

# Expressividade e sensorialidade: por uma metodologia da educação física na saúde de idosos

Expressivity and sensibility: towards a physical education methodology in elderly health

José Maurício de Figueiredo Júnior  
Pierre Normando Gomes da Silva

Universidade Federal da Paraíba – UFPB

## Resumo

É cada vez maior a atenção voltada à idosos em grupos de convivência. Assim é desenvolvido, desde 2007, pelo Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, especificamente, pelo Laboratório de Estudos e Pesquisas em Corporeidade, Educação e Cultura, pela linha de pesquisa Pedagogia da Corporeidade, o Projeto Expressividade e sensorialidade do idoso: novos parâmetros de saúde. O programa visa contribuir para promoção da saúde de idosos da comunidade e propõe-se a formar profissionalmente os alunos participantes, dando-lhes consciência social do saber produzido academicamente. Objetivamos descrever nossa metodologia de intervenção em função da promoção da saúde em idosos. Acreditamos que o grande resultado da intervenção desse programa tem se revelado na ampliação das relações sociais do grupo de idosos e autonomia dos mesmos. Desta forma, este programa pode ser avaliado positivamente, confirmando a importância de programas preventivos, possibilitando o desfrute, com saúde e bem-estar, dos anos da maturidade.

**Palavras-chave:** Atividade Motora. Promoção da Saúde. Educação Física. Idoso

## Endereço para Correspondência

José Maurício de Figueiredo Júnior

Endereço: Rua Antonia Gomes da Silveira, nº 1698

Bairro: Cristo Redentor

CEP: 58071-200

João Pessoa/PB – Brasil

Fone: (83) 8864-5797

e-mail: mauricio22jr@hotmail.com

## Abstract

There is increasing attention devoted to the elderly in living groups. So, the Physical Education Department of the Federal University of Paraíba, specifically the Laboratory for Studies and Research in Corporeity, Education and Culture, through the research line Corporeity Pedagogy, has developed the Project Elderly expressivity and sensibility: new health parameters since 2007. This program aims to contribute to health promotion for elderly adults and to professionally educate the students who participate in it, providing them with social awareness of the academic knowledge. We describe our intervention methodology regarding the elderly health promotion program. We believe that the major result of this intervention program has proved to be the expansion of this elderly group social relations and their autonomy. Thus, this program may be positively evaluated, which confirms the importance of prevention programs that allow the healthy enjoyment of their maturity.

**Keywords:** Physical activity. Health Promotion. Physical Education. Elderly.

- Recebido: 27/08/2010
- Re-submissão: 14/10/2010
- Aceito: 25/10/2010

## INTRODUÇÃO

O aumento do número de idosos é um fenômeno mundial, constituindo o segmento que mais cresce na população. Diante desse contexto, esse grupo etário passou a ser mais observado, sendo criada diversas políticas e campos de intervenção que atendam a essa população. Entre esses espaços destacamos os grupos de convivência. Atualmente, é cada vez maior a atenção voltada à idosos em grupos que, por meio de suas ações educativas e de saúde, favorece a reversão da imagem de perdas e mudanças desagradáveis (associadas à velhice), para um viver com prazer e dignidade.

Os grupos de convivência se propõem a promover a autodeterminação, a independência, a autonomia, melhora do senso de humor e a socialização de seus participantes, pois funcionam como rede de apoio reafirmando a identidade pessoal de cada sujeito, revitalizando os sentidos, ampliando a expressividade, encorajando novas amizades e favorecendo a ocupação do tempo em prol de si mesmo, para superar as angústias, incertezas, inseguranças e medos<sup>1-2</sup>. Contrapondo-se ao processo de perdas que comumente é associado ao envelhecimento.

Assim é desenvolvido pelo Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), especificamente, pelo Laboratório de Estudos e Pesquisas em Corporeidade, Educação e Cultura (LEPEC), pela linha de pesquisa (CNPq) Pedagogia da Corporeidade, o Projeto Expressividade e sensorialidade do idoso: novos parâmetros de saúde.

