

AS CONTRIBUIÇÕES INTERGERACIONAIS NO RETRATO DE QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS QUE PASSARAM A PRATICAR PERIODICAMENTE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Monografia apresentada para graduação em psicologia à comissão julgadora da faculdade Ceres de São José do Rio Preto - SP sob a orientação da Professora MS. Ingrid Bérghamo

2011

Eliara Coelho Magalhães
Psicóloga

E-mail:
magalhaes@vivaciclos.com.br

Comissão examinadora:
Ingrid Bérghamo
Rodrigo Alves Peres

RESUMO

Descobrir maneiras para despertar oferta espontânea que encorajam e fortalecem idéias nas relações internas das gerações. Acreditar que no ensinamento, que geralmente se passa em famílias, através das experiências e convivências, é possível vivenciar relações culturais humanas de diferentes idades, e desta maneira, poder edificar no despertar da sensibilidade do momento presenciado, a essência da vida. Criar formas de sobreviver em harmonia, com a possibilidade que está no presente, buscando a integração dos fatores que se apresentam e compreendendo as limitações, mas, indo à busca de capacitá-las como forma de resiliências. Incluir como essencial nos dias de vida a convivência e a busca por saúde indo mobilizar os músculos em totalidade, integrando a harmonia para possibilitar o sincronizar dos movimentos.

Palavras-chave: Intergeracionais, intergerações, prática esportiva, qualidade de vida, retrato

*“Mesmo o mais corajoso entre nós
só raramente tem coragem para aquilo
que ele realmente conhece”,*

observou **Nietzsche**.

É o meu caso.

Muitos pensamentos meus,
eu guardei em segredo.

Por medo.

Albert Camus, leitor de Nietzsche,
acrescentou um detalhe acerca da hora
quando a coragem chega:

*“Só tardiamente ganhamos a coragem
de assumir aquilo que sabemos”.*

Tardiamente. Na velhice.

Como estou velho, ganhei coragem.

Vou dizer aquilo sobre que me calei:

“O povo unido jamais será vencido”:
é disso que eu tenho medo.”

Rubem Alves

INTRODUÇÃO

As convivências das gerações estão em constantes modificações e marcantes momentos são petrificados na nossa memória como base para nossas buscas e composições.

Constatamos que o aprendizado que ocorre através da prática esportiva pode contribuir para novas concepções de bem estar, de cuidados com a saúde, de estratégias para resiliências e de convivências grupais, o que propicia construções cognitivas positivas.

Para que possa ocorrer uma retratação, de forma que consiga mudar uma percepção, é necessária uma junção dos elementos participantes, e com eles, um entendimento do resultado.

Foram entrevistados oito profissionais, que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, (vide anexo 2) para permissão da entrevista que permitiu coleta de informações necessárias desta pesquisa. Estes profissionais atuam em educação física com pessoas acima de sessenta e cinco anos.

Para ocorrer este evento, onde os elementos totalizam-se permitindo uma percepção do que é possível aqui e agora, onde o encontro com a possibilidade é mais acessível, é necessário um investimento humano onde se compreende diferentes mecanismos e surpreendentes estratégias de resiliências.

O trabalho ATI (Atividades para Terceira Idade), desenvolvido em na cidade de São José do Rio Preto, lança mão de várias estratégias para que os idosos participem do projeto. Artíficos como: a oferta de serviço gratuito, instalações de equipamentos de ginástica passiva ao ar livre em praças públicas, contratações de profissionais de educação física para supervisionarem o uso destes equipamentos e proporem alongamento, e diversos manejos de marketing para que estes serviços fossem divulgados entre a população destinada.

Os estudos psicológicos voltados para prática esportiva têm o intuito de melhorar o desempenho de um trabalho, de uma percepção, ou de uma realidade. Com os estudos, se estabelece os objetivos, metodologias e finalidades que foram propostas e as ações que se concretizaram. Com a compreensão do que, e como as ações concretizaram-se, é possível criar novas elaborações.

Com o advento da contemporaneidade, acentuaram-se os mecanismos de sobrevivência excludentes e solitários. A percepção dessa nova realidade fez com que um grande investimento em políticas de bem estar acontecesse. Em contraponto, foi surgindo problemáticas novas e que ainda não eram respaldadas de mecanismos para um equilíbrio de necessidades.

Temos como desenvolver percepções físicas nas práticas esportivas e, também, podemos neste âmbito, desenvolver percepções cognitivas. No passo que é percebido, na presença de

técnicas profissionais, podemos também contribuir para melhorias cognitivas e estruturais e, com este oportuno trabalho qualificado, humanizar as relações que ocorrem em outros ambientes, onde estas pessoas são inseridas após esta prática de cuidado físico e mental.

Quando um homem está, de fato, atacando um inimigo, mostra abertamente uma enorme atividade corporal. Contraindo os músculos, seu coração bate mais rápido, é jogada adrenalina em grandes quantidades na corrente sanguínea, sua respiração se torna rápida e superficial, seus maxilares ficam cerrados e rígidos, todo seu corpo fica tenso. (Perls, 1973, p.28-29)

A psicomotricidade humana é um aprendizado social e gradual que vai ocorrendo desde os primeiros dias de vida. A presença de um educador, que realiza estimulações prazerosas, influencia nas estruturas de base do educando, de forma que, podem, estas, permanecerem imperceptíveis aos profissionais que não realizam uma elaboração.

Fleury (1998, p.99) nos coloca os treinamentos necessários para os atletas de alto nível em um conjunto, que denomina método equipe tendo os treinamentos: físico; tático; técnico; emocional.

Com uma elaboração profissional e dedicada, podemos encontrar estratégias que formatam estruturas e permitem novas projeções.

Os profissionais entrevistados foram cuidadosamente selecionados, com intuito de que já estivessem em entrosamento e convivência permanente com a terceira idade (vide anexo 5).

