

VOLUME 25 | NÚMERO 61 | NOVEMBRO 2014

mais60

ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO

Sesc

ARTIGO

O envelhecimento e a moda: tecendo reflexões

ENTREVISTA

Roger Chartier

PAINEL

Minhas Memórias,
Nossas Histórias





Sesc São Paulo

Av. Álvaro Ramos, 991

03331-000 São Paulo - SP

TEL.: +55 11 2607-8000

sescsp.org.br

mais60

ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO

VOLUME
25

NÚMERO
61

NOVEMBRO
2014

ISSN
2358-6362

Produção técnica editada pelo
Sesc – Serviço Social do Comércio

SESC - SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO
Administração Regional no Estado
de São Paulo

PRESIDENTE DO CONSELHO REGIONAL

Abram Szajman

DIRETOR DO DEPARTAMENTO REGIONAL

Danilo Santos de Miranda

SUPERINTENDENTES

Técnico-Social Joel Naimayer Padula

Comunicação Social Ivan Giannini

Administração Luiz Deoclécio

Massaro Galina Assessoria Técnica e de

Planejamento Sérgio José Battistelli

GERENTES

Estudos e Programas da Terceira Idade Cristina

Madi Adjunta Lilia Ladislau *Artes Gráficas*

Hélcio Magalhães *Adjunta* Karina Musumeci

COMISSÃO EDITORIAL

Celina Dias Azevedo (*coordenação*)

Adriese Castro Pereira, Ana Luisa Sirota

de Azevedo, Cristiane Ferrari, Cristianne

Aparecida de Brito Lameirinha, Cristina

Fongaro Peres, Danilo Cymrot, Denise

Miréle Kieling, Elizabeth Aparecida

Guaraldo Brasileiro, Flavia Rejane Prando,

Francis Márcio Alves Manzoni, Jair de Souza

Moreira Júnior, Kelly Cecilia Teixeira, Lucia

Maria Lopes Garcia, Maria Ivani Rezende

de Brito Gama, Mariana Barbosa Meirelies

Ruocco, Melina Izar Marson, Regiane

Cristina Galante, Sandra Carla Sarde

Mirabelli, Sandra Regina Feltran, Virginia

Baglini Chiaravalloti.

Editoração Lourdes Teixeira Benedan

Produção Digital Ana Paula Fraay

e Marilu Donadelli

Fotografias Pag. 5, 9, 104,105, 106, 107 e 109:

Rafael Costa; pag. 27: Mujica; pag. 42,

59, 75: Nilton Silva; pag. 93, 96, 98 e 100:

Adauto Perin; pag. 104 e 107: Adauto

Perin.

Revisão Marco Antonio Storani

Projeto Gráfico Marcio Freitas

e Renato Essenfelder

**Artigos para publicação podem ser
enviados para avaliação da comissão
editorial, no seguinte endereço:**

revistamais60@sescsp.org.br

Mais 60: estudos sobre envelhecimento

/ Edição do Serviço Social do Comércio.

– São Paulo: Sesc São Paulo, v. 25, n. 60, jul.
2014 –.

Quadrimestral.

ISSN 2358-6362

Continuação de A Terceira Idade:

Estudos sobre Envelhecimento, Ano 1, n. 1,
set. 1988-2006. ISSN 1676-0336.

1. Gerontologia. 2. Terceira idade.

3. Idosos. 4. Envelhecimento. 4.

Periódico. I. Título. II. Subtítulo.

III. Serviço Social do Comércio.

CDD 362.604

Esta revista está indexada em:

Edubase (Faculdade de

Educação/Unicamp)

Nota

As opiniões e afirmações contidas em
artigos e entrevista publicadas na **mais60**
são de responsabilidade de seus autores.

Baixe grátis essa e outras publicações do Sesc São Paulo disponíveis em





CAPA

Rafael Costa

52 anos, fotógrafo

Formado em arquitetura pela Universidade Mackenzie. Especializado no mercado de carros e motos, desenvolve paralelamente trabalhos autorais, marcados pela experimentação: *Bendito Fruto* e *Sete Pecados* foram expostos na Pinacoteca do Estado de São Paulo. Lançou em 2011 o livro “Imaginário”, pela BEI editora, com prefácio do poeta e crítico de arte Ferreira Gullar.

SUMÁRIO

- 1** PÁGINAS DE 8 A 25
Destaque da edição
O envelhecimento e a moda: tecendo reflexões
por Denise Pollini
- 2** PÁGINAS DE 26 A 41
Grupos sociais: instrumento na manutenção da saúde do idoso?
por Ana Cristina Soares Melo e Cláudia Ferreira Melo
- 3** PÁGINAS DE 42 A 57
A percepção da saúde do idoso e os fatores associados: em foco o Programa Municipal da Terceira Idade, Viçosa-MG
por Alessandra Vieira de Almeida, Simone Caldas Tavares Mafra, Marco Aurélio Marques Ferreira, Emília Pio da Silva, Núbia Cristina de Freitas e Estela Silva da Fonseca
- 4** PÁGINAS DE 58 A 73
Saúde mental e envelhecimento: uma experiência com estimulação cognitiva
por Marluce Auxiliadora Borges Glaus Leão, Eliana de Fátima Almeida Nascimento, Joelita Pessoa de Oliveira Bez e Yuri Borges Glaus Leão
- 5** PÁGINAS DE 74 A 91
Muito além do encontro: as percepções de idosos e a prática de exercícios físicos em grupo
por Thabata Santos Ventura e Graciele Massoli Rodrigues
- e** PÁGINAS DE 92 A 103
ENTREVISTA: Roger Chartier
- f** PÁGINAS DE 104 A 107
FOTOGRAFIA: Rafael Costa
- p** PÁGINAS DE 108 A 115
PAINEL DE EXPERIÊNCIA: Minhas memórias, nossas histórias: relatos de um projeto com idosos frequentadores do Sesc Santana – São Paulo
por Neide Alessandra Périgo Nascimento e Nárton Cássio Boa Sorte Silva
- r** PÁGINAS DE 116 A 117
RESENHA: A Máquina de fazer espanhóis
por Virgínia Chiaravalloti



Ser velho !

Danilo Santos de Miranda

Diretor Regional



Em que momento a juventude tornou-se um valor? Em que momento a experiência que servia de esteio para transmissão de modos de vida e de organização social passou a ser desconsiderada? Alguns especialistas apontam para o final do século XIX, quando o processo de industrialização acarretou transformações políticas, econômicas e sociais. Enquanto outros apontam para meados do século XX, após a segunda guerra mundial, quando o mundo conheceu novas formas de comunicação e se transformou em uma “aldeia global” envolvida por mudanças na constituição da família e nos relacionamentos.

O distanciamento social entre jovens e velhos é um fenômeno da contemporaneidade, provocado por uma sociedade que estabelece uma série de espaços exclusivos para atender as diferentes faixas etárias, como a escola, os escritórios, os asilos e, também, os espaços destinados ao lazer. Não à toa, a falta de convívio resulta no desconhecimento entre as pessoas, o que pode vir a gerar preconceitos.

Percebem-se atitudes sociais em relação à velhice predominantemente negativas, resultantes de falsas crenças a respeito da capacidade dos velhos em relação ao trabalho, ao aprendizado e à adaptação a novas situações. Os estereótipos levam à discriminação e, por sua vez, afetam a qualidade de vida e o bem estar de quem se encontra em situação de exclusão.

Não surpreende que o imaginário social exponha o preconceito entre gerações, conferindo aos jovens qualidades associadas à força e à agilidade e, aos velhos, atributos como carências, fragilidade e passividade.

Desde a década de 1960, quando o Sesc São Paulo passou a atuar junto à população idosa, possibilitando a sociabilização e o acesso a bens culturais, o objetivo do Trabalho Social com Idosos tem sido acolher essa parcela da população. Ao mesmo tempo, tem chamado a atenção da sociedade para a importância de perceber o idoso como sujeito social. Experiências relevantes como essas podem transformar as perspectivas e expectativas traçadas socialmente para os velhos.

Por isso, o sentido de um bom envelhecer deve estar aliado a valores como pertencimento e sociabilidade, uma via para combater preconceitos que interferem ou anulam as possibilidades dos idosos de aprimorar a aprendizagem e desenvolver novas habilidades. ➡



*Artigo
da capa*

O envelhecimento e a moda: tecendo reflexões

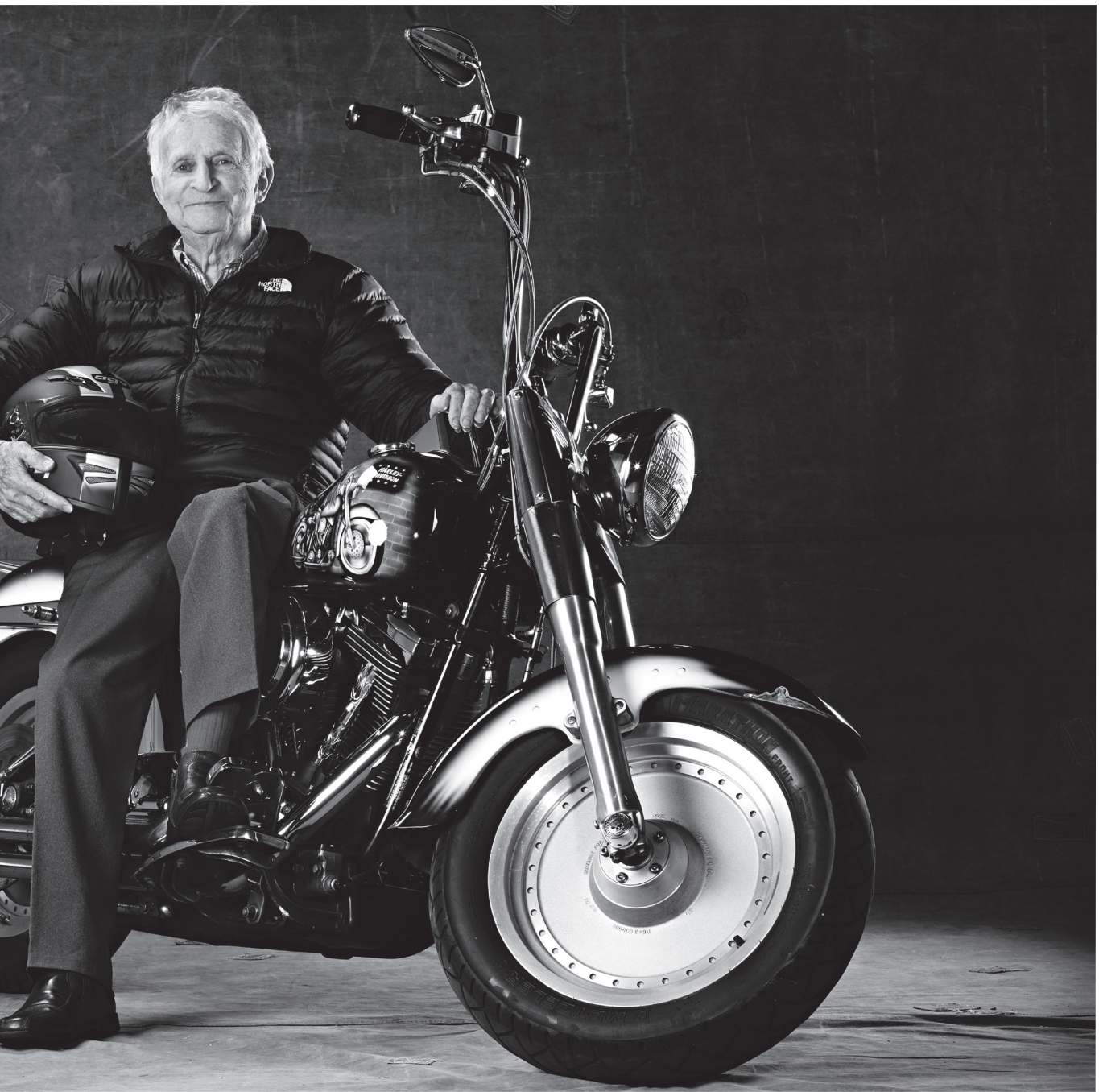
[Artigo 1, páginas de 8 a 23]





Denise Pollini

*Mestre em Artes pelo Departamento de Artes Cênicas da Universidade de São Paulo (USP), desde 1999 é Coordenadora do Setor Educativo do Museu de Arte Brasileira da Fundação Armando Álvares Penteado (MAB/FAAP). Pesquisadora de História da Moda e Cultura de Moda, em 2007 publicou o livro “Breve História da Moda” pela Editora Claridade e têm ministrado aulas em várias instituições de ensino. Em 2012 foi curadora da exposição: “Moda Brasileira: Criadores Contemporâneos e Memórias”, realizada no MAB/FAAP.
denisepollini@gmail.com*



RESUMO

O presente artigo trata das relações entre o desenvolvimento da cultura jovem após a Segunda Guerra Mundial: a constituição do novo como um valor e suas consequências aos modos de vestir e à construção da autoimagem no Ocidente, assim como as transformações deste conceito na contemporaneidade. Por meio de um mapeamento do conceito de terceira idade, confrontado com o fenômeno da valorização do estilo do idoso – visível em publicações e filmes relacionados à moda lançados nos últimos cinco anos –, buscamos refletir sobre as articulações deste conceito para as possíveis mudanças nos padrões de beleza, uso da moda, construção da autoimagem e reinvenção de identidade durante as diversas fases da vida.

Palavras-chave: envelhecimento; moda; cultura jovem; contemporaneidade.

ABSTRACT

This article deals with the relationship between the developments of the youth culture after the Second World War: the establishment of the “new” as a value and its consequences on people’s way of dressing and the construction of a self-image in the western world as well as the transformations of this concept in contemporary times. Through a mapping of the concept of third age, confronted to the phenomenon of valuation of the style used by old people – visible in publications and fashion related films released in the past five years. We reflect on the joints of this concept regarding possible changes in standards of beauty, fashion use, construction of self-image and reinvention of identity during the various stages of life.

Keywords: aging; fashion; youth culture; contemporary times.

INTRODUÇÃO

“Roube a Roupa de seu Filho”; a frase, que fez parte de um anúncio da etiqueta de roupas masculinas *Club Um*¹, impressa na revista *Realidade*² de 1971, apresentava a fotografia de um homem com cerca de 50 anos exibindo sua nova roupa, mas este exibia acima de tudo um novo conceito. Conceito ainda tão recente que décadas antes teria sido incompreensível, não fossem as transformações ocorridas no mundo principalmente após a Segunda Guerra Mundial, quando vemos cristalizado o ideal de juventude.

A ideia de que um pai poderia desejar usar a roupa de seu filho não seria compreensível décadas antes por um único motivo: o filho é que se vestia como seu pai. E, antes do advento do ideal de juventude, por que um pai desejaria usar a roupa do filho? Sobretudo, porque um pai desejaria esteticamente se assemelhar a alguém mais jovem?

Durante milênios a humanidade organizou-se de forma a valorizar a experiência e desenvolveu maneiras de passá-la adiante em sua organização social e na forma de narrativas (BENJAMIN, 1987, p. 197-221). A experiência compartilhada era instrumento fundamental para a transferência de modos de vida, valores e fases que organizavam a existência da comunidade. E o acúmulo de experiência – ou a presença ou não da experiência – com frequência determinava o tom das relações, uma vez que a tradição era um bem valorizado³.

Porém, no mundo industrializado o indivíduo é reconhecido por sua capacidade de produção e sua inserção na dinâmica social regida pelo consumo. Produção e, contemporaneamente, acima de tudo o consumo estão posicionados acima do cabedal de experiências que o indivíduo possa ter acumulado durante sua vida, determinando seu *status* nesta sociedade. A cultura ocidental, especialmente com o advento da industrialização e de forma mais efetiva após a segunda metade do século XX, tomou portanto o caminho contrário ao das sociedades ditas “primitivas”: o ideal agora é o da juventude. A juventude tornou-se um valor e, aliadas a este valor, vieram a valorização da novidade em detrimento da tradição e a da velocidade em detrimento do ciclo natural, e nenhuma área da atividade criativa humana esteve mais ligada a este conceito do que a moda (BALDINI, 2006, p. 88-89).

1 O *Club Um*, lançado por Lívio Rangan, promotor dos desfiles da Rhodia na década de 1960 no Brasil, foi uma etiqueta que congregava várias marcas e “... dava chancela a um grupo de confecções e tecelagens” (BRAGA & PRADO, 2011, p. 347).

2 A revista *Realidade*, lançada pela Editora Abril em 1966, circulou até 1976 e destacou-se por um formato editorial diferenciado tanto na produção de suas matérias quanto no design de suas capas. A propaganda do *Club Um* “Roube a Roupa de seu Filho” foi publicada em março de 1971.

3 Embora existam discussões acerca da crença geral de que nas sociedades ditas “primitivas” a velhice seja mais valorizada, tais sociedades sem dúvida estruturaram-se a partir da experiência transmitida principalmente por relatos orais. Os griôs (contadores de histórias) na África podem ser citados como exemplo.



Roube a roupa de seu filho.

Reparo que você está escondendo a juventude de seu espírito atrás de ternos escuros, camisas brancas, gravatas pretas. Sem as cores alegres da vida. Sem juventude.

O Club Um existe para colocar você em dia com a moda masculina. E com a vida. Os homens do Club Um foram buscar nos maiores centros de moda masculina do mundo suas inspirações: Roma, Paris, Londres, New York.

Seleccionaram os melhores tecidos fabricados no Brasil. Exigiram padrões exclusivos.

Por fim criaram a roupa Club Um. Alegre, de calhento perfeito.

Para gente jovem de qualquer idade. Seu filho provavelmente está usando uma.

Vá ao guarda-roupa dele. Roube a roupa de seu filho.

Ou entre também para o Club Um.





E principalmente a partir do final do século XIX começa a ser construído o conceito de que a juventude incorporaria estes valores: rapidez, abertura para a novidade, flexibilidade passaram a ser sinônimos de juventude. Ser jovem passou a ser um adjetivo.

O NOVO COMO UM VALOR

Mas como esta nova fase de vida, que ganha definitivo reconhecimento mundial após os anos de 1943-1944⁴, foi capaz de criar um valor que fosse desejado por todas as gerações?

(...) A absurda superstição do *novo* – que infelizmente substituiu a antiga e excelente crença no julgamento da posteridade – atribui ao esforço do trabalho o fim mais ilusório e o utiliza para criar o que há de mais precíval, o que é precíval por essência: a sensação do novo (...)
(VALÉRY, 1935, APUD BENJAMIN, 2006, P. 112).

O ritmo de vida e a organização social se alteraram radicalmente no Ocidente com o advento da industrialização. Não por acaso notamos em seu surgimento a confluência da industrialização com o desenvolvimento da moda como a conhecemos hoje: ambas são fundadas sobre a valorização da novidade e da velocidade (BENJAMIN, 2006, P. 114-115; SVENDSEN, 2010, P. 10).

E principalmente a partir do final do século XIX começa a ser construído o conceito de que a juventude incorporaria estes valores: rapidez, abertura para a novidade, flexibilidade passaram a ser sinônimos de juventude. Ser jovem passou a ser um adjetivo. Ao perseguir estes valores a sociedade passa a pautar-se por eles e a buscar a estética que demonstre o pertencimento a esta categoria almejada, a novidade-juventude. Existe portanto um novo protagonista, um novo ideal que se coaduna com os novos valores sociais.

4 The invention of teenagers: life and the triumph of youth culture. Disponível em: <<http://life.time.com/popular-culture/teenagers-a-1944-photo-essay-on-a-new-american-phenomenon/#1>>. Acesso em: 9 nov. 2014.

Quando pensamos em moda, pensamos em conjunto de valores específicos de determinados lugares e épocas e, com frequência, pensamos em roupas e suas alterações. Naturalmente atrelada e movida pelas mudanças sociais, a moda acompanha essas transformações e com frequência as encarna em peças que envelopam nossos corpos, e, ao fazerem, produzem discursos sobre quem somos: nossa idade, nossa condição social, nossas referências culturais, geográficas, entre muitos outros elementos.

A INVENÇÃO DE UM “NOVO MUNDO” APÓS A SEGUNDA GUERRA MUNDIAL

Os aliados venceram a guerra exatamente no momento em que o mais recente produto da América estava saindo da linha de produção. Definida durante 1944 e 1945, a *teenage* fora pesquisada e desenvolvida por uns bons 50 anos, o período que marcou a ascensão da América ao poder global. A divulgação pós-guerra de valores americanos teria como ponta de lança a ideia do *teenager*. Este novo tipo era a combinação psíquica perfeita para a época: vivendo no agora, buscando o prazer, faminto por produtos, personificador da nova sociedade global onde a inclusão social seria concedida pelo poder de compra. O futuro seria *teenage* (SAVAGE, 2009, p. 498).

O processo de desenvolvimento do conceito de juventude, de uma fase *entre*, que se posiciona entre a infância e a idade adulta, já demonstrava seus sinais no Ocidente desde o final do século XIX (SAVAGE, 2009, p. 28-29); a própria constituição do movimento romântico no despertar do século XIX já continha sementes desse processo (BELL, 2008, p. 304-310). Porém, após duas guerras mundiais e a evolução do capitalismo, o mundo estava pronto para que este conceito atingisse seu apogeu.

O domínio norte-americano deu forma a um fenômeno que se estendeu de diferentes maneiras por toda a Europa: a juventude hitlerista e os *zazous* franceses⁵ poderiam figurar como exemplo de que uma crença e uma estética estavam prontas a serem reconhecidas além daquilo que acreditamos ser apenas uma invenção norte-americana, embora a América do Norte tenha desempenhado papel fundamental neste processo.

Portanto, no decorrer da segunda metade do século XX, principalmente após os anos de 1960, assistiremos a uma mudança radical no eixo de influência da moda. Antes dos anos de 1950 a referência de moda predominante no mundo ocidental vinha das

5 A juventude hitlerista (Hitlerjugend) foi uma instituição de jovens na Alemanha, alinhados ao pensamento de Adolf Hitler, em atividade antes mesmo da eclosão da II Guerra Mundial. Os *zazous* na França foram uma subcultura de jovens durante a II Guerra Mundial que se distinguia por suas vestimentas e culto ao jazz e bebop.

criações da Alta Costura, de uma estrutura formal de elegância que exigia um determinado comportamento que era perseguido e copiado em um processo de gotejamento: das *maisons* de Alta Costura francesas para os diversos ateliês e costureiras no mundo todo (MONNEYRON, 2007, p. 35; GRUMBACH, 2009, p. 188; LIPOVETSKY, 2005, p. 71). Mas, apesar das cópias, a “mensagem” era mantida: e essa mensagem era a da formalidade, do senso de elegância regido pelo tom da ocasião. Não é para menos que, ao analisarmos os trajes até os anos de 1950, com frequência encontramos as determinações: *traje para o dia, vestido cocktail, traje para a noite...* Cada ocasião pedia um tipo específico de linguagem do vestir e cada idade também deveria mostrar-se de acordo com as regras tácitas implícitas a cada fase de vida.

A partir do *tsunami* jovem, as décadas seguintes assistem a uma explosão de novos valores. Ainda nos anos de 1950, com o advento da televisão, o mundo seria profundamente transformado pela nova forma de disseminação das informações, inclusive estéticas. Os anos de 1960, conhecidos como a década das revoluções, significaram mudanças nos relacionamentos, na sexualidade e na constituição das famílias com o advento da pílula anticoncepcional; no campo dos direitos civis foram empreendidas lutas contra a segregação racial, pelos direitos dos homossexuais, e, por meio do movimento feminista, foi discutida a posição da mulher na sociedade ocidental. Estas, entre muitas outras discussões, sem dúvida estenderam sua influência muito além daquela década. Acompanhando essas mudanças sociais, a moda assistiu a uma contínua juvenilidade de seus modelos e propostas. Estilistas dos anos de 1960, tais como a inglesa Mary Quant e os franceses André Courrèges e Pierre Cardin (italiano naturalizado francês), produziram modelos que refletiam esse novo modo de vida jovem, e nosso anúncio



A partir do *tsunami* jovem, as décadas seguintes assistem a uma explosão de novos valores. Ainda nos anos de 1950, com o advento da televisão, o mundo seria profundamente transformado pela nova forma de disseminação das informações, inclusive estéticas.

do *Club Um* no Brasil refletiu esta condição: agora todos querem ser e parecer jovens. Uma corrida contra o tempo foi iniciada. Junto com ela, cosméticos, exercícios, cirurgias e todo um arsenal para deter o tempo.

As mudanças nos paradigmas estéticos foram tão grandes que, na década de 1960, uma revista feminina norte-americana publicou um guia da altura correta das saias para as mulheres nas diferentes idades (LURIE, 1997, p. 63), em uma tentativa vã de nortear os usos da nova moda relacionando-os ao decoro referente à faixa etária pertencente a um mundo anterior ao advento da minissaia.

A publicidade, com o objetivo de gerar desejo, acompanhou esta dinâmica e enfatizou a concepção de que apenas a estética jovem é atraente. Aparentar a idade passou a assombrar principalmente as mulheres (GREER, 2001, p. 33-34; GOLDENBERG, 2011, p. 66-71). Assim, boa parte do século passado e o início do século XXI são caracterizados pela busca da fonte da juventude. Somado a isso, assistimos a um crescimento do poder de consumo jovem como nunca antes visto.

Aliada e alimentada pelo processo em direção a uma estética jovem, a moda percorreu o caminho da informalidade. Gradualmente as roupas passaram a enfatizar a praticidade, o movimento e acompanhar seus usuários nos vários horários e nas ocasiões do dia a dia. O tempo e a formalidade da Alta Costura deram espaço para o imediatismo e a informalidade do *prêt-à-porter*⁶, e, com exceção de ocasiões muito restritas, a exigência da adequação das roupas a determinadas situações sociais perdeu cada vez mais sua força.

Neste contexto de uma moda cada vez mais informal, a formalidade nas roupas ficou relacionada ou a situações específicas ou a um mundo que remete ao passado. O formal passou então a adquirir conotação de antigo. Assim, para a geração que nasceu inserida nessas transformações, aquele que não acompanhou esta toada informal é classificado em um mundo anterior à grande virada jovem e, portanto, é considerado velho.

O CONCEITO DE TERCEIRA IDADE E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA MODA

O que acontece quando quase a totalidade da sociedade tende a valorizar uma estética relacionada à juventude?

As transformações sociais operadas após os anos de 1940 foram de tal maneira profundas em seu poder de moldar novas concepções, modos de vida e uma nova estética no Ocidente que se faz necessário pensar o que acontece quando a mesma geração que participou do movimento jovem, nascida entre os anos de 1940 e 1950 (e conhecida

⁶ O primeiro salão do *prêt-à-porter* ocorreu em 1957 em Paris (BALDINI, 2006, p. 20-21).

tradicionalmente por *baby boomers*), passa a adentrar a barreira dos 60 anos. Se uma nova sociedade foi construída neste interregno, uma nova reflexão sobre o envelhecimento também tem de ser empreendida. E, se essa mesma geração empreendeu uma revolução no vestir-se, devemos pensar agora em uma nova forma de relacionar-se com a moda?

Desde o final da década de 1980 teóricos como Peter Laslett (1989) refletiram sobre a dinâmica do envelhecimento alimentada pelas mudanças demográficas e sociais das últimas décadas. Junto com o processo que trouxe ao mundo a cultura jovem como um valor, profundas transformações na expectativa de vida e na organização social ocorreram. A geração nascida entre as décadas de 1940 e 1950 assistiu ao desenvolvimento da medicina, do saneamento básico e do bem-estar social que resultou na realidade hoje bastante conhecida do expressivo aumento da população acima de 60 anos⁷ e de sua expectativa de vida, e uma grande parcela da população experimenta a aposentadoria com um poder aquisitivo e perspectivas muito diversas das gerações anteriores.

Peter Laslett sustentou a visão da terceira idade como a fase privilegiada para as realizações por natureza. Uma das argumentações centrais desta visão pressupõe que o indivíduo nessa fase se encontra desobrigado das amarras e obrigações que o prendiam no decorrer de outras fases da vida.

De fato, a plena realização do sujeito viria com a terceira idade, o “coroamento da vida” (LASLETT, 1989, p. 78) na qual o sujeito estaria dispensado das obrigações típicas da idade adulta e passaria a estabelecer laços, se engajar em atividades ou se submeter a novas obrigações apenas na medida em que estes se harmonizassem com seus interesses e perspectivas (SILVA, 2008, p. 804).

Segundo o autor, em virtude de as transformações dos contextos sociais terem sido tão profundas, os indivíduos na contemporaneidade estariam livres de um *role model* (SILVA, 2008, p. 804), e portanto libertos para inventar seus próprios códigos e condutas. Esta visão tem sido contemporaneamente explorada pelos mais diversos autores⁸, que anunciam o conceito de terceira idade como momento propício para as realizações que não foram empreendidas em períodos anteriores da vida.

7 A Secretaria Nacional de Direitos Humanos da Presidência da República, citando dados do IBGE, aponta que em 2011 a população brasileira acima de 60 anos já representava 12% do total populacional. Disponível em: <<http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/DadosobreoenvelhecimentoNoBrasil.pdf>>. Acesso em: 23 nov. 2014.

8 Chris Gilleard e Paul Higgs apontaram este fenômeno em “The third age: class, cohort or generation?”. *Ageing and Society*, Cambridge, v. 22, p. 371, 2002.



Neste panorama principalmente duas formas se construiriam como veículos para a visibilidade do idoso: ou por sua inserção a este ciclo de busca de eterna juventude ou, assim como todos os demais cidadãos, por meio do consumo (ou mesmo pela conjugação de ambas).

Autores como Guita Debert (1999) e Clarice Peixoto (2003) refutam a dimensão celebratória da teoria de Laslett, atentando para o perigo de que este conceito produza justamente concepções e padrões de envelhecimento a serem seguidos, excluindo aqueles que não se enquadrem nesta visão. As autoras também observam as motivações econômicas embutidas muitas vezes nessas celebrações e no que poderia ser chamado de “positivação do envelhecimento” (ROSA, 2014).

