

ESPAÇO DE VIVÊNCIAS E HISTÓRIAS COM OS VELHOS CAMARAENSES

María Elizabete Sobral Paiva de Aquino¹

RESUMO

Este espaço de vivências e histórias reflete as ações do projeto de extensão “Vida saudável na melhor idade”, do IFRN Campus João Câmara, entre o período de 2011 a 2013, possibilitando aos velhos, alunos do projeto, vivenciarem novas possibilidades corporais, artísticas, culturais e novas reflexões sobre a vida, promovendo, assim, a conscientização de ser e estar no mundo. Este projeto elencou como prioridade a concepção do envelhecimento ativo, através da sistematização das práticas corporais, desenvolvendo a reflexão sobre o corpo. Além da consciência corporal, houve uma assistência multidisciplinar pela participação dos profissionais da saúde do Campus, da assistente social, da professora de Língua Portuguesa e de artesãs na fabricação de peças artesanais. As atividades eram articuladas em três encontros semanais com duas horas de duração. Vale ressaltar a participação dos alunos nas Olimpíadas da Terceira Idade, em Natal e nas viagens culturais. Desse modo, acredita-se contribuir para um envelhecimento saudável e digno.

Palavras-Chave: envelhecimento, corpo, multidisciplinar.

1 INTRODUÇÃO

Ao refletir sobre o envelhecimento e as ações do projeto “vida saudável na melhor idade”, utilizamos como referência o programa do envelhecimento ativo do Ministério da Saúde e o programa de atividades físicas para idosos da Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo desenvolvido pela professora Silene Okuma. Nesse programa, os alunos desenvolvem a percepção sobre a importância das práticas corporais, seja como resultado das próprias vivências ou pelos conhecimentos que adquiriram durante a experiência. Por isso, ressaltamos a compreensão de OKUMA (1998) quando afirma que:

A velhice pode ser vista como uma fase com potencial para crescimento, à semelhança das demais fases do curso de vida, o que faz com que as fronteiras do envelhecimento sejam modificadas em relação à realidade atual (OKUMA, 1998, p.15).

Através de práticas voltadas para a percepção, a sensibilidade e a consciência corporal, os alunos do projeto foram levados a se re(descobrirem), tendo o corpo como aporte deste reconhecimento. Este reconhecer está associado a possibilidade da autodescoberta, que se dá a partir do encontro com outros corpos, com outras possibilidades, em realizar as atividades cotidianas de forma mais fácil, em interagir socialmente, em ter

¹ Professora do IFRN Campus São Paulo do Potengi.

novos objetivos e a realidade concreta em realizá-los. Conversar, falar de si, ouvir e ser ouvido, abraçar, tocar, confortar e ser confortado, cooperar, brincar, sentir-se acolhido e pertencente a um grupo.

Compartilho do pensamento de OKUMA (1998), quando a mesma ressalta que *cada vez mais estudos evidenciam as práticas corporais como recurso indispensável para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento* (OKUMA, 1998, p. 51), possibilitando ao velho manter uma qualidade de vida ativa. Elas são coadjuvantes no tratamento e controle de doenças crônico-degenerativas, como: diabetes, hipertensão, osteoporose. São essenciais na manutenção do aparelho locomotor, responsável pelo desempenho das atividades da vida diária e pelo grau de independência e autonomia do velho.

O projeto "Vida saudável na melhor idade" visou proporcionar aos velhos da comunidade de João Câmara um atendimento multidisciplinar tendo como foco desenvolver práticas corporais (dança, ginástica, jogos, natação, hidroginástica, consciência corporal) sistemáticas e regulares visando aumentar a aptidão física desta população, com potencial de melhorar o bem estar funcional e conseqüentemente diminuir a taxa de morbidade. Propomos também despertar nos alunos uma maior conscientização de si, dos seus direitos enquanto cidadãos, dos cuidados preventivos na saúde e da sua autonomia. Se reconhecer como produto e produtor da cultura em uma sociedade que nega esse e tantos outros direitos aos velhos. Desse modo, acreditamos que ao longo do projeto, estaremos auxiliando os sujeitos a se constituírem de forma integral, conhecendo e refletindo sobre o seu corpo, as suas possibilidades de movimento e também do seu papel na sociedade.

Associadas às práticas corporais, foi imprescindível a participação de uma equipe multidisciplinar composta por professores e profissionais da saúde como: enfermeira, dentista, psicólogo e pela assistente social, conscientizando os alunos do projeto sobre os seus direitos, contidos no Estatuto do Idoso. Outras noções preventivas a saúde também foram trabalhadas como: a necessidade de uma alimentação adequada, a manutenção da higienização bucal e a melhoria da autoestima. O letramento também foi inserido nesse contexto, fomentando a possibilidade de uma leitura de mundo a partir de palavras geradoras como propõe FREIRE (1996).

Vale ressaltar também a participação de artesãs, que em dois meses de atuação, contribuíram para que os alunos do projeto

produziram peças artesanais como bonecas de papel machê e caixas decorativas. No aspecto cultural, a integração com os alunos do projeto do teatro do Campus, inclusive pela produção de uma peça que representa a importância do significado do projeto para as suas vidas, pelos ensaios de dança e pelas viagens do projeto "Conhecendo Natal" e seus pontos históricos, como: o centro histórico de Natal, o Museu do Brinquedo Popular no IFRN – Cidade Alta, o Teatro Municipal Alberto Maranhão, o Forte dos Reis Magos e a Vila de Ponta Negra. Os alunos também estiveram presentes na I Mostra de Cinema de São Miguel do Gostoso.