Este programa teve sua implantação em 2007, como programa de Extensão Universitária e de Iniciação Científica, contribuindo na promoção da saúde de idosos da comunidade, propondo-se a formar profissionalmente os alunos participantes, dando-lhes competência técnica e consciência social do saber produzido academicamente. Objetivamos nesse trabalho descrever nossa metodologia de intervenção em função da promoção da saúde em idosos.

### “PROJETO EXPRESSIVIDADE E SENSORIALIDADE DO IDOSO: NOVOS PARÂMETROS DE SAÚDE”

O programa estrutura-se a partir de três categorias: envelhecimento, corporeidade e educação, que neste trabalho estão inter-relacionadas. O *envelhecimento* tem sido alvo de muitas pesquisas e análises, cujo produto é uma definição desse processo, como um marcador cronológico, definindo-o por meio da idade. A partir dessa visão cronológica têm sido evidenciados vários discursos sobre o tema, dois deles são os mais enfáticos: o discurso da degeneração física, justificado por correntes e/ou autores<sup>3-4</sup>, que enfatizam as modificações e perdas consideradas inerentes a esse processo e o discurso demográfico, que apresenta a velhice como uma estimativa populacional, descrevendo-a como uma população que tem crescido e partir disso passa a requerer atenção diferenciada<sup>5</sup>.

No entanto, esses discursos são limitados porque não dão importância para a experiência do envelhecer, para o modo de sobrevivência criado pelos próprios sujeitos histórico-cultural-existencial<sup>6</sup>. Nós caracterizamos esse fenômeno na pluralidade dos modos de sentir-pensar-agir possíveis na velhice, considerando o entorno sócio-cultural-econômico-político e atentando para as estratégias construídas para viver esta etapa da vida. Baseados nesse pressuposto, pensamos envelhecimento como desenvolvimento e como experiência corporal de sujeitos que para se manter vivos constroem maneiras de realização pessoal.

Nossa segunda categoria é a *corporeidade*, entendida como a tendência geral dos gestos/movimentos da pessoa

no espaço vivido, delineando uma configuração ou uma fisionomia corpo-espacial. Portanto, não se encontra num movimento isolado, mas no ambiente configurado pelo fluxo contínuo de ações, inações, reações, posturas, atitudes, verbalizações e silêncios, assumidos em relação aos outros sujeitos, à natureza, aos objetos, ao entorno ou à situação motriz em que está inserido. Portanto, corporeidade é o ambiente de comunicação entre o Eu e o Outro, no qual todas as ações (distraindo ou habituais) adquirem significação, exprimem certo interesse e revelam certa tomada de posição em relação à circunstância.<sup>7</sup>

Em nossa terceira categoria, *educação*, defendemos que esta não está reduzida aos conhecimentos intelectuais transmitidos e assimilados, mas ao processo orgânico-afetivo-cultural-cognitivo-motor de interação com o meio, de transformação social e de relacionamentos de preferências e estranhamentos. Essa se constitui eminentemente num ato político, carregado de decisões e ações sobre a vida das pessoas. Assim, por caminharmos numa perspectiva complexa, entendemos que educação e saúde são interfaces de um mesmo e dinâmico processo do descobrir-se humano. Visto que organismo e meio ambiente, por meio de interações recorrentes, mudam juntos<sup>8</sup>.

Em função desse embasamento os objetivos do projeto consistem em: a) Ampliar a capacidade sensorial e expressiva de cada idoso e do grupo; b) Ajudar a devolver ao sujeito, ao corpo do idoso, sua função de lugar fundamental de prazer; c) Cuidar da saúde coletiva ao estimular o grupo a construir seu presente e seu futuro a partir de seus próprios recursos sensoriais, afetivos, cognitivos e motores, principalmente criando redes de apoio; d) Educar os sentidos para que os idosos mobilizem suas capacidades sensoriais para configurarem uma corporeidade mais ampliada em termos de movimentos e de percepção do mundo. Temos constatado que, como produto desses objetivos, nossas intervenções ampliam a rede de apoio, estimulam a capacidade de compartilhar emoções em grupo, desenvolve o diálogo como veículo das inter-relações sociais e da intimidade pessoal, melhora a expressividade, produzindo desinibições, configurando assim um melhor estado de saúde mental, física e social, que vão para além das medidas de aptidão física.