O questionário constituiu-se das seguintes perguntas:

1. Qual o nome;
2. Qual o telefone;
3. Qual o e-mail;
4. Qual o número do CREF;
5. Quando foi a graduação;
6. Qual a data de nascimento;
7. Há quanto tempo educa fisicamente pessoas com mais de 65 anos;
8. Qual a média diária de alunos acima de 65 anos;
9. Você fez alguma especialização de trabalho voltado ao público da terceira idade após o início do trabalho com eles;
10. Durante a convivência com este grupo você mudou algum pensamento ou hábito particular;

11. Poderia citar três assuntos que costumam ser discutidos pelo seu grupo;
12. Permite submeter suas respostas à análise desta pesquisa.

Os capítulos deste trabalho apresentarão onde a pesquisa de campo coletada encontra-se com as bibliografias selecionadas para compreendermos as relações intergeracionais, as representações dos retratos na nossa memória e como é possível perceber qualidade de vida nas práticas esportivas do ambiente estudado.

Foram muitas as colaborações para o desenvolvimento deste trabalho. Entre os principais, que contribuíram, estão Carl Rogers com seus pensamentos voltados para a humanização das relações, Fritz Perls com sua técnica para perceber as junções e elementos que contribuem nas formações e estruturações e como isso pode ser reformulado e Pichon-Rivière que formulou os encontros de grupo operativo como uma estratégia de mútua contribuição.

Mas, foi também, com colaboradores que não estão no trabalho psicológico diretamente, que encontrei parceria para realizar este trabalho. São diversos educadores e pessoas que permitem ser identificadas nas problemáticas que precisamos buscar caminhos.

Capítulo I

RELAÇÕES INTERGERACIONAIS

1.1 Planejamentos

As construções afetivas e sociais, adquiridas em uma prática esportiva, podem mudar uma estrutura psíquica, bem como, um diagnóstico de saúde previamente finalizado. Novos hábitos, com constante afirmação dos seus benefícios, podem, não somente mudar uma realidade constituída por uma cultura, mas, influenciar gerações e mudar suas estruturas contrapondo aos hábitos recorrentes.

A pesquisa aponta que, nos últimos três anos, foi intensificado o trabalho de educação física com pessoas acima de 65 anos na cidade de São José do Rio Preto. Os profissionais envolvidos neste trabalho tiveram contato com o tema geriatria na graduação de educação física e, posteriormente, tiveram oportunidade de atuação prática com este público (vide anexo 3).

A oportunidade de durante a graduação iniciar a atuação com este público, possibilitou que, após a graduação, estes permanecessem nesta atividade.

1.2 Perspectivas

As pessoas na terceira idade requerem mais esforço físico e psíquico para permanecerem ativos, pela gradual perda de potencial físico, necessidades de gastos com medicamentos, alimentos mais adequados e, geralmente, decrescentes ganhos financeiros, que fazem toda uma influência contrária para a possibilidade de aumento das estruturas biológicas psíquicas e sociais. Segundo Ortega (2004, p.24):

[...] para Foucault, desde o século XVIII, a vida biológica e a saúde da nação tornaram-se alvos fundamentais de um poder sobre a vida que enfatizava especialmente as noções de sexualidade, raça e degenerescência, cujo objetivo era a otimização da qualidade biológica das populações. Para Arendt, esse movimento de politização da vida é profundamente antipolítico. A vida passa a ocupar o vazio deixado pela decomposição do âmbito público. No caso de Agnes Heller, o antipolitismo do discurso biopolítico se manifesta na procura constante de legitimação quase científica. O pensamento de raça, gênero, saúde é um pensamento científico imitado que substitui a opinião pela verdade.

Com muitas maneiras de maquiagem um comportamento sedentário, através da medicina estética por cirurgias plásticas, produtos farmacêuticos potencialmente inibitórios, alimentos tecnicamente projetados para um determinado perfil, um ascendente avanço das tecnologias para construções home-office em que as arquiteturas das moradias atuais atribuem para personalizar e tornar mais prático os ambientes, a psicologia enfrenta uma mistificação de atribuições para conhecer os possíveis comportamentos e, o que podem eles estar envolvidos. Segundo Ortega (2004, p.31):

A condição de autonomia se traduz num melhor estado de saúde e no desenvolvimento de hábitos de vida e escolhas comportamentais saudáveis. No caso da velhice, o modelo biomédico dominante define o envelhecimento exclusivamente em termos de declínio à idade adulta, como um estado patológico, uma doença a ser tratada. Os sinais da idade tornaram-se marcas de aversão e patologia.

As expectativas externas ganharam maior causa do que as expectativas internas. As possibilidades intelectuais estão tão mais acessíveis quanto às possibilidades visuais, mas, como a procura por ganhos intelectuais está menos intensa, tornou-se possível sua permanência em

condições precárias. Coloca-nos Rubem Alves (2002, p.5): “O povo é movido pelo poder das imagens e não pelo poder da razão.”

Conduzidos pela formação e expectativa de contínua população necessitaria do seu profissionalismo, todos os profissionais da pesquisa realizaram alguma especialização de trabalho voltado ao público da terceira idade após o início do trabalho com eles.

Nas entrevistas, é denotado que este público, que é assistido na prática de atividade física, demonstra disposição e entusiasmo colocando motivação para a atuação destes profissionais.

As perspectivas dos profissionais quanto à atuação com este público é também motivada nos elos de amizade que estes denotam acontecer.

Foram encontradas, nas falas dos entrevistados, entrosamento entre eles, onde eles configuram uma convivência intergeracional como (vide anexo 3):

- “aprendemos a dar mais valor na vida”
- “a gente faz parte da família e da vida deles”
- “dão conselhos para os mais jovens”
- “criei consciência... que estas pessoas tem o seu ritmo de vida... temos que respeitar esse ritmo”
- “acabam ajudando a ver como é a família”

1.3 Autonomia

A percepção que temos como desenvolver recursos para buscar desenvolvimento físico psíquico e social é constantemente confrontada pela cômoda organização econômica da sociedade.

A autonomia para freqüentar este ambiente é relativa a fatores sociais, ambientais e econômicos.

Os fatores sociais envolvem cuidados com os netos e filhos, presença de pessoas desconhecidas ou conhecidas, público que assiste, e fatores cognitivos.

Os fatores ambientais envolvem as mudanças climáticas naturais que alteram a disposição física e também os locais e alterações de horários que podem ser necessários.

