

A R T I G O S

ARTIGOS

RESULTADOS DE UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE SOB A EXPRESSIVIDADE E SENSORIALIDADE EM IDOSOS

José Maurício Figueiredo Júnior¹
Clécia Rodrigues Fernandes²
Pierre Normando Gomes da Silva³

resumo

Na perspectiva de programas de promoção da saúde de idosos, desenvolvemos uma prática educativa que tem sua interface na saúde, por meio do projeto *Expressividade e Sensorialidade do Idoso: novos*

1 Graduado em Educação Física pela UFPB (2006), Especialista em Gerontologia pela FIP (2008), Mestrando em Educação Física pela UPE/UFPB e professor da Faculdade Maurício de Nassau. E-mail: mauricio22jr@hotmail.com

2 Graduada em Educação Física pela Universidade Federal da Paraíba (2008), pós-graduanda em Gerontologia. Foi aluna extensionista em projetos com o público idoso. E-mail: cleciafernandes@hotmail.com

3 Licenciado em Pedagogia (1993) e Mestre em Educação (1998) pela Universidade Federal da Paraíba-UFPB; Licenciado em Educação Física pela Centro de Ensino de João Pessoa - UNIPÉ (1989); Bacharel em Teologia pelo Instituto Teológico Cultural de Ensino - Faculdade de Teologia Avançada de São Paulo (1991); Mestre em Teologia pela Faculdade de Ciências Teológicas do Rio de Janeiro (1996); e Doutor em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (2003). Professor adjunto da UFPB, Dept. de Educação Física, e prof. no Programa de Pós-Graduação em Educação Física Associado UPE/UFPB, E-mail: pierrenormandogomesdasilva@gmail.com

parâmetros de saúde, mantido desde 2007, pelo Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Neste estudo objetivamos apresentar os resultados desse projeto, no ano de 2009, que foi desenvolvido num dos grupos do Programa de Atenção a Pessoa Idosa (PAPI), da Prefeitura de João Pessoa/PB. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo participante, de natureza descritiva, na qual utilizamos da observação participante e o registro sistemático dos movimentos, analisando-o pela técnica de labanálise e pelos estudos da comunicação não-verbal. Das 33 aulas de 1h30min, resolvemos analisar apenas três aulas (mímica, massagem e modelagem), representantes de três blocos de conteúdos sensoriais e expressivos. Foram 22 idosos, 21 do gênero feminino, com média de 70 anos, maioria viúvos e com 1º grau completo, todos participantes do grupo do PAPI, no bairro do Castelo Branco/JP. Como resultado desse programa, a partir do que analisamos, identificamos, na categoria *Espaço*: aprendizagem de atenção, investimento energético e capacidade cognitiva de observação focada e de comunicação corporal, influenciando o outro; na categoria *Peso*: vivenciaram as experiências de superação da inexpressividade, da permanência da alegria durante a ação, liberdade de movimentação e proximidade corporal, sem constrangimento, criando laços sociais mais íntimos, rede de apoio; na categoria *Fluência*: vivenciaram a harmonização com a situação motriz, realização de movimentos livres, contínuos, tensão para controle da situação externa. Podemos afirmar que esse programa de promoção da saúde, aqui analisado, tem favorecido a melhoria da qualidade de vida dos idosos participantes, na medida em que esses experimentam o prazer cinestésico e a alta reatividade fisiológica, bem como por aprenderem a ser autônomos: ao reconhecer seu corpo como lugar de prazer sensorial e funcional, ao superar o embotamento cultural imposto sobre o envelhecimento, expressando corporalmente suas idéias e emoções, ao agir comunicativamente em relação ao outro, ou a si mesmo e ao criar no grupo mais uma rede de apoio social.

palavras-chave

Idosos. Promoção da saúde. Expressividade. Sensorialidade

Nos últimos anos, tem ocorrido um aumento significativo do número de idosos. Esse contexto tem despertado o interesse de inúmeros estudiosos e pesquisadores (FREIRE, 2001; GARCIA *et al.*, 2006), com pretensão de definir, conceituar e caracterizar esse fenômeno, por meio das alterações que são inerentes a esse processo. Além disso, observamos uma série de políticas públicas voltadas para atenção à população de idosos (BRASIL, 1994; BRASIL, 2003).

