

mais60

ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO

VOLUME
28

NÚMERO
70

ABRIL
2018

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 Sociais Cristina Riscalla

Madi Adjunta Cristiane Ferrari *Artes Gráficas*

Hélcio Magalhães *Adjunta* Karina Musumeci

COMISSÃO EDITORIAL

Neide Alessandra Périgo Nascimento
(coordenação), Adriana Reis Paulics, André
Venancio da Silva, Cristina Fongaro Peres,
Danilo Cymrot, Fernanda Andrade Fava,
Fernando Marineli, Flavia Rejane Prando,
Gabriel Alarcon Madureira, Gustavo
Nogueira de Paula, Jair de Souza Moreira
Júnior, Julio Cesar Pereira Júnior, Kelly
Cecília Teixeira, Maria José Leandro Tavares,
Mariana Barbosa Meirelies Ruocco, Octávio
Weber Neto, Rosângela Barbalacco, Susana
Coutinho de Souza Cerveira, Thais Helena
Franco da Silva Leite

Editoração Thais Helena Franco

Produção Digital Ana Paula Fraay

Fotografias Capa., pág. 24 e 25: Karla Priscila;
pág. 40, 41: Karla Priscila; pág. 58 e
59: Sissy Eiko; pág. 72, 73, 76, 78 e 81:
Alexandre Nunis; pág. 88, 89: Cauê
Colodro; pág. 91: Guilherme Luiz de
Carvalho Souza ; pág. 97: Isabel D'Élia

Revisão Maria Clara Machado

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. 28, n. 70, Abril.
2018 –.

Quadrimestral.

ISSN 2358-6362

Continuação de A Terceira Idade: Estudos
sobre Envelhecimento, Ano 1, n. 1, set. 1988-
2014. 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



CAPA

Rafael Sica

Rafael Sica, 39, é ilustrador e quadrinista.

sicarafael@gmail.com

SUMÁRIO

- 1** PÁGINAS DE 8 A 23
Destaque da edição
“Com que roupa” eu vou envelhecer?
por Beltrina Côrte

- 2** PÁGINAS DE 24 A 39
As atividades de lazer como estratégias para promoção da saúde do idoso
por Império Lombardi Junior e Mônica Ferreira de Araújo

- PÁGINAS DE 40 A 57
- 3** **Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira**
por Izabela Pinheiro Krey e Ana Carolina Almada Colucci Paternez

- PÁGINAS DE 58 A 71
- 4** **Ginástica multifuncional como aliada na prevenção de quedas em pessoas idosas**
por Vanessa Gonçalves Rodrigues de Paula, Janaína Lima da Silva e Ana Paula Martins Vicentin

- PÁGINAS DE 72 A 81
- e** **ENTREVISTA: Miriam Mehler e Renato Borghi**

- PÁGINAS DE 82 A 87
- f** **ILUSTRAÇÕES: Rafael Sica**

- PÁGINAS DE 88 A 94
- p** **PAINEL DE EXPERIÊNCIA: Ócio e fruição em passeios culturais: o encontro com o diferente**
por Jefferson Alves e Tatiana Koschelny

- PÁGINAS DE 95 A 97
- r** **RESENHA: “O homem em prosa”**
por Susana Coutinho de Souza Cerveira



Revista Mais 60 - conteúdo para uma sociedade que envelhece

Danilo Santos de Miranda

Diretor do Sesc São Paulo



Em 1988, a primeira edição da Revista A Terceira Idade foi editada e publicada pelo Sesc São Paulo. Em um período escasso de publicações na área do envelhecimento no Brasil, a revista contribuiu para a disseminação dos estudos nesse campo. Atualmente, profissionais, estudantes, instituições e interessados na temática continuam acessando o periódico, nas versões impressa e digital.

Desde 2014, com o objetivo de acompanhar as demandas contemporâneas, a Revista A Terceira Idade passa a chamar-se Mais 60: estudos sobre envelhecimento e apresenta-se com um novo projeto. Seu objetivo é difundir a produção de conhecimento no campo da gerontologia de modo atualizado, por meio de discussões sobre metodologia e prática com depoimentos e imagens, buscando contribuir para a visibilidade e o entendimento da velhice e do processo de envelhecimento como elementos essenciais para a valorização da pessoa idosa na sociedade.

O ano de 2018 também será marcado como o ano da valorização e defesa dos direitos humanos da pessoa idosa (conforme Lei 13.646/2018). Essa denominação faz referência à adesão do Brasil à Convenção Interamericana sobre a Proteção dos Direitos Humanos dos Idosos. Assim, o propósito dessa iniciativa é estabelecer e incentivar ações que valorizem os velhos e sensibilizem a população sobre os seus direitos.

Essas medidas são relevantes para a conscientização da sociedade moderna, cujos reflexos são essenciais para o futuro do país, uma vez que a pirâmide etária está em constante modificação e os idosos, que hoje representam aproximadamente 14% da população brasileira, em 2030 terão uma representatividade próxima a 18%.

Assim, faz-se necessário um olhar cuidadoso e direcionado para esse público, além da reestruturação dos serviços para um seguimento que está em constante mudança. Questões como terminologias apropriadas para essa população, alimentação, lazer, atividade física e outros temas perpassam os direitos dos idosos e podem ser traduzidos por meio dos aparatos sociais e serviços oferecidos, com o suporte dos estudos acadêmicos e das práticas profissionais da área.

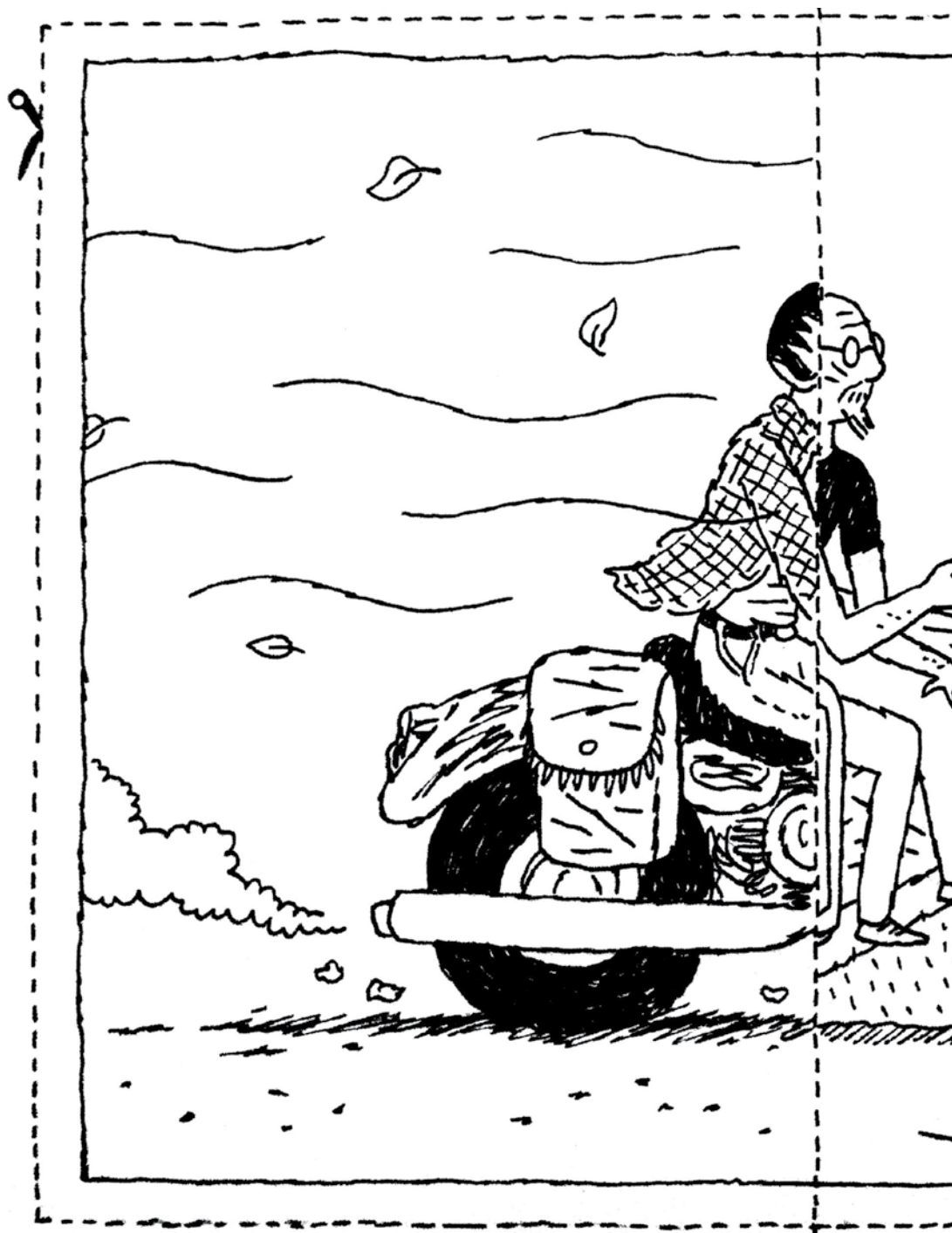
Nesse sentido, o Sesc São Paulo desenvolve ações em diversos âmbitos para e com os idosos, embasadas no princípio da educação não formal. É fundamental o diálogo com os profissionais, estudantes e interessados na área do envelhecimento e longevidade e, também, com os velhos. Destarte, a Revista Mais 60: estudos sobre envelhecimento busca trazer conteúdo que pode ser compartilhado de maneira significativa sobre assuntos que precisam ser levantados e discutidos em uma sociedade que envelhece. ☺



*Artigo
da capa*

“Com que roupa” eu vou envelhecer?

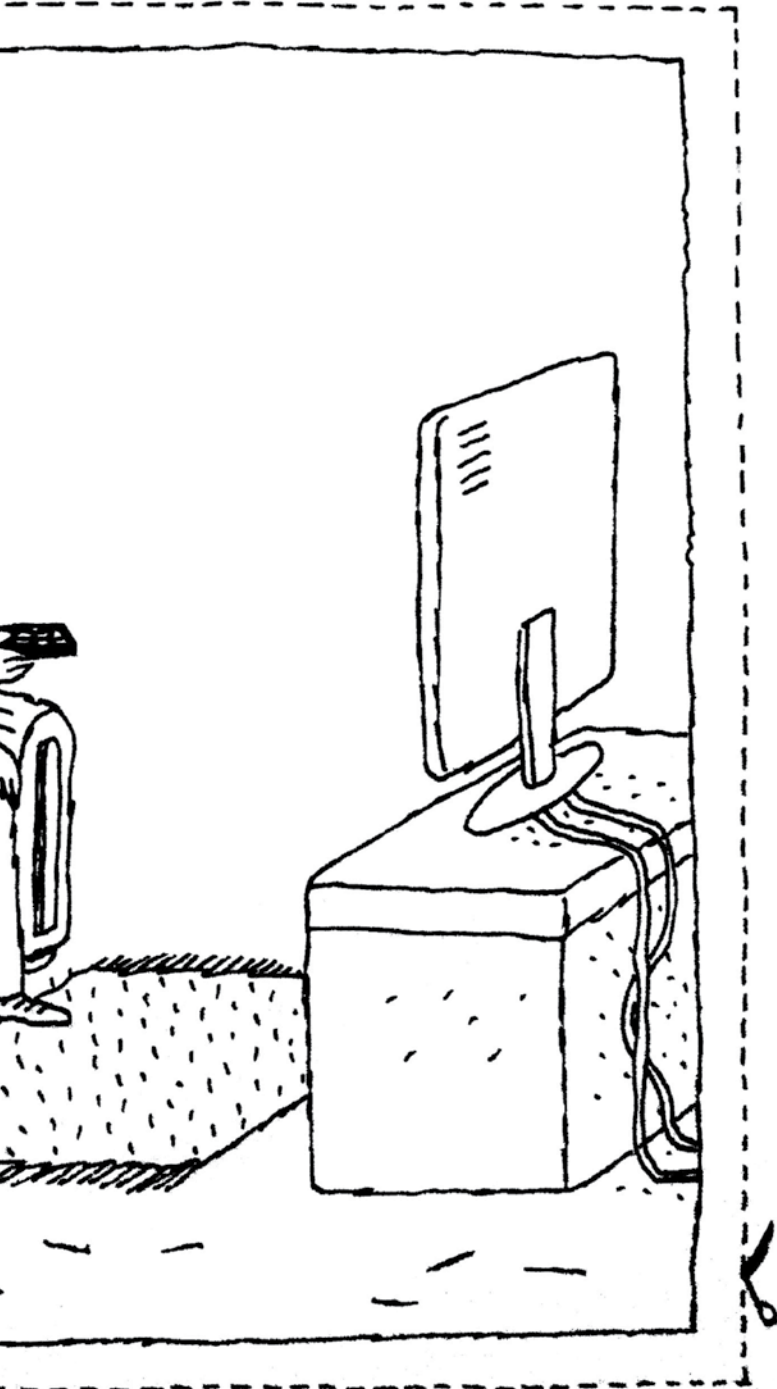
[Artigo 1, páginas de 8 a 23]





Beltrina Côrte

Beltrina Côrte é jornalista, com doutorado e pós.doc em Ciências da Comunicação pela Universidade de São Paulo, e uma pessoa curiosa sobre o longeviver. É docente da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo e editora do website Portal do Envelhecimento e da Editora Portal Edições. Coordena o grupo de pesquisa Longevidade, Envelhecimento e Comunicação. E-mail: beltrina@pucsp.br



RESUMO

“Com que roupa?” é a metáfora utilizada neste artigo para percorrer as terminologias que designam as pessoas acima de 60 anos, especialmente o termo ‘terceira idade’, uma construção social para identificar os que vivem a velhice, etapa da vida mais próxima da finitude e que continua sendo negada. Não existe uma nomenclatura que se possa dizer correta, ela depende da resposta que cada um dará à pergunta «que velho habita meu ser?», em que cada qual buscará no armário aquela ‘roupa’, que o fará se sentir mais confortável ante seu longeviver.

Palavras-chave: terminologias; preconceitos; velhice; terceira idade.

ABSTRACT

“What Clothes should I wear?” This sentence reflects the metaphor used on the pages to come. This article will go over different terminologies used to designate people above the age of 60, giving special attention to the term “third age”, a social construct that identifies the elderly, those that live in the closest stage to their finitude, and that have their old age denied. There is no one terminology that is correct as a universal understanding, the quest for the right terminology depends on the answer each person will give to the question “What old age will I wear?” the truth is it’s a personal choice in which each person is invited to take a look in the closet and search for the clothes that will make them feel more comfortable in this new stage of life.

Keywords: terminologies; prejudices; old age; third Age

Em 1930, quando a expectativa de vida no Brasil era de apenas 37,3 anos, o compositor Noel Rosa (1910-1937), então com 20 anos, compôs a canção “Com que roupa?”¹, um samba bem-humorado, que virou um clássico do cancioneiro brasileiro. Era a metáfora de “um Brasil de tanga, pobre e maltrapilho.” Passados 88 anos, essa metáfora se estende e se amplia para também um país de velhos, pois, embora tenha aumentado vertiginosamente sua expectativa de vida para 75,8 anos, o Brasil teima em ser um país de jovens, negando a velhice de mais de 30 milhões de velhos com os mais diversos rótulos: terceira idade, idosos, pessoa idosa, experientes, sêniores quarta idade, gerontolescência, melhor idade, idade de ouro, maturidade, envelhescência, cabelos prateados, ancião, futuridade, sexagenário, octogenário, nonagenário, centenário, matusalém, longo vivo..., “roupas” que tentam “vestir” pessoas que passaram dos 60 anos.

Se a letra da composição de Noel Rosa apresenta os dilemas humanos, atravessados por humor, ironia, desejos, miséria e sofrimentos, as diversas nomenclaturas existentes para nos situar em nossa velhice também apresentam as angústias de uma existência que se estende sem um lugar definido e que começa exatamente no primeiro dia após o aniversário dos 60 anos, quando é exigida socialmente uma nova “roupagem”, a qual configura-se no imaginário coletivo como o lugar a ser ocupado daí em diante.

E agora com que roupa?

Com que roupa que eu vou

Pro samba que você me convidou?

Com que roupa que eu vou

Pro samba que você me convidou?

Se entendermos a longevidade como o samba que nos espera, convidando-nos a aumentar a cada ano a nossa esperança de vida, é tempo de começarmos a repensar com qual “roupa” queremos vestir essa etapa de nossa existência, pois o traje escolhido definirá o lugar a ser ocupado socialmente, e, se isso não acontecer, a negação da velhice será um incômodo do qual, a todo custo, se tentará escapar sem sucesso, pois a única saída existente para não se envelhecer é a morte.

¹ Cf. Enciclopédia Itaú Cultural: <http://enciclopedia.itaucultural.org.br/obra69190/com-que-roupa>. Consta também, no Wikipédia, que ele tenha se inspirado quando ia sair com os amigos, e, sua mãe, para que ele não saísse, tenha escondido suas roupas, e, ele, com pressa, perguntou: “Com que roupa eu vou?”. Ver https://pt.wikipedia.org/wiki/Noel_Rosa

Artigo 1

“Com que roupa” eu vou envelhecer?

*Eu hoje estou pulando como sapo
Pra ver se escapo
Desta praga de urubu
Já estou coberto de farrapo
Eu vou acabar ficando nu
Meu paletó virou estopa
E eu nem sei mais com que roupa
Com que roupa que eu vou
Pro samba que você me convidou?*

Dentre as vestimentas mais aceitas para se cobrir nessa fase da vida está a terceira idade, nela contida a maioria dos termos que comumente são utilizados e que já foram por nós listados. Representa as pessoas que apresentam comportamento considerado “jovem” por redescobrirem o prazer de viver como se este só fosse possível existir na juventude. A terceira idade é a etiqueta com o maior número de seguidores, certificada e divulgada pela academia, poder público, mídia, instituições...É a mais difundida de todas, a fase da vida que começa aos 60 anos nos países em desenvolvimento e, aos 65 anos, nos países desenvolvidos, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), período no qual as pessoas continuam participando ativamente na família e nos mais diversos grupos de convivência. Trata-se de uma vestimenta que torna nominável aquilo que não pode ser dito, como “aquela-que-não-deve-ser-nomeada”, analogia ao personagem do mal, Lord Voldemort, na série juvenil de filmes de Harry Potter². Ou seja, a expressão terceira idade, dentro do processo sócio histórico, foi sendo socialmente construída a partir de posições ideológicas e existenciais (PÊCHEUX, 1997).

Ao buscarmos o termo terceira idade, no Google, surge “aproximadamente, 44.000.000 resultados”, englobando-se aí todos os termos usados para designar a etapa da velhice. Essa evidência é um efeito discursivo ideológico, explorado bastante pela instância midiática, como assinala Pêcheux (1997), e funciona em uma relação de visibilidade e apagamento dos envelhecimentos, permitindo que determinados termos possam prevalecer em detrimento de outros.

Se terceira idade surgiu como eufemismo de velhice, as demais expressões, como melhor idade (1.710.000 resultados), maturidade (7.770.000 resultados), maior idade (498.000 resultados), futura-

2 Harry Potter é uma série de aventuras fantásticas, escrita pela britânica J. K. Rowling, constituída por sete livros, que ganhou grande popularidade e sucesso comercial em todo o mundo.

de (21.000 resultados), envelhescência (19.900 resultados), gerontescência (2.860 resultados), entre outros, surgiram por se considerar desagradável e/ou ofensiva a terminologia terceira idade. Todas as nomenclaturas, no entanto, tentam, em vão, substituir o termo velhice, esta ainda marcada pelas imagens de pobreza, abandono e doença, esquecendo-se que ela é uma etapa - cada vez mais longa - do processo de envelhecimento, que é irreversível e inexorável para todos os seres vivos, finitos que somos.

A origem da popularização da expressão terceira idade se deu na França, com a implantação, nos anos 70, das Universités du Troisième Âge, sendo incorporada ao vocabulário anglo-saxão com a criação das Universities of the Third Age, em Cambridge, na Inglaterra, no verão de 1981. Essa terminologia foi objeto de muitos estudiosos, entre eles, Lenoir (1979), Guillemard (1986), Laslett (1987), Debert e Simões (1994) e Peixoto (2006). A nosso ver, foi Peixoto quem melhor compreendeu as nuances das representações sociais brasileiras a respeito dessa categoria, que ainda traz muita aversão, e daí o título deste artigo, um trocadilho com a canção de Noel Rosa, “com que roupa” queremos envelhecer. A escolha do título desta reflexão reside na tentativa de metaforizar esse processo de deslocamento de sentidos.

Para Peixoto, a representação social das pessoas acima de 60 anos vem sofrendo uma série de modificações ao longo do tempo, atreladas às reivindicações das políticas sociais para a velhice que, por sua vez, exigiram “categorias classificatórias adaptadas à nova condição moral” (2006, p. 70) dentro do sistema produtivo vigente. Esta designação da velhice segue processo semelhante ao ocorrido na França que, segundo Peixoto, foi produto da “universalização dos sistemas de aposentadoria e do consequente surgimento de instituições e agentes especializados no tratamento da velhice (2006, p. 76).” Nesse sentido, tanto na França quanto no Brasil, de acordo com Lenoir (1977, p. 384), a expressão

‘terceira idade’ não é um simples substituto do termo ‘velhice’. O trabalho de classificação é indissociavelmente um trabalho de eufemização e tem por objetivo tornar nominável, ou seja, público, aquilo que até agora foi rechaçado e não pode se exprimir. (1977, p. 384)

Peixoto lembra que, antes dos anos 60, os documentos oficiais publicados no Brasil denominavam as pessoas acima de 60 anos de velhas. Depois dessa época, oficialmente, optou-se utilizar a categoria

idoso, depois, pessoa idosa, sendo esta expressão considerada mais respeitosa do que a palavra velho, e assim foi incorporada até o ponto de ser considerada a categoria politicamente correta e, por isso, ela consta nos documentos oficiais da última década.

Barbieri relata que, no final dos anos 80, a Clínica-Escola de Psicologia da PUC-SP iniciou o serviço de psicoterapia em grupo para idosos, mas estes rechaçavam a identificação com os termos velhos e idosos, empregados nos cartazes de divulgação para a comunidade. Em decorrência dessa constatação, seus idealizadores resolveram nomear o atendimento como ‘Psicoterapia em grupo para a terceira fase da vida’ (2012, p. 116). Cerca de 20 anos depois, em 2009, o Observatório da Longevidade Humana e Envelhecimento, ao divulgar o projeto Condomínio Amigo do Idoso³ - premiado pelo programa Talentos da Maturidade, em 2008, em dois conjuntos residenciais na cidade de São Paulo: no IAPI (Instituto de Aposentadoria e Pensões dos Industriários), na Mooca, e no COPAN, Sé, teve pouca adesão inicialmente, por seus moradores acima de 60 anos não se considerarem idosos. A entidade optou então em nomear o projeto como Condomínio Amigo. Mais recentemente, o Sesc São Paulo realizou uma pesquisa em relação à nomenclatura junto ao público que frequenta suas unidades. Dos oito termos sugeridos pelas equipes que atuam em atividades voltadas para o público idoso, a expressão “experiente” foi a favorita, como relatam Souza e Azevedo (2017).

Assim como, na época que foi lançada, a canção “Com que roupa” teve grande impacto, porque ela se aproximava com bom humor de questões relativas à vida cotidiana, criando empatia com a população carioca, a expressão ‘terceira idade’ foi a “roupa” escolhida pela população idosa, por suavizar uma etapa da vida muito estigmatizada, passando, então, a designar os aposentados dinâmicos, cujo mercado passou a oferecer atividades sociais, culturais, estéticas, alimentares e esportivas, bem como novas especialidades profissionais, entre eles os geriatras e os gerontólogos (PEIXOTO, 2004). Como já dizia Mood, em 1995, a terceira idade representa um dos cenários da longevidade com impacto na sociedade, porque os recursos estariam direcionados para a ampliação da meia idade, ativa, uma espécie de ‘modernização da velhice’, promovida por políticas como o envelhecimento ativo, empurrando, assim, o aparecimento das doenças para mais adiante e, conseqüentemente, a concepção de velhice.