Os fatores econômicos têm grande interferência, mas, os diferentes núcleos assistidos nesta pesquisa, que compõem públicos de diferentes faixas econômicas, denotaram convenientes mecanismos para conseguirem efetivar a prática da atividade física.

A autoridade coerentemente democrática, mais ainda, que reconhece a eticidade de nossa presença, as das mulheres e dos homens, no mundo, reconhece, também e necessariamente, que não se vive a eticidade sem liberdade e não se tem liberdade sem risco. (Freire, 1996, p.93)

Encontramos que, para a terceira idade, estar expondo sua autonomia, gera desconforto e crítica a uma grande massa populacional, que não encontra seus mecanismos para também desenvolver. A confrontação, a demonstração de atitude ou de opinião, pode gerar isolamento que, muitas vezes, é um estado que na terceira idade requer mecanismos tipicamente enfraquecidos nesta fase.

Mas, de acordo com a pesquisa, é possível encontrar, diante deste ambiente de práticas esportivas, demonstrações de autonomia na terceira idade como nos denotam os entrevistados:

- “eles não aceitam essa palavra (velhos)”
- “adoram mostrar para os jovens que não tem limites físicos”
- “bem dispostos sempre querem fazer mais exercícios e mais alongamentos”

1.4 Personalidade

Tornar um caráter formal ou um personagem, muitas vezes requer um manejo de possibilidades que ficam ausentes em estruturas fragilizadas.

Identificar-se com as pessoas é uma estratégia peculiar de busca de construção ideológica. Onde, por muitas vezes, pelas dificuldades de assemelhar-se em outras características é sinóptico ao isolamento.

Na maneira de conseguir organizar as estratégias para superar o isolamento e também conseguir fazer de uma característica peculiar uma oportuna estratégia usual, o indivíduo pode, tanto estar criando sua personalidade, como também, estar recusando-a para conseguir um estado confluyente.

Quando o indivíduo não sente nenhuma barreira entre si e seu meio, quando sente que ele próprio e o meio são um, está em confluência com este meio. As partes e o todo são indistinguíveis entre si. (Perls, 1973, p.51)

A confluência ocorre de diferentes maneiras conforme os estados de consciência.

Constaram, nesta pesquisa, amostras que esta convivência pode contribuir para estruturas de personalidade muito significativas de bom humor e entusiasmo como (vide anexo 3):

- “mudou muito minha auto-estima”
- “valorizam a vida que viveu”

Capítulo II

RETRATOS NA MEMÓRIA

2.1 Resiliências nas estações

As estações configuram pontos de início e fim e, neste fim, um novo início. Para organizar o tempo e suas características, criamos as estações. Permite-nos figurar pelas estações meteorológicas, onde compreendemos por primavera, verão, outono e inverno. E temos também as estações de rádio, as estações de trem, entre outras.

As resiliências nas estações configuram o momento em que é permitida a acomodação de preciosos ensinamentos.

Temos, durante nossas estações, mudanças internas e externas e assim preparando ou amedrontando para o próximo ciclo.

Na gestalt-terapia compreendemos que somos seres que buscam estados homeostáticos, onde conseguimos manter a saúde, o controle e uma maneira de equilibrar-se. Mas isso compreende em seres que estão em integração com vários elementos que transitam e criam diferentes estimulações.

A resiliência da física interpreta que algumas composições permitem uma alteração de formato conforme estímulo alterado, mas, conseguem retornar ao seu formato natural sem, ou, com pequenas, modificações.

Nas entrevistas podemos encontrar palavras que demonstram que neste âmbito é percebido e ao mesmo contribuído para descoberta de estratégias resilientes (vide anexo 3):

- “mudei o costume que tinha em testar as pessoas”
- “forma de cumprimentar e conversar”
- “nunca mudei meus hábitos, mas aprendo a cada dia”
- “querem fazer mais exercícios e mais alongamentos”

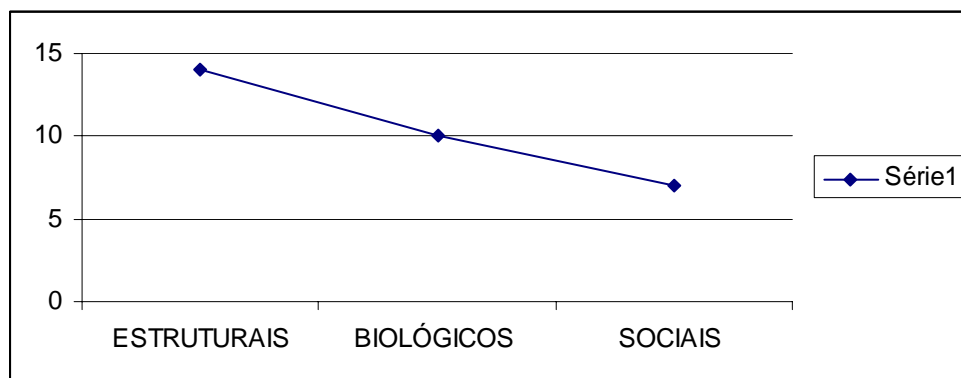
2.2 Mudanças populacionais

Segundo publicação do IBGE sobre Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil 2009:

Nos últimos anos, o Brasil vem apresentando um novo padrão demográfico que se caracteriza pela redução da taxa de crescimento populacional e por transformações profundas na composição de sua estrutura etária, com um significativo aumento do contingente de idosos.

Mas, mesmo diante desta constatação, que já se faz perceptível há muitos anos, ainda vemos pouco desenvolvimento de cidadania para as necessidades da população idosa.

