensão de seus limites; sentir e entender as emoções que se expressavam através dele, percebendo-se, assim, o quanto valorizamos a visão como órgão de sentido primordial e dirimimos outras sensações que poderiam ser vivenciadas pelo corpo que implicariam em um crescimento integral do ser humano. Vivenciar outras experiências e sentimentos revela uma nova construção de nós mesmos. Assim, o trabalho corporal é uma experiência importante e significativa, que propicia um desenvolvimento pessoal em qualquer fase da vida.

A temática relativa ao estudo do idoso foi abordada pela disciplina “Motricidade Humana Fase Adulta e Terceira Idade”, através da qual tivemos a oportunidade de visitar um Asilo e um Centro de Atividades Físicas localizados na cidade de Campinas. Nestas visitas e com o aporte teórico proporcionado por esta disciplina, percebi o quanto as alterações ocasionadas pelo processo de envelhecimento fazem com que o corpo do idoso receba novos significados. Dependendo da maneira ou por meio da qual este processo acontece, essas novas associações com o corpo podem acarretar em prazer ou desprazer. Refletindo sobre os vários aspectos que influenciam no envelhecimento e associando os valores que podem ser desenvolvidos através de um trabalho corporal, surgiu a idéia de despertar no idoso o desenvolvimento da consciência corporal e, assim, realizar este estudo.

Esta integração deve ser compreendida, primeiramente, pelo fato de que o ser humano é, a um só tempo, físico, biológico, psíquico, espiritual, afetivo, racional, cultural, social, histórico. Desta forma, o ser humano pode ser entendido como unidades complexas, portanto, multidimensionais devendo ser reconhecido como um todo (MORIN, 2002).

Considerando os aspectos que envolvem a condição humana e entendendo que o ser humano é um ser social e por isso tem a necessidade dessa convivência para sobreviver, é importante que exista a compreensão do indivíduo em sua totalidade em interação com o todo

externo a ele, que o contextualiza em determinado ambiente. Deste modo, para se desenvolver e progredir, o ser humano precisa estar socialmente integrado. Uma das maneiras de o homem satisfazer essa necessidade de contato social é através do toque corporal e da massagem (MONTAGU, 1988).

Desta forma, após realizar um levantamento bibliográfico sobre os temas referentes a esta pesquisa, verificamos que existem poucos trabalhos que associam o idoso com o trabalho de desenvolvimento da consciência corporal. Assim, para a concretização desta pesquisa, realizamos uma revisão da literatura, na qual abordamos os seguintes tópicos: o envelhecimento, o idoso asilar e o idoso domiciliar, os benefícios da atividade física para a terceira idade e a consciência corporal: a massagem e o toque corporal. Com isto, pudemos construir uma visão geral de alguns aspectos importantes que influenciam a relação do idoso com seu próprio corpo.

## **2 Revisão da Literatura**

### **2.1 Envelhecimento**

Podemos perceber um evidente crescimento mundial da população idosa. Esse fenômeno ocorreu inicialmente em países desenvolvidos, no entanto, é nos países em desenvolvimento que o envelhecimento da população tem ocorrido de forma mais acentuada (LIMA-COSTA, VERAS, 2003).

Segundo Wong e Carvalho (2006, p. 7), “a maior parte dos países europeus levou quase um século para completar sua transição da fecundidade. O Brasil, por sua vez, experimentou um declínio similar em um quarto de século”. Desta forma, nas próximas décadas, o declínio da mortalidade no Brasil se concentrará, provavelmente, nas idades avançadas. Isso resultará em uma aceleração do processo de envelhecimento.

Na população idosa brasileira, observamos que “a maioria são mulheres, viúvas, com baixa escolaridade e com menor renda em relação a seus pares masculinos” (GARRIDO, MENEZES, 2002, p. 4).

Assim, quanto mais velha uma população, maior será o número de dependentes economicamente dessa, o que implica na necessidade de políticas públicas sociais mais efetivas, que possam garantir a dignidade e o bem-estar dos cidadãos da terceira idade (MONTEIRO, 2001).

De acordo com Lima-Costa e Veras (2003, p. 700):

o que era antes um privilégio de poucos, chegar à velhice, hoje passa a ser uma norma mesmo nos países mais pobres. Esta conquista maior do século XX se transforma, no entanto, em um grande desafio para o século que se inicia. O envelhecimento da população é uma aspiração natural de qualquer sociedade, mas não basta por si só. Viver mais é importante desde que se consiga agregar qualidade aos anos adicionais de vida.

Desta forma, tornar-se idoso não é apenas participar do processo de envelhecimento. Significa completar mais uma fase da vida, considerando que este processo engloba vários fatores que influenciam nesta etapa, como “sociais, econômicos, políticos, culturais, psicológicos e biológicos” (PEREIRA, MARTINS, CORDEIRO, 2004, p. 1).

Analisando o aspecto físico, existe uma aparente diminuição das capacidades físicas do idoso, como a redução da capacidade aeróbia, da força muscular, da flexibilidade e das habilidades motoras. Segundo Corazza (2001), a redução dessas condições físicas pode acarretar algumas limitações no idoso, como desempenho em atividades de longa duração, diminuição da amplitude de movimentos, modificação da postura, redução da velocidade e precisão dos movimentos.

Uma das maiores dificuldades encontradas pelos idosos é a locomoção e a objeção em poder realizar as atividades de vida diária. A perda da massa muscular e, conseqüentemente, da força muscular é uma das principais responsáveis pelo detrimento da mobilidade e capacidade funcional do idoso. Esta deterioração inicia-se por volta dos 50-60 anos. No entanto, estas perdas podem ser moderadas quando o indivíduo apresenta-se fisicamente ativo (MATSUDO et al. 2003).

De acordo com Melo (2004, p. 9), “a redução na quantidade de massa magra e o aumento na porcentagem de gordura, observado com o avançar da idade, juntamente com o sedentarismo influenciam significativamente no declínio das capacidades físicas”.

Refletindo sobre as transformações sofridas no corpo idoso, devido ao processo de envelhecimento, observamos que esta situação acarreta também muitas mudanças em seu psicológico, ou seja, podem ocorrer alterações em seu modo de ser, em seu caráter e em sua maneira de atuar. Desta maneira, podemos destacar uma “tendência gradual do idoso de perder a iniciativa, motivação, sentir-se bloqueado, inseguro e, então, isolar-se socialmente” (SIMÕES, 1995, p. 127). Isso faz com que este indivíduo feche-se cada vez mais, evitando relacionar-se com o mundo. Ao assumir uma postura mais introspectiva, o idoso terá a propensão de sentir-se mais isolado, o que gera uma percepção de depressão e de solidão.

É importante destacar também a aposentadoria como uma situação que gera certo conflito na vida do idoso, podendo ocasionar “crises, depressões, estresse e situações de tristeza, de solidão e, em geral, de abandono” (GEIS, 2003, p. 28).

De acordo com Geis (2003, p. 30), a solidão torna-se um sentimento geralmente presente na vida do idoso. Este sentimento também reforça a sensação de exclusão social e de inutilidade.

A solidão é um dos maiores inimigos do homem e pode ser a causa de muitas doenças e distúrbios psíquicos. Sentir-se só fragiliza, deprime e entristece; deve-se, pois, evitar

que pessoas idosas se sintam sozinhas. O principal problema não é tanto viver só, estar só, mas sentir-se só.

A este conceito de solidão, podemos complementar com outro proposto por Montagu (1988, p. 256):

o estado da ausência de conexão, da inexistência de contato com outros, da vontade de se estar com uma pessoa que não está mais lá, de não se ter alguém para quem se voltar e que seja capaz de validar a própria humanidade essencial de cada um.

Perante esta realidade social, o envelhecimento é visto como uma fase da vida em que não há mais nada para produzir e realizar. Porém, o trabalho com o idoso deve focar a certeza de que ele ainda pode realizar e participar de muitas atividades e ações que produzam vida. Dessa forma, entende-se que a conscientização do corpo é de fundamental importância para que o idoso perceba que o envelhecimento é mais uma fase da vida e que possui seus próprios méritos e beleza.

## 2.2 Idoso asilar e idoso domiciliar

Em nosso contexto social, no qual a maioria da população procura trabalho para adquirir melhores condições para viver, a mulher deixa o ambiente doméstico e as atividades do lar para inserir-se no mercado de trabalho (CENTA, CHAVES, MOREIRA, 2002). Esta atitude causa modificações na estrutura familiar, pois a mulher era responsável pelas atividades domésticas, educação dos filhos e cuidado com os idosos.

Nessa nova estruturação familiar o idoso, em particular, é o maior afetado, pois a mulher, que tradicionalmente era provedora de cuidados para seus familiares, agora vivencia outros papéis, o que torna o cuidado com o idoso uma tarefa árdua a ser realizada por algumas famílias. De acordo com Mazza (2004), a carência de programas governamentais que possibilitem ao idoso o acesso à cidadania, a discriminação social e, em alguns casos, a ausência de respaldo familiar aumentam as possibilidades da inserção do idoso em uma instituição asilar.

Assim, entende-se que a inserção em instituição asilar pode ocorrer devido a diversos fatores. Dentre estes fatores, os principais são os referentes a problemas de saúde, que exigem cuidados especiais para com o idoso; a impossibilidade em realizar as atividades de vida diária (como tomar banho, alimentar-se, vestir-se, realizar suas necessidades fisiológicas sem auxílio de outra pessoa, locomover-se, cuidar das finanças, arrumar a casa, entre outros) e o detrimento de sua autonomia (tomada de decisão) (MAZZA, 2004). A autora ainda destaca que, para alguns idosos, o asilamento é a única alternativa de receber condições necessárias para continuar vivendo. Assim, quando o idoso não possui respaldo familiar, a inserção em instituições confiáveis e responsáveis, capazes de proporcionar um envelhecimento digno, é, muitas vezes, a escolha mais humana, pois quando a família está inabilitada para cuidar do idoso com dignidade e atenção necessárias nesta fase da vida, torna-se preferível envelhecer em uma instituição ao invés de sofrer maus tratos na família.

Desta forma, deve-se considerar o valor social das instituições altruístas e que prestam serviços a esta parcela da população, pois proporcionam ao idoso condições para um envelhecimento respeitoso.

Por outro lado, se o idoso, apesar de dependente, possuir a atenção e cuidados necessários da família, não haverá a necessidade de retirá-lo do aconchego familiar e de seu próprio lar para obrigá-lo a adaptar-se a um novo ambiente. Neste caso, durante o envelhecimento, a família assumirá um papel importante, uma vez que o idoso somente

conseguirá participar tranqüilamente desta fase da vida se o ambiente em que estiver inserido proporcionar-lhe isto. Desta forma, se o idoso sentir-se respeitado, querido, útil e integrado na família, passará pelas mudanças ocorridas pelo envelhecimento sem grandes dificuldades e aproveitando todo seu tempo. No entanto, se o idoso sentir-se marginalizado, indesejado e estorvando a vida da família, esta etapa será de padecimento e favorecedora de todos os sentimentos negativos (AGOSTINHO, 2004).

Portanto, a inserção em instituição asilar depende de vários fatores. Cada caso apresenta uma particularidade e o fato de o idoso estar ou não asilado está, muitas vezes, vinculado à afetividade que construiu durante sua vida, o respaldo que a família fornece-lhe, dentre outros fatores. Por isso, há idosos em instituição asilar que sofrem muito por estarem vivendo longe de sua casa e de sua família, e outros que acreditam ser esta a melhor oportunidade de ter uma vida mais digna.

Sendo o idoso residente em sua casa com familiares ou residente em uma instituição asilar, a atividade física auxilia na manutenção de capacidades corporais, proporcionando melhores condições na execução das atividades de vida diária quanto na manutenção dos aspectos sociais e psicológicos do idoso. A seguir, abordaremos os benefícios que a atividade física pode proporcionar ao idoso.

## 2.3 Benefícios da atividade física para a terceira idade

O corpo, devido ao processo de envelhecimento, tende a uma diminuição das capacidades físicas, o que pode ocasionar limitações para efetuar atividades em geral. Dentre estas restrições, podemos destacar a atrofia muscular como uma degeneração do organismo que desencadeia uma série de obstáculos para a realização de atividades na vida diária do idoso, como: dificuldade em agachar-se, diminuição da mobilidade articular, desvio no padrão postural e dores durante a movimentação dos membros. Além destas conseqüências, a atrofia muscular pode ser um fator predisponente de quedas e fraturas ósseas (GUADAGNINE, OLIVOTO, 2004).

De acordo com os autores, o processo de envelhecimento associado à inatividade física implica em um detrimento mais acentuado da aptidão física. Desta maneira, é de grande relevância a prática de atividades físicas sistematizadas para a população idosa, principalmente as que priorizem o alongamento muscular, a força e a flexibilidade auxiliando na manutenção das capacidades físicas e possibilitando que o idoso realize suas tarefas diárias.

Além disto, as atividades físicas praticadas pelos idosos são realizadas, geralmente, em grupos, o que auxilia na manutenção do convívio social e emocional.

Para Ribeiro Neto e Parca (2005) os exercícios físicos para os idosos visam proporcionar autonomia na realização das atividades de vida diária. Para isso, um programa de atividade física deve conter trabalhos que estimulem as capacidades físicas mais requisitadas pelos idosos na realização de suas atividades cotidianas. Dentre estas capacidades, os autores também destacam a força, a flexibilidade e a resistência muscular localizada.

Desta forma, analisando as condições de vida do idoso, podemos perceber que o exercício físico é muito importante nesta fase da vida, pois, além de retardar algumas perdas fisiológicas do organismo que ocorrem devido ao avanço da idade, auxilia na manutenção do contato social, amenizando sentimentos como a melancolia e o do desprezo perpetrado por outrem (GEIS, 2003).

Assim, a prática de exercícios físicos fundamenta-se na necessidade de prevenção e manutenção da saúde em todos aspectos relacionados ao idoso. De acordo com Marquez Filho (1998), as atividades físicas possuem grande relevância para a conservação e restabelecimento do equilíbrio biológico, psicológico e social.

Desta maneira, os exercícios físicos possuem grande relevância para a população idosa, pois melhoraram a capacidade física e mental, remetendo à autoconfiança. A atividade física beneficia os idosos, “especialmente com exercícios para melhoria da postura, mobilidade e tonificação da musculatura, respiração e resistência, aumento dos reflexos, coordenação e equilíbrio” (DIAS, DUARTE, 2005, p. 1).

Além destes aspectos, em idosos fisicamente ativos, percebem-se melhorias no sistema circulatório, na redução de peso corpóreo, na manutenção da autonomia, do auto-conceito, da imagem corporal, no entusiasmo, na sensação de bem-estar e na própria aceitação das mudanças ocasionadas pelo processo de envelhecimento (MONTEIRO, 2001).

De acordo com Vitta (2000), os exercícios físicos realizados regularmente beneficiam a capacidade física, a resistência, a flexibilidade; aumentam a velocidade e desempenho neuropsicológico. Além disto, a participação em atividades físicas previnem, evitam, diminuem o estresse e aumentam a resistência a doenças. O autor complementa destacando que a prática de atividades físicas melhora o humor, a ansiedade, a depressão, a angústia, a integração social e a auto-estima. Portanto, idosos ativos são mais independentes, autônomos e sadios.

Coaduna-se ainda a esta idéia de Vitta (2000) a de que as atividades físicas procuram “alcançar a totalidade do ser humano através de uma terapêutica ativa do movimento físico, possibilitando a reeducação dos movimentos e, conseqüentemente, interferindo positivamente no processo de envelhecimento” (MARQUEZ FILHO, 1998, p. 32).

Desta forma, segundo Matsudo, Matsudo, Barros Neto, Araújo (2003, p. 375-376) manter-se fisicamente ativo é um fator importante para a evolução da aptidão física e capacidade funcional, auxiliando na “manutenção de um nível funcional de independência que pode melhorar a saúde e a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento”.

Entendemos que a atividade física é de fundamental importância para a população idosa, pois interfere positivamente na totalidade do ser humano e em todos os aspectos de sua vida. A massagem e o toque corporal, por serem práticas que estimulam o idoso a interagir com seu próprio corpo e com os outros aspectos presentes em sua vida, torna-se uma atividade de grande relevância para esta população. Assim, propostas de massagem e toque corporal devem estar presentes em programas de atividades físicas, contribuindo para uma maior conscientização corporal.

## 2.4 Consciência corporal: a massagem e o toque corporal

É através do corpo que podemos estabelecer um contato e comunicação com o mundo. Por meio dele, expressam-se os sentimentos e as idéias; interage-se com o externo. Assim, é importante que se desenvolva uma consciência corporal, pois, a partir do momento em que se está consciente de si mesmo, conseguindo relacionar-se bem consigo mesmo e percebendo seus sentimentos e emoções, por conseguinte estará pronto para obter uma interação social satisfatória, comungando com as outras pessoas que fazem parte de seu mundo e com o mundo em geral (MONTAGU, 1988).

Na lógica social, na qual estamos inseridos, houve um distanciamento nas relações afetivas humanas. Assim, tudo que é realizado pelo homem deve ter um objetivo claro, científico, mecânico, enfim, capitalista. Qualquer que seja a ação do homem, esta deve render-lhe capital, sem perda de tempo, já que o tempo é concebido como sinônimo de dinheiro. Dessa maneira, houve uma ruptura do homem com as relações sociais “saudáveis”, isto é, relações que lhe traziam o prazer da convivência com as outras pessoas; convívios estes que lhe proporcionava um sentimento interior de regozijo. Em nossa sociedade atual, há um enfoque no individualismo e, por fim, um distanciamento físico e social.

Segundo Pereira (2004, p. 28):

A nossa sociedade tecnológica está aos poucos abolindo os órgãos dos sentidos. O homem relaciona-se melhor com os bens de consumo (coisas mortas) do que com outro homem. A comunicação entre os seres humanos se tornou impessoal e superficial. O medo de se machucar ou sofrer impedem o homem de se relacionar mais profundamente com o outro que não lhe é muito íntimo. No mundo de hoje, muitas vezes, a superficialidade atinge até os mais íntimos.

Com isso, o toque foi banido das relações humanas e, quando praticado, é tido como sinônimo de busca por relações libidinosas, esquecendo-se completamente do significado basal do toque, que é a troca de experiências, afeição e “calor humano”. De acordo com Montagu (1988), estes significados intrínsecos do tocar são imprescindíveis para o desenvolvimento sincero de um relacionamento.

Podemos perceber também que em nossa sociedade as pessoas somente são mais valorizadas a partir do momento em que conseguem contribuir financeiramente e, muitas vezes, são induzidas ao consumismo desenfreado. A rotatividade desta relação permeada pelos atributos “trabalho-renda-consumo” realimenta o atual sistema capitalista.

Pensando na população idosa de nossa sociedade, podemos perceber que esta é desvalorizada, já que a maioria é aposentada e recebe míseros salários, o que as leva a não participar ativamente da relação “trabalho-renda-consumo”. Desta forma, de acordo com Bretas e Silva (1997), o modelo capitalista de produção está intimamente relacionado ao isolamento do idoso. Isto acontece porque, neste sistema, o ser humano somente é valorizado quando apresenta “lucratividade”, e os idosos nesta sociedade são taxados como improdutivos e tidos como prejuízo social.

Dessa forma, o idoso é descartado desta sociedade; seu passado, suas experiências e sua contribuição fornecida nunca são lembradas. Nesta realidade, observamos que o idoso é marginalizado e desprezado pela sociedade e, em uma esfera menor, pela própria família. Isso cria no idoso um sentimento de incapacidade e inutilidade. A terceira idade passa a ser vista apenas como um período de espera pela morte (SIMÕES, 1994).

Considerando todos os aspectos que envolvem o envelhecimento, percebemos uma falência na relação corpo-expressão-mundo. Isto, muitas vezes, não permite construir uma visão global sobre as necessidades deste corpo, de modo que não se logra uma conscientização sobre ele. Para que se possa interagir melhor com o corpo e conseguir, desta forma, expressar-se melhor, existe a necessidade de se construir uma relação “aberta” com ele, isto é, desenvolver a consciência corporal. Assim, de acordo com Almeida (2003), a consciência corporal depende da memória do corpo, além da interação deste corpo no espaço.

Para Cavalari (2005, p. 58), a consciência corporal é:

O reconhecimento do todo que é corpo (no sentido de corporeidade), assim como dos segmentos que o compõem: músculos, ossos, articulações, etc; é o conhecimento das possibilidades de movimento e da organização dos sistemas, do grau de tonicidade muscular, da postura, do funcionamento do organismo e de suas alterações, possibilitando conhecer as diversas origens das tensões, das dores, etc; é aprender a dosar a energia despendida num esforço, tendo ciência das limitações, seja numa tentativa de supera-las, ou até mesmo aprendendo a conviver com elas, descobrindo o prazer e o desprazer de viver, desenvolvendo a percepção das sensações (temperatura, volume, peso, comprimento). É o conhecimento de si.

O indivíduo somente pode autoconhecer-se através de seu corpo. Desta forma, “a consciência corporal é produzida pela estimulação do corpo, principalmente através da pele” (MONTAGU, 1988, p. 254).

Pensando nesta afirmação do autor, a consciência corporal poderá ser desenvolvida através de estímulos que permitam o toque corporal. A massagem também proporciona estímulos que podem ocasionar efeitos fisiológicos que, segundo Knapp (1986, p. 398-399), são classificados em dois tipos:

- Reflexos – caracterizam-se pelas sensações mentais e psicológicas provocadas pelo Sistema Nervoso Central (SNC) e Periférico (SNP) em resposta aos estímulos dados durante a massagem. Essa resposta é constituída pela sensação de prazer e relaxamento, que provoca uma diminuição no ritmo cardíaco e respiração mais lenta (em nível de SNC), além de dilatação dos vasos sanguíneos e relaxamento muscular (em nível de SNP);
- Mecânicos – caracterizam-se pela resposta aos outros sistemas orgânicos do corpo humano, como a pele (efeito calmante – SNC e vascular – SNP); o uso prolongado da massagem deixa a pele mais flexível; massagear um mesmo local causa sensação anestésica (devido ao “esgotamento” das terminações nervosas); a massagem ativa a circulação sanguínea e linfática, facilita as trocas e eliminação de resíduos; e na musculatura esquelética, atua na diminuição do tônus muscular, remoção de metabólitos corporais.

Desta forma, percebe-se que a massagem proporciona estímulos que podem ocasionar efeitos fisiológicos, como a contribuição “para a melhoria da flexibilidade, da circulação sanguínea, da qualidade de movimentos, além de aliviar dores e de proporcionar o relaxamento muscular” (CESANA et al. 2004, p. 90).

Não obstante o motivo que conduz à aplicação da massagem, a forma de realizá-la, através do toque e do contato, quando aplicados com zelo e afabilidade, convertem-se em algo que ultrapassa a concepção de uma “mera” massagem. Assim, segundo Pereira (2004), passam a ser uma doação, uma troca de “presentes” entre quem aplica a massagem e quem a recebe.

Assim, entende-se que a massagem pode proporcionar diversos benefícios se realizada freqüentemente. No entanto, um dos principais benefícios que esta pode ocasionar ao idoso é a possibilidade de entrar em contato com outra pessoa, de poder entender seu corpo e de interagir mais com as pessoas com quem convive.

Apesar de a estimulação tátil ser muito importante, é negligenciada. Para perceber e entender o quanto o toque corporal é primordial ao idoso e o quanto o beneficia, Montagu (1988, p. 371) menciona que “precisamos apenas observar as respostas de pessoas idosas a um carinho, a um abraço, a um tapinha de leve em sua mão, a um apertão afetuoso, para sentir quão vitalmente necessárias essas experiências são para seu bem-estar”.

Reportando-nos a Montagu (1988, p. 379), logra-se entender o verdadeiro significado do toque corporal:

As sensações táteis tornam-se percepções táteis segundo os significados dos quais foram investidas pela experiência. Experiências táteis inadequadas resultarão numa falta dessas associações e numa conseqüente incapacidade de criar relacionamentos fundamentais com outras pessoas. Quando o afeto e o envolvimento são transmitidos pelo tato, são com estes significados, além dos de provimento de segurança através de satisfações, que o tato passará a estar associado. Este é, portanto, o significado humano de tocar.

A massagem e o toque corporal para o idoso adquirem uma conotação mais especial, pois além de possíveis melhoras em relação ao sistema físico, através do toque pode-se auxiliar o idoso a entender melhor suas emoções e perceber as falências de suas relações sociais.

De acordo com Fanslow citado por Montagu (1988 p. 372):

os idosos geralmente têm dificuldades de audição, acuidade visual, mobilidade e vitalidade, problemas estes que podem fazê-los sentirem-se desamparados e vulneráveis e é por meio do envolvimento emocional do tato que se consegue atravessar a distância até o isolado ancião e comunicar-lhe amor, confiança, afeto e calor humano.

Considerando os benefícios que a massagem e o toque corporal podem proporcionar ao indivíduo, de maneira a auxiliá-lo no reconhecimento de uma consciência corporal e, neste sentido, pensando na necessidade de atenção e afabilidade que o idoso manifesta, podemos avaliar a massagem e o toque corporal como elementos essenciais no auxílio de um envelhecer saudável.

Assim, o desenvolvimento da consciência corporal para o idoso é de suma importância para que este aceite seu corpo, que sofreu mudanças devido ao processo de envelhecimento; para que entenda seus sentimentos e consiga relacionar-se socialmente. Uma vez estas relações bem estabelecidas, o idoso sentir-se-á melhor e entenderá que o envelhecimento é apenas mais uma etapa da vida e que merece ser bem vivida.

## **3 Objetivo**

O objetivo deste estudo foi comparar e analisar o significado da massagem e do toque corporal para indivíduos que ocupam lugares sociais distintos, isto é, o idoso que convive com seus familiares e pode deslocar-se para centros de ginástica comunitária e o idoso residente no asilo.

## **4 Materiais e Métodos**

### **4.1 Indivíduos estudados**

Participaram deste estudo 20 idosos de ambos os sexos, pertencentes à faixa etária de 65 a 85 anos, os quais foram divididos em dois grupos:

- **Grupo 1:** 10 idosos ativos, participantes de atividades físicas no “Centro Municipal de Convivência da Terceira Idade” (CMC), situado no Município de Valinhos;
- **Grupo 2:** 10 idosos asilados, moradores do “Recanto dos Velinhos de Valinhos” (RECANTO).

### **4.2 Metodologia**

A população estudada pertence à chamada “terceira idade”, que compreende a faixa etária acima de 60 anos. Respeitaremos a lei do Brasil, na qual o Decreto 1948/96 regulamenta a Lei nº 8842/94, que, por sua vez, estabelece a Política Nacional do Idoso e estes marcos legais definem a idade de 60 anos como início da terceira idade (COSTA, PINHO, 2005).

### **4.3 Critérios de Exclusão**

O critério de seleção para a participação na pesquisa foi a clareza cognitiva (lucidez) que o idoso apresentou, isto é, indivíduos que tiveram um envelhecimento ocasionado pela senescência (fenômeno fisiológico, identificado pela idade cronológica. É considerado um envelhecimento sadio, cujos declínios físico e mental são lentos). Não foram selecionados os que, diferentemente do envelhecimento senescente, apresentaram envelhecimento senil (caracterizado pelo declínio físico associado à desorganização mental) (DIAS, DUARTE, 2005).