Nas últimas três a quatro décadas a força do modelo de juventude foi esmagadora, dado comprovado pelos números fornecidos não somente pela indústria relacionada às roupas mas também por cosméticos, cirurgias plásticas, exercícios e ainda um novo mercado, focado na alimentação como inibidora do envelhecimento. É frequente o depoimento, principalmente pelas mulheres, de que a chegada da meia-idade coincidiu com um sentimento de fracasso na capacidade de gerar desejo (GOLDENBERG, 2011, P. 66-71; LYNCH, 2007, P. 150).

Neste panorama principalmente duas formas se construiriam como veículos para a visibilidade do idoso: ou por sua inserção a este ciclo de busca de eterna juventude ou, assim como todos os demais cidadãos, por meio do consumo (ou mesmo pela conjugação de ambas). Esta realidade se faz particularmente poderosa no Brasil, no qual as tensões sociais operam uma clara distinção de tratamentos recebidos de acordo com o poder aquisitivo. A experiência de diferentes tratamentos por vendedores em lojas, dependendo de como estamos vestidos, faz-se particularmente forte em nosso país, no qual muitos pontos provenientes de atritos sociais ainda não foram totalmente resolvidos. O movimento de busca pela juventude, fazendo uso do mecanismo da moda, e da transformação corporal em vista deste ideal, transferiu para o indivíduo a responsabilidade por “parecer velho”. E, como a miríade

de artifícios se ampliou enormemente, formou-se o conceito de que deter o processo de envelhecimento por meio destes é obrigatório, e não aliar-se a isso demonstraria preguiça e descaso.

Uma sociedade tão pautada para uma estética jovem gerou, em última análise, distorções como as descritas pelas consultoras de imagem inglesas Trinny Woodall e Susannah Constantine⁹, que, em sua tipificação de estilos, classificaram a mulher que se agarra a uma ilusão de juventude usando as roupas de sua filha adolescente. Alguns autores inclusive cunharam um termo para descrever este comportamento: “adulescência”.

Na outra ponta do espectro, esses valores geraram uma quase total invisibilidade da estética relacionada à idade avançada. Nas sociedades tradicionais a roupa, tal como o sari indiano, o quimono, os adereços e a pintura corporal das tribos africanas, era elemento de inserção e pertencimento na comunidade. As transformações estéticas nas roupas ocorriam lentamente e não eram regidas pela lógica da novidade. A roupa estava relacionada à posição dentro da comunidade e ninguém buscava vestir-se de modo a *aparentar algo*, tentar, pela aparência, operar uma transformação na leitura externa de seu Eu.

No Ocidente, após o advento da moda, as roupas operaram um duplo movimento, sendo elementos de inserção social e distinção de classe por um lado, e também identificadores de individualidade, por outro. Vestir-se passou a significar fazer uma declaração sobre quem somos e enfatizar aquilo que nos distingue como indivíduos únicos.

É justamente na confluência entre a valorização de valores aliados ao conceito de juventude e na busca pela construção *de uma imagem de pertencimento à categoria da juventude* que a moda constitui elemento importante no mosaico de complexidades para pensarmos o envelhecimento contemporâneo. Por trabalhar exatamente na intersecção entre sociedade e individualidade, distinção e pertencimento (SVENDSEN, 2010, p. 137), a moda tende justamente a concentrar inúmeras questões suscitadas por estas concepções.

É inegável que o envelhecimento hoje se desenvolve de forma muito diversa de épocas anteriores; as teorias da terceira idade ou da visão de uma nova categoria de comportamento relacionado ao envelhecer, embora tragam perigos por seu potencial de cooptação pelo mercado, surgem também a partir da observação da realidade posta de que existem novas formas de vivenciar o envelhecimento.

⁹ Trinny Woodall e Susannah Constantine são apresentadoras do programa “What not Wear” na rede de televisão inglesa BBC e escritoras de variados livros sobre o tema consultoria de moda.

No campo da moda, a visão de que a terceira idade seria momento privilegiado para o exercício da criatividade e autonomia se torna perigosa quando carrega consigo um modelo, um padrão de comportamento estético. Pois correríamos assim o risco de conceber, além de modelos de juventude, modelos de terceira idade que fossem enquadrados esteticamente, com isso empobrecendo possibilidades e experiências variadas do exercício criativo que as roupas podem nos oferecer.

As roupas e a moda sempre foram elemento privilegiado no processo de elaboração da individualidade (LIPOVETSKY, 2005, p. 39-49) e da sociabilidade. O exercício da moda torna-se elemento riquíssimo quando aberto ao processo de reinvenção de identidade e quando é peça integrante da celebração da vida, e isso só se dá quando a moda está aberta à diversidade e recusa a padronização.

10 Frase da jornalista Alyson Walsh do jornal britânico *The Guardian*. No original: “... old is the new young?”. Disponível em: <<http://www.theguardian.com/fashion/2014/oct/28/-sp-helen-mirren-for-loreal-has-the-beauty-industry-finally-wised-up>>. Acesso em: 28 out. 2014.

11 O estilista japonês Issey Miyake já na década de 1980 introduziu o conceito em coleções usando modelos de variadas faixas etárias como a escultora Elizabeth Frink, na época com 55 anos. No Brasil o estilista Ronaldo Fraga apresentou, em sua Coleção Inverno 2009, um desfile com idosos e crianças.

12 Na década de 1990 a atriz Isabella Rossellini teria perdido o contrato com a empresa Lancôme quando fez 40 anos, por ser considerada muito velha, segundo a jornalista Alyson Walsh. Disponível em: <<http://www.theguardian.com/fashion/2014/oct/28/-sp-helen-mirren-for-loreal-has-the-beauty-industry-finally-wised-up>>. Acesso em: 28 out. 2014.

“O VELHO É O NOVO NOVO?”¹⁰

Embora não seja um fenômeno restrito a este período¹¹, nos últimos cinco anos o cenário da moda internacional têm assistido a um número cada vez maior de iniciativas com o objetivo de identificar e valorizar o estilo em um público acima de 60 anos. Em 2008 o nova-iorquino Ari Seth Cohen fundou o blog *Advanced Style*; nele, Cohen publica fotografias de senhoras nos mais diversos estilos. O sucesso do blog foi tão grande que este se desdobrou em um documentário homônimo lançado em 2014. E ainda, em 2013, o canal britânico Channel4 lançou o documentário *Fabulous fashionistas*, estrelado por mulheres com idade média de 80 anos.

Além disso é perceptível o movimento na indústria de cosméticos de contratar para suas campanhas mulheres acima da faixa etária dos 50 anos. Como é o caso do recente anúncio da contratação da atriz Helen Mirren (69 anos) como embaixadora inglesa da empresa de cosméticos *L'Oréal*. Recentemente as atrizes Charlotte Rampling (68 anos) e Jessica Lange (65 anos) também foram contratadas respectivamente pelas marcas *Marc Jacobs* e *Nars*. Há cerca de 15 anos, outras atrizes haviam sido descartadas de empresas de cosméticos por atingirem a marca dos 40 anos¹².

Embora, obviamente, possamos localizar neste movimento que a indústria da moda e de cosméticos finalmente enxergou o potencial econômico desta fatia do consumidor, é necessário também observarmos um dado: a geração baby boomers que está hoje envelhecendo não quer ser vista como os idosos de outras gerações, uma vez que eles realmente viveram uma experiência geracional totalmente distinta. Sue

Kreitzman, de 73 anos, uma das entrevistadas em *Fabulous fashionistas*, ilustra o repúdio à imagem tradicional do idoso ao afirmar: “... não use bege, isso pode te matar”.

Um elemento permeia todas as entrevistadas, embora estas apresentem os mais diversos estilos pessoais: uma enorme satisfação no vestir e o fato de não usarem a moda com o objetivo de parecerem mais jovens. Em *Advanced Style*, Joyce Caparti, de 84 anos, declara: “Eu nunca desejei parecer mais jovem, o que eu quero é ter um visual maravilhoso”.

Esta recente visibilidade do idoso na Europa e nos Estados Unidos pode ser também exemplificada pela proliferação de blogs de estilo dedicados especificamente a apresentar um público acima de 60 anos e na inclusão de imagens de pessoas nessa faixa etária em importantes sites de fotografia de moda de rua, como é o caso do site *thesartorialist.com*, do americano Scott Schuman, que frequentemente apresenta fotografias desse público. Também podemos ilustrá-la pelo aumento na demanda de modelos nessa faixa etária, mulheres que nunca antes atuaram como modelos, ou pelo aumento na notoriedade de modelos que antes já possuíam uma carreira em moda, como é o caso de Carmen Dell’Orefice, hoje com 83 anos. Carmen trabalhou em sua juventude com os mais prestigiados fotógrafos de moda do século XX, tais como Richard Avedon, Erwin Blumenfeld e Irwing Penn, porém a modelo relata que os últimos 20 anos têm sido os mais movimentados de sua carreira.

Atenta a esta realidade, a prestigiosa universidade inglesa *London College of Fashion* organizou em outubro de 2013 o seminário “Mirror, mirror: representations and reflections on age and ageing” (“Espelho, espelho: representações e reflexões sobre idade e envelhecimento”). O evento agrupou desde blogueiros dedicados ao tema (como Ari Seth Cohen e Alyson Walsh¹³) até pesquisadores vindos da academia, como é o caso da Dra. Ros Jennings, diretora do *Centro de Estudos sobre a Mulher, Envelhecimento e a Mídia* e do programa de pós-graduação da Universidade de Gloucestershire, na Inglaterra, e também da Dra. Margaret Morganroth Gullette¹⁴, crítica cultural e autora de vários livros sobre o tema, entre eles *Agewise: fighting the new ageism in America* (2011). A conferência também contou com uma performance desenvolvida sobre o tema: “How do you see me?” (“Como você me vê?”), realizada com mulheres e homens acima de 50 anos. Durante a performance os participantes exploraram clichês relacionados à idade e à moda e dividiram com a plateia suas próprias experiências sobre envelhecimento, aparência e moda.

13 Jornalista do jornal britânico *The Guardian* e criadora do blog “That is not my age”. Disponível em: <<http://thatsnotmyage.blogspot.co.uk/p/about.html>>. Acesso em: 23 nov. 2014.

14 A Dra. Margaret Morganroth Gullette apresentou a palestra: “How (not) to shoot old people: changing the paradigms of portrait photography” (“Como [não] fotografar idosos: mudanças nos paradigmas do retrato fotográfico”).

15 Poema no original:

*When I am an old woman i shall wear
purple*

*With a red hat which doesn't go, and
doesn't suit me.*

*And I shall spend my pension on
brandy and summer gloves*

*And satin sandals, and say we've no
money for butter.*

*I shall sit down on the pavement when
I'm tired*

*And gobble up samples in shops and
press alarm bells*

*And run my stick along the public
railings*

*And make up for the sobriety of my
youth.*

*I shall go out in my slippers in the rain
And pick the flowers in other people's
gardens*

And learn to spit

*You can wear terrible shirts and grow
more fat*

*And eat three pounds of sausages
at a go*

*Or only bread and pickle for a week
And hoard pens and pencils and
beer mats and things in boxes*

*But now we must have clothes that
keep us dry*

*And pay our rent and not swear in
the street*

*And set a good example for the
children.*

*We must have friends to dinner and
read the papers.*

*But maybe I ought to practice a little
now?*

*So people who know me are not too
shocked and surprised*

*When suddenly I am old, and start to
wear purple.*

16 O termo *fast fashion* é comumente utilizado para designar uma moda rápida, barata e de curta duração.

Nos Estados Unidos, torna-se cada vez mais popular o movimento de mulheres chamado “Red Hat Societies” (“Clubes do Chapéu Vermelho”) (LYNCH, 2007, p. 144). Fundado em 1997 por Sue Ellen Cooper, o movimento teve início quando sua fundadora comprou um chapéu vermelho durante as férias e, a partir da liberdade e graça que sentiu ao vesti-lo, resolveu presentear uma amiga com o item, acompanhado do poema “Warning”¹⁵, de Jenny Joseph:

Quando for uma mulher velha eu usarei roxo, com um chapéu vermelho que não vai combinar. Gastarei toda a minha pensão em *brandy* e luvas para o verão e direi que não temos dinheiro para manteiga. Sentarei na calçada quando estiver cansada (...). Sairei de chinelos na chuva. Colherei flores dos jardins de outras pessoas. Aprenderei a cuspir (...).

Não somente a inspiração do chapéu vermelho serve hoje à sociedade que se organiza em mais de 36.000 clubes, com cerca de 850.000 membros (LYNCH, 2007, p. 145), mas principalmente a atitude libertária dada às mulheres no poema. Sua autora, a inglesa Jenny Joseph, não poderia prever quando o escreveu, aos 29 anos, que este seria eleito, em uma pesquisa realizada pela BBC na Inglaterra, em 1996, como o mais conhecido poema escrito no pós-guerra.

Nos encontros dos membros dos *Clubes do Chapéu Vermelho* suas participantes vestem orgulhosamente seus chapéus vermelhos com itens de vestuário em roxo e marcam suas reuniões em restaurantes e bares, enfatizando a dimensão social de sua atividade. Os depoimentos colhidos a partir de membros dos clubes apontam dois fatores principais oferecidos pela atividade: a satisfação colhida por elas no que se configura como uma reconquista de uma visibilidade social, e também o enaltecimento de um novo processo de envelhecimento, como ilustra a frase de uma das participantes: “Velho, cabelos brancos não se aplica mais... Nós estamos mudando esta atitude” (LYNCH, 2007, p. 148).

Vivemos na contemporaneidade um momento único na história da moda. Se por um lado temos a presença maciça da informação de moda, o *fast fashion*¹⁶ e uma quantidade desconcertante de informações (e de propagandas e incentivo ao consumo), temos uma liberdade de estilos nunca antes vista. Qualquer indivíduo que tenha vivido parte do século XX na idade adulta pode se recordar de como as décadas tinham mais ou menos uma feição: reconhecíamos as roupas dos anos 1950, 1960, 1970 e 1980 por sua aparência. Realidade que criava de forma muito mais palpável a sensação do estar *fora de moda*. A partir dos

anos 2000, com a globalização e a disseminação da informação ainda maior com o advento da internet, temos vários estilos ao mesmo tempo. Na definição do antropólogo americano Ted Polhemus, vivemos hoje um verdadeiro “Supermercado de Estilos” (POLHEMUS, 1994), misturando referências diversas como quem colhe produtos das prateleiras dos supermercados, e será necessário olhos muito treinados para, daqui a alguns anos, reconhecer a diferença nas roupas de 2002 e 2012.

Isso nos dá uma liberdade que deve ser utilizada de forma construtiva. Por mais que enxerguemos o perigo das motivações econômicas por detrás da celebração ao redor das teorias da terceira idade, é inegável que esteja em curso um modo de envelhecer diferente de outros períodos. Faz-se necessário com urgência que a representação social do idoso neste âmbito ganhe espaço e acompanhe este novo modo de envelhecer.

Por naturalmente se propagar por imagens, a moda faz-se elemento crucial para criar esta visibilidade que somente se dará de forma construtiva e inclusiva quando abraçar a diversidade, optando por exaltar o diverso, o multifacetado e o incomum em vez de padrões definidos de estilo, de corpos e de modelos de beleza. A moda nos oferece a possibilidade de emprendermos o trabalho de elaboração necessário às várias etapas de nossas vidas, então por que desperdiçar esta oportunidade procurando por padronizações? ☹

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BALDINI, Massimo. *A invenção da moda: as teorias, os estilistas, a história*. Lisboa: Edições 70, 2006.
- BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BELL, Julian. *Uma nova história da arte*. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- BENJAMIN, Walter. *Obras escolhidas I: magia e técnica, arte e política*. São Paulo: Brasiliense, 1987.
- _____. *Passagens*. Edição alemã de Rolf Tiedemann; organização da edição brasileira de Willi Bolle. Belo Horizonte: Editora UFMG; São Paulo: Imprensa Oficial do Estado de São Paulo, 2006.
- BRAGA, João; PRADO, Luís André do. *História da moda no Brasil: das influências às autorreferências*. São Paulo: Pyxis Editorial, 2011.
- CARTER, Michael. *Fashion classics: from Carlyle to Barthes*. Oxford: Berg, 2005.
- CRAIK, Jennifer. *The face of fashion: cultural studies in fashion*. Londres: 1994.
- DEBERT, Guita Grin. *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Fapesp, 1999.
- GILLEARD, Chris; HIGGS, Paul. The third age: class, cohort or generation?. *Ageing and Society*, Cambridge, v. 22, p. 369-382, 2002.
- GOLDENBERG, Mirian. Invisíveis ou inclassificáveis? Gênero, corpo e envelhecimento na cultura brasileira. In: MESQUITA, Cristiane; CASTILHO, Kátia (Org.). *Corpo, moda e ética: pistas para uma reflexão de valores*. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2011. p. 55-72.
- GREER, Germaine. *A mulher inteira*. Rio de Janeiro: Record, 2001.
- GRUMBACH, Didier. *Histórias da moda*. São Paulo: Cosac Naify, 2009.
- KOHLI, Martin. The institutionalization of life course: looking back to look ahead. *Research in Human Development*, 4(3-4), p. 253-271.
- LIPOVETSKY, Gilles. *O império do efêmero: a moda e seu destino nas sociedades modernas*. São Paulo: Companhia das Letras, 2005.
- _____. *Felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo*. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.
- LURIE, Alison. *A linguagem das roupas*. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.
- LYNCH, Annette; RADINA, Elise; STALP, Marybeth. Growing old and dressing (dis)gracefully. In: JOHNSON, Donald; FOSTER, Helan (Ed.). *Dress sense: emotional and sensory experiences of body and clothes*. Oxford: Berg, 2007. p. 144-155.
- MEYROWITZ, Joshua. *No sense of place: the impact of electronic media on social behavior*. Nova York: Oxford University Press, 1986.
- MONNEYRON, Frédéric. *A moda e seus desafios: 50 questões fundamentais*. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2007.
- PEIXOTO, Clarice. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade... In: BARROS, Myriam Moraes Lins de (Org.). *Velhice ou terceira idade?*. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2003. p. 69-84.

- POLHEMUS, Ted. *Street style: from sidewalk to catwalk*. Londres: Thames and Hudson, 1994.
- ROSA, Carlos Mendes. Silêncio, exclusão e morte: o trabalho do negativo na velhice. *Polêm!ca Revista Eletrônica*, Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/9656/7588>>. Acesso em: 8 nov. 2014.
- SAVAGE, Jon. *A criação da juventude: como o conceito de teenage revolucionou o século XX*. Rio de Janeiro: Rocco, 2009. p. 558.
- SILVA, Luna Rodrigues Freitas. Terceira idade: nova identidade, reinvenção da velhice ou experiência geracional? *Physis Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18 [4], p. 801-815, 2008.
- SVENDSEN, Lars. *Moda: uma filosofia*. Rio de Janeiro: Zahar, 2010.

2

Grupos sociais: instrumento na manutenção da saúde do idoso?

[Artigo 2, páginas de 26 a 41]





**Ana Cristina Soares
Melo**

*Acadêmica do Curso de
Psicologia da Faced –
Sociedade Dom Bosco de
Educação e Cultura do
Ano de 2013*

**Cláudia Ferreira
Melo**

*Psicóloga, especialista
em Gerontologia Social,
mestre em Educação,
Cultura, Organizações
Sociais e docente
orientadora.*



RESUMO

O presente artigo, com base em referencial teórico em gerontologia e acerca do desenvolvimento humano, busca compreender os efeitos do envelhecer sobre o idoso. Atenta principalmente no que se refere aos grupos sociais que voltam sua atenção para a condição do idoso e como esses grupos contribuem para a manutenção da saúde dessa faixa etária. Analisa também como estes influenciam nos impactos sociais, físicos e psicológicos. Com esse estudo se verificou que os grupos sociais promovem a seus integrantes o estabelecimento de novos laços afetivos e a qualificação dos antigos. A convivência social modifica os envolvidos, desenvolve potencialidades, além de ser um importante veículo para o enfrentamento dessa fase da vida, melhorando a capacidade de recuperação e manutenção do comportamento adaptativo e podendo apresentar considerável estabilidade e autoestima. Os grupos são ferramentas que possibilitam ao sujeito uma melhor qualidade de vida subjetiva na velhice, estimulando uma vida social mais sadia, desenvolvendo a cultura, o sentimento de utilidade nas relações familiares e sociais. E permitindo aos idosos ter mais controle sobre suas vidas. Além de propiciar momentos de lazer, os grupos sociais possibilitam ao sujeito que os integra a oportunidade de resgatar valores como ser humano e de construir novas identidades sociais, alterando assim as expectativas em torno desse momento da vida.

Palavras-chave: envelhecimento; saúde; grupos sociais.

ABSTRACT

This article was written aiming at understanding the effects of aging on the elderly based on theoretical background in gerontology and human development. It especially focuses on the impact of social groups formed by older people on its participants and how these groups contribute to maintaining their health. It also analyzes how such groups influence the social, physical and psychological environments around them. The analysis showed that these social groups encourage their members to establish new affection bonds and qualify the previous ones they already had. The social interaction modifies the individuals involved, develops their potentialities, besides being an important means of tackling the challenges at this stage of life. It improves resilience and maintenance of adaptive behavior, and may provide considerable stability and self-esteem. The study has shown that these groups are tools that give the individuals opportunities to develop a better subjective quality of life in old age, encouraging them to have a healthier social life, developing their general knowledge about culture, their feeling of usefulness within their families and social relationships, allowing seniors to have more control over their own lives. Besides providing leisure time, the social groups allow the people who integrate them the opportunity to redeem values as human beings, to construct new social identities, changing their expectations at this time in life.

Keywords: aging; health; social groups.

INTRODUÇÃO

As questões que cercam a condição do idoso no Brasil são, mais do que uma preocupação brasileira, uma preocupação social mundial (BORGES ET AL., 2008). O aumento da população idosa expõe de forma clara o despreparo da atual sociedade para acolher essa grande faixa da população, que vem crescendo de maneira considerável e intensamente expressiva no que concerne ao impacto na produtividade e nos custos sociais. Refletindo ainda na ordem do consumo dessas pessoas que chegam à chamada terceira idade, tendo sua condição monetária bastante comprometida por um sem-número de variáveis (LADISLAU, 2002).

É comum chegar-se à velhice defrontando-se, para além do desgaste físico natural, em grande parte das vezes, com o preconceito, a pobreza e um sentido de desconforto social. Desconforto que se corporifica por meio das estratégias sociais que buscam camuflar os problemas que rondam a velhice, na vã tentativa de ocultar as dificuldades que a sociedade tem para tratar esses mesmos problemas com interesse, atenção e lucidez.

A sociedade cria nomes, apelidos, eufemismos para driblar seu próprio desconforto diante da velhice: melhor idade, terceira idade, idoso. Nenhum destes termos exprime ou resume o que é fazer-se velho (LADISLAU, 2002). Como, verdadeiramente, se pode nomear essa vivência dos anos senão de velhice? Com o avançar dos anos, ocorre progressiva perda de recursos sociais, físicos e mentais que convergem ao despertar de um sentimento de desamparo. É o tempo em que o indivíduo pode se mostrar indefeso, impotente, com dificuldades para enfrentar o cotidiano, tomar decisões sobre seus próprios problemas. Seja diante de seus familiares ou do universo social (UCHÔA, FIRMO & LIMA-COSTA, 2002).

Este estudo buscou entretecer as perspectivas acerca dos grupos sociais, considerando o efeito que as atividades características desses grupos oferecem aos idosos que ali se encontram. Com o olhar debruçado sobre os aspectos da convivência, a troca de experiências, a diminuição da solidão que contribui para alicerçar ou não o descompromisso da sociedade, que criam para os velhos um nicho apartado da realidade social (RIZZOLI & SURDI, 2010).

Não se pretende, porém, esvaziar todos os impasses propostos por esse questionamento, mas sim dar livre curso ao exame dos aspectos que o compõem. Entendendo que tanto para a Psicologia quanto para as demais áreas da saúde e áreas sociais, a Gerontologia surge como uma

área nova de conhecimento, que se formou a partir do entendimento de que o envelhecimento não perpassa apenas os aspectos físicos do ser humano, mas também os aspectos psíquico e social (CARDOSO, 2002).

Na Psicologia desenvolvida no Brasil, há pouca produção sistemática, contínua e específica sobre a velhice, e nesse campo nascente inexistia ainda a construção de um conjunto teórico, tal como os que existem em torno dos desenvolvimentos da infância e da adolescência (CARDOSO, 2002).

Diante das proposições, foram analisados os efeitos dos grupos sociais sobre a vida dos velhos, suas implicações, buscando mais profunda compreensão sobre os benefícios do envolvimento destes nos grupos que os acolhem.

CRESCIMENTO DEMOGRÁFICO

Nas últimas décadas, o mundo passa por expressivo envelhecimento demográfico e atravessa a “Era do Envelhecimento” segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), que considera o período composto dos anos 1975 a 2025. No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), na década de 1970, cerca de 4,95% da população brasileira era de idosos, porcentual que pulou para 8,47% na década de 1990 com expectativa para alcançar 9,2% em 2010.

Segundo dados apresentados pelo IBGE (2012), o país tinha 21 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. As estimativas para os próximos 20 anos são de que a população acima de 60 anos passará dos atuais 22,9 milhões (11,34% da população) para 88,6 milhões e a expectativa média de vida do brasileiro deverá aumentar de 75 anos para 81 anos. Esse aumento acelerado da população idosa ocasiona impacto para diversos setores da sociedade e precisa ser discutido visando a um enfrentamento adequado de suas consequências (BORGES ET AL., 2008).

Travar fronteiras com o envelhecimento da população é fato novo no panorama populacional brasileiro. Emerge junto a isso a necessidade de alteração nos recursos sociais e principalmente culturais dessa população que envelhece. Como apontam Miguel e Fortes (2005), em face dessa realidade, não há outro caminho senão investir em programas de atenção aos idosos.

O mundo está envelhecendo e o Brasil não está isento dessa realidade. De um modo ou outro, todos terão a chance de conviver com um ou mais idosos em suas famílias. Necessário se faz que mudanças ocorram na maneira de pensar e tratar a velhice, buscando formas consistentes

No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), na década de 1970 cerca de

4,95%

da população brasileira era de idosos, porcentual que pulou para

8,47%

na década de 1990 com expectativa para alcançar

9,2%

em 2010.

para um envelhecimento bem-sucedido, entendendo que sociedade, Estado e, mais expressivamente, a família têm o comprometimento moral de engajar-se nessa paisagem que se apresenta.

POSSÍVEIS FACES DA VELHICE

Segundo Beck, Gonzáles e Colomé (2003), o envelhecimento é um processo cumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro e que pode incapacitar o indivíduo para o desenvolvimento de algumas atividades. O que se depreende desta descrição é que ela compõe bem o conceito de senescência¹ (diferentemente de senilidade²), marcada por aspectos biológicos que se fazem através do tempo com intensidade variável de pessoa para pessoa, mas universalmente característica.

O envelhecimento não ocorre aos saltos, faz-se de maneira gradual, ao sabor dos anos. Atingindo a todo e qualquer um que permaneça ao longo de suas muitas idades, do nascimento à morte. A capacidade de a pessoa readaptar-se às mudanças físicas, sociais e emocionais reflete na sua saúde psicológica, garantindo, assim, um envelhecimento bem-sucedido (MIGUEL & FORTES, 2005).

O envelhecimento mostra-se cada vez mais presente nas famílias, esteja o idoso ou não sob o mesmo teto que os familiares. De acordo com Schons e Palma (2000), a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005) pontua que família “é o núcleo primário, promotor do suporte emocional, social e psicológico inevitável e indispensável”. E completam dizendo que a família é o grupo insubstituível no qual o idoso deve permanecer o maior tempo possível, pois representa para ele a provedora fundamental e, às vezes, sua única referência, além da possibilidade de manutenção da sua autoestima, pois, ao participar da vida familiar, com filhos, netos e demais, ele se sente vinculado com o mundo.

Porém, muitos idosos conduzem suas vidas sozinhos, seja por opção ou por circunstâncias mais adversas que os levam a essa condição. Muitos conservam a autonomia, outros, no entanto, veem-se sós em seus lares e são acometidos por sentimentos de solidão e abandono, com a sensação de afastamento social. Mesmo aqueles inseridos em suas famílias podem atestar o distanciamento entre os interesses das diferentes gerações dos membros dentro de seus lares. Como resultado, veem-se forçados a adequar-se aos mais jovens, abrindo mão de seus hábitos e de sua autonomia.

1 Processo natural de envelhecimento no nível celular ou conjunto de fenômenos associados a este processo.

2 Caracteriza-se por um declínio gradual ou no funcionamento de todos os sistemas do corpo.



As mudanças físicas, psíquicas e sociais conduzem à modificação da imagem que a pessoa tem de si mesma e difere de um indivíduo para outro. Cada qual com seu ritmo próprio de envelhecimento orgânico e enfrentamento diante das mudanças que surgem.

De acordo com Uchôa, Firmo e Lima-Costa (2002), o envelhecimento é vivido de modo diferente de um indivíduo para outro, de uma geração para outra e de uma sociedade para outra. Envelhecer, no imaginário social, significa sofrimento, solidão, doença e morte. Dentro dessa conceituação da velhice, não se observa prazer em viver essa fase da vida.

Minayo e Coimbra (2002) afirmam que no imaginário social a velhice sempre foi pensada como uma carga econômica, tanto para a família quanto para a sociedade, e como uma ameaça à mudança. Depreende-se daí que, num mundo onde a novidade, a estética e a produtividade se associam, não pode haver lugar para o que expõe a finitude.

VELHICE BEM E MALSUCEDIDA

Todas as experiências humanas têm referencial no corpo. Sentir alegria, tristeza, medo, prazer, inveja, rejeição ou amor reflete no funcionamento corpóreo e no conjunto das reações de todo ser humano. O envelhecimento, sendo parte do cenário natural da vida, é um estágio com mudanças físicas, psíquicas e sociais peculiares a cada indivíduo. Naturalmente, a velhice é a última fase do período da existência.

As mudanças físicas, psíquicas e sociais conduzem à modificação da imagem que a pessoa tem de si mesma e difere de um indivíduo para outro. Cada qual com seu ritmo próprio de envelhecimento orgânico e enfrentamento diante das mudanças que surgem. Não se pode esquecer de que as alterações que ocorrem estão associadas aos determinantes hereditários e às influências do meio ambiente.