Como nos confirma através da pesquisa, quando questionados quais os assuntos que mais circulam entre os grupos assistidos temos saliente os assuntos:



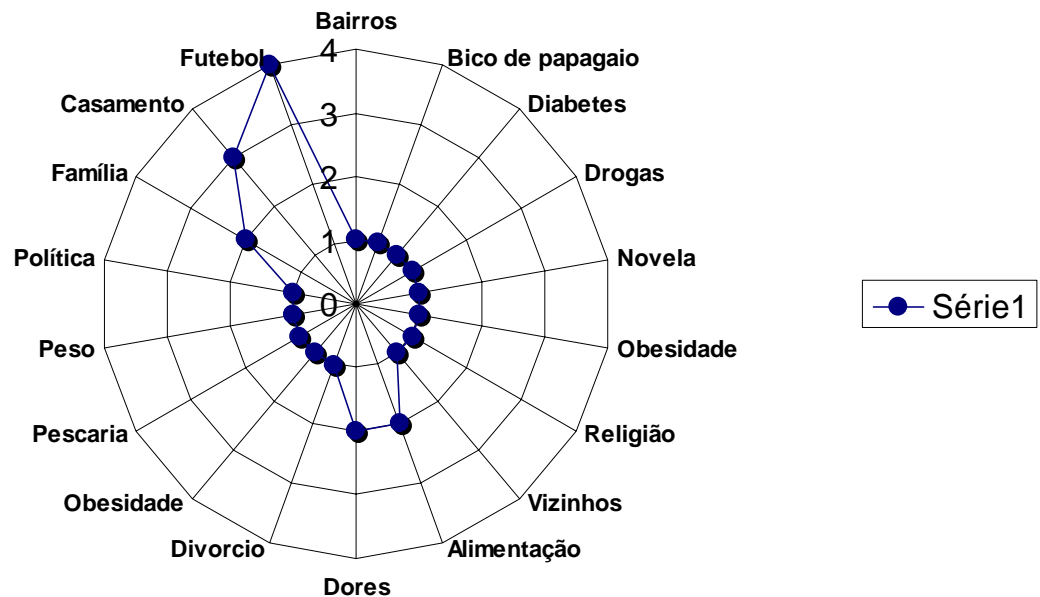
Onde foram organizados por esta representação:

ASSUNTOS ESTRUTURAIS: Futebol, Casamento, Divórcio, Família, Religião, Novela, Dores.

ASSUNTOS BIOLÓGICOS: Pescaria, Alimentação, Dores, Drogas, Bico de papagaio, Peso, Obesidade, Diabetes.

ASSUNTOS SOCIAIS: Política, Bairros, Vizinhos, Drogas, Obesidade, Religião, Novela.

Ficando evidenciados, através do gráfico, que compreende que eles são interligados e comunicam presença de semelhantes costumes:



2.3 Filosofia e ciência

RAZÃO E EMOÇÃO EQUILIBRANDO

Na filosofia, há liberação das sensações que são captadas em contato com os acontecimentos em formatos construtivos, porém, suscetíveis a aplicações que ultrapassam a captação racional.

Segunda a publicação do IBGE de 2003 sobre a pesquisa de esporte:

Os resultados da Pesquisa de Esporte - Governo do Estado agregados àqueles obtidos pelo Suplemento de Esporte da Pesquisa de Informações Básicas Municipais, já divulgados na publicação Perfil dos municípios brasileiros: esporte 2003, contribuem para o processo de construção de um sistema de informações estatísticas sobre a atividade esportiva no País, fornecendo, assim, importantes subsídios para o planejamento, definição e implementação de políticas públicas que possibilitem o atendimento mais abrangente da coletividade na área do esporte.

Concordo que temos, através do esporte, uma maneira de atendimento mais abrangente da coletividade e, desta forma, como instrumentar os praticantes de ferramentas mais autônomas e de entendimento adaptativo.

Para uma visão científica capturar os acontecimentos que envolvem uma prática de atividade esportiva e de lazer é necessário envolver vários outros elementos como o que acontece na política, na meteorologia, na cultura social e quais as interrupções cognitivas que ocorreram com os propensos ou praticantes.

Ficando muito abrangente as interferências, o conceito distancia da ciência e passa ser mais como uma classificação filosófica.

Capítulo III

QUALIDADE DE VIDA EM PRÁTICA ESPORTIVA

3.1 Mudança cognitiva

Como superar este tempo que corre mais rápido pela gradual perda dos recursos naturais e pela visibilidade das tecnologias, que formatam muitos novos engenhos que conduzem a uma desintegração grupal para uma auto-suficiência, senão, por uma estimulação de intergeracionalização, que propicia a valorização do aprendizado, da experiência, e do natural formato de cada ser.

Através das práticas, temos mecanismos de criar uma auto-percepção e com elas o entendimento das estruturas que podem ser restabelecidas.

O envolvimento com o tema “para qualidade de vida” leva a perceber possibilidades que passaram e algumas que podem ser reencontradas.

Durante a entrevista tivemos o seguinte relato (vide anexo 3):

“A partir da convivência com a terceira idade criei consciência e de alguma forma notei que estas pessoas têm o seu ritmo de vida, um ritmo tranquilo, sem pressa, com isso vi que nós como pessoas temos que respeitar esse ritmo de vida, eu particularmente aprendi a respeitar e espero que todas as pessoas tenham essa consciência.”

3.2 Estruturas de cidadania

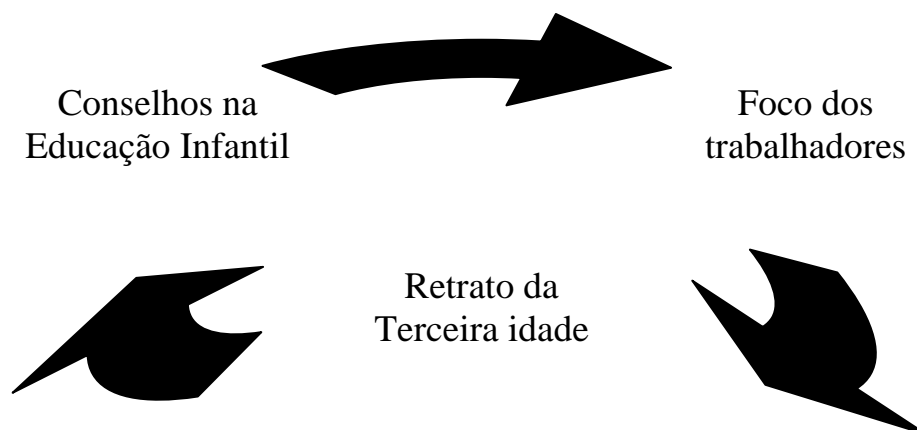
Os projetos estão se focando para construções de vida social, costumes alimentares mais saudáveis e atribuições rotineiras de exercícios físicos para as terceiras idades porque é a maneira

de estruturar o âmbito de atendimento da saúde e colaborar para a educação de outras faixas etárias.