Este critério de seleção foi necessário, pois o idoso participante deveria ser capaz de entender as questões do instrumento de avaliação utilizado pelo estudo – pesquisa diagnóstica.

## **4.4 Aspectos éticos da pesquisa**

Todos os voluntários foram informados sobre os procedimentos da pesquisa e a maneira pela qual esta prosseguiria. Foram também esclarecidos quanto ao sigilo das informações coletadas durante a realização deste trabalho, resguardando suas identidades.

Após concordarem em participar deste programa de massagem, os idosos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo A), conforme a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 1996), que justifica a participação dos indivíduos como voluntários deste estudo.

## **4.5 Programa de aplicação da massagem e do toque corporal**

Com os idosos participantes desenvolveu-se um trabalho com massagem e toque corporal, procurando ampliar a sua consciência corporal. Para tanto, a parte prática do estudo visou proporcionar estímulos corporais e exercícios respiratórios que auxiliassem o idoso a reconstruir uma nova relação com seu corpo.

Assim, de acordo com Almeida (2003, p. 2-3) existem diversos estímulos corporais que auxiliam o indivíduo ao auto-conhecimento e busca de novas organizações de seu corpo no mundo, construindo assim uma consciência corporal.

Dessa forma, o toque corporal pode ser obtido através de estímulos, os quais se classificam em exteroceptivos, propioceptivos e interoceptivos. Os estímulos exteroceptivos atuarão na pele e musculatura, auxiliando na conscientização do contorno e tensão do corpo. Os estímulos propioceptivos e interoceptivos proporcionarão ao indivíduo um reconhecimento de suas dimensões internas. Para isso, podem-se utilizar a percussão óssea e os exercícios respiratórios (expiração e inspiração).

Segundo Pereira (2004, p. 45), através da aplicação de toques corporais, como a massagem, pode-se fazer com que o indivíduo “pare por alguns instantes e simplesmente sinta o que está acontecendo em sua pele” o que “induz à reflexão e concentração”.

Com o objetivo de proporcionar uma maior variedade de estímulos ao participante e, ao mesmo tempo, de acrescentar novas vivências a este, durante a realização da massagem foram utilizados objetos que ofereceram diversos estímulos na pele, tais como: bolinhas, tecidos com texturas variadas, esponjas e “carrinho para massagem”. Pelo fato de os

objetos serem constituídos por diferentes materiais, a sensação que estes artefatos proporcionaram fizeram com que o indivíduo percebesse mais seu corpo.

Durante a massagem foi utilizado um recurso sonoro, ou seja, o som ambiente foi constituído através de músicas relaxantes e calmas, que estimularam o idoso a se auto-perceber.

O idoso, muitas vezes, sugeriu alguma parte do corpo a ser mais estimulada, podendo ser alguma área de dor ou tensão como as costas, as pernas ou os pés. No entanto, antes do início da parte prática do estudo, esclarecemos aos idosos que a massagem realizada não seria para fins “curativos” e sim para o auxílio no desenvolvimento da corporeidade.

Desta forma, a massagem foi aplicada por todo o corpo, entendendo-se que para o desenvolvimento de uma consciência corporal o idoso devesse ter a percepção integral de seu corpo.

A parte prática do estudo foi realizada durante oito semanas. As massagens eram realizadas uma vez por semana em cada grupo. Cada massagem tinha duração de vinte e cinco minutos, tempo suficiente para realizar um toque de qualidade por todo o corpo.

#### **4.6 As sessões de massagem**

Antes do início das massagens sempre houve uma conversa com o idoso, explicando-lhe rapidamente a maneira como a sessão iria progredir, pedindo-lhe para que se concentrasse na música e relaxasse. Assim, poderia perceber melhor o toque em seu corpo e as sensações que porventura pudesse sentir, durante a sessão. Se durante a massagem houvesse alguma parte do corpo que doesse ou o estímulo proporcionado o incomodasse muito, o idoso poderia ficar à vontade para dizer espontaneamente o que estava sentindo.

Antes de tocar o corpo de quem fosse massageado, friccionava as mãos, promovendo um leve aquecimento e, uma vez iniciado o toque, somente perderia contato com o corpo do massageado quando a sessão chegasse ao fim. Ao final da sessão, o idoso tinha um tempo para o retorno. Assim, aguardava o momento em que o indivíduo que recebeu a massagem se sentisse preparado para levantar-se.

Durante as massagens, os idosos permaneceram deitados (decúbito dorsal e ventral) ou sentados, caso se a posição referente ao decúbito incomodasse-o muito devido a dificuldades de locomoção. O mais importante durante a massagem foi que quem a recebeu

estivesse confortável a ponto de poder relaxar e quem a aplicasse pudesse posicionar-se adequadamente, fornecendo estímulos de qualidade no corpo do outro.

A partir da quarta sessão de massagem, foi solicitado aos idosos que se despissem, mantendo, porém, as roupas íntimas. Àqueles que se sentissem incomodados, que procurassem participar da massagem com roupas que deixassem algumas partes do corpo expostas, como pernas e braços pelo menos. Isto foi solicitado pois, a partir da quarta massagem, foi introduzido o uso de objetos diversos que necessitavam estar em contato com a pele para que produzissem o efeito e estímulo desejados (Apêndice A).

A maneira de tocar massageando foi adquirida através de experiências obtidas durante as aulas de “Vivências Corporais” e “Pedagogia do Movimento – Dança”. Além destas aulas, o trabalho realizado por Pereira (2004) relatado em seu livro *Toque Compaixão* contribuiu intensamente na programação das massagens e na maneira de aplicá-la. Desta forma, as sessões realizadas não provinham de uma técnica “fechada” de massagem, mas sim de experiências adquiridas. O primordial para cada sessão era tocar o outro com respeito e afabilidade, criando todo o ambiente para que cada idoso pudesse entrar em contato consigo mesmo, percebendo mais seus sentimentos e sensações e proporcionando-lhe um momento para que tivesse a oportunidade de se (re) descobrir.

## 4.7 A avaliação

A avaliação sobre as possíveis mudanças na consciência corporal do idoso realizou-se através de entrevista, utilizando-se um questionário formulado que abarcava perguntas sobre a saúde física, aspectos psicológico e social do idoso.

A entrevista foi escolhida como meio avaliativo pelo fato de ser mais acessível à população estudada. A opção por este método avaliativo foi obtida durante a visita ao asilo “Recanto dos Velinhos de Valinhos”, por sugestão de trabalhadores da instituição que convivem diariamente com estes idosos. Fomos orientados quanto à possibilidade de realizar o estudo na instituição, porém, utilizando-se de artifícios que contornassem algumas limitações desta população, principalmente quanto ao aspecto de os idosos terem de responder o questionário (Anexos B e C).

A entrevista foi realizada antes do início do programa de massagem e após o término destas oito semanas. Para uma maior segurança sobre a veracidade das respostas obtidas

através das entrevistas, utilizou-se um gravador de voz (Olympus Pearlcorde Microcassette, S701) no auxílio da coleta dos dados.

Realizamos uma comparação entre os dados obtidos antes e após as massagens para cada grupo, além de uma comparação entre os mesmos.

As questões aplicadas para análise desta pesquisa são baseadas no questionário elaborado em um estudo de Marquez Filho (2006), a partir do qual adicionamos e adaptamos outras mais relacionadas ao nosso objetivo. O questionário proposto possui questões de múltipla escolha e questões que se referem à opinião individual do idoso.

Para uma melhor organização das perguntas e seguindo o modelo utilizado por Marquez Filho (2006), as questões dispuseram-se em blocos:

- Bloco A – questões que se referem à saúde do idoso;
- Bloco B – composto por questões que abordam o histórico de atividades físicas ao longo da vida do idoso;
- Bloco C – aborda questões relacionadas ao convívio social;
- Bloco D – refere-se ao aspecto psicológico;
- Bloco E – específico sobre a massagem.

Na segunda etapa da entrevista, que foi realizada após o término das oito semanas de massagem, foram aplicadas algumas questões adicionais no “bloco E” para que o idoso pudesse expressar o que sentiu durante as massagens; se ocorreram mudanças nos aspectos físicos, psíquicos e/ou sociais e, principalmente, se houve alguma alteração em sua percepção corporal.

## **5 Resultados e Discussão**

Após a obtenção dos dados através dos questionários aplicados com os grupos estudados, os mesmos foram analisados e agrupados em categorias às quais passaremos a descrever. Para esta análise foram elencadas as questões mais relevantes para este estudo, de maneira que facilitasse a construção de uma visão geral dos resultados obtidos.

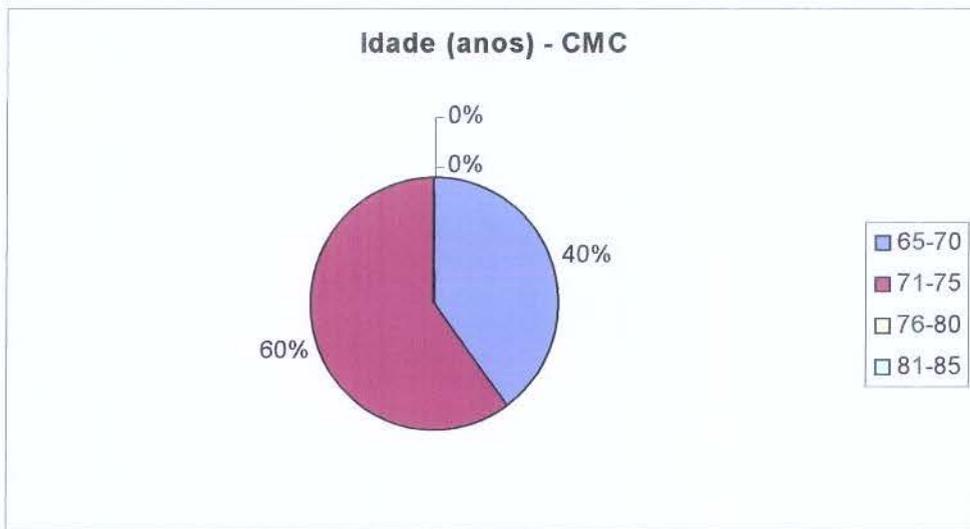
Em algumas comparações realizadas entre os grupos, devemos sempre avaliar as condições que regem as respostas fornecidas por cada indivíduo, ou seja, nos discursos analisados devemos considerar, especialmente, as diferenças das experiências de vida e as vivências junto à família ou longe desta.

### **5.1 Idade**

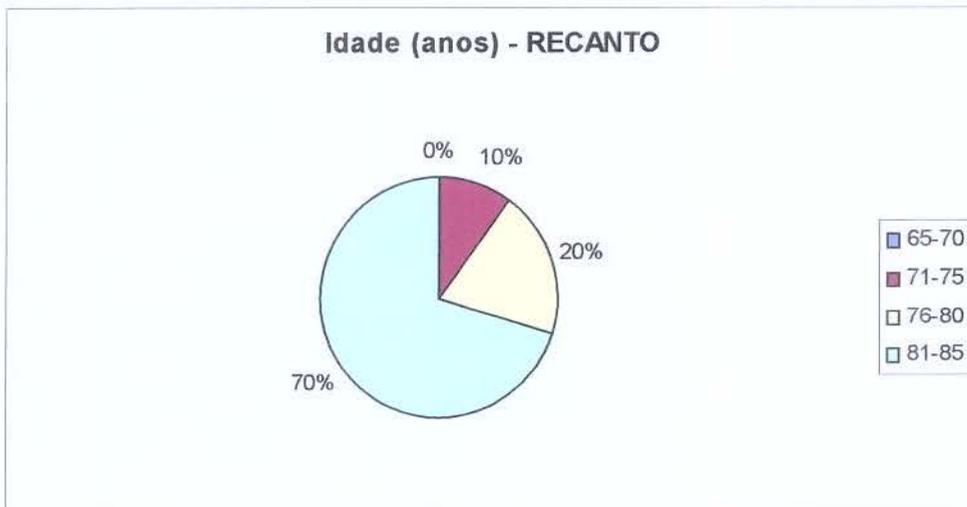
Percebemos que os grupos não são homogêneos em relação às idades (Figuras 1 e 2). A discrepância neste quesito ocorreu devido à demanda populacional encontrada nas instituições. Assim, propusemos uma faixa etária cuja diferença entre as idades fosse de vinte anos (65 a 85 anos). Neste sentido, os indivíduos estudados apresentam uma homogeneidade no que diz respeito à faixa etária considerada como pertencente à terceira idade.

Entendemos que o idoso morador na instituição asilar apresenta, geralmente, idade mais avançada. Uma das causas para este fato é devido ao processo de envelhecimento associado a problemas de saúde, necessidades de cuidados especiais, perda de autonomia associada à impossibilidade de a família disponibilizar uma companhia que cuide do idoso. De acordo com Mazza (2004), a falta de respaldo familiar, principalmente quando o idoso encontra-se muito dependente, é um dos fatores que influenciam sua inserção em instituição asilar.

Desta forma, se a família é incapaz de suprir estas e outras necessidades, a instituição, quando confiável, torna-se um veículo viável para possibilitar ao idoso uma vida digna.



**Figura 1.** Gráfico referente à percentagem da faixa etária dos participantes do grupo 1.



**Figura 2.** Gráfico referente à percentagem da faixa etária dos participantes do grupo 2.

## 5.2 Gênero

Os indivíduos participantes deste estudo poderiam ser de ambos os gêneros. No entanto, no CMC, existe um predomínio feminino na participação das atividades na Instituição. Entendemos que esta maior atuação de mulheres ocorra por diversos fatores, dentre os quais destacamos: viuvez, aspecto cultural (mulheres são mais participativas em atividades sociais, além de que as atividades proporcionadas pela instituição são vistas pelo grupo masculino como sendo predominantemente femininas. Assim, diminui-se a amplitude de participação de homens nestas atividades, pois há um pensamento de que muitas delas “são apenas para mulheres”, como ginástica, hidroginástica, as atividades artesanais, entre outras).

Para este estudo, foram selecionados pela professora que ministra as atividades físicas, os indivíduos que disponibilizassem tempo para a participação deste projeto, que o horário da aplicação das massagens não entrasse em conflito com o horário que o indivíduo participasse de suas atividades físicas e pela lucidez. Desta forma, o convite para a participação foi realizado para o grupo de ginástica, no qual a maioria dos participantes é do gênero feminino. Os homens que participam desta atividade não demonstraram interesse em participar do estudo, de forma que o grupo CMC foi composto apenas por mulheres.

No RECANTO, a seleção para participação fixou-se em encontrar dez idosos lúcidos que pudessem responder aos questionários. Desta forma, com o auxílio de funcionários da instituição, formamos um grupo composto por quatro homens e seis mulheres (não houve a possibilidade de formar um grupo composto apenas por mulheres de maneira que se igualasse o gênero participante neste estudo). Devido à demanda populacional de cada Instituição, não foi possível compor um grupo homogêneo no que diz respeito ao gênero.

### 5.3 Escolaridade

Com relação à escolaridade, percebemos que no grupo CMC a maioria possui o “primário completo” (hoje, Ensino Fundamental incompleto). No RECANTO, existe uma maior diversificação em relação a este quesito, possuindo também analfabetos (Figuras 3 e 4).

É relevante destacar que os participantes possuem recursos financeiros escassos, trabalharam desde a infância, o que os impossibilitou concretizar ou continuar seus estudos.

No entanto, este não é um fator limitante para a realização deste estudo, pois as perguntas dos questionários são especificamente referentes ao próprio indivíduo, o que permitiu a todos responderem as perguntas. Nas questões em que o participante não as tivesse entendido, o entrevistador repetia-as e realizava uma breve explicação, utilizando palavras mais simples, o que também não alterou o valor das respostas obtidas.

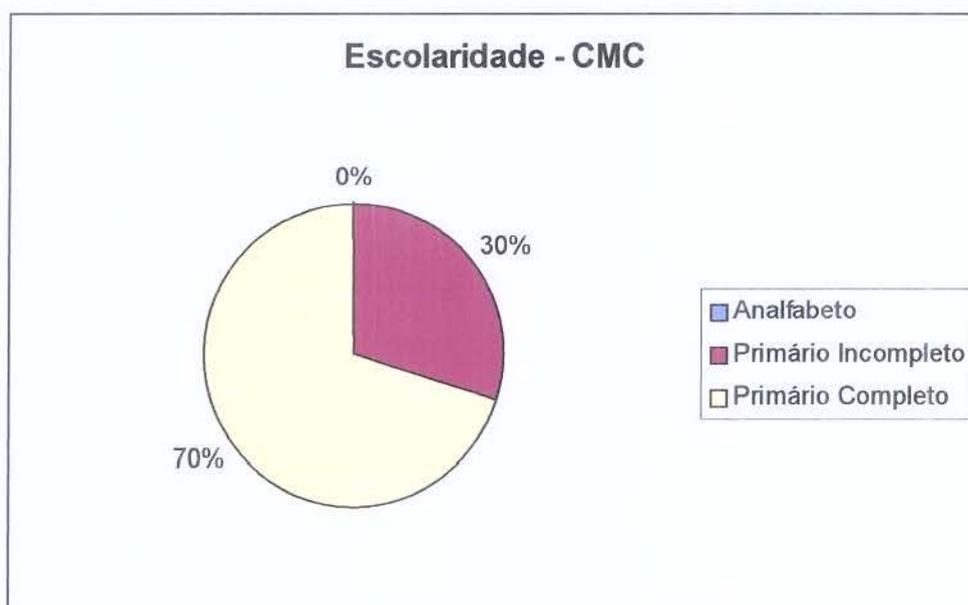


Figura 3. Gráfico referente à porcentagem da escolaridade dos participantes do grupo 1.

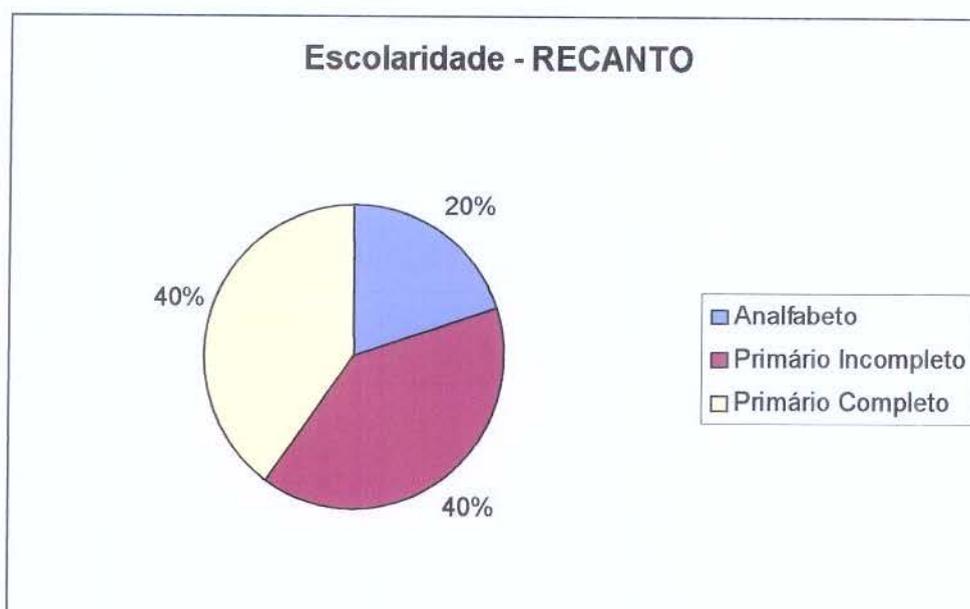
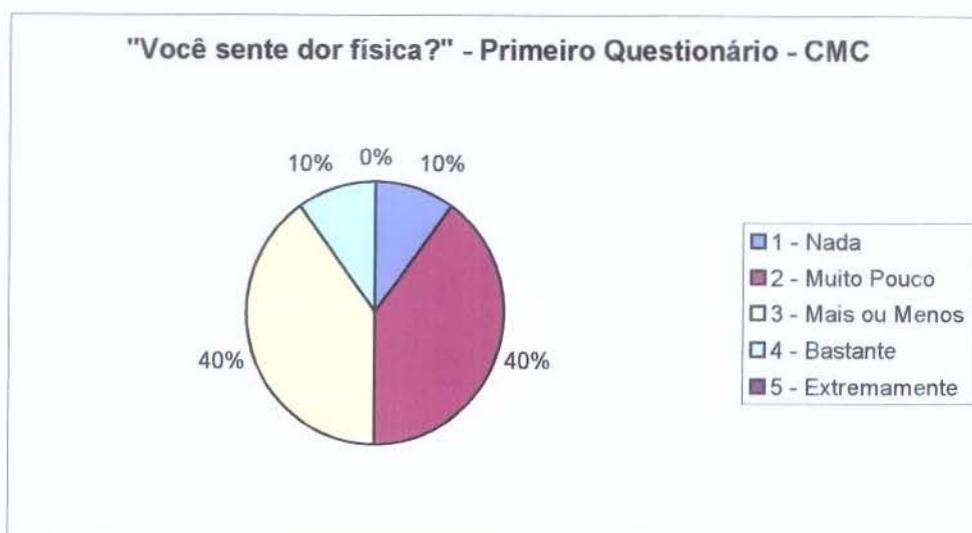


Figura 4. Gráfico referente à percentagem da escolaridade dos participantes do grupo 2.

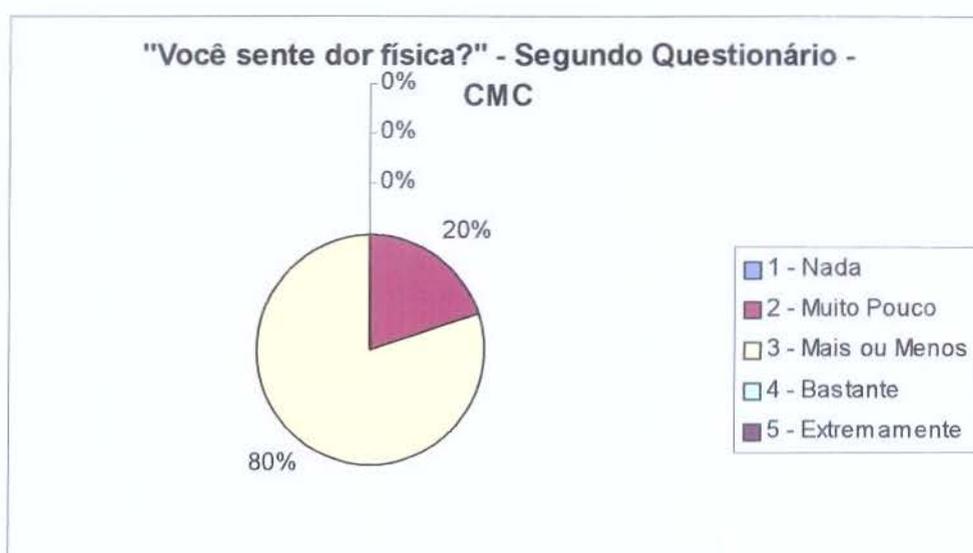
## 5.4 Dor física – Questão A1

No primeiro questionário do grupo CMC, percebemos a presença de respostas mais extremas como “nada” (10%) e “bastante” (10%). Para as respostas “muito pouco” e “mais ou menos”, as percentagens se igualaram em 40% (Figura 5).

No segundo questionário, após as oito semanas de massagem, a diversificação das respostas diminuiu, de modo que a percepção de dor física é maior em relação ao primeiro questionário. Assim, 80% dos indivíduos responderam que sentem “mais ou menos” dor física e apenas 20% sentem “muito pouco”. Entendemos que o emprego da massagem não fez com que os indivíduos sentissem mais dor, apenas fez com que percebessem mais o próprio corpo e conseguissem entender o quanto realmente esta dor significa para si mesmos (Figura 6).



**Figura 5.** Gráfico referente à porcentagem de percepção de dor física dos participantes do grupo 1 – Primeiro Questionário.



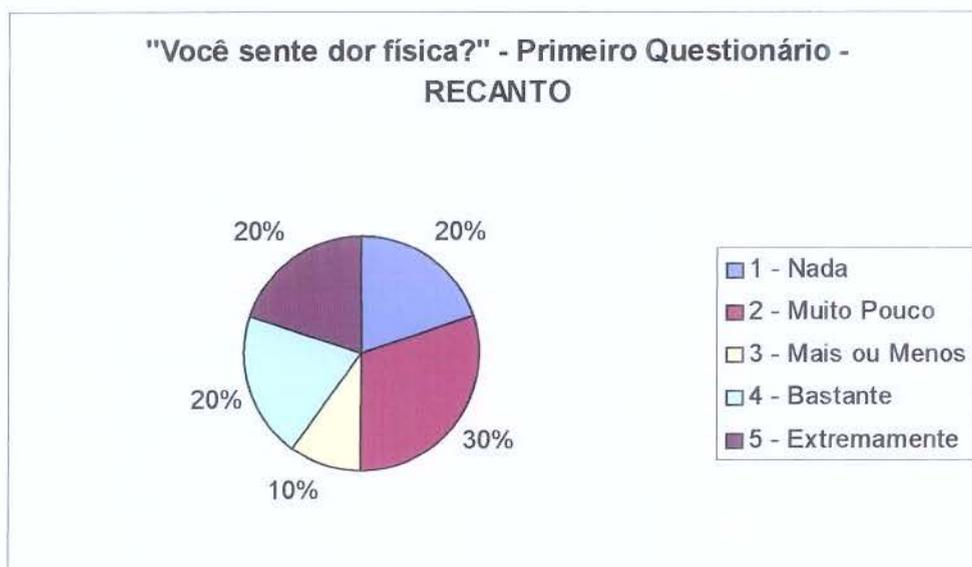
**Figura 6.** Gráfico referente à porcentagem de percepção de dor física dos participantes do grupo 1 – Segundo Questionário.

No primeiro questionário com o grupo RECANTO, existe uma grande variedade nas respostas. A resposta “muito pouco” apresenta maior porcentagem, com apenas 30% (Figura 7). No segundo questionário, a resposta “extremamente” não apareceu. Isto demonstra que a percepção sobre o quanto de dor estes indivíduos sentem, melhorou. Isto ocorreu pelo fato de a massagem auxiliar no conhecimento do próprio corpo e no relaxamento muscular. De acordo com Cesana et al. (2004), a massagem melhora a qualidade de movimentos, alivia a dor e proporciona o relaxamento muscular.