Nossa intervenção esteve focada três anos (2007-2009) em uma Unidade de Saúde da Família do Município de João Pessoa/PB, tendo como público alvo, 25 idosos cadastrados junto a um dos núcleos do Programa de Atenção a Pessoa Idosa (PAPI) da Secretaria de Desenvolvimento Social (SEDS) da Prefeitura Municipal de João Pessoa (PMJP). Atualmente, em virtude das dimensões e repercussões do programa, ampliamos nossa intervenção para uma Instituição de Longa Permanência, denominada Associação Promocional do Ancião (ASPAN), onde residem 91 idosos em regime de internato, dos quais participam 20 pessoas, em média. Temos como facilitadores a cada ano 06 alunos do curso de Educação Física da UFPB (3 bolsistas e 3 voluntários) e 02 profissionais de Educação Física, atuando numa perspectiva de contribuição para formação acadêmico-profissional dessa equipe. As atividades do programa ocorrem uma vez por semana em cada campo de intervenção, com duração de 1h:30min, a qual segue uma estrutura pré-estabelecida, conforme a tabela 1.

### MODELO LÓGICO DE FUNCIONAMENTO DO PROJETO

Trata-se de uma atividade de extensão e ao mesmo tempo ensino e pesquisa em que os extensionistas-pesquisadores

**Introdução:** (15 min.)

\* Roda de conversa:

Para conversação sobre a temática e objetivo da aula (destacando a importância da aula para educação/saúde);

\* Sensibilização:

Momento de poesia, narrativas sagradas, relacionada ao tema da aula.

**Desenvolvimento:** (60min.)

\*Sessão Interoceptiva - Treino de alongamento (estiramento, suspensão e postura), flexibilidade (métodos passivo e ativo) e exercícios respiratórios.

\*Sessão Exteroceptivo-Proprioceptivo

Sistema postural: preservar o equilíbrio na sua orientação com a terra;

Sistema investigativo de orientação: ajustamentos do corpo para obter informações externas;

Sistema locomotivo: movimentos de aproximação, perseguição, desvio e escape;

Sistema apetite: troca com o ambiente pela respiração, alimentação, eliminação e interação;

Sistema performático: alterar o ambiente beneficiando o organismo;

Sistema expressivo: movimentos posturais, faciais e vocais para especificar emoções;

Sistema semântico: movimentos de todos os tipos, sons e fala codificada

**Conclusão:** (15min.)

\* Círculo de cultura, com realização do Balanço-de-Saber e conversação no grupo focal.

investigam e atuam como docentes ao realizar as intervenções pedagógicas e de saúde nos grupos. Oportunizando a relação professor-aluno no processo da construção do conhecimento, além de não priorizar o objeto e/ou sujeito, mas centrar-se na relação sujeito-objeto-mundo.

Avaliamos os benefícios do projeto pela observação participante dos movimentos, respostas aos questionários (Whoqol abreviado e Nórdico de Sintomas Osteomusculares), desenhos, pinturas, modelagens, coreografias produzidas pelos sujeitos participantes que descrevem os produtos de sua aprendizagem corporal<sup>8</sup>. Além de depoimentos, colhidos no momento final da sessão, no Círculo de Cultura<sup>9</sup>, que valoriza a fala como modo de conscientização do grupo sobre a vivência corporal.

A intenção é levantar os conhecimentos considerados significativos pela população, rememorar o saber corporal, remetendo as experiências favoritas e registrar as aprendizagens que redimensionam a corporeidade dos idosos, para um viver mais saudável, mais integrado consigo mesmo, com o outro e com o entorno. O modelo de funcionamento do programa encontra-se ilustrado na figura 1.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

