



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

O ANDAR CONTEMPLATIVO “DO QUARTO PARA O REFEITÓRIO”

Sandra Barbosa da Costa

Clécia Rodrigues Fernandes Ribeiro

Felipe Antônio Dóia Pimental

Universidade Federal da Paraíba

sbcufpb@gmail.com

Todos os dias a locomoção das pessoas idosas da Associação Promocional do Ancião (ASPAN), se limita a um trajeto que vai da porta do seu dormitório até o refeitório. No tempo restante do dia encontram-se sentadas em suas cadeiras situadas nos corredores. Tal trajeto é realizado por alguns desses sujeitos, se arrastando lentamente pelas paredes, porque sua capacidade de deambulação se encontra comprometida e não permite a experiência de deslocar-se com firmeza e fluidez. Suas pernas fracas, seus passos arrastados, curtos e lentos e o próprio ambiente não o encorajam a deslocamentos. Participaram do estudo 25 indivíduos da ASPAN, de ambos os sexos, com idades entre 68 e 108 anos, sendo três cadeirantes, participantes do projeto do Laboratório de Pesquisas e Estudos da Corporeidade, Cultura e Educação (LEPEC), da Universidade Federal da Paraíba. Foram realizadas seis aulas com o tema: o Jogo do Andar, seguindo o modelo LEPEC de intervenção, com o objetivo de propiciar a ampliação da relação dos sujeitos com o espaço de circulação enquanto lugar; uso e formas de ocupação através de caminhadas realizadas em diferentes percursos e ambientes para a contemplação e reconhecimento dos espaços ao ar livre. A temática da aula foi introduzida com imagens da animação “Walkingby Ryan Larkin” para destacar o padrão da marcha. O percurso variou de cinquenta a cento e cinquenta metros de distância. As seguintes questões foram colocadas para o grupo: Vocês sentiram

dificuldades durante a caminhada? Quais foram os cenários que vocês contemplaram durante o percurso? Quais foram às sensações e pensamentos surgidos durante esse percurso? O grupo relatou dores nos pés e a necessidade de ajuda do outro para andar. Dos cenários observados o que mais chamou a atenção do grupo foi “ver de frente” a estátua do Cristo fixada próximo do local da atividade. Sensações agradáveis de sensibilidade e firmeza propiciaram a consciência do corpo ao movimentar os pés. Conclui-se, que o andar não é um movimento frequente nas atividades do dia-a-dia das pessoas idosas institucionalizadas. O uso do tempo livre de pessoas idosas institucionalizadas deve ser adequadamente usufruído para a manutenção de uma velhice saudável e com dignidade. Nesse sentido, a implantação de programas de atividade física através de parcerias com as universidades é de fundamental importância. As instituições para pessoas idosas não devem se resumir ao ato de comer, beber e dormir. Porém, acreditamos que devem possibilitar as importantes funções do conviver, se relacionar, brincar, jogar, a contemplação de espaços mais amplos, entre outras ações, necessárias a manutenção de uma velhice bem-sucedida. Nesse sentido, defendamos a construção de espaços comunitários de lazer e pistas para caminhadas como elemento integrador de seus habitantes e que permita o lazer ao ar livre. No entanto, necessitamos da vontade política de seus executores.

Palavras-chave: Marcha; Idoso; Instituição de Longa Permanência para idosos.