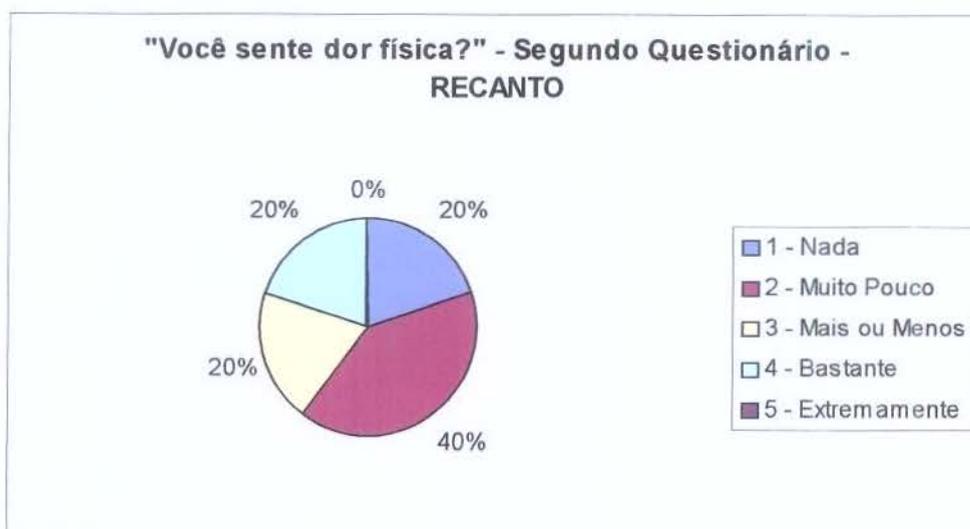
Além disso, muitas vezes, a percepção de dor não provém de aspectos físicos, como problemas de saúde, mas sim pela falta de afabilidade. Assim, este primeiro contato com a massagem e o toque corporal proporcionou uma aproximação do indivíduo com outra pessoa, auxiliando na construção de uma nova interação com o próprio corpo.

As respostas “nada” e “bastante” não se alteraram em relação ao primeiro com o segundo questionário. Ocorreu um aumento na percepção de sentir “muito pouco” a dor (40%) e “mais ou menos” (20%) (Figura 8).

Com relação aos dois grupos, percebemos que após as massagens, o grupo CMC apresentou respostas mais homogêneas, ou seja, o trabalho realizado surtiu um efeito parecido com os participantes. Com o grupo RECANTO, as respostas, apesar de mostrarem uma melhora geral, ainda se apresentam muito diversas.



**Figura 7.** Gráfico referente à porcentagem de percepção de dor física dos participantes do grupo 2 – Primeiro Questionário.



**Figura 8.** Gráfico referente à porcentagem de percepção de dor física dos participantes do grupo 2 – Segundo Questionário.

## 5.5 Atividades do dia-a-dia – Questão A5

No primeiro questionário com o grupo CMC, 60% das respostas indicaram não ter “nada”, ou seja, nenhuma dificuldade em realizar as atividades de vida diária; 30% dos participantes reconheceram a dificuldade como “mais ou menos” e 10% como “bastante”. No segundo questionário, houve uma melhora expressiva: 60% mantiveram a resposta “nada” para este quesito; 20% perceberam a dificuldade como “mais ou menos” e 20% como “muito pouco”. A resposta “bastante” não aparece no segundo questionário. Tanto no primeiro quanto no segundo questionário não houve resposta “extremamente” (Figuras 9 e 10).

Entendemos que a massagem auxiliou na percepção corporal, fazendo com que alguns indivíduos se conscientizassem das reais possibilidades de seu corpo, “retirassem” as barreiras que eles mesmos se impuseram diante das atividades a serem realizadas, deixando de pensar que, por serem idosos, tudo era difícil para realizar. Segundo Simões (1994), o processo de envelhecimento pode acarretar a perda da iniciativa e da motivação, fazendo com que o idoso sinta-se “bloqueado” para realizar suas atividades, deixando de valorizar suas reais capacidades.

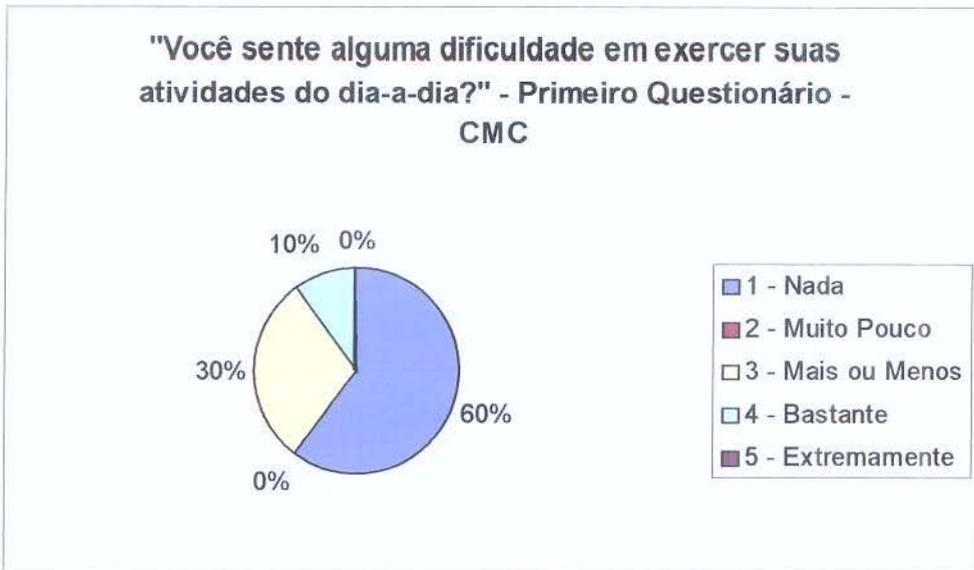


Figura 9. Gráfico referente à porcentagem de dificuldade em exercer atividades de vida diária dos participantes do grupo 1 – Primeiro Questionário.

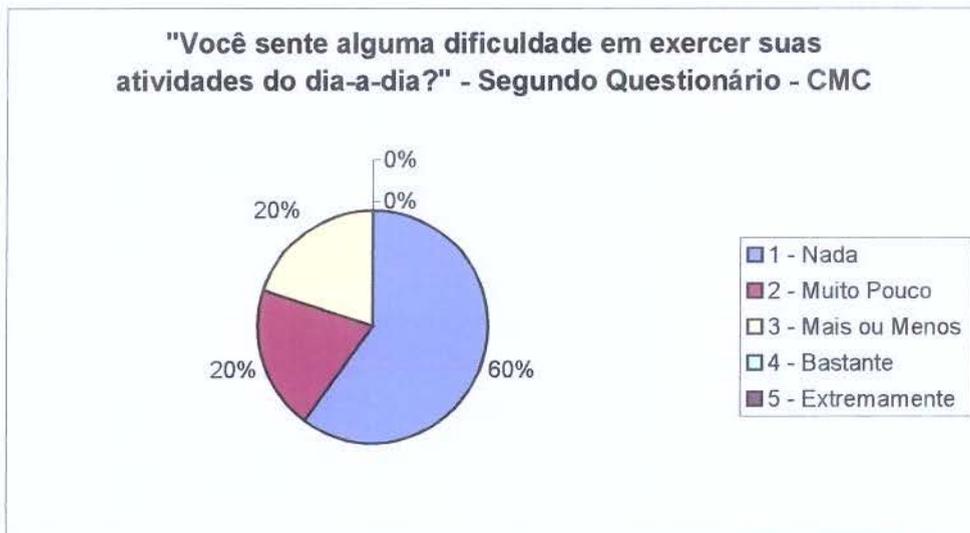


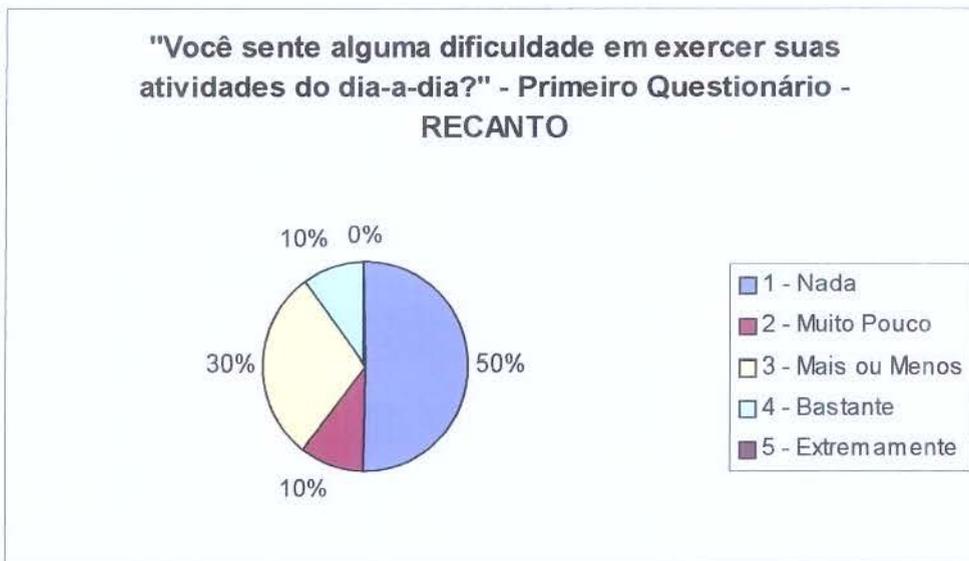
Figura 10. Gráfico referente à porcentagem de dificuldade em exercer as atividades de vida diária dos participantes do grupo 1 – Segundo Questionário.

Com o grupo RECANTO, observamos pelas respostas durante os questionários, que alguns dos indivíduos que não sentiam “nada” de dificuldade em exercer suas atividades de vida diária são idosos dependentes em relação à saúde, ou seja, não realizam sozinhos suas atividades diárias como higiene pessoal, caminhar até o refeitório e não participam das atividades desenvolvidas pela instituição também sozinhos. Então, alegam não ter nenhuma dificuldade em exercer suas atividades de vida diária, pois não realizam nenhuma tarefa de maneira independente. Portanto, na realidade, estes indivíduos apresentam dificuldade extrema em realizar suas tarefas, pois não possuem autonomia para realizá-las.

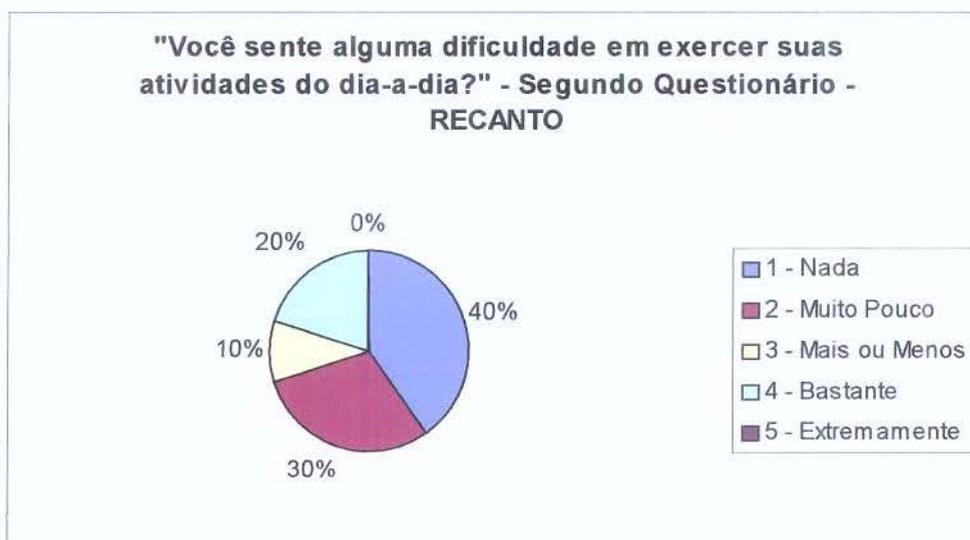
No primeiro questionário, a resposta “nada” apareceu com 50%; a resposta “mais ou menos” com 30% ; 10% para “muito pouco” e 10% para “bastante” (Figura 11).

No segundo questionário, a percepção de dificuldade em exercer as atividades do dia-a-dia sofreu algumas alterações: 40% responderam não sentir “nada” de dificuldade, 30% responderam sentir “muito pouco”, 20% indicaram “bastante” e 10% “mais ou menos” (Figura 12).

Desta forma, 10% dos indivíduos perceberam que sentem alguma dificuldade em exercer suas atividades, passando de 50% para 40% o valor proporcionado à resposta “nada”. A resposta “mais ou menos” passou de 30% no primeiro questionário para 10% no segundo. Isto mostra que estes indivíduos conseguiram, após as massagens, distinguir mais o quanto de dificuldade realmente sentem. Em consequência da diminuição das respostas “mais ou menos”, houve um aumento no valor das repostas “muito pouco” e “bastante”, mostrando que estes indivíduos se conscientizaram do real valor da dificuldade em exercer suas atividades de vida diária.



**Figura 11.** Gráfico referente à porcentagem de dificuldade em exercer as atividades de vida diária dos participantes do grupo 2 – Primeiro Questionário.



**Figura 12.** Gráfico referente à porcentagem de dificuldade em exercer as atividades de vida diária dos participantes do grupo 2 – Segundo Questionário.

Realizando uma comparação entre os grupos, podemos destacar que o grupo CMC é composto por indivíduos residentes em suas próprias casas e com a presença da família; realizam mais atividades no sentido de “cuidar” da casa, dos afazeres domésticos, de cuidar de familiares (como os netos); possuem autonomia para se deslocar pela cidade, entre outras atividades. Já com o grupo RECANTO, estes tipos de atividades não são realizados por eles, pois há funcionários que fazem a limpeza, as refeições, medicam-nos na hora correta, entre outros afazeres. Assim, o idoso desta instituição não se preocupa com estas atividades, o que restringe a análise de dificuldade em realizar as atividades de vida diária apenas com as atividades íntimas e de participação nas atividades proporcionadas pela instituição.

## 5.6 Atividade física – Questão B3

Tanto no primeiro quanto no segundo questionário 100% dos indivíduos pertencentes ao grupo CMC praticavam e continuaram praticando a ginástica (com ênfase em alongamentos) e a hidrogenástica (através da Secretaria de Esportes do Município). Além destas atividades físicas, a instituição oferece também atividades de lazer como os jogos de cartas, bailes da terceira idade, excursões e atividades artísticas, como o artesanato.

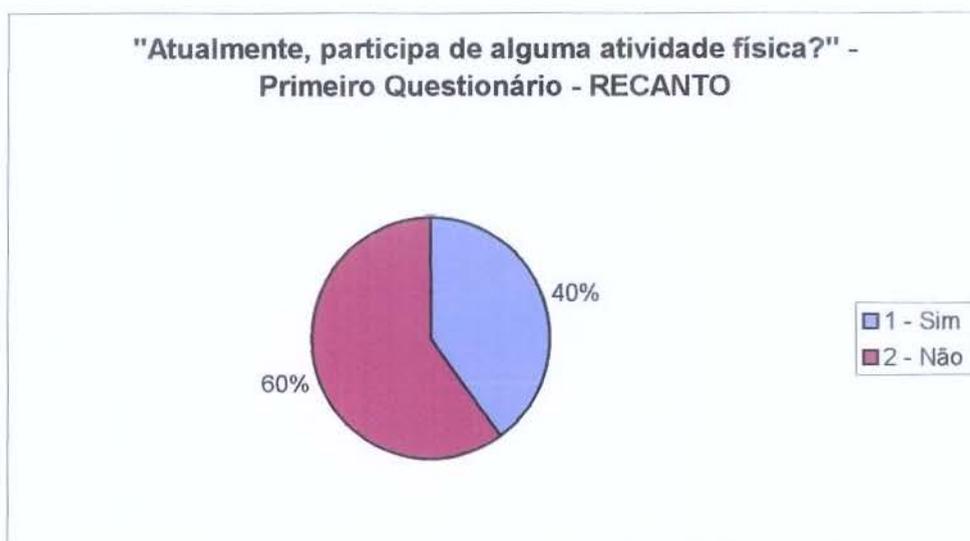
Além de todos os benefícios que a atividade física pode proporcionar ao participante, entendemos que sua prática auxilia o indivíduo a perceber mais seu corpo, pois durante todo o exercício físico, este mantém contato direto com o corpo. Assim, percebe-se de

que maneira seu corpo pode movimentar-se; amplia-se o aprendizado de novas atividades; evidenciam-se as alterações que a prática das atividades exerce em sua vida. Enfim, este é um momento em que o idoso está em íntimo contato consigo mesmo.

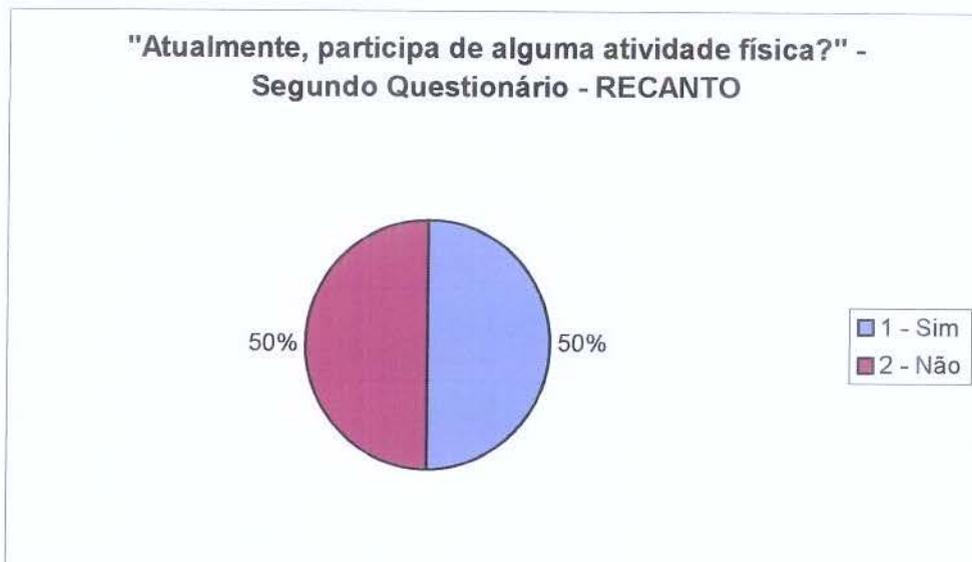
Desta forma, o indivíduo pertencente ao grupo CMC possui algumas relações com seu corpo já estabelecidas. A massagem, neste sentido, veio contribuir nesta percepção corporal. Com isto, os participantes perceberam mais nitidamente as alterações ocasionadas pela massagem por esta relação com o corpo estar mais fortalecida pela prática de atividade física.

Com o grupo RECANTO, após as massagens, houve um aumento em 10% de participantes de atividades físicas. A instituição oferece como atividade física a ginástica holística (ênfase em alongamentos) e dança de salão (Figuras 13 e 14).

Pelo fato de a maioria não participar de atividades físicas antes da massagem e por ainda ser muito expressivo o número de não adeptos a estas após as massagens (a maioria dos participantes deste projeto de massagens tem possibilidade de inserir-se nas atividades), a relação dos benefícios que a atividade física proporciona para a melhor percepção do corpo durante as massagens sofreu uma perda, pois metade dos indivíduos não participa de atividades físicas, ficando somente a massagem como veículo para o indivíduo entrar em contato com seu corpo e, conseqüentemente, consigo mesmo.



**Figura 13.** Gráfico referente à porcentagem de participação em atividades físicas dos participantes do grupo 2 – Primeiro Questionário.



**Figura 14.** Gráfico referente à porcentagem de participação em atividades físicas dos participantes do grupo 2 – Segundo Questionário.

## 5.7 Atividade física – Questão B3a

Observamos que, no primeiro questionário, houve maior diversidade nas respostas. As de maiores expressividades igualam-se em 18%: “falta de disposição”, “por não ter onde praticar” e “por motivo de saúde” (Figura 15).

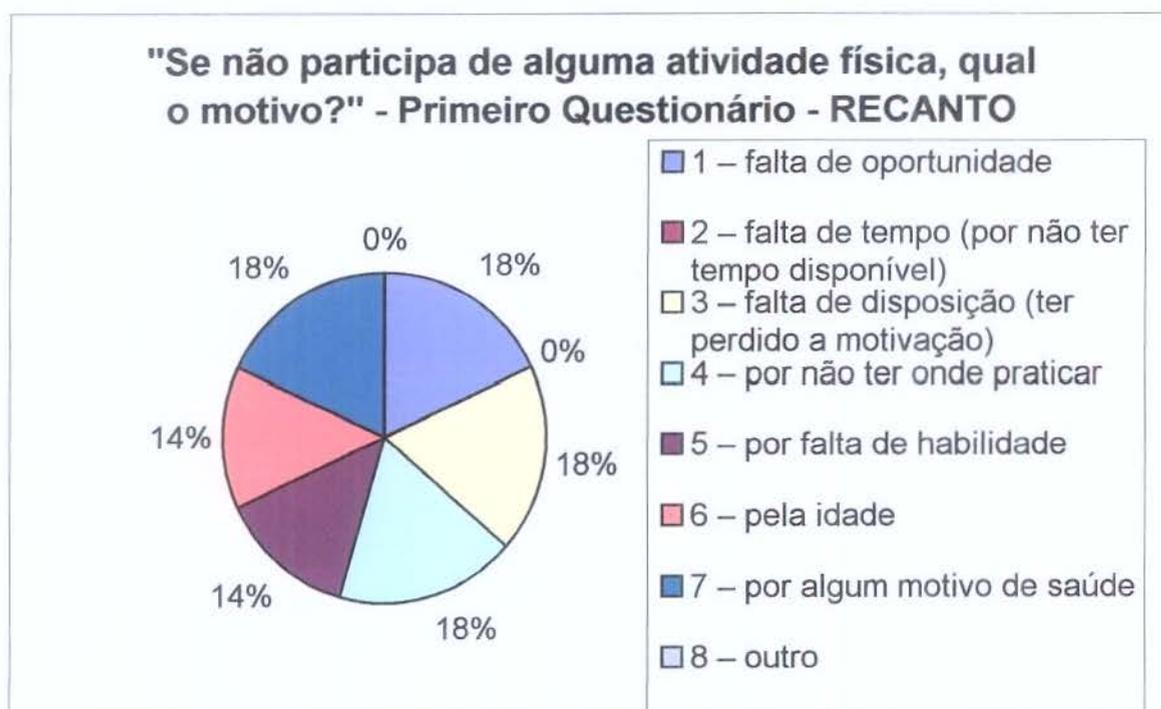
Duas destas respostas (“falta de disposição”, com 46%, e “motivo de saúde”, com 27%) aparecem no segundo questionário com uma expressividade ainda mais evidente, de modo que a diversidade das respostas no segundo questionário diminui. Ou seja, os indivíduos estudados que não participam de atividades físicas, após as massagens, estão mais conscientes em relação ao motivo para a não participação (Figura 16).

No segundo questionário, a resposta “por não ter onde praticar” não aparece, pois os idosos da instituição têm a possibilidade de participar de várias atividades (sejam estas de caráter físico, artístico ou de lazer) que são disponibilizadas. No entanto, os indivíduos que não se apresentam motivados para a participação não são obrigados a participar. Isso reforça uma mentalidade dos idosos desta instituição: entendem que estar asilado significa “descansar”. E este “descansar” é não participar de nada, apenas realizar atividades de cunho íntimo e necessidades fisiológicas. Acreditamos que valorizar esta mentalidade torna o idoso dependente e sem autonomia, não favorecendo um crescimento pessoal que poderia ser alcançado através de experiências novas e de contato social. Assim, seria importante que o idoso vivenciasse, pelo

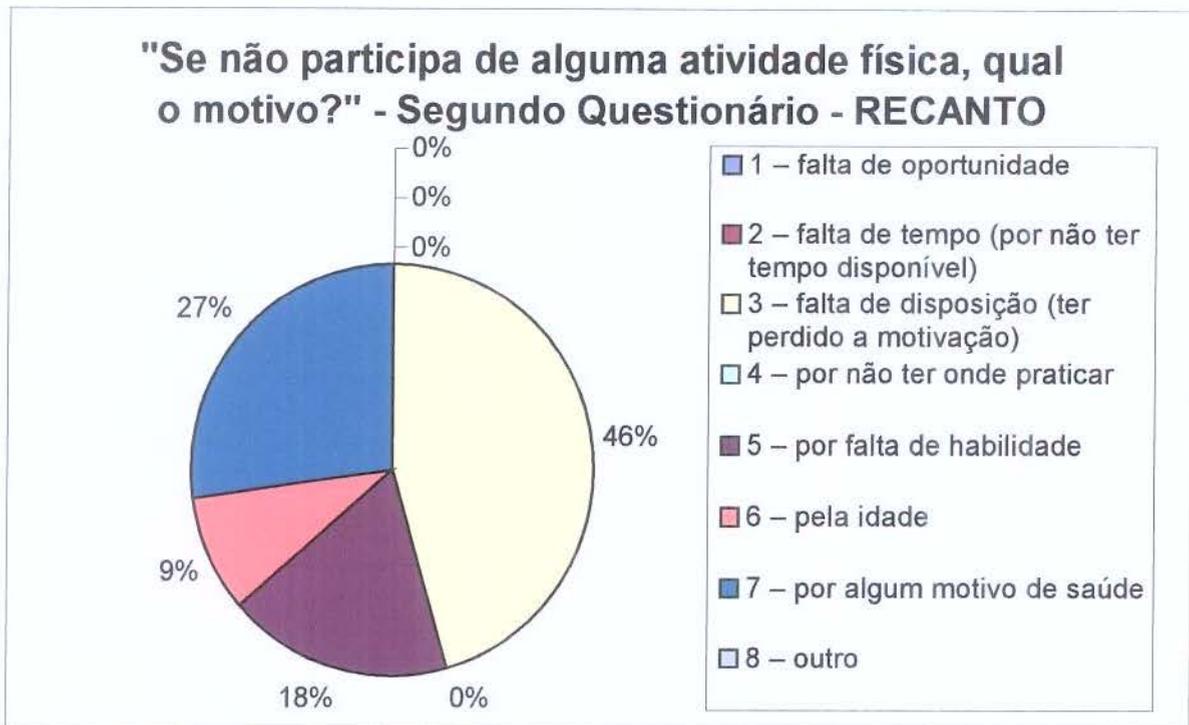
menos algumas vezes a atividade e se realmente não for de seu interesse continuar a praticá-la, então sim, respeitar sua decisão.

Em nenhum dos questionários a resposta “por falta de tempo disponível” apareceu. Realmente, esta resposta não teria sentido se aparecesse, pois este não é o motivo pela não participação nas atividades, já que todos possuem bastante tempo disponível.

A “falta de habilidade” e a “pela idade” também são respostas que apresentam significado expressivo. No entanto, estes dois motivos para a não participação das atividades físicas seriam desmistificados através de conversas com os indivíduos, explicando que as atividades não exigem desempenho físico extremo, sendo especiais e muito importantes para eles. De acordo com Ribeiro e Parca (2005), as atividades físicas são de extrema importância para esta população, pois através delas mantém-se a autonomia na realização das atividades de vida diária. Desta forma, esta instituição deveria desenvolver um trabalho de conscientização sobre a importância e os benefícios que a prática das atividades físicas proporciona aos idosos, tentando reverter esta mentalidade de que estar asilado é “descansar”.



**Figura 15.** Gráfico referente à porcentagem dos motivos para a não participação em atividades físicas dos participantes do grupo 2 – Primeiro Questionário.



**Figura 16.** Gráfico referente à porcentagem dos motivos para a não participação em atividades físicas dos participantes do grupo 2 – Segundo Questionário.