Visando conseguir atender a maior massa de crescimento populacional, surge um novo interesse para foco dos trabalhadores efetivos: construir interações, formatos de conforto num melhor atendimento e diversões características para a terceira idade.

Interagindo com os profissionais que correlacionam seus trabalhos para propiciar esta intergeracionalidade, pudemos colher suas leituras e bases bibliográficas e seus relatos de vivências, que propiciaram esta contribuição de aprendizado e troca. Entendendo como conseguiram obter uma dinâmica para introduzir qualidade de vida em seus grupos.

Nesta nova construção de rotinas dos idosos é percebido que podemos criar novas perspectivas e, através delas, criar novas construções idealistas para a nova geração. Os idosos participantes das programações de interações sociais promovem uma cooperação intergeracional, onde, por possibilidade de observação ou conselhos, criam perceptivas que possibilitam criar estratégias de enftretamento e aprendizados em relatos vivenciais.



As expectativas de maior longevidade ainda não são reflexas de comportamentos e de escolhas adequadas para se obter saúde e sim dos avanços da tecnologia. Mas, como os aumentos de expectativa de vida e da taxa de fecundidade e da mortalidade infantil se correlacionam?

Segundo o IBGE: Dados preliminares do Censo 2010 já revelam mudanças na pirâmide etária brasileira. Com 80% da população brasileira já recenseada, os dados preliminares do Censo 2010 indicam que a pirâmide etária brasileira se alterou na última década. Em 2000, as crianças de até 4 anos de idade representavam 9,64% da população brasileira, hoje são 7,17%. As de 5 a 9 eram 9,74%, percentual que caiu para 7,79%. A população com até 24 anos somava 49,68% dos brasileiros há 10 anos, hoje constituem 41,95%.

Ainda segundo o IBGE: por outro lado, se ao concluir o Censo 2000 foram encontrados cerca de 24,5 mil brasileiros com mais de 100 anos, agora, com o trabalho ainda em andamento, os registros já contabilizam mais de 17 mil. “A queda da taxa de fecundidade e da mortalidade infantil, aliadas à maior expectativa de vida da população, explicam essa mudança do padrão demográfico”, afirmou o presidente do IBGE, Eduardo Pereira Nunes, durante a divulgação do terceiro balanço da coleta de dados do Censo 2010.

Com o aumento da expectativa de vida, podemos perceber uma corrente de novas profissões e profissionais buscando mais expectativas de crescimento, buscando novos cursos e interação com as tecnologias e, desta forma, eles estão interagindo melhor com as outras faixas etárias e restabelecendo seu espaço profissional. Com este restabelecimento de espaço pelos antigos profissionais, fica uma concorrência mais acirrada para que os novos profissionais sejam aceitos e conhecidos, colocando estes em uma preocupação e eventualmente busca por mais especialidade.

Nesta busca por mais especialidade, a preocupação dos novos profissionais volta-se para o âmbito profissional tirando o então espaço de preocupação de formação de família, criação de filhos e estabelecimento de laços afetivos perpétuos. Contribuindo, assim, para a baixa da fertilidade e da mortalidade infantil. A mortalidade infantil está relacionada a um amadurecimento dos seus progenitores, que na atualidade possuem mais informações e acessos a tecnologias, bem como, estas crianças são beneficiadas de uma possibilidade de relacionamento com idosos.

Os relacionamentos de gerações, então criada a terminologia intergeracional, contribui na sociedade contemporânea em muitos fatores como em relacionamentos afetivos, carências educacionais, amadurecimento de expectativas, implantando interpretações de como é importante a preservação da saúde através de escolhas alimentares e exercícios físicos, e de ciência de que não seremos eternos e precisamos ter responsabilidades pelos nossos atos ambientais e sociais.

Os exercícios físicos voltados para a terceira idade, bem como os exercícios físicos voltados para deficientes físicos, transformam a ideologia de fisionomia atlética pretendida para um desempenho a uma capacitação de superação, de transformação de culturas, de aproximações afetivas através do esporte.

Participar de grupos, sejam eles estilizados ou mistos, criam percepções e contribuições de novos relatos para se perceber estratégias de superação em sua subjetividade.

3.3 Educação ambiental

A finalidade desta pesquisa é criar construções de novos métodos de incentivo para a prática esportiva desta faixa etária e das outras, através da informação do que foi bem aceito ou indutivo para a nova rotina com praticas esportivas, que foi aderida pelos praticantes de esportes

na terceira idade. Tem, também, a finalidade de demonstrar como foram restabelecidas as relações biopsicossociais das pessoas que passaram a praticar esporte em um estágio de vida onde se acreditam que seja mais difícil fazer construções de estruturas comportamentais para novas rotinas. Segundo Ortega (2004, p.54):

[...] a saúde deixou de ser a “vida no silêncio dos órgãos”, usando a expressão feliz de Leriche. Ela exige autoconsciência de ser saudável, deve ser exibida, afirmada continuamente e de forma ostentosa, constituindo um princípio fundamental de identidade subjetiva. A saúde perfeita tornou-se a nova utopia apolítica de nossas sociedades. Ela é tanto meio quanto finalidade de nossas ações. Saúde para a vida. Mas também viver para estar em boa saúde. Viver para fazer viver as biotecnologias. Assim, a nova moral que estrutura a biopolítica da saúde é a moral do bem-comer (sem colesterol), beber um pouco (vinho tinto para as artérias), ter práticas sexuais de parceiro único (perigo de AIDS), respeitar permanentemente sua própria segurança e a do vizinho (nada de fumo). Trata-se de restaurar a moralidade plugando-a de novo no corpo. O controle sobre o corpo não é um assunto técnico, mas político e moral (Sfez, 1996, p.68).

O corpo, nesta situação, torna-se toda uma sociedade e suas reais necessidades para um bem viver.

3.4 Estabelecer auto-recursos

As estruturas psíquicas, quando sadias, desenvolvem capacidades para buscas de novas estratégias de enfrentamentos nas dificuldades, ou, quando estas estruturas psíquicas estão deficitárias, provocam recolhimentos e dessocializações.