3 Projeto do qual fui uma das idealizadoras, juntamente com Celina Dias e Ingrid Mazeto, cf. <http://www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/view/221/221>

Peixoto chama a atenção para o prolongamento da vida que, por sua vez, pressiona o “alargamento das faixas de idade mais jovens e, assim, a criação de novas denominações” (2004, p. 83). Entre elas já temos a quarta idade (75-85 anos), quinta idade (86-99 anos), centenários (100-109 anos) e supercentenários (mais de 110 anos). Categorias que surgem a fim de se destinar recursos para atender novas demandas. No Brasil, já temos uma lei (Lei 13.466, de 2017) que concede prioridade especial às pessoas com mais de 80 anos, a chamada “prioridade da prioridade”, dirigida a idosos acima desta idade, que terão prioridade em casos específicos como atendimentos de saúde, exceto em emergências, e em processos judiciais, por considerar que pessoas acima de 80 anos sejam mais vulneráveis do que as de 60 anos.

Enfim, a busca de terminologias é uma tentativa de se encontrar outros horizontes, que não apontem a incapacidade e a doença como sendo os únicos destinos da velhice, conforme os discursos existentes, especialmente os geriátricos, nos empurram goela abaixo.

IDADE: OPERACIONALIZAÇÃO OU CLIVAGEM SOCIAL?

As vestimentas diversas escondem o que Quaresma (2006) traz à tona, que é a questão da idade, pelo estigma que transporta em si, por esta emergir como fator de clivagem social, aumentando os riscos de exclusão na velhice. É a idade que ao longo do tempo denuncia as evidências do processo de envelhecimento, exigindo uma organização de serviços. Chamar esse grupo de velhos e de idosos, para muitos, é uma verdadeira ofensa, porque é considerado socialmente pejorativo. Isso ocorre porque, de acordo com Quaresma (2006, p.30), o estudo do desenvolvimento humano deu lugar à pesquisa centrada sobre as perdas, as alterações dos processos biológicos e psicológicos como consequências do processo de envelhecimento, isolando-o da historicidade que o acompanha. Por isso, a autora pontua que idade, historicidade e tempo não são variáveis independentes e constituem a marca da importância do conceito “percurso de vida” na investigação sociológica e das suas potencialidades para a investigação interdisciplinar.

No Brasil, constatamos que as investigações geriátricas não se cansam de anunciar uma velhice frágil e, praticamente, só de perdas, centradas na enfermidade e não no sujeito, reforçando o preconceito à velhice, que continua sendo associada à doença e, conseqüentemente, tida como um problema. O processo do envelhecimento, no entanto, é inexorável e irreversível, mas não é uma doença, é algo próprio da vida. Quem quer ser um problema? Quem quer envelhecer, quando o que se apresenta lá na frente são só perdas?

Artigo 1

“Com que roupa” eu vou envelhecer?

Se na origem da terminologia terceira idade estava a oportunidade de a velhice se ver representada em uma categoria a fim de se designar recursos, ou para se diferenciar daqueles outros velhos maltrapilhos, asilados, pobres e caducos, agora, na narrativa contemporânea, observa-se que o que está em jogo é o esforço ideológico, e até acadêmico, por transformar saúde e atenção - como sinônimos de juventude - em uma “ferramenta de negócios e lucro”, como explica Roncero (2018). Os discursos, tanto das especialidades autorizadas - geriatria e gerontologia - quanto dos meios de comunicação, jogam um papel fundamental, pois são responsáveis pela instituição de ideários de velhice ou discriminação etária sobre as mais diversas etapas da vida.

O termo “gerontolescência” passou a ser o queridinho da vez, tornando-se frequente, na mídia brasileira, para dizer da ‘adolescência da idade madura’. Ou seja, como as pessoas estão chegando aos 60 com mais pique, mais saúde, mais bem informadas e com mais dinheiro, o rótulo terceira idade não os contempla mais. O criador e divulgador do termo é o médico Alexandre Kalache⁴ - referência no Brasil e no Exterior em envelhecimento e longevidade -, que, em declarações para a mídia nacional, disse que “os gerontolescentes chegam aos 60 e ultrapassam essa idade com o espírito do agora ou nunca”. Segundo ele, “Essas pessoas estão vivendo de uma forma muito diferente dos velhinhos e velhinhas que, antes, se limitavam a ler jornal na varanda ou a fazer tricô e crochê” (FURBINO, 2014).

Em entrevista dada à repórter Larissa Roso (2016), do jornal Gauchazh, Kalache comenta que o brasileiro é preconceituoso com a velhice e que

“Daqui a 15, 20 anos, vamos pegar o dicionário e ler o que é gerontolescência da mesma forma que lemos hoje o que é adolescência. A adolescência dura cinco ou seis anos, mas a gerontolescência será um período muito mais longo, de 25, 30 anos, iniciado a partir dos 55, 60 anos. Imagine esse tempo todo para experimentar, se rebelar, virar a mesa. Você já não quer as coisas que queria antes. Estou liberado, não tenho filhos pequenos, não tenho que pagar universidade, não estou preocupado em fazer carreira. Chega um momento de liberação que você quer pôr essa energia para fora e continuar contribuindo para a sociedade. Isso eu chamo ser gerontolescente. A definição etária cronológica é muito pobre para esse momento de criar uma nova construção social, uma nova forma de envelhecer”. (ROSO, 2016)

4 Kalache trabalhou por 14 anos como diretor do Programa Global de Envelhecimento e Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS). Hoje, morando no Rio, ele é âncora do programa de rádio 50 Mais CBN, presidente do Centro Internacional de Longevidade Brasil e copresidente da Aliança Global, que reúne centros de 17 países. É super requisitado para conferências e consultorias no mundo inteiro.



É importante começar a perguntar: que velho habita meu ser? Dependendo da resposta a esta pergunta se buscará no “armário” a roupa que nos faz sentir mais confortável ante uma realidade que se apresenta muitas vezes cheia de limites e angústias, já que tememos a dependência, a doença e o sofrimento com o prolongamento da esperança de vida.

Percebe-se, então, que as diversas terminologias são, na realidade, uma tentativa de mudar a construção social do que é ser velho, em que a mídia ocupa um lugar central nessa construção.

COMO A MÍDIA “VESTE” A VELHICE?

Experienciar o envelhecer é se dar conta da condição finita que somos. Condição idiossincrática, pois cada indivíduo vivenciará de forma diferente do outro. Condição para a qual não nos preparamos, pelo contrário, a negamos. Por isso é importante começar a perguntar: que velho habita meu ser? Dependendo da resposta a esta pergunta se buscará no “armário” a roupa que nos faz sentir mais confortável ante uma realidade que se apresenta muitas vezes cheia de limites e angústias, já que tememos a dependência, a doença e o sofrimento com o prolongamento da esperança de vida.

A mídia joga um papel crucial na montagem desse vestiário ao reproduzir modelos de velhices que negam a condição de finitos, reproduzindo assim preconceitos e discriminação em relação a essa etapa da existência. Estigmas alimentados pelos rótulos até aqui apresentados, ao ponto de nos envergonharmos da velhice, negando-a continuamente, por preconceito em sermos/estarmos mais velhos, fato considerado pela Organização Mundial da Saúde, em seu relatório “World report on ageing and health”⁵, como problema de saúde pública, ao constatar, por meio de uma pesquisa, que 60% dos entrevistados consideram que idosos são desrespeitados.

Constatou-se que as atitudes negativas em relação às pessoas de idade têm consequências significativas sobre sua saúde mental e física, pois os cidadãos acima dos 60 anos, que se sentem como um fardo para os outros, correm o risco de sofrer depressão e isolamento como assinala o relatório da OMS. A partir do estudo, a OMS lançou a campanha internacional de luta para combater a discriminação

5 O estudo que foi realizado com cerca de 83.000 pessoas de 57 países pode ser lido na sua íntegra em: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf;jsessionid=0E1526EC4EEF9F8DCDD4E90572B9D0BE?sequence=1

contra as pessoas mais velhas. E são vários os motivos. Um deles é que a percepção negativa sobre a população idosa exerce impacto em políticas públicas. Pode, por exemplo, inibir políticos de fazerem ações voltadas para essa população já que a opinião pública acredita ser ela um “peso” ou uma questão “menos importante”. Ainda, o preconceito à idade abala a saúde de pessoas mais velhas. Aqueles que têm uma percepção negativa do envelhecimento demoram em se recuperar de enfermidades, diz a OMS, já que eles vivem em média 7,5 anos a menos do que aqueles que têm atitudes mais positivas.

A fim de mudar esse panorama, em 2016, a OMS criou uma campanha mundial, intitulada *Tome uma posição sobre a discriminação por idade*, com o objetivo de combater o preconceito e implementar uma estratégia global e um plano sobre envelhecimento e saúde. Na ocasião, o secretário-geral da ONU, Ban Ki-moo⁶ declarou que é necessário uma “mudança na forma como os idosos são representados e percebidos na sociedade”, até porque, em 2050, o mundo terá o mesmo número de idosos e jovens com menos de 15 anos, ou seja, 2,1 bilhões de idosos, sendo que uma em cada cinco pessoas terá mais de 60 anos, e 80% delas terão baixa renda. Na época, John Beard, Diretor de Envelhecimento e Curso de Vida da OMS, declarou ainda que:

“A maioria das pessoas desconhece completamente os estereótipos subconscientes que elas têm sobre pessoas idosas... Assim como acontece com o sexismo e o racismo, é possível mudar as normas sociais. É tempo de parar de definir as pessoas por sua idade. Isso resultará em sociedades mais prósperas, equitativas e saudáveis”⁷.

O uso das diversas etiquetas é a principal aparência da discriminação por idade, que assume muitas outras formas, inclusive, as diversas violências a que as pessoas acima de 60 anos são expostas. Elas incluem desde retratar pessoas mais velhas como frágeis, dependentes e isoladas até práticas discriminatórias como racionamento dos cuidados por idade (a prioridade da prioridade é uma delas, por exemplo) ou políticas institucionais como a aposentadoria obrigatória em certa idade, conforme não cansam de nos mostrar os discursos midiáticos.

Aliás, estes passaram também a publicizar as investigações geriátricas, as quais se concentram nas enfermidades, realçando assim o declínio do corpo e, conseqüentemente, a prevalência de doenças, associada a maiores gastos. Concorde-se com Pellissier (2013) quando afirma que uma contextualização é necessária, assinalando que fica-se

6 Ver <https://nacoesunidas.org/em-dia-internacional-onu-pe-de-fim-do-preconceito-e-melhores-condicoes-de-vida-para-idosos/>

7 Ver http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5254:-discriminacao-e-atitudes-negativas-sobre-o-envelhecimento-sao-ruins-para-saude&Itemid=821

doente cada vez mais tarde, e, por isso, a maioria das mortes ocorre na velhice. No entanto, esse conceito da velhice como sinônimo de doença, fragilidade, declínio, dependência ainda é bastante disseminado pela mídia e compõe, todavia, o imaginário social a respeito do longeviver.

Por detrás das diversas terminologias, está embutida a rejeição social à velhice, porque esta incorpora a categoria idade, que tem sido bastante destacada como o novo território do envelhecimento e da velhice a ser temido. Esse temor, como nota Quaresma (2006, p. 30), se dá pela situação de maior desvantagem que estes se encontram, ressaltando os riscos sociais, os ambientais e os de saúde; todos eles pelo excessivo enfoque nas perdas e declínio, raiz de conceitos e preconceitos.

É por isso que a velhice, e as muitas “roupas” que a vestem, a começar pelo termo ‘velho’, segue ainda como sinônimo de tudo que está ultrapassado, o que não é jovem, tornando-se um fantasma que acompanha todas as idades, pois não se quer envelhecer, fazendo com que todos nós exibamos performances de juventude, mostrando assim a violência de um olhar segregador e preconceituoso contra a idade. A conotação negativa das diversas roupas usadas para designar esta fase da vida perpetua-se, induzindo a uma representação social de anos indesejados e, conseqüentemente, um preconceito contra pessoas consideradas mais velhas.

O antropólogo Marc Augé (2014, p. 19), ao refletir a respeito do seu próprio envelhecer, fazendo um diálogo consigo próprio, afirma que “cada um é levado, em algum momento, a se interrogar sobre sua idade, de um ponto de vista ou outro, e tornar-se o etnólogo de sua própria vida”. Ele nos diz que “Existe algo no olhar dos outros que nos remete à nossa idade”. E confessa que, quando isso acontece, ele precisa refletir. Sabe que a idade é a passagem dos anos, “com a conseqüente sanção social que a impõe”. Já o tempo, segundo ele, é “muito mais vasto, pode ser a imaginação do futuro, ou a evocação do passado, ou a mistura dos dois”. Comenta que “no fundo, o tempo é liberdade enquanto a idade é constrangimento” (BRANDÃO, 2014, p. 106). Por isso, recomenda viver segundo o tempo, o que implica em viver simplesmente, e acrescentamos, não se importando com que roupa.

AGORA VOU MUDAR MINHA CONDUTA

Voltemos à composição de Noel Rosa, “Com que roupa?”, para perguntar: como mudar nossa conduta ante o que nos é apresentado cotidianamente como negativo e indesejado?

Artigo 1

“Com que roupa” eu vou envelhecer?

*Agora vou mudar minha conduta
Eu vou pra luta
Pois eu quero me aprumar.
Vou tratar você com a força bruta
Pra poder me reabilitar,
Pois esta vida não está sopa
E eu pergunto: com que roupa?*

*Com que roupa que eu vou
Pro samba que você me convidou?
Com que roupa que eu vou
Pro samba que você me convidou?*

Se a mídia tem a capacidade de reproduzir os preconceitos em relação à velhice, ela também tem o poder de produzir ideários sobre esta etapa da existência. Como coloca Martín-Barbero (2013, p. 66), “os mentores da nova conduta são os filmes, a televisão, a publicidade, que começam transformando o modo de vestir e terminam provocando uma metamorfose dos aspectos morais mais profundos”.

O TED 2017, intitulado *Ageism is a Global Human Rights Issue*⁸, ministrado por Ashton Applewhite, ativista do movimento anti-preconceito contra envelhecimento, abordando o que ela define como uma questão global de direitos humanos, indica algumas respostas. Para começar, Applewhite aponta que o problema está na cultura a qual pertencemos, em que impera o nosso medo de envelhecer e as aberrações associadas a esse medo, incluindo a aversão à discriminação, embora Augé (2014) nos lembre que todas as culturas têm a tendência a serem severas com a idade, pois a regra geral é colocar o velho de lado. Applewhite ainda assinala que todo o preconceito depende de ‘outros’ e que o “estranho sobre o preconceito contra o envelhecimento e a velhice é que o ‘outro’ somos nós, porque todos nós ficaremos velhos”.

No vídeo chamado *Let’s End Ageism*, Applewhite traz algumas afirmações em relação a possíveis mudanças de conduta. Uma delas diz que “É vergonhoso ser chamado de velho até pararmos de ter vergonha disso”. O que Applewhite está dizendo com essa frase? Ora, se nós assumirmos a nossa velhice como uma etapa da vida, nada nos envergonhará. Em outras palavras, o dia em que pararmos de ter vergonha de nossa velhice nada nos afetará, porque somos velhos mesmo. Portanto, ao invés de vergonha, devemos colocar em seu lugar a palavra orgulho. Orgulho de sermos o que somos.

Applewhite aponta outra questão: “Nós tendemos a pensar em todos os velhos como da mesma idade, quando podem ter até quatro décadas de diferença. Você pode imaginar pensar dessa maneira sobre um grupo de pessoas entre as idades de 20 e 60?”. Há muita diversidade entre as pessoas que estão envelhecendo, e isso vai depender de como

8 Ver https://www.ted.com/talks/ashton_applewhite_let_s_end_ageism?language=pt-br

viveram e dos recursos disponíveis ao seu redor. Não dá para juntar todas as pessoas da terceira idade como se fossem iguais. O Relatório da OMS expressa que “algumas pessoas acima de 80 anos apresentam níveis de capacidade física e mental comparáveis aos níveis de muitos jovens de 20 anos”.

Também em palestra para o TED2018, a humorista Emily Levine confessa que passou sua vida inteira negando os limites que a velhice lhe impondo como realidade, exigindo dela imaginação, criatividade e todas as suas habilidades. Até que entendeu que não poderia “superar a morte”, pois não dá para derrotar a morte sem matar a vida. Além de entender que isso não mais fazia sentido para ela, também percebeu que era uma ingratidão: “Você recebe este presente extraordinário, a vida (...) e, em vez disso, se queixa de que a vida tem uma data de vencimento, pois a morte é a desmancha-prazeres”. Para Levine, isso é um desrespeito com a natureza. Ela vê a velhice como uma etapa da vida mais próxima da sua condição de ser finito, e por isso encara a morte como parte da cultura da doação. Segundo ela,

Recebemos este presente enorme, a vida, nós a enriquecemos da melhor maneira possível, e depois a retribuímos. E minha tia Mame dizia: “A vida é um banquete”. Eu já me fartei da minha porção. Sempre tive um apetite enorme pela vida. Eu tenho consumido a vida, mas, na morte, serei consumida. Irei pra debaixo da terra como sou, e lá, eu convido todos os micróbios, as bactérias, e elementos de decomposição a se fartarem de mim.⁹

*Eu já corri de vento em popa
Mas agora com que roupa?
Com que roupa que eu vou*

Após percorrermos as terminologias construídas socialmente para designar quem está na velhice, e fazer trocadilho com a canção de Noel Rosa “Com que roupa?”, encerramos esta reflexão chamando Marc Augé, que, em recente entrevista, concedida a Christilla Pellé-Douel para o magazine *Psychologies*¹⁰, disse que o que havia era um paradoxo: “vivemos mais tempo como velhos, é uma sorte, mas apresentado para a sociedade como inconveniente”. Na tentativa de não ser inconveniente, a sociedade vai criando “roupagens” diversas. Entre as alternativas encontradas nesta narrativa para responder com que roupa eu vou longeviver, preferimos deixar a resposta para outro compositor, contemporâneo, Caetano Veloso, que em ‘Dom de iludir’, diz que “cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é”, inclusive, liberados de qualquer traje, até o da idade. ☺

⁹ Ver <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/wp-admin/post.php?post=14151&action=edit>

¹⁰ Ver <http://www.psychologies.com/> n° 339, abril 2014

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AUGÉ, M. 2014. Une Ethnologie de Soi. Le temps sans âge. Paris: Éditions du Seuil, 2014.
- BARBIERI, N. A. Velhice: melhor idade. O mundo da saúde. São Paulo–2012, v. 36, n. 1, p. 116-119, 2012.
- BRANDÃO, V. Uma Etnologia de Si. Um tempo sem idade. Revista Portal de Divulgação, n.42, Ano V. Set/Out/ Nov., 103-107, 2014. Disponível em: <<http://www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/view/481/518>>. Acesso em: 18 nov. 2016.
- Com que roupa?. In: ENCICLOPÉDIA Itaú Cultural de Arte e Cultura Brasileiras. São Paulo: Itaú Cultural, 2018. Disponível em: <<http://enciclopedia.itaucultural.org.br/obra69190/com-que-roupa>>. Acesso em: 09 de Jun. 2018. Verbete da Enciclopédia.
- DEBERT, G. G.; SIMÕES, J. A. A aposentadoria e a invenção da terceira idade. Antropologia e velhice. Campinas: Unicamp, p. 31-48, 1994.
- FURBINO, Z. Idosos redescobrem a terceira idade com mais saúde e novos projetos de vida. Saúde Plena. Disponível em: <<http://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2014/10/19/noticias-saude,191353/idosos-redescobrem-a-terceira-idade-com-mais-saude-e-novos-projetos-d.shtml>>. Acesso em: 19 out. 2014.
- GUILLEMARD, A. M. Le déclin du social: formation et crise des politiques de la vieillesse. Presses universitaires de France, 1986.
- LASLETT, P. The emergence of the third age. Ageing & Society, v. 7, n. 2, p. 133-160, 1987.
- LENOIR, R. Transformations des rapports entre générations et apparition du Troisième Age. Paris: EHESS, 1977, v.1.
- LENOIR, R. L'invention du. Actes de la recherche en sciences sociales, v. 26, n. 1, p. 57-82, 1979.
- MARTÍN-BARBERO, J. Dos meios às mediações. Comunicação, Cultura e Hegemonia. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2013.
- MOODY, Harry R. Ageing, meaning and the allocation of resources. Ageing & Society, v. 15, n. 2, p. 163-184, 1995.
- PÊCHEUX, M. Discurso, estrutura ou acontecimento. Campinas: Pontes, 1997
- PELLISSIER, J. Com que idade nos tornamos velhos? Dossiê Envelhecimento. Le Monde Diplomatique. Edição de Junho de 2013. Disponível em: <<http://diplomatique.org.br/com-que-idade-nos-tornamos-velhos/>>. Acesso em: 13 out. 2016.
- PEIXOTO, Clarice. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade. In: Myriam Moraes Lins de Barros (ORG.). Velhice ou terceira idade? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política, 4 ed. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2004.

- QUARESMA, M. L. Gerontologia e Gerontologia Social: contributos para a análise de um percurso. *Revista Kairós*, São Paulo, 9(1), jun 2006, pp. 19-42.
- RONCERO, Unai Martín. Envejecimiento: la falsa amenaza para el sistema sanitario. Disponível em: < <https://www.agenciasinc.es/Opinion/Envejecimiento-la-falsa-amenaza-para-el-sistema-sanitario>>. Acesso em 07 abril 2018
- ROSO, L. R. Alexandre Kalache: “O brasileiro é preconceituoso com a velhice”. *ZH*. Disponível em: <<http://zh.clicrbs.com.br/rs/vida-e-estilo/noticia/2016/04/alexandre-kalache-o-brasileiro-e-preconceituoso-com-a-velhice-5784325.html>>. Acesso em: 23 abr. 2016.
- SOUZA, I. D. de; e AZEVEDO, C. D. Os públicos experientes que habitam o Sesc em São Paulo. *Revista Kairós - Gerontologia*, 20(4), 279-294. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), 2017, Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. Disponível em: < <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/36839/25112>>. Acesso em: 12 jun. 2018.



As atividades de lazer como estratégias para promoção da saúde do idoso

[artigo 2, páginas de 24 a 39]





Império Lombardi Junior

Prof. Associado do Departamento do Movimento Humano/ UNIFESP-Baixada Santista, Coordenador do curso de Especialização em Saúde do Idoso UNIFESP/SP, fisioterapeuta imperiolombardi@gmail.com

Mônica Ferreira de Araújo

Mestre em Educação / PUC/SP, Especialista em Saúde do Idoso/ UNIFESP/SP, docente, guia de turismo monicasports@bol.com.br



Artigo 2As atividades de lazer como estratégias para
promoção da saúde do idoso**RESUMO**

O artigo aborda as temáticas de lazer e saúde associadas às atividades desenvolvidas mediante os interesses motivacionais dos idosos para sua realização. Com o objetivo de analisar como os conteúdos culturais do lazer, a partir da classificação de pesquisadores como Dumazedier, Camargo e Schwartz, revelam-se nas várias atividades relatadas, adotou-se como método a revisão de literatura da Revista Mais 60: Estudos sobre Envelhecimento, dos últimos dez anos (2007-2017). Como resultados, obteve-se não somente a identificação dos interesses para as atividades assim como a associação que os autores de áreas multidisciplinares do Envelhecimento fazem com a promoção da saúde do idoso.

Palavras-chave: Lazer, Idoso, Saúde.

ABSTRACT

The article addresses the themes of leisure and health associated to the activities developed through the motivational interests of the elderly for their accomplishment. With the objective of analyzing how cultural content of leisure, from the classification of researchers such as Dumazedier, Camargo and Schwartz, and revealed in the various activities reported, the literature review of Revista 60 Mais: Studies on Aging, the last ten years (2007-2017). As results is have not only the identification of interests for the activities as the association that the authors of multidisciplinary areas of Aging do with the promotion of the health of the elderly.

Keywords: Leisure, Elderly, Health.

INTRODUÇÃO

O Sesc – Serviço Social do Comércio – é uma instituição de caráter privado, de âmbito nacional, criada em 1946 por iniciativa do empresário 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 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 educativas.