Atualmente crescem as ações voltadas para os idosos em grupos de convivência e/ou programas de promoção da saúde. Esses espaços têm o intuito de promover autodeterminação, independência, autonomia, melhora do senso de humor e 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, contrapondo-se ao processo de perdas que comumente é associado ao envelhecimento. (ZIMERMAN, 1997).

Para Neri e Freire (2000), os programas destinados a idosos são importantes para o desenvolvimento de atitudes de superação de dificuldades, de oportunidades de busca de seu bem-estar e de vitória sobre os desafios impostos pelas limitações físicas e pela sociedade, no que diz respeito aos estereótipos e preconceitos. Todas essas condições são necessárias para se chegar bem à velhice.

Portanto, os grupos vêm contribuindo para melhoria da qualidade de vida dos idosos e minimizando os efeitos do envelhecimento, considerado normal. A diminuição das reservas funcionais do organismo é um efeito observado em vários sistemas, como músculo-esquelético, neurológico, cardíaco e respiratório (SPIDURSO, 2005). A diminuição dessas funções é inevitável e, geralmente, progressiva, por mais saudável que for o estilo de vida do idoso, e determina alterações funcionais nas atividades de vida diária (FARINATTI; FERREIRA, 2006).

Entre esses efeitos, destacamos as alterações do sistema sensorial, materializada pela diminuição da acuidade dos órgãos sensitivos: ver, tocar, ouvir, cheirar e degustar. Para não falar da intuição, como um conhecimento que reside em alguma parte do corpo diferente da mente, nem dos movimentos do corpo, percepção cinestésica, que é o que sentimos quando nos movemos, ou quando músculos, articulações trabalham (OAKLANDER, 1980). Escolhemos os sentidos, porque em nossa sociedade há uma valorização

enorme sobre o intelecto, produzindo, com isso, pessoas desequilibradas entre corpo e mente. Perdemos a conexão com o nosso corpo: tato e inteligência de discriminar; olfato e respiração; visão e compreensão do mundo; audição e sentimentos sonoros, musicais; paladar e experiência cultural (MONTAGU, 1998). Séculos de negação reduziram nossa experiência corporal, em toda a sua riqueza, a algo mecânico, uma simples sensação.

É por meio dos sentidos que experienciamos a nós mesmos, ao tempo em que estabelecemos contato com o mundo. Todavia, no percurso, muitos de nós perdemos a consciência plena dos nossos sentidos; esses se tornam embotados e nebulosos, e parecem operar automaticamente, desligados de nós. Diz Oklander (1980, p. 131) “Chegamos a funcionar na vida quase como se os nossos sentidos, nossos corpos e nossas emoções não existissem”. Esses fatores afetam significativamente nossa expressividade, a forma como interagimos com o nosso meio, a pluralidade dos modos de ser, pensar e agir e na forma como são construídas as estratégias para viver. Essa ausência de investimento cultural dos sentidos é imposto à crianças e adolescentes, quanto mais na velhice, que já há perda biológica.

Para intervir nessa estrutura social, numa perspectiva de mudança, particularmente em relação aos idosos, que muitas vezes têm sua capacidade sensorial desinvestida, segundo suas histórias de vida, desenvolvemos uma prática educativa que tem sua interface na saúde, por meio do projeto *Expressividade e Sensorialidade do Idoso: Novos parâmetros de saúde*. Esse programa é desenvolvido pelo Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), pelo Grupo de Estudos e Pesquisas em Corporeidade, Cultura e Educação (GEPEC-CNPq), especificamente pela linha de pesquisa Pedagogia da Corporeidade.