## 5.8 Relacionamentos – Questão C1

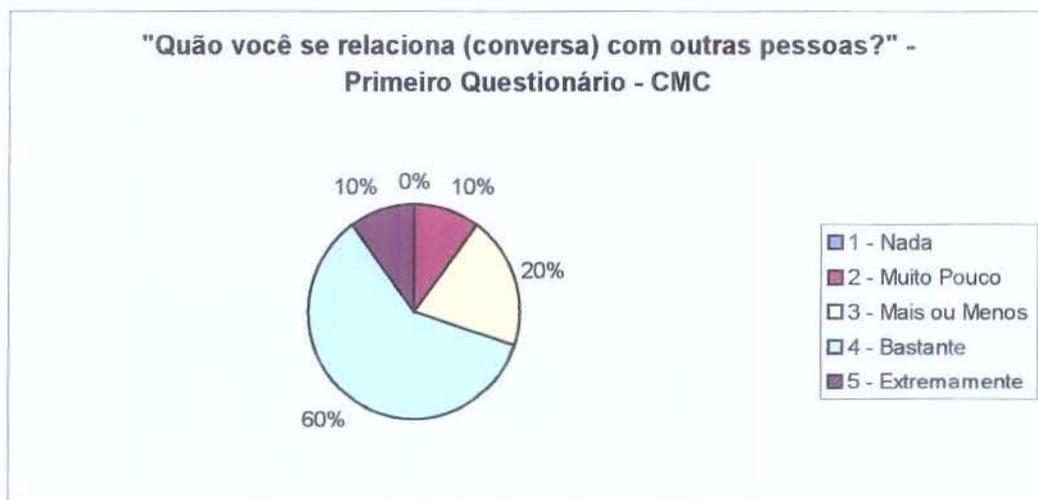
Percebemos que, após as massagens, os indivíduos apresentaram respostas mais expressivas com relação aos relacionamentos externos. Ocorreu um aumento em 20% para a resposta “bastante” do primeiro para o segundo questionário. A resposta “extremamente” não apareceu no segundo questionário. Este fato pode haver ocorrido devido a uma melhor observação dos relacionamentos e melhor percepção destas relações (Figuras 17 e 18).

A resposta “muito pouco” manteve-se nas mesmas proporções no segundo questionário, mostrando-nos que algumas características individuais não se alteram facilmente. No entanto, não devemos julgar como “ruim” o fato de conversar “muito pouco” com as outras pessoas, pois isso não significa que a pessoa seja melhor ou pior do que quem conversa mais. É apenas uma característica de sua personalidade e se o indivíduo sente-se bem, isto não é um conflito em sua vida ou um fato extremo que o impossibilite de se relacionar socialmente; não há problemas nesta relação consigo mesmo e o externo.

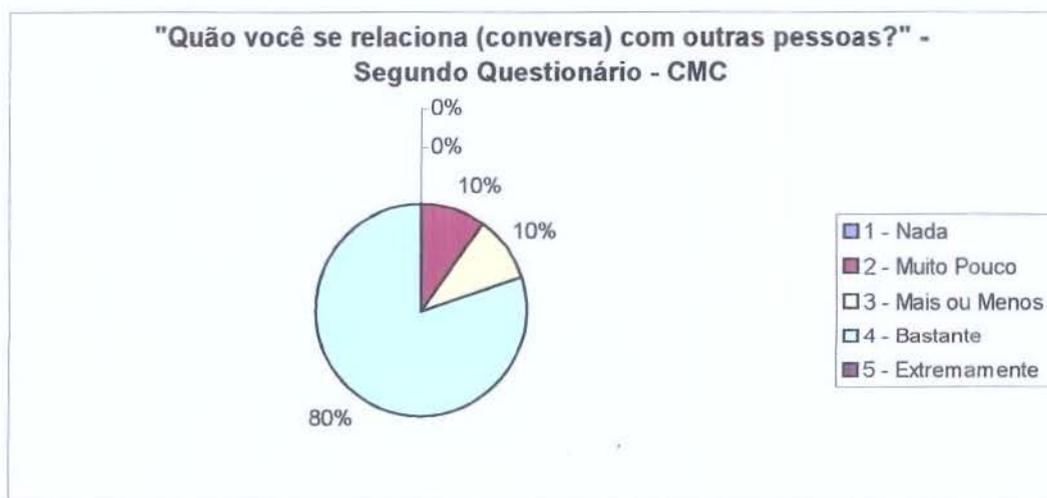
É importante destacar que são através de experiências vividas ao lado de outras pessoas que podemos evoluir e crescer pessoalmente. Por isso, quando percebemos algumas características que não dominamos e que temos dificuldade em desenvolvê-las, temos de nos

esforçar e participar de experiências que nos façam vivenciar estas dificuldades. É desta maneira que podemos melhorar estas dificuldades internas, conseguindo nos relacionar melhor conosco mesmo e, conseqüentemente, com as outras pessoas. De acordo com Montagu (1988), são através das trocas de experiências afetivas que podemos nos conhecer melhor e desenvolver relacionamentos sinceros.

A massagem serviu, para alguns indivíduos, perceberem que necessitam relacionar-se mais com as outras pessoas; vivenciar experiências de contato com o externo. Isso fez com que buscassem este complemento. A massagem foi um estímulo que lhes serviu para despertar um novo olhar e, através disto, uma nova descoberta para outras possibilidades antes não vividas.



**Figura 17.** Gráfico referente à porcentagem de relacionamentos sociais dos participantes do grupo 1 – Primeiro Questionário.



**Figura 18.** Gráfico referente à porcentagem de relacionamentos sociais dos participantes do grupo 1 – Segundo Questionário.

Os resultados obtidos no primeiro questionário são idênticos aos do segundo questionário com o grupo RECANTO. Desta forma, podemos analisar que a massagem não serviu como estímulo para esta população conseguir se relacionar mais com outras pessoas, mostrando que o resultado mais expressivo é que conversam “muito pouco” com os outros (Figura 19).

Isso ocorre, principalmente, devido ao fator ausência da família. Segundo Agostinho (2004), o idoso morador na instituição asilar tem de conviver com pessoas diferentes, que não faziam parte de sua vida em um momento anterior e estabelecer novas relações com estas pessoas. Além disto, existem os aspectos presentes no processo de envelhecimento que também influenciam a vida do idoso. Desta forma, torna-se um exercício árduo estabelecer uma nova relação com seu próprio corpo, entender o que está sentindo, repensar a história de vida familiar e de relacionamentos em geral e lidar com este novo ambiente, que é a instituição asilar.

Assim, assumir a postura mais introspectiva é mais cômodo, menos trabalhoso (por não ter de lidar com todos estes aspectos presentes no outro) e evitam-se frustrações com a expectativa de contato com o outro. No entanto, também impossibilita o crescimento, transforma os relacionamentos superficiais, o que implica o indivíduo não conhecer o outro e muito menos a si mesmo.

Fornecer atividades que envolvam os idosos auxilia este trabalho de aproximação com as pessoas, de aumento de contato social, permitindo com que se vivam novas experiências e que não se angustiem por não estar mais vivendo com seus familiares.



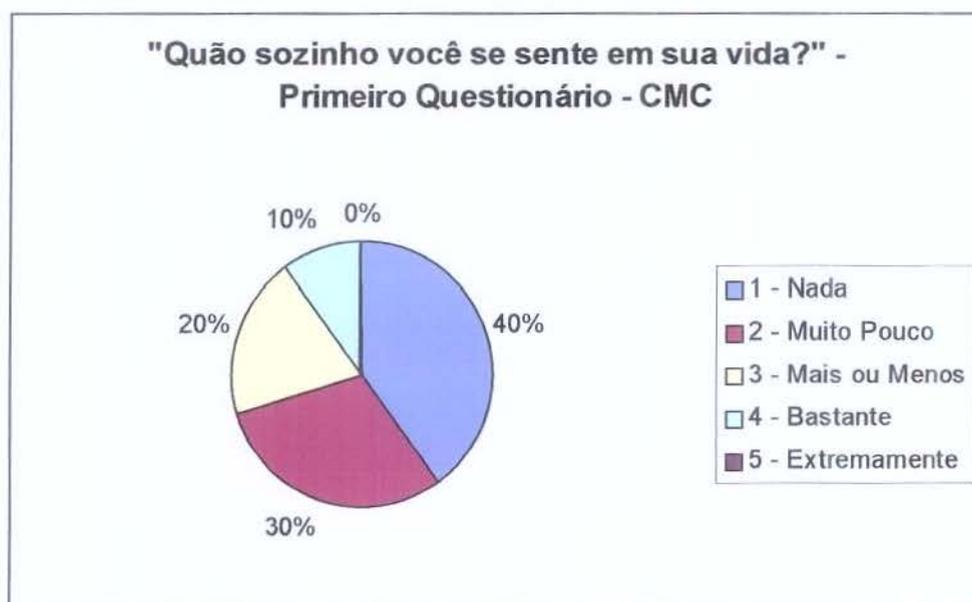
Figura 19. Gráfico referente à porcentagem de relacionamentos sociais dos participantes do grupo 2 – Primeiro Questionário.

## 5.9 Sentir-se sozinho – Questão D1

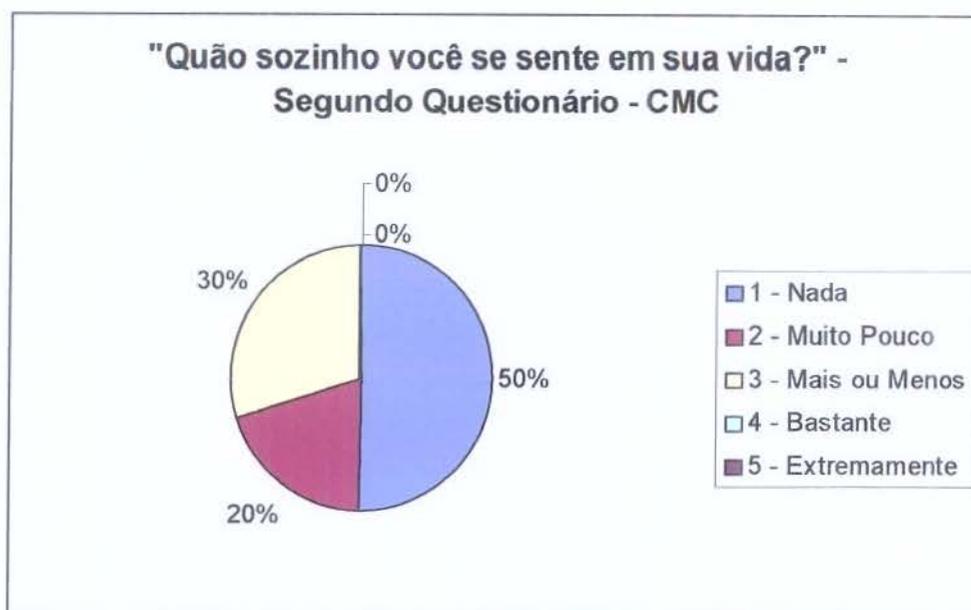
Para o grupo CMC, as respostas sofreram algumas modificações: do primeiro para o segundo questionário houve um aumento de 10% em relação a não sentir-se “nada” sozinho; a percepção de sentir-se “muito pouco sozinho” diminuiu 10%. No entanto, sentir-se “mais ou menos” sozinho aumentou em 10% (Figuras 20 e 21). Isto nos mostra que, após as massagens, alguns indivíduos conseguiram realizar uma auto-análise, o que os fez repensar suas relações, se estas realmente os completam, pois esta questão refere-se a se sentir sozinho mesmo quando há a presença de outras pessoas. De acordo com Geis (2003), sentir-se sozinho fragiliza, deprime e entristece, visto que o principal problema não é viver só, mas sentir-se só.

Durante a aplicação dos questionários este valor foi muito explicado para que os indivíduos realizassem uma reflexão e tentassem perceber o quanto sozinho se sentiam.

No segundo questionário do grupo CMC, observamos que a resposta sentir-se “bastante” sozinho não apareceu. Isso nos mostra que a massagem estimulou o indivíduo a buscar esta complementação externa ou a se autoperceber melhor e conseguir ficar bem consigo mesmo, sem sentir-se sozinho, ou seja, buscando esta complementação também em si mesmo.



**Figura 20.** Gráfico referente à porcentagem de percepção de solidão dos participantes do grupo 1 – Primeiro Questionário.



**Figura 21.** Gráfico referente à porcentagem de percepção de solidão dos participantes do grupo 1 – Segundo Questionário.

Com o grupo RECANTO, ocorreram várias mudanças na percepção de sentir-se sozinho após as massagens. Houve um aumento na percepção de sentir-se “bastante” sozinho e sentir-se “mais ou menos” sozinho, diminuindo as percepções de “nada” e “muito pouco”. Analisando estas respostas, podemos entender que alguns indivíduos admitiram para si mesmos que se sentem sozinhos e outros enquadraram-se melhor nesta análise, pois, no segundo questionário, a resposta “extremamente” sozinho não apareceu (Figuras 22 e 23).

Existe uma grande diferença entre as respostas obtidas entre os dois grupos. Reforçamos a idéia de que o idoso morador no asilo vive longe de seus familiares. Muitos não recebem visitas de pessoas pelas quais têm afetividade<sup>1</sup> e sentem-se abandonados, conseqüentemente, sozinhos. Por não terem relações pessoais e interpessoais muito bem estabelecidas, não conseguem estar bem consigo mesmos, tampouco em novas relações, pois também as evitam fugindo de novas frustrações, o que impede um maior contato dentro da instituição.

Desta forma, entendemos que a família é a base para a sustentação do idoso. No entanto, não é apenas a família presente que proporciona o aconchego ao idoso; são os laços afetivos estabelecidos com os familiares que proporcionam uma vivência bem sucedida do envelhecimento.

<sup>1</sup> Entende-se afetividade como sentimento de inclinação para alguém como a simpatia, a amizade, a afeição, o amor.

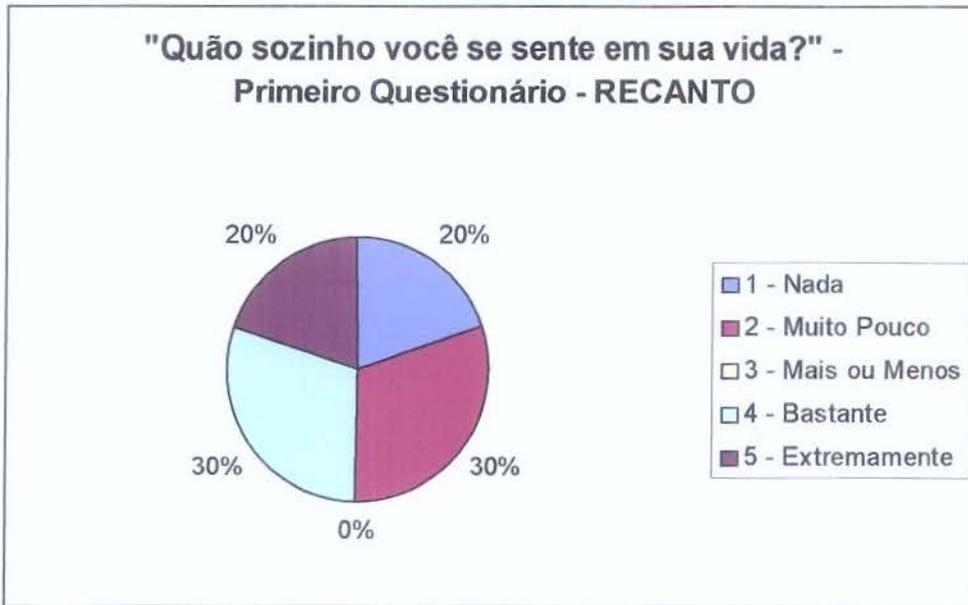


Figura 22. Gráfico referente à porcentagem de percepção de solidão dos participantes do grupo 2 – Primeiro Questionário.

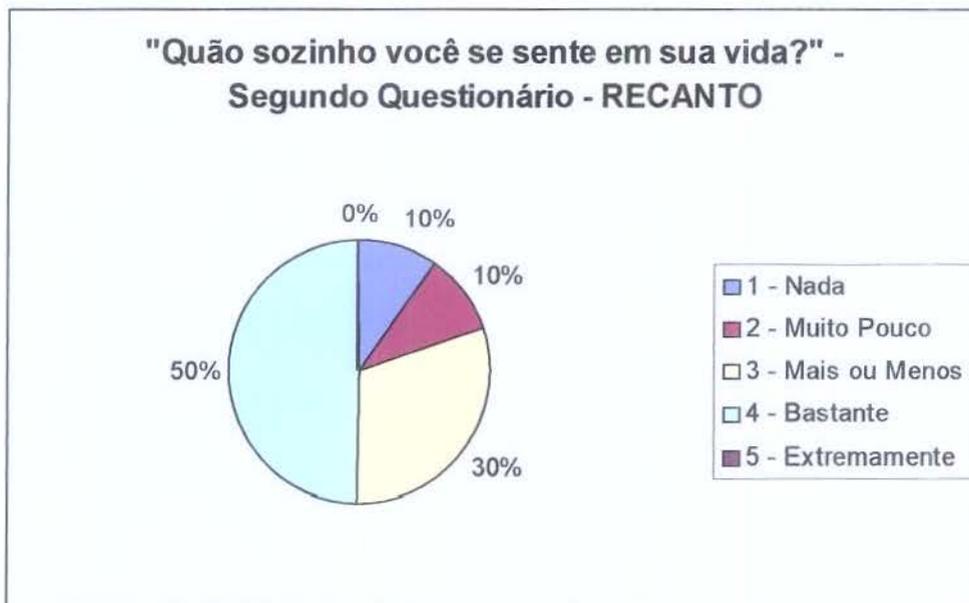


Figura 23. Gráfico referente à porcentagem de percepção de solidão dos participantes do grupo 2 – Segundo Questionário.

### 5.10 Relaxar e curtir você mesmo – Questão D3

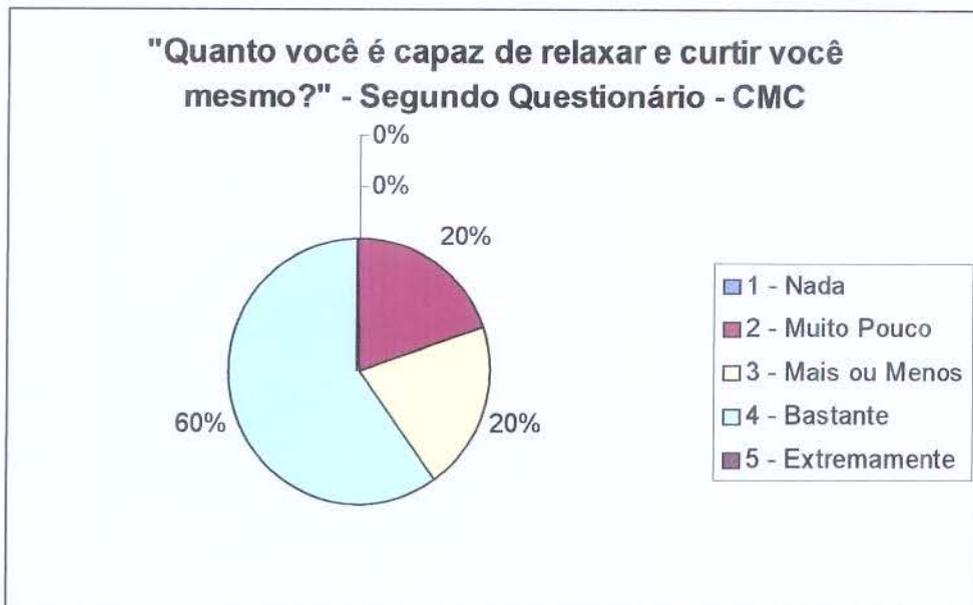
Através da análise das figuras 24 e 25, observamos uma melhora significativa com o grupo CMC neste quesito. Percebemos que houve um aumento em 20% na capacidade de relaxar e ficar bem consigo mesmo na resposta “bastante”. A resposta para a percepção de capacidade de relaxar em “nada” não aparece após as massagens. As respostas “muito pouco”

aumentaram (devido a uma diminuição na resposta “nada”) e as respostas “mais ou menos” diminuíram (pelo aumento nas respostas para “bastante”).

Desta maneira, entendemos que a massagem foi precisa em relação a este quesito com este grupo, favorecendo um melhor relacionamento consigo mesmo. Da mesma forma com que algumas pessoas sentem dificuldade em se relacionar com as outras pessoas (questão C1), algumas sentem dificuldade em relacionar-se consigo mesmas. Assim, a massagem estimula cada indivíduo a refletir sobre os aspectos presentes em sua vida que necessitam ser repensados, principalmente nesta fase, na qual muitas experiências pretéritas deixaram de ser trabalhadas. Ajudará também a refletir as próximas experiências, possibilitando-lhes um crescimento pessoal contínuo.



**Figura 24.** Gráfico referente à porcentagem da capacidade em relaxar dos participantes do grupo 1 – Primeiro Questionário.



**Figura 25.** Gráfico referente à porcentagem da capacidade em relaxar dos participantes do grupo 1 – Segundo Questionário.

Com o grupo RECANTO, as respostas obtidas no segundo questionário divergiram-se bastante das obtidas no primeiro questionário. Isto nos mostra que, de alguma forma, a massagem auxiliou estes indivíduos a perceberem melhor o quanto sentem estes elementos em suas vidas. A resposta “nada” não aparece no segundo questionário, mostrando-nos que a massagem conduziu o indivíduo a estabelecer uma nova relação consigo mesmo.

No primeiro questionário, a resposta “mais ou menos” teve grande expressividade. Isto ocorreu porque muitos indivíduos nunca vivenciaram o conseguir “relaxar e se curtir”. Desta forma, responderam “mais ou menos” por ser uma resposta intermediária, que não reflete de qual “lado” o indivíduo encontra-se.

No segundo questionário, após as experiências com a massagem e a forma com que esta ocorreu, favoreceu-lhes uma melhor análise de sua resposta, o que fez com que a resposta “mais ou menos” sofresse uma queda no segundo questionário (de 80% para 40%). Assim, o segundo questionário condiz melhor com o quanto o indivíduo consegue relaxar. As respostas migraram entre “muito pouco” e “bastante” (com 30% para cada). Ainda que a resposta “mais ou menos” continue com a maior expressividade no segundo questionário, a diminuição de seu valor pela metade após as massagens evidencia uma reflexão sobre este elemento (Figuras 26 e 27).

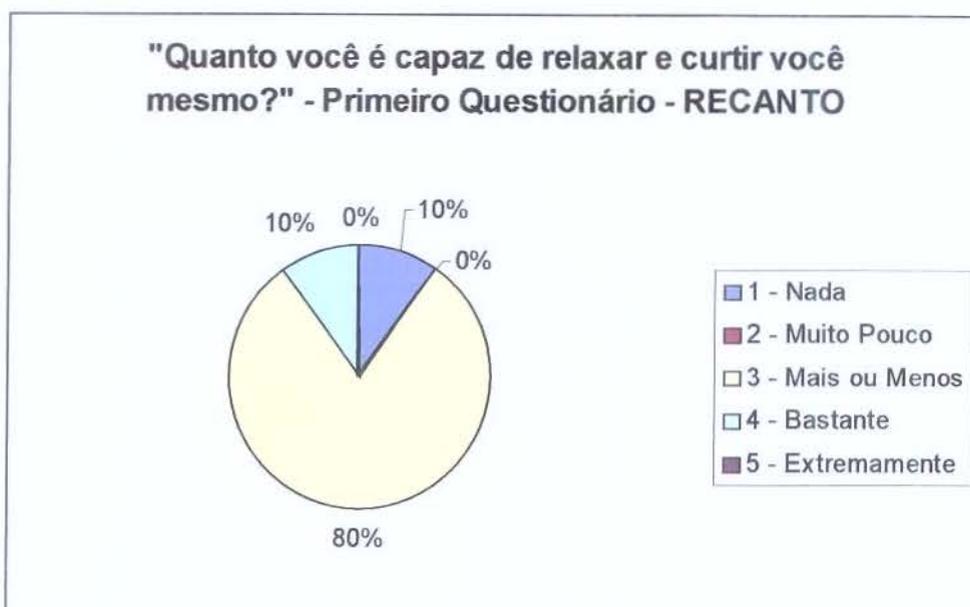


Figura 26. Gráfico referente à porcentagem da capacidade em relaxar dos participantes do grupo 2 – Primeiro Questionário.

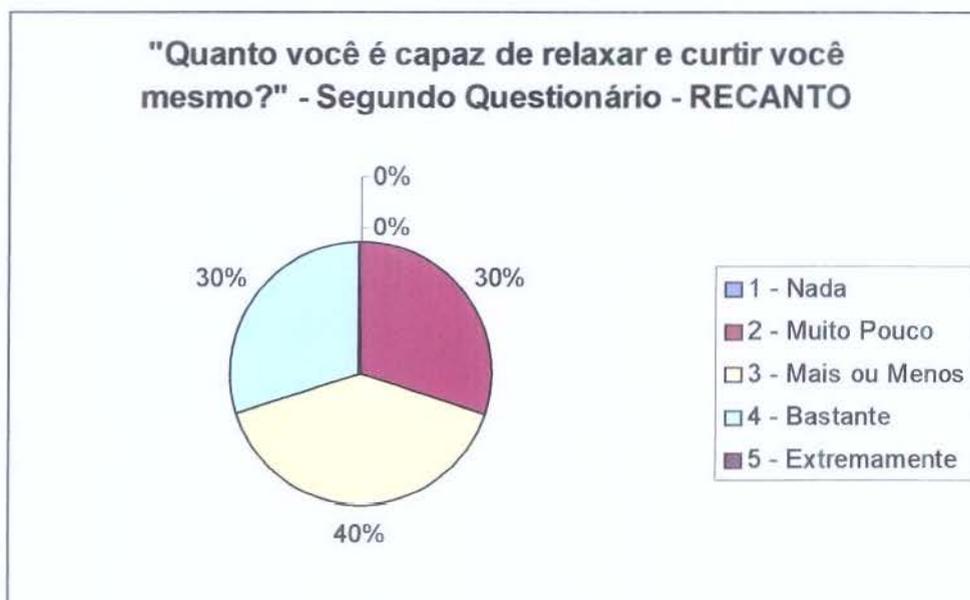


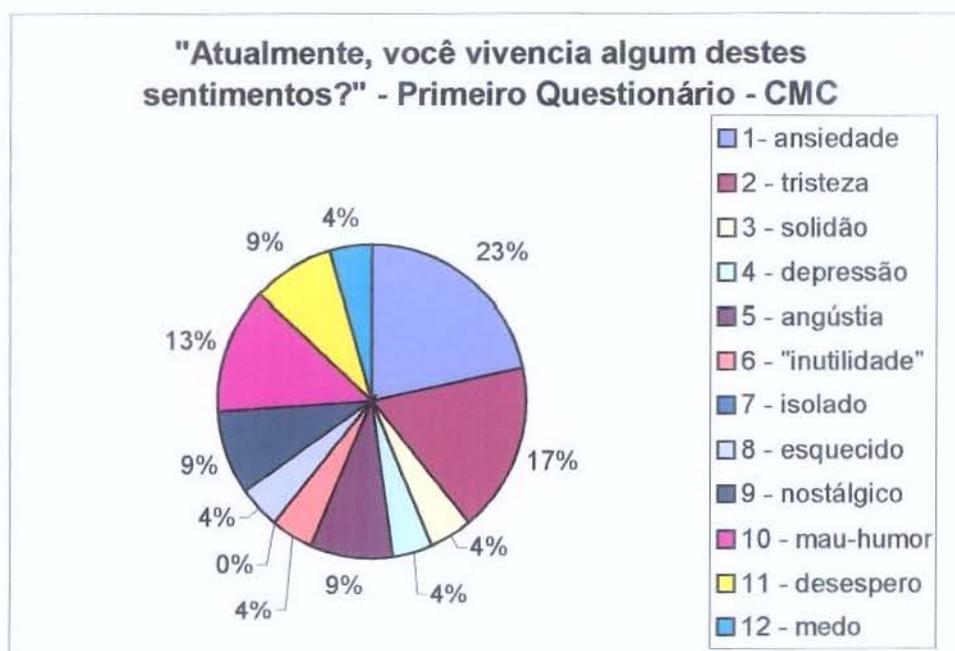
Figura 27. Gráfico referente à porcentagem da capacidade em relaxar dos participantes do grupo 2 – Segundo Questionário.