O presente artigo investiga o lazer e sua associação com a promoção da saúde do idoso, provocando uma reflexão sobre a temática, a partir do olhar do sociólogo e educador francês Joffre Dumazedier, importante influenciador dos estudos do lazer no Brasil, nas décadas de 1970 e 1980, por intermédio de seminários, encontros, cursos, estágios, etc., para técnicos, artistas, orientadores sociais, educadores e profissionais das mais diferentes áreas do Sesc. A partir dos conceitos desse pesquisador social, o lazer é definido como oposição ao conjunto das necessidades e obrigações da vida cotidiana, ele é liberação, é prazer, e possui três funções importantes: descanso, divertimento e desenvolvimento. O autor ainda defende a temática associando o lazer a algumas categorias: ao tempo, à atitude, à cultura, aos espaços e às atividades.

Em relação a esta última, Dumazedier (1980) classifica as atividades de lazer segundo os aspectos motivacionais (interesses centrais), que levam cada indivíduo a procurar essas atividades, e as agrupa em cinco interesses: artísticos ou estéticos, físicos, manuais ou práticos, intelectuais ou cognitivos e sociais. Embora as possibilidades de escolha de um determinado interesse não sejam, na sua totalidade, absolutamente explícitas ou movidas por um único interesse - sua tipologia é bastante utilizada até nossos dias. Alvo de críticas de pesquisadores discordantes de uma subdivisão do campo do lazer, Dumazedier também é admirado e seguido por outros como Camargo (1986), que acrescenta o interesse turístico e por Schwartz (2000), que sugere o interesse virtual e defende que a proposta de classificação do pesquisador não compromete a integridade do lazer, uma vez que se apresenta como um importante elemento pedagógico no planejamento estratégico de atividades, instrumento dos profissionais envolvidos em programas diversificados.

O Sesc entende esses interesses como um meio de educação sociocultural, valorizando todos os tipos de atividades, e procura, em sua política interna, intensificar ações grupais que se apoiam nos princípios da educação permanente - formal, não formal e informal



Ao propor uma reflexão sobre as atividades praticadas no tempo de lazer e sua associação com a promoção da saúde parte-se do pressuposto de que não somente o Sesc e demais instituições têm olhado atentamente para os idosos, mas também os diversos profissionais de áreas multidisciplinares das ciências da saúde.

(MARCELLINO, 2004, GOHN, 2010) no espírito democrático, na experimentação de vivências, problematização da realidade e no favorecimento da socialização. Assim, surge a proposta do Programa Trabalho Social com Idosos, que busca a revalorização do cidadão idoso por meio de atividades que promovem a experimentação de novas habilidades e a reflexão sobre o envelhecimento através da prática de atividades nos campos da educação, saúde, cultura e lazer em meio aos conceitos de qualidade de vida (OMS, 2014), a qual se refere à percepção do indivíduo acerca de sua posição na vida, de acordo com o contexto cultural e sistema de valores com os quais convive e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Ao propor uma reflexão sobre as atividades praticadas no tempo de lazer e sua associação com a promoção da saúde parte-se do pressuposto de que não somente o Sesc e demais instituições têm olhado atentamente para os idosos, mas também os diversos profissionais de áreas multidisciplinares das ciências da saúde têm se debruçado sobre os estudos, utilizando as atividades de lazer como estratégias de prevenção (aliada à educação).

MÉTODOS

Originalmente conhecida como A Terceira Idade: Estudos sobre Envelhecimento, a revista do Sesc São Paulo surgiu em 1988 com o objetivo de disseminar e estimular pesquisas sobre idosos e o processo de Envelhecimento. Com tiragem de 2400 exemplares físicos, distribuídos entre bibliotecas, instituições, universidades e profissionais, a versão digital está disponível gratuitamente, para todos, a partir do acesso ao portal do Sesc-SP.

Foi feita uma revisão dos artigos, entrevistas, resenhas e demais publicações da Revista Mais 60 nos últimos 10 anos com o objetivo de identificar, no tema, como os autores apresentam a temática das atividades de lazer, a partir dos conteúdos culturais de Dumazedier (1980), Camargo (1986) e Schwartz (2000) e sua associação com a saúde dos idosos.

Após a estratégia de busca, foram encontrados 210 trabalhos sendo: 152 artigos, 30 entrevistas, nove painéis/ relatos de experiências, nove resenhas, nove sessões de ilustrações/ fotografias e uma revisão bibliográfica. Para efeito de seleção dos conteúdos e atendendo ao propósito da pesquisa, como critérios de exclusão foram desconsideradas as sessões que abordavam assuntos diversificados como as entrevistas, as resenhas e as sessões de ilustrações/ fotografias (48 artigos)– dentre eles os artigos da revista de número 50, Vol. 22, março, 2011 (sete artigos), totalizando 55 artigos, por se tratar de Edição Especial sobre o evento intitulado Seminário Encontro de Gerações, com abordagens interessantes, porém apresentando conceitos, modelos, resultados, história dos Programas Intergeracionais na Europa, México, Peru e Brasil. Para os critérios de inclusão, foram considerados os 162 trabalhos entre artigos nas categorias resultado de pesquisa, relatos de experiência e revisão de literatura. Destes, após leitura e identificação das atividades pelos interesses culturais dos idosos, alcançamos a totalidade de 46 artigos.

Destacamos que todos os autores (100% dos pesquisadores) associam as propostas à promoção da Saúde dos Idosos, tendo como conceito de Saúde, “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades” (OMS, 2014).

Os artigos analisados na pesquisa podem ser observados a seguir. Como forma de organização das informações, apresentamos os artigos, seus autores, bem como as atividades das quais os idosos fazem parte, a partir de cada um dos sete interesses culturais, com a porcentagem de suas representatividades.

Interesses artísticos (ou estéticos). O elemento central da motivação é a busca pela experiência estética (MELO e JUNIOR, 2003), é a beleza, o sonho e o encantamento compreendidos no campo do domínio do imaginário com suas imagens, emoções e sentimentos provenientes das mais diversas formas de manifestações artísticas (eruditas, tradicionais ou populares) através das artes plásticas, dança, literatura, maquiagem, moda, música, em espaços como Casas de Espetáculos, Centros Culturais, Cinema, Museu, Teatro e também pelos meios de comunicação como a Televisão. Desconsiderados os artigos que apontavam para uma análise das questões de como a imagem do idoso é veiculada nas Mídias (cinema, televisão, novelas) e em publicações associando idoso a valorização do estilo (Moda), consideramos sete artigos que apontam para atividades como arte urbana como o grafite, programa educativo em museu, oficina de bordado, espetáculo teatral, dança e musicalidade e fotografias, representando 15,21%.

Quadro 1: Interesses artísticos (ou estéticos)

Fonte: Elaborado pelas autoras

Artigo/ Pannel de experiências	Autores	Localização
Lata 65 e Projeto Performanciã : arte contemporânea para a terceira idade na Semana Internacional do Idoso	Marcelo Azevedo Asth	Vol. 27, num. 66, p. 84- 95, dez 2016
Meu museu: espaço e memórias compartilhadas	Aline Stivaletti , Gabriela Aidar e Milene Chiovatto	Vol. 27, num. 65, p. 38-51, set 2016
Tecendo histórias	Enio Rodrigo B. Silva	Vol. 26, num. 63, p.. 96-101, dez 2015
A vivência do expectador: uma abordagem comunicativa na mediação do trabalho social com idosos	Shirlei Torres Perez	Vol. 25, num. 60, p. 72-87, julho 2014
A prática teatral no envelhecimento: um caminho para o autoconhecimento, para a autonomia e para a inclusão social	Diego Miguel	Vol. 23, num. 55, p. 7-18, nov. 2012
Musicalidade e movimento corporal para adultos e idosos	Wanda Pereira Patrocínio	Vol. 21, num. 47, p.38-49, março 2010
Imagens da velhice asilada: um percurso metodológico embasado em fotografias	Katia Ricci dos Santos e Margareth Brandini Park	Vol. 21, num. 47, p. 60-81, março 2010

Interesses físicos. O elemento central da motivação encontra-se no prazer da movimentação, “a participação ativa do indivíduo nas atividades relacionadas com a cultura física, isto é, um novo enfoque da prática esportiva” (DUMAZEDIER, 1980, p. 112), através da caminhada, dança, ginástica, hidroginástica, esportes em geral e, também, atividades relacionadas à cultura física (assistir jogos). Nesse interesse, os artigos/ relatos de experiências estão quase sempre relacionados a testes, avaliações, porém o que foi considerado é que todos os grupos envolvidos (para análise) já eram frequentadores de atividades físicas. Não foram considerados artigos que envolviam atividades físicas em meio a acompanhamento fisioterápico ou relacionados às demências. Nos treze artigos identificados para interesses físicos (28,26 %), os autores concluem que os idosos praticam exercícios físicos porque gostam e associam condicionamento físico à melhoria da qualidade de vida numa relação direta entre saúde e longevidade, porém, o motivo de permanência nas atividades está associado à criação, aplicação e manutenção das redes sociais.

Quadro 2: Interesses físicos

Fonte: Elaborado pelas autoras

Artigo/ Pannel de experiências	Autores	Localização
Hidroginástica: corpo, água e eficiência	Fernanda Romano	Vol.28, num.68, p.98-101, set. 2017
Envelhecer com qualidade e conceito multifuncional aplicado ao esporte	Diolino Pereira de Brito	Vol.27, num.65, p. 22-37, set..2016
Fatores determinantes à adesão e modificações corporais percebidas por idosos de programas e exercício físico no Brasil e em Portugal	Alice de Vasconcellos, Maria Joana Carvalho e Mirella Pinto Valério	Vol.27, num. 64, p. 66-83, abril 2016
Karatê-dô: um projeto para a vida	Igor Luiz de Mello	Vol. 27, num. 64, p.102-107, abril 2016
Equilíbrio postural em idosos praticantes de atividade física	Raquel de Melo Martins e Inara Marques	Vol. 27, num .64, p 32-47, abril 2016
O impacto dos treinamentos com pesos, aeróbio, de flexibilidade e de equilíbrio na aptidão funcional e qualidade de vida dos idosos	Luís Aberto Gobbo e Vanessa Valério Penatti	Vol. 26, num. 63, p. 32-49, dez. 201
Análise de massa corporal de participantes do Projeto Qualidade de Vida na Terceira Idade de um Centro Universitário do interior do Paraná	Daniel Vicentini de Oliveira, João Paulo Passos Santos, Katia Letícia Simões e Terezinha Gomes Faria	Vol.26, num .62, p. 26-37, ago. 2015
Minhas memórias, nossas histórias: relatos de um projeto com idosos frequentadores do Sesc Santana/ SP	Nárlon Cássio Boa Sorte Silva e Neide Alessandra Périgo Nascimento	Vol. 25, num. 61, p.108-115, nov. 2014
A função social da atividade física e esportiva na velhice	Vagner Martins dos Santos Júnior	Vol. 25, num. 60, p.104- 109, julho 2014
Comparação da força e da flexibilidade em idosos praticantes de musculação e praticantes de hidroginástica	Ana Rita Zamberlan, Caroline Pieta Dias, Natália Batista Albuquerque Goulart e Tiago Quissini	Vol. 23, num. 55, p.47-59, nov. 2012
Análise da motivação para a prática regular de exercício físico na terceira idade	Alexandre Didó Balbinot	Vol. 23, num. 53, p. 57-63, março 2012
Empowerment e idosos: uma reflexão sobre programas de Educação Física	Maria Luísa de Jesus Miranda e Cláudia F. dos Santos	Vol. 21, num. 48, p. 7-19, julho 2010
Análise da automotivação em idosos para a prática da atividade física	Marcos Gonçalves Maciel	Vol. 19, num. 42, p. 30-43, junho 2008

Artigo 2

As atividades de lazer como estratégias para promoção da saúde do idoso

Interesses manuais (ou práticos). O elemento central da motivação é a capacidade de manipulação, exploração e transformação de objetos e materiais a partir da prática de artesanato, bricolagem (ofício ligado à carpintaria, serralheira, marcenaria, dentre outros), culinária, cuidado com animais (envolvendo animais de estimação e outros) e jardinagem. Podem ser confundidos com os interesses artísticos por terem as mesmas “preocupações de natureza estética” (MELO, 2004, p. 53). Embora os autores dos três artigos identificados para esse interesse (6,52%) registrassem os objetivos educativos e artísticos, que potencializam a sensibilização dos participantes, houve também a associação com orientação médica para autocuidado e socialização.

Quadro 3: Interesses manuais (ou práticos)

Fonte: Elaborado pelas autoras

Artigo/ Painel de experiências	Autores	Localização
Território Campo Limpo: Bordando nossa História	Aline Afner	Vol. 27, num. 65, p.88-95, set. 2016
Sua Marca, sua História: Arte e Memória	Jusiléia Rocha de Oliveira	Vol. 26, num. 62, p.86-91, ago. 2015
Parasitoses em idosos e seus animais de estimação: implicações na educação para a saúde	Claus Dieter Stobaus, Geraldo Attilio de Carli, Luísa Scheer Ely e Paula Engroff	Vol. 24, num. 56, p.31-41, março 2013

Interesses intelectuais (ou cognitivos). Como elemento central da motivação identifica-se o ato de raciocinar, aplicado ao interesse por jogos como dama, dominó, gamão, xadrez. Por outro lado, a busca pela aquisição de conhecimentos através do contato com as informações advindas do mundo real e que proporcionam explicações racionais, direciona para o interesse por atividades voluntárias, palestras, cursos, nos diferentes ambientes de aprendizagem, dentre eles, as Faculdades Abertas da Terceira Idade. Nota-se uma semelhança pela busca do conhecimento entre os interesses artísticos e intelectuais, porém, no primeiro caso, há uma associação com as questões estéticas e, no segundo, com o saber científico. Não se levou em consideração os artigos que apresentavam população de idosos demenciados, em acompanhamento médico/ psicológico, por entender que a busca por estes

lugares eram por tratamento e não prevenção à saúde. Nem tão pouco se adotou atividades que se utilizam de práticas para obtenção de resultados motores como por exemplo, os programas de imaginação sobre equilíbrio em idoso. Os artigos envolvendo análise das Faculdades ou Universidades Abertas da Terceira Idade (FATIs / UATIs) foram considerados, por serem entendidos como importantes espaços de aprendizagem não formal para os idosos (KACHAR, 2001), e estão entre os sete artigos identificados para interesses intelectuais ou cognitivos (15,21 %), que tem como ponto culminante, entre os autores, o desafio da inclusão de novos e diferentes grupos de idosos com idade superior aos 80 anos e com comprometimentos de saúde e necessidades específicas nas atividades educacionais.

Quadro 4: Interesses intelectuais (ou cognitivos)

Fonte: Elaborado pelas autoras

Artigo/ Pannel de experiências	Autores	Localização
Experiências com atividades gerontológicas	Deuzimar Costa Serra	Vol. 27, num. 66, p. 46-67, dez. 2016
Saúde mental e envelhecimento: uma experiência com estimulação cognitiva	Eliana Fátima Almeida Nascimento, Joelita Pessoa Oliveira Bez, Marluce Auxiliadora Borges Glaus Leão e Yuri Borges Glaus Leão	Vol. 25, num. 61, p.58-73, nov. 2014
A escrita como possibilidade coeducativa aproximando gerações	Divina F. Santos e Nádia D R. Silveira	Vol. 21, num. 49, p. 67-81, nov. 2010
Perfil das universidades da terceira idade no Estado de São Paulo	Ivan Eduardo de Abreu Arruda	Vol. 21, num. 47, p. 7-19, março 2010
Educação e envelhecimento	Johannes Doll	Vol. 19, num. 43, p. 7-26, out. 2008
O idoso, a educação popular e a política social	Terezinha Maria Neli Silva	Vol. 19, num 42, p. 52-62, junho 2008
Questões do envelhecimento e suas relações com o processo de ensino-aprendizagem	Rita de Cássia M. T. Stano	Vol. 18, num. 40, p. 7-14, out. 2007

Artigo 2

As atividades de lazer como estratégias para
promoção da saúde do idoso

Interesses sociais. O elemento central da motivação é o encontro entre as pessoas. As atividades estão fundamentadas onde se encontram as relações sociais presentes nos grupos das associações, dos espaços/centros de convivência, nos clubes, nas festas, nas praças, ou mesmo nos grupos espontâneos (BRUHNS, 2000, 2002). Foram descartados os artigos que discorriam sobre a temática Conselho do Idoso por abordar o assunto a partir da falta de conscientização e ausência de participação dos idosos. Nos treze artigos identificados para interesses sociais (28,26%), nota-se que os grupos contribuem para a manutenção das relações sociais e são fontes mantenedoras de saúde.

Quadro 5: Interesses sociais

Fonte: Elaborado pelas autoras

Artigo/ Paineis de experiências	Autores	Localização
Repercussões dos Grupos de Terceira Idade na vida dos idosos: a fala dos facilitadores do Sesc/RS	Eduardo Danilo Schmitz, Helenice de Moura Scortegagna e Marilene Rodrigues Portella	Vol. 26, num. 62, p. 38-51, ago. 2015
Grupos sociais: instrumento na manutenção da saúde do idoso?	Ana Cristina Soares Melo e Cláudia Ferreira Melo	Vol. 25, num. 61, p.26-41, nov. 2014
Muito além do encontro: as percepções de idosos e a prática de exercícios físicos em grupo	Graciele Massoli Rodrigues e Thabata Santos Ventura	Vol. 25, num. 61, p. 74-91, nov. 2014
Habilidades sociais na terceira idade: uma revisão teórica	Rachel Shimba Carneiro	Vol. 25, num. 60, p. 28-41, julho 2014
Revitalização do espaço urbano e os impactos sobre a sociabilidades entre idosos na cidade: o caso da Praça da Paz em João Pessoa	Cristiane Leal R. Soares	Vol. 25, num. 59, p. 33-44, março 2014
O que pode um encontro: o programa Trabalho Social com Idosos dos Sesc e a socialização como elemento transformador nas ações voltadas para a pessoa idosa.	GETI – Gerência de Estudos e Programas da Terceira Idade do Sesc São Paulo	Vol. 24, num. 58, p.6-22, nov. 2013
Lazer como Expressão de vitalidade na velhice: uma experiência das atividades desenvolvidas em um centro e convivência de Idosos em Fortaleza – CE	Kely Maria Gomes Menezes	Vol. 23, num. 54, p. 19-32, julho 2012
Na ciranda da vida: um estudo sobre o papel das relações intergeracionais no processo de (re)integração social dos velhos na contemporaneidade	Adriana de Oliveira Alcântara e Germanne Patrícia Bezerra Matos	Vol. 22, num. 52, p. 21-32, nov. 2011
Iniciativas socioeducativas para a promoção do envelhecimento saudável – projeto Gerodia: saúde, bem-estar e educação no envelhecimento	Flávia Renata Fratezi, Henrique Salmazo da Silva e Karina de Lima Flauzino	Vol. 21, num. 47, p.50-59, março 2010
O homem idoso e sua participação na sociedade atual	Alda Brito da Motta	Vol. 20, num. 46, p. 21-32, out. 2009
Grupo de Convivência: percepção de homens idosos e condições dificultadoras para a sua inclusão	Maria das Graças de Melo Fernandes e Rejane Padilha da Cruz Medeiros	Vol. 19, num. 41, p. 7-14, fev. 2008
Lazer, velhice e instituição asilar: reflexões baseadas na revisão de literatura e nos trabalhos apresentados no Encontro Nacional de Recreação e Lazer (2001-2005)	Christianne Luce Gomes e Marcos Filipe Guimarães Pinheiro	Vol. 19, num. 41, p. 15-26, fev. 2008
Os grupos e a ação pedagógica do trabalho social com idosos	Marcelo Antônio Salgado	Vol. 18, num 39, p. 67-78, jun. 2007

Artigo 2

As atividades de lazer como estratégias para promoção da saúde do idoso

Interesses turísticos. Apontando para a imperfeição da classificação do sociólogo francês Joffre Dumazedier, e justificando “que felizmente, nenhuma classificação é perfeita já que a realidade é sempre mais complexa do que a capacidade de análise dos cientistas”, Camargo (1986, p. 86) acha conveniente acrescentar mais uma área de interesse cultural no lazer, o Interesse Turístico. O elemento central da motivação é a curiosidade/conhecimento de localidades, a busca por novas paisagens, a mudança de ritmo e da rotina da vida cotidiana, com possibilidades de visitas e viagens a lugares diversos. Mesmo tendo que as atividades de lazer na cidade (SILVA, 2004), envolvendo visitas a parques, reservas ecológicas e eventos, promovem o bem estar de idoso e contribuem com a qualidade de vida, identificamos apenas um artigo para interesses turísticos, correspondendo a 2,17%, a menor representatividade de todos os interesses culturais.

Quadro 6: Interesses turísticos

Fonte: Elaborado pelas autoras

Artigo/ Paineis de experiências	Autores	Localização
Atividades de lazer dos idosos na Cidade: um estudo de caso na cidade de Rio Claro-SP	Rosane Balsan	Vol. 18, num. 40, p. 7-24, out. 2007

Interesses virtuais. Tendo em vista os avanços tecnológicos, dentre eles a conexão em rede com as vias virtuais, Schwartz (2000) e Kachar (2003) reforçam a necessária promoção das emergentes modalidades de transmissão cultural e nos apresenta um novo conteúdo cultural, classificado como de interesses virtuais. O elemento central da motivação é o uso da Internet para a interação nas salas de bate-papo, os jogos virtuais, e as trocas de “correspondência”, dentre outros. As atividades são caracterizadas como sendo um novo espaço para as experiências de lazer, “uma vez que estes meios facilitam a relação ttemporo-espacial; modificam os padrões interacionais (nas dimensões sociais, de valores e atitudes) e dão a possibilidade de acesso às informações de maneira livre e pessoal” (SCHWARTZ, 2003, p. 27). Finalmente, mas não menos importante, identificamos dois artigos para interesses virtuais (4,34%), em que as tecnologias informacionais fazem parte da prevenção à saúde uma vez que a internet vence as distâncias, rompendo os limites físicos, além de contribuir para a criatividade e a sociabilidade.

Quadro 7: Interesses virtuais

Fonte: Elaborado pelas autoras

Artigo/ Paineis de experiências	Autores	Localização
Os meios de comunicação social e o “empoderamento” da Terceira Idade	Pedro Celso Campos	Vol. 21, num. 48, p.20-38, julho 2010
Breve reflexão sobre a Internet e a longevidade: novos espaços de sociabilização preparam o silêncio da saúde	Celina Dias Azevedo e Beltrina Côrte	Vol. 20, num.45, p. 7-24, junho 2009

RESULTADOS

A revista Mais 60: estudos sobre envelhecimento mostra-se como um importante veículo de comunicação e reflexão sobre o Envelhecimento. Dos 46 artigos identificados com algum tipo de interesse cultural em suas atividades, constatamos, em relação à formação acadêmica, que todos os autores possuem títulos de Pós-graduação Lato ou Strictu Sensu, com representatividade de 18,36% de Especialistas, 36,73% de Mestres, 42,85% de Doutores e 2,04% de Livre docentes. No quadro abaixo identificamos também as áreas de aderência dos profissionais, revelando os cursos de Graduação que os autores identificaram em suas publicações. Nota-se, abaixo, destaque para a área das Ciências da Saúde (51,56 %), seguidas das Ciências Sociais e Humanas (31,25 %), e das Artes e Comunicação (17,18 %).

Quadro 8: Identificação das áreas em que os artigos foram publicados na Revista Mais 60

Fonte: Elaborado pelas autoras

Grande Área	Formação Acadêmica	Ocorrência (n=64)	%
Artes e Comunicação	Artes Cênicas/ Teatro / Artes Plásticas/ Comunicação Social, Jornalismo, Semiótica / Designer Gráfico/ Letras	11	17,18
Ciências Sociais e Humanas	Ciências Sociais (Lazer, Sociologia, Antropologia) / Ciências da Religião, Teologia / Educação, Pedagogia, Políticas Públicas / História, História da Arte, Museologia, Geografia	20	31,25
Ciências da Saúde	Assistência Social, Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia, Gerontologia, Nutrição, Psicologia	33	51,56

Artigo 2

As atividades de lazer como estratégias para
promoção da saúde do idoso

Para referência, utilizamos como base de classificação das áreas o curso de Especialização em Saúde do Idoso: abordagem interdisciplinar, oferecido pela UNIFESP, no Campus Baixada Santista, que identifica em seu público alvo: assistente social, educador físico, fisioterapeuta, gerontólogo, médico, nutricionista, terapeuta ocupacional, psicólogo e demais profissionais da área da Saúde.