Figura 1: participantes do projeto em atividades

Destacamos como principais objetivos do projeto: proporcionar ao velho maior mobilidade e autonomia, realizando práticas corporais que sejam agradáveis e que promovam a interação social, onde ele repense e re-elabore suas experiências a fim de que possa compreender e agir criticamente no cotidiano, visando a transformação social. Como também, oportunizar ao velho o acesso às dependências educativas do IFRN/JC; desenvolver afinidade sociocultural e socializadora que lhes permitam refletir sobre o seu cotidiano; possibilitar um espaço de convivência entre o velho e a comunidade do IFRN promovendo um convívio intergeracional; estimular o intercâmbio com instituições que desenvolvam atividades afins; desenvolver pesquisa sobre a condição do velho no Mato Grande e capacitar os velhos para viver em uma sociedade pluralista.

2 METODOLOGIA

O projeto vinculou-se como uma parceria do IFRN, Campus João Câmara com a prefeitura desse município, através da secretaria de assistência social. Integrou 30 velhos a partir dos 60 anos de idade, selecionados pela assistência social do município de João Câmara, aos que estão em estado de vulnerabilidade social. Alguns deles são portadores de algumas patologias como o diabetes, a osteoporose e a hipertensão. Outros são acometidos pela depressão. Este grupo de velhos é constituído, na sua maioria, por agricultores aposentados que não tiveram a oportunidade de frequentar a escola.

A metodologia ampara-se primeiramente nas discussões dos textos e vivências das práticas corporais com os alunos bolsistas, para depois serem vivenciadas com os alunos do projeto. Os textos discutidos foram fragmentos do livro “O corpo não tem idade” de VERDERI (2004), “O idoso e a atividade física” de OKUMA (1998) e “Pedagogia da Autonomia” de FREIRE (1996). Os textos são distribuídos para os bolsistas duas semanas antes da discussão dos mesmos e dialogados sobre a melhor forma de abordar o conteúdo com os alunos do projeto. Após a execução das aulas, uma avaliação era feita para abordar se a estratégia de ensino conseguiu alcançar os objetivos. Esta avaliação se concretizava pela observação do professor e dos bolsistas-extensionistas através do interesse e envolvimento dos alunos com as temáticas.

Para abordar o letramento a professora de Português e coordenadora de extensão do Campus, Robeilza Oliveira (in memoriam), utilizou a estratégia da construção do seminário “A minha vida”. Através de objetos pessoais e desenhos, os alunos do projeto reconstruíram as suas histórias de vida e as socializaram com a turma por meio de cartazes. Além do seminário, os alunos foram motivados ao letramento utilizando bingos de palavras, de ditados, de caça-palavras, usando a ludicidade para o aprendizado, sempre a partir de palavras, músicas, poesias que faziam relação com seu mundo de vida.

Na temática de jogos, foram abordados os jogos e brincadeiras populares, os jogos desportivos, jogos cooperativos, aquáticos e sensoriais. Vale ressaltar a visita ao Museu do Brinquedo Popular e à fabricação de alguns brinquedos pelos próprios alunos, culminando na exposição para a comunidade discente do Campus João Câmara. Como abordagem dos jogos desportivos, a participação por dois anos consecutivos nas Olimpíadas da Terceira Idade

realizadas em Natal, onde os alunos do projeto participaram das modalidades de basquete, voleibol, natação e futsal, sendo agraciados com medalhas.

Como possibilidade de se tornarem sujeitos criativos e de desenvolverem a coordenação motora fina, as artesãs Marília Lopes e Patrícia Paiva, desenvolveram com eles a criação de bonecas a partir de materiais recicláveis, como também a confecção de caixas decorativas. Percebemos a dificuldade que muitos apresentaram por não terem desenvolvido estas habilidades em outros momentos das suas vidas.

Na ginástica, desenvolvemos a técnica de consciência corporal como a Eutonia, o método Feldenkrais e o relaxamento. Porém, elencamos a prática da hidroginástica como a atividade preferida dos alunos. Na piscina, realizamos algumas atividades, como gincana, em datas comemorativas como São João e Carnaval.

3 CONCLUSÃO

Os resultados deste projeto se tornaram viáveis em âmbito local (participação em eventos esportivos e culturais na comunidade do Mato Grande e Natal), regional (apresentações de artigos pelos extensionistas na EXPOTEC, CONGIC) e nacional (participação de extensionistas no CON-NEPI). É necessário afirmar que o desenvolvimento do projeto é concreto, e que o vínculo entre estes velhos e o IFRN Campus João Câmara ultrapassa a relação professor/aluno, prefeitura/Instituição. A relação é ampliada pela responsabilidade social que a extensão propõe com a comunidade do entorno. Por coordenar durante três anos consecutivos este projeto e por ter conhecido e acompanhado de perto a vida destas pessoas, pude observar e constatar a importância que este espaço de vivências e trocas tem na vida deles. Possibilita um ser presente, capaz de realizações, de construção de novas histórias, um ser vivo, que sonha, que tem metas, que realiza.

REFERÊNCIAS

- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários a prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a Atividade física**: fundamentos e pesquisa. Campinas, SP: Papirus, 1998.
- VERDERI, Erica. **O corpo não tem idade**: Educação Física gerontológica. Editora Fontoura, 2004.