O programa existe desde 2007, como projeto de extensão universitária, com registro no SIGPROJ/MEC e tem como objetivos: a) Ampliar a capacidade sensorial e expressiva de cada idoso e da interação do grupo; b) Ajudar a devolver ao corpo do sujeito 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 e, principalmente, sociais; d) Educar os sentidos para que os idosos mobilizem suas capacidades sensoriais para configurarem uma corporeidade mais ampliada, em termos de movimentação e percepção do mundo. Assim, este estudo tem como objetivo expor os resultados oriundos do programa de promoção da saúde supracitado sob a expressividade e sensorialidade de idosos da comunidade participantes do programa.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo participante, de natureza descritiva, na qual utilizamos da observação e registro sistemático dos movimentos dos participantes durante as atividades das aulas. O método de abordagem é o fenomenológico, ou seja, a pesquisa dá destaque à experiência de vida das pessoas, partindo da análise daquilo que se mostra a partir de si mesmo, das expressões, movimentos, posturas e relações sociais (MOREIRA, 2002).

Tivemos como sujeitos da pesquisa 22 idosos, com faixa etária de 60 a 85 anos de idade, com exceção de um homem, os demais do grupo são do sexo feminino. Esses são participantes do *Grupo Nova Vida*, pertencente ao Programa de Atenção a Pessoa Idosa (PAPI), da Secretaria de Desenvolvimento Social (SEDES) da Prefeitura Municipal de João Pessoa (PMJP), localizado no bairro do Castelo Branco – João Pessoa/PB. Esse grupo esteve participando do projeto *Expressividade e sensorialidade do idoso*, no ano de 2009, com uma aula semanal, de duração de 1h30min, nas quintas-feiras a tarde, durante os meses de março a dezembro desse referido ano. As aulas seguiam uma mesma estrutura: a) Introdução com uma roda de conversa, em que é apresentada a pauta do dia e sua relação com a saúde, abrindo para sugestões; seguido de um momento poético de sensibilização do grupo relacionado ao tema da aula; b) depois do desenvolvimento da aula com as sessões interoceptiva, proprioceptiva e exteroceptiva, em que são realizadas atividades lúdicas, de caráter interativo e coletivo, valorizando um dos sentidos; c) e por fim, a conclusão da aula com um momento de produção do conhecimento e verbalização do vivido, denominados de balanço do saber e círculo de cultura. São desenvolvidos blocos de aula, com temáticas sensoriais e expressivas, a cada dois meses, mesmo entendendo que os demais sentidos estão sempre presentes durante todos os blocos de aula, visto que a corporeidade é um todo integrado, corpo-mundo (GOMES-DA-SILVA, 2004).

Utilizamos como instrumentos de coleta de informações, a observação participante e o registro visual. As observações participantes foram realizadas durante as aulas ministradas, a partir de um roteiro de observação, que analisa as expressões faciais, a capacidade de movimentação e de interação do grupo. Como registro visual, utilizamos recursos de fotografias e filmagens para posterior análise das expressões dos participantes. Todos esses procedimentos foram realizados com o livre consentimento dos pesquisados, atendendo aos preceitos éticos, de acordo com a Resolução 196/96, com parecer do comitê de ética em pesquisa, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS, protocolo nº. 0282.

Para essa pesquisa, recortamos três aulas, representantes de três blocos temáticos, relacionados com a expressividade e sensorialidade. Foram essas, as aulas de mímica, de massagem e de modelagem. A aula de mímica teve como objetivo desenvolver a capacidade expressiva, com ênfase na percepção visual. Os participantes foram distribuídos em dois grupos, com o mesmo número de componentes, cada integrante deveria realizar uma mímica para representar um tema que lhe foi dado em secreto e os demais deveriam descobrir o que estava sendo exibido. Depois desse momento, houve a mímica em grupo, todo o grupo tinha que se organizar para fazerem uma mímica coletiva, para a qual os participantes do outro grupo deveriam também se organizar para emitirem uma só opinião sobre o exibido. Após a conversação, exibição e anúncio de opinião, os papéis dos grupos eram invertidos.