Segundo Cardoso (2002), envelhecer é aceitar o inaceitável, isto é, aceitar a perda gradual das funções orgânicas, sociais e psicoemocionais. Quando se fala em idosos, a individualidade e suas variáveis estão presentes. A idade orgânica, o sexo, as características hereditárias, o grau de instrução, a condição social, a cultura e a profissão, entre outros pormenores, dão o aspecto único que cada indivíduo possui. Notadamente não há padrão para o envelhecimento, sendo processual e gradativo; para alguns é lento e para outros é mais rápido. Está ligado a muitos fatores, como causas orgânicas e externas (tipo de profissão, estresse, exposição a um sem-número de fatores ambientais). O amadurecimento e todas as mudanças são sentidos de forma variável de indivíduo para indivíduo; dependem do estilo de vida de cada um.

Os gregos chamavam a mudança de compreensão de um determinado conceito ou sentimento, de “metanoia”³, mudança de maturidade (CARDOSO, 2002). É isso que essencialmente deve ocorrer ao longo das muitas idades do homem. Além do processo biológico, a re-conceituação é necessária para compreensão dos processos da vida.

Experimentar todas as alterações advindas do desgaste das funções corpóreas e as alterações decorrentes dos traumas impostos ao longo da existência determina ao ser humano ressignificar muitos de seus conceitos e posicionamentos diante da vida. É justamente essa ressignificação que decidirá uma velhice bem ou malsucedida; assumir, de um modo ou de outro, a nova imagem corporal, preservando as anteriores, ciente da finitude do ciclo vital. Privilegiando o arcabouço da experiência vivida.

Bruns chama a atenção para esse reconhecimento da velhice de cada um:

É imprescindível aprender a conviver com a incontrolável realidade humana que é o envelhecimento. Ao conquistar esse modo de ser seremos capazes de ressignificar o “vazio” que habita a alma humana, na trajetória entre o nascer e o morrer, nesse espaço a que chamamos vida. Poderemos compreender que somos seres finitos (BRUNS, 2002, p. 54).

Deve-se ainda considerar que é importante para conviver com o processo de envelhecimento aceitá-lo como condição existencial, entendendo que só envelhece quem teve o privilégio de viver todas as fases⁴ e de não morrer quando criança ou quando jovem.

3 Processo potencialmente produtivo de mudança do próprio pensamento.

4 Mudanças dos aspectos sucessivos de um fenômeno de evolução.

INTERAÇÕES SOCIAIS DOS IDOSOS

A velhice não é um fragmento da existência humana e deve ser entendida como parte do *continuum* da existência

A marginalização do idoso ocorre em todas as esferas, tanto na doméstica quanto em outros espaços sociais. No que concerne à sociedade e suas exigências estruturais, Ladislau (2002) atesta que essa ocorrência é consequência do modelo concentrador de renda e de oportunidade de trabalho, em que o “novo” se sobrepõe ao “velho” no sentido da inutilidade social. Bosi (1987) aponta que a noção que temos de velhice decorre mais da luta de classes que do conflito de gerações.

O idoso, após longos anos de trabalho, “herda” o chamado tempo livre. Mas chega a esse estágio menosprezando atividades de lazer, largamente influenciado pela supervalorização do trabalho. Estabelece-se aí a contradição que se verifica entre o tempo disponível, fruto da aposentadoria, e a prática efetiva do lazer. Porém, como não se encaixa em nenhum nicho⁵ das necessidades da sociedade, é posto à margem.

As relações sociais que determinam a vida humana estão circunscritas à ordem social. Erbolato (2001) afirma que os relacionamentos sociais são interações frequentes, com determinada durabilidade e padrão. Não se resumem à soma de interações, mas estabelecem um sistema diferenciado que modifica os envolvidos.

No decorrer do envelhecimento, mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais vão se fazendo e influenciam de modo decisivo o comportamento da pessoa idosa. Essas alterações, porém, não comprometem o conhecimento adquirido ao longo dos anos. A história e bagagem vivencial do idoso são tão importantes quanto em qualquer idade.

As relações com a família e outros grupos devem ser promovidas para o exercício do afeto, do desenvolvimento das potencialidades que não se apagam com o avançar dos anos, evitando assim o isolamento e a inatividade. Capitanini (1993) evidencia que acreditar que o retraimento e o afastamento nas relações sociais são processos naturais para todos os idosos seria o mesmo que considerar esperado que as pessoas deixem de se socializar. Sendo que não ter amigos ou não se relacionar socialmente por opção é um comportamento individual que pode acontecer em qualquer faixa etária.

De acordo com a Teoria da Seletividade Socioemocional, a redução na amplitude da rede de relações sociais e na participação social na velhice reflete na redistribuição ativa de recursos socioemocionais pelos idosos em virtude da mudança em sua perspectiva de tempo futuro (PASCHOAL, FRANCO & SALLES, 2007).

⁵ Espaço, porção específica, buraco.



A imagem do idoso necessita mudar e lentamente vem se modificando diante dele próprio e da sociedade, em razão do avanço das tecnologias na área da saúde, proporcionando elevação da expectativa de vida. Consequência disso é que o idoso na cena contemporânea é influenciado por hábitos saudáveis.

A imagem do idoso necessita mudar e lentamente vem se modificando diante dele próprio e da sociedade, em razão do avanço das tecnologias na área da saúde, proporcionando elevação da expectativa de vida. Consequência disso é que o idoso na cena contemporânea é influenciado por hábitos saudáveis. Entende que seu bem-estar está associado a fatores físicos e mentais e busca exercitar mente e corpo. Engajar-se em atividades sociais desenvolvidas em grupo representa aspecto diferencial no rumo da vida. Os sentimentos de utilidade, de identificação com os desejos, valores e expectativas do grupo, e de inserção e realização pessoal favorecem a vivência de um estado de plenitude que possibilita ao idoso um reforço de seu sentido existencial, ajudando-o a perceber o futuro como uma história em aberto, em construção e, conseqüentemente, com muitas possibilidades de ação (MIGUEL & FORTES, 2005).

BREVE HISTÓRICO DOS GRUPOS DE CONVIVÊNCIA

Em seu artigo “Política Nacional do Idoso”, Rodrigues (2001) traça o percurso histórico do surgimento dos grupos de convivência voltados para a terceira idade. Delineia desde as primeiras leis aprovadas pelo Congresso Nacional brasileiro em favor desse estrato social, passando pelas primeiras experiências das entidades privadas interessadas no tema até os moldes de atenção que se estabelecem nos dias de hoje. Nesse percurso é possível perceber que os olhares se voltam para a terceira idade a partir da década de 1970, quando aí surge um número significativo de idosos em nossa sociedade, causando um despertar para a questão social do idoso. Em 1976 seminários foram realizados

em algumas capitais estaduais buscando um diagnóstico para a questão da velhice em nosso país e apresentar as linhas básicas de uma política de assistência e promoção social do idoso (RODRIGUES, 2001). Inaugura-se a atenção das políticas nacionais de saúde em favor da chamada terceira idade no Brasil.

No decorrer das décadas seguintes, impulsionadas pelo antigo Instituto Nacional de Previdência Social (INPS), foram elaboradas políticas públicas que criaram programas de assistência social aos idosos os quais culminariam nos modelos de atenção existentes, que se concentram, em grande parte, naquela atenção oferecida pelo terceiro setor, ou seja, organizações privadas, sem fins lucrativos, desempenhando ações de caráter público (RODRIGUES, 2001).

Rodrigues pontua ainda que:

Em nível federal, estadual e municipal, há muito que dizer das entidades privadas. Há inúmeros serviços, associações de idosos, entidades congregando aposentados (associações e federações), centros de convivência, grupos de convivência em paróquias de credos religiosos diferentes, em associações comunitárias, filantrópicas, etc. (RODRIGUES, 2001, p. 150).

Ainda de acordo com a autora, muitos dos programas governamentais empenhados na assistência aos idosos fracassaram e outros alcançaram êxito. Porém, o que marca a ação governamental é a descontinuidade dos serviços na área. Tanto usuários quanto servidores ficam à deriva quando os programas são cancelados sem explicação.

Ao longo dos últimos 50 anos (desde 1963), o Serviço Social do Comércio – Regional São Paulo (Sesc-SP) apresenta-se como exemplo de continuidade, interesse, eficácia e preparação de profissionais na Gerontologia:

[...] precursor de todas as ações de atenção ao idoso, no país, e que ao longo destes últimos anos vem prestando inegável contribuição à causa da velhice, não somente na implantação de novos modelos de atendimento à população idosa, como no aperfeiçoamento de profissionais na área da Gerontologia Social e sensibilização dos diferentes setores da comunidade para a questão social do envelhecimento (RODRIGUES, 2001, p. 153).

Vale considerar que, mesmo de forma estratificada e, em muitos momentos, intermitente, a ação governamental foi fundamental para a estruturação dos grupos de convivência para a terceira idade conhecida hoje.

IMPACTO DOS GRUPOS SOCIAIS NA SAÚDE DO IDOSO

Miguel e Fortes (2005) afirmam que o grupo da terceira idade, como opção do próprio idoso, é de grande valor para a manutenção de uma velhice mais saudável, pois:

Altera positivamente as expectativas e perspectivas em torno desse momento da vida. Traz novo sentido por romper os paradigmas da sensação de inutilidade, auxiliando no processo de promoção de sua autoestima e, conseqüentemente, na sua integração no seio familiar, resgatando valores como ser humano (MIGUEL & FORTES, 2005, p. 76).

Para Rizzoli e Surdi (2010) os grupos servem como ferramenta de “laços simbólicos de identificação, onde é possível partilhar e negociar os significados da velhice”, e que possibilitam a estruturação de novos modelos, paradigmas de envelhecimento e construção de novas identidades sociais.

Esses grupos, para além dos aspectos sociais, contribuem para o exercício da independência e autodeterminação, funcionam como rede de apoio para o movimento na busca de autonomia e sentido para a vida.

Del Pozzo (2001) afirma que a participação em grupos de convivência (grupos de terceira idade) torna a vida mais proveitosa em virtude das trocas que ali se estabelecem e das experiências compartilhadas, e diz ainda que:

[...] o frequente contato com outros idosos em idênticas situações permite que ele perceba que todos têm dificuldades, mas, apesar disso, continuam firmes na luta. Ele troca os antigos muros isoladores por amplas e luminosas janelas, pois agora ele quer ver o mundo, há novas possibilidades, surgem novos amigos, companheiros de jornada e de trincheira (DEL POZZO, 2001, p. 21).

O preconceito com relação à velhice está também assentado na visão que o velho tem de si mesmo; paradoxalmente, o velho quer viver mais, mas tem medo da velhice. Justifica seu temor incorporando ideias negativas a seu respeito, isolando-se e conformando-se com sua situação, contrário a qualquer mudança, receoso de que isso possa piorar sua condição de vida.

Como a velhice é uma etapa muito delicada da vida, que pode vir repleta de obstáculos e novas experiências, o idoso fica confuso e muitas vezes deprimido. Não entende as mudanças à sua volta, o que se passa com seu corpo e sua inteligência. Sem encontrar soluções, ele se refugia, isolando-se. Rizzoli e Surdi (2010) postulam que nos grupos se criam estratégias de sociabilidade que permitem ao idoso tecer novas relações sociais e fugir desse isolamento. Também a velhice traz a sabedoria, que envolve características motivacionais e emocionais, que é uma manifestação da inteligência prática e dos mecanismos de seleção, otimização e compensação (PASCHOAL, FRANCO & SALLES, 2007). Junto da sabedoria deve-se elucidar também sobre a “resiliência individual”, que são recursos adaptativos, chamados de mecanismos de autorregulação que se mantêm intactos na velhice, mas dependem também dos recursos da personalidade (PASCHOAL, FRANCO & SALLES, 2007).

A saúde na velhice, comprometida por doenças que atuam em comorbidade (hipertensão, diabetes, etc.), encontra auxílio de qualidade para sua manutenção dentro dos grupos de convivência. As atividades físicas, ali exercidas e estimuladas, auxiliam para a sua funcionalidade. É importante que o idoso se mantenha ativo. Os grupos cumprem esse papel de incitá-lo ao “movimento”, potencializando sua funcionalidade e socialização (RIZZOLI & SURDI, 2010).



Como a velhice é uma etapa muito delicada da vida, que pode vir repleta de obstáculos e novas experiências, o idoso fica confuso e muitas vezes deprimido. Não entende as mudanças à sua volta, o que se passa com seu corpo e sua inteligência.



Ampliar a visão do idoso quanto à sua capacidade de fazer suas coisas, ter controle sobre sua vida, fazer projetos para o futuro, colaborar nas atividades rotineiras da família é manter sua esperança na velhice.

Pessoas idosas podem exercer funções úteis e significativas na família e na comunidade. De acordo com Melo (1995), não se pode afastá-las de suas atividades exercidas ao longo dos anos de existência, nem privá-las do contato com o novo, visto que abandonar antigos papéis, desempenhar com eficiência os novos que surgem é uma tarefa saudável, podendo alterar os já conhecidos num processo de salutar adaptação – peculiaridade do ser humano: livre e inteligente (MELO, 1995).

Ampliar a visão do idoso quanto à sua capacidade de fazer suas coisas, ter controle sobre sua vida, fazer projetos para o futuro, colaborar nas atividades rotineiras da família é manter sua esperança na velhice.

É preciso, de modo expressivo, considerar a eficácia terapêutica dos grupos sociais. Não se pode negar seu benefício. Dentro dos grupos, os idosos compreendem que podem se livrar da sensação de estarem apartados da sociedade, encontrando um “novo” lugar dentro de suas famílias e sociedade. Mediante as novas possibilidades vislumbradas dentro de um grupo social, tornam-se cientes do sentido pejorativo que atribuem à velhice. Não aceitando mais esse menosprezo, essa conotação absurda e desumana, livrando-se dos preconceitos que os cercam.

Os grupos sociais que incluem também os grupos de terceira idade prestam um serviço que, mais do que social, é humano. Integram em si a possibilidade da revisão de valores e do reconhecimento de pessoas que buscam manterem-se dignas, respeitadas, ativas, colaboradoras, capazes, vivas. Contribuem para a compreensão da velhice como apenas mais uma fase da vida, seja ela ou não a fase final. Apenas mais uma etapa. Partilham dentro delas a ideia de que, apesar de viverem dentro de uma sociedade que privilegia a satisfação de seus interesses mais imediatos, para realização de suas próprias ambições, o idoso pode e deve lutar para manter seu lugar e destacar-se nele. Lugar esse que é legitimamente seu.

CONCLUSÃO

Diante de todo o percurso feito no estudo, entende-se que os grupos exercem papel de expressiva importância na vida dos idosos. Possibilitam-lhes encontrar estímulo para uma vida social mais sadia, desenvolver sua cultura e ter momentos de lazer. Encontram dentro dos grupos a compreensão para a sua necessidade de manterem-se ativos, independentes por tanto tempo quanto possível, se o apoio adequado lhes for proporcionado.

Esses aspectos apontam para um reconhecimento por parte do idoso sobre melhoria na autoestima, aceitação na sociedade, compreensão das lições aprendidas e partilhadas nos grupos. Lições de cidadania, de participação, contribuição para o bem comum. Num espaço que lhes propicia sentirem-se recompensados e valorizados por sua bagagem existencial; vivenciando o encontro com o outro que difere de si, mas em circunstâncias que os aproximam diante dos aspectos vivenciais que compartilham.

A atuação nos grupos aponta para a multidimensionalidade do ser humano e de suas relações em qualquer estágio da vida, seja a infância ou a velhice. Teixeira (2002) corrobora essa percepção quando expõe que o apoio social é um processo recíproco, ou seja, gera efeitos positivos ao sujeito que recebe e também a quem oferece o apoio, permitindo aos envolvidos nele ter mais sentido de controle sobre a vida. Esse processo só se dá no conjunto de uma rede de relações responsável pelo atendimento das necessidades do indivíduo, para lidar com situações decorrentes de sua vida.

O convívio em grupos que abarcam a terceira idade cria espaços onde, por excelência, desenvolvem-se práticas sociais que contribuem para o papel de cidadão por parte do idoso, além de propiciar-lhe a efetivação de laços de amizade, momentos de lazer e muitos outros aspectos que positivam o bem-estar do sujeito. Fomentam a mais básica necessidade do ser humano, a necessidade de socialização. Possibilitam o empoderamento desses indivíduos, trazendo mudanças significativas nas relações estabelecidas por eles. Criam laços afetivos e carregam a possibilidade da melhoria dos laços já existentes, melhoram o humor e o autocuidado.

Como ferramenta social, o grupo atende ao papel que se propõe: o da socialização (socialização que parte da família para o todo das relações humanas externas a ela), e expande sua eficácia na subjetividade dos idosos que dele se beneficiam. ☺

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BECK, C. L. C.; GONZÁLES, R. M. B.; COLOMÉ, C. S. Os desafios impostos pelo processo de envelhecimento humano. *Revista Técnico Científica de Enfermagem*, Curitiba, 1 (2): p. 122-126, mar.-abr. 2003.
- BORGES, P. L. C.; BRETAS, R. P.; AZEVEDO, S. F.; BARBOSA, J. M. M. Perfil dos idosos frequentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 24 (12): p. 2.798-2.808, dez. 2008.
- BOSI, E. *Memória e sociedade: lembranças de velhos*. São Paulo-SP: Universidade de São Paulo, 1987.
- BRUNS, M. A. T. Envelhecimento: a morte dos sonhos ou o gerenciamento do tempo? *A Terceira Idade*, São Paulo, 13 (25): p. 53-61, ago. 2002.
- CANÇADO, F. A. Epidemiologia do envelhecimento. In: CANÇADO, F. A. (Org.). *Noções práticas de geriatria*. Belo Horizonte-MG: Coopmed, 1996.
- CAPITANINI, M. E. Solidão na velhice: realidade ou mito? In: NERI A. L.; FREIRE S. A. (Org.). *E por falar em boa velhice*. Campinas-SP: Papirus, 1993.
- CARDOSO, J. R. Corpo e envelhecimento. *A Terceira Idade*, São Paulo, 13 (25): p. 76-85, ago. 2002.
- DEL POZZO, O. Os grupos de terceira idade: comentários e reflexões. *A Terceira Idade*, São Paulo, 12 (22): p. 12-35, jul. 2001.
- ERBOLATO R. M. P. L. *Contatos sociais: relações de amizade em três momentos da vida adulta*. 2001. Tese (Doutorado) – Instituto de Psicologia e Fonoaudiologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2001. 163p.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE, 1999. In: *Folha de S. Paulo*, São Paulo, 2 dez. 2000.
- LADISLAU, L. Trabalho social com idosos: lazer e participação social. *A Terceira Idade*, São Paulo, 13 (25): p. 9-25, ago. 2002.
- MELO, O. V. *Aposentadoria: prêmio ou castigo*. Passo Fundo-RS: Berthier, 1995.
- MIGUEL, C. S.; FORTES, V. L. F. Idosas de um grupo de terceira idade: as interfaces das relações com suas famílias. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, 2 (2): p. 74-85, jul.-dez. 2005.
- MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JR., C. E. A. Entre a liberdade e a dependência (introdução). In: MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JR., C. E. A. (Org.). *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.
- OMS. Organização Mundial de Saúde. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília-DF: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005.
- PASCHOAL, S. M. P.; FRANCO, R. P.; SALLES, R. F. N. Epidemiologia do envelhecimento. In: NETTO, M. P. *Tratado de Gerontologia*. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.
- RIZZOLI, D.; SURDI, A. C. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. *Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, 13 (2): p. 225-233, ago. 2010.
- RODRIGUES, N. C. Política Nacional do Idoso. *Estudo Interdisciplinar do Envelhecimento*, Porto Alegre, 3: p.149-158, 2001.
- SCHONS, C. R.; PALMA, L. T. S. *Conversando com Nara Costa Rodrigues sobre gerontologia social*. 2. ed. Passo Fundo-RS: Universidade de Passo Fundo, 2000.
- TEIXEIRA, M. B. *Empoderamento de idosos em grupos direcionados à promoção de saúde*. 2002. Dissertação (Mestrado) – Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2002.105p.
- UCHÔA, E.; FIRMO, J. O. A., LIMA-COSTA, M. F. F. Envelhecimento e saúde: experiência e construção cultural. In: MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JR., C. E. A. (Org.). *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.



A percepção da saúde do idoso e os fatores associados: em foco o Programa Municipal da Terceira Idade, Viçosa-MG

[Artigo 3, páginas de 42 a 57]





Alessandra Vieira de Almeida

Estudante do Programa de Pós-Graduação em Economia Doméstica na Universidade Federal de Viçosa (UFV).

avaalessandra@yahoo.com.br

Simone Caldas Tavares Mafra

Professora Associada do Departamento de Economia (UFV).

sctmafra@ufv.br

Marco Aurélio Marques Ferreira

Professor do Departamento de Administração e Contabilidade (UFV).

marcoaurelio@ufv.br

Emília Pio da Silva

Pós-doutoranda em Economia Doméstica (UFV)

emiliapiosilva@yahoo.com.br

Núbia Cristina de Freitas

Graduanda em Economia Doméstica (UFV).

nubia.freitas@ufv.br

Estela Silva da Fonseca

Graduanda em Economia Doméstica (UFV).

estela.fonseca@ufv.br



Artigo 3

A percepção da saúde do idoso e os fatores associados: em foco o Programa Municipal da Terceira Idade, Viçosa-MG

RESUMO

O efeito combinado da diminuição dos níveis de fecundidade e mortalidade tem produzido transformações no padrão etário da população, aumentando o número de idosos, o que tem feito com que as grandes áreas da ciência procurem alternativas para tornar eficiente a garantia do bem-estar e da qualidade de vida para essas pessoas. Assim, a autoavaliação da saúde tem sido um dos indicadores mais utilizados em pesquisas gerontológicas, porque prediz a mortalidade e o declínio funcional. Porém, vale ressaltar que, embora haja estudos evidenciando a associação entre medidas de saúde objetivas e medidas autorreferidas de saúde, poucos se preocuparam em verificar a relação da percepção de saúde com a interação de outros fatores, como, por exemplo, o econômico e sociodemográfico. Dessa forma, a presente pesquisa teve como objetivo conhecer os fatores associados à percepção da saúde dos idosos participantes do PMTI, em Viçosa-MG. Para o delineamento dos dados, realizou-se uma análise descritiva exploratória e de frequência, bem como o Teste Qui-Quadrado e o Teste de Médias Independentes. O estudo observou associação positiva entre percepção da saúde e as variáveis escolaridade, presença de doença e uso de medicação. Este fato colaborou para predizer o que mais pode estar ligado a uma avaliação da saúde negativa ou positiva pelos idosos, implicando seu bem-estar e qualidade de vida. Além disso, pode-se considerar a importância do papel da autoavaliação da saúde, o que serve como referência para a fundamentação de programas e/ou projetos na promoção à saúde que venham a ser desenvolvidos aos idosos.

Palavras-chave: envelhecimento populacional; saúde do idoso; políticas públicas.

ABSTRACT

The combined effect of decreased levels of fertility and mortality have produced changes in the age pattern of the Brazilian population, increasing the number of elderlies. This situation has led many Science areas to seek for alternatives, which provide effective guarantees of well-being and quality of life for these people. Therefore, the health self-evaluation has been one of the most used indicators in gerontology researches, because it predicts mortality and functional decline. However, it must be highlighted that, although there are studies showing the association between economic objective health measures and self-reported health measures, only few bother to check the relationship of perceived health with the interaction of other factors, for example, the economic and socio-demographic ones. Therefore, the present paper aims at getting to know the factors associated to the perception of health of elderly people who are participants of the TIMP (Third Age Municipal Program), in the Brazilian city of Viçosa, in Minas Gerais state. For outlining the data, we have done a descriptive exploratory analysis and a frequency evaluation. The Qui-Squared and the Independent Averages tests were used as well. The study noticed a positive association between the perception of health and the different levels of school education, presence of a disease and the use of medicine. This fact helped to predict what else could be connected to a positive or negative assessment of health by the elderly, implying their well-being and quality of life. Moreover, one can consider the importance of the role of the self-evaluation, which serves as reference for the grounding of programs and/or projects in health promotion that might be developed for the elderly.

Keywords: aging of population; health of the elderly; public politics.

INTRODUÇÃO

O efeito combinado da diminuição dos níveis de fecundidade e mortalidade tem produzido transformações no padrão etário da população, de forma específica no Brasil, aumentando o número de pessoas idosas. Isso tem feito com que as grandes áreas da ciência procurem soluções ou alternativas para tornar eficiente a garantia do bem-estar e da qualidade de vida para essa parcela da população, principalmente na concretização das políticas públicas já existentes e/ou na inovação de outras que visem atender as peculiaridades dos idosos.

A questão do idoso necessita de visibilidade e pode-se perceber que um dos desafios apresentados para a área da saúde coletiva é precisamente a produção de conhecimento sobre as especificidades da terceira idade em nosso meio (CAMARGO JÚNIOR, 1995). Neste sentido, tem-se observado que, tanto nos países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento, tem sido evidente a busca por indicadores simples da condição de saúde, para que auxiliem no desenvolvimento de inquéritos de saúde e em estudos etiológicos. Dessa forma, a autoavaliação da saúde tem sido um dos indicadores mais utilizados em pesquisas gerontológicas, porque prediz de forma consistente a mortalidade e o declínio funcional (IDLER & BENYAMINI, 1997).

No Brasil, os dados mais abrangentes sobre a distribuição da autoavaliação da saúde em idosos foram coletados no suplemento de saúde da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios em 1998, quando ainda eram raros os estudos de base populacional sobre o tema. A partir disso, verificou-se que somente 24,5% da população idosa brasileira classificava a sua saúde como boa ou muito boa (LIMA-COSTA ET AL., 2003)

Já nas pesquisas posteriores (2003 e 2008), o assunto foi se tornando mais evidente. No suplemento de 2003, observou-se, no grupo superior a 64 anos de idade, que 42,3% dos homens e 39,6% das mulheres avaliavam a sua saúde como muito boa e boa (PNAD, 2003). E, mais recentemente, em 2008, notou-se que 56,1% daqueles com 50 a 64 anos e 42,4% daqueles com 65 anos ou mais de idade classificavam a sua saúde como boa e muito boa (PNAD, 2008).

Nesta perspectiva, vale ressaltar que, embora haja estudos evidenciando a associação entre medidas de saúde objetivas e medidas autorreferidas de saúde, poucos se preocuparam em verificar a relação da percepção da saúde com a interação de diversos fatores (sociodemográficos e econômicos, capacidade funcional e com problemas de saúde) (ALVES ET AL., 2010; KIVINEN ET AL., 1998).

Artigo 3

A percepção da saúde do idoso e os fatores associados: em foco o Programa Municipal da Terceira Idade, Viçosa-MG

Dessa maneira, este estudo teve como objetivo conhecer os fatores associados à percepção da saúde dos idosos participantes do Programa Municipal da Terceira Idade do município de Viçosa-MG.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**Delimitação do Estudo**

O estudo foi realizado, durante o ano de 2012, no Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI), localizado na cidade de Viçosa-MG. Esse programa tem o objetivo de realizar atividades tais como: artesanato, dança, passeios, exercícios físicos e socialização para os idosos. Comumente, os encontros são semanais, coordenados por profissionais de diversas áreas (Nutrição, Psicologia, Educação Física, Enfermagem, Serviço Social), em parceria com a Universidade Federal de Viçosa (UFV) e a Prefeitura Municipal, e ocorrem nas dependências da UFV. O município de Viçosa conta com 11,04% de idosos em sua população total e observa-se que a porcentagem de idosos de Viçosa é superior à do país (10,8%), o que torna relevante o estudo. A escolha do local foi em virtude de este ser um ambiente de convivência e de atividades laborais que atende um número significativo de idosos de Viçosa-MG, sendo importante para o estudo.

A população investigada foi composta pelos idosos que frequentavam o PMTI, sendo a amostra representada pelos idosos assíduos nas atividades promovidas pelo programa. Desse modo, os sujeitos da pesquisa perfizeram o total de 66 idosos, sendo 50 do sexo feminino e 16 do sexo masculino.

Foram estabelecidos contatos informais e individuais nas dependências utilizadas pelo PMTI. Nesse primeiro contato com os idosos, buscou-se informá-los sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa. Em seguida, os que concordavam em participar respondiam à entrevista semiestruturada, que trazia as questões referentes ao perfil sociodemográfico dos idosos, assim como as questões relacionadas aos aspectos da saúde dos idosos.

Para o processamento e a análise dos dados obtidos foi utilizado o *software* estatístico SPSS 20.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*). Para o delineamento dos dados, realizou-se uma análise descritiva. Foram realizados testes de médias independentes para as variáveis do perfil sociodemográfico dos idosos (idade, rendimento mensal e anos de estudo), fazendo uma comparação entre os sexos. Ainda foi utilizada a análise de frequência para as variáveis qualitativas também



Uma hipótese é uma suposição sobre a natureza de um fenômeno ou de uma situação específica, possibilitando que os pesquisadores expliquem e testem fatos ou fenômenos propostos. A hipótese nula é sempre aquela que supõe que não há diferença nas médias dos grupos; já a hipótese alternativa estabelece que existem diferenças entre as médias de grupos.

de acordo com o sexo (estado civil, percepção da saúde, uso de medicamentos, acompanhamento médico, presença de doenças crônicas e incidência de quedas).

Para responder ao objetivo do estudo, ainda foi realizado o Teste Qui-Quadrado, que teve como objetivo verificar a associação da variável percepção da saúde com as variáveis sexo, estado civil, renda, escolaridade e aspectos referentes à saúde (uso de medicamentos, acompanhamento médico, presença de doenças e incidência de quedas). Para tanto, as variáveis métricas foram transformadas em variáveis nominais. Adotou-se um nível de significância de 5% para todos os testes.

Teste Qui-Quadrado

Para o estudo realizou-se uma resenha metodológica sobre o método em manuais de estatística e pesquisou-se sobre os diferentes usos desse método em estudos de diversas áreas de conhecimento, a fim de validar o uso do modelo no presente estudo.

De acordo com Hair et al. (2005), uma hipótese é uma suposição sobre a natureza de um fenômeno ou de uma situação específica, possibilitando que os pesquisadores expliquem e testem fatos ou fenômenos propostos. A hipótese nula é sempre aquela que supõe que não há diferença nas médias dos grupos; já a hipótese alternativa estabelece que existem diferenças entre as médias de grupos.