Ratifica-se a importância e ocorrência dos estudos do Envelhecimento serem de interesse multidisciplinar. Na grande área das Ciências da Saúde (RAMOS, CENDOROGLIO, 2005), dos 51,56% profissionais identificados, 48,48% são profissionais de Educação Física, em sua maioria, instrutores de atividades físicas e monitores de esportes do próprio Sesc.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão de literatura da Revista Mais 60: Estudos sobre Envelhecimento, dos últimos dez anos (2007-2017), nos revelou não somente como a temática do Lazer tem se apresentado nas diversas atividades como também de que maneira os profissionais de áreas multidisciplinares tem se debruçado sobre os estudos, quais os autores mais lidos e comentados, e, finalmente, como estes pesquisadores têm associado à importância de realização das atividades de lazer como estratégias de prevenção (aliada à educação) e promoção da saúde dos idosos. ➔

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRUHNS, H. T. (Org.) *Temas sobre lazer*. São Paulo: Autores Associados, 2000.
- *Lazer e ciências sociais: diálogos pertinentes*. São Paulo: Ed. Chronos, 2002.
- CAMARGO, L. O. L. *O que é lazer*. São Paulo: Ed. Brasiliense, 1986.
- *Educação para o Lazer*. São Paulo: Ed. Moderna, 1998.
- DUMAZEDIER, J. *Valores e Conteúdos culturais do lazer*. São Paulo: SESC, 1980.
- *Revolução cultural do tempo livre*. Studio Nobel, SESC, 1994.
- GOHN, M. G. *Educação não formal e o educador social: atuação no desenvolvimento de projetos sociais*. São Paulo: Ed. Cortez, 2010.
- KACHAR, V. *Longevidade: um novo desafio para a Educação*. São Paulo: Ed. Cortez, 2001.
- *Terceira Idade e informática: aprender revelando potencialidades*. São Paulo: Ed. Cortez, 2003.
- MARCELLINO, N.C. *Lazer e educação* (11^a. Edição). Campinas: Ed. Papirus, 2004.
- MELO, V. A., JUNIOR, E.D.A. *Introdução ao lazer*. São Paulo: Ed. Manole, 2003.
- MELO, V. A. *Conteúdos culturais* In GOMES, C. L. *Dicionário crítico do lazer*. Belo Horizonte: Ed. Autêntica, 2004, p. 53.
- RAMOS, L.R. CENDOROGLIO, M.S. *Guia de Geriatria e Gerontologia* (UNIFESP-EPM). São Paulo: Ed. Manole, 2005.
- SCHWARTZ, G. M. *O conteúdo virtual do lazer: contemporizando Dumazedier* (p. 23-31). In *Licere* Belo Horizonte: CELAR, EEF da UFMG, 2003.
- SCHWARTZ, G. M, SILVA, R. L. *Leisure Eductin through Web*. In: WORLD LEISURE CONGRESS, 6, 2000, Bilbao, Anais. Bilbao, 2000, p3-7.
- SILVA, M.G.L. *Cidades turísticas: identidades e cenários de lazer*. São Paulo: Ed. Aleph, 2004.
- OMS, 2014: *Guia de Estudos*. In SINUS, 2014: *Compartilhando responsabilidades na promoção da Justiça*. Disponível em <http://sinus.org.br/2014/wp-content/uploads/2013/11/OMS-Guia-Online.pdf>. Acesso em 01/10/17

Periódicos:

- Revista Mais 60: *Estudos sobre Envelhecimento* – ISSN 2358-6362 (continuação de *A Terceira Idade: Estudos sobre Envelhecimento*, Ano 1, num. 1. Set, 1998-2014 – ISSN 1676-0336). Consultadas as revistas de Vol. 18 / num. 38 / fev. 2007 à Vol. 28 / num. 68 / set. 2017



Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

[Artigo 3, páginas de 40 a 57]





Izabela Pinheiro Krey

*Nutrição, Universidade
Presbiteriana Mackenzie
izabelapkrey@gmail.com*

**Ana Carolina Almada
Colucci Paternez**

*Nutrição, Doutora, Universidade
de São Paulo*



Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

RESUMO

O Guia Alimentar da População Brasileira é uma das estratégias para se executar a diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável. Para os idosos, a boa nutrição está associada ao aumento da qualidade e expectativa de vida. **Objetivo:** Avaliar o comportamento alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação, no que se refere a aspectos afetivos, de necessidade e prazer e sua relação com a saúde. **Método:** Estudo descritivo transversal, com coleta de dados, realizado em duas casas de recreação, em Praia Grande-SP. A amostra foi de 90 idosos. Os dados foram coletados de junho a agosto de 2017, por meio de um questionário adaptado de Kumpel et al. (2011). A análise dos dados foi realizada pelo Microsoft Office e feita uma avaliação das variáveis de comportamento em relação às recomendações do Guia Alimentar. **Resultados:** A amostra foi composta por 88,9% de mulheres. Os alimentos mais consumidos são in natura com 92,22%, 88,9% têm horário para se alimentar e 86,66% se alimentam em companhia. Todos os idosos se alimentam em local tranquilo. Alimentação significa saúde para 86,66%. **Conclusão:** Ações de saúde que sensibilizem os idosos são importantes estratégias para promoção da alimentação saudável, associada com aumento da qualidade de vida.

Palavras Chave: idosos; guia alimentar; consumo alimentar

ABSTRACT

*The Food Guide for the Brazilian Population is one of the strategies for guiding the promotion of adequate and healthy food. For the elderly, good nutrition is associated with increased quality and life expectancy. **Objective:** To evaluate the eating behavior of elderly people who go to recreation homes, regarding affective, need and pleasure aspects and their relationship with health. **Method:** Descriptive cross-sectional study, with data collection, carried out in two recreation houses, in Praia Grande. The sample was 90 elderly. The data were collected from June to August 2017, through a questionnaire adapted from Kumpel et al. (2011). The analysis of the data was performed by Microsoft Office and an evaluation of behavior variables was performed in relation to the recommendations of the Food Guide. **Results:** The sample was composed of 88.9% women. The most consumed foods are in natura with 92.22%, 88.9% have time to feed themselves and 86.66% feed on company. All the elderly eat in a quiet place. Food means health to 86.66%. **Conclusion:** Health actions that sensitize the elderly are important strategies to promote healthy eating, associated with an increase in quality of life.*

Keywords: elderly; food guide; food consumption

INTRODUÇÃO

O Guia Alimentar para a População Brasileira é uma das estratégias para execução da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável da Política Nacional de Alimentação e Nutrição. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Em 2006, o Guia Alimentar foi criado para prevenir doenças causadas por deficiências nutricionais, para reforçar a resistência orgânica a doenças infecciosas e para reduzir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), por meio da alimentação saudável (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

A nova edição do guia não apresenta recomendações quantitativas em porções para os grupos alimentares. Nessa edição, recomenda-se que a alimentação tenha como base alimentos frescos e/ou minimamente processados e sejam evitados os ultraprocessados. A intenção é combater a desnutrição, que já está em declínio no país, e prevenir as morbidades, que estão em ascensão, como obesidade, diabetes e outras doenças crônicas não transmissíveis como AVC, infarto e câncer. Os documentos contêm, ainda, informações de como comer e preparar os alimentos, propostas para manter uma alimentação saudável com a falta de tempo do dia-a-dia (PORTAL BRASIL, 2014), além de valorizar a cultura alimentar brasileira, hábitos regionais e promover o consumo sustentável (GERALDI et al., 2017).

De acordo com Donini, Savina e Cannella (2003), a alimentação é um ato que vai além de se nutrir. Ela possui outros fatores variáveis como o social, econômico, familiar, ambiental, psicológico, físico e funcional. Esses fatores influenciam no estado nutricional de todos os seres humanos e, principalmente, dos idosos, uma população bem particular, para qual a boa nutrição está associada com o aumento da qualidade e expectativa de vida (KUMPEL et al., 2011).

O envelhecimento causa mudanças fisiológicas que alteram as necessidades de consumo de alguns nutrientes, por exemplo, diminuição do metabolismo basal, redistribuição da massa corporal, alterações no funcionamento digestivo, mudanças na percepção sensorial e redução da sensibilidade à sede. Além de alterar também a vontade e o prazer de se alimentar. Isso porque a alimentação envolve escolhas



A alimentação é um ato que vai além de se nutrir. Ela possui outros fatores variáveis como o social, econômico, familiar, ambiental, psicológico, físico e funcional.

Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

sobre o que comer, com quem, onde, como, preferências, aversões, hábitos alimentares, atitudes, desejos, cuidados com a saúde, dietas, lembrança, alegrias e tristezas. E, por isso, deve-se dar uma atenção maior para o público idoso, que é quem mais sofre com essas escolhas (MENEZES et al., 2010).

A história de vida é refletida na prática alimentar desde a preparação até o consumo do alimento. No caso do idoso, em que há hábitos enraizados, costumes e prazeres de uma vida inteira, os hábitos são alterados e/ou incorporados a um novo estilo de vida, e acabam refletindo na saúde (SANTOS; RIBEIRO, 2011).

Ultimamente, no Brasil, as modificações sociais, econômicas e culturais das últimas décadas levaram a alterações nos hábitos e comportamentos alimentares; por exemplo, o consumo alimentar fora de casa (BEZERRA; SICHIERI, 2009), o aumento do consumo de alimentos processados, e a substituição das refeições e preparações tradicionais por lanches com elevada concentração de energia, gorduras, açúcar de adição e sódio. Tais comportamentos determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias (DISHCHEKENIAN et al., 2011).

Morar em locais afastados de feiras e mercados torna a prática saudável mais difícil. O custo elevado dos alimentos in natura ou minimamente processados em comparação ao baixo custo dos ultraprocessados e a realização de refeições em locais onde não há opções saudáveis também não colaboram com a adesão de bons hábitos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2011), em resultados apresentados na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009) aponta que, apesar de pesquisas passadas mostrarem um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, os alimentos in natura ou minimamente processados correspondem a quase dois terços do total da alimentação dos brasileiros.

Os ingredientes principais nos alimentos ultraprocessados são açúcar, conferindo o hipersabor, gordura (saturada, hidrogenada e trans) para também intensificar o sabor e aumentar a duração do produto, assim como o sal, bastante presente também. As gorduras utilizadas no processo resistem à oxidação, porém, em longo prazo, são capazes de obstruir as artérias. Além de serem muito pobres em fibras (essenciais para a prevenção de doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer), são produtos nutricionalmente desbalanceados, que favorecem o consumo excessivo, levando a DCNT's e risco de deficiências nutricionais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).



É essencial observar o comportamento alimentar dos idosos sob os contextos nutricional, ambiental e social, já que estes fatores podem impactar no estado nutricional e, conseqüentemente, na saúde dos mesmos.

Devido ao elevado consumo desses alimentos, o excesso de peso é uma tendência crescente em todas as faixas etárias e até mesmo na população idosa, levando a distúrbios nas condições de saúde do indivíduo: psicológicos, sociais, aumento do risco de morte prematura e aumento de risco de doenças como diabetes mellitus, hipertensão arterial, dislipidemias, doenças cardiovasculares e câncer, além de outras doenças que interferem na qualidade de vida do indivíduo (CABRERA; FILHO, 2001). Em idosos, a classificação de excesso de peso inicia-se com IMC maior ou igual a 28 kg/m² (OPAS, 2002).

Considerando todas as transformações do envelhecimento, é essencial observar o comportamento alimentar dos idosos sob os contextos nutricional, ambiental e social, já que estes fatores podem impactar no estado nutricional e, conseqüentemente, na saúde dos mesmos.

Assim, o objetivo desse estudo foi avaliar o comportamento alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande, no que se refere a aspectos afetivos, de necessidade e prazer e sua relação com a saúde.

METODOLOGIA

2.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo descritivo transversal, com coleta de dados primários.

2.2 LOCAL DO ESTUDO

O estudo foi realizado em duas casas de recreação, localizadas na cidade de Praia Grande. Trata-se de locais destinados a pessoas maiores de 50 anos, cujas atividades são resultado de uma parceria entre o Fundo Social de Solidariedade (FSS) e a SEPROS (Secretaria de Promoção Social). O local disponibiliza atividades esportivas, culturais e de recreação.

2.3 AMOSTRA DO ESTUDO

A amostra do estudo é composta por idosos (com idade acima de 60 anos), de ambos os gêneros, frequentadores de duas casas de recreação na cidade de Praia Grande. Como critérios de exclusão foram considerados os indivíduos que apresentaram idade inferior a sessenta anos ou que não aceitaram participar do estudo.

Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

2.4 COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados entre os meses de junho a agosto de 2017, por meio da aplicação de um questionário elaborado por Kumpel et al. (2011) e adaptado para a presente pesquisa, composto de perguntas fechadas, com dados sociodemográficos e alimentares. O questionário foi aplicado pelo próprio pesquisador.

As variáveis de interesse foram: sexo, idade, renda mensal, escolaridade, situação conjugal, com quem compartilha a moradia, presença de doença crônica não transmissível, aspectos relacionados aos hábitos alimentares, qual tipo de alimento consome com mais frequência, locais de aquisição dos alimentos, características do alimento que faz desistir da compra, modo de conservação dos alimentos, horário das refeições, alimentação em companhia, local onde é feita a refeição, onde busca informações sobre alimentação, questão sobre oferta e custo, quem prepara as refeições, o que fazer para reduzir o tempo de preparo, qual é a função da publicidade e o que significa a alimentação.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados foi realizada com o auxílio do programa Microsoft Office Excel. As variáveis contínuas foram apresentadas em média e desvio padrão e as variáveis categóricas, em frequência absoluta e relativa.

Foi realizada uma avaliação das variáveis de comportamento em relação às recomendações do Guia Alimentar, contidas nos capítulos 2 (A escolha dos alimentos), 3 (Dos alimentos à refeição), 4 (O ato de comer e a comensalidade) e 5 (A compreensão e a superação de obstáculos).

2.6 ASPECTOS ÉTICOS

Os procedimentos para o desenvolvimento deste estudo respeitam as diretrizes e normas que regulamentam as pesquisas envolvendo humanos, aprovadas pela Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde. Desta forma, no banco de dados da pesquisa principal foi mantido o anonimato e a confidencialidade dos dados. Foi utilizado um termo de consentimento livre e esclarecido, que foi preenchido pelos participantes que, voluntariamente, participaram do estudo e outro termo de consentimento da Instituição, que foi preenchido pelo responsável do local.

Este projeto foi aprovado sob o número CAAE: 50307715.7.0000.0084

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com a participação de 90 idosos, sendo 41 participantes da unidade 1 e 49 da unidade 2, com predomínio do sexo feminino (88,9%).

A presença feminina na amostra foi maior do que a masculina, como é comum em estudos populacionais, dada a maior longevidade das mulheres do que dos homens, como pode se ver no projeto SABE (Saúde, Bem estar e Envelhecimento) (LEBRÃO; LAURENTI, 2005).

A média de idade foi de 66,26 anos, a média salarial foi de R\$ 2238,27 e a média do número de pessoas que compartilhavam moradia foi de 2,41 pessoas.

Tabela 1

Caracterização sócio demográfica, presença de doenças crônicas não transmissíveis e escolha dos alimentos de idosos frequentadores de casas de recreação. Praia Grande - SP, 2017.

Variáveis	Homens		Mulheres	
	N	%	N	%
Estado Civil				
Solteiro (a)	0	0	10	12,5
Casado (a)	8	80,0	47	58,7
Divorciado (a)	0	0	6	7,5
Viúvo (a)	2	20,0	17	21,2
Escolaridade (anos de estudo)				
Analfabeto	0	0	1	1,2
1 a 4 anos	2	20,0	22	27,5
5 a 8 anos	3	30,0	25	31,2
9 anos ou mais	5	50,0	32	40,0
DCNT'S*				
Diabetes	2	20,0	19	23,7
Hipertensão	8	80,0	43	53,7
Dislipidemia	0	0	8	10,0
Câncer	0	0	0	0
DCV	1	10,0	6	7,5
Tipos de alimentos frequentemente consumidos*				
In Natura	10	100,0	73	91,2
Industrializados	0	0	1	1,2
Ambos	1	10,0	4	5,0

*Para estas variáveis os participantes poderiam assinalar mais de uma opção.

Artigo 3

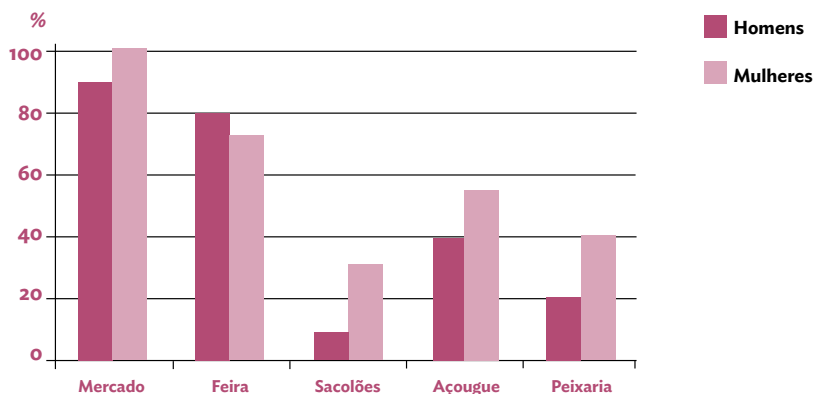
Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

Quando questionados sobre os locais de preferência para compra de alimentos, a maioria dos participantes (98,9%) declarou fazer compra no mercado (Figura 1).

Locais de compras dos alimentos

Figura 1

Distribuição dos locais de compra dos alimentos por idosos frequentadores de casas de recreação. Praia Grande, SP. 2017



Estudo realizado pela ABRAS (Associação Brasileira de Supermercados), em 1998, mostrou que, para abastecer as residências, os consumidores vão a pelo menos seis estabelecimentos, sendo o supermercado o mais citado entre os entrevistados (99%), local de preferência para a compra de produtos de cesta básica, limpeza, frutas e verduras. O segundo lugar mais citado foram as padarias (81%), seguidas de açougues (64%), feiras livres (57%), drogarias e similares (53%). Os sacolões/varejões, locais de compra de 38%, dos consumidores, mostraram-se os principais concorrentes do supermercado na compra de produtos hortícolas.

De acordo com o Guia Alimentar, o ideal é evitar compras em locais onde são comercializados alimentos ultraprocessados, pois estimulam o consumo. Nos mercados, onde se encontram todos os tipos de alimentos, é aconselhável levar uma lista dos produtos que se precisa para evitar a compra além do necessário (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Além da disponibilidade de alimentos saudáveis e consequentes escolhas alimentares mais adequadas nos locais de compra, no caso dos idosos, também há necessidade de se considerar o aspecto relacionado à locomoção aos locais de compra. Neste contexto, é desejável que o idoso realize suas compras em locais perto de casa e, por isso, uma das orientações do Guia Alimentar é morar em bairros onde há feiras e mercados que comercializam frutas, verduras e legumes com boa qualidade, para facilitar a adoção de padrões saudáveis de alimentação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Para os idosos, a manutenção da capacidade funcional é importante. Para medir essa capacidade em relação à autonomia e independência, existem escalas, denominadas Avaliação Funcional, que contêm avaliações de equilíbrio e mobilidade, função cognitiva, capacidade para executar a atividade de vida diária (AVD) e as atividades instrumentais de vida diária (AIVD) (COSTA et al, 2001).

Considerando que a maior parte dos idosos deste estudo não apresentava idade avançada, as AVD e AIVD são mais preservadas, assim como mostra o estudo de Maués et al. (2010), em que se comparam essas atividades, no ambulatório de Geriatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, demonstrando que a incapacidade funcional ocorre com o aumento da idade em homens e mulheres.

Em relação aos alimentos e aos aspectos pontuais analisados no momento da compra, os idosos relataram, de forma ordenada crescente, o que analisavam primeiro antes de comprar frutas, verduras e legumes, peixes, carnes e produtos embalados (Tabela 2).

Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

Tabela 2

Distribuição de idosos frequentadores de casas de recreação, segundo aspectos considerados importantes no momento da compra de frutas, legumes e verduras, peixes, carnes e produtos embalados, por sexo. Praia Grande - SP, 2017

Variáveis	Homens		Mulheres	
	N	%	N	%
Itens observados na compra de FLV				
Parte estragada	7	70,0	23	28,7
Parte mofada	1	10,0	1	1,2
Cor e textura	2	20,0	55	68,7
Itens observados na compra de peixes				
Sem refrigeração	3	30,0	15	18,7
Escamas pouco aderidas	0	0	4	5,0
Guelras cinzas	0	0	13	16,2
Acúmulo de água e gelo na embalagem	0	0	2	2,5
Olhos sem brilho e opacos	7	70,0	45	56,2
Itens observados na compra de carnes				
Carne sem refrigeração	4	40,0	8	10
Cor escurecida ou esverdeada	5	50,0	31	38,7
Cheiro	0	0	9	11,2
Consistência mole	1	10,0	0	0
Cor opaca	0	0	32	40,0
Gordura sem adesão e cor escura	0	0	2	2,5
Itens observados na compra de produtos embalados				
Prazo de Validade	7	70	60	75
Embalagem violada e/ou amassada	3	30	16	20
Produto com alteração de cor, cheiro ou consistência	0	0	4	5

Durante o armazenamento dos alimentos, eles são expostos a diversas condições que modificam as características do produto, podendo atingir o estado de não se tornar mais comestível. Isso ocorre quando o produto chega ao fim da sua vida útil, ou seja, shelf life (tempo de prateleira), conceito usado para o tempo que transcorre desde a produção até o momento que o produto se torna impróprio para consumo (ADITIVOS E INGREDIENTES, 2017).

Os alimentos não perecíveis como arroz, milho, feijão, farinhas em geral e os alimentos perecíveis, por exemplo, carnes, ovos, leite, queijos, manteiga e alimentos congelados (carnes cruas) necessitam de um armazenamento correto para que não estraguem. No questionário utilizado no presente estudo, solicitou-se aos idosos que estabelecessem a correspondência de cada tipo de alimento ao local adequado de armazenamento, e os resultados para os acertos foram: local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares (98,75% mulheres e 90% homens), congelamento (95% mulheres e 80% homens) e refrigeração (93,75% mulheres e 70% homens).

Para os alimentos perecíveis existem as embalagens para protegê-los contra qualquer tipo de ação de deterioração (química, física ou microbiológica), assegurando a manutenção de suas próprias características, por um período de tempo mais longo, após seu processamento (SOUSA et al., 2012), além do armazenamento em local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Para os produtos não perecíveis e congelados, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2017) recomenda, após a compra, que esses produtos sejam armazenados na geladeira ou freezer o mais rápido possível, e consumidos até a data de validade do produto.

Outro questionamento feito aos participantes da pesquisa foi em relação ao horário para se alimentar, sendo que 88,9% confirmaram ter horário definido para as refeições (09 homens e 71 mulheres). A alimentação é feita em companhia por 86,66% dos idosos (03 homens e 75 mulheres), e a maioria dos homens (70%) se alimenta sozinho. Sobre o local onde são feitas as refeições, 100% se alimentam em local classificado como tranquilo. O ato de “beliscar” entre as refeições foi indicado por 6,66% dos participantes (02 homens e 04 mulheres).

O sentimento de isolamento social, perdas por morte de cônjuge e amigos e mudanças no estilo de vida são fatores que contribuem para a depressão e, conseqüentemente, para a baixa ingestão alimentar. Assim, a falta de companhia na alimentação contribui para que o idoso tenha

Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

menos preocupação com o tipo de alimento consumido, tendendo por uma alimentação inadequada. É necessário que as pessoas, de modo geral, de todas as idades possam ter companhia nas refeições, sejam elas da família, amigos ou o próprio cuidador, com o objetivo de proporcionar mais prazer com a alimentação e o apetite (BRASIL, 2009).