A aula de massagem objetiva a sensibilização corporal, com ênfase na percepção do próprio corpo. No primeiro momento da aula foi ensinada a massagem no próprio corpo, utilizando uma bola de tênis; seguindo as instruções do professor-pesquisador, cada um automassageava-se mãos e pés. Depois, foi passado para a massagem em duplas, com o intuito de realizar a massagem, sentir o corpo do outro, e receber a massagem, sentindo seu próprio corpo. As regiões da massagem em dupla foram: costas, pescoço e cabeça. As duplas estavam dispostas em círculo, uma sentada e a outra em pé, executando a massagem.

A aula de modelagem com argila objetivava promover a manifestação ativa de um dos processos internos mais primários: a imagem de si. Isso por meio da flexibilidade das mãos e domínio sobre o externo, pela maleabilidade da argila, com ênfase na percepção tátil e cinestésica. Cada idoso recebeu uma porção de argila, em média 300 gramas. Os sujeitos fizeram uso da argila, sob a exigência de expressarem no material como se sentem na atual idade. Depois da construção da escultura de cada um e a verbalização do seu significado, era solicitado que os participantes desfizessem sua obra para fazerem outra escultura, expressando como eles gostariam de estar se sentindo.

As análises dessas vivências foram feitas a partir da observação dos movimentos e gestos, em observância ao tema e objetivo da aula, tomando como base as categorias do comportamento do comunicador: direção do olhar, expressões faciais (KNAPP; HALL, 1999) e da técnica denominada Labanálise (LABAN, 1978), que classifica as ações corporais em meio ao Espaço (direções, planos, extensões e caminhos), ao Tempo (velocidade), ao Peso (acentos e graus de tensão) e a Fluência (fluxo, ação, controle e corpo).

3 Resultados e Discussões

3.1 Caracterização dos sujeitos

Participaram do nosso estudo, 22 idosos, no qual, 21 do gênero feminino, representando 95,5%, havendo uma predominância feminina no grupo, ratificando um fenômeno conhecido como feminização da velhice. Esse fenômeno da longevidade feminina recebe sua expressão máxima entre os grupos de idosos mais velhos. Tal achado é evidenciado também em outros estudos como os de BORGES *et al.* (2008), Carvalho *et al.* (2009) e Lehr (1999). Em relação à idade constatou-se uma média de 70 anos ($DP \pm 7,9$). No que concerne à escolaridade, 13,6% dos idosos possuem o segundo grau completo, 4,5% segundo grau incompleto, 31,8% primeiro grau completo, 40,9% primeiro grau completo e 9,1% não alfabetizados. A maioria dos sujeitos (45%) são viúvos, 36% casados, 15% solteiros e 4% divorciados. Dos participantes, 59,1% possuem renda pessoal, apontando uma autonomia financeira, todavia, nenhum trabalha atualmente.

3.2 Capacidade de movimentação e expressão

A capacidade de expressão e movimentação foi observada sob dois aspectos: a feição, baseada na direção do olhar e expressão facial e o posicionamento corporal, a partir das extensões do corpo, intensidade, ou peso da ação e fluência do movimento.

Espaço. Em relação à feição, especificamente, na direção do olhar, durante as aulas de modelagem, os idosos permaneciam com o olhar direto na atividade a qual estavam realizando, que segundo Knapp e Hall (1999), esse olhar, denominado de “olhar fixo”, se refere a um comportamento visual do indivíduo concentrado na ação. Os idosos estavam compenetrados na ação de manusear a argila, que parece ter os absorvidos por inteiro, tornando-os unos com a massa manipulável. Isso porque, segundo Oklander (1980, p. 85), a “[...] argila proporciona a oportunidade de fluidez entre material e manipulador como nenhum outro”.