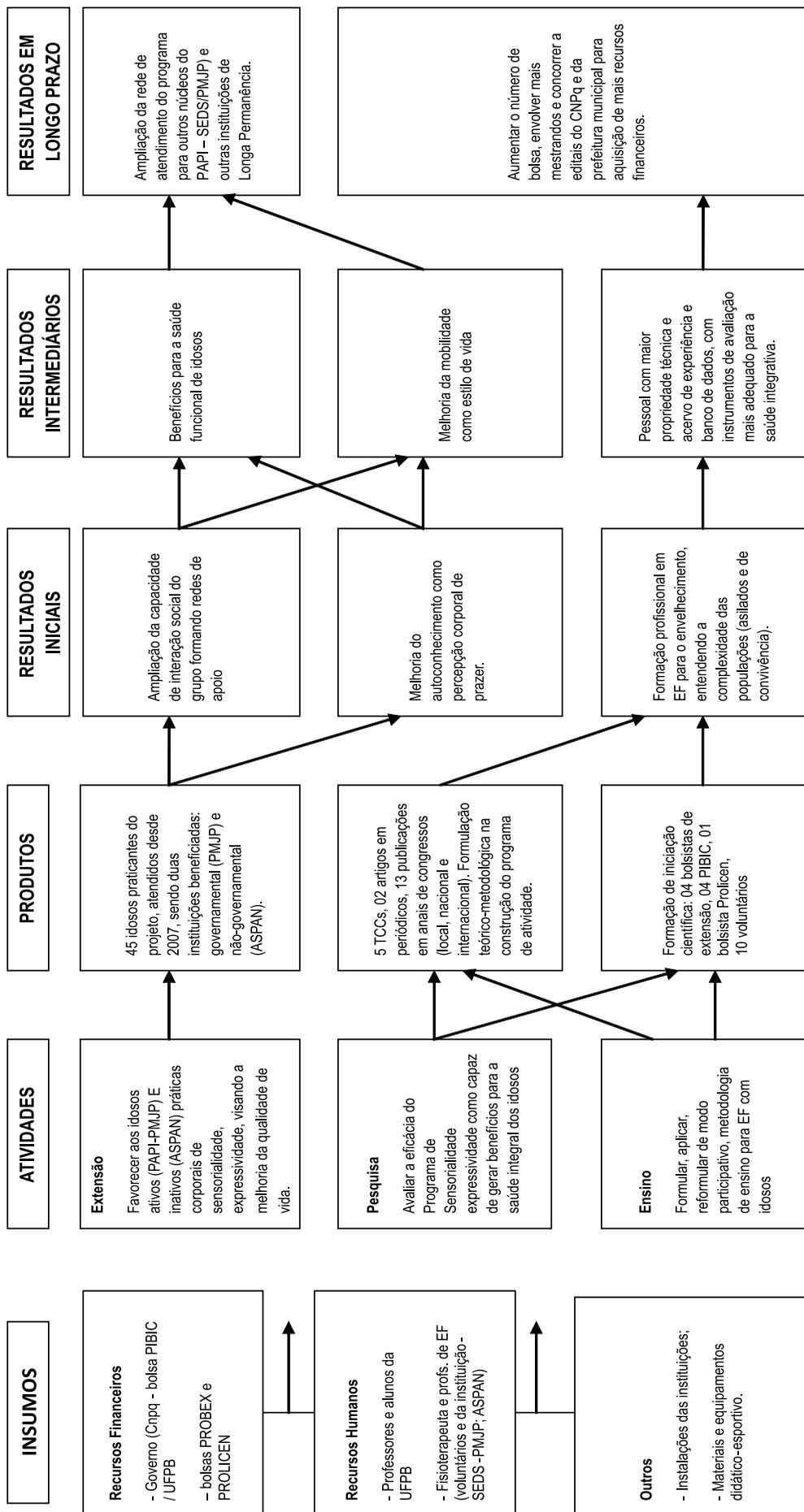
Constatamos que vários resultados vêm se estabelecendo ao longo destes anos, refletidos na publicação de artigos e elaboração de TCCs, referentes a esses dois campos de intervenção. Além desses, outros resultados também podem ser apontados: primeiro o conhecimento teórico-metodológico em trabalhar com dois tipos de populações idosas completamente diferentes: a comunidade idosa dos núcleos do PAPI caracteriza-se como idosos ativos, integrados à família e com certa autonomia econômica. Enquanto que os idosos residentes em ILP são caracterizados como indivíduos fragilizados, muitos dos quais, cadeirantes, sem contato familiar, com sentimento de abandono, depressão, sintomas de Alzheimer,