Neste acontecimento de recolhimentos, foi propício iniciar idéias para esta manutenção de forma indutiva para este comportamento, como decorações unificantes e produtos de usos exclusivos e excludentes.

Na humanidade estamos tendo uma crescente visão tecnológica e de alta produtividade, mesmo que estas se distanciem da real finalidade de um trabalho, que deveria ser destinado à sustentabilidade das nações.

Criaram-se necessidades ilusórias para a sustentabilidade de forma a manter o vício de alta produtividade em massa e de descobertas de produtos que não tem uma finalidade de destinar a qualidade de vida das humanidades, e, muitas vezes contrapondo-se a estas finalidades, como investimentos em armamentos, deficiências em administrações públicas, promoções para permanências de culturas que prejudicam as leis humanas, sustentabilidade de produtos que desagregam a saúde pública para transparecer sociabilidade mesmo que tenhamos ciência dos

prejuízos que podem vir nestes comportamentos. Segundo Ortega (2004, p.34), “o corpo e o self são modelados pelo olhar censurador do outro que leva à introjeção da retórica do risco.”

As pessoas apresentam-se, ultimamente, mais amedrontadas pelos riscos eminentes que a mídia, cada dia mais, consegue, com eficácia, comunicar. Como estas buscam agradar este “olhar censurador” do outro ao ponto de anular o seu próprio olhar e suas próprias necessidades, deixam nulificar suas consciências, já introduzidas, pela importância de estar fora do perigo que representa a exposição e sua possível censura. Sobre essas escolhas de mídia que nos permeiam o filósofo Rubem Alves (2002, p. 26) nos coloca: “... o fato é que a vontade do povo, além de não ser confiável, é de uma imensa mediocridade. Basta ver os programas de televisão que o povo prefere.”

A censura se faz necessária para controlar estados agressivos e comportamentos desagregadores, mas, o que se tem é também uma censura para aqueles que ainda não atingiram os padrões comportamentais ou fisiológicos ideais da comunidade, mesmo que estes apresentam buscando conseguir. Surgiram, então, as buscas de maquiagens para inserção nos padrões que criam os “heróis da mídia” e um mercado extenso de cirurgias plásticas, complexos alimentares, filosofias corporais e uma lista imensa de padrões comportamentais para disfarçar o então padrão diferenciado que amedronta o controlador, modelo ditador. Nos diz Rubem Alves (2002, p.52) “O povo sempre preferia os falsos profetas aos verdadeiros, porque os falsos profetas lhes contavam mentiras. As mentiras são doces. A verdade é amarga.”

Certamente, é impossível possuir todos os padrões comportamentais ou fisiológicos ideais das comunidades. E, se estes padrões fossem possivelmente alcançáveis, ainda seriam utópicos, porque estes padrões são mutantes conforme as características de destaque que divulgam as mídias.

Segundo Rubem Alves (2002, p.36): “[...] o povo detesta os indivíduos que se recusam a ser assimilados à coletividade.” E, esta recusa, totalmente excludente, tem refletido a uma introjeção subjetiva de incapacidade retórica. Devemos lembrar que: todos os seres têm suas peculiares capacidades e importâncias.

Caracterizando esta exigência salutar, segundo a revista brasileira de arquitetura, que se baseia nos dados publicados pelo IBGE, o número de brasileiros que moram sozinhos quase dobrou em dez anos: passou de 3,6 milhões para 6,7 milhões.

A busca por ambientes práticos e personalizados e de escolhas por morar sozinho é retrato de um medo de despersonalização, desconstrução ideológica e principalmente de não ter resiliência para enfrentar os sentimentos que ocorrem em mudanças.

Com este medo, as pessoas estão chegando na terceira idade sem iniciativas de novas buscas e de reconstruções ideológicas, o que cria uma difícil adaptação quando chega-se a aposentadoria, ou, quando é necessário aderir a novas condutas alimentares ou adaptações para novos ambientes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foram entrevistados oito profissionais que atuam diretamente com o público acima de sessenta anos durante práticas de atividade física. O aprendizado para ensino de educação física destes educadores começou no período de graduação. Eles têm a metade ou menos de anos vividos do que o público com que atuam. A maioria os consideram alunos, outra parte os consideram pessoas e um educador não colocou classificação. Todos buscaram abranger métodos para atuação com este público após a graduação básica.

Tentamos compreender que temos fatos a captar, mas, diante dos muitos estudos já produzidos e aglutinados para criar a compreensão, precisamos, na busca de resgatar e potencializar a saúde mental e emocional considerar que temos uma imensurável população sem acesso ao atendimento psicológico clínico. No atendimento clínico é mais efetiva a possibilidade de captar minuciosas informações para compreender e desenvolver estruturas.

Mas, diante do fato que precisamos possibilitar nosso trabalho, concluímos que podemos, com os grupos que estão reunidos buscando interatividade através das práticas de esporte e laser, resgatarmos, também, possibilidades resilientes que, por algumas limitações impostas socialmente, e as significações que desconstruímos e não restabelecemos, deixamos de perceber nossos mecanismos, aqueles que queremos retratar, tornando-os memoráveis e felicitáveis para muitas gerações.

Somos parte integrante e de integração nos nossos pensamentos, idéias, atitudes e podemos sentir os erros e acertos.

O profissionalismo psicológico é caracterizado, não somente em segredo de confidências e aplicação de estratégias graduais de desenvolvimento de percepções deficitárias, mas, também, de tornar salutaros mecanismos existentes na sociedade para que os indivíduos possam, assim, encontrar, por si mesmos, sua saúde mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Rubem. *Ganhei Coragem*. <http://www.rubemalves.com.br/ganheicoragem.htm>. Acesso em: 03 nov 2010.

ORTEGA, F. The biopolitics of health: reflections on Michel Foucault, Agnes Heller e Hannah Arendt. *Interface - Comunic., Saúde, Educ.*, v.8, n.14, p.9-20, set.2003-fev.2004.

NUNES. Eduardo Pereira. Comunicação Social de 27 de setembro de 2010. http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1722&id_pagina=1. Acesso em: 03 nov 2010.