No caso da aula de massagem, o olhar estava focalizado no local da massagem e, às vezes, se direcionava ao professor, que orientava o andamento da atividade. É denominado de “olhar fixo mútuo”, porque se refere a uma situação na qual dois integrantes estão olhando um para o outro (KNAPP;

HALL, 1999, p. 294). Já nas aulas de mímica, a maior parte dos alunos externava olhares indiretos, concentrando-se apenas na ação da mímica em si; contudo, em alguns momentos, havia expressões de olhar direto, em direção aos que deveriam interpretar a mímica. Era um “olhar de monitoração”, em que as pessoas “[...] olham para o seu parceiro para indicar as conclusões de unidades de pensamento e checar sua atenção e suas reações” (KNAPP e HALL, 1999, p. 295)

Segundo Laban (1978), um dos aspectos elementares necessários para observação de ações corporais no espaço é as direções. Esse mesmo autor afirma que o fator de movimento *Espaço* pode ser associado à participação com atenção, orientando-se e relacionando-se com um objeto de interesse de modo direto e imediato, ou cauteloso e flexível. Neste estudo utilizamos a direção apenas relacionada com o olhar, no sentido de identificarmos e avaliarmos o nível de concentração e envolvimento da ação com o objeto e/ou com a outra pessoa. Deste modo, os alunos mostraram concentração e interesse em relação à direção do olhar, aguçaram a faculdade de observar e de atentar para a ação, pois o olhar esteve direcionado para a atividade proposta; mostraram interação social, no momento que mantiveram as trocas comunicativas, ao monitorarem as ações e reações uns dos outros.

A expressão facial tem grande potencial comunicativo e, certamente, foi influenciada pelo tema e característica da aula, ou seja, houve diferenças significativas nas expressões faciais entre as vivências de mímica, massagem e modelagem. Durante a atividade de mímica, a maioria do grupo permaneceu sorrindo e alegre, expressando felicidade por toda a aula: os cantos dos lábios estavam puxados para traz e para cima, os dentes, ora pareciam, ora não, as bochechas, levantadas (KNAPP; HALL, 1999, p. 278). Essa expressão de felicidade estampada no sorriso, discreto, ou não, durante toda uma ação, revela uma possível ligação entre a expressividade e a saúde física, especificamente nas pesquisas das salas de risos nos hospitais americanos, que os pacientes diminuíam o tempo de internação e reduziam o número de analgésicos (PE-ASE, 2005, p. 64-65).

Na vivência da massagem, houve menos risos e mais concentração, sendo evidenciado, por meio do olhar e feições: área de sobancelha e testa contraída para cima e olhos e pálpebras também suspensas, revelando preocupação em realizar de forma satisfatória a massagem, seja em si, como também na outra pessoa. As expressões de esforço para aprender a tarefa da massagem foram semelhantes na aula de modelagem, em que os participantes mantiveram uma feição séria por toda a atividade, salvo em alguns discretos sorrisos durante a realização da obra, que foi proposta de acordo

com o objetivo da atividade. Os sentimentos experimentados eram mistos, havia tanto a contração da testa, seriedade no empreendimento, ao tempo que aparecia na mesma face, uma pequena suspensão no canto dos lábios, realização feliz de uma ação produtiva – fazer massagem em si, ou no outro. Esse sorriso de lábios cerrados, escondendo os dentes, dizem de uma opinião, ou atitude secreta, contida, que não se quer compartilhar abertamente (PEASE, 2005, p. 59).