Segundo o mesmo autor, o Teste Qui-Quadrado é utilizado para testar a significância estatística entre distribuições de frequência de dois ou mais grupos, para variáveis categóricas. Um dos métodos mais

Artigo 3

A percepção da saúde do idoso e os fatores associados: em foco o Programa Municipal da Terceira Idade, Viçosa-MG

simples para descrever conjuntos de relações é a tabulação cruzada. Na tabulação cruzada com o uso do Qui-Quadrado tabulam-se as respostas para cada grupo e estas são comparadas, permitindo assim testar se há diferenças entre os grupos.

Barbeta (2011) reforça que esse teste é um dos mais usados na pesquisa social, sendo um método que permite testar a significância da associação entre duas variáveis qualitativas, assim como comparar duas ou mais amostras, quando os resultados da variável resposta estão dispostos em categorias.

Em variáveis nominais verifica-se a correlação ou associação por meio do teste de independência do Qui-Quadrado. O coeficiente ou Qui-Quadrado é um teste de hipótese que tem a função de mostrar o valor da dispersão entre variáveis nominais, e assim avaliar a correlação entre ambas. Quanto maior for o, “mais significativa é a relação entre a variável dependente e a variável independente” (FERREIRA, 2013).

Em ciências sociais aplicadas o uso de testes de associação ou correlação entre variáveis é bastante útil para compreensão de fenômenos sociais. Para Triola (2013), “existe correlação entre duas variáveis quando os valores de uma variável estão relacionados, de alguma maneira, com os valores de outra variável”. Stevenson (2001) entende que a correlação “mede a força, ou grau, de relacionamento entre duas variáveis”. Assim, neste trabalho, foi fundamental o uso da correlação, uma vez que se quer conhecer a relação entre variáveis, para se atingir os objetivos propostos.

Ao realizar um mapeamento sobre o uso do Teste Qui-Quadrado, percebeu-se que este tem sido utilizado em estudos de várias áreas de conhecimento, principalmente no que se refere às ciências sociais aplicadas.

Tavares et al. (2008), Santos et al. (2013), Parreira et al. (2013) e Bosco et al. (2013) realizaram os seus estudos na área da saúde do idoso. O estudo de Tavares et al. (2008) teve como objetivo comparar as condições



Em ciências sociais aplicadas o uso de testes de associação ou correlação entre variáveis é bastante útil para compreensão de fenômenos sociais.



Com o objetivo de analisar o padrão de consumo de medicamentos entre idosos e sua associação com aspectos socioeconômicos e autopercepção de saúde, fizeram uso do Teste Qui-Quadrado, em que se compararam as condições de saúde.

de saúde dos idosos com diabetes mellitus, segundo as variáveis sexo e faixa etária, e para isso foi utilizado o Teste Qui-Quadrado (X^2), a fim de investigar a associação entre as variáveis qualitativas. Da mesma forma, Santos et al. (2013), com o objetivo de analisar o padrão de consumo de medicamentos entre idosos e sua associação com aspectos socioeconômicos e autopercepção de saúde, fizeram uso do Teste Qui-Quadrado, em que se compararam as condições de saúde. Parreira et al. (2013), buscando comparar as características do trauma entre idosos e “superidosos”, utilizaram para a análise estatística os testes t de Student, Qui-Quadrado e Fisher, sendo considerados significativos os valores de $p < 0,05$. E Bosco et al. (2013) avaliaram a associação entre anemia e a capacidade física funcional em idosos hospitalizados. Foram utilizados os testes de Mann-Whitney ou “t” e Qui-Quadrado, entre outras técnicas para identificar a associação das variáveis (Bosco et al., 2013).

Muitos estudos foram encontrados sobre o risco de quedas entre os idosos. Por exemplo, para avaliar a mobilidade e o risco de quedas da população idosa da área de abrangência da Estratégia Saúde da Família (ESF) de São Carlos, e identificar alguns fatores associados ao risco de quedas, Aveiro et al. (2012) utilizaram o Qui-Quadrado buscando avaliar as associações entre as quedas e as variáveis sexo e alterações cognitivas. Dias et al. (2011), com o objetivo de determinar os fatores sociodemográficos, clínicos, funcionais e psicológicos associados à restrição de atividades por medo de cair, em idosos comunitários, e identificar quais variáveis melhor discriminam os grupos em relação à restrição de atividades por medo de cair, realizaram o Teste Qui-Quadrado analisando as relações entre a restrição de atividades por medo de cair e as outras variáveis. Lima et al. (2009) propuseram-se a identificar o padrão de uso de álcool entre idosos e analisar sua associação com quedas, e para isso, na análise estatística, também utilizaram o Teste Qui-Quadrado e a regressão de Poisson.

Artigo 3

A percepção da saúde do idoso e os fatores associados: em foco o Programa Municipal da Terceira Idade, Viçosa-MG

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Análise descritiva dos dados

Dados sociodemográficos

A partir da análise exploratória dos dados das variáveis métricas de acordo com o sexo, obtiveram-se os resultados apresentados na Tabela 1.

Tabela 1
Estatística Descritiva

SEXO	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão	Assimetria		Kurtosis		
		Est.	Est.	Est.	Est.	Est.	Erro-padrão		Erro-padrão	
Masculino	Idade	16	60	81	71,44	6,377	,001	,564	-1,005	1,091
	Renda	16	0	5598	1212,19	1301,987	2,834	,564	9,263	1,091
	Anos de Estudo	16	0	16	5,06	4,328	1,350	,564	1,462	1,091
	N Válido	16								
Feminino	Idade	50	60	81	67,80	5,610	,724	,337	,143	,662
	Renda	50	0	4500	553,62	680,670	4,093	,337	23,185	,662
	Anos de Estudo	50	0	16	4,08	3,457	1,473	,337	2,381	,662
	N Válido	50								

Fonte: Dados da pesquisa, 2012

A partir dos dados apresentados, percebeu-se que a média de *idade* dos idosos do sexo feminino foi de 67,81 anos, variando de 60 a 81 anos, com desvio-padrão relativamente baixo de 5,61. Por meio do teste de médias independentes, observou-se que a média de idade das idosas (67,81 anos) é estatisticamente igual à dos idosos do sexo masculino (71,44), que varia também de 60 a 81 anos, e com desvio-padrão também semelhante (6,37), indicando uma menor variação em torno da média. Dessa forma, estes dados revelam que, para a realidade estudada, a idade dos idosos não variou muito, não havendo predominância para um dos sexos.

A amplitude máxima da idade encontrada (81 anos) chama a atenção para o aumento do número de idosos octogenários. O Ministério da Saúde (2007) revelou que, entre os idosos, o grupo com idade igual ou superior a 80 anos tem constituído o segmento populacional que mais cresceu nos últimos tempos, entre as demais faixas etárias. As Nações Unidas mostraram que, no Brasil, no ano de 2000, este segmento representava 1% da população geral e para 2050 estima-se que represente 6,5%, sendo a maioria do sexo feminino.

No que diz respeito aos *anos de estudo dos idosos*, percebeu-se uma média de 4,08 anos para as mulheres idosas, sendo o desvio-padrão de 3,45, indicativo de uma maior variação dos valores em torno da média. De maneira semelhante, os homens idosos apresentaram média de anos de estudo com o valor de 5,06 e com desvio-padrão de 4,32. O valor mínimo e máximo de anos de estudo entre os idosos de ambos os sexos foi de 0 e 16 anos, respectivamente. O teste de médias independentes revelou que as médias de anos de estudo das idosas e dos idosos são estatisticamente iguais. Sendo assim, neste caso, não há diferença quanto ao nível de escolaridade entre os sexos.

Como pode ser observada, a média de anos de estudo dos idosos pode ser considerada baixa, apesar de serem encontrados idosos com Ensino Superior completo (16 anos). Conforme Stiz et al. (2009), os idosos buscam a alfabetização com o intuito de estarem inclusos na sociedade, e não a buscaram quando eram mais jovens em razão da falta de tempo e de oportunidade, o que pode explicar a baixa escolaridade percebida em tempos atuais. Para os atores, a família deve ser a principal apoiadora, juntamente com o Poder Público, que não tem dado suporte para a continuação de um ensino direcionado à terceira idade, assim o idoso acaba enfrentando dificuldades que geram um alto índice de desistência.

Em se tratando da *renda*, para os idosos do sexo feminino, pode-se perceber uma média de R\$ 553,62 reais, sendo os valores mínimo e máximo 0 e 4.500 reais, respectivamente. O desvio-padrão apresentado foi significativamente elevado (R\$ 680,67), o que significa uma alta dispersão dos dados em torno da média. A partir do teste de médias independentes, percebeu-se que a média da renda das idosas (R\$ 553,62) é estatisticamente igual à dos idosos (R\$ 1.212,19), apesar de os valores serem distantes entre si. O desvio-padrão da renda dos idosos foi de 1.301,987, indicando alta dispersão dos dados ao redor da média, e a amplitude da renda variou de R\$ 0,00 a R\$ 5.598,00.

Artigo 3

A percepção da saúde do idoso e os fatores associados: em foco o Programa Municipal da Terceira Idade, Viçosa-MG

Neste estudo, não se verificou diferença de renda entre os idosos e as idosas, apesar de os valores indicarem o contrário, vistos sem o tratamento estatístico. É importante destacar que é comum a literatura atribuir à mulher idosa o papel de “dependente” em relação ao homem. No entanto, tem-se percebido uma melhora absoluta e relativa nas condições de vida das mulheres idosas, medidas por indicadores de rendimento, ainda que seja apenas de 1 salário mínimo, o que tem repercutido nas suas famílias e na posição dessas mulheres no âmbito familiar (CAMARANO & PASINATO, 2002).

No que se trata do *estado civil* dos idosos abordados, observou-se que a maioria era casada, sendo 48,0% para as mulheres e 68,8% para os homens. Porém, destacou-se o número significativo de idosos que enfrentavam a viuvez: 25% dos homens e 40% das mulheres, ou seja, há mais mulheres no estado de viuvez que homens. Ainda se notou, em menor proporção, que 12% eram de mulheres solteiras e divorciadas e 6,3% eram de homens solteiros. Não foi notado o estado civil divorciado para os homens.

Como se pode notar, a viuvez é o estado conjugal predominante entre as mulheres idosas e a literatura aponta que essa diferença entre os sexos é devida à maior longevidade das mulheres e também às normas sociais e culturais prevaletentes em nossa sociedade, que levam os homens a se casarem com mulheres mais jovens do que eles e a buscarem o recasamento (CAMARANO, 2003).

SAÚDE DO IDOSO

As variáveis referentes à saúde do idoso foram submetidas à análise descritiva de frequências e, posteriormente, ao Teste Qui-Quadrado.

Os idosos foram questionados quanto à maneira como *percebem a saúde* e, de acordo com a análise, notou-se que, para a maioria das idosas (54%), a percepção da saúde era regular; 38% percebem a saúde como boa e 8% como muito boa. Para os homens, notou-se que a maioria (43,8%) avaliava a saúde como regular, 31,3% como muito boa e 25% como boa. Pode-se notar que nenhum idoso disse que a percepção pela sua saúde era ruim ou muito ruim.

Quando questionados sobre a presença de doenças, 88% dos idosos do sexo feminino disseram que possuíam algum tipo de doença e 75% dos idosos do sexo masculino também afirmaram. Em se tratando do *uso de algum medicamento*, 94% das idosas abordadas o faziam, e 75% dos idosos também faziam uso. Quanto ao acompanhamento médico, observou-se que 92,0% das idosas e 81,3% dos idosos, ou seja,

Quando questionados sobre a presença de doenças

88%

dos idosos do sexo feminino disseram que possuíam algum tipo de doença e

75%

dos idosos do sexo masculino também afirmaram.

a maioria, o faziam, sendo a frequência de duas vezes ao ano a mais encontrada entre eles.

A ocorrência de quedas no cotidiano dos idosos pode ser recorrente, e neste estudo se percebeu que 74% das idosas e 50% dos idosos já sofreram algum tipo de queda.

PERCEPÇÃO DA SAÚDE E O PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS IDOSOS

Em relação ao sexo dos idosos, a maior concentração (54% das mulheres e 43,75% dos homens) revelou a percepção da saúde como regular, mas não houve associação entre a variável sexo e percepção da saúde, em que $p=0,06$, o que pode ser reforçado pelo estudo de Paskulin e Vianna (2007), em que mais da metade dos idosos também classificou a própria saúde como regular, ruim ou péssima. Embora não tenha sido encontrada associação, existem estudos que comprovam que a percepção da saúde pode estar relacionada com o sexo; por exemplo, mulheres são mais propensas a autoavaliarem a sua saúde como regular a ruim do que os homens (CARVALHO ET AL., 2012).

Em se tratando da relação entre o estado civil dos senescentes e a percepção da saúde, também não foi possível observar associação significativa, sendo $p=0,561$. Quanto à renda, observou-se que praticamente metade dos entrevistados (51,51%) possuía apenas um salário mínimo, destacando-se 22,72% que não possuíam renda. E pode-se verificar que o recebimento da renda mensal dos idosos não apresentou associação estatisticamente significativa com a percepção da saúde ($p=0,182$).

Apesar de não ter visto relação, sabe-se que a renda pode influenciar o idoso na percepção de sua própria saúde, pois, com a renda, a procura por tratamento médico e planos de saúde poderiam ser mais efetivos, o que contribuiria para o seu bem-estar. No entanto, a renda da aposentadoria (que foi encontrada entre a maioria dos idosos) muitas vezes não supre as necessidades básicas dos idosos para a compra de medicamentos, alimentos, utensílios, vestuário e lazer, fazendo com que não se torne um efeito para o aumento da percepção de saúde em geral, seja ela física ou psíquica (CARVALHO ET AL., 2012).

Na escolaridade dos idosos notou-se que a maior concentração (68,28%) dos idosos não concluiu o Ensino Fundamental. Neste caso, foi encontrada associação estatística significativa entre escolaridade e percepção da saúde, apresentando $p=0,008$.

Paskulin e Vianna (2007) afirmam que a menor escolaridade com o avanço da idade poderia estar relacionada ao contexto social do período em que esses idosos estavam em fase escolar. Também por muitos

Artigo 3

A percepção da saúde do idoso e os fatores associados: em foco o Programa Municipal da Terceira Idade, Viçosa-MG

serem procedentes de cidades do interior do estado, onde a oferta de ensino formal era mais reduzida que nos centros urbanos maiores. Os estudos de Carvalho et al. (2012) sobre a percepção da saúde dos idosos da Região Metropolitana de Belo Horizonte também encontraram valor significativo entre estas variáveis, sendo que os indivíduos que não eram alfabetizados, ou seja, que não sabiam ler ou escrever um bilhete simples, apresentaram pior percepção da saúde, o que pode estar relacionado ao fato de que não possuem tanta informação e, provavelmente, não buscam melhores práticas de autocuidado e assistência à saúde, o que poderia levar a uma percepção de saúde melhor.

PERCEPÇÃO DA SAÚDE E FATORES RELACIONADOS À SAÚDE

Foi questionado aos idosos envolvidos na pesquisa quanto aos medicamentos de que faziam uso diariamente e percebeu-se que 89,39% utilizavam algum tipo de medicação. Este fator esteve associado, significativamente, à percepção da saúde dos idosos, apresentando $p=0,028$.

Os estudos de Santos et al. (2013) também revelaram que a autopercepção da saúde apresentava associação significativa com o uso do medicamento ($p<0,05$). Para o autor, pessoas com autopercepção de saúde ruim buscam nos medicamentos, prescritos ou automedicados, uma solução para seus problemas de saúde.

A baixa escolaridade dos idosos pode ser um dos fatores que limitam o uso correto de medicamentos, o que exige sempre ajuda. Os estudos sobre o envelhecimento de Vasconcelos et al. (2005) também comprovam este fato. Dessa forma, para facilitar o uso de medicação para os pacientes não alfabetizados, o Ministério da Saúde (1994) adverte para separar os medicamentos em frascos identificados, por exemplo, com tampas de cores diferentes, conforme o horário em que deverão ser tomados.

Neste sentido, os idosos também afirmaram fazer acompanhamento médico, sendo a maior concentração encontrada (89,39%), mas, neste caso, não foi verificada relação associativa significativa entre acompanhamento médico e percepção da saúde, em que $p=0,383$.

Embora não se tenha visto associação entre as variáveis, é importante evidenciar o papel da família e, mais especificamente, o do cuidador do idoso, para que não haja o abandono do tratamento médico pelos idosos, devendo dar suporte às suas dificuldades e garantindo a fidelidade no tratamento (STAMM & MIOTO, 2003, APUD CONTIERO ET. AL., 2009).

No entanto, encontrou-se associação significativa entre presença de doença e percepção da saúde, em que 84,84% dos idosos disseram apresentar algum tipo de doença.

Nas pesquisas de Paskulin e Vianna (2007) e de Carvalho et al. (2012) também foi encontrada uma grande proporção de idosos portadores de doenças, o que os levou a considerar a saúde como regular ou ruim. Sabe-se que a doença interfere de maneira direta no bem-estar e na qualidade de vida dos idosos, podendo ser um fator que limita a execução de suas atividades de vida diária e também de lazer.

Por fim, os idosos foram questionados sobre a incidência de quedas em seu cotidiano e, neste estudo, notou-se que 68,18% dos idosos abordados já sofreram algum tipo de queda. No entanto, sofrer queda e percepção de saúde não apresentaram associação significativa.

Segundo Fabrício et al. (2004), as causas das quedas em idosos podem ser variadas. E os fatores responsáveis por elas têm sido apresentados na literatura como intrínsecos: decorrentes de alterações fisiológicas relacionadas ao envelhecimento, a doenças e efeitos causados por uso de fármacos, e como extrínsecos: fatores que dependem de circunstâncias sociais e ambientais que criam desafios ao idoso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo permitiu verificar a associação entre percepção de saúde e as variáveis escolaridade, presença de doença e uso de medicação. Este fato colaborou para predizer o que pode estar mais ligado a uma avaliação da saúde negativa ou positiva pelos idosos, implicando seu bem-estar e qualidade de vida.

Além disso, com as informações encontradas pode-se considerar a importância do papel da autoavaliação do estado de saúde, o que serve como referência para a fundamentação de programas e/ou projetos na promoção à saúde que venham a ser desenvolvidos aos idosos, uma vez que os fatores associados podem indicar as devidas ações que necessitam ser realizadas para a melhoria das condições de vida da população idosa.

Apesar da importância dos resultados deste estudo, algumas limitações devem ser consideradas. A amostragem deste estudo apresentou número reduzido, o que pode comprometer os resultados e impossibilitar a realização de procedimentos estatísticos mais aprimorados.

Neste sentido, sugere-se que novas investigações possam ser feitas com uma amostragem maior, para avaliarem, de forma mais abrangente, a percepção de saúde dos idosos, tendo em vista a sua importância para os estudos do envelhecimento populacional, mais especificamente à saúde do idoso, para a promoção e efetivação de políticas e programas voltados à melhoria no atendimento a essa parcela da população. ☺

Artigo 3

A percepção da saúde do idoso e os fatores associados: em foco o Programa Municipal da Terceira Idade, Viçosa-MG

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

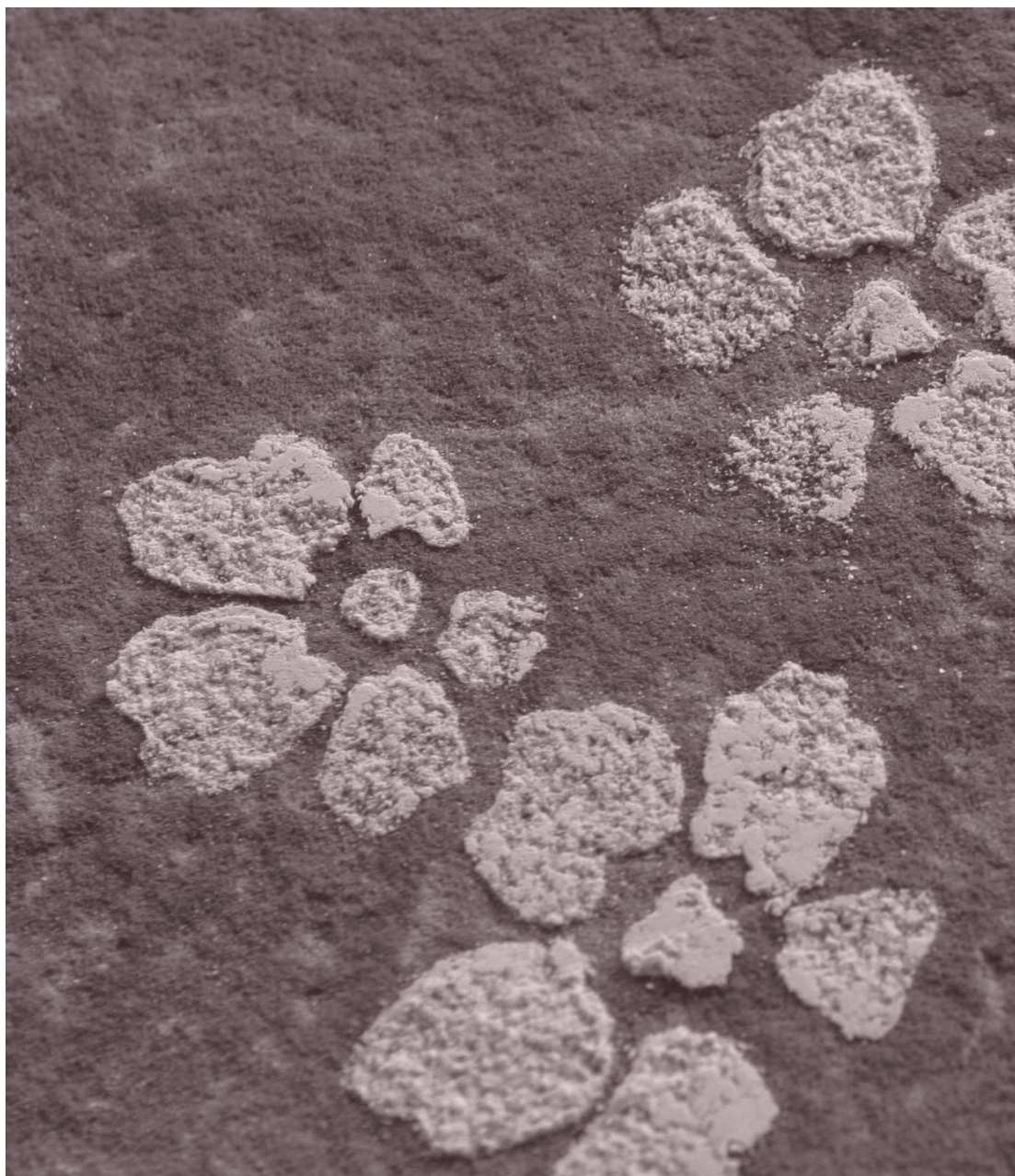
- ALVES, L. C.; LEITE, I. C.; MACHADO, C. J. Fatores associados à incapacidade funcional dos idosos no Brasil: análise multinível. *Revista Saúde Pública*, v. 44, n. 3, 2010.
- AVEIRO, M. C.; DRIUSSO, P.; BARHAM, E. J.; PAVARINI, S. C. I.; OISHI, J. Mobilidade e risco de quedas de população idosa da comunidade de São Carlos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 17, n. 9, 2012.
- BARBETA, P. A. *Estatística aplicada às Ciências Sociais*. 7. ed. Florianópolis: Ed. da UFSC, 2011.
- BOSCO, R. de M.; ASSIS, E. P. S.; PINHEIRO, R. R.; QUEIROZ, L. C. V. de; PEREIRA, L. S. M.; ANTUNES, C. M. F. Anemia and functional capacity in elderly Brazilian hospitalized patients. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 29, n. 7, 2013.
- CAMARANO, A. A. Mulher idosa: suporte familiar ou agente de mudança? *Estudos Avançados*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 49, p. 35-63, 2003.
- CAMARANO, A. A.; PASINATO, M. T. Envelhecimento, condições de vida e política previdenciária. Como ficam as mulheres? *Texto para discussão*, nº 883, 2002.
- CAMARGO JÚNIOR, K. R. de. País jovem com cabelos brancos: a saúde do idoso no Brasil. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, 1995.
- CARVALHO, F. F.; SANTOS, J. N.; SOUZA, L. de M. de; SOUZA, N. R. M. de. Análise da percepção do estado de saúde dos idosos da Região Metropolitana de Belo Horizonte. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 15, n. 2, 2012.
- CONTIERO, A. P. et al. Idoso com hipertensão arterial: dificuldades de acompanhamento na Estratégia Saúde da Família. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 30, n. 1, p. 62-70, 2009.
- DIAS, R. C. et al. Characteristics associated with activity restriction induced by fear of falling in community-dwelling elderly. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, v. 15, n. 5, p. 406-413, 2011.
- FABRÍCIO, S. C. C. et al. Causas e consequências de quedas em idosos atendidos em hospital público. *Revista Saúde Pública*, v. 38, n. 1, p. 93, 2004.
- FERREIRA, M. A. M. *Medidas de associação*. Viçosa: UFV, 2013.
- HAIR, J. F.; BABIN, B.; MONEY, A. H.; SAMUEL, P. *Fundamentos de métodos de pesquisa em administração*. Porto Alegre: Bookman, 2005.
- IDLER E. L.; BENYAMINI Y. Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven community studies. *Journal of Health and Social Behavior*, v. 38, n. 21, p. 37, 1997.
- KIVINEN, P.; HALONEN, P.; ERONEN, M.; NISSINEN, A. Self-rated health, physician-rated health and associated factors among elderly men: the finnish cohorts of the Seven Countries Study. *Age Aging*, v. 27, p. 41-47, 1998.
- LIMA, M. C. P.; SIMÃO, M. O.; OLIVEIRA, J. B. de; CAVARIANI, M. B.; TUCCI, A. M.; KERR-CORREA, F. Alcohol use and falls among the elderly in Metropolitan São Paulo, Brazil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 25, n. 12, 2009.

- LIMA-COSTA, M. F.; BARRETO, S. M.; GIATTI, L. Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 19, p. 735-743, 2003.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde Dentro de Casa. Programa de Saúde da Família. Brasília: Fundação Nacional de Saúde, 1994.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Brasília, 2007.
- PASKULIN, L. M. G.; VIANNA, L. A. C. Perfil sociodemográfico e condições de saúde autorreferidas de idosos de Porto Alegre. *Revista Saúde Pública*, v. 41, n. 5, 2007.
- PNAD, 2003. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. *Acesso e utilização de serviços de saúde*. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE.
- PNAD, 2008. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. Um panorama da saúde no Brasil. *Acesso e utilização de serviços, condições de saúde e fatores de risco e proteção à saúde*. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE.
- SANTOS, T. R. A.; LIMA, D. M.; NAKATANI, A. Y. K.; PEREIRA, L. V.; LEAL, G. S.; AMARAL, R. G. Consumo de medicamentos por idosos, Goiânia, Brasil. *Revista Saúde Pública*, v. 47, n. 1, 2013.
- STEVENSON, W. J. *Estatística aplicada à administração*. São Paulo: Harbra, 2001.
- STIZ, A. M.; SILVA, N. de S.; TRINDADE, Z. G. C.; FAUSTO, I. R. de S. Alfabetização na terceira idade: estudo de caso em Ji-Paraná. *Registros da 61ª Reunião Anual da SBPC: Amazônia e Cultura 2009*.
- TAVARES, D. M. dos S.; DRUMOND, F. R.; PEREIRA, G. de A.. Condições de saúde de idosos com diabetes no município de Uberaba, Minas Gerais. *Texto & Contexto Enfermagem*, v. 17, n. 2, 2008.
- TRIOLA, M. F. *Introdução à estatística*. Rio de Janeiro: LTC, 2013.
- UNITED NATIONS, 2004. Department of Economic and Social Affairs. Population Division. *World population prospects*.
- VASCONCELOS, F. de F. et al. Utilização medicamentosa por idosos de uma Unidade Básica de Saúde da Família de Fortaleza-CE. *Acta Paulista Enfermagem*, v. 18, n. 2, p. 178-183, 2005.