FERRIGNO, José Carlos. *Co-educação entre gerações*. Petrópolis, RJ: Vozes; São Paulo: SESC, 2003.

A Terceira Idade/Serviço Social do Comércio. ST-Gerência de Estudos e Programas de Terceira Idade. Ano 1 n.1 (set. 1988) – São Paulo: SESC-GETI, 1988.

Velhices: reflexões contemporâneas. Vários colaboradores. São Paulo: SESC: PUC, 2006.

PALLASMAA, Juhani. La arquitectura de hoy no es para la gente. http://www.viverciudades.org.br/publique_222/web/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?infoid=1115&sid=19&tpl=printerview. Acesso em: 03 Nov 2010.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

RAPPAPORT, Clara Regina. *Temas Básicos de Psicologia. Aconselhamento psicológico centrado na pessoa / Rachel Lea Rosenberg – organizadora*. São Paulo: EPU, 1987.

FLEURY, Suzi. COMPETENCIA EMOCIONAL: o caminho da vitória para equipes de futebol. prefácio de Walderley Luxemburgo – São Paulo: Editora Gente, 1998.

PERLS, Fritz. A abordagem Gestáltica e testemunha ocular da terapia. Rio de Janeiro: LTC, 1988.

PICHON-RIVIÈRE, Enrique. O processo grupal. / Enrique Pichon-Rivière; [tradução Marco Aurélio Fernandes Velloso; revisão Monica Stahel]. – 5ª Ed. – São Paulo: Martins Fontes, 1994.

IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Pesquisa de Esporte 2003. http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pesquisa_esporte2003/default.shtm. Acesso em 03 out 2011.

IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil 2009.

http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic_sociosaude/2009/default.shtm. Acesso em 03 out 2011.

FALCÃO, Rodrigo Scialfa. Benefícios físicos e psicológicos da prática de exercícios. . <http://psicologianoesporte.com.br/atividade-fisica-e-lazer/beneficios-fisicos-e-psicologicos-da-pratica-de-exercicios/>. Acesso em 03 out 2011.

YUNES, Maria Angela Mattar. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 8, num. esp., p. 75-84, 2003.

CAVACO, Nora Alejandra Pires Almeida. Atitudes educativas parentais e resiliência no adolescente. www.psicologia.pt. 02/04/2011.

ANEXOS

Anexo 1

**Protocolo de Aprovação do Comitê de Ética N. 009,
entregue em 08/08/2011.**

Anexo 2



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

PESQUISA: As Contribuições Intergeracionais No Retrato De Qualidade De Vida De Pessoas Que Passaram A Praticar Periodicamente Exercícios Físicos

PESQUISADORA: Eliara Coelho Magalhães

Eu, _____, fui suficientemente informado sobre a pesquisa tendo ficado claro para mim quais os propósitos do estudo, os procedimentos a serem analisados, as garantias de confidencialidade e de esclarecimento pertinentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e pagamentos. Concordo voluntariamente participar deste estudo e que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízos, assim como concordo que os resultados desta pesquisa sejam apresentados em Congressos ou Reuniões Científicas e, até mesmo publicados.

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido para participação neste estudo.

Assinatura do profissional entrevistado

Data: ___ / ___ / ____

Anexo 3

Entendimento das Respostas das Perguntas da Pesquisa de Campo

Tema da Pesquisa: “AS CONTRIBUIÇÕES INTERGERACIONAIS NO RETRATO DE QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS QUE PASSARAM A PRATICAR PERIODICAMENTE EXERCÍCIOS FÍSICOS”

Pesquisadora: Eliara Coelho Magalhães, graduando PSICOLOGIA em DEZ 2011.

Instituição responsável: FACULDADE CERES credenciado pela portaria n.º 3.778 de 26/10/2005 Av. Anísio Haddad , 6751 Jardim Morumbi, CEP: 15093 – 000, São José do Rio Preto – SP, telefone: (17) 3201-8200.

Instituição concedente: Prefeitura Municipal de São José do Rio Preto, Secretaria do esporte e lazer, Av. José Munia, 5650, Nova Redentora, CEP 15090-500, São José do Rio Preto-SP, telefone: (17) 3201-8890.

TEMPO DE GRADUADO

5 ANOS
3 ANOS
1 ANOS
7 ANOS
1 ANOS
4 ANOS
2 ANOS
4 ANOS

IDADE ATUAL:

29 ANOS
25 ANOS
25 ANOS
27 ANOS
24 ANOS
28 ANOS
24 ANOS
30 ANOS

HÁ QUANTO TEMPO EDUCA FISICAMENTE PESSOAS COM MAIS DE 65 ANOS?

3 ANOS
3 ANOS
3 ANOS
3 ANOS
4 ANOS
3 ANOS
3 ANOS
5 ANOS

QUAL SUA MÉDIA DIÁRIA DE ALUNOS ACIMA DE 65 ANOS?

15 PESSOAS
20 PESSOAS
5 PESSOAS
10 ALUNOS
10 ALUNOS

20 ALUNOS
12 PESSOAS
30 ALUNOS

FEZ ALGUMA ESPECIALIZAÇÃO DE TRABALHO VOLTADO AO PÚBLICO DA TERCEIRA IDADE APÓS O INÍCIO DO TRABALHO COM ELES?

TODOS RESPONDERAM SIM

DURANTE A CONVIVÊNCIA COM ESTE GRUPO VOCÊ MUDOU ALGUM PENSAMENTO OU HÁBITO PARTICULAR?