As fontes de informações sobre alimentação e saúde mais utilizadas pelos idosos foram TV, jornal e revistas (91,11%) entre ambos os sexos. A Tabela 3 mostra a distribuição das fontes de informações sobre alimentação e saúde utilizadas pelos idosos.

A maioria dos sujeitos da pesquisa tem consciência de que a publicidade de produtos alimentícios tem como principal objetivo aumentar a venda (93,33%) e não de transmitir informações sobre saúde ou promover educação alimentar.

Tabela 3

Distribuição das fontes de informações sobre alimentação e saúde utilizadas pelos idosos frequentadores de casas de recreação, por sexo. Praia Grande- SP, 2017.

Fontes de Informação *	Masculino		Feminino	
	N	%	N	%
Internet	3	30	4	5
Amigos	2	20	2	2,5
Guia Alimentar	0	0	1	1,25
TV/jornal/ revista	5	50	77	96,25

*Para estas variáveis os participantes poderiam assinalar mais de uma opção.

Por isso, existe o foco da regulamentação da publicidade de alimentos, principalmente dos processados, que são disponibilizados prontos (ou quase prontos) para o consumo. Especialistas em saúde e nutrição admitem que esses alimentos, juntamente com as melhores estratégias de marketing desenvolvidas, são uma das causas importantes da epidemia global de obesidade, diabetes e outras doenças crônicas (MONTEIRO; CASTRO, 2009).

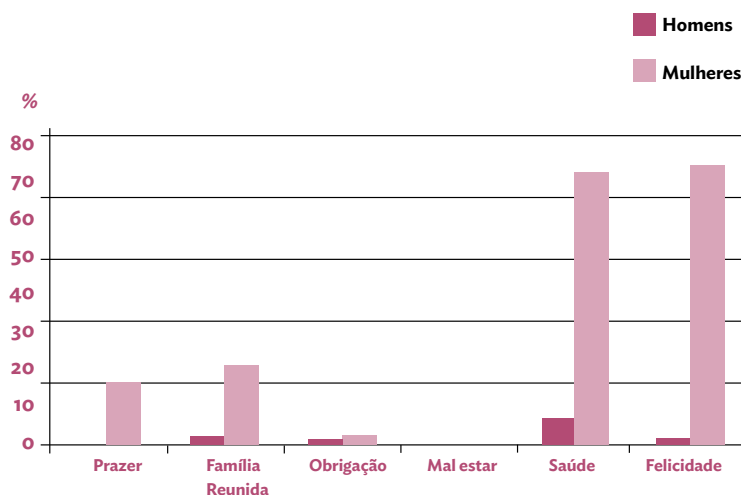
A saúde é o item de maior significado da alimentação (86,66%) para os idosos (Figura 2). Buscar a saúde pela ideia de alimentos “proibidos e permitidos” torna a alimentação restrita, uma obrigação sem prazer, minimizando a variedade e riqueza cultural a poucos alimentos (MENEZES et al., 2010).

No capítulo 4, do Guia Alimentar, o tema é *O ato de comer e comensalidade* e, para isso, existem três orientações básicas, que são; comer com regularidade e com atenção; comer em ambientes apropriados; e comer em companhia, que trazem benefícios que vão além da alimentação saudável. Incluem melhor digestão dos alimentos, controle mais eficiente do quanto se come, maior oportunidade de convivência com familiares e amigos, maior interação social, ou seja, mais prazer no ato de se alimentar (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014)

Significado de Alimentação

Figura 2

Distribuição do significado da alimentação entre os idosos frequentadores de casas de recreação, por sexo. Praia Grande-SP, 2017.



Ao comprar alimentos, os idosos levam em conta, em sua maioria (90%), a saudabilidade em relação ao preço. Muitas pessoas tem a falsa ideia de que a alimentação saudável é mais cara do que a não saudável. Isso ocorre pelo aumento dos preços de produtos ultraprocessados “enriquecidos” com vitaminas e outros nutrientes ou vendidos como ideais para quem quer emagrecer, porém, esses produtos estão longe de serem considerados alimentos saudáveis (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014)

Muitos idosos do estudo preparam sua própria comida (97,77%) e acreditam que definir com antecedência o cardápio da semana ajudaria a reduzir o tempo de preparo da refeição (60%) (Tabela 4).

Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

Tabela 4

Caracterização sobre quem prepara as refeições e o que ajudaria a reduzir o tempo de preparo das refeições dos idosos frequentadores de casas de recreação. Praia Grande-SP, 2017.

Variáveis	Homens		Mulheres	
	N	%	N	%
Quem prepara as refeições? *				
Você mesmo	4	40	80	100
Alimenta-se em restaurantes	0	0	2	25
Ajudante doméstica	1	10	0	0
Membro da família	5	50	5	6,2
O que ajudaria a reduzir o tempo de preparo da refeição? *				
Planejar as compras	2	20	7	8,7
Organizar a despensa	1	10	17	21,2
Definir com antecedência o cardápio da semana	8	80	46	57,5
Aumentar o seu domínio de técnicas culinárias	0	0	9	11,2
Fazer com que todos os membros de sua família compartilhem da responsabilidade pelas atividades domésticas	2	20	17	21,2

*Para estas variáveis os participantes poderiam assinalar mais de uma opção.

O alimento agrega pessoas, e muitas delas se sentem satisfeitas em cozinhar para outras pessoas e compartilhar as refeições. Nesse sentido, a diminuição do compartilhamento de habilidades culinárias entre gerações favorece o consumo de alimentos ultraprocessados, o que enfatiza a necessidade de valorização do ato de cozinhar alimentos. O Guia alimentar recomenda que, para aumento do prazer oferecido pelo ato de se alimentar, as ações para redução do tempo dedicado ao preparo das refeições sejam realizadas em conjunto (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

De acordo com os achados dessa pesquisa, a adequação dos resultados é justificada pelo município de Praia Grande-SP possuir características geográficas favoráveis de uma cidade litorânea, fazendo com que seja um local procurado para fixação de moradia por aposentados e idosos. Este município apresenta *Índice de Desenvolvimento Humano* de 0,754, que se destaca dentre os demais municípios do estado de São Paulo, sendo que os idosos representam 15,22% da população, prevalência superior à encontrada no estado de São Paulo (14,01%) (IBGE, 2010; SEADE, 2017).

4. CONCLUSÃO

O estudo contou com a participação de 90 pessoas, sendo a maioria da população do sexo feminino (88,9%), com a média de idade de 66,26 anos.

O perfil alimentar entre os idosos caracterizou-se pelo consumo mais frequente de alimentos in natura entre ambos os sexos (100% entre os homens e 91,2% entre as mulheres). O principal local de compra de produtos alimentícios foi o mercado, citado por 98,9% dos entrevistados.

Entre os entrevistados, 88,9% têm horário para se alimentar o que parece estar relacionado à baixa prevalência dos idosos que mencionaram beliscar entre as refeições (6,66%). A alimentação é feita em companhia por 86,66% dos idosos e todos mencionaram se alimentar em locais tranquilos, limpos e confortáveis.

A maioria dos idosos prepara sua própria refeição (97,77%) e 60% relataram que o que mais ajudaria a reduzir o tempo do preparo é definir com antecedência o cardápio da semana, em ambos os sexos.

A saúde é o significado para alimentação de maior importância entre os entrevistados e, em razão disso, 90% considera a saudabilidade mais importante do que o preço ao comprar um alimento.

As fontes de informações sobre alimentação e saúde mais utilizadas são televisão, jornais e revistas (91,1%) e a publicidade de produtos alimentícios nesses veículos tem a função de aumentar a venda dos produtos de acordo com a maioria entrevistada (93,33%).

No contexto exposto, ações de saúde que sensibilizem os idosos são importantes estratégias para promoção da alimentação saudável, além de satisfação psicológica, social, cultural, estabelecendo a relação de afetividade com o alimento, associada com aumento da qualidade e expectativa de vida. ➔

Artigo 3

Perfil alimentar de idosos frequentadores de casas de recreação na cidade de Praia Grande-SP com base no Guia Alimentar da População Brasileira

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AABRAS (Associação Brasileira de Supermercados) *PRICE WATERHOUSE COOPERS, AC NIELSEN*. 1º Estudo anual do setor de supermercados. São Paulo, 1998.
- ADITIVOS E INGREDIENTES. *Fatores que Influenciam o Shelf Life nos Alimentos*. Aditivos e Ingredientes. Disponível em: <http://aditivosingredientes.com.br/upload_arquivos/201601/2016010118265001453489650.pdf> . Acesso em: 8 nov. 2017
- ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). *Alimentos- Armazenamento e Preparo*. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/hotsite/alimentos/armazenamento.htm>> Acesso em: 14 out 2017.
- BEZERRA, I.N.; SICHIERI, R. *Eating out of home and obesity: a Brazilian Nationwide survey*. Public Health Nutr., v.12, n. 11, p. 2037- 2043, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica*. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 36 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)
- CABRERA, M. A.S; FILHO, W. J. *Obesidade em Idosos: Prevalência, Distribuição e Associação Com Hábitos e Co-Morbididades*. Arq. Bras Endocrinol Metab, São Paulo, v. 45, n. 5, 2001.
- COSTA E. F. A. et al. *Semiologia do idoso*. Semiologia médica. In: Porto CC 4a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2001. p.165-197.
- DISHCHEKENIAN, V.R.M.; ESCRIVÃO, M.A.M.S; PALMA, D.; ANCONA-LOPES, F.; ARAÚJO, E.A.C.; TADDEI, J.A.A.C. *Padrões alimentares de adolescentes obesos e diferentes repercussões metabólicas*. Rev Nutr.,Campinas, v. 24, n.1, p. 17-29, 2011.
- DONINI, L. M.; SAVINA, C.; CANNELLA, C. *Eating Habits and Appetite Control in the Elderly: The Anorexia of Aging*. International Psychogeriatrics, v. 15, n. 1, p. 73-87, 2003.
- GERALDI, M. V. et al. *Pictorial instrument to guide the classification of foods in the dietary Guidelines for the Brazilian Population*. Rev. Nutr., v. 30, n.1, Campinas, 2017.
- IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008–2009: *análise do consumo alimentar pessoal no Brasil*. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. disponível em: <www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf>.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Índice de desenvolvimento humano municipal* – comparação entre os municípios: São Paulo. Brasil, 2010. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/comparamun/compara.php?lang=&coduf=35&idtema=118&codv=vo1&search=sao-paulo|praia-grande|sintese-das-informacoes->>> Acesso em: 7 Dez 2017.

- KUMPEL, D. A. et al. *Perfil alimentar de idosos frequentadores de um grupo de terceira idade*. Revista contexto & saúde, Ijuí . EDITORA UNIJUÍ, v. 10, n. 20. p. 361-366, 2011.
- LEBRÃO, L. M.; LAURENTI, R. *Saúde, bem-estar e envelhecimento: o estudo SABE no Município de São Paulo*. Rev Bras Epidemiol, v.8, n.2, p.127-41, 2005.
- MARCHI, P. G. F. et al. *Avaliação microbiológica e físico-química da carne bovina moída comercializada em supermercados e açougues de Jaboticabal* – SP. Revista Eletrônica da Univar, n.7, p. 81 – 87, 2012 ISSN 1984-431X.
- MAUÉS, C. R. *Avaliação da qualidade de vida: comparação entre idosos jovens e muito idosos*. Rev Bras Clin Med. São Paulo, v. 8, n.5, p. 405-410, 2010.
- MENEZES, M. F. G. et al. *Alimentação saudável na experiência de idosos*. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 267-275, 2010.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável* / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde – Brasília : Ministério da Saúde, 2008. 210 p.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira* / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
- MONTEIRO, C. A.; CASTRO, I. R. R. *Por que é necessário regulamentar a publicidade de alimentos*. Cienc. Cult., São Paulo, v.61, n.4 , 2009.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA (OPAS).XXXVI Reunión del Comité Asesor de Investigaciones em Salud – Encuesta Multicêntrica- Salud Bienestar y Envejecimiento (Sabe) em América Latina e el Caribe- Informe preliminar, 2002.
- PORTAL BRASIL. Ministério da Saúde lança *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2014 Disponível em:< <http://www.brasil.gov.br/saude/2014/11/ministerio-da-saude-lanca-guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira>> Acesso em : 3 abr 2017.
- PRAIA GRANDE. Secretaria de Promoção Social. Projetos/Programas. Disponível em: < <http://www.praia grande.sp.gov.br/administracao/projeto.asp?cdSecretaria=86>> Acesso em: 7 Dez 2017.
- SANTOS, G. D.; RIBEIRO, S. M. L. *Aspectos afetivos relacionados ao comportamento alimentar dos idosos frequentadores de um Centro de Convivência*. Rev Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2011; v.14, n.2, p.319-328, 2011.
- SEADE- Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados. Secretaria de Planejamento e Desenvolvimento Regional. Perfil dos municípios paulistas. Disponível em: <<http://www.perfil.seade.gov.br/#>> Acesso em: 7 Dez 2017.
- SOUSA, L. C.F.S. et al. *Tecnologia de embalagens e conservação de alimentos quanto aos aspectos físico, químico e microbiológico*. ACSA – Agropecuária Científica no Semi-Árido, v.8, n.1, p.19-27, 2012.

4

Ginástica multifuncional como aliada na prevenção de quedas em pessoas idosas

[Artigo 4, páginas de 58 a 71]





**Vanessa Gonçalves
Rodrigues de Paula**

Formada em Educação Física pela USCS - Universidade Municipal de São Caetano do Sul. Instrutora de Atividades Físicas do Sesc, unidade Vila Mariana.

vanessagr24@gmail.com

Janaína Lima da Silva

Formada em Educação Física pela FEFISA - Faculdades Integradas de Santo André e em Lazer e Turismo pela USP - Universidade de São Paulo; Monitora de Esportes do Sesc, unidade Ipiranga

janalima.jls@gmail.com

**Ana Paula Martins
Vicentin**

Formada em Educação Física pela Unicamp, Doutoranda em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de São Paulo. Assistente Técnica da Gerência de Desenvolvimento Físico Esportivo do Sesc-SP.



RESUMO

Os benefícios da atividade física regular são amplamente pesquisados, principalmente na área da Educação Física. Quando o foco são as pessoas idosas, destacam-se ainda mais os benefícios dessa prática para obtenção de um envelhecimento saudável. Por outro lado, uma grande causadora de limitações em idosos é a ocorrência de quedas. Nessa revisão, são apresentadas causas e consequências das quedas em idosos e como o Programa de Ginástica Multifuncional (GMF), programa de exercícios físicos desenvolvido no Serviço Social do Comércio de São Paulo, pode contribuir para prevenção de tal evento. A referida metodologia de exercício trabalha diferentes capacidades físicas para promover aquisição de novas habilidades motoras, a partir de vários graus de complexidade coordenativa e de controle motor. Sumariamente, os elementos aqui considerados apontam que a GMF pode ser benéfica para a prevenção de quedas em idosos. Adicionalmente, consideramos que estudos experimentais são recomendados para quantificação dos efeitos nos aspectos físicos e cognitivos e para entendimento de como se dá a transferência para as atividades de vida diária. Em contexto mais geral, destacamos que, além da prática de atividade física, mostram-se fundamentais, a continuidade do processo educativo sobre prevenção de quedas, juntamente com a ampliação de estruturas acessíveis aos idosos.

Palavras-chave: idoso; Ginástica Multifuncional; prevenção de queda; atividade física

ABSTRACT

The benefits of regular physical activity are broadly researched, especially in the human movement science. When the focus is on the elderly, these benefits are even greater for achieving a healthy aging. On the other hand, a major cause of limitations for the elderly is the occurrence of falls. This review presents causes and consequences of falls in the elderly and how the Multifunctional Gymnastics Program (GMF), the physical exercise program developed in the Social Service of Commerce of São Paulo, can contribute to the prevention of such an event. The methodology considers the physical capacities to promote new motor skills, with various degrees of complexity of coordination and motor control. Summarily, the elements considered suggest that the method of exercises promoted by GMF can be beneficial for the prevention of falls in elderly. In addition, it is pertinent to consider that experimental studies are recommended for quantifying the effects on the physical and cognitive abilities and to better understand how it is transferred to daily life activities. In a more general context, we emphasize that in addition to the physical activity is essential to continue the educational process on falls prevention together with the expansion of structures accessible for the elderly.

Keywords: elderly; multifunctional gym; fall prevention; physical activity

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma das maiores conquistas de um povo em seu processo de humanização e reflete a melhoria das condições de vida (Brasil, 2015a). Em toda América Latina, especialmente no Brasil, a expectativa de vida tem aumentado e, até 2025, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005) seremos o sexto país do mundo em número de idosos, com aproximadamente 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais.

Globalmente, de acordo com projeções das Nações Unidas, uma em cada nove pessoas tem 60 anos ou mais e, em 2050, pela primeira vez, haverá mais idosos que crianças menores de 15 anos, com projeção de que o número de idosos alcançará dois bilhões, ou seja, 22% da população global (Brasil, 2015a).

O desejável é que as pessoas envelheçam com boa saúde e independência, preservando ao máximo sua capacidade funcional, ou seja, que tenham habilidade física e mental para manter uma vida independente e autônoma.

O processo de envelhecimento é complexo e sofre influência tanto de fatores genéticos como sócio-ambientais. Dentre aqueles que podem ser gerenciados pelo indivíduo, o estilo de vida, entendido como ações realizadas no dia a dia, como alimentação, consumo de tabaco, álcool, dentre outros, é passível de modificação e pode determinar um processo de envelhecimento com maior autonomia e plenitude. Nesse âmbito, a OMS reconhece a prática de atividades físicas como um importante meio de promoção da saúde e redução dos fatores de risco para doenças crônicas (OMS, 2003).

Dessa forma, a prática regular e sistemática de atividade física é um fator protetivo e favorece o envelhecimento saudável, contribuindo para manutenção da autonomia na velhice, ou seja, a capacidade de determinar e executar seus próprios desígnios (Ramos, 2003).

Observa-se, no entanto, o grande desafio para adoção e manutenção desse hábito em tal momento da vida (Slingerland et al., 2007) e destaca-se o quão importante são as políticas de acesso ao esporte e atividade física, assim como a criação de ambientes mais favoráveis à prática, especialmente para população idosa.

Em recente diagnóstico, realizado em território nacional, DIESPORTE – Diagnóstico Nacional do Esporte, detectou-se baixo índice de adesão à prática de esporte e atividade física e, quando observado o avançar da idade, o índice de sedentarismo registrou aumento, chegando a



O desejável é que as pessoas envelheçam com boa saúde e independência, preservando ao máximo sua capacidade funcional, ou seja, que tenham habilidade física e mental para manter uma vida independente e autônoma.

64,4% de brasileiros sedentários na faixa etária entre 65 e 74 anos (Brasil, 2015b). Nesse inquérito, realizado em 2014, foi considerado sedentário, aquele que declarou não ter praticado esporte ou atividade física no tempo livre, tomando-se como base o ano de 2013.

Em concordância com esses dados, o Vigitel – Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, realizado em 2014, pelo Ministério da Saúde, nas capitais do país, aponta que 48,7% dos indivíduos não alcançaram nível suficiente de atividade física, sendo este percentual maior entre mulheres (56,0%) do que entre homens (40,1%). Registra-se também que a prática insuficiente de atividade física tendeu a aumentar com a elevação da idade, marcadamente entre os homens, e a diminuir com o aumento da escolaridade, entre homens e mulheres. Neste levantamento, considerou-se como prática insuficiente de atividade física aquela cuja soma de minutos despendidos em atividades físicas no tempo livre, no deslocamento para o trabalho/escola e na atividade ocupacional não alcançou o equivalente a pelo menos 150 minutos semanais de atividades de intensidade moderada (Brasil, 2016).

Paralelamente, a queda é uma ocorrência comum registrada em idosos, principalmente em não praticantes de atividades físicas e é considerada uma grande ameaça para a perda da independência, além de ser um problema de saúde pública. A incidência de queda aumenta progressivamente com o avanço da idade das pessoas e, muitas vezes, resulta em problemas mais graves como fraturas e internações.

As quedas são entendidas como “vir a inadvertidamente ficar no solo ou em outro nível inferior, excluindo mudanças de posição intencionais para se apoiar em móveis, paredes ou outros objetos” (WHO, 2007, p. 1, tradução nossa) e, frequentemente, geram significativas limitações físicas e psicológicas aos idosos.

Diversos estudos indicam que ter uma vida ativa pode reduzir o risco de quedas, melhorar a saúde mental, além de promover contatos sociais. A atividade física pode ajudar pessoas idosas a ficarem independentes por mais anos durante o envelhecimento. Além disso, há também importantes benefícios econômicos e sociais quando os idosos são fisicamente ativos (WHO, 1998).

Nesse estudo, abordaremos a Ginástica Multifuncional enquanto método de atividade física e meio para o idoso manter-se ativo, desenvolver ou melhorar a funcionalidade, ressaltando seus elementos técnicos, objetivos e método de aplicação para prevenção de quedas.

DESENVOLVIMENTO

A queda é considerada uma causa crescente de lesões, tem altos custos de tratamento, é potencial causa de morte de pessoas idosas e, frequentemente, ocorre no ambiente doméstico.

Dados indicam que aproximadamente 30% a 40% dos idosos com 65 anos ou mais caem ao menos uma vez ao ano, sendo que esta taxa aumenta de forma expressiva a partir dos 75 anos. Já a partir dos 80 anos, metade das mulheres caem pelo menos duas vezes ao ano (São Paulo, 2010).

As quedas ocorrem devido a uma série de fatores que podem ser biológicos, comportamentais ou ambientais. Em alguns casos pode até haver uma combinação entre eles.

- Fatores biológicos: são mudanças relacionadas ao corpo humano associadas ao processo de envelhecimento, como o declínio das capacidades físicas, cognitivas e sensoriais e o aparecimento das doenças crônicas.
- Fatores comportamentais: dizem respeito às ações humanas, como o uso de medicamentos, uso de álcool e comportamento sedentário.
- Fatores ambientais: incluem a condição estrutural do ambiente, envolvendo alguns problemas de ambientes públicos, calçadas quebradas ou irregulares, pisos escorregadios, iluminação insuficiente, falta de corrimão para apoio, etc.

Ao comparar as consequências de lesões de mesma gravidade decorrentes de queda sofridas por idosos e por pessoas mais jovens, observa-se que os idosos experimentam maior incapacidade, período de

Artigo 4

Ginástica multifuncional como aliada na prevenção de quedas em pessoas idosas

internação mais longo, extensos períodos de reabilitação e maior risco de dependência e de morte (OMS, 2005 p.29).

De acordo com documento produzido pela Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo (São Paulo, 2010 p.43), as quedas podem ter como consequências: dor e comprometimento da funcionalidade, aumento do grau da fragilização, restrição de atividades, medo de cair novamente, impactando não apenas na vida do indivíduo, mas também na vida dos familiares.

Sabe-se que as mulheres caem mais, não só porque são mais numerosas e vivem mais tempo, mas também porque desempenham tarefas com níveis de atividade distintas dos homens, elas se expõem mais a comportamentos arriscados em atividades domésticas e, em geral, exercem papéis sociais voltadas ao cuidado de outros, como crianças, velhos e pessoas doentes. Por outro lado, os homens “tendem a fazer atividades mais vigorosas como subir no telhado, praticar esportes de contato físico e demoram a procurar ajuda frente a doenças crônicas” (São Paulo, 2010 p. 44).

Uma forma de prevenir a queda é com a prática de atividade física, pois, segundo Nelson et al. (2007 p.1099, tradução nossa):

[...] existem evidências substanciais de que a atividade física reduz o risco de quedas e lesões causadas por quedas, evita ou atenua limitações funcionais e é uma terapia eficaz para muitas doenças crônicas. As diretrizes de prática clínica identificam um papel terapêutico substancial na atividade coronariana, hipertensão, doença vascular periférica, diabetes tipo 2, obesidade, colesterol elevado, osteoporose, osteoartrite, claudicação e doença pulmonar obstrutiva crônica. As diretrizes de prática clínica identificam um papel para a atividade física no manejo de depressão e transtornos de ansiedade, demência, dor, insuficiência cardíaca congestiva, síncope, acidente vascular cerebral, profilaxia de tromboembolismo venoso, dor nas costas e constipação. Há alguma evidência de que a atividade física impede ou atrasa o comprometimento cognitivo e incapacidade e melhora o sono.