Saúde mental e envelhecimento: uma experiência com estimulação cognitiva

[Artigo 4, páginas de 58 a 73]





**Marluce
Auxiliadora Borges
Glaus Leão**

*Doutor em Ciências Biomédicas pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e docente do Curso de Psicologia da Universidade de Taubaté.
mgleao08@gmail.com*

**Eliana de
Fátima Almeida
Nascimento**

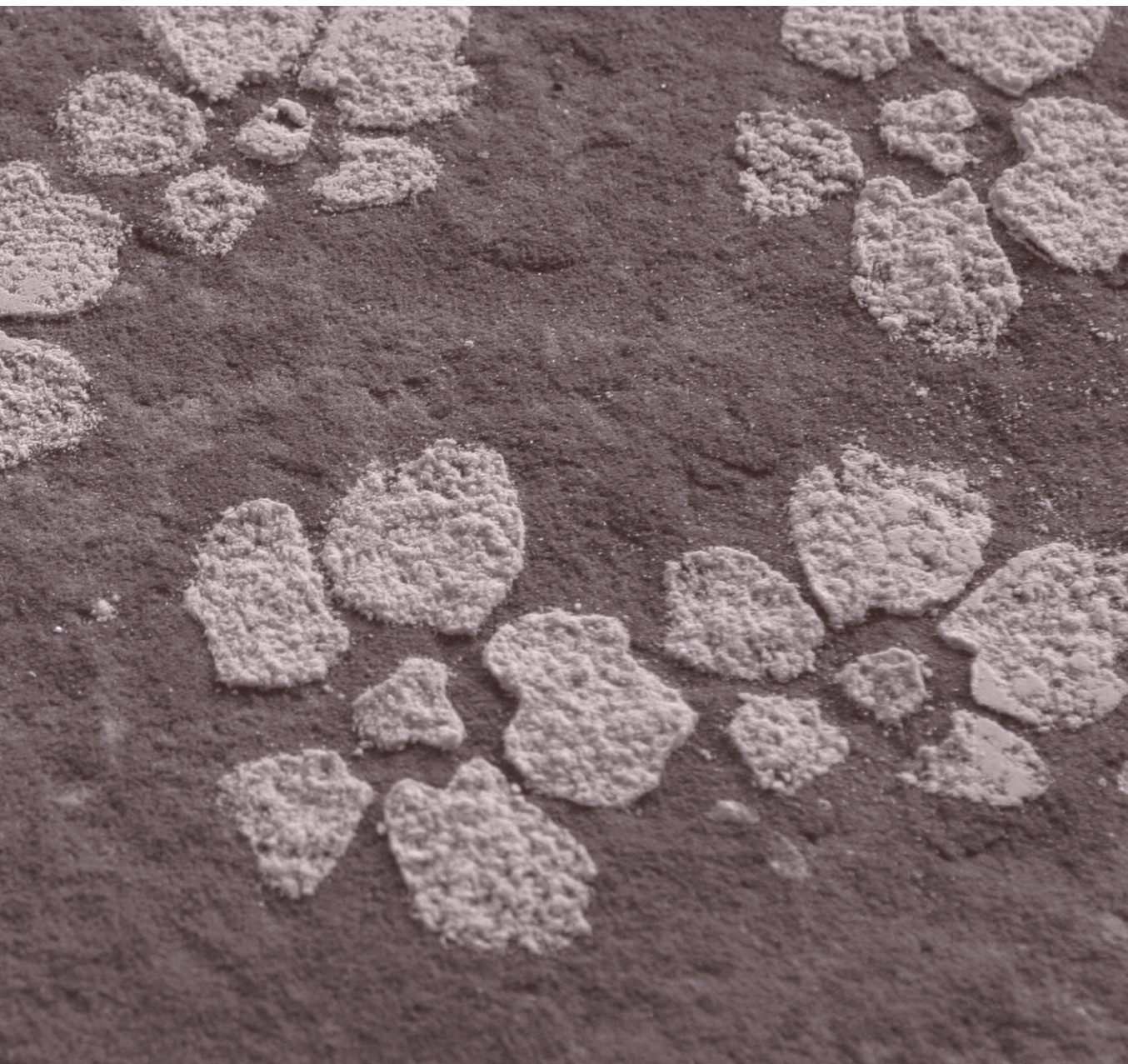
*Mestre em Enfermagem pela Universidade de São Paulo (USP) e docente do Curso de Enfermagem da Universidade de Taubaté.
efanascimento@yahoo.com.br.*

**Joelita Pessoa de
Oliveira Bez**

*Fisioterapeuta e mestre em Gerontologia pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).
joelita@ig.com.br*

**Yuri Borges Glaus
Leão**

*Aluno do Curso de Psicologia na Universidade de Taubaté.
yuriborges88@hotmail.com*



RESUMO

A otimização cognitiva é uma atividade terapêutica fundamentada na teoria life span da Psicologia, que comporta a noção do desenvolvimento humano ao longo do ciclo vital, em termos de potencialidades e limites. Relata-se uma oficina desenvolvida em um projeto educativo para adultos maduros e idosos, cujo objetivo foi estimular as funções mentais junto dessa população, para melhoria de seu desempenho cognitivo e global. Trata-se de uma abordagem teórico-vivencial de ativação dos níveis de cognição, do afeto, da criatividade e da motivação, além da assimilação de conhecimentos metacognitivos e relativos ao autocuidado. Participaram do grupo 40 pessoas, com média de idade de 67 anos e 7 de escolaridade. Utilizaram-se exercícios para evocação de vários subsistemas de memória, cálculo, resolução de problemas, orientação espaçotemporal, atenção, compreensão, entre outras funções. A maioria citou boas condições de saúde geral e, como principal motivo para a busca da oficina, os pequenos esquecimentos na vida diária. Constatou-se a melhoria das condições de saúde percebida, especialmente da memória. Conclui-se que essa oficina favoreceu os ganhos cognitivos, afetivos e de socialização dos participantes, corroborando dados de pesquisa sobre atividades que potencializam a crença pessoal de capacidade de bom desempenho da memória na velhice como preditores de saúde.

Palavras-chave: envelhecimento; saúde mental; estimulação cognitiva; autoeficácia

ABSTRACT

The cognitive optimization is a therapeutic activity based on the life span psychological theory, which includes the notion of human development, throughout the life cycle, in terms of potential and limits. This report refers to a workshop that aimed at optimizing capabilities and mental functions of adults over 50 years old, improving their cognitive and global performance. Using a theoretical and experiential approach, the team intended to stimulate mental functions such as cognition, affection, creativity and motivation in the participants and metacognitive knowledge assimilation related to health self-care. Forty people formed the group, composed by participants who are 67 years old in average who had 7 years of school education. Exercises were used to evocate many kinds of subsystems of memory, calculation, resolutions of problems, time and space orientation, attention, understanding, among others. Most of them had good health and the main reason why they have looked for this kind of workshop was due to small oversights in everyday life. The self-report done by the participants after the workshop pointed out these activities were an effective strategy to improve their perceived health, especially regarding memory. The conclusion was that this workshop promoted better autonomy and cognitive, affection and social gains for the participants. It corroborates research data on activities that enhance one's personal belief of memory performance in old age as a health indicator.

Keywords: aging; mental health; cognitive stimulation; self-efficiency

INTRODUÇÃO

A expressão “otimização cognitiva” vem sendo utilizada em um modelo de envelhecimento bem-sucedido, baseado na otimização seletiva com compensação (BALTES, 1987; STAUDINGER, MARSISKE & BALTES, 1995), “e por Van der Linden – optimalisation du fonctionnement cognitif –, ao tratar da questão das intervenções que visam à melhoria da performance cognitiva de adultos idosos” (GUERREIRO, 2001, p. 127).

Uma intervenção dessa natureza foi proposta por Guerreiro (2001, p. 99), cuja fundamentação teórica é a do desenvolvimento ao longo da vida (life span), preconizado por Baltes (1987), que não se restringe ao treinamento da memória e à qual denomina “uma proposta de otimização cognitiva”:

Ao lidar com idosos que não apresentam déficits cognitivos significativos, a intenção não será retornar ao estado anterior e, sim, melhorar o uso de suas capacidades (otimizar), favorecendo a conquista de uma nova condição de equilíbrio em que se constate a melhoria de seu desempenho cognitivo e global.

Uma revisão da literatura científica sobre treino cognitivo com idosos saudáveis permite identificar que, cada vez mais, estudos avaliam essa questão e os resultados demonstram seus benefícios em relação à melhoria no desempenho nesse aspecto, especialmente dos subsistemas da memória.

Um exemplo é o estudo de Pereira (2009), que discute a questão da plasticidade cognitiva no envelhecimento: que os idosos, quando estimulados, podem apresentar melhor desempenho em tarefas cognitivas. Para avaliar o impacto do programa de estimulação cognitiva no desempenho dos idosos, realizou um estudo com idosos sem diagnóstico prévio de demência, residentes em uma instituição. Os resultados apontaram uma melhoria no rendimento cognitivo, pois, na avaliação do pré-teste, a média global pontuada por eles foi de 20,7 e, na avaliação posterior, de 23,8 pontos.

Em uma pesquisa com 46 idosos saudáveis, analisou-se o efeito da estimulação da memória sobre o desempenho do Miniexame do Estado Mental (MEEM) em correlação com dados sociodemográficos. O treino da memória foi realizado em oito sessões, com a duração de duas horas cada, e baseou-se em atividades como palestras, aplicação de jogos, atividades e exercícios de raciocínio de diferentes tipos de memória, envolvendo resolução de problemas, cálculos, memorização

Artigo 4Saúde mental e envelhecimento:
uma experiência com estimulação cognitiva

visual e leitura. Os resultados indicaram que a maioria dos participantes apresentou um aumento estatisticamente significativo no MEEM após o treino de memória (SOUZA & CHAVES, 2005).

García e González (2005) analisaram os efeitos de um programa de treino de memória com 98 residentes em lares de idosos, dos quais 59 faziam parte do grupo experimental e 39, do grupo controle. Constataram que, após a aplicação de programas de treino da memória, os idosos do grupo controle melhoraram ou mantiveram o seu rendimento cognitivo, ao passo que os que não participaram demonstraram um declínio nas suas funções.

No estudo de Yassuda et al. (2006) sobre os efeitos de um programa de treino de memória episódica com 69 idosos saudáveis, os resultados indicaram que os idosos que participaram no treino intensificaram o uso de estratégias ensinadas, pois, no pós-teste, o grupo experimental apresentou melhor desempenho na recordação de textos e maior uso de estratégias.

Em outro estudo de verificação do efeito do treino de memória em 57 idosos saudáveis, os resultados indicaram que o treino de memória episódica, envolvendo a aprendizagem e a prática com a estratégia de categorização, promoveu a melhoria significativa no desempenho em tarefa da memória episódica e um maior uso da estratégia treinada (CARVALHO, NERI & YASSUDA, 2010).

Para Triadó e Villar (2007), os programas de treinamento cognitivo têm como objetivo realizar uma intervenção global, a partir de exercícios que possibilitam acionar diferentes processos mentais, como a percepção, a linguagem, a atenção e a memória, de forma a mantê-los ativos, fortalecer as conexões e as redes neuronais subjacentes. Esses autores lembram que, com o envelhecimento, ocorrem alterações no processo de compreensão e diminuição da fluidez verbal, por isso



Constataram que, após a aplicação de programas de treino da memória, os idosos do grupo controle melhoraram ou mantiveram o seu rendimento cognitivo, ao passo que os que não participaram demonstraram um declínio nas suas funções.

é pertinente realizar exercícios de linguagem, que consistem no processo de codificar a informação na memória e em seguida recuperá-la. Assinalam, ainda, a importância dos exercícios de treino cognitivo relacionados à orientação espacial e temporal, para sua manutenção, tendo em vista essas funções serem facilmente afetadas por certos transtornos cognitivos.

No estudo “Estimulação cognitiva por meio de atividades físicas em idosas: examinando uma proposta de intervenção”, de Dias e Lima (2012), os autores verificaram os efeitos da conjugação de estimulação cognitiva e atividades físicas sobre a memória de 55 mulheres idosas ativas, aleatoriamente divididas em três grupos: 1) Estimulação Cognitiva Tradicional (ECT; N=17); 2) Estimulação Cognitiva e Movimentos Corporais (ECM; N=19); 3) Grupo Controle (GC; N=19). Concluíram que a estimulação cognitiva, aliada a atividades físicas, produziu efeitos semelhantes aos promovidos pelas oficinas de memória tradicionais.

Araújo et al. (2012), em revisão bibliográfica sobre treino cognitivo com idosos, encontraram oito produções nacionais. Concluíram que esta temática carece de mais pesquisas e que todos os estudos reiteram a importância dos treinos de memória para a promoção da saúde dos idosos, por meio do estímulo à ressocialização, à integração, à autonomia e à independência.

Esses estudos corroboram as considerações feitas por Neri (2006), sobre a direção do conhecimento gerontológico produzido nos últimos 50 anos relacionado a alguns domínios do funcionamento psicológico, que dizem respeito: à variabilidade de como ocorre o envelhecimento entre os indivíduos; a que no processo de envelhecer há uma diminuição da plasticidade comportamental e da resiliência; e a que o indivíduo, mesmo com déficits biológicos, diminuição dessa plasticidade e da resiliência, pode se ajustar e manter seu nível de bem-estar em virtude da mediação dos aspectos da subjetividade.

Mediante esses pressupostos, relata-se uma experiência acadêmica desenvolvida no Núcleo de Saúde do Idoso de um programa de extensão universitária de atenção integral ao envelhecimento, que tem como proposta fortalecer as capacidades de adaptação do idoso, em sintonia com o paradigma de desenvolvimento ao longo da vida como “[...] um processo multidirecional e multidimensional, caracterizado pela ocorrência conjunta de aumento (ganhos), diminuição (perdas) e manutenção (estabilidade) da capacidade adaptativa” (STAUDINGER, MARSISKE & BALTES, 1995, p. 196).

Artigo 4Saúde mental e envelhecimento:
uma experiência com estimulação cognitiva**OBJETIVO GERAL**

Realizar uma prática de promoção de saúde com adultos acima de 50 anos, por meio de atividades de otimização das funções mentais, visando à melhoria de seu desempenho cognitivo e global.

METODOLOGIA

As oficinas foram realizadas com um grupo de 40 participantes – 5 homens e 35 mulheres –, uma vez por semana, por duas horas, entre os meses de março–junho e agosto–novembro, no contexto de um projeto educativo destinado a pessoas acima de 50 anos, em uma Instituição de Ensino Superior do interior do Vale do Paraíba paulista. As atividades foram ministradas por um docente do Curso de Psicologia, apoiado pelos de Enfermagem e Fisioterapia e por alunos dessas áreas.

Por tratar-se de uma atividade de extensão realizada com grupos abertos, não teve a configuração de pesquisa, portanto não adotou critérios de exclusão dos participantes envolvendo avaliação clínica por meio de instrumentos científicos. Todavia, trabalhou-se com grupos relativamente homogêneos em termos do processo de envelhecimento saudável dos indivíduos. Ou seja, que não sugeriam comprometimentos na capacidade funcional geral, mesmo na presença de alguma afecção clínica.

Inicialmente, foi feita uma exposição dialogada sobre a importância da memória na saúde mental e o convite para a participação nas oficinas. Seguiu-se um levantamento de dados sociodemográficos para subsidiar o planejamento de um conjunto de atividades a fim de estimular as funções/capacidades, de forma equilibrada e evoluindo em graus de dificuldade progressivos, tais como: orientação visoespacial, consciência corporal, atenção, memória, raciocínio, formação de conceitos, expressão não verbal, criação de imagens mentais.

Esse planejamento procurou atentar para as características do grupo a fim de não subdimensionar ou superdimensionar as capacidades dos participantes, considerando sua média de escolaridade de sete anos de estudo e as ocupações profissionais anteriores como docentes, auxiliares administrativos, comerciantes, técnicos de várias áreas, entre outras.

Para cada dia de intervenção foi estabelecido como objetivo a ativação de uma ou mais funções/capacidades, para as quais eram selecionadas técnicas e recursos que atuavam como objetos potenciais de otimização do domínio cognitivo, físico e afetivo-emocional. Foram utilizados recursos gráficos, trabalho com textos, audiovisuais com mídias diversas, jogos educativos e material didático variado.



Nos exercícios de atenção e memória visual, foi apresentada uma sequência de dez figuras diferentes; em seguida, estas foram retiradas, solicitando-se escrever o nome das que lembrassem.

Como exemplo, trabalhou-se com exercícios de evocação em que, uma vez definidas algumas categorias (meios de transporte, animais, profissionais), os participantes eram solicitados a fazer uma lista, em um determinado tempo. Nos exercícios de atenção e memória visual, foi apresentada uma sequência de dez figuras diferentes; em seguida, estas foram retiradas, solicitando-se escrever o nome das que lembrassem. Em relação à percepção espacial, foram apresentadas no multimídia três figuras do tangran no formato de objetos e que, uma vez obscurecidas, deveriam reproduzir o desenho de cada uma delas. Os exercícios de cálculo envolveram operações aritméticas simples, que aos poucos foram se complexificando.

Para a resolução de problemas, o grupo foi dividido em vários sub-grupos e cada um deles recebeu uma quantia em dinheiro para compras em um bazar montado na sala com objetos diversos, além de uma feira com produtos alimentícios. A tarefa consistiu em utilizar esse dinheiro para a compra de um presente para um participante que fazia aniversário e organizar um jantar para todos com os ingredientes disponíveis na feira. Dois grupos foram incumbidos de atuar como vendedores e cobradores e a cada um dos outros quatro grupos foi dada a tarefa de montar um cardápio, fazer as compras e prestar conta dos gastos e do montante recebido.

Para estimular especificamente percepção de lateralidade, performance motora e funções executivas, utilizou-se a prática da gerontotivação, uma técnica de aquecimento muscular oriunda da dança sênior, que se baseia principalmente no controle executivo (BETHESDA, 2005). Trata-se de um conjunto sistematizado de mobilização articular (de membros superiores, tronco e membros inferiores) que auxilia na amplitude dos movimentos, sendo utilizadas canções folclóricas de diferentes culturas, obedecendo à metodologia da dança sênior, especialmente adaptadas às possibilidades e necessidades da pessoa idosa.

Artigo 4Saúde mental e envelhecimento:
uma experiência com estimulação cognitiva

Muitas outras atividades foram realizadas, como estimulação da acuidade sensorial, do senso de observação, da compreensão de provérbios, da reprodução oral e escrita de notícias, uso de estratégias de fixação de nomes entre os participantes, identificação de nomes de música e autores a partir de audição de seus trechos, identificação de personalidades famosas retratadas em audiovisual, reconstrução mental de percursos geográficos e sua projeção em maquetes, jogos de mesa, estimulando diferentes aspectos cognitivos. Em um dos encontros, apresentou-se o jogo de xadrez, sua história, personalidades consideradas enxadristas famosos, achados de pesquisa confirmando seus benefícios na saúde mental, ensinando as jogadas por meio da internet. Os participantes foram levados a um laboratório de informática e exploraram vários sites que trabalham com exercícios *on-line* de estimulação para que, em casa, continuassem o treino cognitivo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No momento da composição do grupo, foi tratado com os participantes que a frequência nas oficinas era uma variável importante no aproveitamento, entretanto alguns (por motivos de força maior) precisaram eventualmente faltar. Trata-se de uma situação comum no trabalho com adultos mais velhos, que dificulta uma avaliação pautada pelo rigor científico exigido em pesquisas que envolvam o controle de variáveis como esta.

Durante as atividades das oficinas, o pressuposto de promoção de saúde foi o de que o trabalho em grupo facilita o “diálogo criado em tal contexto, resulta numa conscientização coletiva sobre as condições de vida e na compreensão do potencial do indivíduo e do grupo para a promoção da mudança” (OLIVEIRA, 2005, p. 9).



Em um dos encontros, apresentou-se o jogo de xadrez, sua história, personalidades consideradas enxadristas famosos, achados de pesquisa confirmando seus benefícios na saúde mental, ensinando as jogadas por meio da internet.

Neste sentido, foram discutidas questões e dúvidas relacionadas aos problemas de memória no dia a dia, trazidas pelos participantes, informando sobre o funcionamento cognitivo do idoso; a necessidade de rever as crenças sobre o envelhecimento (muitas delas negativas); o esclarecimento e as justificativas das tarefas realizadas nas oficinas; a importância da continuidade, em casa, das instruções sobre novos hábitos relacionados à saúde física e ao estilo de vida.

Consideraram-se, nesse grupo, as motivações para frequentar as oficinas e algumas questões sobre saúde percebida, atentando-se ao grau de dificuldade do participante no desempenho das atividades, para evitar que o mecanismo de comparação social com os pares atuasse de forma negativa, produzindo desinteresse e sentimentos de fragilidade em vários níveis.

Cada atividade foi realizada em um contexto dinâmico e...

[...] não se restringiu ao treinamento da memória e funções diretamente associadas a elas; visou, sobretudo, à promoção da saúde, autonomia e melhoria da qualidade de vida [...] mobilizaram funções e capacidades diversas, pressupondo que haja transferência de ganhos que podem se expressar no cotidiano (GUERREIRO, 2001, p. 97 E105).

Utilizou-se nessas oficinas a dança sênior (BETHESDA, 2005), corroborando a proposta de otimização cognitiva de Hogan (2005), ao propor que atividades físicas em sua natureza exigem maior demanda cognitiva, tais como memorização de sequências de execução de padrões de movimentos e atenção para alterações intencionais dos movimentos, apresentando benefícios não somente aos sistemas musculoesquelético e cardiovascular, mas também ao sistema cognitivo por meio do engajamento em processos de controle executivo.

No início das oficinas, foram observadas as diferenças nas formas de desempenho e de enfrentamento cognitivos entre homens e mulheres. Na avaliação subjetiva sobre a condição de saúde, os homens, especialmente em relação à memória, não apresentaram receios de fracasso nas atividades propostas; ao passo que as mulheres expressaram dúvidas. Chamou a atenção o fato de alguns participantes (especialmente os mais idosos) manifestarem melhoria na performance cognitiva na segunda semana de oficina e, embora essa não tivesse a finalidade de pesquisa, observou-se que aqueles que manifestavam mais confiança na capacidade de melhorar a memória, de fato apresentavam resultados positivos nas atividades desenvolvidas no grupo. Ao que tudo



A perspectiva de certo declínio nas competências cognitivas, com o passar dos anos, parece influenciar pessoas e, especialmente em algumas instituições, criar obstáculos à participação social de adultos mais velhos.

indica, as crenças pessoais cumpriram importante papel nestes níveis de desempenho (YASSUDA, LASCA & NERI, 2005).

Supõe-se, assim, que esta questão se deva às crenças desses participantes e relacionadas ao senso de autoeficácia, aqui compreendido como “senso combinado de competência e confiança nas próprias habilidades para uma dada tarefa, em um dado domínio” (NERI, 2006, p. 34), atuando como um importante mecanismo de autorregulação da personalidade. Contudo, em virtude de perdas nas funções biológicas decorrentes da idade ou de alguma doença, constata-se que “o idoso pode ter seu senso de autoeficácia afetado por variáveis como o fato de viver em uma sociedade que exalta a juventude, favorecendo desenvolver estereótipos negativos em relação à velhice” (NERI, 2006, p. 34).

Constata-se que as dificuldades relacionadas à memória são queixas referidas por mais de 50% da população idosa; porém, ao se fazer uma avaliação objetiva, observa-se que não há real declínio da capacidade mnêmica (MENDONÇA, 2005).

A perspectiva de certo declínio nas competências cognitivas, com o passar dos anos, parece influenciar pessoas e, especialmente em algumas instituições, criar obstáculos à participação social de adultos mais velhos. Resulta na cristalização de expectativas de que ao longo da vida haverá perdas nas competências físicas, cognitivas, afetivas e comportamentais, fazendo com que as pessoas passem a se comportar de acordo com essa crença (NERI, 2006).

Todavia, há de realçar-se o papel da heterogeneidade das trajetórias de envelhecimento intelectual, que depende mais das oportunidades culturais e educacionais do que de mecanismos genético-biológicos, sendo influenciado pelo autoconceito, pelas crenças de autoeficácia, pelas emoções e metas pessoais, ou seja, por elementos da subjetividade (NERI, 2006).

Neste sentido, a memória pode ser um indicador das mudanças intelectuais que surgem com o envelhecimento, existindo uma expectativa de que ela decline. A crença na plasticidade da memória afeta a escolha de tarefas e desafios enfrentados pelos idosos, influenciando também em motivação, persistência e esforço, portanto há uma relação recíproca entre o senso de autoeficácia em memória e a crença em sua plasticidade. É sobre essa plasticidade da memória que as atividades das oficinas buscam atuar e/ou fortalecer, demonstrada na avaliação final feita pelos participantes por meio do autorrelato.

Percebeu-se que houve benefícios dessas oficinas em relação ao grau de interação social, de envolvimento pessoal e coragem para enfrentar situações que acenavam para dificuldades. Alguns fatores não cognitivos (condições físicas, psicoafetivas e sociais) que surgiram e poderiam influenciar no desempenho das atividades foram trabalhados e/ou os participantes, encaminhados para a assistência necessária.

Portanto, as observações coletadas nesta experiência vão ao encontro de vários estudos (PEREIRA, 2009; CARVALHO, NERI & YASSUDA, 2010; YASSUDA ET AL., 2006; GARCÍA & GONZÁLEZ, 2005; SOUZA & CHAVES, 2005), que indicam a presença da plasticidade cognitiva na fase da velhice e que os idosos, quando estimulados, podem apresentar melhor desempenho em tarefas cognitivas:

[...] os treinos de memória atuam para a promoção da saúde, na medida em que favorecem a ressocialização, interação com outros idosos, compartilhamento de queixas e estratégias de superação, estímulo à autoconfiança e autoestima, reduzem o isolamento social e os sentimentos de ansiedade e depressão (ARAÚJO ET AL., 2012, P. 180).

Ressalta-se, por último, a importância da conjugação dos saberes da área da Enfermagem e da Psicologia, ampliando a compreensão do fenômeno da cognição com base na expressão das potencialidades e das funcionalidades observadas nesses grupos, em relação à sua influência nos níveis de saúde geral e percebida dos participantes.

Artigo 4Saúde mental e envelhecimento:
uma experiência com estimulação cognitiva**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Como todo processo pedagógico, uma oficina é sempre palco para uma relação de ensino-aprendizagem continuada de todos os que dela participam. Nestas de otimização cognitiva, além dos aspectos didáticos e científicos, a disposição, a seriedade, a sabedoria e os feedbacks dos participantes foram elementos de impulso e motivo para repensar seu desenvolvimento como atividade acadêmica. Constatou-se que, ao estimular de forma interdisciplinar o uso das capacidades de adultos mais velhos, coletivamente, as atividades estabelecem sentidos, fazem as diferenças parecerem menores, principalmente as negativas.

Por um lado, a configuração possível dessas oficinas tem sido por meio de grupos abertos, que, obviamente, comportam grande variabilidade interindividual dos participantes, mas dificultam uma avaliação pautada pelo rigor científico dos seus ganhos reais. Por outro, como estratégia de promoção de saúde em extensão universitária, tem-se garantido o atendimento e a satisfação das necessidades daqueles que as procuram, tomando-se como referência seus relatos de saúde percebida.

Durante o percurso e na avaliação final dessas oficinas, os autorrelatos dos participantes indicam que a ativação do funcionamento cognitivo, físico e afetivo (enquanto ainda não apresentam grandes prejuízos nessas áreas na vida cotidiana) fortalece o senso de autoeficácia geral e de memória, repercutindo positivamente no bem-estar subjetivo. É possível pensar, portanto, que esta modalidade de intervenção se constitui uma estratégia compensatória de natureza emocional adequada ao trabalho com essa população, confirmando suas vantagens terapêuticas, atuando como promoção de saúde para um envelhecimento saudável e constituindo-se um campo profícuo de investigações científicas.



Constatou-se que, ao estimular de forma interdisciplinar o uso das capacidades de adultos mais velhos, coletivamente, as atividades estabelecem sentidos, fazem as diferenças parecerem menores, principalmente as negativas.

Pela configuração exploratória desta atividade, pela grande adesão dos participantes e por seus autorrelatos dos benefícios auferidos ao longo das oficinas, constatou-se que seu encaminhamento deva ser na forma de pesquisa, com critérios de participação sustentados por instrumentos de avaliação do estado psicológico e do funcionamento cognitivo, conforme recomenda a literatura científica referenciada.

Conclui-se que um desenho de pesquisa longitudinal seria bastante apropriado no sentido de monitorar os benefícios ou eventuais déficits que os participantes apresentem ao longo do tempo, participando ou não de oficinas desta natureza. Dessa forma, esta prática de extensão assumiria um caráter de ensino e pesquisa, qualificando e retroalimentando os conhecimentos multidisciplinares próprios do campo da Gerontologia. ↻

Artigo 4Saúde mental e envelhecimento:
uma experiência com estimulação cognitiva**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- ARAÚJO, P. O.; SILVEIRA, E. C.; RIBEIRO, A. M.; SILVA, J. D. Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 15, n. 8, p. 169-183, 2012. Disponível em: <<http://www.revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/download/11395/12680>>. Acesso em: 15 set. 2013.
- BALTES, P. Theoretical propositions of the life span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, v. 23, p. 611-696, 1987.
- BETHESDA. *O que é dança sênior*. Pirabeiraba: Instituição Bethesda, 2005. Disponível em: <<http://www.portalbethesda>>. Acesso em: 12 jul. 2013.
- CARVALHO, F. C.; NERI, A. L.; YASSUDA, M. S. Treino de memória episódica com ênfase em categorização para idosos sem demência e depressão. *Psicologia Reflexão Crítica*, v. 26, n. 1, p. 122-135, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/prc/v26n1/14.pdf>>. Acesso em: 2 out. 2013.
- DIAS, MARIBEL SILVA; LIMA, RICARDO MORENO. Estimulação cognitiva por meio de atividades físicas em idosas: examinando uma proposta de intervenção. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 325-334, 2012.
- GARCÍA, M. D.; GONZÁLEZ, E. N. Eficacia de un programa de entrenamiento en memoria en el mantenimiento de ancianos con y sin deterioro cognitivo. *Clinica e Salud*, 2005. Disponível em: <<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/1806/180613872004.pdf>>. Acesso em: 13 dez. 2012.
- GUERREIRO, T. Memória e demência: (re) conhecimento e cuidado. In: GUERREIRO, T.; CALDAS C. P. *Oficina da memória: uma proposta de otimização cognitiva para idosos*. Rio de Janeiro: Unati/Uerj, 2001. p. 9-127.
- HOGAN, M. Physical and cognitive activity and exercise for older adults: a review. *International Journal Aging Human Development*, v. 60, n. 2, p. 95-126, 2005.
- NERI, A. L. O senso de autoeficácia como mediador do envelhecimento bem-sucedido no âmbito da cognição, das competências para a vida diária e do autocuidado à saúde. In: AZZI, R. G.; POLYDORO, S. A. J. *Autoeficácia em diferentes contextos*. Campinas-SP: Alínea, 2006.
- OLIVEIRA, D. L. A “nova” saúde pública e a promoção da saúde via educação: entre a tradição e a inovação. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v13n3/v13n3a18.pdf>>. Acesso em: 21 maio 2012.
- PEREIRA, ZÉLIA MARIA FARIA. *Treino cognitivo em idosos sem demência: estudo em idosos residentes no lar da Santa Casa de Misericórdia de Mondim de Basto*. 2009. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal, 2009.
- SOUZA, J. N.; CHAVES, E. C. O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 39 n. 1. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reensp/v39n1/a02v39n1.pdf>>. Acesso em: 13 dez. 2012.

- STAUDINGER, U. M.; MARSISKE, M.; BALTES, P. Resiliência e níveis de capacidade de reserva na velhice: perspectivas da teoria do curso da vida. 1993. Tradução de Anita Liberalesso Neri e Lucila Goldstein. In: NERI, A. L. *Psicologia do Envelhecimento*. Campinas-SP: Papirus, 1995. p. 195-228.
- TRIADÓ, C.; VILLAR, F. *Psicología de la vejez*. Madri: Alianza Editorial, 2007.
- YASSUDA, M. S.; LASCA, V. B.; NERI, A. L. Metamemória e autoeficácia: um estudo de validação de instrumentos de pesquisa sobre memória e envelhecimento. *Psicologia: reflexão e crítica*, v. 18, n. 1, p. 78-90, 2005.
- YASSUDA, M. S.; BATISTONI, S. S.; FORTES, A. B.; NERI, A. L. Treino de memória no idoso saudável: benefícios e mecanismos. *Psicologia: reflexão e crítica*, v. 19, n. 3, p. 470-48, 2006.