além de apresentarem dependência econômica. Como segundo resultado, o programa de intervenção, ao valorizar os trabalhos em pequenos grupos, o toque corporal, o lúdico, a verbalização, foi possível perceber a ampliação das relações sociais do grupo, o que proporcionou criação e reafirmação de redes de apoio. Terceiro, por estimular a sensorialidade e a expressividade, tem excitado a cognição, pela via da memória e produção (texto-manual), gerando percepção corporal de prazer. Quarto e não último, como há no programa a educação dos movimentos, especialmente automassagem e exercícios de flexibilidade e postura, houve importante contribuição no tocante ao modo de viver com maior consciência corporal, de cuidado para com o outro e de expressividade de seus pensamentos e sentimentos.

Desta forma, este programa pode ser avaliado positivamente, confirmando sua importância na extensão universitária, na melhoria da saúde dos idosos, na pesquisa, produção de uma teoria-metodologia de intervenção, e no ensino ao proporcionar uma formação ampliada aos acadêmicos de educação física. Porém, faz-se necessária avaliação contínua, incluindo novos critérios para possibilitar a estes idosos desfrutar com saúde, bem-estar físico e emocional os anos da maturidade.

**Agradecimentos/financiamento**

Agradecemos a coordenação geral da Secretaria de Desenvolvimento Social da Prefeitura Municipal de João Pessoa, a qual coordena o Núcleo de Atenção a Pessoa Idosa e a ordenação local do Núcleo Nova Vida – Unidade de Saúde da Família que consiste em um dos campos de intervenção do programa apresentado nesse artigo. Agradecemos também a direção da Associação Promocional do Ancião (ASPAN). E por fim agradecemos aos idosos atendidos pelo projeto com suas declarações dos benefícios advindos das práticas e pela assídua frequência dos mesmos.



**Figura 1** Modelo Lógico de Funcionamento do Programa

### Contribuições dos autores

FIGUEIREDO JÚNIOR, J. M. contribuiu na coleta, análise dos dados e redação do manuscrito; GOMES DA SILVA, responsável pela coordenação do programa Expressividade e Sensorialidade do idoso: Novos parâmetros de saúde. O referido autor contribuiu na orientação do trabalho e revisão da redação do mesmo.

### REFERÊNCIAS

1. ZIMERMAN G. I. Grupos com idosos. In: Zimerman D. E. (org.). *Como trabalhamos com grupos*, Porto Alegre (RS): Editora Artes Médicas; 1997.
2. GARCIA, M. A. A.; YAGI, G. H.; SOUZA, C. S.; et al. Atenção à saúde em grupos sob a perspectiva dos idosos. *Revista Latino-americana de Enfermagem*, V. 14, p. 175-182, 2006.
3. SPIDURSO, W.W. *Dimensões Físicas do Envelhecimento*. São Paulo: Manole, 2005.
4. PAPALÉO NETTO, M. O estudo da velhice: histórico, definição do campo e termos básicos. In FREITAS, E. V.; PY, L.; CANÇADO, F. A. X.; DOLL, J.; GORZONI, M.L. (Eds.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*, cap. 1, 2a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 8-10, 2006.
5. VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Rev. Saúde Pública*, vol.43, n.3, p. 548-554, 2009.
6. MINAYO M. C. S.; COIMBRA Jr. C. E. A. Entre a liberdade a liberdade e a dependência (introdução). *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: Fiocruz. 2002.
7. GOMES-DA-SILVA, P. N. O jogo da cultura e a cultura do jogo: por uma semiótica da corporeidade. 2003. 344 f. Doutorado (Doutorado em Educação) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2003.
8. MATURANA, H. *Emoções e linguagem na educação e na política*. BH: Ed. UFMS, 1999
9. FREIRE, P. *Educação como prática da liberdade*. 11.ed. São Paulo: Paz e Terra, 1980.