<p>Com a convivência com pessoas acima 65 anos aprendemos a dar mais valor na vida, não deixar eles pensarem que são velhos porque eles não aceitam essa palavra no vocabulário deles. Adoram conviver com pessoas jovens e mostrar para os jovens que não tem limites físicos e nem de idade que impossibilitam eles a se sentir jovens.</p>

<p>Gostam de sair para bater papos, tomar alguns refrigerantes ou até mesmo uma cerveja com o pessoal que frequenta o grupo.</p>
--

<p>Eles valorizam a vida que viveu e dão valor a cada dia que tem pela frente.</p>
--

<p>E até dão conselhos para os mais jovens sendo que a gente faz parte da família e da vida deles.</p>
--

<p>A partir do convívio com este grupo notei que a minha atenção melhorou com as outras pessoas também, outra coisa que eu também notei foi na minha comunicação com as pessoas que melhorou após a convivência com a terceira idade. A partir da convivência com a terceira idade criei consciência e de alguma forma notei que estas pessoas tem o seu ritmo de vida, um ritmo tranquilo, sem pressa, com isso vi que nós como pessoas temos que respeitar esse ritmo de vida, eu particularmente aprendi a respeitar e espero que todas pessoas tenham essa consciência.</p>

<p>Sim, a rotina muda, seus ideais e atitudes durante o decorrer do dia, a ideologia acaba alterando e ganhando a cada dia conhecimentos novos.</p>

<p>Sim, mudou meu pensamento por eles serem bem dispostos sempre querem</p>

fazer mais exercícios e mais alongamentos, querem fazer caminhada e com isso comecei a fazer mais atividade física não só com eles e sim sozinho também e mudou muito minha auto-estima.
Sim, na convivência com os alunos muitos deles contam sobre suas vidas e suas experiências, acabam ajudando a ver como é a família e aprendi a dar valor as pessoas que estão a nossa volta, mais nunca mudei meus hábitos, mas aprende a cada dia com eles.
Sim, mais respeito com a terceira idade, diálogo.
Sim, mudei o costume que tinha em testar as pessoas, passei a ser mais educado, mais gentil com as palavras usadas com este grupo, principalmente na forma de cumprimentar e conversar sobre o dia dessas pessoas.
Sim, eu aprendo diariamente com eles em todas as situações. Para a minha vida trouxe mais atenção no sono, na minha disposição e também como eles são prestativos uns com os outros. Um exemplo de vida ativa todas as manhãs e tardes.

CITE TRÊS ASSUNTOS QUE COSTUMAM SER DISCUTIDOS PELO SEU GRUPO

Futebol, política, casamento e divórcio.
Assuntos sobre pescaria, futebol e alimentação (receitas, tipos de comidas).
Assuntos de bairros, dores ao longo do corpo, esportes (futebol).
Bate papo sobre vizinhos, reclamam algumas vezes de dores e falam mal dos maridos.
Família, casamento e drogas.
Bico de papagaio, futebol e peso.
Obesidade, diabetes e religião.
Alimentação, novela e família (filho, neto etc...)

Anexo 4

Fusão das Respostas da Pesquisa de Campo

MÉDIA DE TEMPO DE GRADUAÇÃO DESTES EDUCADORES FÍSICOS

1 a 7 anos

FAIXA ETÁRIA DESTES EDUCADORES FÍSICOS

24 a 30 anos

TEMPO MÉDIO QUE ESTES EDUCAM FISICAMENTE PESSOAS COM MAIS DE 65 ANOS

3 a 5 anos

MÉDIA DIÁRIA DE ALUNOS ACIMA DE 65 ANOS QUE SÃO ASSISTIDOS PELOS ENTREVISTADOS

5 a 30

QUANTOS FIZERAM ALGUMA ESPECIALIZAÇÃO DE TRABALHO VOLTADO AO PÚBLICO DA TERCEIRA IDADE APÓS O INÍCIO DO TRABALHO COM ELES?

Todos

Assuntos percebidos pelos educadores que costumam ser discutidos pelos grupos da terceira idade ficaram organizados por:

1 – Assuntos Estruturais

2 – Assuntos Biológicos

3 – Assuntos Sociais

Sendo:

1) Doze assuntos de ordem ESTRUTURAL:

Quantidade	Assunto
4	Futebol
3	Casamento
2	Família
1	Divorcio
1	Religião
1	Novela

2) Dez assuntos de ordem BIOLÓGICA:

Quantidade	Assunto
2	Alimentação
2	Dores
1	Pescaria
1	Drogas
1	Bico de papagaio
1	Peso
1	Obesidade
1	Diabetes

3) Sete assuntos de ordem SOCIAL:

Quantidade	Assunto
1	Política
1	Bairros
1	Vizinhos
1	Drogas
1	Obesidade
1	Religião
1	Novela

Anexo 5

PESQUISA DE CAMPO

Tema da Pesquisa: “AS CONTRIBUIÇÕES INTERGERACIONAIS NO RETRATO DE QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS QUE PASSARAM A PRATICAR PERIODICAMENTE EXERCÍCIOS FÍSICOS”

Pesquisadora: Eliara Coelho Magalhães, graduando PSICOLOGIA em DEZ 2011.

Instituição responsável: FACULDADE CERES credenciado pela portaria n.º 3.778 de 26/10/2005 Av. Anísio Haddad , 6751 Jardim Morumbi, CEP: 15093 – 000, São José do Rio Preto – SP, telefone: (17) 3201-8200.

Instituição concedente: Prefeitura Municipal de São José do Rio Preto, Secretaria do esporte e laser, Av. José Munia, 5650, Nova Redentora, CEP 15090-500, São José do Rio Preto-SP, telefone: (17) 3201-8890.

ENTREVISTA

NOME:.....

TELEFONE: E-MAIL.....

CREF:..... GRADUAÇÃO EM:

DATA NASC:.....

HÁ QUANTO TEMPO EDUCA FISICAMENTE PESSOAS COM MAIS DE 65 ANOS?

QUAL SUA MÉDIA DIÁRIA DE ALUNOS ACIMA DE 65 ANOS?

FEZ ALGUMA ESPECIALIZAÇÃO DE TRABALHO VOLTADO AO PÚBLICO DA TERCEIRA IDADE APÓS O INICIO DO TRABALHO COM ELES? SIM OU NÃO

DURANTE A CONVIVÊNCIA COM ESTE GRUPO VOCÊ MUDOU ALGUM PENSAMENTO OU HÁBITO PARTICULAR?

.....

.....

.....

CITE TRÊS ASSUNTOS QUE COSTUMAM SER DISCUTIDOS PELO SEU GRUPO:

.....

PERMITE SUBMETER SUAS RESPOSTAS À ANÁLISE DESTA PESQUISA?

Assina a autoria de respostas e permissão para uso desta pesquisa o entrevistado em: ____/____/____