## 5.11 Sentimentos – Questão D5

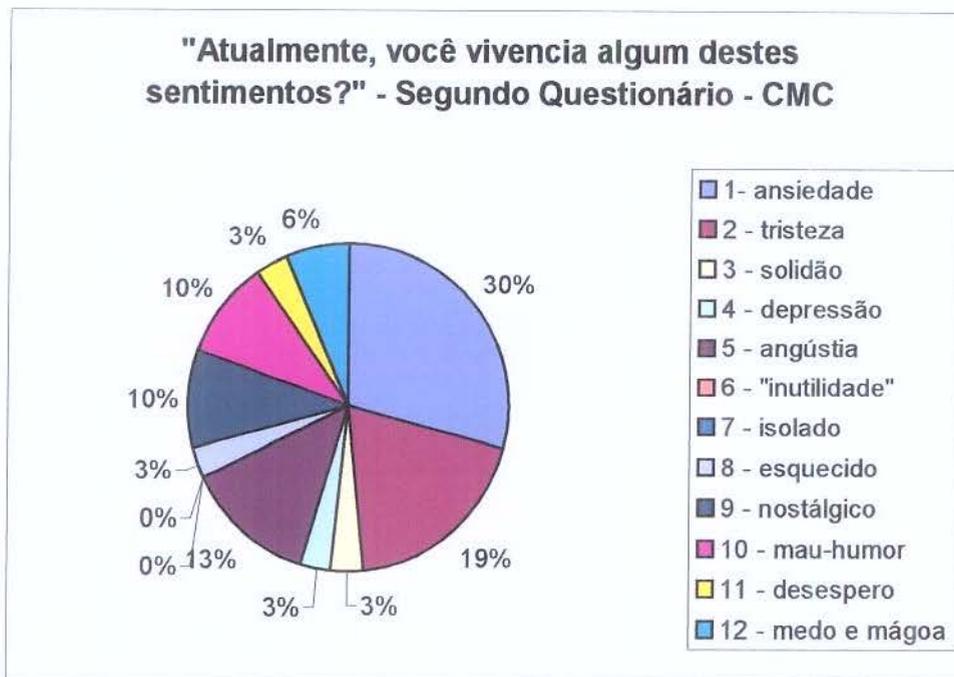
Através da análise dos dados obtidos (Figuras 28 e 29), percebemos que com o grupo CMC, após as massagens, os sentimentos “ansiedade”, “tristeza” e “outro” (no primeiro questionário foi citado o “medo” como um sentimento presente e no segundo questionário, o “medo” e a “mágoa”), aumentaram seus valores. É interessante que a resposta “outro” tenha

aumentado seu valor após as massagens, apesar de que este aumento não seja de grande expressividade. Relatamos isto pois pudemos observar que alguns indivíduos começaram a pensar no que realmente sentem, ampliando sua reflexão para além dos questionamentos realizados pela pesquisa. Isto auxilia muito o indivíduo no processo de desenvolvimento de sua consciência corporal. Percebemos que, neste momento do questionário, a inserção de outra pergunta que abordasse o porquê e/ou em que situação o indivíduo vivencia determinado sentimento complementaria esta questão, instigando o indivíduo a pensar sobre suas emoções, fornecendo uma gama maior de elementos para a análise do despertar da consciência corporal dos participantes deste estudo.

Observamos também que todos os outros sentimentos abordados pelo questionário tiveram seus valores diminuídos. Com isso, podemos entender que alguns sentimentos são vividos constantemente pelos indivíduos e outros, que já não eram tão valorizados desde o primeiro questionário, após as massagens, perderam ainda mais sua expressividade. Entendemos que a massagem colaborou para que o indivíduo pudesse perceber melhor o que sente, alterando o valor dado aos sentimentos presentes em suas vidas.



**Figura 28.** Gráfico referente à porcentagem de vivência dos sentimentos pelos participantes do grupo 1 – Primeiro Questionário.



**Figura 29.** Gráfico referente à porcentagem de vivência dos sentimentos pelos participantes do grupo 1 – Segundo Questionário.

Com o grupo RECANTO, percebemos que os valores obtidos, tanto no primeiro quanto no segundo questionário, não sofreram alterações muito significativas. No entanto, algumas mudanças discretas ocorreram após as massagens: a “ansiedade”, a “tristeza”, a “angústia”, o sentimento de “inutilidade”, a “nostalgia” e o “mau-humor” não foram tão valorizados quanto no primeiro questionário. No entanto, os sentimentos de “solidão”, de “depressão”, sentir-se “isolado”, de “desespero” e “outro” (sendo a “saudades” o sentimento atribuído no primeiro e segundo questionários; “mágoa” e “desprendimento”<sup>2</sup> no segundo questionário) tiveram seus valores aumentados. Da mesma maneira que o valor à resposta “outro” sofreu um aumento com o grupo CMC, com o grupo RECANTO também observamos este resultado (Figuras 30 e 31).

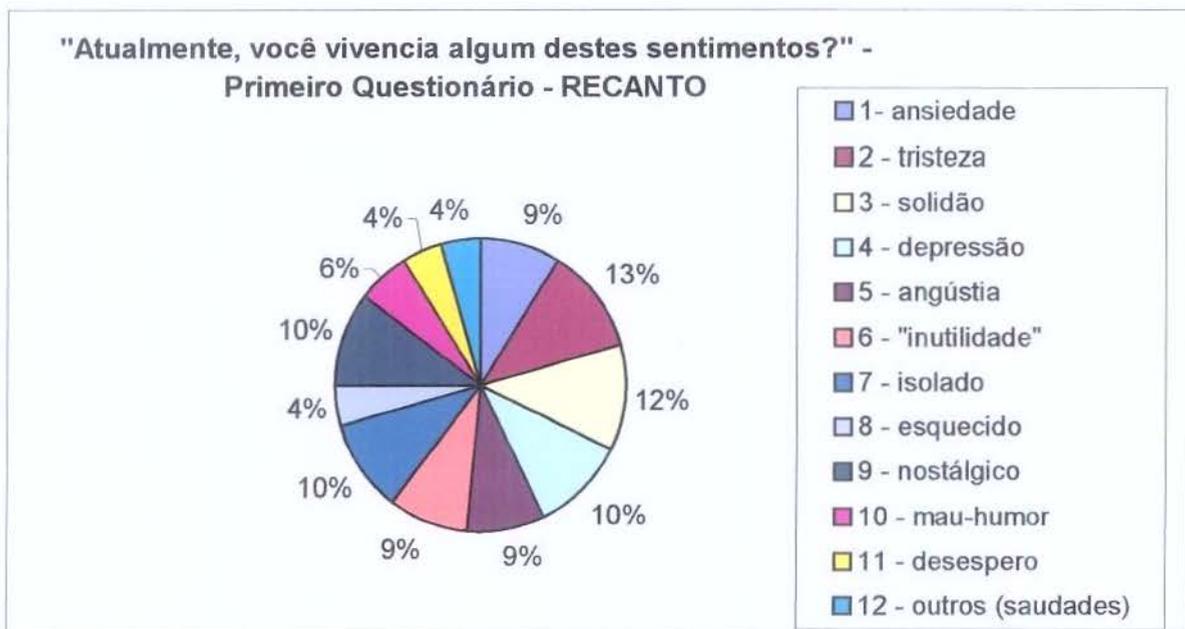
A partir destes dados percebemos que o ambiente, as experiências de vida, assim como a maneira com que o processo de envelhecimento é entendido pelo idoso que saiu do contexto familiar e passou a morar em uma instituição asilar, influenciam na forma com que este

<sup>2</sup> Este sentimento de “desprendimento” atribuído por um dos indivíduos participantes do estudo significa, para este, não conseguir sentir saudades, um desapego com seus familiares e com os objetos que fizeram parte de sua história de vida, como por exemplo, sua casa. No entanto, este “não sentir saudades” causa uma perturbação no indivíduo, pois na verdade, gostaria de se prender mais às pessoas. Desta forma, percebemos que as massagens fizeram com que o indivíduo, de certa forma, pensasse de que maneira seus relacionamentos aconteceram durante sua vida e quais as conseqüências destes atualmente.

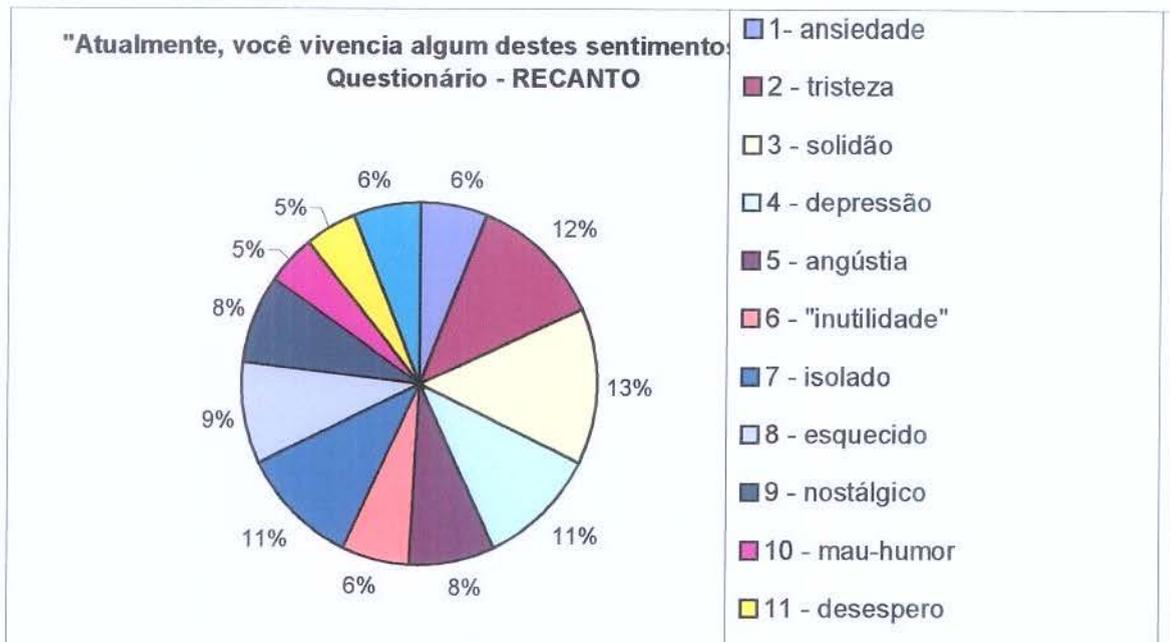
indivíduo encara o que é, o que sente e as atitudes que assumiu durante a vida. Isto é, estes sentimentos presentes nas respostas obtidas após as mensagens ocorrem devido à falta de sustentação familiar, pois viver longe de seus familiares é uma mudança relevante nesta fase da vida.

Este fato, associado aos novos aspectos presentes na vida deste indivíduo, quando não trabalhados adequadamente, transmitem ao idoso asilar uma percepção de isolamento, o que acaba por gerar a depressão. Isto reforça uma atitude introspectiva, o que estimula a preferência em fechar-se em suas lembranças e não se disponibilizar a continuar vivendo novas experiências. Assim, acabam por acreditar que a institucionalização serve apenas para “descansar” e assumem uma postura de se desfazer de sua autonomia, acomodando-se e tornando-se muito dependentes para a realização de suas ações e reflexões.

Com isto, percebemos que os convites para a participação nas atividades que são desenvolvidas na instituição são sempre aceitos pelos mesmos idosos, os que aceitam e têm uma outra postura frente à própria vivência, e que, os que mais precisariam participar das atividades, com o propósito de vivenciar novas experiências e, conseqüentemente, sentimentos que proporcionassem bem-estar, raramente estão motivados a participar. Desta forma, revivem sempre os mesmos sentimentos de maneira repetitiva, tornando intrincada a quebra deste ciclo torpe.



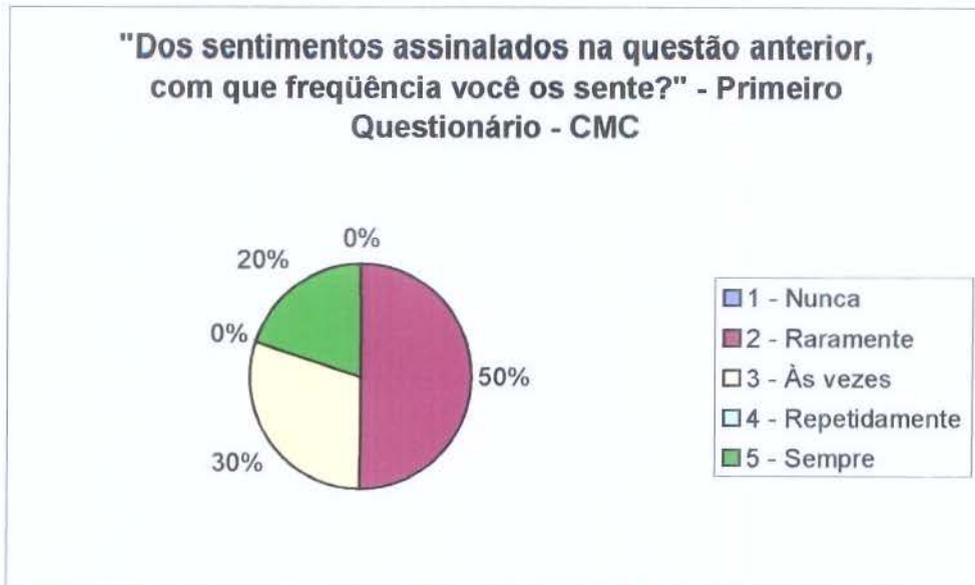
**Figura 30.** Gráfico referente à porcentagem de vivência dos sentimentos pelos participantes do grupo 2 – Primeiro Questionário.



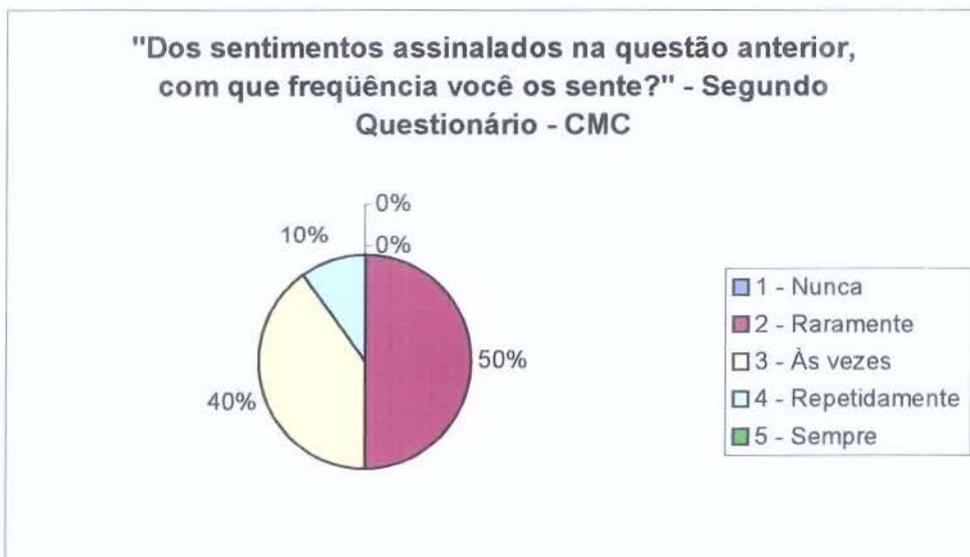
**Figura 31.** Gráfico referente à porcentagem de vivência dos sentimentos pelos participantes do grupo 2 – Segundo Questionário.

## 5.12 Sentimentos – Questão D6

Com o grupo CMC, a resposta “raramente” manteve-se nas mesmas proporções em ambos os questionários. A mudança ocorrida refere-se às respostas “às vezes”, que sofreu um aumento após as massagens e “repetidamente”, que não aparece no segundo questionário. Isto nos apresenta uma melhora após o programa proposto (Figuras 32 e 33). Indica que os sentimentos tidos como “ruins” são, na verdade, relevantes tanto quanto quaisquer outros sentimentos por auxiliarem no crescimento individual de cada ser humano; ainda são sentidos (o que é normal), em proporções menores, o que possibilita o acesso a sentimentos que promovam experiências de sucesso, que elevam o astral do indivíduo.



**Figura 32.** Gráfico referente à porcentagem da frequência que os participantes do grupo 1 vivenciam os sentimentos – Primeiro Questionário.



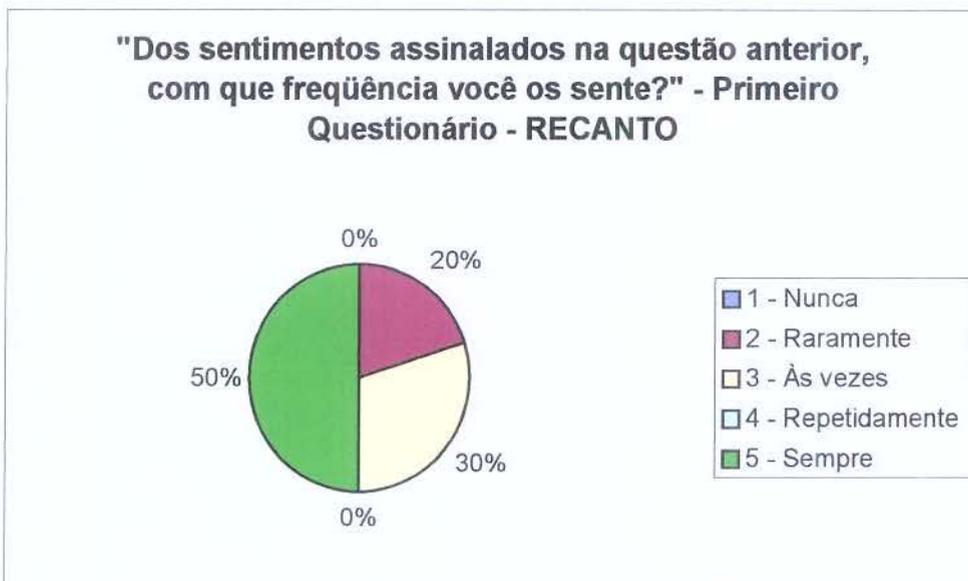
**Figura 33.** Gráfico referente à porcentagem da frequência que os participantes do grupo 1 vivenciam os sentimentos – Segundo Questionário.

Com o grupo RECANTO observamos melhoras em relação à frequência em que sentem os sentimentos relacionados na questão anterior. Assim, no primeiro questionário, 50% dos indivíduos responderam que sentem “sempre” aqueles sentimentos. No segundo questionário, esta proporção diminuiu, tornando-se 30% os indivíduos que “sempre” os sentem (Figuras 34 e 35).

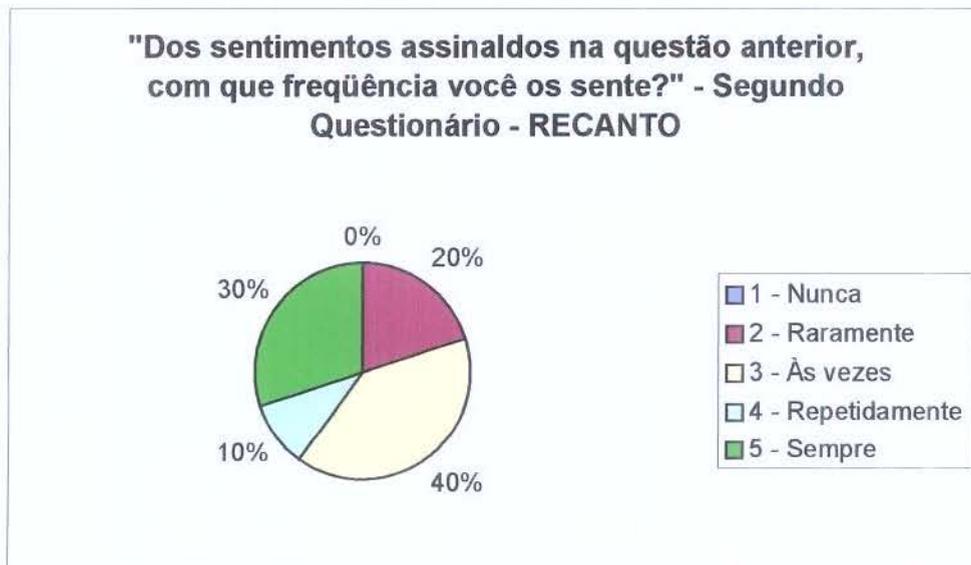
Em consequência desta diminuição na resposta 5, as respostas referentes a sentir “bastante” e sentir “às vezes”, aumentaram seus valores, mostrando-nos que, para alguns

indivíduos, a massagem possibilitou outras vivências que tenham estimulado outros sentimentos ou um outro olhar para os sentimentos que sentem freqüentemente.

Desta maneira, a freqüência de vivência de sentimentos considerados negativos diminuiu, o que possibilita experimentar outros sentimentos e entender melhor quais são eles. A resposta “raramente” não sofreu alterações após as massagens, mostrando que para estes indivíduos a relação com seus sentimentos está fortalecida e bem estabelecida.



**Figura 34.** Gráfico referente à porcentagem da freqüência que os participantes do grupo 2 vivenciam os sentimentos – Primeiro Questionário.



**Figura 35.** Gráfico referente à porcentagem da freqüência que os participantes do grupo 2 vivenciam os sentimentos – Segundo Questionário.

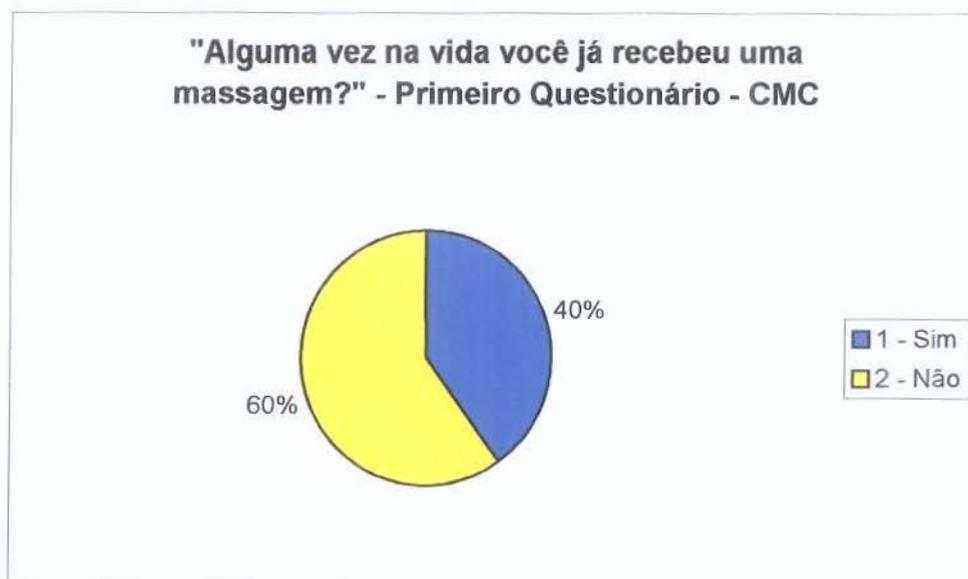
### 5.13 Massagem – Questão E1

Através desta questão, observamos na figura 36, que a maioria dos participantes do grupo CMC não havia vivenciado massagens. Com o grupo RECANTO, a maioria respondeu que já havia recebido uma massagem (Figura 37). No entanto, esta massagem a qual os indivíduos de ambos os grupos referem-se são as sessões de fisioterapia ou sessões de massagem com massagistas; são portanto, “curativas” com os fins específicos para proporcionar-lhes uma melhoria funcional na parte do corpo que se encontra lesionada.

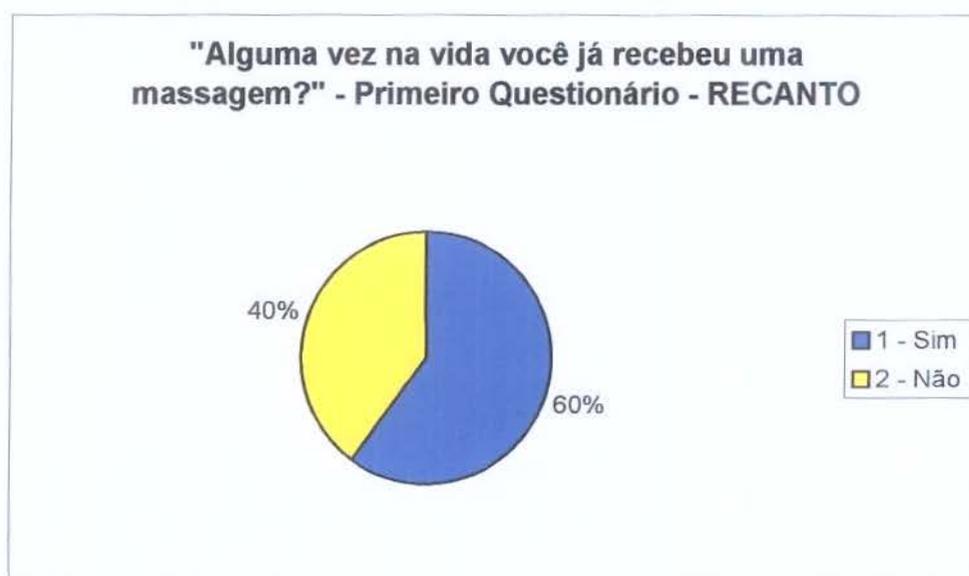
Desta forma, entendemos que nenhum dos indivíduos participantes deste estudo recebeu uma massagem que visasse à conscientização corporal e ao desenvolvimento dos elementos intrínsecos neste trabalho, que é proporcionar um autoconhecimento e também uma melhoria na convivência social.