Muito além do encontro: as percepções de idosos e a prática de exercícios físicos em grupo

[Artigo 5, páginas de 74 a 91]





Thabata Santos Ventura

Mestre em Ciências do Envelhecimento, pela Universidade São Judas Tadeu, e instrutora de atividades físicas no Sesc São Paulo, unidade Interlagos.

tha_ventura@yahoo.com.br

Graciele Massoli Rodrigues

Doutora em Educação Física, pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), e professora do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu, da Universidade São Judas Tadeu, em Ciências do Envelhecimento e Educação Física.

prof.graciele@usjt.br



RESUMO

Grupos de convivência para idosos são cada vez mais comuns e se tornaram lugares favoráveis à manutenção da vida ativa na velhice. Entre as instituições, o Sesc se destaca por seu pioneirismo e pelas propostas de atuação. Este trabalho teve como objetivo compreender a percepção dos idosos que frequentam grupos de exercícios físicos no Sesc e sobre os programas oferecidos pela instituição. Participaram do estudo 31 idosos frequentadores de quatro unidades do Sesc na cidade de São Paulo. Para coletar as percepções foram realizados quatro grupos focais com encontro único tendo como base cinco questões norteadoras. As informações levantadas foram examinadas por meio da Análise de Conteúdo. Os resultados apontam para uma percepção da instituição como um lugar de qualidade em atendimento e instalações, que favorece a continuidade da frequência no grupo. Embora motivos como aposentadoria e o desejo de praticar atividade física para a manutenção da saúde tenham sido mencionados como fatores de procura dos programas, o pertencimento a um grupo assume papel fundamental na manutenção da prática, assim como a atenção e o preparo profissional demonstrados pelos professores.

Palavras-chave: idosos; grupos, sociabilização

ABSTRACT

The participation of elderly in groups are increasingly common and have become a favorable environment for the maintenance of active life in old age. Among the institutions Sesc stands out for being a pioneer in the area in Brazil and for its action proposals. This study aimed at understanding the perception of the elderly who attend the support groups of physical exercises at Sesc about the programs offered by the institution. Thirty-one regular participants of Sesc's activities from four branches of the institution in São Paulo took part in this study. To gather their perceptions, four focal groups with one unique encounter were conducted based on five guiding questions. The information gathered was analyzed through the analysis of content. The results reveal a perception of the institution as a place of quality regarding service and facilities, which help to maintain the frequent participation of the groups. Although retirement and the will to practice physical activities to maintain health were mentioned as reasons for gathering the programs, it was clear that the groups perform a fundamental role in the maintenance of the practice, as well as the attention and professional preparation demonstrated by the teachers.

Keywords: elderly; groups, socialization

INTRODUÇÃO

Os grupos de convivência para idosos se destacam hoje como lugares favoráveis para a manutenção da vida ativa na velhice. Com diversas propostas de atividades, o foco central das diferentes instituições que oferecem o trabalho coletivo com o idoso é promover a sociabilização entre os participantes. Dal Rio (2009) aponta a crescente aceitação e participação dos idosos nesses trabalhos coletivos, principalmente daqueles com menor poder aquisitivo, baixo nível cultural e do sexo feminino. Segundo a autora, alguns desses grupos agregam ao seu conteúdo programático atividades que estimulam a sensibilização para o exercício da cidadania e para o protagonismo dos idosos, e são alternativas para a ressocialização, melhoria da qualidade de vida e redefinição do lugar da pessoa idosa na sociedade.

Entre as diferentes instituições que oferecem atividades que propiciam espaço para encontros do público idoso, o Serviço Social do Comércio (SESC) se destaca por conta de seu alcance nacional e de seu pioneirismo. O Sesc é uma empresa privada, sem fins lucrativos, mantida pela contribuição do empresariado do setor do comércio e de serviços, para beneficiar seus trabalhadores e a sociedade em geral. Tem como missão o desenvolvimento de pessoas por meio de ações educativas comprometidas com a cidadania e a participação social (SESC-SP, 2010).

O trabalho com idosos surgiu na instituição quando, em 1962, técnicos do Sesc foram aos Estados Unidos, local pioneiro no atendimento à pessoa idosa por meio de centros sociais, os *Golden Age*, que tinham como objetivo criar oportunidades de reintegração ao convívio social e à participação social dos idosos em suas comunidades. A realidade brasileira, e principalmente paulista, apresentava cenário semelhante ao dos Estados Unidos, de idosos vivendo em situação de isolamento (GETI, 2013). Assim, em 1963 teve início um dos programas na instituição, o Trabalho Social com Idosos (TSI). Nessa época os idosos brasileiros viviam em um contexto de isolamento e desajuste social, mediante a ausência de programas e políticas de benefícios sociais, condições culturais favoráveis a um envelhecimento sadio, adequação física dos espaços das cidades às condições físicas do idoso, além das baixas aposentadorias (SESC-SP, 1999). Nessa época existiam apenas asilos e trabalhos assistenciais para idosos carentes e sem apoio da família, além de algumas associações de aposentados de certas categorias profissionais. Este quadro era então favorável para uma intervenção socioeducativa com este público (FERRIGNO, 2010).

Artigo 5Muito além do encontro: as percepções de idosos
e a prática de exercícios físicos em grupo

O primeiro grupo de idosos do Sesc foi formado em São Paulo, na unidade Sesc Carmo, e iniciou oficialmente suas atividades em 1963 (SESC-SP, 1999). Esse primeiro grupo de convivência recebeu o nome “Carlos Malatesta”, em homenagem ao assistente social, falecido precocemente, que organizou o grupo convidando idosos da região para participar das atividades. Esse foi um trabalho pioneiro no país e na América Latina (MIRANDA, 2006). O êxito na formação do grupo e os resultados positivos alcançados por esse modelo de atuação motivaram a expansão do programa para outras unidades do Sesc, a partir de 1970, na capital e no interior de São Paulo (SESC-SP, 1999), o Programa Trabalho Social com Idosos incorporou, como método de trabalho, a formação de “grupos de sociativismo” nas suas ações voltadas à pessoa idosa, proporcionando em seus espaços para encontros trocas afetivas e aprendizado (GETI, 2013, p. 9).

Hoje o Trabalho Social com Idosos se estende a todo o Departamento Nacional, e tem como objetivos a melhoria da qualidade de vida, o exercício pleno da cidadania e a efetiva inclusão e valorização social da pessoa idosa, por meio de ações que estimulam a sociabilização ou ressocialização, o desenvolvimento de novas habilidades, a reflexão sobre o envelhecimento, a elaboração de projetos de vida, a prevenção e manutenção da saúde e a integração com as demais gerações (SESC-SP, 2010).

Com base nas experiências bem-sucedidas do Trabalho Social com Idosos e em estudos internacionais publicados sobre a relevância da atividade física para idosos, em 1974 teve início no Sesc o Programa Atividades Físicas para Idosos (SOUZA, 2010).

A partir de uma perspectiva de trabalho integrativo, o programa visa à melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas por meio da atividade física, nas dimensões física, psíquica e sociocultural, como também busca relacionar o trabalho corporal com as atividades cotidianas dessas pessoas (SOUZA, 2010). Entre os objetivos do Programa Atividades Físicas para Idosos do Sesc, destacam-se: a contribuição para o bem-estar geral e da saúde; a manutenção da capacidade funcional e a melhora de capacidades físicas e motoras; a transferência do aprendizado para o cotidiano e o despertar da autonomia; o desenvolvimento de atividades que englobam as dimensões motora, cognitiva e afetiva; a percepção e valorização da relação com o próprio corpo e a reflexão sobre o processo de envelhecimento; a integração entre os participantes, a inclusão social e o exercício da cidadania; a valorização de suas potencialidades e da participação, o aspecto lúdico e o prazer na prática de atividades físicas (SOUZA, 2010).



a proposta da convivência e a aquisição de conhecimentos por intermédio do compartilhamento de experiências dentro grupo estão sempre presentes nas propostas do trabalho com idosos nessa instituição.

Somando-se às atividades desenvolvidas, em 1980 teve início o Esporte para Idosos, atividades esportivas adaptadas às características e necessidades dos idosos, a partir de embasamento teórico e discussões entre os profissionais de Educação Física do Sesc (SOUZA, 2010). Hoje o Esporte para Idosos faz parte do Programa Sesc de Esportes, que desenvolve o esporte-educação com diferentes faixas etárias, tendo como base os pressupostos do esporte-participação, também conhecido como Esporte para Todos. Este programa visa promover na pessoa idosa o bem-estar e a saúde, por meio da participação e do respeito a limites, interesses e necessidades individuais (SOUZA, 2010). De modo geral, a proposta da convivência e a aquisição de conhecimentos por intermédio do compartilhamento de experiências dentro grupo estão sempre presentes nas propostas do trabalho com idosos nessa instituição. Assim, após muitos anos de trabalho bem-sucedido, consideramos de suma importância trazer à luz as vozes dos participantes para que possamos compreender qual a ressonância e o impacto dos programas do Sesc na vida dos idosos frequentadores.

Dessa forma, procuramos com este trabalho compreender a percepção dos idosos que participam dos programas de exercícios físicos no Sesc São Paulo.

MÉTODO

Esta pesquisa se caracteriza como um estudo descritivo qualitativo. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade São Judas Tadeu sob o Parecer nº 248.253.

Artigo 5

Muito além do encontro: as percepções de idosos e a prática de exercícios físicos em grupo

Participaram deste estudo 31 idosos, de ambos os sexos, integrantes de grupos de prática de exercícios físicos, de quatro unidades do Sesc São Paulo, sendo elas: Santo Amaro n=7; Consolação n=9; Pompeia n=9; Itaquera n=6. Essas unidades foram indicadas por gestores da Gerência de Desenvolvimento Físico-Esportivo (GDPE), de acordo com critérios de inclusão previamente estabelecidos. A seleção dos participantes foi realizada por intermédio dos coordenadores, monitores de esportes e instrutores de atividades físicas responsáveis pelas turmas de idosos em cada uma das unidades operacionais.

Sobre as atividades de que participavam, o grupo entrevistado da unidade Santo Amaro faz parte do Programa Esporte para Idosos; os idosos do Sesc Consolação pertencem ao grupo que compõe as atividades de Dança; o grupo da unidade Pompeia frequenta a Hidroginástica; e em Itaquera, os idosos participam da Ginástica e do Programa Esporte para Idosos. Vale ressaltar que, na maioria dos casos, essa não era a única atividade que desenvolviam na instituição; muitos relataram participar de outras atividades, como também da Ginástica Multifuncional (GMF), programa que engloba ainda o treinamento individualizado de potencialidades. Além disso, alguns idosos relataram participar de atividades em mais de uma unidade.

Para a coleta de informações foi utilizado o Grupo Focal, procedimento que tem como finalidade captar impressões dos participantes de um grupo de modo a valorizar dimensões simbólicas e subjetivas sobre um determinado tema (TRAD, 2009). Ao invés de apresentar as questões individualmente, o mediador as faz para o grupo, que dialoga sobre o tema especificado e absorve as informações que foram discutidas por todos (BARBOUR, 2009). Para a realização dos grupos focais foram formados quatro grupos, um em cada unidade com um único encontro, com o propósito de discutir a compreensão dos idosos sobre os programas oferecidos pela instituição, instigados por cinco questões norteadoras. Seguindo a sugestão de Trad (2009), as falas transcritas obtidas na discussão foram examinadas por meio da Análise de Conteúdo (BARDIN, 2011).

Para a análise geral dos grupos, e seguindo o que propõe a Análise de Conteúdo, separamos a discussão por categorias criadas a partir do material empírico. As categorias estão expressas nos títulos de cada bloco de discussão.

O DIFERENCIAL DA INSTITUIÇÃO

Embora não tenha sido feito um direcionamento das perguntas lançadas aos grupos com foco nas características da instituição, em diferentes momentos das falas dos alunos, estes mencionaram aspectos relacionados ao Sesc como motivos que lhes fazem frequentar suas unidades e permanecer nas atividades que oferece. Foram citadas questões relativas à qualidade do atendimento e das instalações, ao custo-benefício, à oferta de atividades e ao preparo profissional dos professores, além da proximidade de casa, como podemos observar a seguir:

“Eu acho que a gente busca qualidade, custo-benefício, aqui é bem direcionado pra gente, pros idosos, acho que tudo isso que buscamos aqui e encontramos.”

“(...) as pessoas vão vindo e verificando a qualidade, competência das pessoas e gostam e ficam. Eu nunca ouvi ninguém reclamar.”

“Ah, graças a Deus aqui no Sesc a gente é, desde a portaria lá em cima, a gente é bem recebido. A gente vem descendo, tem um grupo de funcionários aí que a gente só tem que agradecer a eles. Que é eles que ‘faz’ manter isso aqui pra ‘nós vir’ aqui e fazer nossa ginástica, nosso exercício. E depois que a gente entra aqui (...) parece que tá melhor do que em casa.”

Foi também levantado pelos grupos o fato de o Sesc prestar um serviço diferenciado em relação a outros estabelecimentos que ofertam a prática de exercícios físicos para idosos, como academias. É recorrente na fala dos entrevistados a questão do preparo dos professores para lidar com o público idoso, que seria uma marca do serviço prestado na instituição. O fato de ter atividades direcionadas a esse público também os atrai. No relato abaixo, o entrevistado faz uma comparação entre os serviços prestados pelo Sesc e em academias de ginástica:

“Bom, eu fazia exercício em academia. Mas, sabe assim, sempre entrando e saindo, ficando um tempo e saindo. E aí eu... procurei saber o que era o Sesc, porque até então eu não conhecia direito (...). Eu gostei. A minha frequência aqui é muito melhor do que na academia: eu venho direto.”

“Por exemplo, se eu vou numa academia, lá eles visam mais os jovens, quer dizer, ‘bombados’. O cara todo malhado, vai lá eu como intruso, eles olham mais os jovens. Aqui não, os professores dão mais atenção. Pra mim tá maravilhoso.”



A qualidade das instalações e o atendimento, aliados às propostas de atividades, favorecem a adesão aos programas oferecidos, o que já pode favorecer a interação desses alunos dentro do grupo.

Neste último trecho, percebemos a menção da pessoa que o relata, do perfil de frequentadores que antes encontrava na academia. Nota-se que a fala não enaltece um preconceito por parte da pessoa que envelhece sobre os mais jovens, mas sim uma percepção sobre o tratamento diferenciado que os velhos e jovens recebiam na academia, local onde diferenças entre gerações, principalmente estéticas, são claramente visíveis e anunciadas. O convívio nos dois ambientes faz emergir a diferença existente no tratamento ofertado pelo Sesc à pessoa idosa.

As falas abaixo dão destaque à variedade de atividades oferecidas e à qualidade de atendimento nos diferentes espaços:

“Acho que tem muita atividade a fazer aqui dentro: sala de leitura, teatro, cinema, há uma grande variedade, interessante.”

“(...) a organização é excelente. O custo também, o custo-benefício. (...) A comedoria também (...) a comida é barata, muito boa e higiene é completa, cem por cento. Fora a parte aqui, as instalações sanitárias são do mais alto nível. E principalmente os professores, orientadores, que dão todo apoio que nós precisamos, as orientações, que não tem em academia particular.”

Podemos perceber a partir dos relatos a satisfação dos alunos quanto à proposta de atuação da instituição. A qualidade das instalações e o atendimento, aliados às propostas de atividades, favorecem a adesão aos programas oferecidos, o que já pode favorecer a interação desses alunos dentro do grupo. Em trabalhos que buscaram compreender motivos de adesão e prática de idosos à atividade física em grupo (EIRAS ET AL., 2010; FREITAS ET AL., 2007; RIBEIRO ET AL., 2012), o aspecto da qualidade

das instalações e do atendimento da instituição da qual faziam parte não foi destacado em seus resultados. Vê-se que os discursos das percepções dos idosos enaltecem as características do Sesc com relação aos serviços que são disponibilizados aos idosos, bem como seu diferencial diante das possibilidades de ofertas reconhecidas.

O PERTENCIMENTO AO GRUPO

A partir das discussões pudemos também levantar como as pessoas chegaram ao Sesc e os motivos que lhes fazem hoje continuar a frequentar as atividades oferecidas pela instituição.

Os motivos ou as circunstâncias de adesão mais citados foram: a chegada da aposentadoria; motivos relacionados a doenças e recomendação médica; incentivo de amigos ou vizinhos; busca de saúde e bem-estar; identificação de um ambiente diferenciado proporcionado pela instituição; o incentivo de filhos ou cônjuges; a oferta de exercício físico para o público de idosos; e por terem praticado exercício em outro momento da vida e terem gostado.

Rizzolli e Surdi (2010), em trabalho que buscou compreender a percepção de pessoas idosas sobre grupos de idosos, destacam os motivos que levam os idosos a procurar a convivência. Entre os motivos se destacam a busca por melhores condições de saúde física e mental, necessidade de interação com outras pessoas, necessidade de realizar atividades físicas, geralmente por orientação médica, e aumento do período de vida ativa.

Já em relação aos motivos que lhes fizeram aderir ao programa, ou o que buscaram no Sesc se destacam por ordem de importância a prática de exercícios físicos, a vontade de conhecer pessoas e fazer amizades, a busca pela saúde e qualidade de vida, o contato com a prática de algo que gostam e lhes traga prazer, o custo-benefício, a vontade de estar em atividade, a ocupação do tempo e o incentivo dos filhos. Embora compreendido que a família, as pessoas conhecidas, a busca pela qualidade de vida, entre outros argumentos, puderam favorecer a motivação ou mesmo incentivaram a busca por melhores condições de saúde (muitas vezes vista por um viés simplista), a repercussão vai além. Alguns reconhecem que o pertencimento a um grupo assume um papel importante na manutenção dessa prática, o que exclui então a visão de relação direta entre exercício físico e saúde, que diferentes setores da sociedade insistem em frisar. Assim, de forma consciente ou não, trazem elementos que contribuem com o entendimento de saúde de forma mais ampla, na sua complexidade de existência e manifestação,

Artigo 5

Muito além do encontro: as percepções de idosos e a prática de exercícios físicos em grupo

ao considerarem que outros fatores, como o prazer proporcionado pela prática e pelo convívio em um grupo com um ambiente acolhedor, também corroboram neste processo.

“Aqui eu busco qualidade de vida e assim, eu quero fugir das limitações que a idade nos dá, em todos os sentidos.”

“Primeiro fazer exercício. Que é uma coisa que eu adoro (...). Então a gente fez amizade, se entrosou com a turma, depois da dança a gente sempre toma um cafezinho, quer dizer, é uma ‘confidência’ muito boa.”

“(...) Vim buscar a parte de saúde, né? Pensei: quando a gente faz exercício, a gente fica saudável, a mente fica boa, conhece bastante pessoas, amigos, vê um monte de coisas que às vezes você nem conhecia, que nem eu vejo aqui dentro, né?! É isso mesmo que eu vim fazer aqui: conhecer pessoas, ter mais saúde.”

Um outro relato nos chamou a atenção:

“Pra mim tudo é bom, né? Eu venho, é como dizem, né? Eu venho mais porque eu gosto de estar no meio do pessoal, trocando conversas e me sinto bem. Eu tinha diversas dores e essas dores foram sumindo. Sumiram todas com, com minhas, sei lá, com minha amizade com o pessoal, trocando conversa como ele falou, né? E fazendo exercício e com isso me sinto com boa saúde e continuo. Só isso que tenho que falar. Não tem mais.”

Este trecho reforça os dados obtidos na pesquisa de Nogueira (2012), sobre o papel remediador do grupo. De forma consciente ou não, esse senhor relaciona o “sumiço” ou a melhora de suas dores com o contato social, em associação com o exercício físico. Não se pode negar que a prática da atividade física regular atua diretamente em mecanismos neurofisiológicos e psicossociais, bem como nos mecanismos da dor. Contudo, o contexto de vida em que cada um dos idosos participantes se insere irá absorver os benefícios advindos do exercício de maneiras distintas. A percepção deste idoso nos leva a considerar que o contato social viabilizado pelo grupo de exercícios físicos, somado ao significado relatado pelo idoso são aportes para suas estruturas pessoais, o que possivelmente refletiu na associação com as dores que o afligiam. Com isso, se fortalece a abrangência das interferências que o estar em um grupo de exercícios físicos pode atingir.

Esses relatos nos fazem refletir que os objetivos que a instituição busca atingir com a pessoa idosa por meio da prática de atividades físicas, outrora mencionados, são alcançados e absorvidos pelas pessoas que a frequentam. Talvez por toda essa especificidade que envolve a instituição, possivelmente as pessoas que frequentam o Sesc absorvem indiretamente seus objetivos e, portanto, compreendem as implicações da convivência num local que possui tal proposta. Assim, podemos visualizar a repercussão do programa de atividades físicas e do Sesc na vida das pessoas.

Tais elementos já haviam sido citados na publicação da Geti¹ (2013) na qual se reforça que a sociabilização sempre foi um valor e uma das diretrizes básicas do programa em questão. Os relatos de idosos citados nesse trabalho reforçam questões como: a noção de transformação, a percepção de pertencimento a um grupo, a oportunidade de aprendizado, a percepção da instituição como um lar, também notadas em nossa pesquisa.

Agora, quando questionados sobre o que lhes fazem continuar na turma, os motivos que destacaram foram terem feito amizades que geraram um suporte social, o sentir-se bem, a melhora em aspectos físicos e fisiológicos, a prática de exercícios físicos, a qualidade de vida e saúde percebidas, o ambiente “família”, o sentir-se bem com a mente e o corpo e a alegria proporcionada pelo grupo.

“Porque me sinto bem, com saúde, com tudo, e cada vez to vindo, graças a Deus, à amizade das amigas, colegas, tudo.”

“A amizade que a gente faz, que a gente fez aqui é uma amizade duradoura. Eu digo, entre nós não tem assim, falsidade. (...) Nós somos como uma família, então, aqui pra mim é muito importante. Aqui é a minha segunda família.”

Nota-se que, por mais que o exercício físico seja um forte atrativo para a tomada de decisão de frequentar a instituição principalmente por conta de questões relacionadas à saúde e prevenção de doenças, são os aspectos sociais e afetivos que se sobressaem aos aspectos fisiológicos quando verificamos a motivação para dar sua continuidade. Segundo Miranda (2009), os trabalhos em grupo podem restaurar a afetividade, autoestima, autoconfiança e o sentimento de capacidade de retorno à vida produtiva no idoso. O sentimento de pertencimento, de fazer parte de um grupo, é fundamental à pessoa idosa, em face

¹ Geti é a sigla utilizada para denominar a Gerência de Estudos e Programas da Terceira Idade do Sesc São Paulo.

Artigo 5

Muito além do encontro: as percepções de idosos e a prática de exercícios físicos em grupo

da exclusão que comumente sofre no meio social. A participação em grupos, além de permitir o aprendizado de novos conteúdos e viabilizar a troca de experiências, auxilia no combate à marginalização social e traz a promoção de cidadania.

Capitanini (2000) comenta que, ao longo da vida, as pessoas encontram diferentes motivações para desenvolver apegos umas com as outras, e especificamente na fase da velhice se aumenta a necessidade de relacionamentos próximos com pessoas da mesma idade, que compartilham da mesma história e dos mesmos interesses, seguem os mesmos valores, falam a mesma linguagem, e que se reconhecem. Observa-se, então, que o encontro para a prática de atividades físicas é uma ferramenta para a aproximação de pessoas e a constituição de laços sociais.

O MAESTRO PROFESSOR

Uma questão norteadora referente ao professor foi apresentada às turmas, porém, independente da proposta, em diferentes momentos da conversa os alunos lançaram mão de falas que dimensionavam esse profissional. Identificamos a noção de respeito àquele que ensina. Menções do professor como orientador, mestre, amigo, filho, e como alguém que transmite alegria e cuidado, trouxeram à tona o perfil perceptivo da figura do professor.

“Ah, é o mentor. Ele que explica. Eu mesmo não lembro de mais nada. Então, se eu brinquei na adolescência, com 61 anos eu já não lembro regras, não lembro mais nada. Então, ele tá ali pra isso e ele sabe lidar com a gente. Normalmente é uma pessoa adequada, completamente apta a lidar com a gente.”

“É, o nosso rumo, né? O que ensina, o que a gente respeita, a gente procura agradar, fazer tudo direitinho como ele pede, né? E atualmente os professores são muito legais.”

Abaixo a percepção de cuidado e respeito expressos pelo professor às necessidades do grupo:

“(...) o que eu percebo é o cuidado, o zelo. Em nenhum momento ela esquece a faixa etária do grupo, isso é muito forte nela. (...) O respeito é excelente. E é assim, um zelo, um cuidado (...)”

“Eu sinto os professores, pra mim, eu sinto eles como se fossem meus filhos. Eu gosto deles como se fossem meus filhos. Então, eu acho que nós aprendemos coisas pra passar pros filhos. E os filhos depois aprendem coisas pra passar pra gente. Então, pra mim os professores ‘é’ como se fossem meus filhos.”

Os depoimentos confirmam que o papel do professor é o de orientador dos exercícios, a quem respeitam e reconhecem seu cuidado e dedicação ao ensinar. É possível verificar, no último trecho citado, o forte vínculo que existe entre alguns professores e alunos, mostrando a presença de afetividade nesta relação. Sobre isso, Nogueira (2012) menciona que a vida compartilhada dentro do grupo desperta o sentimento de pertencimento e formação de uma família, que proporciona a seus membros apoio, atenção, carinho e valorização, e, neste sentido, o professor se torna parte do grupo que transmite afeto e atenção.

O trecho abaixo mostra o papel do professor como facilitador de um ambiente descontraído, onde as pessoas se sentem bem:

“Tem uma outra professora que nós temos, ah... esporte com ela, pra terceira idade. Ela é superjovem e superdinâmica. É excelente, não é? (...) Bem jovem (...) mas você se sente bem com ela. Ela se impõe e ela faz aquela brincadeira, então automaticamente é o que nós gostamos, sabe, assim não é aquela coisa séria: ‘-não, você tem que fazer isso, tem que fazer aquilo’. Ela vai levando na brincadeira, leva a gente no esporte, fazemos todos os esportes, maravilhosa. Eu achei excelente.”

Nas falas que seguem, a amplitude da referência do profissional na vida dos participantes:

“O meu suporte físico e emocional, pra mim. Porque os meus são tudo de bom, não posso falar isso. Tudo de bom.”

“A gente vem por causa da professora, que dá aula pra gente, que tá ali naquele momento lá. É uma coisa que, né, a gente se sente bem, sem um professor do lado a gente não ia fazer nada lá dentro. Então eu acho que é um grande líder pra gente.”

Artigo 5Muito além do encontro: as percepções de idosos
e a prática de exercícios físicos em grupo

No relato abaixo, além do vínculo afetivo de amizade, se vê a consciência da relação de troca entre as diferentes gerações, uma vez que os professores, geralmente, são bem mais novos do que os alunos que frequentam os grupos de idosos:

“Olha, o professor pra nós, além de ser o instrutor, o monitor, ele seria um amigo da gente. (...) Ele se torna um parceiro de cada um de nós, né? (...) Nem tudo ele pode passar pra nós. E tanto que nós temos um grau de conhecimento de experiência superior a eles, né? É lógico que a convivência nossa passa isso, é uma troca de conhecimentos. Eles têm o conhecimento deles técnico e nós temos o prático. Porque nós frequentamos uma faculdade que vocês vão frequentar ainda, que é a faculdade da vida, aonde você aprende as coisas, é vivendo.”

Os depoimentos reforçam a função educativa que também se encontra presente em atividades de grupos para os idosos. E educação neste sentido não pode ser vista de uma forma hierárquica, apenas de transmissão de conhecimento por parte do professor. Os grupos de prática de exercícios físicos são lugares propícios para o estímulo à educação em saúde para idosos, e a aprendizagem a partir do compartilhamento de conhecimentos deve ser valorizada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebeu-se que o Sesc possui significado expressivo na vida dos participantes deste estudo, favorecendo que cada um absorva, da convivência em grupo, benefícios que se estendem às diferentes esferas de sua vida. Não só um meio de sair do isolamento social típico dessa faixa etária, o encontro e as atividades desenvolvidas no grupo dão sentido à convivência, e transformam o local em um ambiente de aprendizagem social.

Podemos afirmar, a partir dos relatos, que os programas para idosos desenvolvidos na instituição beneficiam as pessoas em diferentes aspectos, como a melhora de capacidades físicas e conseqüentemente da saúde, em função da prática de exercícios físicos. Ao oferecer serviços de qualidade e a preços acessíveis, promove benefício social. Ao mediar o encontro de pessoas da mesma e de diferentes idades, propicia que esses idosos encontrem um novo papel social dentro do grupo. Com a afetividade, o cuidado e a atenção que o convívio propicia, tais idosos têm a possibilidade de constituir novas relações, com pessoas fora de seu ambiente familiar, que muitas vezes extrapolam os muros das unidades.

Assim, pudemos notar o importante papel da instituição, dos professores e profissionais envolvidos como mediadores de relações e discussões. Como figuras referenciais, devem ter clareza da influência que exercem no grupo de convivência e das implicações que podem trazer para a vida de cada participante, principalmente no que se refere à função de acolhimento das pessoas, na possibilidade de se visualizar novos objetivos, sentidos e significados para os grupos de convivência e para seus participantes.

A partir dos relatos percebemos que o valor principal dos programas do Sesc, a sociabilização, se concretiza de fato na vida dos frequentadores, trazendo benefícios para as diferentes esferas de suas vidas. Foi possível compreender que um programa de atividades físicas transcende os serviços usualmente prestados porque ecoa numa complexa rede que envolve as relações que se estabelecem entre a instituição, o professor e os frequentadores integrantes dos grupos. A dimensão contextual dos programas possui interfaces ocultas que redimensionam a vida das diferentes pessoas que neles estão inseridas. Isso nos faz pensar que a presença dos participantes no programa de atividades físicas do Sesc vai muito além dos encontros para esse fim.