Com esse intuito, algumas instituições possuem programas voltados aos idosos, buscando proporcionar o envelhecimento ativo, que

de acordo com a OMS (2005, p. 13): “... é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. Dentre estas instituições, o Sesc desenvolve trabalho com idosos desde 1964 e, segundo Miranda (2015), essa atuação começou quando a instituição voltou sua atenção para os idosos que frequentavam o centro da cidade de São Paulo e criou o Grupo de Convivência Carlos Malatesta, que se tornou referência no país e deu início ao programa de Trabalho Social com Idosos, que hoje é desenvolvido em todo país. Conforme descrito em Sesc (2016):

Pioneiro no país, o Trabalho Social com Idosos (TSI) tem o objetivo de oferecer uma melhor qualidade de vida à terceira idade. No Sesc, eles participam de atividades e trabalhos em grupo com pessoas da mesma idade e de outras gerações. Interagem com novas formas de conhecimento e compartilham expectativas vivenciais. Reconhecido pela Organização das Nações Unidas (ONU) [...]. Além de resgatar o valor social do idoso, as ações do Sesc privilegiam a cidadania e a educação por meio de projetos adaptados às diferentes culturas das regiões. [...] Estimular o desenvolvimento individual e coletivo do idoso na sociedade, promover sua autoestima e integração em diferentes ambientes, reconstruir sua autonomia por meio de cursos, esportes e atividades.

Buscando fazer a ligação de programa desenvolvido para a prática esportiva e necessidade desse público específico, destacaremos a Ginástica Multifuncional (GMF) como possível metodologia que visa desenvolver ou melhorar a multifuncionalidade e contribuir para a manutenção da capacidade funcional dos indivíduos.

Na GMF, multifuncionalidade é uma condição dinâmica em que há uma contínua integração entre capacidades e habilidades motoras fazendo com que os seres humanos consigam movimentar-se de maneira efetiva com a maior eficiência possível, em contextos cada vez mais complexos, dentro de uma perspectiva cognitivo-motora. Há de se destacar que a ideia de contextos cada vez mais complexos se aplica a indivíduos de todas as idades, porém, o nível de complexidade motora deve sempre ser ajustado (i.e. relativo) às condições iniciais de cada indivíduo e, progredir, de acordo com a capacidade de cada indi-

Artigo 4Ginástica multifuncional como aliada na
prevenção de quedas em pessoas idosas

víduo. Este conceito foi elaborado pela equipe Sesc SP, em processo de construção coletiva, que contou com a consultoria do Dr. Carlos Ugri-nowitsch, docente da Universidade de São Paulo.

Diferentes capacidades e habilidades motoras são consideradas na GMF para atingir determinados objetivos. No caso específico dos idosos e pensando em prevenção de quedas, devemos reconhecer quais são as principais necessidades para manutenção da autonomia e independência. Destacamos: aumento do foco atencional, da mobilidade, da flexibilidade, da força e potência muscular além de melhoria do tempo de reação, equilíbrio, sinergia motora e velocidade da marcha.

Considerando tais necessidades, é proposto o trabalho com as seguintes capacidades motoras:

Equilíbrio, flexibilidade, habilidades motoras complexas, potência muscular, resistência cardiovascular e estabilidade do core. Core são os músculos que fazem parte do complexo lombar-pélvis-quadril que tem como objetivo estabilizar a coluna vertebral, a pélvis e a cadeia cinética (Farries, Greenwood, 2007)

O processo de envelhecimento pode gerar perdas das habilidades motoras que, de acordo com Gallahue (2002), são os movimentos aprendidos ao longo da vida tanto de forma espontânea quanto dirigida, como, por exemplo: caminhar, dançar, praticar um esporte, levantar de uma cadeira, segurar um objeto etc.

Esta perda ocorre devido ao declínio das capacidades motoras em resposta ao processo de envelhecimento, portanto, torna-se fundamental viabilizar o treinamento das capacidades físicas por meio das habilidades motoras, considerando um ambiente e metodologia que façam sentido e tenham significado para os idosos, para que estes continuem a responder satisfatoriamente às demandas do seu cotidiano, aumentando progressivamente o estímulo, tornando o exercício mais complexo.

Segundo Barbanti (2003), quanto maior o repertório motor de um indivíduo, maior a capacidade de aprender e executar outros padrões de movimento. No trabalho com habilidades motoras complexas, é possível enfatizar mais de uma capacidade motora ao mesmo tempo, exemplo: em apoio unipodal, o idoso joga uma bola de tênis de uma mão para outra ou quica a bola no chão, trabalhando o equilíbrio e a coordenação motora. Quanto mais complexo o exercício físico, maior será a demanda das capacidades motoras trabalhadas.



As capacidades motoras essenciais para um programa de prevenção de quedas são: potência muscular, equilíbrio e flexibilidade.

As capacidades motoras essenciais para um programa de prevenção de quedas são: potência muscular, equilíbrio e flexibilidade, como explicado a seguir:

A potência muscular tem um declínio mais rápido relacionado ao envelhecimento do que força e resistência. Além disso, apresenta maior importância que a força muscular absoluta para realização das atividades diárias, influenciando na independência (Kauffman, 2001; Hunter, et al., 2004; Lacourt, Marini, 2006). A diminuição da potência muscular aumenta o risco de quedas, por isso seu declínio pode ser mais danoso ao idoso do que a força muscular máxima. Portanto, sua manutenção é indispensável para manter a mobilidade segura nas atividades diárias da vida dos idosos.

O equilíbrio é relevante para realização de tarefas simples do cotidiano, como, por exemplo, caminhar ou mudar da posição sentada para em pé. Segundo Wieczorek (2003), o envelhecimento provoca alterações no sistema de controle postural, afetando o equilíbrio e pode resultar em quedas e, conseqüentemente, lesões. Por isso, a necessidade do trabalho com a estabilidade do core e equilíbrio.

De acordo com Dantas et al. (2002), a perda de mobilidade é uma outra característica do processo de envelhecimento. Há uma diminuição da amplitude do movimento articular e aumento do enrijecimento articular, reduzindo a flexibilidade. Com a amplitude de movimentos limitados, o idoso dá passadas mais curtas, aumentando o risco de quedas. Trabalhar a flexibilidade gera melhora na mobilidade articular, facilitando a marcha.

Ressaltamos também a importância do trabalho de resistência cardiovascular, pois doenças como hipertensão arterial e diabetes também são fatores de risco para queda e podem ser controladas pelo exercício aeróbio.

As capacidades enfatizadas na Ginástica Multifuncional vêm ao encontro do que é sugerido na literatura para elaboração de uma aula com objetivo a prevenção de quedas. Os exercícios deste tipo de programa:

Artigo 4Ginástica multifuncional como aliada na
prevenção de quedas em pessoas idosas

[...] devem desafiar o equilíbrio e a mobilidade mediante uma variedade de atividades em diversos ambientes desafiadores. É recomendada a mudança nas aulas ou nas atividades personalizadas incluindo a movimentação em torno de obstáculos fixos (cones) e móveis (pessoas), caminhar em diferentes superfícies e ambientes, carregando objetos de pesos diversos, exagerando movimentos dos membros superiores, ou virando/girando o corpo enquanto caminha assim como mudando abruptamente a velocidade de caminhada. Nos programas mais avançados, podem ser incluídas atividades de força e flexibilidade na bola ou discos de equilíbrio, atividades que estimulem o sistema motor ou sensorial (manipulando o ambiente equilibrando com os olhos fechados, ficando em pé em uma superfície em movimento ou alterando a luminosidade do local). (São Paulo, 2010, p.82)

Ainda, conforme destaca Brito (2016), ao explorar as possibilidades de implementos e de aparelhos distintos, as sessões de GMF mostram-se eficientes para fortalecimento muscular de idosos, o que possibilita o aprimoramento dos padrões de locomoção e maior mobilidade. O autor ainda destaca a metodologia do programa, que enfatiza a criação de novos desafios e o caráter lúdico como atrativos para aderência dos participantes.

A partir da revisão explicitada, importa destacar que as ações para prevenção de quedas em pessoas idosas se mostram fundamentais na sociedade em que vivemos tanto pelo rápido e intenso aumento dos idosos no Brasil quanto pela ausência de infraestrutura adequada, como calçadas e equipamentos que possibilitem locomoção segura no cotidiano dessa população.

Dessa forma, considerando as diversas práticas físicas possíveis, a GMF se mostra como ferramenta potencial para contribuir na manutenção e melhoria da funcionalidade de pessoas idosas, por considerar, na proposição de sua metodologia, as necessidades específicas desse público, além de aspectos motivacionais ligados à permanência na prática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atenção direcionada aos aspectos da prevenção de quedas é fundamental para conscientização e preparo social diante do envelhecimento populacional em curso no Brasil. Isto é, diante da anunciada inversão da conhecida pirâmide populacional, o olhar para qualidade da saúde da população idosa, torna-se urgente e necessário. De forma específica, consideramos, que a GMF pode ser benéfica para esse público, pois atende as necessidades próprias das pessoas idosas, e busca desenvolver as capacidades e habilidades motoras, contribuindo para aumento da potência muscular, resistência cardiovascular, manutenção e recuperação de funções motoras, reduzindo e/ou prevenindo declínios decorrentes do processo de envelhecimento. Além disso, propõe o estímulo cognitivo através da atuação com habilidades complexas, o desenvolvimento da potência muscular e da força com foco na manutenção da autonomia. Ainda, é pertinente considerar que estudos experimentais são recomendados para quantificação dos efeitos em aspectos físicos e cognitivos e para melhor entender como essas aquisições são transferidas para as atividades de vida diária. Em contexto mais geral, destacamos que, além da prática de atividade física, mostram-se fundamentais à continuidade do processo educativo sobre prevenção de quedas juntamente com a ampliação de estruturas acessíveis aos idosos. ↻

Artigo 4

Ginástica multifuncional como aliada na prevenção de quedas em pessoas idosas

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBANTI VJ. *Teoria e prática do treinamento desportivo*. 2nd ed. São Paulo: Edgard Blucher; 2003. 184 p.
- BRASIL. *Ministério da Justiça e Cidadania. Secretária especial de Direitos Humanos. Pessoa Idosa: dados estatísticos* [Internet] [cited 2015a Nov 10]. Available from: <http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/dados-sobre-o-envelhecimento-no-brasil>
- BRASIL. *Ministério do Esporte. Diagnóstico Nacional do Esporte – DIESPORTE*. Relatório Executivo. Jun 2015. 44p.
- BRASIL. *Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2014* [Internet] Agência Nacional de Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2015 [cited 2016 May 30]. Available from: http://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/2015_vigitel.pdf
- BRITO DP. *Envelhecer com qualidade e o conceito multifuncional aplicado ao esporte*. Mais 60 – Estudos sobre Envelhecimento. 2016 Set 27; 65:22-37.
- DANTAS EH, PEREIRA SA, ARAGÃO JC, OTA AH. *A preponderância da diminuição da mobilidade articular ou da elasticidade muscular na perda da flexibilidade no envelhecimento*. Fitness & Performance Journal, 2002 1(3):12-20.
- FARIES MD, GREENWOOD M. *Core training: stabilizing the confusion*. Strength and Conditioning Journal. 2007 29(2): 10-25.
- GALLAHUE DL. *A classificação das habilidades de movimento: um caso para modelos multidimensionais*. Revista da Educação Física. Maringá. 2002 13(2):105-111.
- HUNTER GR, MCCARTHY JP, BAMMAN MM. *Effects of resistance training on older adults*. Sports Medicine. 2004 34:330-348.
- KAUFFMAN TL. *Manual de reabilitação geriátrica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.
- LACOURT MX, MARINI LL. *Decréscimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso: uma revisão de literatura*. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. 2006: 3(1):114-121.
- MIRANDA, DS de. *...e o mundo envelheceu*. 2014. [Internet]. Portal Sesc SP. [cited 2015 April 2]. Available from: http://www.sescsp.org.br/online/artigo/compartilhar/7297_E+O+MUNDO+ENVELHECEU

- NELSON ME, REJESKI WJ, BLAIR SN, DUNCAN PW, JUDGE JO, KING AC, MACERA C, CASTANEDA-SCEPPA C. *Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2007 39(8): 1435-1445.
- OMS. *Organização Mundial da Saúde. Doenças Crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde*. Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília, 2003.
- RAMOS LR. *Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso*, São Paulo. *Cad. Saúde Pública*. 2003 19(3):793-798.
- SÃO PAULO. *Secretaria da Saúde. Vigilância e prevenção de quedas em idosos*. [Internet] Editores: Marília C. P. Louvison e Tereza Etsuko da Costa Rosa. São Paulo. 2010 [cited 2015 March 22]. Available from: http://www.saude.sp.gov.br/resources/ccd/publicacoes/publicacoes-ccd/saude-e-populacao/35344001_site.pdf
- SESC. *Trabalho Social com Idosos*. sem data [Internet] Portal Sesc. [cited 2016 Nov 28]. Available from: <http://www.sesc.com.br/portal/Assistencia/Trabalho+Social+com+Idosos>
- SLINGERLAND AS, VAN LENTHE FJ, JUKEMA JW, KAMPHUIS CB, LOOMAN C, GISKES K, HUISMAN M, NARAYAN KM, MACKENBACH JP, BRUG J. *Aging, retirement, and changes in physical activity: prospective cohort findings from the GLOBE study*. *American Journal of Epidemiology*. 2007 165(12):1356-1363.
- WHO. World Health Organization. *WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age* [Internet]. Geneva 2007. [cited 2017 Oct 26]. Available from: http://www.who.int/ageing/publications/Falls_prevention7March.pdf
- WHO. World Health Organization. *Ageing and Health Programme. Growing older – Staying Well* [Internet] Genebra, 1998. 12p [cited 2017 Nov 22]. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/65230/1/WHO_HPR_AHE_98.1.pdf
- WIECZOREK SA. *Equilíbrio em adultos e idosos: relação entre tempo de movimento e acurácia durante movimentos voluntários na postura em pé*. [dissertation on the Internet]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2003 [cited 2016 May 30]. 96 p. Available from: <http://www.demotu.org/pubs/wieczoreko3.pdf>



ENTREVISTA

MIRIAM MEHLER E RENATO BORGHI

“Nós somos tão amigos, como irmãos, e olha que já atravessamos tantas coisas juntos...”



Miriam Mehler é atriz de teatro, cinema e TV. Sua trajetória confunde-se com a história do teatro nacional. Dos cerca de 80 trabalhos realizados, muitos marcaram a história do teatro moderno brasileiro, da televisão e do cinema. A atriz, e produtora, entusiasma-se quando fala das mais de 50 peças que encenou.

Renato Borghi é ator e autor brasileiro. Foi fundador, e um dos principais integrantes, do Teatro Oficina, com interpretações memoráveis e papéis marcantes, sempre com irreverência, equilíbrio e sarcasmo, num estilo todo particular.

Miriam e Renato receberam a Revista Mais 60, no Sesc Ipiranga, onde fizeram uma temporada do espetáculo “Romeu e Julieta 80”, e falaram sobre história, carreira e trabalho.



RAIO-X

**Miriam Mehler e
Renato Borghi**

82 e 81 anos
Atores



MAIS 60 Miriam e Renato vocês poderiam nos contar um pouco sobre suas histórias de vida? Infância, as lembranças dos pais, da cidade de origem...

MIRIAM Eu nasci na Espanha e vim pra cá com dois anos e meio de idade, eu tinha uma irmã dois anos e meio mais velha que eu. Ela tinha cinco anos e eu tinha dois e meio e ela foi para o jardim de infância. Minha mãe pediu para o diretor para que eu ficasse lá também, e eu fiquei repetindo aquele jardim da infância até uns seis anos de idade. Lá, sempre havia aquelas festas de fim de ano e eu sempre queria participar, desde *titiquinha*. Minha mãe me conta, sempre que todo mundo que faltava, eu já estava sabendo e já estava fazendo no lugar, fazia não sei o quê. Eu fui crescendo, e meus pais sempre me levando ao teatro, à dança, à ópera, a tudo quanto era manifestação artística, e eu comecei a ficar encantada. Então, quando ia - dos treze até dezesseis anos mais ou menos - assistir peças lá no Teatro Brasileiro de Comédia (TBC), ficava enlouquecida, aí eu queria porque queria fazer teatro e não tinha jeito. Meu pai é claro, que não deixou, eu tinha que fazer uma faculdade, então, eu tive que mostrar para o meu pai que eu passaria na faculdade, para poder fazer teatro. Com dezoito anos é que eu pude entrar na escola de arte dramática e aí eu fiz os dois ao mesmo tempo. Larguei a faculdade, continuei no teatro, e assim foi, mas eu sempre tive esse encantamento pelas artes, sempre.

RENATO Bom, eu sou filho de brasileira com italiano, então, pelo lado materno, eu tive um convívio muito próximo com o teatro do Rio de Janeiro, na década de 40, que eram as grandes revistas do Walter Pinto¹, com as vedetes e com os grandes comédicos, como Grande Otelo, Oscarito, aquela gente toda e, ao mesmo tempo, também havia teatro na Cinelândia, que eram as estrelas. Era o teatro do Jaime Costa, da Bibi Ferreira, aquela gente toda. Então, eu, molequinho de cinco, seis anos, já estava vendo essas coisas e pensava: eu quero fazer isso! Mas na minha família não tem ninguém do ramo, ninguém era de teatro, ninguém era ligado ao teatro e eu fiquei com aquele desejo interno. Já pelo lado dos italianos, tinha muita ópera, então eu vi grandes cantores, Renata Tebaldi, Mário de Holanda, que também achava lindo, enfim, o teatro em si, a encenação, era uma coisa que me deixava completamente enlouquecido! Aí cheguei aqui em São Paulo, fui ver o TBC e também preiei, porque eram atores outros, que não aqueles do Rio de Janeiro, que era uma coisa mais popular, e aqui, grandes obras né, Cacilda Becker, Paulo Autran... Eu fiquei enlouquecido com aquilo, fui estudar voz e comecei a cantar e, de repente, minha vizinha me apresentou uma pessoa que disse assim: você está contratado para cantar na boate Cave e fazer um disco, aí eu comecei ensaiar na boate Cave e, também, já estava na faculdade de Direito.

Você foi cantor profissional?

RENATO Não cheguei a cantar profissionalmente, porque quando estava no meio dos ensaios, abriu um teste com o ator Sérgio Cardoso para fazer o protagonista de “Chá e Simpatia” e a minha professora falou: Vai! - Mas eu não sei nada de teatro! Eu fui, ganhei, e estreei no Rio de Janeiro, em 1958.

¹ Walter Pinto (Rio de Janeiro, 1913 - 1994). Produtor e autor de espetáculos de Teatro de Revista Brasileiro. Revolucionou o gênero entre as décadas de 40 a 50.



O preconceito não tem espaço, você pode ser negro, branco, africano, judeu, mulçumano, não importa isso... não importa, velho, moço, de qualquer maneira, se você é bom, você consegue. O teatro, exatamente, eu acho que ele é universal.

Vocês dois entraram na faculdade para fazer o curso de Direito, certo?

Eu formei na mesma turma que o Zé Celso², nós dois. Se o Zé Celso quiser negar, tem até fotografia dele (risos).

Mas você chegou a atuar, a exercer a profissão, Renato?

RENATO Não, só fui buscar o diploma.

Quando vocês começaram a atuar, sofreram preconceito por serem atores?

MIRIAM Não, eu só sofri preconceito do meu pai (risos), mas durante a escola de arte dramática. Nos primeiros anos, embora eu tivesse recebido muitos prêmios, isso já o amaciava um pouco, mas de qualquer maneira, ele não estava muito feliz ainda... Mais tarde, ele ficou. No começo, ele foi muito duro, não queria, achava que aquilo não era pra mim, que eu não podia fazer, que eu devia ter seguido carreira em Direito, era o sonho da vida dele. Ao contrário das outras partes, que queriam que as filhas casassem, ele não, ele queria que a filha tivesse uma profissão. É engraçado, tanto que, na faculdade, tinha cinco mulheres na minha classe, não era nada! Eram cem alunos, cinco mulheres, era uma coisa totalmente discriminada.

RENATO Eu, ao contrário da Miriam, sempre tive uma família completamente maluca. Também, quando eu falei que ganhei o teste pra fazer o “Chá e Simpatia”, eles disseram: - vai, mas volta pra fazer a segunda época, pra terminar a faculdade: tá bom, tá fechado. Eu fui, fiz, e aí voltei, formei o Teatro Oficina na faculdade de Direito, ainda como amador, depois, em 1961, profissionalizamos e lá eu fiquei até 1972, quando saí para uma carreira mais sólida.

Como vocês se conheceram?

MIRIAM Eu entrei em 1962/63, já tinha feito muitas coisas, e aí eu conheci, de fato, o Renato, porque a gente se conhecia de nome, de vista, mas assim de amigos, de colegas de profissão, contracenando, só foi quando eu entrei no “Teatro Oficina” e aí eu fiquei lá quatro anos. Depois, eu tive meu teatro também, que era o Paiol, e nós viajamos juntos, com outra companhia, o Brasil inteiro, com o Othon Bastos, e depois nós resolvemos fazer uma peça juntos e ele dirigiu.

RENATO Eu dirigi o espetáculo “Absurda pessoa.”

MIRIAM Nós lançamos no Brasil, ninguém sabia quem éramos.

2 José Celso Martinez Corrêa, conhecido como Zé Celso, é um dos grandes nomes do teatro brasileiro. Destaca-se como um dos principais dramaturgos, atores, diretores, e encenadores do Brasil.

Por que vocês acham que deu certo essa parceria?

RENATO Miriam é um talento grande, além de tudo é uma amiga. É muito diferente você representar com um ator que veio só para fazer um papel do que com uma pessoa que é sua, do coração.

MIRIAM Eu acho que nós somos tão amigos, sabe, eu amo o Renato como se fosse da minha família, e ele também, como irmãos assim, e olha que nós já atravessamos tantas coisas juntos.

Como surgiu o projeto Romeu e Julieta 80? Em uma entrevista do diretor Marcelo Nazzarotto, ele diz que há dez anos já pensava nisso...

MIRIAM Eu estava trabalhando com ele, com o Marcelo Nazzarotto, fiz uma peça com ele, mas ele falou e eu acho que entrou num ouvido e saiu no outro. E aí, dois anos atrás, ele me convidou para fazer uma palestra, um bate papo lá na Unicamp e eu fui. Ele me trouxe de volta e foi falando, no carro, que gostaria de fazer esse projeto. Imediatamente, eu saí do carro e liguei para o Renato, e aí começou a surgir a ideia, porque até lá, eu confesso, quer dizer, eu falei: Marcelo, eu não me lembro de nada há dez anos. Há há dois anos, eu me lembro muito bem.

RENATO Eu me lembro que ele falou comigo e eu falei: Marcelo como que é? O Romeu tem 15, a Julieta tem 14!? Não, ele disse: vocês têm que fazer com a idade que vocês têm! Mas como? São dois velhos que se encontram para fazer Romeu e Julieta? (eu falei). Ele disse: Não! É a peça de Shakespeare na veia, o texto de Shakespeare e chama Romeu e Julieta 80! Então, ele falou, arrumei uma ideia que pode despertar muito interesse, dois atores de sessenta anos de carreira, com oitenta anos, fazendo Romeu e Julieta, pode ser um apelo, uma coisa interessante. Eu falei: vamos pensar, aí começamos a preparar o campo.



“Miriam é um talento grande, além de tudo é uma amiga. É muito diferente você representar com um ator que veio só para fazer um papel do que com uma pessoa que é sua, do coração.”

“...por incrível que pareça, cinquenta anos depois da estreia, eu fui fazer os ensaios e percebi que dizia pedaços inteiros do papel, ele nunca saiu de mim, o “Abelardo 1º”, de Oswald de Andrade, faz parte do Renato...”

“Dois atores de sessenta anos de carreira, com oitenta anos, fazendo Romeu e Julieta, pode ser um apelo, uma coisa interessante.”

E vocês têm alguma preparação física? Qual é a preparação para o espetáculo?