Pelo fato de ser uma proposta a qual os indivíduos estavam experimentando pela primeira vez, o participar de algo novo e desconhecido e com uma pessoa “estranha” a eles, deixaram-nos um pouco resguardados, em ambos os grupos. Porém, com o desenrolar das sessões, com a interação obtida através do toque e da vivência, houve uma maior “entrega” nas massagens, o que denotou que os indivíduos estavam conseguindo deixar-se serem tocados e que estavam tranquilos, relaxados e confiantes no trabalho que vinha sendo desenvolvido.

Quando a sessão seguinte da massagem deixou de ser o foco principal de preocupação dos indivíduos, houve a abertura de um espaço para a vivência de outras sensações e os aspectos a serem desenvolvidos através da massagem puderam “atingir” os participantes e possibilitar uma nova experiência de si mesmos.



**Figura 36.** Gráfico referente à porcentagem de participantes do grupo 1 que já haviam vivenciado a massagem – Primeiro Questionário.



**Figura 37.** Gráfico referente à porcentagem de participantes do grupo 2 que já haviam vivenciado a massagem – Primeiro Questionário.

## 5.14 Deixar-se ser tocado por outra pessoa – Questão E2

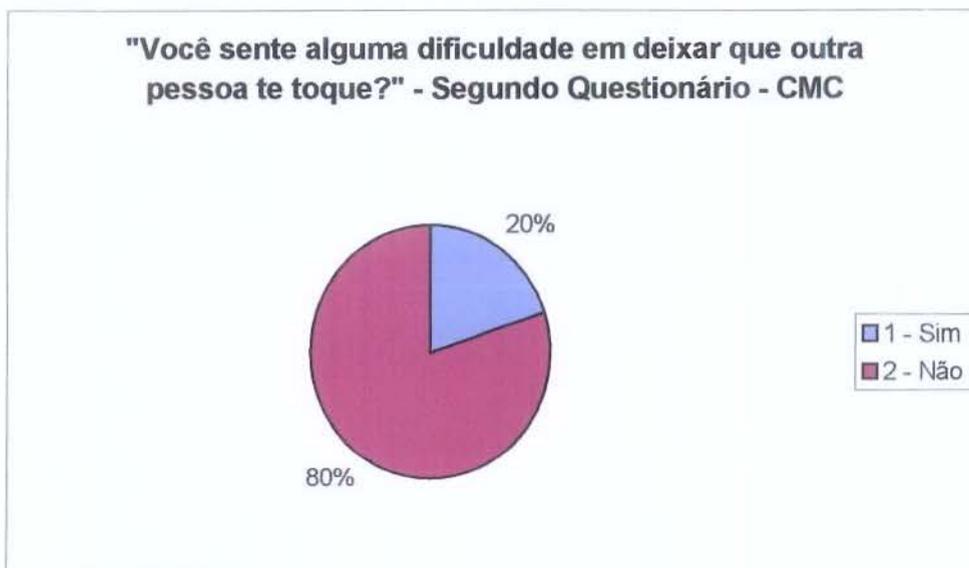
No primeiro questionário, 100% dos indivíduos responderam que não sentiam dificuldades em deixar que outra pessoa os tocasse. No entanto, após as massagens, 20% dos indivíduos responderam que sentem alguma dificuldade em deixar ser tocado por outro (Figura 38).

Isto nos mostra que, pelo fato de nunca terem participado de um programa de massagem semelhante ao que foi proposto ou por não terem vivido muitas experiências de toque satisfatório durante a vida, estes indivíduos acreditavam que não sentiam dificuldade na “entrega” de seu corpo para que outra pessoa interagisse com ele. No entanto, após as massagens, conscientizaram-se de que esta dificuldade existe.

Destacamos que, apesar de explicarmos que a pergunta se referia a sentir dificuldade em deixar-se ser tocado por outra pessoa, sem que o idoso se referisse a alguém específico, alguns participantes direcionaram esta dificuldade a quem lhes aplicava a massagem. Isto pôde influenciar algumas respostas, embora o indivíduo sinta dificuldade em deixar-se ser tocado por outra pessoa, uma relação de empatia estabelecida com lhe aplicou a massagem fez com que sua resposta fosse a de não sentir dificuldade em ser tocado.

O contrário também pode ter acontecido. Caso o idoso sentisse dificuldade em deixar-se ser tocado por quem aplicava a massagem (ainda não se estabeleceu uma relação mais próxima), a dificuldade pode ter sido expressa no questionário.

Assim, se a dificuldade existe, esta deve ser trabalhada para que possa proporcionar um maior conhecimento de si, tentando entender o porquê de o toque corporal causar esta retração. Os indivíduos, do grupo CMC, que sentem dificuldade atribuíram o valor “mais ou menos” para indicar o quanto esta dificuldade representa a eles.

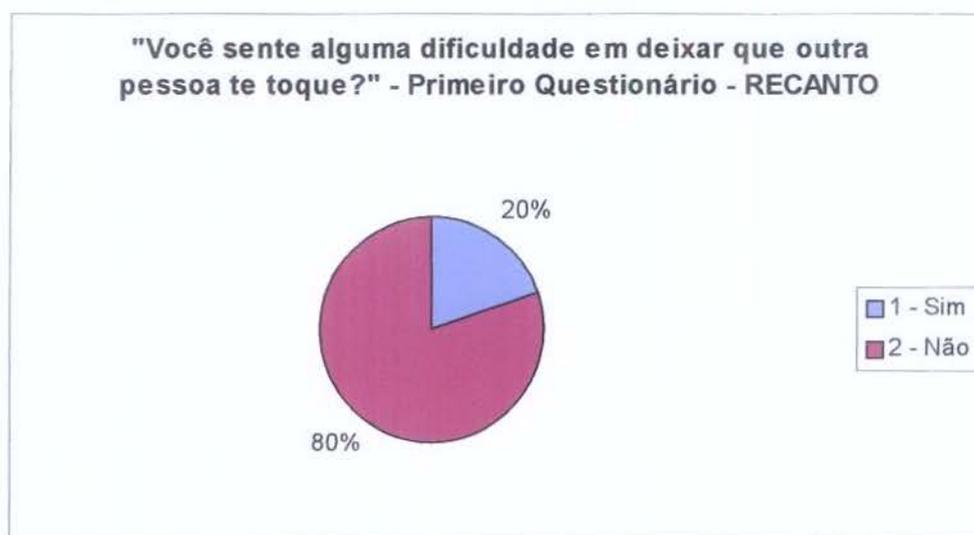


**Figura 38.** Gráfico referente à porcentagem de percepção de dificuldade que os participantes do grupo 1 sentem em deixar que outra pessoa os toque – Segundo Questionário.

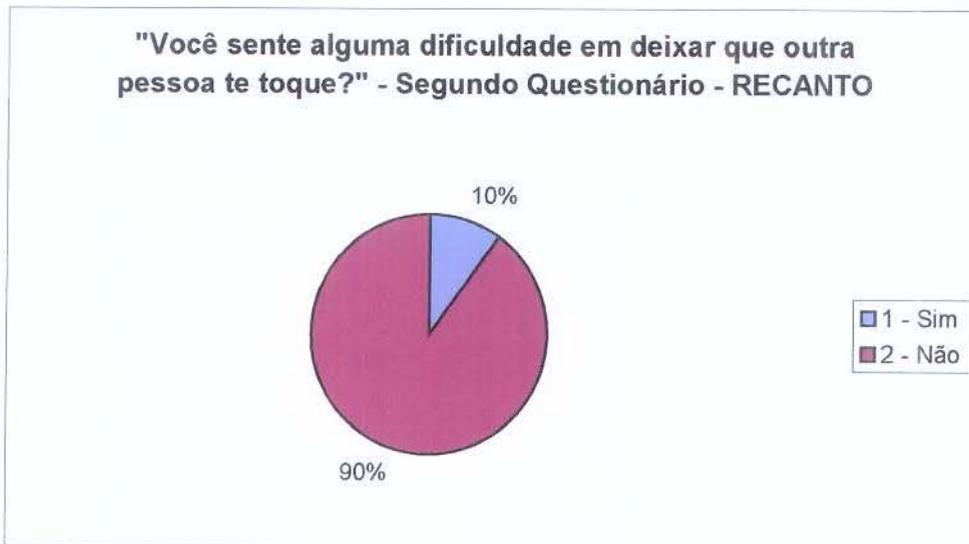
Com o grupo RECANTO, percebemos que a dificuldade em deixar que outra pessoa o toque diminuiu após o programa de massagens. Apenas 10% continuaram a sentir esta dificuldade (Figuras 39 e 40).

No primeiro questionário, os valores atribuídos a esta dificuldade foram “mais ou menos” (10%) e “bastante” (10%). No segundo questionário, o valor atribuído foi “muito pouco”, o que apresentou uma melhora na interação “externo e indivíduo”.

Assim, o grupo asilar mostrou-se mais “aberto” para a interação com o toque proporcionado por outra pessoa, o que possibilita a vivência com elementos fora de seu intrínseco. Segundo Almeida (2003), permitir uma maior expressão e comunicação corporal com o externo auxilia o indivíduo a reconstruir uma nova relação consigo mesmo, além de propiciar-lhe um desenvolvimento da consciência corporal.



**Figura 39.** Gráfico referente à porcentagem de percepção de dificuldade que os participantes do grupo 2 sentem em deixar que outra pessoa os toque – Primeiro Questionário.

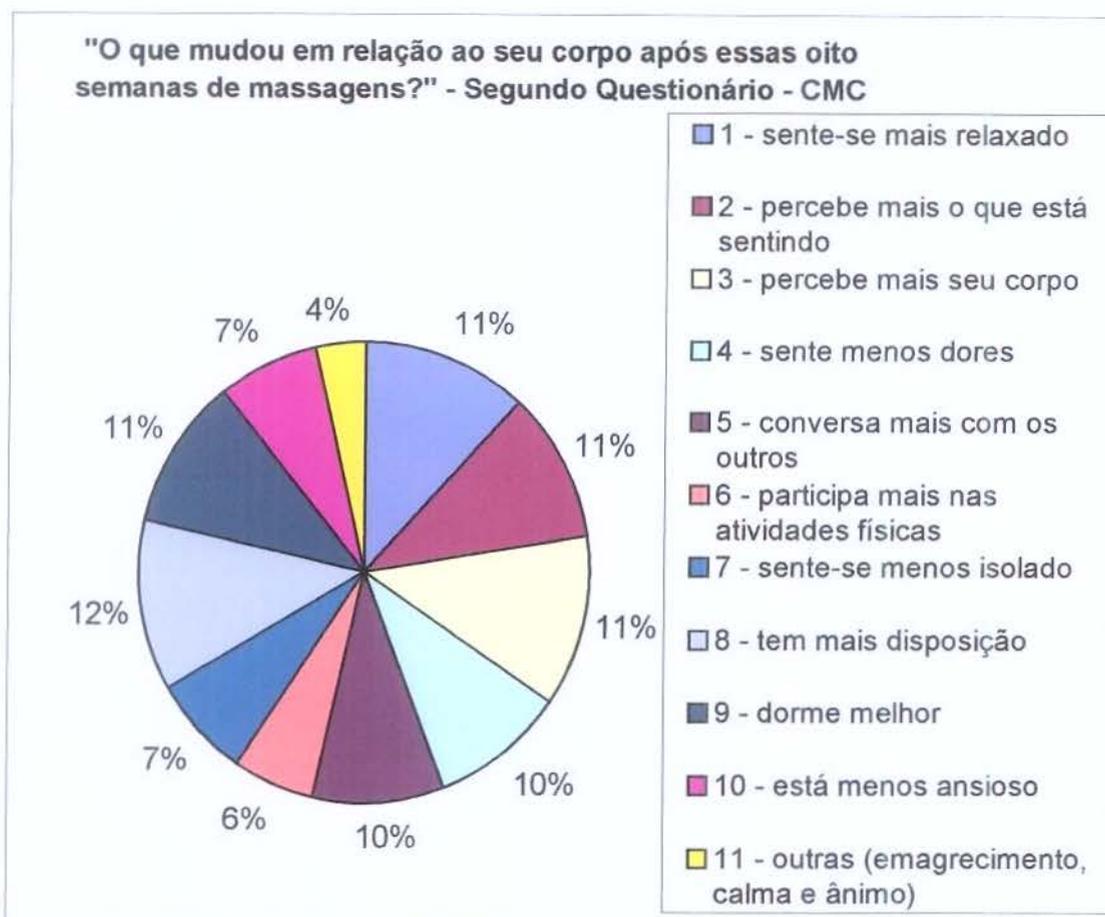


**Figura 40.** Gráfico referente à porcentagem de percepção de dificuldade que os participantes do grupo 2 sentem em deixar que outra pessoa os toque – Segundo Questionário.

### **5.15 Mudanças após as massagens (Segundo Questionário) – Questão E3**

Após as massagens, o grupo CMC não apresentou respostas muito discrepantes, ou seja, não houve uma resposta que tenha se evidenciado demasiadamente em comparação com as outras respostas (Figura 41). Desta maneira, as porcentagens atribuídas assemelham-se. Assim, entendemos que os indivíduos pertencentes a este grupo perceberam uma melhoria geral após as massagens, principalmente em relação a ter mais disposição, sentir-se mais relaxado, perceber mais o que está sentindo, perceber mais seu corpo, dormir melhor, sentir menos dores e conversar mais com os outros.

No quesito “outras”, com o grupo CMC, foram obtidas três variações de respostas: sentiu ter emagrecido (os hábitos alimentares não foram alterados durante o programa de massagens e o indivíduo não está passando por problemas pessoais que interfiram em sua alimentação), sente-se mais calmo e sente mais ânimo.



**Figura 41.** Gráfico referente à porcentagem de mudanças corporais percebidas pelos participantes do grupo 1 após o programa de massagens – Segundo Questionário.

Com o grupo RECANTO, observamos que a resposta “sente-se mais relaxado” teve maior destaque, seguida de “percebe mais seu corpo”, “dorme melhor” e “sente menos dores” (Figura 42). Desta maneira, observamos que a massagem para este grupo foi entendida mais em nível corporal. As respostas referentes à interação social e entendimento dos sentimentos não obtiveram muito valor. Isto decorre do fato de estes indivíduos encararem as massagens como um trabalho que auxiliassem a “curar” as dores físicas<sup>3</sup>, apesar de que, antes de iniciarmos o projeto, explicamos-lhes que as massagens não tinham fins “curativos”.

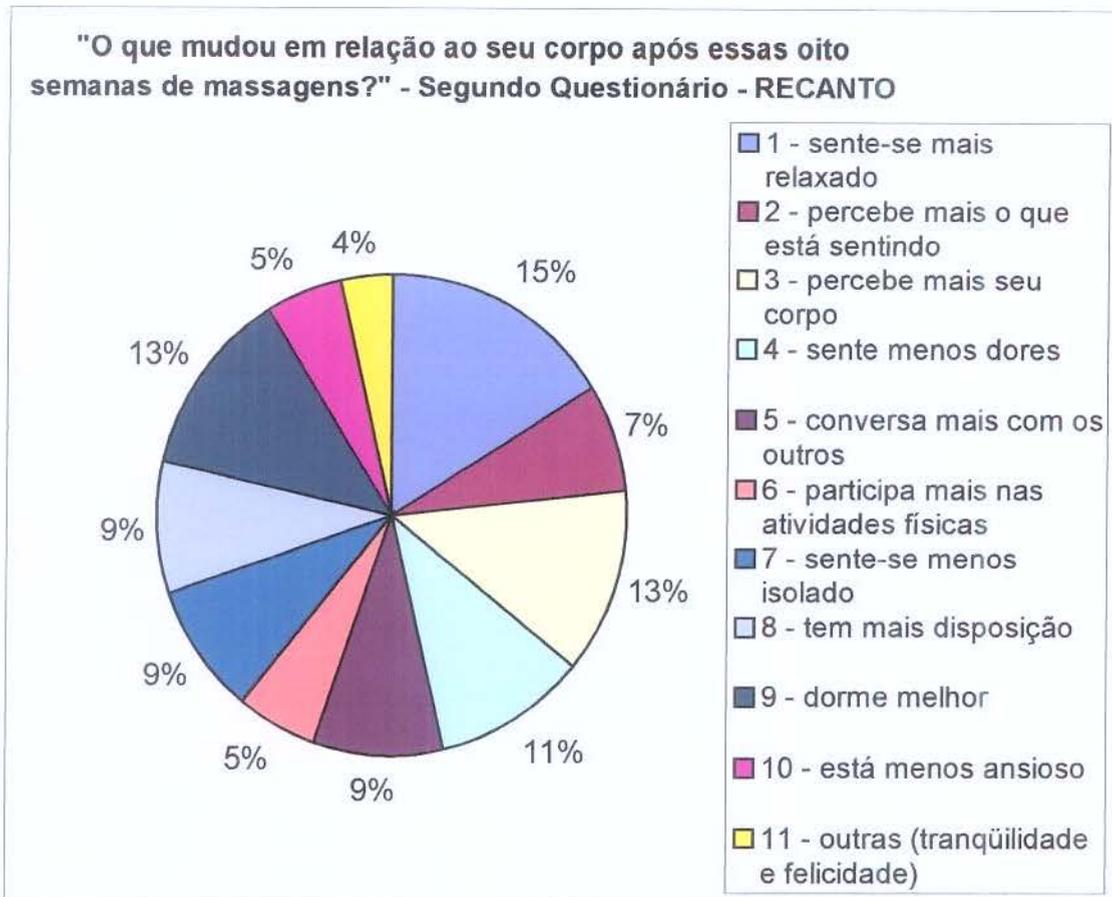
No entanto, este foi o valor presente na mentalidade dos indivíduos participantes e por isso não abriram muito espaço para outros aspectos que se buscavam estimular

<sup>3</sup> O trabalho com massagens para estes idosos adquiriu o significado de “curar” as dores físicas, como se o toque fosse um elemento sobrenatural (“milagroso”), capaz de fazer com que alguns problemas de saúde, como artrose, constipação intestinal, deixar de se locomover com auxílio de andador ou bengala, desaparecessem.

através da massagem. No quesito “outras”, as respostas obtidas foram: sentir-se mais tranquilo e sentir-se mais feliz.

Apesar desta valorização aos fins curativos da massagem, percebemos que, em alguns aspectos, a aplicação do toque corporal permitiu a interação com os indivíduos e possibilitou-lhes despertar novas sensações. Tornar alguns elementos conscientes demanda tempo e recorre às experiências já vividas.

Como ambos os grupos, durante sua vida, tiveram poucas experiências em nível corporal e atualmente vivenciam várias mudanças em relação ao seu corpo, aos sentimentos e relacionamentos sociais, ocasionadas pelo processo de envelhecimento, é natural que este primeiro contato entre quem aplica a massagem e o massageado não consiga trazer ao consciente do indivíduo uma gama de elementos e novas interações em todos os aspectos de sua vida. No entanto, a proposta deste programa de massagens, neste momento, possibilitou fornecer estímulos para que ocorresse o desenvolvimento de novas interações do indivíduo consigo mesmo e com o externo. Portanto, a massagem é um veículo para despertar esta conscientização de si mesmo.



**Figura 42.** Gráfico referente à porcentagem de mudanças corporais percebidas pelos participantes do grupo 2 após o programa de massagens – Segundo Questionário.

## 5.16 Massagem (Segundo Questionário) – Questões Abertas

As questões E2, E6, E7, E8, E9 e E10 serão analisadas através da transcrição das respostas obtidas por todos os indivíduos participantes do estudo.

### E2 - O que você achou das massagens?

#### GRUPO CMC

**Indivíduo 1:** “Achei maravilhoso. Adorei.”

**Indivíduo 2:** “Adorei, pode pôr. Achei uma delícia. Pena que acabou, viu.”

**Indivíduo 3:** “Maravilhosa. Adorei a massagem. Pra mim foi muito bom.”

**Indivíduo 4:** “Eu adorei. Achei que foi muito bom.”

**Indivíduo 5:** “Adorei, gostei muito. Me senti muito bem.”

**Indivíduo 6:** “Ótima, bem. Mil, se for pra dar nota, é mil.”

**Indivíduo 7:** “Ótima, gostei muito. Aproveitei bastante e quando estava fazendo massagem me sentia relaxada, gostoso. Vontade de dormir e não levantar mais.”

**Indivíduo 8:** “Ótima.”

**Indivíduo 9:** “Adorei. Foi sensacional, pena que acabou.”

**Indivíduo 10:** “Ótima.”

## **GRUPO RECANTO**

**Indivíduo 1:** “Gostei.”

**Indivíduo 2:** “Achei bem. É bom, né.”

**Indivíduo 3:** “Gostei e me senti mais feliz. O corpo ficou melhor.”

**Indivíduo 4:** “Foi bom.”

**Indivíduo 5:** “Ótima.”

**Indivíduo 6:** “Boa.”

**Indivíduo 7:** “Me senti muito bem.”

**Indivíduo 8:** “Bem.”

**Indivíduo 9:** “Achei boas.”

**Indivíduo 10:** “Gostei.”

Percebemos que, com muito entusiasmo ou de maneira discreta, todos os participantes gostaram das massagens recebidas. Esta questão foi desenvolvida apenas como uma introdução às seguintes. No entanto, com as respostas obtidas, notamos que o grupo asilar possui uma maior dificuldade em expressar o que sentiu.

Esta diferença pode ocorrer pelo fato de estes indivíduos estarem em uma instituição asilar e assumirem a atitude de “descansar”, desligando-se do mundo e até de si mesmos, perdendo o hábito de se autoquestionarem sobre o que está acontecendo consigo (como por exemplo, a atitude que assume perante as outras pessoas com quem convive e sobre seus

próprios sentimentos) e em determinado ambiente (situações cotidianas). Isso causa uma valorização extrema do intrínseco, dificultando a expressão, a comunicação através da fala e do toque. Além disto, alguns indivíduos fecham-se muito e não gostam de expor seus sentimentos e idéias com o receio de se “machucarem” e se “frustrarem” com este novo envolvimento, adotando esta postura devido às experiências sociais que tiveram no passado.

## **E6 – Que tipo de sensações lhe proporcionava o toque em seu corpo?**

### **GRUPO CMC**

**Indivíduo 1:** “Eu senti um alívio, sabe, fica assim que nem flutuando.”

**Indivíduo 2:** “Relaxada, me relaxava, né? Gostoso, eu relaxava sabe, ficava assim bem a vontade, né? Tranqüila.”

**Indivíduo 3:** “Não sentia nada. Assim, tinha um pouquinho de sono, viu. Assim, relaxou, né?. Relaxou deu sono. Um pouquinho de sono.”

**Indivíduo 4:** “Agradável. Eu me sentia bem, eu conseguia relaxar, nossa.”

**Indivíduo 5:** “Sensação boa, eu relaxava, né? Eu me sentia bem.”

**Indivíduo 6:** “Leve, gostoso. Uma sensação de leveza. Pena que é pouco. Tão pouquinho, que pena. Relaxava, ficava bem relaxadinha, gostoso.”

**Indivíduo 7:** “A gente fica leve, me sentia leve, parecia que ia dormir, me sentia bem mesmo. Relaxamento.”

**Indivíduo 8:** “Descanso, né? Descansava, relaxava.”

**Indivíduo 9:** “Sensação de relaxamento, de prazer. Dava quase pra gente dormir, ficava bem relaxada mesmo.”

**Indivíduo 10:** “Leveza.”

Com o grupo CMC, as sensações de relaxamento e leveza foram as de maior evidência. Estas sensações são as mais perceptíveis, pois a massagem e o toque corporal acontecem em nível corporal. Portanto, a primeira impressão que a massagem pode proporcionar ao indivíduo será a de perceber diferenças em seu corpo físico. No entanto, nenhuma resposta apresentou uma reflexão sobre esta “sensação de relaxamento”, como se sentia com esta “leveza” em seu corpo. As respostas mantiveram-se em um primeiro estágio de reflexão.

## **GRUPO RECANTO**

**Indivíduo 1:** “Fica mais tranqüilo, mais leve.”

**Indivíduo 2:** “Sentia mais tranqüilo.”

**Indivíduo 3:** “Eu me sentia mais feliz, eu fiquei com meu corpo mais leviano.”

**Indivíduo 4:** “Me sentia mais distraído, mais esperto. Mais relaxado, mais solto.”

**Indivíduo 5:** “Me sentia bem. Parece que estou mais leve.”

**Indivíduo 6:** “Sentia bem.”

**Indivíduo 7:** “Me arrepiava, mas não era ruim.”

**Indivíduo 8:** “Não sentia nada.”

**Indivíduo 9:** “Gostoso, né, bem? Sentia alívio, né?”

**Indivíduo 10:** “Não sei, uma coisa estranha que tava pegando assim. Uma sensação estranha. Me incomodava um pouco.”

Através das respostas entendemos que a massagem para alguns indivíduos causou sensação de relaxamento e leveza; o mesmo foi obtido com o grupo CMC. No entanto, no grupo RECANTO, alguns indivíduos foram muito objetivos em suas respostas e outros não conseguiram perceber nenhuma sensação, o que demonstra que não houve uma reflexão sobre a forma por meio da qual a massagem interagiu com o seu corpo. Assim, os estímulos que a massagem e o toque corporal forneciam não foram suficientes para alcançar este patamar com estes indivíduos. Apresentamos as respostas obtidas nesta questão através dos gráficos:

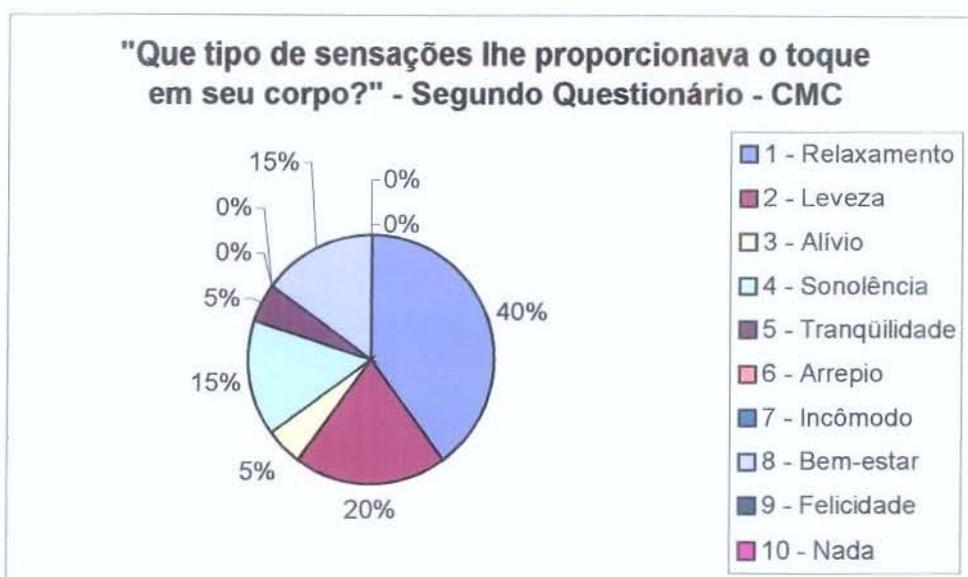


Figura 43. Gráfico referente à porcentagem das sensações que o toque corporal proporcionava aos participantes do grupo 1 – Segundo Questionário.