Vale ressaltar que, de forma alguma, este trabalho teve a pretensão de promover uma avaliação da aplicabilidade ou qualidade dos programas oferecidos pelo Sesc de São Paulo para o atendimento do público idoso. Buscou-se compreender a real função social dos grupos para os idosos, pela percepção dos beneficiados diretos apoiados por uma instituição cujo trabalho com idosos é pioneiro e recebe grande destaque. Sob as considerações levantadas nesta pesquisa, outros grupos poderão, dentro da instituição ou não, sinalizar outras possibilidades de significado para as pessoas idosas, o que nos abre margem para outros interesses em novas pesquisas. ↻

Artigo 5

Muito além do encontro: as percepções de idosos e a prática de exercícios físicos em grupo

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBOUR, R. *Grupos focais*. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Trad. Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa: Edições 70, 2011.
- CAPITANINI, M. E. S. *Sentimentos de solidão, bem-estar subjetivo e relações sociais em idosas vivendo sós*. 2000. 117p. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.
- DAL RIO, M. C. Construção de novas formas de sociabilidade no processo de envelhecimento e na velhice. In: BARROSO, A. E. S. (Coord.). *Perspectiva social do envelhecimento*. São Paulo: Secretaria de Estado de Assistência e Desenvolvimento Social/Fundação Padre Anchieta, 2009. p. 11-27.
- EIRAS, S. B.; SILVA, W. H. A.; SOUZA, D. L.; VENDRUSCOLO, R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 31, n. 2, p. 75-89, jan. 2010.
- FERRIGNO, J. C. *Coeducação entre gerações*. São Paulo: Edições Sesc-SP, 2010.
- FREITAS, M. C. S.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano*, n. 9, v. 1, p. 92-100, 2007.
- GETI. Gerência de Estudos e Programas da Terceira Idade. Sesc São Paulo. O que pode um encontro: o Programa Trabalho Social com Idosos do Sesc e a socialização como elemento transformador nas ações voltadas para a pessoa idosa. *A Terceira Idade*, v. 24, n. 58, p. 6-22, nov. 2013.
- MIRANDA, D. S. A marcante contribuição de duas instituições em favor do idoso brasileiro (Prefácio). In: Vários colaboradores. *Velhices: reflexões contemporâneas*. São Paulo: Sesc-SP/PUC, 2006.
- _____. Socialização e participação dos idosos: o caso Sesc. In: BARROSO, Áurea Eleotério Soares (Coord.). *Perspectiva social do envelhecimento*. São Paulo: Secretaria de Estado de Assistência e Desenvolvimento Social/Fundação Padre Anchieta, 2009. p. 29-47.
- _____. Mais que qualidade de vida, atividade física e promoção da saúde. (Apresentação). In: SOUZA, Maria Aparecida Ceciliano (Org.). *Esporte para idosos: uma abordagem inclusiva*. São Paulo: Edições Sesc-SP, 2010. p. 11-14.
- NOGUEIRA, A. L. G. *O grupo é o nosso remédio: lições de um grupo de promoção da saúde de idosos*. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Goiânia: Universidade Federal de Goiás, 2012, 113p.
- RIBEIRO, J. A. B.; CAVALLI, A. S.; CAVALLI, M. O.; POGORZELSKI, L. V.; PRESTES, M. R.; RICARDO, L. I. C. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012.
- RIZZOLLI, D.; SURDI, A. C. Percepção dos idosos sobre grupos da terceira idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 13, n. 2, p. 225-233, 2010.

SESC-SP. *Trabalho Social com Idosos: 1963/1999 – 36 anos de realizações*. São Paulo: Sesc-SP, 1999.

_____. *Uma conversa sobre o Sesc*. São Paulo: Sesc-SP, 2010.

SOUZA, M. A. C. (Org.). *Esporte para idosos: uma abordagem inclusiva*. São Paulo: Edições Sesc-SP, 2010.

TRAD, L. A. B. Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. *Revista de Saúde Coletiva*, v. 19, n. 3, p. 777-796, 2009.



ENTREVISTA
ROGER CHARTIER
70 anos, historiador francês

“Ilusão biográfica, pior, autobiográfica”



Roger Chartier, historiador francês, especialista em história da leitura com ênfase nas práticas culturais, professor da Escola de Altos Estudos em Ciências Sociais e do Collège de France, nos concedeu esta entrevista durante sua visita a São Paulo onde esteve para uma série de palestras e cursos. Falar de si não foi fácil e, para tanto, Chartier recorreu a Bourdieu para justificar-se. A ilusão biográfica, a cultura e o envelhecimento foram temas deste encontro que aconteceu pouco antes de seu retorno à França.



RAIO-X

Roger Chartier

70 anos, França

Ocupação: Professor e Historiador

Formação: História

Livros: A aventura do livro: do leitor ao navegador



O historiador Roger Chartier, durante a entrevista

FOTOS: ADAUTO PERIN

MAIS 60 Nós sempre iniciamos nossa conversa pedindo ao convidado para contar um pouco de sua história da sua vida, infância, família... Pode ser ficcional ou não (risos).

ROGER CHARTIER Bem, acabei de dar um curso sobre o sociólogo francês Pierre Bourdieu¹, e, em seu pensamento, há algo interessante que é chamar a atenção para a ilusão biográfica, pior, autobiográfica. Porque quando você pergunta a uma pessoa sobre sua história, a tendência natural, ainda assim, sem querer mentir ou inventar uma vida ideal, é falar sobre aquela que teria gostado de viver, diferente da vida que realmente tenha vivido. Há uma dupla tentação: aquela que narra a vida de forma que tudo se encaminha de uma maneira quase predestinada, para terminar no momento da autobiografia e, evidentemente, não corresponde à realidade da existência, em que as chances, encontros, oportunidades inesperadas, infelicidades, também inesperadas, que puderam acontecer. A segunda tentação da autobiografia é de falar de si como se fosse um indivíduo separado de um contexto, de pertencimento a uma geração, tudo que está de fato compartilhado em uma existência. O gênero bibliográfico implica em dar-se de uma forma individualizada. Então, incorporando essas duas advertências, eu nunca falo de mim ou, pelo menos, é muito raro. Por que se interessa por isso? Por que você me perguntou isso?

Bem, quando falamos de nós, falamos, também, de um recorte histórico, do que uma determinada geração compartilha. Assim, com essa pergunta queremos, justamente, contextualizar nossos leitores.

Bem, então a pergunta poderia ser se existe uma relação entre meu trabalho, minha produção e elementos da minha história de vida. Há instrumentos que permitem decifrar essa possível relação entre a ação de uma pessoa – escrita, movimentos –, um olhar do exterior que torna mais fácil a percepção da relação entre os elementos de vida e o que poderia estar, se não na explicação, pelo menos, em um contexto para sua atividade artística, para sua obra, para justificar sua atividade política.

Está bem, então vamos iniciar pelo que você já nos contou que na sua infância, em Lyon, era comum assistir a apresentações de óperas e que seu pai, por exemplo, assistiu vinte e cinco vezes “Carmem”. Soubemos, por esse relato, que ir à ópera era tão comum como hoje é ir ao cinema. Tendo nascido em meados do século XX - em 1945 - já presenciou muitas mudanças culturais que se intensificaram após a Segunda Guerra Mundial. Como percebe essas mudanças?

Sim, ali eu falava de cultura popular, queria mostrar como em algumas cidades da França – Lyon, Toulouse – havia uma forma de lazer muito popular entre os artesãos – não a classe operária do mundo moderno mas, o mundo dos artesãos – que era assistir à ópera. Para quem olha da atualidade parece surpreendente, porque essa prática parece pertencer à elite social. Mas, a ópera fazia parte do lazer popular. Este relato mostra essas transformações.

¹ Pierre Bourdieu (1930-2002). Sociólogo francês. Em seus trabalhos destacam-se as análises de como os indivíduos incorporam a estrutura social, legitimando-a e reproduzindo-a. RC refere-se ao artigo “A ilusão biográfica”, de Pierre Bourdieu, publicado em 1986.

Seu pai era artesão?

Sim, meu pai era tapeceiro, de uma família que se ocupava da seda, não empresário. Fabricavam gravatas. Todo esse mundo desapareceu a partir dos anos sessenta. Não tenho certeza, mas acho que hoje só há uma fábrica – nos arredores da estação de Lyon – que ainda fabrica tecido de seda segundo a técnica tradicional do século XVIII. Não sei se há certa nostalgia por esse mundo perdido, de qualquer forma, há uma ligação em torno da minha experiência pessoal, uma reflexão sobre as mutações culturais e sobre uma forma de cultura que tinha sua originalidade, uma particularidade das cidades industriais. Em Paris, por exemplo, naquele momento, já existia uma forma de cultura aristocrática, elitista, burguesa, que não tinha nada que ver com essas tradições das cidades provinciais.

Essa é uma observação importante. Apesar de fazer parte de uma família de operários artesanais, você pôde ter acesso a bens culturais. Hoje o operário – não mais o artesão – nem sempre tem oportunidade de acesso a bens culturais, além da dificuldade em sua apropriação.

Sim. Apesar do fato de que há mais esforços para atrair pessoas que pertencem a meios sociais desprovidos de um capital cultural, como diria Bourdieu², por meio de baixos preços de ingressos, organização de transporte, há uma situação contraditória entre maiores recursos e, ao mesmo tempo, mais dificuldades para as novas gerações.

Como foi sua aproximação com a leitura? Esse prazer vem da infância? Foi propiciado por relações familiares?

Veja, para mostrar como o que pensamos expressar de maneira original e singular já está, inconscientemente, formulado em um modelo de resposta, a essa pergunta temos, por um lado, os que dizem – escritores, intelectuais – que sempre leram, como se fosse um destino, invadidos pelo prazer de ler, como se estivesse escrito no destino. E, também, a versão oposta, a leitura como uma conquista penosa, aqueles que dizem que não havia livros, que os pais não liam. Ambas são maneiras de se valorizar (risos). Valorizar como herdeiro inteligente, de uma tradição familiar, ou valorizar como conquistador de uma cultura proibida ou ausente. É difícil evitar – mesmo quando você quer responder de maneira sincera – uma formulação de um sentido ou outro. Estamos completamente definidos pelas narrativas prévias das respostas às perguntas pessoais.

Qual a sua versão?

Eu não sei, não lembro se tinha um particular prazer de ler. Lia, certamente, porque devia ler na escola. Lia, porque havia livros para a infância e para adolescência, poucos é verdade, mas era uma maneira de ler mais ligado à escola do que ao prazer. Não sei se li alguns livros que não eram escolares. Infelizmente, eu poderia dizer que entre todas as narrativas, a importância da escola era absolutamente fundamental. Inclusive, na verdade, não se lia livros na escola. Na escola primária, lia-se trechos, fragmentos, eventualmente manuais.

² Faz parte da obra de Bourdieu os conceitos de capital social, capital cultural, capital econômico e capital simbólico.



“Devemos estender o conceito de prazer. Conhecer pode ser um prazer, quando se associa à leitura, ao prazer de viajar na ficção, de encontrar a beleza, por exemplo, na poesia.”



Seus pais tinham o hábito da leitura?

Lembro que havia muitos poucos livros no apartamento de meus pais. Era uma situação normal, que correspondia ao nosso meio social. Meio em que havia, também, uma divisão entre homens e mulheres, muito forte. Acho que minha mãe nunca leu um livro na sua vida inteira, o que não significa que não lia. Lia revistas femininas. Lia fotonovelas e outras que tinham uma dimensão prática, para fazer bordados ou vestidos. Isso era representativo de todo um meio social.

Então, quando falamos do prazer da leitura?

Na verdade, o prazer pela leitura, em si mesmo, é uma invenção das classes leitoras, que possuem essa tradição e que já teriam lido tudo que é útil para o sucesso escolar. Estou evitando os estereótipos. Há muitas leituras que não são prazerosas e que são feitas por outras razões, por utilidade, por exemplo. A aquisição do conhecimento pode ser particularmente penosa. Dessa

maneira, a ideia de que ler é um prazer, me parece uma ideia perigosa, porque não corresponde à realidade de muitos leitores. Lendo um jornal, que é uma fonte de informação, temos uma possibilidade de reflexão, de saber algo sobre o mundo, no entanto, a categoria de prazer geralmente é diferente. Para mim, até agora, os livros que leio, as obras que estou lendo com prazer, não estão separadas de uma dimensão de trabalho e de estudo. Posso ter imenso prazer em ler uma obra de Shakespeare, esse prazer depende muito do meu conhecimento da escrita, dos códigos, inclusive. Por outro lado, quando está posto no palco, não é um curso sobre Shakespeare é uma invenção estética e aqui, sim, temos o prazer. Entendo que o prazer é maior se tenho o conhecimento e adquirir esse conhecimento em si mesmo, não é, necessariamente, prazeroso. Devemos estender o conceito de prazer. Conhecer pode ser um prazer, quando se associa à leitura, ao prazer de viajar na ficção, de encon-

trar a beleza, por exemplo, na poesia. O prazer é o resultado do trabalho, no sentido do deciframento, compreender como isso está construído, razão pela qual acredito na necessidade de transmitir ao leitor as condições para produzir o prazer, que não é uma coisa imediata. Se você escreve um poema, de forma poética, não necessariamente hermética, mas um poema que foi construído com certa técnica complexa, não estou certo se para um leitor não preparado haverá prazer, provavelmente deixará o livro. Na verdade, creio que se produz a condição de possibilidade do prazer. E, talvez, nossa tarefa seja facilitar a entrada em um mundo desconhecido por muitos, aqueles que não têm capital econômico, capital cultural para poder desfrutar desse prazer. É possível pensar de maneira diferente, mas não creio que haja imediatez no encontro com a beleza, sem uma preparação para saber o que é o belo. Essa é uma visão, talvez mais didática, não há uma evidência herdada das categorias estéticas, elas devem ser construídas e a construção, em si mesmo, é o trabalho e não o prazer. O prazer é o resultado desse trabalho.

Voltando o foco para o tema de nossa revista, o envelhecimento. Existem especialistas que apontam para o ano 2050 como o momento que, no mundo, teremos mais velhos do que crianças. É lugar comum, sempre que falamos de educação, nos remetermos à educação do jovem e à educação da criança. Como vê essa ausência de discurso quando se trata da educação para velhos, uma vez que temos como objetivos da educação, a transformação, o conhecimento dos códigos que permitam vivenciar o prazer.

Em primeiro lugar, suponho que seja objeto de discussão na revista a definição da categoria “velho”, porque a categoria que parece absolutamente estável é, na verdade, uma categoria

particularmente móvel. Não só porque com o aumento da esperança de vida a categoria “velho” pode se modificar. Por exemplo, no século XIV o indivíduo com 40 anos era considerado velho. Talvez, em 2050, até a pessoa de oitenta anos, seja relativamente jovem. Esta é uma primeira reflexão, importante, para sua pergunta. Em segundo lugar, quem decide quem é velho? Há uma multiplicidade de instâncias na sociedade, há limites subjetivos. Quando dizemos que a partir de certa idade você pode ter benefícios, por exemplo, não enfrentar fila para embarcar em voos, lugar reservado no transporte público etc. isso é um decreto. Na França não se pensa, como no Brasil, que para algumas prioridades sessenta anos é a idade do velho. Então, quem seria o velho? Veja, por exemplo, todos os debates em torno da idade de aposentadoria. A destruição na Europa da sociedade do bem-estar, do *welfare State*, está diretamente ligada a esse critério defendido, ou atacado, da idade de quem é considerado se não velho, suficientemente velho para que possa se aposentar. Veja bem, a discussão sobre a variação dessa idade não tem relação direta com o corpo dos velhos, interessa sim aos sindicatos e ao estado para decidirem que o limite deva ser sessenta e cinco, sessenta e oito ou setenta anos. Em sua pergunta o que existe é uma reflexão sobre a prática de uma educação contínua. A educação contínua não é separada da questão da fronteira entre “velho e não velho”, neste caso, a categoria de idade, que é móvel, deve ser objeto de discussão. Tal discussão pode estar no âmbito da medicina ou, como dissemos antes, ser uma discussão burocrática e administrativa, para decidir a fronteira para vários tipos de vantagens e privilégios ou, até mesmo, proibições! A discussão pode estar no âmbito psicológico. Por exemplo, na França, havia a defesa da idade de sessenta anos como momento de aposentadoria, para se viver a aposenta-



“Não se pode entender o conceito de velho, como se estivesse definido por natureza e de uma maneira absolutamente estável.”

“No Brasil, o aposentado encontra quase imediatamente um novo trabalho, particularmente no mundo acadêmico. Essa é uma prova que, em certos casos, a idade para aposentar não define o fim da competência.”

“Se os velhos são tão diferentes uns dos outros, se a consciência de ser velho é tão diferente mas pode ser regulamentada pelo estado a decisão de quem é velho, como estabelecer o que há em comum, nessa situação?”

ria como um momento de libertação, de fazer coisas que eram impossíveis antes como viajar, descansar. Mas em outros ofícios, como o meu, por exemplo, parece que o limite da idade para aposentaria pode ser frustrante.

A reflexão exige que tenhamos claro de “quem” falamos.

Sim, estou improvisando, não tinha pensado nessas questões antes de discutir com você, mas me parecem importantes as consequências disso. Não se pode entender o conceito de velho, como se estivesse definido por natureza e de uma maneira absolutamente estável. Pensar em uma educação permanente, contínua, que pode superar a fronteira entre velho e não velho, mas aposentado e não aposentado, porque cada um pode ter um proveito na aquisição de novos conhecimentos. No Brasil, o aposentado encontra quase imediatamente um novo trabalho, particularmente no mundo acadêmico. Essa é uma prova que, em certos casos, a idade para aposentar não define o fim da competência. Isto é verdade para profissões não tão cansativas como trabalhar em uma mina ou conduzir um trem. Dessa forma, há possibilidade de estar toda a vida em certo mercado, depois da idade de aposentar. Essa também é uma variação social muito forte, a relação com o trabalho. Daí, a dificuldade de definir de uma maneira universal o que pensar sobre educação para os velhos. Se os velhos são tão diferentes uns dos outros, se a consciência de ser velho é tão diferente mas pode ser regulamentada pelo estado a decisão de quem é velho, como estabelecer o que há em comum, nessa situação? Quando falamos de crianças e adolescentes há categorias de idade envolvidas que correspondem, normalmente, à sequência de aprendizagem. É difícil definir o que deveria ser uma educação para os velhos. A dificuldade é objetiva, há todas as variações múltiplas, sociais, nacionais, entre a consciência

das pessoas e as decisões burocráticas, entre o que diz a medicina e o que sentem as pessoas, se todas essas fronteiras são tão moveis, nós vamos decidir que há uma idade que seja universal para o mundo inteiro para dizer que uma pessoa é velha? Em alguns países da África uma pessoa velha para nós seria muito jovem. Em outro contexto, trata-se de uma categoria fundamental, mas que deve ser discutida e compreendida em suas variações. Algumas objetivas – condição física, situação econômica, condições duras de trabalho de algumas profissões – e, a outra, seria uma construção da ideia de ser velho por várias razões, porque se decide que é aos sessenta anos, aos sessenta e cinco ou sessenta e oito, tudo passa a ser objeto de conflitos, decisões, percepções, mas a questão é que deveria haver uma reflexão anterior sobre o que seria uma “educação para os velhos”.

No Sesc há um programa voltado à pessoa idosa, que completou 50 anos. Quando teve início na década de sessenta, a atuação era junto a aposentados. A intenção do Sesc, em um primeiro momento, era proporcionar-lhes um espaço de sociabilização e, participarem de atividades recreativas, fazer amigos. Em um segundo momento, o programa atualizou-se com a proposta de ampliar as ações voltadas a esses grupos. Além da recreação, bailes, encontros, e também o aprendizado. Dessa forma, o Sesc abriu espaço para uma educação permanente. O programa foi replicado em instituições por todo o Brasil. Na década de setenta, outra atualização, na área das práticas corporais, uma vez que, ainda, considerava-se que após determinada idade não era adequado a prática de atividade física. O Sesc trouxe essa oportunidade para o cidadão. Na década de noventa esses cidadãos foram convidados a juntar-se a outros públicos, nas Unidades.

São duas coisas diferentes, aposentar-se pelas leis do trabalho de mercado, de acordo com cada tipo de trabalho e todo sistema de privilégios de categorização. Fui surpreendido, no Brasil, ao saber da prioridade, para quem tem mais de sessenta anos, para embarcar em voos. É decisão de uma autoridade a definição para limitar a idade e a categoria velho. É uma questão difícil, ao aplicar o limite dos sessenta anos, para definir esse público a quem se dirigiria de forma particular de transmissão cultural.

Essa fronteira existe por uma questão didática, para se determinar a idade para quem são dirigidas certas políticas públicas.

Não para uma atividade de transmissão cultural.

Temos que pensar nesse público, depois dos sessenta.

Que será público majoritário daqui a alguns anos. Por um lado, me parece interessante pensar em se formar especificamente um conteúdo para transmissão cultural, por modalidades para esse público, depois dos sessenta anos. Formas de atividades culturais em que a idade não seja a questão fundamental. Algo que poderia ser sugerido é a preparação para a morte. Pois é uma questão universal.

É um tabu, não se fala de morte.

É um tabu. Antigamente a morte era pública, coletiva, o ideal de uma morte, era uma morte preparada. O pior que podia acontecer era morrer de maneira inesperada. Agora, é o contrario, a ideia é de que a morte é boa quando ocorre inesperadamente. Outra forma de discutir-se sobre a morte é a sobrevivência do morto na forma de lembrança e de memória e, também, na forma de preparação econômica e jurídica para a família. Não sei se vai atrair muita gente (risos). A mediação pode ser feita por um psicólogo, por meio da literatura – a morte em um romance é mais



“Por isso, creio que o tema da solidão é fundamental. Outro tema é da segregação. A mistura dos públicos parece-me uma forma importante de conscientizar os mais jovens na atenção aos idosos, de conscientizar para esse momento da vida, por exemplo, ensinar a manter relações de sociabilidade.”

fácil de aceitar do que a própria morte –, pode ser abordado do ponto de vista jurídico. Bom, um programa inteiro. Comecei com uma ideia de ironia (risos) e já temos um programa inteiro.

A sociabilidade possível nas atividades, também, é algo muito importante.

Sim, uma atividade de teatro, por exemplo, pode tirar a pessoa da solidão. Na sociedade contemporânea, principalmente, isso é muito importante. Há cerca de cinco anos, tivemos um verão na França, quando muitas pessoas morreram. Não por causa do calor, mas porque estavam sozinhos, não havia ninguém que se preocupasse com eles. Na Espanha também faz calor, mas as redes de sociabilidade e familiar oferecem proteção. Claro, há alguém para preocupar-se, para cuidar. Por isso, creio que o tema da solidão é fundamental. Outro tema é da segregação. A mistura dos públicos parece-me uma forma importante de conscientizar os mais jovens na atenção aos idosos, de conscientizar para esse momento

da vida, por exemplo, ensinar a manter relações de sociabilidade. Lutar contra a ideia de segregação pode ser uma maneira de minimizar a solidão. Talvez os leitores não gostem muito dessa discussão na sua revista.

Não, isso faz parte.

É importante pensar nas relações e, ao mesmo tempo, na autonomia de transmissão cultural, o que pensar sobre educação para os velhos.

O que nós queremos refletir é justamente sobre isso. A possibilidade de aprendizado e apropriação de novos saberes e prazeres, que não tem fim, que continua em qualquer fase da vida. Temos que pensar em programas e propostas.

Bem, nesse caso minha pergunta é: o que é específico desse público? Seus desejos pela cultura, suas necessidades, sua capacidade. Quais suas características?

Na verdade, o que nós percebemos nesse dia a dia, em nossa instituição é que muitos chegam ao Sesc, para vivenciar algo, por exemplo, o teatro, porque antes não tiveram oportunidade. É nítido, também, a procura pela sociabilização, para estar com outros.

A questão da sociabilização é uma questão de conteúdo, em certo sentido. Fazer com que as pessoas se reconheçam mais facilmente numa semelhança de experiência, ou de vida, por meio da categoria de idade. Para mim, a primeira iniciativa é de sociabilização contra a solidão. Nesse caso, pode-se imaginar a articulação entre o que permite a sociabilização e o que está sendo compartilhado, qualquer que seja sua idade.

Hoje percebemos, particularmente no Brasil, preconceitos e estereótipos em relação aos velhos. Uma visão de que não teriam mais nada para aprender, ou que não teriam interesse em aprender. Um estereótipo, em particular, diz respeito à tecnologia e gostaríamos de seu olhar sobre a questão. Sabemos que há especialistas contra e outros a favor, por exemplo, dos jogos eletrônicos para os jovens, que poderiam tanto servir para novos aprendizados, como para novas conexões. A mesma questão, quando tratamos dos velhos, refere-se, normalmente, à reabilitação. Sabemos que no Brasil jogos eletrônicos virtuais são usados para reabilitação, porém, há velhos que querem aprender a jogar por prazer, pela possibilidade de fazer parte desse mundo tão diferente. O que pode dizer sobre isso?

A diferença de geração, evidentemente, desempenha um papel nessa revolução tecnológica. Alguns idosos sabem operar um computador, porque seu meio social propiciou, mas para os que não sabem, seria uma oferta muito interes-

sante. No entanto, não começaria pelo jogo. Sugeriria a possibilidade da comunicação, escrever e-mail, para contatos, que é uma forma de substituir a solidão. Bem, para mim é, também, uma forma de solidão, mas não a solidão absoluta. Porque é possível enviar mensagens, estabelecer conexões. Veja, não está distante de nossa primeira discussão. Talvez, nesse caso, a didática tivesse que ser diferente, poderia ser definido por idade, mas definido pela sua exterioridade absoluta no mundo das máquinas. Por exemplo, no Colégio de France há colegas que nunca utilizaram em sua vida um computador. Aqui há uma fronteira, que é da idade, mas é, também, social. Nesse caso, seria interessante desenvolver uma pedagogia específica para permitir a entrada nesse mundo mágico, fundamentais para as relações e que o cidadão sobreviva no mundo de hoje. Alguns querem uma diversão com os jogos eletrônicos.

O importante é pensar na ampliação do uso. Nossos nativos digitais têm trinta ano.

Sim, final dos anos 90 e começo do século XXI.

Bem, quando nós continuarmos essa entrevista em 2050 (risos).

Será um prazer (risos) Cem anos de solidão... O problema, talvez, mais do que a entrevista, seja a discussão sobre a variação de critérios que devem ser aprofundados. Quem decide isso?

Temos que pensar na visibilidade desse grupo populacional para que seja encarado de outra forma, desgrudando estereótipos e repensando essa ideia de despotencialização.

Exatamente. Mas como você gosta de detalhes pessoais (risos) como você disse, são privilégios que prefiro não utilizar para não ter o espelho da minha própria condição. É muito relativo, inclusive, a relação com sua própria idade. Hoje

falamos de decisões objetivas e arbitrárias, que definem classes de idade, que definem a qualquer momento, aposentado, idoso. Vamos discutir a relação de idade no jogo da relação entre indivíduos, os idosos com os jovens, os jovens com os idosos. Deve ser difícil, refletir, fazer entrevistas, sobre esse jogo da idade. O que poderíamos pensar é sobre essa uma situação dos estigmas ou da segregação, como você dizia.

E de formação de conflitos também. Quando se menciona a questão da previdência social, por exemplo, não é incomum colocar-se como um conflito entre jovens e velhos “os jovens estão sustentando os velhos que estão aposentados”. Perverso, mas, economicamente, forte.

Evidentemente, toda a discussão sobre a idade de aposentar é vinculado a isso.

Sim, como se os velhos ficassem tranquilamente sentados, sustentados por alguém. Há um interesse mercadológico nisso.

Sim, que todos os conflitos se tornem pessoais e, no entanto, são conflitos genéricos. Não sei, devem existir situações de conflito entre jovens e velhos... Talvez, a prioridade de embarque no voo, pode-se pensar que os velhos estão sendo ilegitimamente privilegiados, porque parecem em bom estado de saúde, quem está esperando do outro lado pode estar cansado, esgotado pelo dia de trabalho.

No Brasil, aqui em São Paulo, existem bancos de cor diferente específicos para idosos, gestantes, deficientes. Você não acha que há um equívoco? Como se todos idosos fossem frágeis.

No Brasil, quando um jovem se levanta para me deixar sentar, isso me deixa furioso (risos). Bem, em primeiro lugar, devo aprovar a urbanidade do jovem brasileiro. Mais isso nunca aconteceu no metrô de Paris. Por que estou mais cansado? É uma situação muito difícil, não quero ofender... Outro caso de segregação são os carros exclusivamente para mulheres. Existe em São Paulo e no Rio, mas não existe na França, por exemplo. Há mulheres que discordam e não querem utilizar esses carros, no Rio de Janeiro.

Sim, porque parte de um princípio, de quase tutela.

Exatamente, o estado decide. Se eu quero estar com os outros, não me mandem para outro lugar. Não, obrigado! A discussão tem relação com Bourdieu, porque esse tema é uma forma de transformar realidades que não são arbitrarias, em fronteiras que são.

A estratificação por idade é uma temporalidade estabelecida. Os anos, as horas são medidas. Como potencializar essa capacidade de romper com isso? A ruptura por libertação.

O que falta, evidentemente, depois dessa discussão em relação à idade é a gestão do tempo. Por exemplo, na aposentadoria o tempo pode ser devastador, tempo vazio, tempo de solidão, tempo de só passar a hora para outra ou, por outro lado, o tempo pode ser utilizado, tempo para fazer algo, que não é um tempo de pura contemplação.

E não é só ocupar o tempo.

Exatamente, é uma ocupação com liberdade mais competente do que no período anterior, de trabalho. A pessoa pode não saber como ocupar seu tempo e isso é um problema. O tempo que parece ser roubado, devorado, pode conduzir a um sentimento de inutilidade, de vazio. O tempo para o velho pode ser difícil, depois do momento da aposentadoria. Aqui observo que os intelectuais, podem ser colocados como privilegiados. Estudar, pesquisar, escrever, é uma continuidade. Meu pai, por exemplo, depois que se aposentou não sabia exatamente o que fazer. É uma cultura violenta.

O aposentado é retirado de um grupo.