Peso. A respeito do *peso* da ação e posicionamento corporal, o primeiro ponto se referiu às extensões corporais as quais na aula de mímica, que fornecia uma maior liberdade de movimentação, foi observado que muitos as representavam com limitação, apresentando pouca expressividade corporal. Podemos citar um caso mais extremo, de um idoso que foi imitar um palhaço e a mímica se resumiu a por mão no nariz, com o intuito de representar o nariz de palhaço. Paradoxalmente, outro participante se destacou em sua expressividade, pois ao imitar um jacaré chegou a deitar-se no chão, realizando as movimentações serpentiformes peculiares de tal animal. A capacidade expressiva tem sido relacionada à saúde física, especificamente em relação a batimentos cardíacos e reações eletrodérmicas. Há uma série de estudos que relacionam a expressão reprimida e a indicação de doenças coronarianas (FRIEDMAN, 1985⁴). Ainda, pesquisas revelaram que mulheres que quase não expressam sua raiva possuem sintomas de artrite (MALATESTA; JONAS; IZAARD, 1987⁵).

Na aula da massagem, os alunos se posicionaram perto do local massageado, seja em si mesmo, ou no outro, durante a massagem em dupla, apenas um sujeito se posicionou distante da pessoa a qual estava massageando, que por sinal, era de gênero oposto. Na aula de modelagem as obras foram mantidas perto de si. O manter-se próximo da ação, indicava envolvimento, logo, observamos que todos se envolviam com a atividade proposta e com os outros participantes. Entretanto, a relação com o participante do gênero oposto era tímida, mantendo certa distância, demonstrado isso mais fortemente na atividade de massagem. A proximidade, para Knapp e Hall (1999), é indicativo da relação amigável e criação de rede de apoio entre os partícipes, visto que não houve nenhuma reação dos parceiros sentirem-se: violados (uso do

4 FRIEDMAN, Henry Soul. The concept of skill in nonverbal communication: implication for understanding social interaction. In: ROSENTHAL, Robert (Ed.) Skill in nonverbal communication: individual differences. Cambridge, MA: Oelgeschlager, Gunn & Hain, 1985. *Apud* KNAPP; HALL, 1999.

5 MALATESTA, Carol Z.; JONAS, Richardson.; IZAARD, Carol E. (1987). The relation between low facial expressibility during emotional arousal and somatic symptoms. *British Journal of Medical Psychology*, v. 1, n. 60, 1985. *Apud* KNAPP; HALL, 1999.

território do outro sem autorização), ou invadidos (atitude de tomar o território do outro).

Essas movimentações e aproximações estão associadas ao peso da ação que, segundo Laban (1978, p. 120), pode ser associado à participação com intenção, pois o desejo de realizar certa ação pode influenciar a pessoa a ter a movimentos firmes e pesados e em outras, leves e suaves. Assim, no que se concerne ao peso da ação, em todas as aulas os movimentos foram relaxados e leves, apenas algumas mímicas trouxeram expressões pesadas e tensas, justificadas de acordo com o que precisava ser demonstrado na aula. Isso indica uma atitude de descontração músculo-esquelética, de atividade cognitiva ativada e de pouca resistência às atividades propostas.

Fluência. Em relação à fluência de movimento, que engloba os fatores fluxo, ação, controle e corpo, Laban (1978) descreve que pode ser associada à participação com precisão e/ou progressão, como também à habilidade de harmonizar-se com o processo de realizar algo, dessa forma o indivíduo pode controlar e bloquear o fluxo natural do processo, ou permitir um rumo livre e sem obstáculos. Sobre a fluência do movimento nas aulas, evidenciamos, que em todas as aulas, ela se apresentou na forma de controle normal, no fluxo com poucas interrupções e no corpo com uma série de posições adequadas a ação.