RENATO A minha preparação é a seguinte: eu sou operado da coluna quatro vezes, então, eu tenho artrodese, quer dizer que tenho parafusos de titânio. Dói, e eu tenho que fazer fisioterapia três vezes por semana.

MIRIAM E eu faço uma espécie de ginástica, um pouquinho de musculação, alongamento, eu fazia muito pilates, antes de operar, agora vou voltar a fazer, eu gosto muito de andar, de fazer, sempre gostei.

RENATO E depois, para cada espetáculo, em geral, não sempre, a gente tem, junto com o ensaio, uma preparação física, quer dizer, em várias peças, a gente tem preparação física.

Miriam, você fundou o “Teatro Paiol” e o Renato, o “Teatro Oficina”. Como foi essa experiência? Vocês sentiram dificuldades? Quais são as dificuldades de um produtor cultural?

RENATO Quando eu comecei, não havia nenhum tipo de auxílio, não havia verbas, patrocínio, essas coisas, tudo muito pouquinho. Na verdade, eu acho que a pessoa que mais colaborou para que a gente construísse um teatro foi a atriz Etty Fraser. Ela é o esteio do “Oficina”, porque a gente saía, eu ia às vezes no fusquinha dela, procurando os grã-finos do Pacaembu, e a gente fazia uma conversa com eles e vendia cadeira cativa, livros, enfim, nós achávamos esses grã-finos todos, e o Teatro Oficina amador fazia também teatro em domicílio, a gente fazia um teatrinho na casa dos grã-finos, na sala, então, a gente entrava pela porta da cozinha, eles davam um cafezinho, a gente entrava, ganhava uma grana que pu-

nha na construção do teatro e, depois, cada peça é uma peça, se desse, deu, e se não desse, estava falido, então era sempre um risco muito grande.

MIRIAM Mas tinha uma coisa fantástica, como não tinha patrocínio, a gente pedia dinheiro e empréstimo aos bancos e você acabava sempre pagando, primeiro, que você fazia teatro de terça a domingo, você fazia oito sessões ou nove, e sessões geralmente lotadas, então isso já era uma coisa que você acabava pagando o empréstimo.

RENATO O que mais importava era a bilheteria.

MIRIAM Mas, na época, você vivia da bilheteria, e se por acaso acontecia que uma peça fosse um fracasso total, o que você fazia? Você ia viajar pelo interior e pelo Brasil. Naquela época, você ganhava muito dinheiro com as peças, você ganhava e você conseguia trazer de volta. Eu me lembro de quando estava acabando de sair de um fracasso horrível, eu tirei a peça em três semanas, porque não tinha como sustentar com dez pessoas, então eu tirei. Nisso veio o Othon Bastos para remontar a peça do Guarnieri - “Um grito parado no ar” - viajando pelo interior do Brasil.

RENATO Foram 45 cidades do interior e todas as capitais do Brasil.

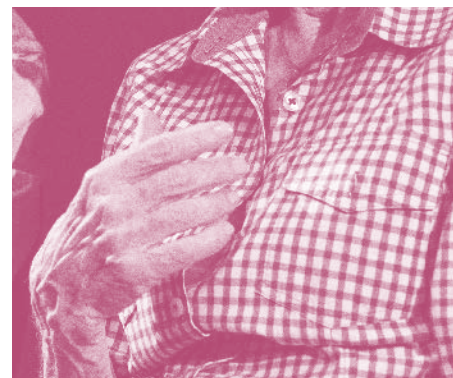
MIRIAM Eu fundei o teatro com o ator Perry Sales, mas logo depois ele foi embora, a gente se separou, ele ficou dono, mas, naquela época, você não dependia de patrocínio, que era uma coisa fantástica, hoje em dia você tem que entrar numa lei e você tem que depender de patrocínio.

Miriam, como que foi trabalhar no espetáculo “Última sessão”?

MIRIAM Incrível, tanto em São Paulo quanto no Rio, aliás, eu tenho tido muita sorte ultimamente, a “Última sessão” foi um elenco incrível.



Você pode ter mil rugas, eu tenho mil manchas, mas você pode ter papéis que condizem com sua idade, um pouco menos ou um pouco mais, porque no teatro não tem importância nenhuma e isso te dá uma margem de trabalhar muito boa.



E o texto fala sobre envelhecimento e as relações que construímos durante a vida...

MIRIAM O texto também uma delícia, uma comédia, depois, no Rio também, um pessoal maravilhoso, os atores ótimos do Rio, depois, eu fiz uma outra peça, “Fora do Mundo”, também com um elenco muito gostoso, eu ganhei até o Shell, aquela coisa toda, e depois da “Última sessão”, do Rio é que a gente veio fazer essa aqui (Romeu e Julieta 80) com um elenco super! São mais dois atores, fora nós dois. É tão bom você fazer com gente amada, que você não pode imaginar!

Essa carreira, como outras, tem “altos e baixos”?

RENATO Realmente, eu nunca consegui ter dinheiro suficiente para dizer: agora, tudo bem. Sempre fui meio pronto, com um plano a seguir, plano B, como é que ia ser, quer dizer, a minha vida foi sempre assim de armar coisas para não parar.

MIRIAM Vou dizer uma coisa, na vida, eu acho a atriz, o ator, nós convivemos com muitas coisas, eu já convivi com fases horríveis da vida, de ter que vender livros e aquelas coisas horríveis... Eu pensava: “você vai envelhecer e vai ver como é que vai ser horrível e, graças a Deus, não foi!”

Fale mais sobre isso, o que é viver essa velhice bem?

MIRIAM Você pode ter mil rugas, eu tenho mil manchas, mas você pode ter papéis que condizem com sua idade, um pouco menos ou um pouco mais, porque no teatro não tem importância nenhuma e isso te dá uma margem de trabalhar muito boa. Eu não esperava que nesses últimos anos eu tivesse tanto convite como estou tendo agora, levanto as mãos para o céu, mas eu não sei se vai continuar acontecendo, se Deus quiser!

O teatro oferece oportunidades de atuação, independente da idade?

MIRIAM O preconceito não tem espaço, você pode ser negro, branco, africano, judeu, mulçumano, não importa isso... não importa, velho, moço, se você é bom, claro, tem que ter o fator sorte, mas, de qualquer maneira, se você é bom, você consegue. O teatro, exatamente, eu acho que ele é universal.

A arte revigora?

MIRIAM Vou dizer uma coisa, quando eu não estou trabalhando, eu fico mal. Eu faço muita coisa na vida, quer dizer, não é que eu fico na minha casa parada, eu faço muita coisa, ando o dia inteiro na rua, não fico mais só à noite, estou mais velha, já não aguento mais (risos), mas a arte revigora muito.

RENATO É claro! Faz um bem enorme para a gente! Dá um sentido de vida, fisicamente também é revigorante, é interessante.

Renato, como foi reviver “O Rei da Vela”?

RENATO Olha, por incrível que pareça, cinquenta anos depois da estreia, eu fui fazer os ensaios e percebi que dizia pedaços inteiros do papel, ele nunca saiu de mim, o “Abelardo 1º”, de Oswald de Andrade, faz parte do Renato, então, foi uma coisa, assim, deliciosa.

MIRIAM E vou dizer, não é porque eu sou puxa-saco dele nada, porque eu não sou, ao contrário, eu falo coisas, mas ele estava deslumbrante, perfeito! Até à véspera da estreia, o Renato achava que ia ser um horror, ele me ligava e dizia: - Miriam, oh! Eu não tô aguentando, está péssimo, está horrível! Eu disse: meu Deus do céu, que coisa! Mas olha, foi um deslumbre, foi uma coisa maravilhosa, foi fantástico.

RENATO O público me salvou, porque quando eu entrei em cena - o “Rei da Vela” com Renato Borghi - eu faço assim pra começar a peça, fui aplaudido cinco minutos sem parar.

MIRIAM Eu acho que foi fantástico, posso dizer como espectadora, porque eu estava lá, sentadinha, foi uma coisa maravilhosa ver o Renato em cena, foi único!

E pensando daqui para frente, quais são os próximos projetos?

MIRIAM Ele (Renato) tem um projeto.

RENATO Já está ocorrendo o ensaio, com vinte pessoas, é uma produção que chama Molière, não é do Molière, é a história sobre a trupe do Molière, é uma guerra do Molière pelo patrocínio de Luiz IV, é uma coisa que tem tudo a ver com a gente. Um cardeal, que quer acabar com o teatro, manda incendiar o teatro do Molière, quer acabar com a tragédia, com a comédia, então é uma coisa muito atual, tem muita relação com o momento que a gente está vivendo agora [a peça estreou em abril no Teatro do SESI, para uma temporada de três meses].

Nossa, que incrível! E a Miriam?

MIRIAM Eu ainda não tenho alguma coisa, assim, quer dizer, tenho algumas coisas, mas eu não sei, eu estou ainda curtindo muito fazer esse “Romeu e Julieta”, porque é uma coisa para mim que ainda não acabou, sabe como é que é? Ainda está aqui, ainda quero.

RENATO “Romeu e Julieta” é uma peça que pode correr o Brasil todo, correr o interior todo, a gente pode realmente aproveitar essa peça ao máximo e eu tenho vontade de fazer, porque é muito agradável.



Eu nunca fui correto, a minha altura não é correta, eu sempre fui pequeno, insuficiente fisicamente para os papéis, eu sempre fiz coisas que não podia fazer, enfim, eu não tenho esse tipo de problema não, eu acho que a minha definição é realmente ser um pouco transgressor.

A peça apresenta uma “transgressão”, não vou contar aqui, mas ela propõe uma subversão né!?

RENATO Eu sempre fui transgressor, acho que é o cerne na minha carreira, na minha definição como ator, é mais ou menos assim, uma pessoa que não tem preconceito e vai em frente e passa por cima daquilo que é convencionalmente o correto. Eu nunca fui correto, a minha altura não é correta, eu sempre fui pequeno, insuficiente fisicamente para os papéis, eu sempre fiz coisas que não podia fazer, enfim, eu não tenho esse tipo de problema não, eu acho que a minha definição é realmente ser um pouco transgressor.

MIRIAM Eu não sei, eu tenho impressão de que eu topo mais ou menos assim, quando eu me apaixono por alguma coisa, eu vou em frente, seja teatro, seja homem, seja qualquer coisa (risos), então, esse é meu mote, eu acho que eu adoro viver e viver assim né, com saúde, porque sem saúde não existe né, quer dizer, se eu gosto da ideia, eu vou, não quero saber, Eu fiz “O diário de Anne Frank”, tinha 42 anos, é uma transgressão louca, quarenta e dois, e eu parecia ter uns catorze anos no palco, mas, na vida real, claro que não, então, eu nunca vou me esquecer, a criançada ficava doida com a própria Anne, com o espetáculo, etc.

É diferente interpretar na televisão e no teatro? Quais são essas diferenças, o que vocês acham?

RENATO Eu gravei algumas poucas novelas, não tenho uma carreira de televisão, a Miriam, sim, tem uma carreira muito maior.

MIRIAM Eu não acho ruim, eu acho bom, gostoso, mas eu acho, por exemplo, quando você é protagonista, é um exercício bom para o ator, mas para o ator de teatro, que vai fazer televisão, é legal, porque aí você aprende a rapidez, agora, para o ator de televisão, que vai fazer teatro pela primeira vez, apanha demais, porque ele não está acostumado com a profundidade, com a coisa de dar e receber...Na minha época – eu odeio falar na minha época porque eu acho que a gente está vivendo é agora, mas, enfim – antigamente, quando se fazia televisão não tinha todas essas coisas, essa parafernália toda, então, você falava normalmente, agora, você tem que falar sussurrando, o que é isso!?

MIRIAM Você não escuta nada. Eu acho que esse naturalismo é excessivo, porque é um naturalismo total e absoluto. Isto prejudica o ator. Agora, eu não sei fazer tão bem quanto eles, não sei, claro que não, porque anos atrás você não fazia desse jeito, mas eu acho que a televisão é um bom exercício, não tenha dúvida nenhuma.



RENATO Eu acho interessante, porque é uma espécie de laboratório, você pega o tema e aí tem que desenvolver na hora, e aquilo, naturalmente, te leva a fazer um exercício quase que de um improviso interno, o que é uma coisa muito curiosa né!?

RENATO No palco, quando tenho “lapso” eu me seguro na cortina e desmaio (risos).

MIRIAM Outro dia eu pensei nisso, porque me deu um lapso enorme, mas eu não conseguia nem pensar nisso, eu falei – como é que eu vou sair dessa, porque na hora você só pensa como é que você vai sair, quando eu saí de cena eu falei, - por que eu não desmaiei? (risos).



ILUSTRAÇÃO

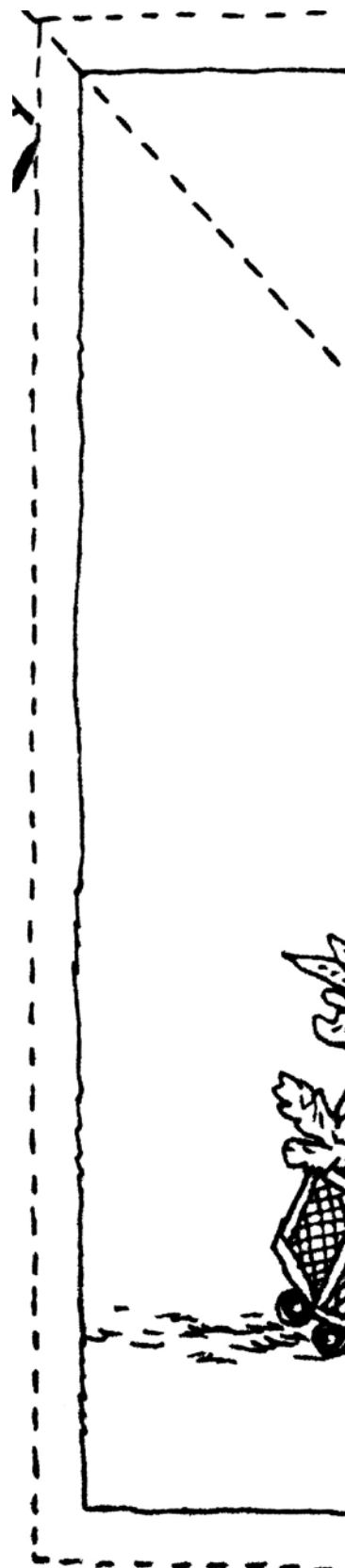
Recorte, monte e cole: para todas as idades

/por Rafael Sica

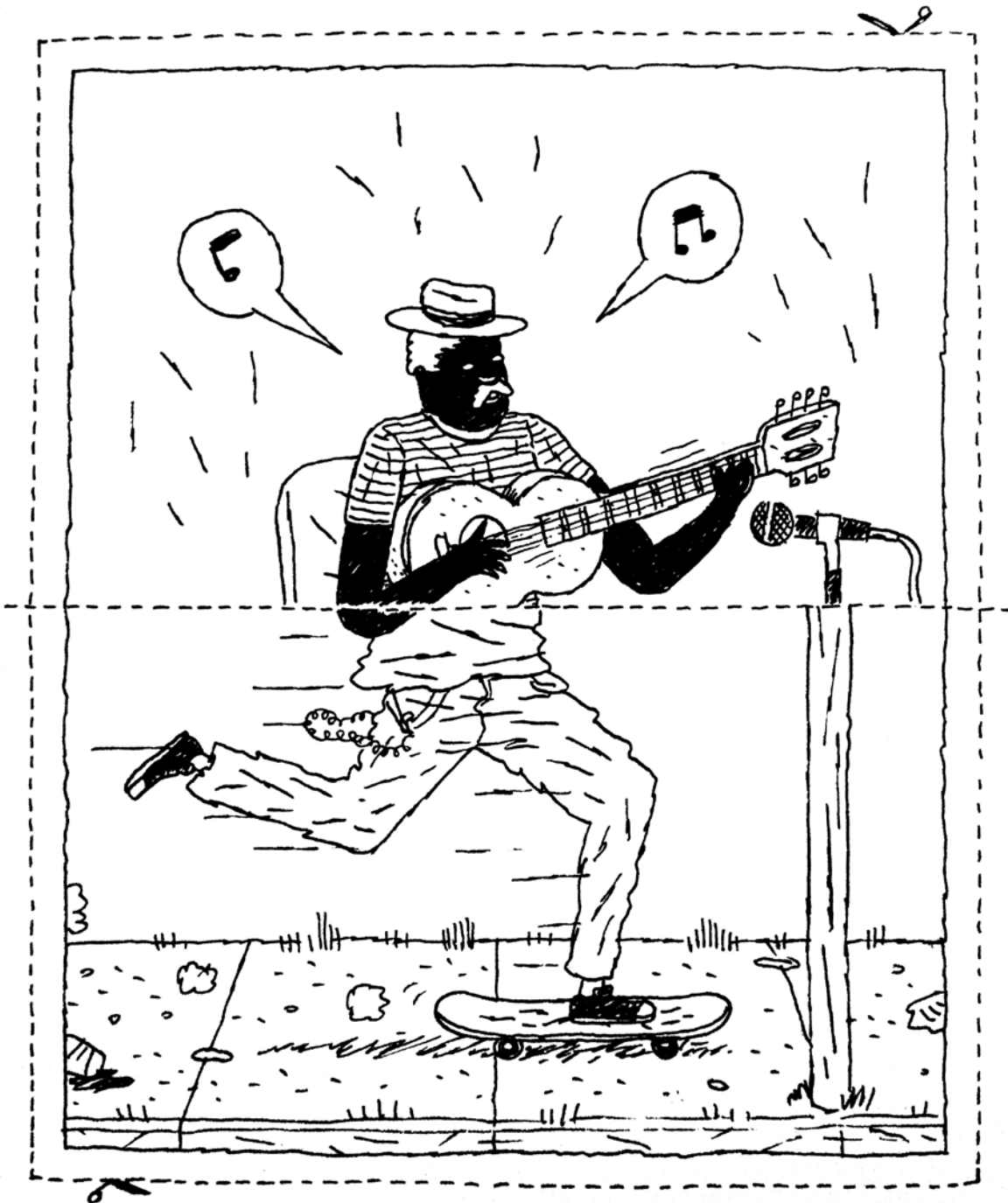
RAIO-X

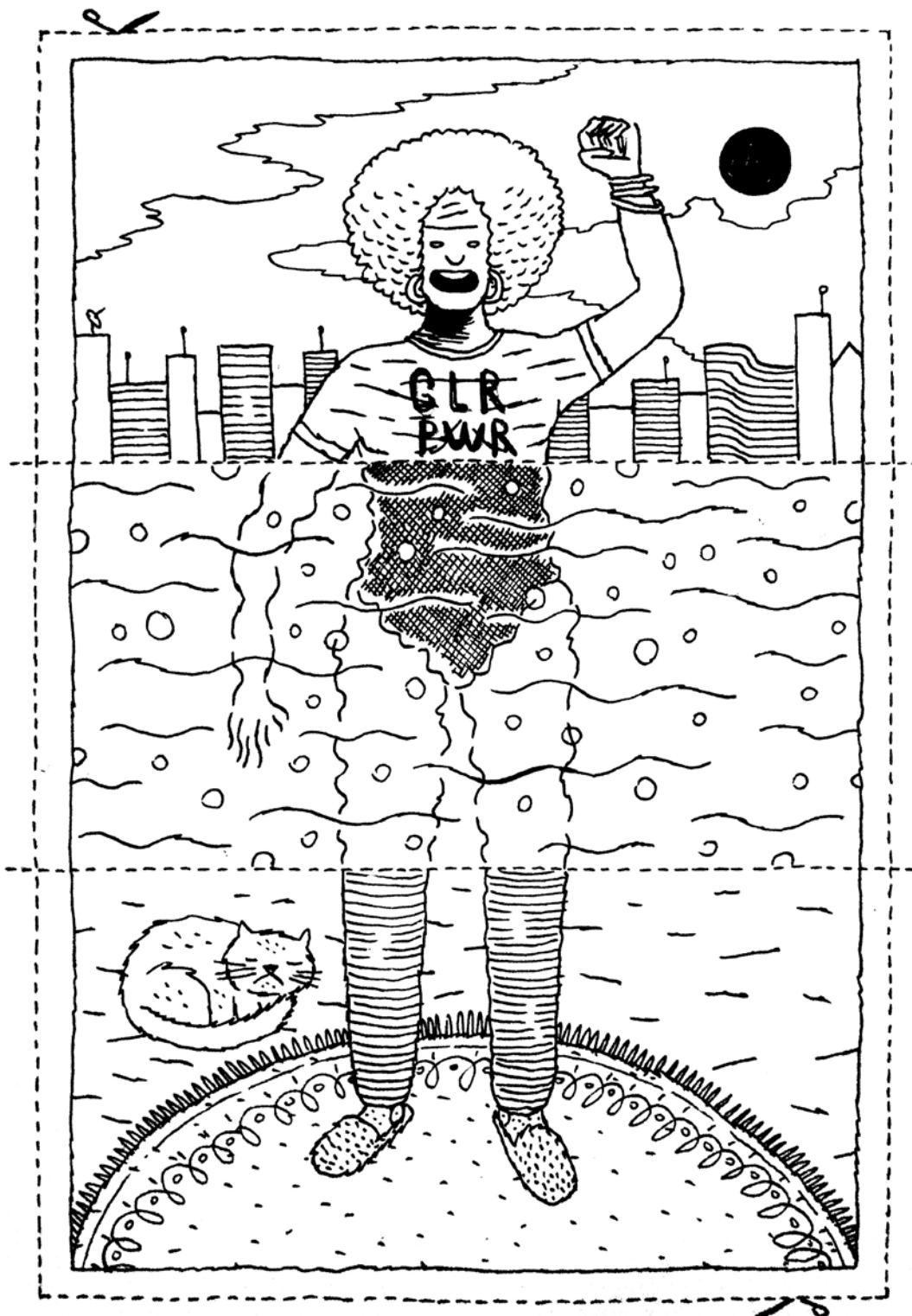
Rafael Sica

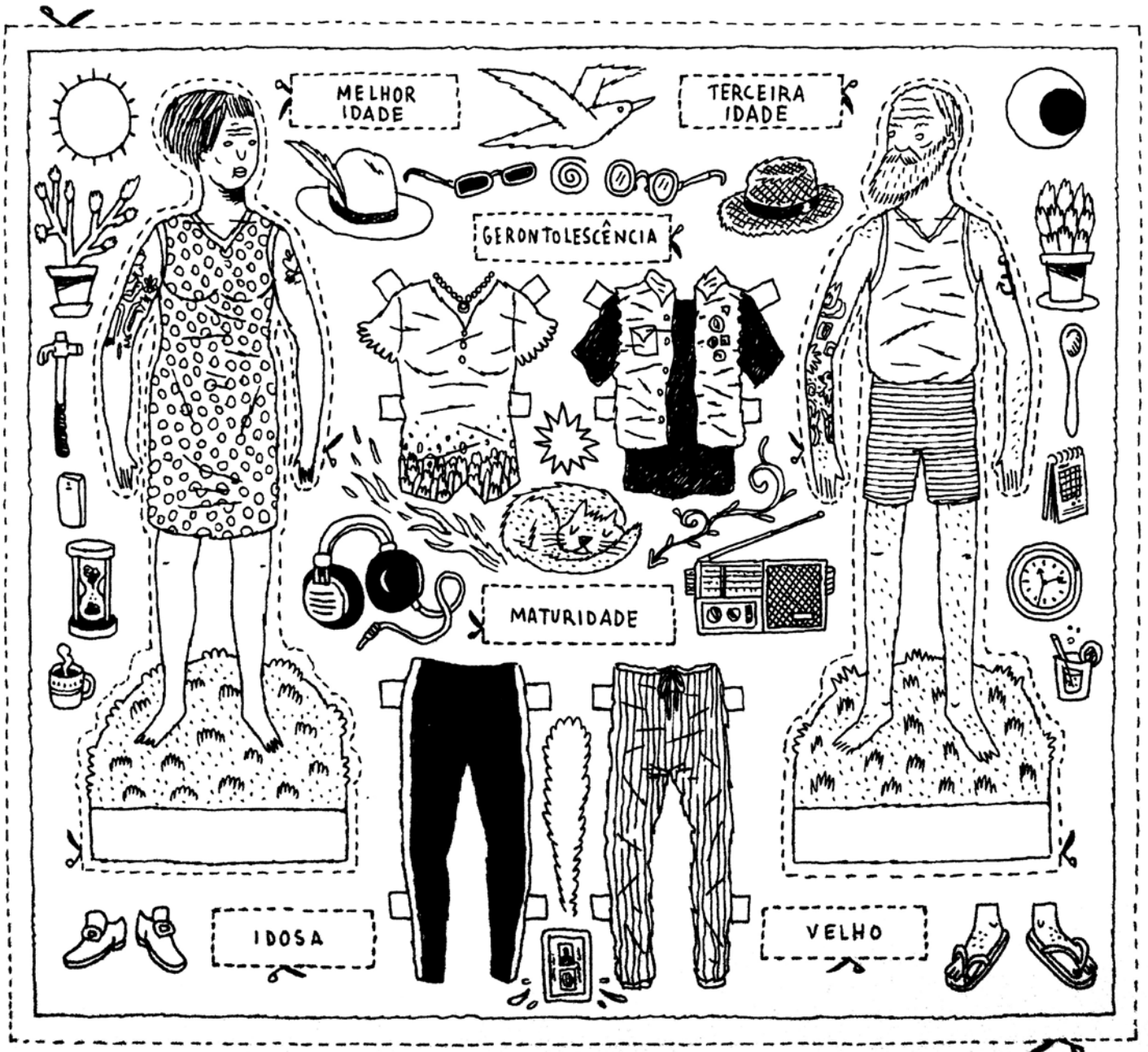
Rafael Sica, 39, é ilustrador e quadrinista. Publicou suas tiras em diversos jornais brasileiros. Venceu por duas vezes o Prêmio HQ Mix, nas categorias Novo Talento (2005) e Web Quadrinhos (2009), por seus Quadrinhos Ordinários publicados na internet. Ilustrou o conto “João Sortudo” para a coletânea Irmãos Grimm em quadrinhos (Desiderata, 2007), e publicou uma seleção de 115 de seus Quadrinhos Ordinários na antologia Ordinário (Cia das Letras, 2011). Seu email é sicarafael@gmail.com