Sim, retira-se de um grupo, da rotina, estabelece uma relação distante com o tempo. Ao invés da rotina, o hábito de respeitar horários de início, finalização do trabalho, horário de transporte. Na verdade, muitos horários definem a vida de uma pessoa que trabalha e depois na aposentadoria apesar do privilégio de poder apenas sentar. Não sei, há uma espécie de abandono.

Esse abandono é tão devastador quanto a premência do tempo.

Exatamente, aqui também, temos a questão da pessoa de idade e a questão de profissão. Bom, vamos ao metrô (risos)?



O tempo para o velho pode ser difícil, depois do momento da aposentadoria. Aqui observo que os intelectuais, podem ser colocados como privilegiados. Estudar, pesquisar, escrever, é uma continuidade.



FOTOGRAFIA

movimento

A vida é movimento / que me faz ver chuva no deserto / milagre que não impede / meu corpo ter destino certo. / **por Rafael Costa**



Maria Lucia Marasco Costa, 76 anos e Maria Christina Kotzent Cavalletti, 74 anos



Dr. Francisco Fusco, 84 anos

**SAIBA MAIS****Maria Christina
Kotzent Cavalletti**

Dona de casa, 74 anos

**Maria Lucia Marasco
Costa**

Dona de casa, 76 anos

Dr. Francisco Fusco

Médico anestesista, 84 anos

RAIO-X**Rafael Costa**

52 anos, fotógrafo

Formado em arquitetura
pela Universidade
MackenzieEspecializado no mercado de
carros e motos, desenvolve
paralelamente trabalhos
autorais, marcados pela
experimentação: Bendito
Fruto e Sete Pecados foram
expostos na Pinacoteca do
Estado de São Paulo. Lançou
em 2011 o livro "Imaginário",
pela BEI editora, com
prefácio do poeta e crítico de
arte Ferreira Gullar.



movimento

A vida é movimento
como vento no deserto
como nuvens no céu,
ou pássaros em voo

A vida é movimento
como a criança
que permanece
batendo em seu coração

A vida é movimento
move ate pedra pesada
e eu leve que sou
as vezes permaneço parado...

A vida é movimento
que me faz ver chuva no deserto
milagre que não impede
meu corpo ter destino certo

enfim a vida é movimento
mesmo que eu pare...
eu continuo em movimento
porque sou vida
e a vida é movimento
que gira dentro deste planeta
deste planeta terra.

rafa costa

Para todos os + 60



PAINEL DE EXPERIÊNCIAS

Minhas memórias, nossas histórias: relatos de um projeto com idosos frequentadores do Sesc Santana – São Paulo

Entendemos que o Programa de Atividade Física pode, e deve, oferecer oportunidade para revisão de conceitos e transposição de barreiras sedimentadas socialmente.

/ por **Neide Alessandra Périgo Nascimento**¹ e **Nárlon Cássio Boa Sorte Silva**²



Para falar de envelhecimento deve-se antes considerar o tempo e o espaço em que a vida humana acontece, bem como a noção de tempo e a forma como cada indivíduo leva a sua vida. De maneira geral, os principais

¹ Mestre em Ciências pelo Programa de Nutrição e disciplina de Geriatria e Gerontologia, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), professora de Educação Física e monitora de esportes da unidade Santana do Sesc. neidealesp@gmail.com

² Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Nove de Julho. narloncassio@hotmail.com



FOTO MUJICA



Pintura de painel, na unidade Bertoga

apontamentos sobre o envelhecimento permeiam seu acontecimento nas dimensões biológica, psicológica e social do homem².

A primeira verdade sobre o envelhecimento é que todos envelhecem; a segunda verdade é que todos envelhecem de forma diferente⁶. Desse modo, considerar a individualidade do ser é também compreender que sua vida será ímpar e, conseqüentemente, única. Se uma vida duradoura pode até seu final ser vivida de forma saudável, com autonomia e qualidade para o indivíduo, o envelhecimento refletiria em um mosaico de memórias felizes⁴.

A memória é um cabedal infinito, do qual se registra apenas um fragmento. No espaço-tempo reconhecido como vida, a experiência com o mundo coloca para os sujeitos o registro de uma infinidade de histórias que são conhecidas e/ou protagonizadas por si mesmos¹. Lapidada pela ação do tempo e do espaço, essas histórias tomam corpo na memória, tanto dos sujeitos quanto de seus grupos sociais³.



No espaço-tempo reconhecido como vida, a experiência com o mundo coloca para os sujeitos o registro de uma infinidade de histórias que são conhecidas e/ou protagonizadas por si mesmos.

Embora muitas vezes o idoso seja visto como um ser que vive no passado, longe da atualidade, isso não deve ser considerado puerilmente como uma regra determinante de comportamento. É necessário olhar e reconhecer os idosos como sujeitos do seu próprio tempo, atores de sua própria vida³. Assim, é importante perceber que, na maioria das vezes, lembrar não é simplesmente reviver, é também refazer, reconstruir e repensar, com ideias e imagens de hoje, as experiências do passado¹. Desse modo, este trabalho teve como objetivo relatar a criação e o desenvolvimento do projeto “Minhas Memórias, Nossas Histórias”, construindo a partir dos momentos mais interessantes da vida e da história de um grupo de idosos entrevistados, além da contribuição desses relatos para o processo cultural da sociedade atual, por meio de sua conexão e protagonismo com o presente.

DESENVOLVIMENTO

O projeto “Minhas Memórias, Nossas Histórias” foi idealizado pela coordenação do trabalho com idosos na unidade Santana (bairro da zona norte da capital do Estado de São Paulo) do Sesc, visando a sua realização durante a comemoração dos 50 anos do Trabalho Social com Idosos do Sesc São Paulo. O projeto configurou-se em colher depoimentos da vida dos idosos que frequentam a unidade Santana do Sesc e transformá-los em uma peça teatral, posteriormente apresentada aos idosos, familiares e amigos.

O Programa Trabalho Social com Idosos (TSI) foi criado em 1963, no Sesc São Paulo, se empenha na reformulação de conceitos sobre a velhice e o processo de envelhecimento. Baseado nos princípios de educação permanente, atividades de saúde, lazer, educação, cultura e cidadania contribui para o bem-estar e, principalmente, estimula a autonomia e a valorização da pessoa idosa⁸.

FOTO NILTON SILVA



Bonde antigo, da unidade Bertogã

O Serviço Social do Comércio (Sesc) é uma instituição de caráter privado e de âmbito nacional, criada em 1946 por iniciativa do empresariado do comércio e de serviços, que a mantém e administra. Sua finalidade é a promoção do bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural de seu público prioritário e da comunidade em geral; sua ação possibilita a todos o acesso a manifestações culturais, desenvolvimento de habilidades pessoais, além da ênfase às ações educativas⁵. Sobre os critérios de inclusão no projeto, foram selecionados participantes com 60 anos ou mais, frequentadores dos cursos do núcleo físico-esportivo da unidade Santana do Sesc há, no mínimo, cinco anos. Ao todo, sete idosos colaboradores participa-

ram do projeto (três homens e quatro mulheres). Definidas as características do projeto, deu-se início ao período de registro dos relatos com os idosos, em formato de entrevista com questões semiestruturadas, geradoras de discursos. Todas as entrevistas foram gravadas e transcritas. As entrevistas foram organizadas com princípios igualmente definidos para todos os participantes, porém no decorrer das conversas outras questões puderam ser incrementadas, tendo como fim possibilitar um maior enriquecimento das informações. Os idosos foram entrevistados separadamente em dias distintos por um dos pesquisadores, com o mesmo entrevistador em todas as sessões. As principais considerações feitas durante as

entrevistas visavam à relação do idoso com seu período de infância, juventude, brincadeiras, momentos de lazer, além de experiências como viagens, trabalho e sua relação com o Sesc. As questões foram descritas e organizadas em ordem seguindo uma linha que parte da infância até a idade adulta dos idosos. Essas perguntas serviram para dar um direcionamento de acordo com a proposta do projeto de reviver, com cada entrevistado, os aspectos culturais e sociais de sua história particular. É importante ressaltar que não se impediram adaptações na aplicação das questões, sendo estas tomadas apenas como referência e ponto de partida para um direcionamento comum em cada entrevista. As questões tomadas como referenciais destacam-se a seguir:

1. *Onde você passou a sua infância e juventude?*

2. *Você se lembra de alguma viagem ou momento marcante em sua vida? Que pessoas estavam envolvidas?*

3. *Você se lembra de alguns aspectos culturais específicos de onde você morava? (Como exemplo: como eram os teatros, cinemas e locais de convivência da época?)*

4. *Qual a sua opinião sobre as diferenças das culturas populares, folclore, danças e brincadeiras do passado e dos dias de hoje?*

5. *O que você faz para se manter ativo atualmente? (Como exemplo: trabalhos voluntários, trabalhos remunerados, cursos, entre outras atividades)*

6. *O que significa o Sesc para você?*

Após a conclusão do período de entrevistas, o grupo teatral Nhemaria foi convidado a criar uma performance teatral que abordasse as histórias dos idosos. Por meio de algumas reuniões, a construção do enredo foi inteiramente acompanhada pelos pesquisadores e técnicos do Sesc, além dos idosos colaboradores, que auxiliaram de forma ativa neste processo até o momento da apresentação.

Em um segundo momento, os idosos colaboradores foram convidados a participar de intervenções com as crianças matriculadas no Projeto Curumim do Sesc Santana. O intuito dessa participação foi promover momentos agradáveis e de troca entre as diferentes gerações, bem como possibilitar uma reflexão sobre o universo do envelhecimento. Esses momentos se deram por meio de sessões nas quais os idosos contavam suas histórias para as crianças e provocavam um diálogo sobre o que é o envelhecimento. As crianças faziam questionamentos e apresentavam pontos de vista sobre o assunto. Os idosos respondiam gerando uma grande roda de conversa.

O Projeto Curumim, por meio de atividades educativas que possibilitam a exploração, a criação e a vivência de múltiplas manifestações culturais, trabalha as diversas formas de expressão da criança, o fortalecimento de sua autoestima, o exercício do pensamento crítico e o desenvolvimento da ética, da solidariedade e da autonomia. As crianças frequentam o Curumim de duas a cinco vezes na semana e são acompanhadas por uma equipe de educadores com distintas formações e experiências⁷.

FOTO NILTON SILVA



Passeio de bicicleta, unidade Bertogã

RESULTADOS

Neste trecho do trabalho, buscamos discorrer sobre as concepções mais valiosas das conversas com os idosos, concepções estas que foram amplamente utilizadas para a construção da peça teatral. Citações sobre o Sesc estiveram presentes em todas as falas e, assim, foi possível identificar a importância que cada um dos entrevistados atribuiu à instituição. De forma geral, reconhece-se que todos os entrevistados registram a relevância do Sesc em suas vidas, sendo um ambiente de lazer, qualidade de vida e de saúde. Alguns acompanharam a unidade do bairro Santana-SP des-

de sua construção. Walter, que conhece o Sesc há mais de 50 anos, é um deles:

Quando eu acompanhei a construção do Sesc Santana, eu torcia que fosse o mais rápido possível... “onde que será que ia ficar a piscina, onde ia ficar isso, onde ia ficar aquilo...” e torci tanto pra ficar pronto que logo que inaugurou eu tava aqui, e aqui estou até hoje! Então, o Sesc... faz parte integrante da minha vida. (Walter, praticante de Ginástica Multifuncional)

Para Doroti, o Sesc é o seu lugar de convivência e acolhimento, onde se constroem boas relações e amizades:

Painel de experiências

Minhas memórias, nossas histórias:

relatos de um projeto com idosos frequentadores do Sesc Santana – São Paulo

O grupo nosso da hidroginástica são pessoas maravilhosas, são senhoras muito boas. A gente sempre convive junto, toma café, vem uma hora antes ou duas até, senta, uma conta um problema, a outra conta outro e a gente fica até a hora da hidro, que aí é só risada é só festa, se esquece tudo, não precisa-se de médico, não precisa-se de nada, é só a hidroginástica mesmo e os professores são ótimos. Pra nós é uma coisa muito boa o Sesc Santana. (Doroti, praticante de Hidroginástica)

Carmélia destaca o Sesc em sua vida como um caminho para melhorar sua saúde física e mental:

Eu adoro a ginástica do Sesc! Eu gosto de coisa agitada! Coordenação em primeiro lugar, exercício com bola, equilíbrio... eu melhorei muito do joelho... o Sesc pra mim foi muito importante, conheci bastante pessoas, gente diferente, fiz uma amizade diferente, pessoas que me tratam bem, que me escutam... o Sesc me ajudou em todos os sentidos. (Carmélia, praticante de Ginástica Multifuncional)

Com relação aos motivos que fazem os entrevistados continuarem ativos após os 60 anos, Vanda relatou:

Olha, na verdade, depois que eu me aposentei, ao me aposentar do trabalho estava me aposentando da vida também. Nossa, pra mim foi um choque assim, falei: “o quê que eu vou fazer agora?”... então, a gente tem que fazer alguma coisa e foi quando surgiu o Sesc, assim fazer ginástica aqui no Sesc, aí eu vim... fui da primeira turma! (risos) vou fazer parte do mobiliário aqui, né? (risos)... e surgiu a oportunidade de venda de bordados para uma amiga que era bordadeira, então comecei a ajudar! E no fim acabei descobrindo até uma outra profissão, que eu daria muito bem como vendedora! (risos)... vendia bastante... de-

pois surgiu essa advogada que eu trabalho até hoje. Eu aprendi muita coisa com ela sobre Direito... e como eu era professora de Português então ela dizia: “veja essa peça, veja o que escreveu esse tal... veja que absurdo dele!”, então a gente acaba até aprendendo. (Vanda, praticante de Ginástica Multifuncional)

Os momentos marcantes na vida dos sujeitos são determinantes para a construção histórica, haja vista a imensidão de sentido e significado que é dada a cada um desses acontecimentos e como eles ficam registrados na memória por longos anos. Observando a individualidade na atribuição de valor que cada sujeito deposita sobre suas experiências, foi possível enxergar o quanto os momentos marcantes entre os idosos diferem.

Em resposta à questão direcionada para esse assunto, Sérgio relatou sobre suas viagens pelo país e fora dele:

Depois de adulto fomos para a Europa algumas vezes, foi interessante que marca muito, a viagem pra qualquer lugar que a gente vai marca muito. Mesmo no Brasil, quando nós fomos para Minas Gerais, Brasília, Rio Grande do Sul, marca muito, porque você vê as diferenças mesmo no Brasil, o Brasil é continental! (Sérgio, praticante de Ginástica Multifuncional)

Na fala de Olavo sobre sua viagem a Santiago de Compostela, é revelada a experiência que o transformou internamente.

Tudo foi somando e chegou um momento que eu senti que eu tinha que ir, não tenho motivo, eu digo que foi um chamado e foi um chamado tão importante que me mudou internamente. (Olavo, praticante de Ginástica Multifuncional)

Em outro momento da entrevista sobre o seu retorno e as atividades que foram iniciadas após a viagem, ele completa dizendo:

O meu retorno foi mais ou menos normal, não teve uma coisa assim marcante, só que eu tô diferente. Quando fiz uma palestra lá no Parque da Juventude, eu me espantei e me senti tão seguro lá na frente, depois eu fiz mais duas palestras em espanhol e outras duas em português... é uma segurança que eu não tinha, então o caminho me deu isso, eu tinha que fazer o caminho... faço uma diferença muito grande entre velho e idoso, tem velho com 20 anos e tem idoso com 60, 100, 200... é a postura perante a vida, o velho é aquele que desistiu, idoso é aquele que acumulou experiência, então eu não pretendo ficar velho (risos).

Relatos valiosos sobre o envelhecimento bem-sucedido por meio das histórias de vida desses sujeitos foram considerados na construção do enredo da peça teatral. Contudo, é primordial citar que, em um determinado momento, as histórias integravam-se, pois tinham em comum a realização do Sesc em suas vidas. Essa integração se concretizou durante o momento da apresentação teatral, instante em que os colaboradores presenciaram a consolidação de sua imensa contribuição para o projeto.

Para assistir à peça teatral, que ocorreu na unidade Santana do Sesc, os idosos convidaram parentes e amigos. Aos poucos, durante a apresentação, pudemos vivenciar a concretização de todo o desenvolver do projeto, desde o convite aos colaboradores até o momento de finalização da apresentação. A recompensa de todo o esforço veio se concretizar no semblante dos idosos, que assistiam, na primeira fileira, suas experiências sendo reencarnadas de uma maneira diferente, mas sem perder a essência e a intensidade, dando-lhes a oportunidade de reviver, ao menos por alguns minutos, mo-

mentos que marcaram suas vidas, mas também a sensação de orgulho e protagonismo ao ver uma programação ser criada e realizada com a contribuição de todos eles. Essas emoções foram transbordadas em sorrisos, comentários e lágrimas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível considerar que a realização do projeto foi uma experiência enriquecedora que contribuiu significativamente para aprimorar os conhecimentos sobre a longevidade, o envelhecimento bem-sucedido e a importância do Sesc na vida dessas pessoas.

Agradecemos a Carmélia, Doroti, Olavo, Sérgio, Vanda, Maria José e Walter.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOSI, Ecléa. *Memória e sociedade: lembrança de velhos*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1987.
- CARVALHO FILHO, Erico Thomaz; NETTO, Matheus Papaléo. *Geriatrics: fundamentos, clínica e terapêutica*. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2006.
- CORREA, Mariele Rodrigues; JUSTO, José Sterza. Oficinas de psicologia: memória e experiência narrativa com idosos. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, v. 1, n. 2, p. 249-256, dez. 2010.
- OKUMA, Silene Sumire. *O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa*. 5. ed. Campinas: Papirus, 2009.
- SESC. Serviço Social do Comércio. *Realizações 2011*. São Paulo. 161p.
- SPIRDUSO, Waneen Wyrick. *Dimensões físicas do envelhecimento*. Barueri: Manole, 2005.
- Disponível em: <www.secsp.org.br/servicos/27_CRIANCA#/content=37curumim>. Acesso em: 17 nov. 2014.
- Disponível em: <www.secsp.org.br/programacao/4395_TRABALHO+SOCIAL+COM+IDOSOS#/content=programacao>. Acesso em: 21 nov. 2014.



RESENHA/LIVRO

A Máquina de Fazer Espanhóis

Chegar à terceira idade, lidar com as conquistas e perdas ao longo da vida, mas também com aquelas que estão por vir, são temas que compõem esta obra.

/ por **Virgínia Chiaravalloti**



Indagar-se sobre a finitude da vida é algo mais ou menos corriqueiro a depender do momento no qual se encontra, mesmo porque tal inquietação faz parte da existência humana. Já deparar-se com tal evidência, sendo tomado de assalto e sem que, ao menos, se possa decidir se deseja, ou não, pensar a respeito é algo que intimida. É nesse momento que a fragilidade humana é apontada de forma incisiva, ainda mais quando vem associada à ausência de autonomia, de perspectivas ou ao fim iminente. Diante disso, com que recursos se poderia contar?

Por outro lado, a convivência com esse sofrimento pode fazer surgir algo vigoroso, uma potência que se transforma na busca do sentido pela vida, mesmo permeada de um sentimento de desconforto, de indisposição e de mal estar.

Esse é o périplo vivido por António Jorge da Silva. Um homem de 84 anos que acaba de perder a esposa e que por uma determinação familiar passa a viver no asilo “feliz idade”, descobrindo ali formas de sobrevivência entre os seus iguais – tantos outros silvas. É entre iguais, porém, que encontra sutilezas que alinhavam as possibilidades dos encontros – com os outros e consigo mesmo. Encontros de tristeza e de alegria. Aliás, a construção do sentido da existência e, nesse caso, do sentido de ser velho passa necessariamente por essas manifestações.

Há certas minúcias nesse romance. Uma em particular referencia o poeta Fernando Pessoa, com quem o personagem dialoga de forma indireta. A outra são as lembranças de um Portugal sob a sentença da ditadura de Salazar (1933-1974), com as quais ele tem que conviver ou encontrar um destino certo para elas. Há ainda a imagem de nossa senhora de Fátima, diante da qual o personagem recusa qualquer forma de acalento optando, ao contrário, por viver densamente a suas aflições.

Ao mesmo tempo, Hugo Mãe costura o seu enredo entre ironias e um tom dramático, observando de forma poética que a velhice, assim como a vida, deve ser dada a pensar como um momento de reflexão e uma etapa de transformação. Contudo, essa perspectiva nem sempre inclui o privilégio da facilidade – o que parece ser ainda mais verdadeiro para o velho. Por isso, a obra faz desse desafio uma arma, lançando a suposição de que há mudança onde houver o desejo por ela sendo, nesse caso, animada pelas relações de amizade que o personagem passa então a construir. Talvez, por isso, Hugo Mãe tenha dedicado este livro ao seu pai que, conforme o autor, “não viveu a terceira idade”. É possível que por não a ter vivido, viu subtraída mais esta possibilidade de mudança. ➔



A Máquina de Fazer Espanhóis

Idioma: Português

Editora: Cosac Naify. São Paulo. 2011

Assunto: terceira idade; memória; identidade; sociedade.

Autor: Valter Hugo Mãe

Nasceu em Angola em 1971, sendo reconhecido pela crítica em 2007, ao receber o Prêmio Literário José Saramago, em 2007, com sua obra *O Remorso de Baltazar Serapião*.

RAIO-X

Virgínia Chiaravalloti

Mestre em Ciências Sociais pela Puc-SP. Assistente Técnica da Gerência de Estudos e Desenvolvimento (GEDES), do Sesc São Paulo.

NORMAS PARA PUBLICAÇÃO DE ARTIGOS REVISTA MAIS 60: ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO

A revista *MAIS 60: estudos sobre envelhecimento* é uma publicação multidisciplinar, editada desde 1988 pelo SESC São Paulo, de periodicidade quadrimestral, e dirigida aos profissionais que atuam na área do envelhecimento. Tem como objetivo estimular a reflexão e a produção intelectual no campo da *Gerontologia*, seu propósito é publicar artigos técnicos e científicos nessa área, abordando os diversos aspectos da velhice (físico, psíquico, social, cultural, econômico etc.) e do processo de envelhecimento.

NORMAS GERAIS

Os artigos devem seguir rigorosamente as normas abaixo, caso contrário, não serão encaminhados para a Comissão Editorial.

- Os artigos não precisam ser inéditos, basta que se enquadrem nas normas para publicação, que serão apresentadas a seguir. Quando o artigo já tiver sido publicado deve ser informado em nota à parte sob qual forma e onde foi publicado (Revista; palestra; comunicação em congresso etc.)
- Ao(s) autor(es) será(ão) solicitado a Cessão de Direitos Autorais • conforme modelo Sesc São Paulo – quando da aceitação de seu artigo. Os direitos de reprodução (copyright) serão de propriedade do Sesc São Paulo, podendo ser reproduzido novamente em outras publicações técnicas assim como no Portal Sesc São Paulo www.sescsp.org.br
- Os conceitos emitidos no artigo são de inteira responsabilidade dos autores, não refletindo, obrigatoriamente, a opinião da Comissão Editorial da Revista.
- Todos os artigos enviados, e **que estiverem de acordo com as Normas**, serão analisados pela Comissão Editorial que opinará sobre a pertinência ou não de sua publicação. No caso de aceitação do artigo, o(s) autor(es) será(ão) contatado(s) pelo correio eletrônico e terá(ão) direito a receber 01 (um) exemplar da edição em que seu artigo for publicado.
- Os artigos devem ser enviados para o endereço eletrônico revistamais60@sescsp.org.br
- Os artigos devem conter enviar uma breve nota biográfica do(s) autor(es) contendo: o(s) nome(s); endereço completo; endereço eletrônico; telefone para con-

tato; se for o caso, indicação da instituição principal à qual se vincula (ensino e/ou pesquisa) e cargo ou função que nela exerce.

- Os direitos de reprodução (copyright) dos trabalhos aceitos serão de propriedade do Sesc, podendo ser publicados novamente e o autor também autoriza disponibilização no sítio www.sescsp.org.br
- Os trabalhos aceitos serão submetidos à revisão editorial e apenas modificações substanciais serão submetidas ao(s) autor(es) antes da publicação.

APRESENTAÇÃO DOS ARTIGOS

- a) Os **ARTIGOS** deverão ser apresentados em extensão .doc ou .docx e devem conter entre 20.000 e 32.000 caracteres, sem espaço, no total. Isto é, incluindo resumo, abstract, bibliografia.
- b) O **RESUMO** deve apresentar de forma concisa o objetivo do trabalho, os dados fundamentais da metodologia utilizada, os principais resultados e conclusões obtidas e conter cerca de **200 palavras**. Deve vir acompanhado por até cinco palavras que identifiquem o conteúdo do trabalho, as palavras-chave.
- c) O **ABSTRACT** também deve conter cerca de 200 palavras e vir acompanhado por até cinco palavras que identifiquem o conteúdo do trabalho, as keywords.
- d) O **ARTIGO** deve conter: Introdução, Desenvolvimento e Conclusão ou Considerações Finais, *não necessariamente com essa denominação*.
- e) As referências bibliográficas, notas de rodapé e citações no texto deverão seguir as normas da *ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas ou as Normas de Vancouver*.
- f) **CATEGORIAS DE ARTIGOS**: Resultados de pesquisa (empírica ou teórica), Relatos de experiência, Revisão de literatura.
- g) **ILUSTRAÇÕES**: As ilustrações (gráficos, fotografias, gravuras etc) devem ser utilizadas quando forem importantes para o entendimento do texto. Pede-se que fotos (mínimo 300 dpi), mapas, gráficos ou tabelas tenham boa resolução visual, de forma que permitam a qualidade da reprodução. As ilustrações deverão ser numeradas no texto e trazer abaixo um título ou legenda, com indicação da fonte/autor.
- h) **FOTOS**: No caso de utilização de fotos (necessariamente em alta resolução, mínimo de 300 dpi) devem vir acompanhadas de autorização de veiculação de imagem do fotografado e com crédito e autorização de publicação do fotógrafo. (Modelo Sesc SP).



O Sesc – Serviço Social do Comércio é uma instituição de caráter privado, de âmbito nacional, criada em 1946 por iniciativa do empresariado do comércio e serviços, que a mantém e administra. Sua finalidade é a promoção do bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural do trabalhador no comércio e serviços e de seus dependentes – seu público prioritário – bem como da comunidade em geral.

O Sesc de São Paulo coloca à disposição de seu público atividades e serviços em diversas áreas: cultura, lazer, esportes e práticas físicas, turismo social e férias, desenvolvimento infantil, educação ambiental, terceira idade, alimentação, saúde e odontologia. Os programas que realiza em cada um desses setores têm características eminentemente educativas.

Para desenvolvê-los, o Sesc São Paulo conta com uma rede de 34 unidades, disseminadas pela Capital, Grande São Paulo, Litoral e Interior do Estado. São centros culturais e desportivos, centros campestres, centro de férias e centros especializados em odontologia e cinema.

CONSELHO REGIONAL DO SESC – 2014-2018

Presidente Abram Szajman

Membros Efetivos Benedito Toso de Arruda, Carlos Roberto Moreira, Cícero Bueno Brandão Júnior, Dulcina de Fátima Golgato Aguiar, Eládio Arroyo Martins, Euclides Carli, João Herrera Martins, José de Sousa Lima, José Maria de Faria, José Maria Saes Rosa, Luiz Antônio de Medeiros Neto, Manuel Henrique Farias Ramos, Milton Zamora, Paulo João de Oliveira Alonso, Roberto Eduardo Lefèvre, Rosana Aparecida da Silva, Wallace Garroux Sampaio, William Pedro Luz

Membros Suplentes Aldo Minchillo, Alvaro Luiz Bruzadin Furtado, Antonio Cozzi Júnior, Aparecido do Carmo Mendes, Arlindo Liberatti, Arnaldo José Pieralini, Atílio Machado Peppe, Célio Simões Cerri, Dan Guinsburg, Edison Severo Maltoni, João Eliezer Palhuca, Natal Léo, Paulo Roberto Gullo, Pedro Abrahão Além Neto, Rafik Hussein Saab, Reinaldo Pedro Correa, Ricardo Espírito Santo Ferro

Diretor do Departamento Regional Danilo Santos de Miranda

REPRESENTANTES DO CONSELHO REGIONAL JUNTO AO CONSELHO NACIONAL

Membros Efetivos Abram Szajman, Ivo Dall’Acqua Júnior,
Rubens Torres Medrano

Membros Suplentes Costábile Matarazzo Junior, Ozias Bueno,
Vicente Amato Sobrinho

mais60

ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO

Volume 25 | Número 61 | Novembro de 2014

NESTA EDIÇÃO:

Moda e envelhecimento é o tema tratado por Denise Pollini - coordenadora do Setor Educativo do Museu de Arte Brasileira da Fundação Armando Álvares Penteado (MAB/FAAP) e autora do livro “Breve história da moda” – que discute a constituição do novo como um valor da contemporaneidade e suas consequências no uso da moda.

Enquanto o artigo “*A percepção da saúde do idoso*” tem como objetivo conhecer quais são os fatores associados à percepção da saúde pelos velhos, “*Grupos sociais: instrumento na manutenção da saúde do idoso?*” busca compreender como a participação em grupos pode contribuir para a manutenção da saúde nessa faixa etária. “*Saúde mental e envelhecimento: uma experiência com estimulação cognitiva*” detém-se no desenvolvimento de projeto educativo para idosos, cujo objetivo é estimular o desempenho cognitivo dos participantes. “*Muito além do encontro: as percepções de idosos - a prática de exercício físicos em grupo*” relata pesquisa realizada no Sesc São Paulo, sobre a importância da sociabilidade nos grupos de atividades físicas.

Os relatos tornam-se material para que Alessandra Perigo e Nárton Cássio apresentem, no Painel de Experiências, o desenvolvimento da atividade “*Minhas Memórias, Nossas Histórias*”. A obra “*A Máquina de Fazer Espanhóis*” é resenhada por Virgínia Chiaravalloti e o ensaio fotográfico de Rafael Costa completam esta edição.

A ilusão biográfica, a cultura e o envelhecimento foram temas do encontro com o historiador francês Roger Chartier, nosso entrevistado.

sescsp.org.br



Baixe grátis essa e outras publicações do Sesc São Paulo disponíveis em