Ao fator ação, durante as atividades de modelagem e massagem, percebemos que o grau de tensão variou de acordo com a necessidade e alcance dos objetivos propostos pelas atividades. Na modelagem, os participantes fizeram uma maior pressão, como ao pressionar a argila para começar a obra e ao desfazer a escultura, em outros momentos, ao fazer detalhes delicados pode-se perceber uma maior leveza do movimento com os dedos mais relaxados. Na massagem, da mesma forma, eles mostraram variados graus de tensão ao massagear e serem massageados em diferentes partes do corpo. De modo que os idosos apresentaram uma atitude relaxada, linear, curta e liberta, favorecendo, assim, uma maior expressividade, e portanto, uma maior comunicabilidade corporal

4 Considerações Finais

A partir das aulas e/ou vivências realizadas, estimulamos a expressividade e sensorialidade dos idosos participantes desse programa, uma vez que, tradicionalmente, ocorre um desinvestimento das capacidades sensoriais e expressivas dos que vivenciam nessa fase da vida. A sociedade cria

expectativas em relação aos papéis sociais dos idosos e exerce diversas formas de coerção para que esses papéis cumpram-se, independente de características particulares dos indivíduos. A inclusão de sujeitos considerados idosos em diversas esferas da vida social vem provocando significativa mudança no curso de vida das pessoas, redefinindo relações de gênero, arranjos e responsabilidades familiares e alterando o perfil das políticas públicas. O idoso, nos dias atuais, tem sido mais ativo e influente, como mostra o estudo de Papaléo Netto (2006).

Nessa direção, oportunizamos com as aulas, sempre de caráter lúdico e interativo, o crescimento de papéis entre os idosos, as falas dos seus sentimentos e aprendizagens. Isso favoreceu o estabelecimento de laços sócio-afetivos do grupo e proporcionou-lhes serem, ao mesmo tempo, sujeitos e agentes da ação. Segundo Filgueiras (2009), o trabalho de ação grupal traz os princípios básicos da educação e de autoajuda como apoio mútuo, estimulando a ação de todos, seja para melhor compreender suas dificuldades, seja para encontrar soluções mais adequadas para os problemas.

A partir das aulas aqui analisadas, podemos afirmar que o programa, *Expressividade e Sensorialidade do Idoso: Novos parâmetros de saúde* tem favorecido o crescimento da capacidade de comunicação e espontaneidade dos idosos participantes, havendo, com isso, uma ampliação na consciência da autonomia dos sujeitos idosos e reconhecimento corporal como agente de interação com o mundo pela movimentação e ampliação da sensorialidade. Esse programa, meio aos seus objetivos, tem o intuito de trazer mais felicidade à vida das pessoas que o frequentam, bem como, torná-las mais ativas, por meio de situações de aprendizagens alegres, prazerosas e interativas. De modo que podemos afirmar que esse programa de promoção da saúde, aqui analisado, tem favorecido a melhoria da qualidade de vida dos idosos participantes, na medida em que esses experimentam o prazer cinestésico e a alta reatividade fisiológica (cardíaca e eletrodérmica), bem como aprendem a ser autônomos ao reconhecerem seu corpo como lugar de prazer sensorial e funcional, ao superarem o embotamento cultural imposto sobre o envelhecimento, expressando corporalmente suas idéias e emoções, ao agir comunicativamente em relação ao outro, ou a si mesmo e por criar no grupo mais uma rede de apoio social.