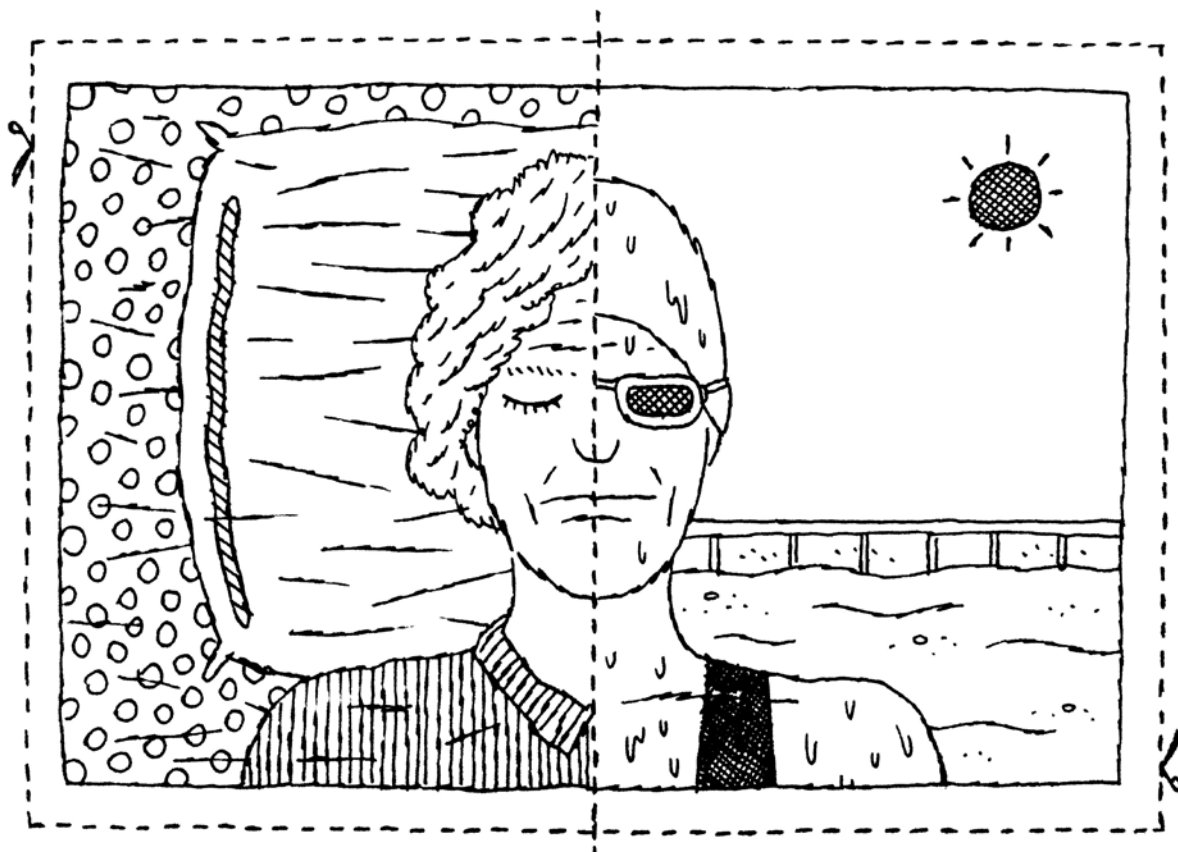












"Meu pai tem 61 anos, mas olho pra ele com todas aquelas tatuagens e parece que tem bem menos. A companheira do meu pai tem 61 anos, mas olho pra ela, politicamente ativa, e a vejo mais jovem do que eu. Minha mãe tem 62 anos e na maioria das vezes parece uma criança levada. O companheiro da minha mãe tem 60 anos e às vezes é difícil de acompanhá-lo. Eu tenho 38 anos e, quase sempre, me dão mais do que isso. O tempo não é só do calendário e do relógio. O tempo é de cada um e o que cada um pode fazer dele." Rafael Sica

**PAINEL DE EXPERIÊNCIAS**

Ócio e fruição em passeios culturais: o encontro com o diferente

por Jefferson Alves e Tatiana Koschelny



O programa Trabalho Social com Idosos, do Sesc São Paulo, consiste em um conjunto de atividades que visam promover sociabilidade, autonomia e valorização da pessoa idosa por meio de atividades transversais de cultura e lazer, pensadas a partir das especificidades das pessoas com mais de 60 anos de idade.

O Sesc São Paulo tem como diretriz a intergeracionalidade e a transversalidade em suas ações. É fato que a transversalidade já se encontra na rotina e escopo de trabalho dos animadores culturais, uma vez que estes são responsáveis por diferentes programas e linguagens. Entretanto, tal transversalidade nem sempre se encontra presente no pensamento programático, pois somos atravessados por um sintoma da sociedade moderna: vida produtiva versus tempo livre. Esta organização social, refletida no cotidiano do trabalho, pode comprometer a criatividade, a





RAIO-X

Jefferson Alves

Graduado em Filosofia pela UMESP, com especialização em Filosofia Política pela PUC. Animador Cultural do Sesc Santo André

jefferson@santoandre.sescsp.org.br

Tatiana Koschelny

Mestre pelo Programa de Pós-Graduação de Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano (IP-USP), tendo pesquisado formação cultural e o brincar na infância. Atualmente é Assistente Técnica na Gerência de Estudos e Programas Sociais do Sesc São Paulo, e foi animadora cultural no Sesc Santo André.

tatiana.pereira@sescsp.org.br

sensibilidade e a escuta atenta ao público – competências tão necessárias para o trabalho do animador cultural – dado que tais habilidades precisam do solo fértil do tempo dos encontros genuínos para germinar. Assim, muitas vezes, o *modus operandis* do cotidiano de trabalho reflete o pragmatismo da vida moderna, de modo que precisamos nos atentar às gratas surpresas que surgem pelo caminho.

Atuando com o Trabalho Social com Idosos e Ação Educativa em Exposição de Artes Visuais, na unidade de Santo André, havia um desejo de envolver o público idoso na fruição artística das exposições. Algumas tentativas anteriores, realizadas sem sucesso, apontavam para uma impossibilidade de concretizar este desejo. Porém, certa vez, recebemos um grupo de idosos de outra região para visitar a exposição corrente na unidade. Em meio a todas as demandas operacionais que tal visita disparou, o acompanhamento e a mediação do grupo na exposição revelaram outra perspectiva sobre o público idoso: são pessoas extremamente interessadas em se apropriar de cada detalhe, desde a arquitetura da unidade até as mais diversas nuances presentes nas obras ali expostas. A possibilidade de sair de sua cidade de origem em conjunto para visitar uma exposição despertara naqueles idosos um interesse profundo por tudo que

estava ao seu redor. Ao final da visita, os educadores da exposição comentavam que aquela teria sido uma das melhores visitas já realizadas.

Alguns questionamentos tornaram-se evidentes: dos diversos estereótipos que a velhice carrega, a figura do velho endurecido-teimoso-refratário às mudanças sociais é um dos mais propagados. O outro extremo desse estereótipo, o velho-que-tudo-conhece, cheio de sabedoria, pode ser tão perigoso quanto. Ambos os estereótipos escondem o fato de que a pessoa idosa é sujeito de cultura - tem tanto a ofertar quanto a receber em sua experiência de vida.

A velhice, comumente associada ao término da vida produtiva do mundo capitalista, pode apresentar um solo fértil para experiências de fruição, uma vez que a incorporação do tempo livre é uma tendência na vida das pessoas maiores de 60 anos. O ócio, negado ao tempo “produtivo” da vida adulta, guarda em si potencialidades de fruição estética e transformação, quando a ele se oferta o acesso aos bens culturais que a humanidade produziu. A experiência estética, quando comprometida pela organização social da vida moderna, fica sobreposta por adesões a preconceitos e estereótipos, tornando os sujeitos suscetíveis às tendências regressivas da barbárie, que visam eliminar toda a diferença, impedindo a existência da alteridade.



A velhice pode apresentar um solo fértil para experiências de fruição, uma vez que a incorporação do tempo livre é uma tendência na vida das pessoas maiores de 60 anos.



Neste contexto, as ações coletivas que envolvem visitas a instituições de cultura despontaram como uma possibilidade de sensibilização e de ampliação de repertório do público idoso frequentador da unidade. Tendo em vista a necessidade da convivência na diferença, foi proposto que as visitas às instituições de cultura tivessem como diretriz a diversidade cultural, com o objetivo de incentivar o protagonismo do público idoso na apropriação dos espaços de cultura.

Deste modo, foi criada a atividade “Passeio Cultural”, que consistia em passeios de um dia, que possibilitassem experiências de diversidade cultural. Por meio da transversalidade de linguagens, esta atividade visa construir conhecimentos que, a partir destas experiências, despertem o interesse e sensibilidade para as questões da alteridade. O passeio, com oferta prioritária de vagas para o público idoso, conta com preço acessível, que compreende o transporte e lanche.

Entre os anos de 2016 e 2017, o Passeio Cultural visitou instituições como o Itaú Cultural, Museu AfroBrasil, MASP, Sesc Pompeia, Museu do Futebol e Museu da Imigração. Foram abordados os temas da História do Brasil, Questão Racial, Arquitetura como Mediação, História Esportiva e As Diferentes Imigrações.

Em todas as edições, uma mediação durante o trajeto de ida e volta era realizada a fim de contextualizar o objetivo do passeio ao programa Trabalho Social com Idosos. Foi possível perceber a crescente evolução de interesse por parte do público frequentador da atividade em relação às questões de Diversidade Cultural, aliado ao vínculo de socialização formado entre seus participantes.

No ano de 2018, com o Passeio Cultural já consolidado como uma proposta bem sucedida entre os idosos, a unidade de Santo André avaliou a necessidade de aprofundar ainda mais as reflexões sobre diversidade. Outros projetos desenvolvidos na unidade passaram a trabalhar com o mesmo recorte, como o “Ponto de Encontro”, em que há um momento de troca de impressões e avaliação sobre a programação oferecida para esse público, sendo também um momento de troca e reflexão sobre diversos assuntos, contando com a presença de profissionais convidados, e o “Sessão da Tarde”, projeto mensal de exibição de filmes com bate papo e mediação da psicóloga Cláudia Araujo. A curadoria dos filmes passou a ser feita com base nos mesmos temas norteadores das escolhas de equipamentos culturais a serem visitados no Passeio Cultural.

Considerando estatísticas recentes sobre o aumento da intolerância no país, que registram o Brasil como líder no ranking de mortes da comunidade LGBT, casos crescentes de xenofobia, racismo e violência contra a mulher, além da disseminação de discursos de ódio propagados nas redes sociais, considerou-se necessário aprofundar as intervenções de cunho educativo que reforçassem a socialização, o convívio e o respeito à diversidade humana, contribuindo para que os idosos se percebam como atores sociais, comprometidos com a participação ativa nas discussões sobre questões relevantes do tempo presente.

Amparados pelos dados obtidos com pesquisa “O Trabalho Social com Idosos no Sesc”, realizada em 2015, pelo Sesc SP, em parceria

com o Centro Brasileiro de Análise e Planejamento (CEBRAP), que mapeou o perfil do público idoso que frequenta as unidades do Sesc, a equipe de Santo André decidiu realizar algumas adaptações ao Passeio Cultural com o intuito de qualificar ainda mais essa experiência junto aos idosos.

A referida pesquisa possibilitou traçar um perfil médio do idoso frequentador do programa Trabalho Social com Idosos do Sesc Santo André, que pode ser definido, resumidamente, da seguinte forma:

Em sua maioria, são mulheres, predominantemente brancas, católicas e aposentadas. Em termos de escolaridade, com maior incidência, temos o ensino fundamental completo, mas com bom número de graduados e em termos de renda, boa incidência na faixa de 5 a 10 salários mínimos. Embora esse público seja identificado como menos conservador do ponto de vista de supostos casamentos de filhos ou filhas com pessoa do mesmo sexo, é identificado como mais preconceituoso no caso de casamentos com pessoas de classe social diferente ou de outra cor/raça do que a média dos idosos ouvidos em outras unidades.

A avaliação obtida das experiências dos outros projetos, que levantavam as mesmas questões, mostrou, na prática, que o desafio de desconstrução de preconceitos entre os idosos ainda é uma questão importante a ser perseguida. Novamente nos confrontamos com os estereótipos da velhice - a ideia do idoso refratário a outras formas de vida que não as que estão legitimadas socialmente, ou baseadas em suas cren-

ças, mostra-se ineficaz para a compreensão da formação da subjetividade dessas pessoas com mais de sessenta anos, ainda em constante transformação, atentas a novos aprendizados e com bastante conhecimento a ser compartilhado.

A partir dessas observações, foram definidos os dois primeiros roteiros de 2018 para o Passeio Cultural, que compreenderam uma visita ao Memorial da Imigração Judaica, no Bom Retiro, realizada em 16 de março, e um retorno ao Museu AfroBrasil, no Parque Ibirapuera, em 17 de maio. O bate-papo preparatório para a primeira visita ficou a cargo da psicóloga Claudia Araújo, também mediadora do projeto Sessão da Tarde, no Sesc Santo André, e quem conduziu a conversa que antecedeu a visita ao Museu AfroBrasil foi Fabiano Maranhão, que atua no setor de Diversidade Cultural da Gerência de Estudos e Programas Sociais do Sesc São Paulo.

Além desse bate-papo introdutório, os dois mediadores também participaram das visitas mediadas em ambos os equipamentos, o que reforçou o vínculo já pré-estabelecido junto ao grupo, facilitando a quebra de barreiras e deixando o grupo de idosos mais à vontade para todo tipo de questionamento.

A fusão de história, arte e religião encontrada nos dois espaços, que retratam a contribuição dos judeus e dos povos africanos ao desenvolvimento do Brasil bem como denunciam o autoritarismo velado em nossas relações e o racismo como fator estruturante de nossa sociedade, serviu para estimular, entre os idosos, uma reflexão sobre a relação que constroem entre si, com os outros, e com o meio em que vivem.

Cada vez mais atuantes na sociedade, os idosos, hoje, estão longe de representarem o papel passivo de meros espectadores da história, de um tempo que, supostamente, não mais lhes pertence. A juventude, outrora tida pelo senso comum como revolucionária, de fato tem se mostrado cada vez mais suscetível aos discursos prontos do status quo, mais adaptada ao modo de vida moderno. Compreendendo a educação como dispositivo de transformação social, as ações desenvolvidas pelo Trabalho Social com Idosos visa criar espaços de aprendizado e sociabilização entre pessoas com mais de 60 anos, que são, de fato, sujeitos históricos e como tais devem assumir seu protagonismo, não se omitindo quanto às importantes questões sociais de seu tempo.

O projeto Passeio Cultural com Idosos vem cumprindo até aqui essa função de provocar novas formas de enxergar o mundo e compreender a pluralidade dos modos de ser de diferentes grupos, convidando os idosos a abrirem-se ao diálogo para experimentar a beleza da vida humana em toda sua diversidade. ☺



RESENHA/EXPOSIÇÃO



RAIO-X

Susana Coutinho de Souza Cerveira

Formada em Letras e Mestre em Literatura Brasileira pela UNICAMP. Atualmente, integra a equipe de Assistentes Técnicos da Gerência de Ação Cultural do Sesc SP, com pesquisas voltadas, em especial, às Áreas de Literatura e Bibliotecas.

"O homem em prosa"

por **Susana Coutinho de Souza Cerveira**



Nunca havia me descoberto ao lado de José Saramago. Nunca – juro com os dedos descruzados –, nunca havíamos conversado. Em nenhum momento da minha infância ou juventude compartilhei com o escritor português suas histórias íntimas, confissões, reminiscências. No passado, me deparei com esse inquieto criador de narrativas, obliquamente, por ocasião de algumas de minhas leituras. Por caminhos diferentes, em épocas também distintas, conheci três de suas publicações: "Ensaio sobre a lucidez" "Ensaio sobre a cegueira" e "As intermitências da morte". Cada uma delas – com suas reflexões de caráter social e político – me mostraram a face de um escritor bastante comprometido com seu tempo, preocupado com injustiças e dissonâncias do mundo e consagrado pelo uso singular e magistral da linguagem.

Mas, então, foi só. Não havia me motivado a desvendar-lhe, vagorosamente, uma outra face: a do homem. Naqueles intervalos em que descobria suas produções ficcionais, não excedi, confesso, o acompanhamento de suas entrevistas feitas durante as visitas ao Brasil e trechos dos discursos proferidos após a láurea do Prêmio Nobel de Literatura, concedido a Saramago, em 1998. O turbilhão das leituras seguintes, a urgência de todas as mínimas belezas e inutilidades da vida cotidiana me consumiram e desviaram esta leitora para outros sítios, como diria, sem rodeios, o autor português.

Saramago – apenas ele, o menino nascido em Azinhaga – só se transformou em alguém muito familiar há alguns dias. Nos aproximamos – olhamo-nos e repartimos inesperadas camaradagens – durante minha visita à exposição "Saramago - Os Pontos e a Vista"¹, realizada em São Paulo.

Ao percorrer os dois andares que abrigaram a exposição, conheci suas mais francas impressões sobre temas singulares como o amor, a morte, Deus e o tempo. Nos inúmeros depoimentos que compuseram a mostra – criada, de forma poética, a partir de uma cenografia que reuniu vídeos, mobiliário e atrações interativas – me vi, inquestionavelmente, diante do velho José de Sousa. O homem: Saramago.

Ao meu redor, dezenas (ou centenas?) de pessoas perambulavam, também, na adjacência dos vídeos em que a figura de um velho sério e de voz suave ganhava o primeiro plano. O homem – com

cerca de oitenta anos e já autor de 20 obras – contava-nos que descobriu a literatura como caminho definitivo apenas aos sessenta e três. Muito embora eu sentisse que ele discorresse apenas para mim, pessoas próximas também ouviam e exclamavam: “aos sessenta e três”!

A cada depoimento, me aproximava mais do cidadão, do observador e do amante Saramago. Suas rugas e o parco cabelo branco me impeliavam a indagar o óbvio: quanta experiência e sensibilidade foram acumuladas até ali? De quantas camadas, faces e acontecimentos foi composta aquela vida? Há algo extraordinário que apenas sua velhice é capaz de nos oferecer? As pistas para essas respostas, alcançadas pela visita completa à exposição, me indicavam que haviam sido muitas as faces, frequentes os ocorridos. Mostravam-me, também, que sim: apenas a soma daqueles anos vividos poderia, com efeito, produzir depoimentos de tamanha acuidade e tão sedutora franqueza.

Filho e neto de camponeses, Saramago nasceu na aldeia de Azinhaga, em Portugal, no dia 16 de novembro de 1922. Contou-nos, em um dos vídeos, que seu registro oficial foi feito apenas no dia 18 de novembro, ganhando o escritor, por assim dizer, dois aniversários. Mudou-se para Lisboa, com os pais, antes de completar dois anos. Guardou da terra natal um lastro que ele ponderava excepcional e inevitável.

Ainda na juventude, interrompeu seus estudos por dificuldades econômicas. Seu primeiro emprego, como serralheiro mecânico, foi seguido de diversas profissões: funcionário da saúde e da previdência social, tradutor, editor, jornalista.

Publicou seu primeiro livro – o romance “Terra do Pecado” –, em 1947. Somente vinte anos mais tarde, publicaria novamente. Trabalhou durante doze anos em uma editora e colaborou como crítico literário em revistas da época. A partir de 1976, passou a viver exclusivamente de seu

¹*A Exposição “Saramago – Os Pontos e a Vista” foi apresentada no espaço Farol Santander, no centro de São Paulo. Com o apoio da Fundação José Saramago, a exposição teve curadoria de Marcello Dantas e os vídeos que a integram foram produzidos pelo cineasta português Miguel Gonçalves Mendes.



Compreensível imaginar, conjecturo, o impacto de tão profundos testemunhos sobre os espectadores que circulavam pelo local. “Não me arrependo de nada, viveria tudo novamente”.

trabalho literário, primeiro como tradutor, depois como autor. Casou-se com Pilar del Río, em 1988, aos sessenta e cinco anos, e reafirmou os votos dessa união, em 2007. Ofereceu a Pilar todas as suas dedicatórias, chegando a proferir em um discurso: “se eu tivesse morrido antes de conhecer a Pilar, teria morrido muito mais velho do que eu sou”. Faleceu no dia 18 de junho de 2010, ao lado da esposa, na ilha espanhola de Lanzarote.

Único escritor em língua portuguesa a receber o Prêmio Nobel, José Saramago viu-se questionado, de súbito, durante a velhice: após alcançar tão distinta recompensa, após ter tudo, o que poderia querer mais? “Tempo para o trabalho, tempo para minha mulher”. Por certo, sua convivência com Pilar, a incansável atividade como conferencista e a intensa produção ficcional nunca se subjugaram à idade. Ao acompanhá-lo pelos registros audiovisuais da mostra, notava, cada vez mais, que sua resposta à implacável passagem da vida era persistir em viver. “Sentir como uma perda irreparável o acabar de cada dia. Provavelmente, é isto a velhice”.

Compreensível imaginar, conjecturo, o impacto de tão profundos testemunhos sobre os espectadores que circulavam pelo local. “Não me arrependo de nada, viveria tudo novamente”. Era o que nos dizia, Saramago, num balanço introspectivo, aos oitenta anos de idade. No vídeo, seus olhos tinham uma brandura impossível de ser descrita, nem sequer resenhada. Com a mesma amabilidade, confessava-nos, em outra gravação, o desejo de dialogar, nos últimos anos de sua vida, com todos os seus leitores. Seria isso, pois, o que fazíamos, ali? Reunidos em torno de depoimentos tão íntimos, criávamos com o homem um colóquio genuíno e descomplicado. Deixávamos de lado qualquer presunção de especialistas ou literatos para sermos apenas humanos. No fundo, talvez fizéssemos justiça a um dos seus últimos testemunhos, proferido após os inúmeros discursos acerca do Prêmio Nobel: “Cansei de sorrir, do esforço de parecer inteligente”.

Cansamos também, José. Deixamo-nos, simplesmente, experimentar o homem, o escritor, o velho. Saramago.

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 São Paulo).