Figura 44. Gráfico referente à porcentagem das sensações que o toque corporal proporcionava aos participantes do grupo 2 – Segundo Questionário.

**E7 - Como você se sentia em relação ao próprio corpo nas primeiras sessões e como se sente agora, após as oito sessões?**

**GRUPO CMC**

**Indivíduo 1:** “Agora eu me sinto melhor, né? Meu corpo parece que estava todo trancado, amarrado e depois foi soltando.”

**Indivíduo 2:** “Melhor. Agora melhor. Eu acho que eu estava mais dura, mais assim, sabe? Mais tensa. Agora, ultimamente, fiquei mais relaxada, mais assim, como se diz, ah sei lá. A massagem ajudou muito, né?”

**Indivíduo 3:** “Ah, bem mais agora. Nas primeiras massagens eu estava um pouquinho tensa, né? Estava meio assim, acho que preocupação, porque eu nunca fiz, né? Mas, agora eu estava achando uma maravilha.”

**Indivíduo 4:** “Nas primeiras sessões eu sentia cócegas, depois passou. Principalmente no pé.”

**Indivíduo 5:** “Eu me sinto melhor agora. No começo estava dura, tensa e um pouco tímida, porque nunca tinha feito. Mas depois foi melhorando e me sentia bem.”

**Indivíduo 6:** “Bem melhor, nossa. Me sinto mais leve, uma leveza. É porque a gente ficava meio presa, assim, porque a gente começa a fazer uma coisa nova. Depois já me relaxei, já.”

**Indivíduo 7:** “Me sinto bem. No começo a gente, ainda é novidade, então fica esperando o que vai acontecer, né? Depois das primeiras a gente vai, vai gostando e se sente bem mesmo.”

**Indivíduo 8:** “Melhor. Eu ficava com vontade de vir fazer todo dia, né? Sempre me senti bem.”

**Indivíduo 9:** “Me sinto bem, mais tranqüila em que nas primeiras massagens e as últimas. Me sinto bem tranqüila. Devia continuar.”

**Indivíduo 10:** “Antes era tudo mais difícil, locomover. Agora a gente fica mais relaxada, não sei explicar pra você o que é. Antes me sentia dura, agora é mais relaxante.”

A maioria das respostas obtida com o grupo CMC concentra-se em se sentir melhor com o decorrer das massagens, pois no início do trabalho, muitos indivíduos sentiam timidez, expectativa em saber como seriam as sessões e preocupação em torno do inesperado, do novo. Com o decorrer das massagens, foram se “soltando”, ficaram mais à vontade, o que permitiu um aproveitamento maior do toque.

Desta forma, perceberam a diferença das primeiras massagens para as últimas e expressaram-nas através da palavra “soltando-se”, como se a massagem retirasse a tensão e

rigidez corporal e trouxesse uma nova relação com o corpo, um relaxamento, a percepção de quando se encontram em tensão e o quanto isto os prejudica.

Mesmo sentindo estas diferenças, os indivíduos não conseguiram explicar mais profundamente como ocorreu esta mudança. Podemos perceber esta dificuldade em se expressar através das falas: “não sei como te explicar”, “sei lá”.

## **GRUPO RECANTO**

**Indivíduo 1:** “Melhorei bem.”

**Indivíduo 2:** “Mesma coisa, né?”

**Indivíduo 3:** “Depois das massagens eu me senti mais feliz. E graças a Deus eu estou feliz. Eu não sentia tanto como hoje eu me sinto mais feliz.”

**Indivíduo 4:** “Agora, no final, me sinto melhor. Parece que fica mais nas “posição”.”

**Indivíduo 5:** “Me sinto muito bem. É assim, geral.”

**Indivíduo 6:** “Me sinto bem melhor. No começo eu sentia mais dores.”

**Indivíduo 7:** “Foi tudo bem.”

**Indivíduo 8:** “Melhorou a dor.”

**Indivíduo 9:** “Um pouco tensa no começo.”

**Indivíduo 10:** “Me sinto bem. Me sinto aliviada, mais disposta. Mas ainda me incomoda.”

Notou-se que os indivíduos do grupo RECANTO não manifestaram a ocorrência de muitas mudanças no antes e depois das massagens. A maioria diz sentir-se bem, que sente uma “melhora” mas não conseguiu explicar o que seria este “bem” e esta “melhora” que a massagem proporcionou-lhes. Para alguns, apenas a relação com o corpo pôde ser estabelecida. Isto se evidencia nas respostas relacionadas a sentir menos dores. Desta maneira, a massagem para este grupo não os estimulou em estabelecer outras analogias que não em relação ao corpo físico.

**E8 - Durante ou após as sessões, você percebeu algum sentimento, pensamento e/ou sensações novas ocorridos em sua mente?**

**GRUPO CMC**

**Indivíduo 1:** “Eu pensava assim, uma coisa gostosa. Assim, sabe, quando você está que nem sonhando, uma coisa boa. Tem problemas, todos têm; eu senti um alívio assim, sabe, quando estava fazendo massagem. Achava que o problema ficava menos, perdia a força, sabe.”

**Indivíduo 2:** “Pensar a gente pensa direto, né filha? Eu estava me sentindo bem. Ótima. Muito bem. Estava bem tranqüila, bem sossegada, bem a vontade, né? Uma delícia, filha. É muito gostoso, pronto. Aquela musiquinha no fundo, assim. Ah, que delícia. E acabou, acabou.”

**Indivíduo 3:** “Sentia paz, muita paz. Assim, aquela musiquinha, aquela coisinha assim que vinha dava um soninho. Aquela coisa.”

**Indivíduo 4:** “Não pensava em nada, não sentia nada. Porque eu conseguia relaxar mesmo, sabe. Relaxava total e percebia que estava muito bom.”

**Indivíduo 5:** “Devido o que estava se passando comigo [problemas familiares] eu estava muito tensa e depois disso eu conseguia me relaxar, sabe. Pensava mais positivo, assim sabe, porque me sentia bem, entende?”

**Indivíduo 6:** “Sentia aquela leveza, aquela (...). Ficava descontraída, gostoso. Sentia uma leveza grande. Ficava um sentimento de calma, de tranqüilidade, esquecia de tudo. Quando faz isso, se esquecer de tudo, fica calma. Pensava tudo coisa boa, né? Pensava em meu neto, na família. Vai relaxando assim, gostoso.”

**Indivíduo 7:** “Veio sim. Porque eu dizia assim: “Ah, que pena que vai terminar, que quando terminar eu não vou ter mais”. É um sentimento de perda. Não pensei em nada, eu deixei tudo pra fora. Ficava só pensando no que eu estava sentindo ali. Eu sentia quando você estava fazendo a massagem, eu sentia assim: “Ah, agora ela vai tocar aqui, vai tocar ali e eu vou gostar, né?” Pensava em você, se você estava se cansando com o que você estava fazendo.”

**Indivíduo 8:** “Pensava que se fosse sempre assim, eu relaxava um pouco. Mas fora da massagem, fico muito tensa e nem lembrava disso.”

**Indivíduo 9:** “Não. Acho que eu nem pensava, a música acho que relaxava a mente. Acho que eu nem pensava em nada. Depois que saía da massagem pensava: “Ah, que bom, que bom, estou me sentindo tão bem”. Chegava em casa, às vezes suada, tomava um bom banho. Nossa Senhora, eu passava o resto do dia bem pra caramba.”

**Indivíduo 10:** “Não. Procurei relaxar.”

As respostas obtidas apontam para uma ausência de reflexão do que seria o relacionamento com o corpo durante as massagens. Aproveitaram o momento presente em que a massagem acontecia para buscar um bem-estar físico, mas não conseguiram realizar ligações com os outros aspectos, como os de ordem psicológica e social.

Através da análise de algumas respostas, percebemos que alguns indivíduos começaram a demonstrar algumas alterações, como “bem-estar”, “pensamentos positivos” e “diminuição dos valores dados aos problemas externos ou fuga destes no momento da massagem” (encarando a massagem como um momento apenas para si, desligando-se do mundo exterior, da realidade. Por isso, alguns perceberam a massagem como um sonho. Assim, as sessões de massagens forneceram um espaço para entrar em contato consigo mesmo). No entanto, não conseguiram expressar de que maneira estas mudanças aconteceram, como estão interagindo no dia-a-dia dos indivíduos, enfim, explicar o que são estas mudanças.

Desta maneira, entendemos que a massagem e o toque corporal começaram a despertar uma conscientização, porém, não foram fornecidos estímulos suficientes para esta população desenvolver a consciência corporal com maior amplitude. Um dos estímulos seria, por exemplo, um tempo mais prolongado do programa de massagens, o que auxiliaria a estabelecer vínculos afetivos mais evidentes entre quem as aplica e quem as recebe, auxiliando o participante a se “abrir” para si próprio e com quem aplica o toque corporal.

## GRUPO RECANTO

**Indivíduo 1:** “Falo que eu sinto (...). Acho que não estava funcionando, mas sempre funcionou bem [se refere dores físicas, dizendo que no passado não sentia dores, tudo “funcionava bem”. E com o passar dos anos, algumas dores começaram a se manifestar e o indivíduo acreditou que não estava mais “funcionando bem”. E as massagens fizeram com que as dores e o inchaço nos pés diminuíssem e, então, o indivíduo associou estas mudanças à volta de suas condições físicas do passado, acreditando que seu corpo voltou a “funcionar”]. Isso você faz perfeitamente, viu? Eu fico pensando: “Como é que ela chegou a essa conclusão de que desse jeito vai dar certo?”. E admiro como é que você faz certinho. Eu sempre pensei na melhora. Sempre pensei.”

**Indivíduo 2:** “Não. Ah, nem sei responder. Me sentia bem.”

**Indivíduo 3:** “Eu pensava que aquilo era pra bem, como de fato me senti.”

**Indivíduo 4:** “Não, acho que não. Eu pensava que ia melhorar. E melhorou mesmo.”

**Indivíduo 5:** “Sentimento de paz. Fico assim ligada no que você está me fazendo. Eu nunca tinha feito, então eu gostei bastante.”

**Indivíduo 6:** “Não senti nada. Não pensei em nada.”

**Indivíduo 7:** “Não. Foi tudo bom. Lembrava do passado, isso sim.”

**Indivíduo 8:** “Não sentia nada.”

**Indivíduo 9:** “É bom, né? Eu não pensava, ficava relaxada.”

**Indivíduo 10:** “Uma sensação nova, aquela esperança em melhorar. Pensava na melhora, que ia fazer bem, se não ia fazer bem.”

Percebemos que não ocorreram outras reflexões além de pensamentos de melhora física, diminuição de dores e problemas de saúde. A massagem não os estimulou a estabelecerem um forte vínculo com as novas sensações, pois estas foram sentidas no momento da massagem e do toque e o questionário não foi realizado seguido da sessão. Portanto, explicar esta possível sensação nova apenas através do auxílio do questionário fez com que as respostas fossem muito objetivas.

Não houve estímulos para que pensassem em sua história corporal (de como seu corpo era no passado, como é a relação atual com este), sua história de vida (seus relacionamentos; seu jeito de ser; sua personalidade; os defeitos que poderia melhorar e não trabalhou para isto, e como eles aparecem e o influenciam neste momento, se poderia disponibilizar-se para desenvolvê-los nesta fase da vida; seus valores pessoais; suas virtudes, entre outros elementos). Mesmo que tenham sentido alguma alteração, não se conscientizaram e não conseguiram expressar-se sobre estas novas relações.

**E9 - Você percebe se ocorreu algum tipo de mudança (em relação a si mesmo, a relacionamentos com outras pessoas, às suas emoções) após este programa de massagem?**

**GRUPO CMC**

**Indivíduo 1:** “Eu senti. Assim, eu tenho vontade de conversar mais, de contar, sabe? Minha nora notou, falou: “A senhora parece que está tão leve”.”

**Indivíduo 2:** “É o que eu te disse, ficou mais assim, parece que até mais leve, sabe? Eu sinto assim mais, não tão dura, tão (...) sabe, tensa, nervosa. Parece que mais tranqüila, mais (...), o corpo mais leve, sei lá. Continuo bem com todo mundo. Me dou com todo mundo.”

**Indivíduo 3:** “Eu achei que eu fiquei assim, um pouquinho mais, como se diz, mais assim; mas eu não sei como te explicar como eu me senti. Assim, parecia que eu estava longe, sabe assim, uma coisa (...). Ah, sei lá o que que é. Uma coisa, você fazia as coisinhas assim [indicou o toque corporal], ficava pensando umas coisas assim do passado, uma coisa ou outra, né? Antes eu pensava assim: “Ah, meu Deus (...). Às vezes eu pensava: puxa vida, é tão bom essa ginástica [se refere à massagem]. Nossa, puxa vida, há tanto tempo eu podia ter começado a fazer isso”. Pensava assim: a gente se sente tão bem, mais leve. Uma coisa assim. Mas como a gente sempre trabalhou, já não dava. Meu relacionamento mudou um pouco sim. Eu gosto mais assim, fiquei mais assim querendo ir na casa das minhas irmãs, ver como é que está, como é que não estava. Me apeguei um pouquinho mais nas pessoas, assim, da família.”

**Indivíduo 4:** “Eu senti que melhorei. Mais paciente.”

**Indivíduo 5:** “Me senti bem, conseguia conversar mais com as pessoas, sabe. Melhorou, desbloqueou. Eu tinha uma coisa que parece que apertava assim [indicou a mandíbula e a boca]. Depois da ginástica, aquela massagem no rosto, sumiu. Não estou sentindo mais. Sentia uma pressão.”

**Indivíduo 6:** “Me sinto ótima. Todo dia é dia de aprender, a gente muda, a gente tem mudanças. No relacionamento, a gente fica mais alegre, tem o que comentar com a pessoa. A gente se sente diferente, tem mais assunto, mais coisa pra se relacionar. Foi muito bom. Eu achei bom. Eu comento com meu marido: “Vou lá com a menina”. Falei que é muito bom.”

**Indivíduo 7:** “Eu acho que sim. Porque, olha, eu pensei em aceitar mais as coisas, as dificuldades. Porque tenho um filho comigo e passa as dificuldades dele passa pra gente, né? Então eu comecei a aceitar e aconselhar ele a aceitar. E antes eu ficava assim, preocupada com o que ele sentia e então comecei a aceitar mais. Tanto eu estava despreocupada que tinha receio que vinha pedreiro em casa, pela sujeira, pelo que tinha que ser. Aí já comecei e agora estou feliz, porque logo estou terminando. Então eu acho que aprendi a aceitar mais. Estou assim, mais paciente, com meu filho, com tudo. Até meu filho fala: “A mãe quando sai de casa todo mundo pára”. Mas eu sou assim, que é que eu posso fazer?”

**Indivíduo 8:** “Ah, me senti bem, né? Dá vontade de se relacionar com mais pessoas, fazer mais atividades. Mas meu corpo já não dá mais muita coisa. Eu gostei, né?”

**Indivíduo 9:** “Sei lá, não sei te explicar. É uma sensação gostosa. Me senti mais inteira, mais eu mesma. Sou meio difícil de fazer amizade, mas se eu tenho amizade com uma pessoa, ela é duradoura. Agora tenho mais contato, estou menos tímida.”

**Indivíduo 10:** “Sim. Me senti tranqüila. A gente conversa mais, né? Falo muito sobre a massagem. Achei muito bom. Descobri que devo continuar fazendo massagem. Eu achei muito gostoso. Eu nunca tinha feito, foi a primeira vez. Fez com que me sentisse inteira.”

Todos os indivíduos do grupo CMC perceberam algum tipo de mudança após o programa de massagens, seja em nível pessoal, de relacionamentos ou de emoções. Alguns participantes não conseguiram explicar claramente quais foram estas mudanças, mas compreenderam que, de certa forma, estão diferentes.

As principais mudanças citadas pelos indivíduos foram: necessidade de conversar mais com outras pessoas e aproximar-se da família; sentir-se mais calmo e paciente; tentar entender mais os sentimentos dos outros (empatia) e sentir-se mais “inteiro”, entendendo o corpo como um todo e se percebendo como são realmente.

Através das respostas obtidas, entendemos que a massagem despertou vários aspectos relacionados ao indivíduo, conduzindo-os à consciência, possibilitando-lhes maior compreensão de si mesmos, das pessoas com quem se relacionam e de seus próprios sentimentos.

## GRUPO RECANTO

**Indivíduo 1:** “Sinto uma melhora. Mais alegria. Não tenho preocupação. Com você tenho muita tranquilidade, sei que vai melhorar. E meus pés inflamados aí, eu sei que quando você faz a massagem aí, embora você não possa ver, mas você mexe no lugar certinho. Lavo meu pé direitinho, limpo, pra você não ter decepção.”

**Indivíduo 2:** “Não mudou nada.”

**Indivíduo 3:** “O meu corpo ficou mais agradecido.”

**Indivíduo 4:** “Mudou. A gente fica mais disposto. Estou conversando mais. Sentimento sempre tem, né? Sempre lembra do passado, e dá um sentimento de saudade.”

**Indivíduo 5:** “Não, assim, não percebi. A única coisa que eu sei é que gosto da massagem. Diminuíram as dores.”

**Indivíduo 6:** “Achei que melhorei mais, estou andando melhor. Senti que melhorou, acho que foi de fazer esse exercício. Converso mais.”

**Indivíduo 7:** “Foi tudo bom. Percebi que eu tinha muita dor nas costas, nos braços, nas pernas e melhorou.”

**Indivíduo 8:** “Não, não percebi nada.”

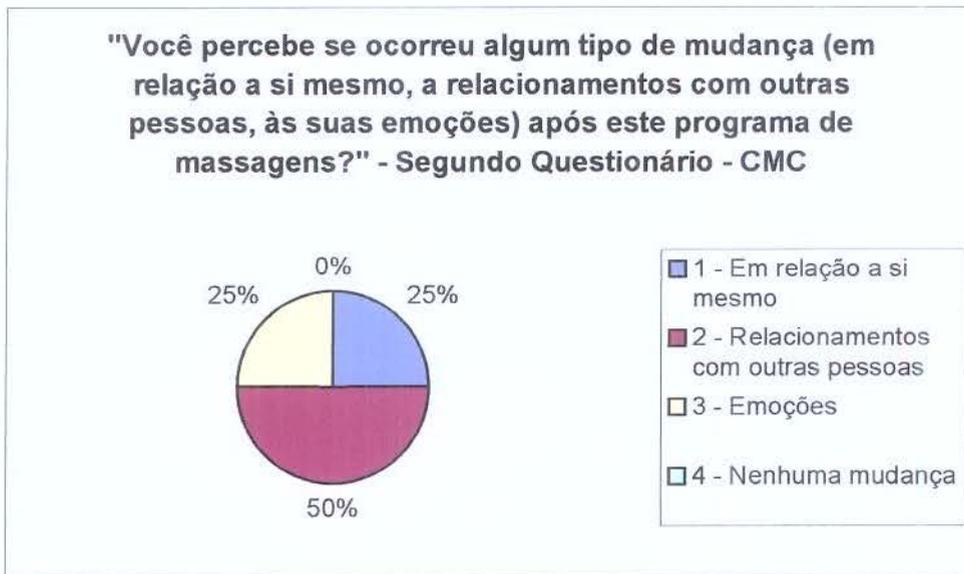
**Indivíduo 9:** “Acho que não, bem!”

**Indivíduo 10:** “Mudou, porque já não sinto mais aquilo. A gente só de lembrar que foi massageada não dá mais aquela coisa de antes, aquela falta de ar (...), não é falta de ar, é aquela

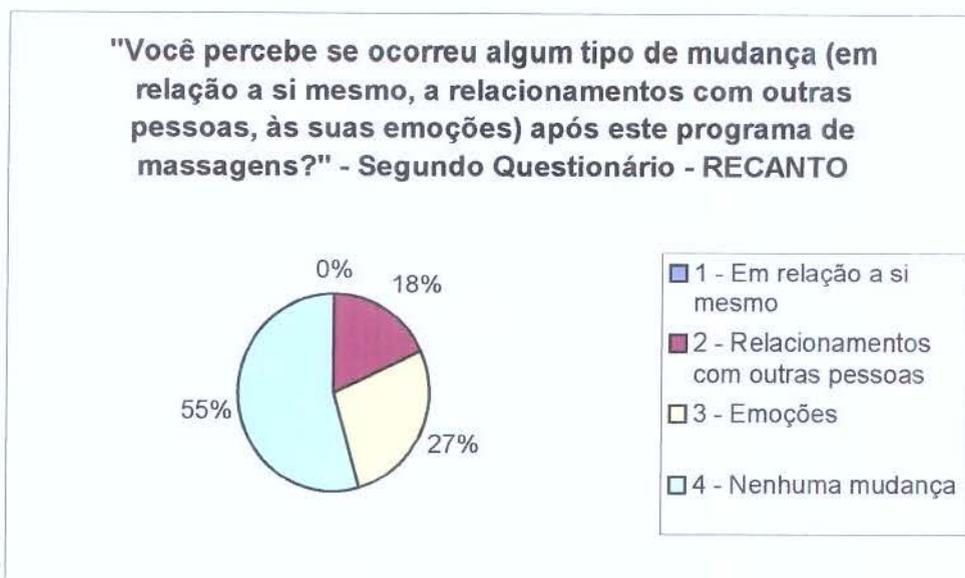
coisa que a gente sente parece quando a gente leva um susto, uma angústia, um aperto no peito. Parece que o coração vai parar, bate demais. A massagem deixou mais tranqüila. Estou mais calma.”

Alguns indivíduos do grupo RECANTO mostraram que a aplicação das massagens propicia algumas mudanças. Porém, as mudanças que estes conseguiram expressar através do questionário são focadas no corpo físico, ou seja, estes indivíduos não conseguiram refletir se as massagens auxiliaram em outros aspectos, mesmo que, através do discurso dos mesmos, observamos que existem mais elementos a serem explorados em suas respostas, mas que os próprios indivíduos não se conscientizaram sobre estes aspectos.

Desta forma, podemos visualizar as mudanças proporcionadas pelo programa de massagens através dos seguintes gráficos:



**Figura 45.** Gráfico referente à porcentagem de alterações (pessoais, psicológicas e/ou sociais) percebidas pelos participantes do grupo 1 – Segundo Questionário.



**Figura 46.** Gráfico referente à porcentagem de alterações (pessoais, psicológicas e/ou sociais) percebidas pelos participantes do grupo 2 – Segundo Questionário.

**E10 - Você gostaria de continuar recebendo massagens semanalmente? Se sim, porquê? Se não, porquê?**

### GRUPO CMC

**Indivíduo 1:** “Sim. Ah, é tão gostoso.”

**Indivíduo 2:** “Sim. Porque é bom demais. É bom pra tudo, até pra mente, né? É muito bom, bem! Foi muito bom. Na hora em que a [professora que ministra as atividades físicas para a terceira idade] pediu, ninguém queria vir. Porque a gente tem medo de, como se diz, de chegar no dia e não poder vir. É uma responsabilidade, né? Chega na hora tem alguma pessoa em casa, um compromisso, médico, sei lá. Então eu peguei, mas com um pouquinho de medo. Mas foi muito bom. Foi ótimo. Foi muito bom.”

**Indivíduo 3:** “Sim. Porque acho que é bom. A gente relaxa bastante. A gente fica bem, né? O dia da massagem parece que a gente fica bem, fica mais disposta, fica (...). Muito bom. Adorei a massagem.”

**Indivíduo 4:** “Sim. Porque foi muito bom.”

**Indivíduo 5:** “Sim. Porque gostei, eu me senti melhor. Aumentou a auto-estima.”

**Indivíduo 6:** “Sim. Porque é muito bom, é relaxante, é diferente. Se for pra ter acesso em uma clínica, é tudo, desde dinheiro. Tudo caro hoje em dia, apesar do dinheiro, tem coisa que a gente não faz por isso mesmo. É um pouco de falta de tempo, mas se a gente tem dinheiro, bem que a gente vai nas clínicas boas, porque todo mundo gosta.”

**Indivíduo 7:** “Sim. Porque acho que fez bem pra mim. Me fez bem e me faz bem. Eu gostei muito, muito mesmo. E eu gostaria que aqui na Terceira Idade [se refere à Instituição] tivesse alguém que fizesse massagem pra nós. Porque acho que é uma coisa muito boa, relaxa muito.”

**Indivíduo 8:** “Sim. Porque é bom, né?”

**Indivíduo 9:** “Sim. Porque me sinto tão bem.”

**Indivíduo 10:** “Sim. Porque essa massagem relaxante é muito boa, ela relaxa mesmo! Até dormi.”

Todos os indivíduos responderam que gostariam de continuar a receber as massagens semanalmente. Porém, no momento de responder o porquê da resposta “sim”, a maioria argumentou do seguinte modo: “porque é bom”, “me faz bem” e “me sinto melhor”. Poucos conseguiram expressar-se de uma maneira que explicasse o que seria essa “melhora”.

## GRUPO RECANTO

**Indivíduo 1:** “Sim. Pela alegria. Vai dando satisfação.”

**Indivíduo 2:** “Sim. Porque gosto.”

**Indivíduo 3:** “Sim, se tiver oportunidade. Porque eu me senti feliz até aqui. Se não fizer bem, sei que mal não faz.”

**Indivíduo 4:** “Sim. Porque acho que foi bom, né? Tudo que é a gente tem que aproveitar [se refere à importância em participar de toda atividade que a instituição proporciona]. Podendo fazer, tendo aonde fazer, é bom fazer.”

**Indivíduo 5:** “Sim. Porque é uma coisa boa para nosso corpo, pro meu corpo. Eu ia falar isso pra você, se continuar, você me chama.”

**Indivíduo 6:** “Sim. Porque me achei melhor.”

**Indivíduo 7:** “Sim. Porque gostei.”

**Indivíduo 8:** “Sim. Porque é bom. Porque alivia o corpo.”

**Indivíduo 9:** “Sim. Porque acho que só faz bem.”

**Indivíduo 10:** “Sim. Se não for trabalho pra vir aqui só por minha causa. Porque assim a gente se sente melhor com o corpo, dá mais emoção.”

Notamos que todos os indivíduos gostariam de continuar recebendo as massagens. Da mesma maneira que alguns indivíduos do grupo CMC não souberam explicar por que exatamente gostariam de continuar participando deste trabalho, no grupo RECANTO, a maior parte dos indivíduos não se expressou claramente, apenas se focando no “gostar” da massagem, ou seja, as respostas enfatizaram uma percepção de uma parte do programa de massagens.

Para a obtenção de respostas mais minuciosas sobre o porquê exatamente de ter gostado das massagens, seria importante haver realizado uma avaliação contínua durante o programa de massagens, auxiliando os participantes a estabelecerem uma reflexão sobre as atitudes que assumiram e as idéias que realmente valorizam, tornando-os mais conscientes sobre si. Desta forma, através do autoconhecimento, conseguiríamos nos entender mais e aprender a nos relacionar melhor com os outros.

## **6 Conclusões**

Este trabalho justifica-se através da conjectura de que a associação da massagem e do toque corporal traz uma série de benefícios à população idosa, que geralmente apresenta alterações ocasionadas pelo processo de envelhecimento nos mais variados aspectos que envolvem o ser humano: físico, biológico, psíquico, afetivo, cultural, espiritual, social, histórico. De modo geral, pudemos constatar, no desenvolvimento deste estudo, que esta associação pôde proporcionar aos grupos participantes um novo olhar para si mesmos e para seus relacionamentos sociais.

A justificativa em relação ao trabalho realizado com idosos que freqüentam lugares sociais distintos baseia-se no fato de que se pressupõe uma diferença no modo de a massagem ser “absorvida” em cada um destes grupos de idosos, o que nos instigou pesquisar e relatar a maneira que isto acontece e de que forma isto influencia suas vidas.

As massagens contribuíram para que cada indivíduo participante do projeto pudesse vivenciar uma atividade nova e que os estimulasse a pensar em vários aspectos presentes em sua vida, sejam estes relacionados a si mesmos ou ao mundo em geral. Porém, alguns indivíduos conseguiram perceber algumas mudanças e outros não alcançaram este patamar.

Esta diferença entre conseguir interagir com quem aplica a massagem ou não, e refletir um pouco sobre como se sentiu após o programa, ocorreu devido ao tempo que cada indivíduo necessitou para “absorver”, aproveitar e beneficiar-se do toque. Estas mudanças, que advêm através do trabalho realizado com a massagem, dependem de diversos fatores.

Dentre estes aspectos podemos destacar: a história de vida de cada um; as atitudes que mais assumiu durante a vida; a maneira com a qual está adaptado a resolver seus problemas; os relacionamentos construídos durante toda a vida; as relações que estabeleceu com o próprio corpo, as experiências corporais do passado e as que o indivíduo tem atualmente; o relacionar-se bem com seu corpo, com seu jeito de ser, com as pessoas de seu cotidiano e com o mundo em geral; os sentimentos que desprezou em alguma fase da vida, mas que deveria tê-los vivenciado de maneira integral, pois favoreceriam uma ampliação de experiências e

possibilidades de atitudes a serem assumidas; a maneira com que trabalhou frustrações ou momentos de alegria durante a vida; o modo de tentar lidar com problemas internos e com problemas familiares; entre muitos outros elementos que fazem parte da vida de cada ser humano e que o possibilita realmente viver e crescer.

Assim, para esta população estudada, entendemos que existe a necessidade em fornecer mais tempo de estímulo (programa de massagens com maior número de sessões), além de outras maneiras de estimular esta reflexão, para que os auxilie a perceber esta nova relação corporal. Para isto, poderíamos ter utilizado conversas sistematizadas sobre as sensações proporcionadas pela massagem em cada sessão, estimular a expressão dos indivíduos através de desenhos que mostrassem a imagem que tinham do próprio corpo antes da massagem e como seria a nova imagem construída após o programa. Ou seja, trabalhar juntamente com cada indivíduo desde o início do programa de massagens e auxiliá-lo neste exercício de reflexão corroborariam uma maior conscientização e não apenas em dois momentos (primeiro e segundo questionários).

Esta ampliação na maneira de avaliar o processo de conscientização corporal mostrou-se importante, uma vez que a população estudada apresentou aspectos de poucas vivências corporais satisfatórias durante a vida. Assim, além de estarem vivendo uma fase de muitas mudanças ocasionadas pelo processo de envelhecimento, não possuem muitas experiências que fortaleçam este “pensar o corpo”, refletir o porquê de suas ações e relacionamentos, entender os próprios sentimentos e buscar melhorar os aspectos que tenham dificuldade em atuar. Desta forma, este exercício de conscientização de si mesmos não foi estimulado durante toda a vida destes indivíduos e, pelo fato deste programa de massagens ser um primeiro contato com estes elementos, os participantes mostraram muitas mudanças positivas, o que nos indica que podem melhorar muito com o prosseguir de novos trabalhos.

A participação em atividades físicas mostrou-se ser um fator de muita influência na construção de uma nova relação consigo mesmo e para um fortalecimento em relações sociais. Isto ocorre porque, durante a atividade física, o indivíduo está em constante contato com seu corpo. Desta forma, percebe-o melhor através dos movimentos que realiza. Além disto, as atividades físicas promovem melhoria nas capacidades físicas, o que auxilia o indivíduo a manter sua autonomia, a capacidade de realizar suas atividades de vida diária, aumentando a percepção de bem-estar geral e de disposição.

Através da atividade física, o idoso está em permanente contato com outras pessoas e este fator é muito relevante para esta população. Estar em companhia de outras pessoas possibilita a comunicação, a expressão, a construção de novos relacionamentos, a vivência de sentimentos que promovam satisfação (como a alegria e a realização), a diminuição da percepção de solidão, de “inutilidade”, de isolamento e, conseqüentemente, de depressão. Assim, proporciona-se uma visão mais otimista nesta fase da vida, mostrando que o idoso tem muito ainda o que realizar e concretizar.

Entendemos também que o fator familiar é muito importante nesta fase da vida. São através dos relacionamentos familiares que o idoso sustenta-se, principalmente quando existe afabilidade com seus parentes, quando o idoso não se sente excluído e, em especial, pelo fato de que, na família, encontra sua história de vida, auto-afirma-se como indivíduo e vivencia os relacionamentos que o completam. Desta forma, percebemos que os idosos moradores no asilo apresentam falências mais evidentes em alguns aspectos que norteiam a condição humana, pois muitos se sentem abandonados pela família, “inúteis” e esquecidos, sentimentos estes que fortalecem a percepção de solidão e tristeza.

Considerando todas as análises realizadas, concluímos que, em ambos os grupos, a massagem despertou um novo olhar para elementos que compõem a condição humana, elementos estes intrínsecos à conscientização corporal, sejam estes físicos, biológicos, psíquicos, sociais, afetivos, espirituais, culturais, históricos. No entanto, a maneira com que cada indivíduo organizou os elementos despertados através do programa de massagem e toque corporal diferencia-se. Notamos isto através dos discursos de cada um. Entendemos que isto se deve às diferenças entre as condições que cada um vive. Assim, morar com a família, manter as responsabilidades da casa (ocupação diária e constante), fortalecer os laços afetivos e praticar atividades físicas regularmente são os fatores que mais influenciam no despertar da consciência corporal.

## **Referências Bibliográficas**

AGOSTINHO, P. Perspectiva psicossomática do envelhecimento. **Revista Portuguesa de Psicossomática**, Portugal, v. 6, n. 1, p. 31-36, jan./jun. 2004. Disponível em: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/287/28760104.pdf>. Acesso em: 02 out. 2006.

ALMEIDA, M. V. M. Oficinas do corpo e educação física. In: VENANCIO, S. et al. (Org). **Plano de cursos vivências corporais (MH 306)**. Campinas: Faculdade de Educação Física: UNICAMP, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resoluções 1996**. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/reso96.htm>. Acesso em: 19 nov. 2006.

BRETAS, A. C. P; SILVA, E. B. N. Grupos de estudo e pesquisa em gerontologia que incluem a enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 6, n. 2, p. 106-117, mai./ago. 1997.

CAVALARI, T. A. **Consciência corporal na escola**. 2005. 173f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

CENTA, M. L; CHAVES, M. M. N; MOREIRA, E. C. O processo comunicacional vivenciado pelos idosos em instituição asilar. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE COMUNICAÇÃO EM ENFERMAGEM, v. 1 n. 8, mai. 2002. Disponível em: <http://www.proceedings.scielo.br/pdf/sibracen/n8v1/v1a060.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2006.

CESANA, J. et al. A. Massagem e educação física: perspectivas curriculares. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Rio Claro, v. 3, n. 3, p. 89-97. 2004.

CORAZZA, M. A. **Terceira idade & atividade física**. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

COSTA, E. M. A; PINHO, J. L. **Saúde do idoso**: um desafio para a atenção básica em saúde. 2004. Disponível em: [http://somerj.com.br/revista/200504/2005\\_04\\_artigocientifico.htm](http://somerj.com.br/revista/200504/2005_04_artigocientifico.htm). Acesso em: 06 abr. 2006.

DIAS, V. K; DUARTE, P. S. F. Idoso: níveis de coordenação motora sob prática de atividade física generalizada. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 89, out. 2005. Disponível em: <http://efdesportes.com/efd89/id.htm>. Acesso em: 23 out. 2006.

GARRIDO, R; MENEZES, P. O Brasil está envelhecendo: boas e más notícias por uma perspectiva epidemiológica. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 3-6. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v24s1/8849.pdf>. Acesso em: 23 out. 2006.

GUADAGNINE, P; OLIVOTO, R. Comparativo de flexibilidade em idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 69, fev. 2004. Disponível em: <http://www.efdesportes.com/efd69/flexib.htm>. Acesso em: 06 nov. 2006.

GEIS, P. P. **Atividade física e saúde na terceira idade**: teoria e prática. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

KNAPP, M. E. Massagem. In: KOTTKE, F. J; STILLWELL, G. K; LEHMANN, J. F. **Krusen**: Tratado de Medicina Física e Reabilitação. 3. ed. São Paulo: Manole, 1986.

LIMA-COSTA, M. F; VERAS, R. Editorial: Saúde pública e envelhecimento. **Cadernos Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 700 – 701, mai./jun. 2003.

MARQUEZ FILHO, E. **Atividade física no processo de envelhecimento**: uma proposta de trabalho. 1998. 76f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1998.

MARQUEZ FILHO, E. **O esporte numa perspectiva educativa para a saúde e qualidade de vida do idoso**. 2006. Dissertação (Doutorado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

MATSUDO, S. M. et al. Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Caetano do Sul, v. 9, n. 6, nov./dez. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v9n6/18935.pdf>. Acesso em: 19 set. 2006.

MAZZA, M. M. P. R. A instituição asilar segundo o cuidador familiar do idoso. **Revista Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 68-77, set./dez. 2004. Disponível em: [http://www.apsp.org.br/saudesociedade/XIII\\_3/artigos133.htm](http://www.apsp.org.br/saudesociedade/XIII_3/artigos133.htm). Acesso em: 19 set. 2006.

MELO, R. C. **Efeitos do envelhecimento e da atividade física regular em índices da variabilidade da frequência cardíaca e da arritmia sinusal respiratória de homens saudáveis**. 2004. 121f. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia)-Faculdade de Fisioterapia, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2004.

MONTAGU, A. **Tocar: o significado humano da pele**. São Paulo: Summus, 1988.

MONTEIRO, C. S. **A influência da nutrição, da atividade física e do bem-estar em idosas**. 2001. 81f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção)-Faculdade de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2002.

PEREIRA, M. J. S. B; MARTINS, G. B; CORDEIRO, P. L. Grupo de movimento: novas perspectivas no trabalho com idoso. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS 1, 4, 9, Foz do Iguaçu. **Anais eletrônicos...** Vitória: Centro Reichiano, 2004. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br>. Acesso em: 07 jun. 2006.

SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso**. 2. ed. Piracicaba: Unimep, 1994.

SIMÕES, R. Ciência e Consciência: tatuagens no corpo idoso. In: MOREIRA, W. W. **Corpo presente**. Campinas, São Paulo: Papirus, 1995.

VITTA, A. Atividade física e bem-estar na velhice. In: NERI, A. L; FREIRE, S. A. **E por falar em boa velhice**. Campinas, São Paulo: Papirus, 2000.

WONG, L. L. R; CARVALHO, J. A. O rápido processo de envelhecimento populacional do Brasil: sérios desafios para as políticas públicas. **Revista Brasileira de Estudos de População**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 5-26, jan./jun. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbepop/v23n1/v23n1a02.pdf>. Acesso em: 06 nov. 2006.

# **ANEXOS**



## ANEXO A: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Estou ciente de que, as informações obtidas durante as avaliações serão mantidas em sigilo e não poderão ser consultadas por pessoas leigas, sem minha devida autorização. As informações assim obtidas, no entanto, poderão ser usadas para fins de pesquisa científica, desde que a minha privacidade seja sempre resguardada.

Li e entendi as informações precedentes, sendo que eu e os responsáveis pelo projeto já discutimos todos os riscos e benefícios decorrentes deste, onde as dúvidas futuras que possam vir a ocorrer poderão ser prontamente esclarecidas, bem como o acompanhamento dos resultados.

Comprometo-me, na medida das minhas possibilidades, prosseguir com o cronograma proposto até a sua finalização, visando colaborar para um bom desempenho do trabalho científico dos responsáveis por este projeto.

Valinhos, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2006.

---

VOLUNTÁRIO

---

*Denise Cristina Tordin*  
Pesquisadora  
Fone: (19) 38714782

---

*Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Vera Aparecida Madruga Forti.*  
ORIENTADORA  
Fone: (19) 3788-6607 (FEE/UNICAMP)

**Comitê de Ética/** Informações Fone: (0xx19)3788-8936.

## ANEXO B: Modelo do Primeiro Questionário

### Pesquisa Diagnóstico:

#### “O Desenvolvimento da Consciência Corporal na Terceira Idade”

Nome:	
Idade:	Sexo:
Escolaridade:	
Instituição:	
Data:	

### Bloco A

A1) Você sente dor física?

- 1- nada
- 2- muito pouco
- 3- mais ou menos
- 4- bastante
- 5- extremamente

A2) Com que frequência você sente dor física?

- 1 – nunca
- 2 – raramente
- 3 – às vezes
- 4 – repetidamente
- 5 – sempre

A3) Esta dor é localizada em alguma área específica de seu corpo?

- 1 – sim
- 2 – não

Se sim, aonde, geralmente, ocorre? \_\_\_\_\_

A4) Você se sente muito cansado?

- 1 – nada
- 2 – muito pouco
- 3 – mais ou menos
- 4 – bastante
- 5 – extremamente

A5) Você sente alguma dificuldade em exercer suas atividades do dia-a-dia?

- 1 – nada
- 2 – muito pouco
- 3 – mais ou menos
- 4 – bastante

5 – extremamente

A6) Quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

- 1 – nada
- 2 – muito pouco
- 3 – mais ou menos
- 4 – bastante
- 5 – extremamente

### Bloco B

B1) Na juventude, praticava alguma atividade física?

- 1 – sim
- 2 – não

Se sim, qual era a atividade(s) praticada(s)? \_\_\_\_\_

Se não, qual o motivo para não participar? \_\_\_\_\_

B2) Alguma vez já participou de uma competição esportiva?

- 1 – sim
- 2 – não

Se sim, em qual modalidade competia? \_\_\_\_\_

B3) Atualmente, participa de alguma atividade física?

- 1 – sim
- 2 – não

B3a) Se participa de alguma atividade física, qual (ais) é (são) a (s) atividade (s)?

\_\_\_\_\_

B3b) Se participa de alguma atividade, com que frequência pratica?

- 1 – uma vez por semana
- 2 – duas vezes por semana
- 3 – três vezes por semana
- 4 – mais de três vezes

B3c) Além da(s) atividade(s) que já pratica, gostaria de praticar alguma outra?

- 1 – sim
- Qual? \_\_\_\_\_
- 2 – não

B3a) Se não participa de alguma atividade física, qual o motivo?

- 1 – falta de oportunidade
- 2 – falta de tempo (por não ter tempo disponível)
- 3 – falta de disposição (ter perdido a motivação)
- 4 – por não ter onde praticar

- 5 – por falta de habilidade
  - 6 – pela idade
  - 7 – por algum motivo de saúde
  - 8 – outro
- Qual? \_\_\_\_\_

### **Bloco C**

C1) Quão você se relaciona (conversa) com outras pessoas?

- 1 – nada
- 2 – muito pouco
- 3 – mais ou menos
- 4 – bastante
- 5 – extremamente

C2) Quanto tempo você passa junto à companhia de outras pessoas?

- 1 – nada
- 2 – muito pouco
- 3 – mais ou menos
- 4 – bastante
- 5 – extremamente

C3) Você realiza alguma atividade (independente do que seja) em parceria com outra(s) pessoa(s)?

- 1 – sim
- 2 – não

### **Bloco D**

D1) Quão sozinho você se sente em sua vida?

- 1 – nada
- 2 – muito pouco
- 3 – mais ou menos
- 4 – bastante
- 5 – extremamente

D2) Você se sente otimista em relação ao futuro?

- 1 – nada
- 2 – muito pouco
- 3 – mais ou menos
- 4 – bastante
- 5 – extremamente

D3) Quanto você é capaz de relaxar e curtir você mesmo?

- 1 – nada
- 2 – muito pouco
- 3 – mais ou menos

- 4 – bastante
- 5 – extremamente

D4) Quão satisfeito você está com a aparência de seu corpo?

- 1 – nada
- 2 – muito pouco
- 3 – mais ou menos
- 4 – bastante
- 5 – extremamente

D5) Atualmente, você vivencia algum destes sentimentos?

- 1 – ansiedade
- 2 – tristeza
- 3 – solidão
- 4 – depressão
- 5 – angústia
- 6 – “inutilidade”
- 7 – isolado
- 8 – esquecido
- 9 – nostálgico
- 10 – mau-humor
- 11 – desespero
- 12 – outro \_\_\_\_\_

D6) Dos sentimentos assinalados na questão D5, com que frequência você os sente?

- 1 – nunca
- 2 – raramente
- 3 – às vezes
- 4 – repetidamente
- 5 – sempre

### Bloco E

E1) Alguma vez na vida você já recebeu uma massagem?

- 1 – sim
- 2 – não

Se sim, você gostou da massagem recebida? \_\_\_\_\_

E2) Você sente alguma dificuldade em deixar que outra pessoa te toque?

- 1 – sim
- 2 – não

E2a) Se você sente dificuldade em deixar-se ser tocado, quão está dificuldade representa?

- 1 – muito pouco
- 2 – mais ou menos
- 3 – bastante
- 4 – extremamente

### ANEXO C: Modelo do Segundo Questionário

As questões dos blocos A, B, C e D se repetem no segundo questionário.

Apenas o bloco E sofre algumas alterações:

#### Bloco E

E1) Você sente alguma dificuldade em deixar que outra pessoa te toque?

- 1 – sim
- 2 – não

E1a) Se você sente dificuldade em deixar-se ser tocado, quão está dificuldade representa?

- 1 – muito pouco
- 2 – mais ou menos
- 3 – bastante
- 4 – extremamente

E2) O que você achou das massagens? \_\_\_\_\_

E3) O que mudou em relação ao seu corpo após essas oito semanas de massagens?

- 1 – sente-se mais relaxado
- 2 – percebe mais o que está sentindo
- 3 – percebe mais seu corpo
- 4 – sente menos dores
- 5 – conversa mais com os outros
- 6 – participa mais nas atividades físicas
- 7 – Sente-se menos isolado
- 8 – em mais disposição
- 9 – dorme melhor
- 10 – está menos ansioso (a)
- 11 – outras \_\_\_\_\_

E4) No momento em que recebia a massagem, alguma coisa o incomodava?

- 1 – sim
- 2 – não

Se sim, qual o motivo para este “incômodo”? \_\_\_\_\_

E5) O toque em seu corpo o incomodava?

- 1 – sim
- 2 – não

Se sim, porquê? \_\_\_\_\_

Esta perturbação causada pelo toque ocorria em alguma parte específica de seu corpo?  
\_\_\_\_\_

E6) Que tipo de sensações lhe proporcionava o toque em seu corpo?

---

---

---

E7) Como você se sentia em relação ao próprio corpo nas primeiras sessões e como se sente agora, após as oito sessões?

---

E8) Durante ou após as sessões, você percebeu algum sentimento, pensamento e/ou sensações novas ocorridos em sua mente?

---

---

---

E9) Você percebe se ocorreu algum tipo de mudança (em relação a si mesmo, a relacionamentos com outras pessoas, às suas emoções) após este programa de massagem?

---

---

---

E10) Você gostaria de continuar recebendo massagens semanalmente?

1 – sim

2 – não

Se sim, porquê?

---

Se não, porquê?

---

## APENDICE A: Descrição das Sessões de Massagens

A seguir, descreveremos algumas formas de tocar o corpo e realizar a massagem:

1) **“Pincelamento”** – Estendendo-se os dedos percorrer o corpo todo de quem recebe a massagem com as falanges distais, podendo exercer uma leve pressão ou apenas percorrer suavemente. A movimentação exercida assemelha-se ao pincelar o indivíduo. Utilizou-se esta forma de tocar principalmente na finalização da sessão, como uma “despedida” do corpo.

2) **“Pressão Circular”** – Com dois ou três dedos pressiona-se um ponto e realiza-se movimento circular neste ponto. Foi mais utilizado nas costas, nas pernas, nos ombros e no rosto (sempre adequando a pressão exercida para cada parte do corpo que está sendo massageada).

3) **“Amassamento”** – Com as duas mãos, realiza-se movimentos similares ao de amassar uma massa de pão. Usa-se principalmente nas regiões de maiores massas musculares, como as costas, os membros inferiores e os braços.

4) **“Toque de Piano”** – Com os dedos estendidos, percorrer o corpo do indivíduo exercendo uma pressão na musculatura. O movimento realizado assemelha-se a tocar um piano. Este toque é realizado, principalmente, nas costas, nas pernas e nos braços.

5) **“Patinhas”** – Com os dedos estendidos, realiza-se uma pressão apenas com as falanges distais, como se os dedos fossem patinhas que caminhassem pelo corpo do indivíduo. Utiliza-se pelo corpo todo.

6) **“Percussão”** – Com as mãos fechadas ou com os dedos estendidos (dependendo de qual área recebe o estímulo), percorrer as estruturas ósseas mais evidentes, imitando o rufar de um tambor. Utilizado, principalmente, na tíbia, na fibula, no íleo, na escápula, no esterno, no acrômio, no rádio e na ulna (quando em decúbito dorsal).

7) **“Tapinhas”** – Com as mãos na vertical, deixar os dedos estendidos e relaxados, percorrendo o corpo do indivíduo. Utilizado em regiões de grande massa muscular.

8) **“Mata-Borrão”** – Com as mãos fechadas, utilizar-se das articulações médias das falanges para exercer pressão no corpo de quem recebe a massagem, realizando um movimento de “mata-borrão” com as mãos. Utilizado nas costas.

9) **“Rolo”** – Com as duas mãos, pinça uma parte da musculatura e enrola-a sem desprender-se desta, caminhando por todo o segmento corporal. Utilizado nos membros inferiores. Realizando-se a mesma pegada, mas pinçando apenas a pele, aplica-se o “rolo” nas mãos e nas costas.

**10) “Pegada em S”** – Da mesma maneira que se realiza o “rolo”, no entanto, percorre-se o segmento corporal em S. Utilizado nas pernas.

**11) “Aconchego na Articulação”** – Com as duas mãos, envolver a articulação (tornozelo, joelho, coxofemoral, ombro, cotovelo e punho) e exercer uma leve pressão. Nas articulações dos tornozelos e punhos, realizar movimentos suaves de circundação.

**12) “Lavando o Corpo”** – Com as palmas das mãos, realizar movimentos circulares, como se lavássemos o corpo de quem recebe a massagem. É um toque que não exerce pressão, apenas promove um estímulo mais específico na pele. Realizado no corpo todo.

**13) “Gotinhas de Chuva”** – Com as falanges distais dos dedos, percorrer o corpo do indivíduo lenta e suavemente, simulando “gotinhas” que tocassem o corpo. Utilizado com despedida do corpo, na finalização da sessão.

**14) “Respiração Profunda”** – Estímulo interoceptivo de grande relevância, pois a respiração torna-se uma ação inconsciente e, muitas vezes, não damos atenção a esta, deixando de estimular toda a musculatura que participa da inspiração e expiração. Outro fator importante da respiração profunda (inspiração e expiração lenta e que complete/esvazie os pulmões com o ar) é que esta auxilia a acalmar.

**15) “Contração/Relaxamento Muscular”** – Auxilia na percepção da tensão que os músculos exercem durante a contração e percepção do relaxamento após a contração.

**16) “Utilizando Objetos”** – Objetos utilizados nas massagens foram: bolinhas para massagem de constituições diversas (bolinhas mais resistentes, bolinhas menos resistentes); esponjas e tecido de seda (contraste); escovão; carrinho de massagem e pincel de maquiagem.

## **Primeira Massagem**

Estímulos proporcionados:

- pressão circular;
- amassamento;
- toque de piano;
- tapinhas;
- rolo;
- pincelamento;
- percussão óssea,
- respiração profunda.

## **Segunda Massagem**

Estímulos proporcionados:

- pressão circular;

- amassamento;
- pegada em S;
- mata-borrão;
- tapinhas;
- toque de piano;
- rolo;
- lavando o corpo;
- pincelamento;
- aconchego nas articulações,
- exercício de respiração (inspirar fundo e expirar lentamente; inspirar e segurar o ar nos pulmões por cinco segundos e expirar lentamente; inspirar e segurar o ar por cinco segundos e expirar de uma só vez).

### **Terceira Massagem**

Estímulos proporcionados:

- toque de piano e patinhas (contornando todo o corpo);
- rolo;
- pegada em S;
- lavando o corpo;
- aconchego nas articulações,
- exercícios de respiração (inspirar profundamente e expirar lentamente).

### **Quarta Massagem**

Estímulos proporcionados:

- apertar as bolinhas de massagem com as mãos (contração muscular);
- empurrar com os pés, as mãos de quem aplica a massagem (contração muscular);
- amassamento;
- movimentos circulares realizados com as bolinhas (de texturas e tamanhos diferentes) de massagem por corpo todo;
- lavando o corpo;
- pressão circular;
- pincelamento,
- exercício de respiração (inspirar profundamente).

### **Quinta Massagem**

Estímulos proporcionados:

- pressão circular;
- patinhas;
- toque de piano;
- tapinhas;
- lavando o corpo;
- pincelamento;

- pegada em S;
- contraste de objetos: esponja vegetal e tecido de seda, por todo o corpo,
- exercícios de respiração (inspirar profundo e lentamente e expirar lentamente).

### **Sexta Massagem**

Estímulos proporcionados:

- exercício de coordenação (respirar profundamente e, ao mesmo tempo, apertar as bolinhas de massagem. Segurar o ar por cinco segundos e as mãos contraídas. A medida em que for expirando, soltar as bolinhas);
- amassamento;
- pressão circular;
- toque de piano;
- patinhas;
- rolo;
- gotinhas de chuva,
- massagem com o “carrinho de massagem” (nas costas e parte posterior dos membros superior e posterior).

### **Sétima Massagem**

Estímulos proporcionados:

- pressão circular;
- rolo;
- amassamento;
- patinhas;
- percussão óssea;
- toque de piano;
- estímulo exteroceptivo com escovão, por todo o corpo;
- lavando o corpo;
- pincelamento,
- gotinhas de chuva.

### **Oitava Massagem**

Estímulos proporcionados:

- contorno do corpo;
- percussão óssea;
- aconchego nas articulações;
- pressão circular;
- amassamento;
- rolo;
- pegada em S;
- tapinhas;
- lavando o corpo;

- pincelamento;
- gotinhas de chuva;
- exercício de respiração (inspirar profundamente e expirar o ar de uma só vez, esvaziando todo o pulmão),
- estímulo exteroceptivo com o pincel de maquiagem, no rosto.