RESULTS OF A HEALTH PROMOTION
PROGRAM FOR ELDERLY EXPRESSIVITY
AND SENSIBILITY

abstract

From the perspective of health promotion programs for older people, we developed an educational practice that has its interface in health, through the project *Expressiveness and sensoryness of Elderly: new parameters for health*, held since 2007, by the Department of Physical Education, Federal University of Paraíba (UFPB). This study presents the results of this project, in the year of 2009, which was developed in a group of the Program for the Elderly Care (PAPI), of the Prefecture of João Pessoa/PB. This is a qualitative research, participant type, descriptive in nature, in which we used participant observation and systematic record of the movements, using the labanalysis technique and studies of non-verbal communication. From the 33 sessions lasting 1 hour and 30 minutes each, we decided to analyze only three (byplay, massage and modeling), representing three sensory and expressive blocks of content. There were 22 seniors, 21 from female gender, 70 years-old in average, most widowed and with complete basic school, members of the PAPI group in the district of Castelo Branco/JP. As a result of this program, we identified, in the category *Space*: attention learning, energy increase, cognitive ability of focused observation and body communication influencing the other one; in the category *Weight*: experiences of overcoming of the inexpressivity, of the joy permanence during the action, freedom of movement and bodily proximity, without embarrassment, creating more intimate social ties, support network; in the category *Fluency*: they experienced the harmonization with the driving situation, performing of free and continuous movement with tension to control of the external situation. We can say that this program of health promotion, examined here, has promoted the improvement of life quality of the elderly participants, as they experience the kinesthetic pleasure and high physiological reactivity, as well as by learning to be autonomous: to acknowledge their body as a place of sensory and functional pleasure, to overcome the cultural dullness on aging, expressing their ideas and emotions through the body, acting communicatively in relation to other one or to himself and to create in the group a more social support network.

keywords

Elderly. Health promotion. Expressiveness. Sensoryness.

referências

- BORGES, Paula Lutiene de Castro e Borges; BRETAS, Rose Procópio; AZEVEDO, Silvana Fernandes de; BARBOSA, Juliana Magalhães Machado. Perfil dos idosos frequentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 12, p. 2798-2808, dez., 2008.
- BRASIL. *Lei n. 8.842*, de 4 de janeiro de 1994, dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso. Diário Oficial da União, Brasília, 3 out., 2006.
- BRASIL. *Lei nº. 10.741*, de 01 de outubro de 2003, que aprova o Estatuto do Idoso e da outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 3 out., 2003.
- CARVALHO, Cecília Maria Rezende Gonçalves de; BRITO, Cleidiane Maria Sales; NERY, Inez Sampaio; FIGUEIREDO, Maria do Livramento Fortes. Prevenção de câncer de mama em mulheres idosas: uma revisão. *Revista brasileira de enfermagem*. Brasília, v. 62, n. 4, p. 579-582, 2009
- FARINATTI, Paulo de Tarso Veras; FERREIRA, Marcos Santos. *Saúde, promoção da saúde e educação física: conceitos, princípios e aplicações*. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2006.
- FILGUEIRAS, Marcelo Carvalho; MENEZES, José Nilson Rodrigues; APOLÔNIO, Maria Dorilane Ferreira; BORGES, Rafaela Teixeira. Atuação fisioterapêutica na promoção da saúde na terceira idade: percepções do idoso. *Revista Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*. Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 237-247, 2009.
- FREIRE, Sueli Aparecida. Bem-estar subjetivo e metas de vida: um estudo transversal com homens e mulheres pertencentes a três faixas de idade. Campinas, SP: UNICAMP, 2001, p. 167. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.
- GARCIA, Maria Alice Amorim Garcia; YAGI, Gilson Hiroshi; SOUZA, Caio Silvério de; ODONI, Ana Paula de Carvalho; FRIGÉRIO, Rafaela Marega; MERLIN, Silvia Stahl. Atenção à saúde em grupos sob a perspectiva dos idosos. *Revista Latino-americana de Enfermagem*. São Paulo, v. 14, n. 2, p. 175-182, mar./abr., 2006.
- GOMES-DA-SILVA, Pierre Normando; CAVALCANTI, Kátia Brandão. Da cultura corporal à corporeidade: por uma inversão epistêmica na educação física. *Revista Educação em Questão*. Natal/RN, v. 19, n. 5, p. 69-87, jan./abr., 2004.
- KNAPP, Mark L.; HALL, Judith A. *Comunicação não-verbal na interação humana*. 2º edição. São Paulo: JSN Editora, 1999.
- LABAN, Rudolf. *Domínio do Movimento*. São Paulo: Summus Editorial. 1978.
- LEHR, Ursula. A revolução da longevidade: impacto na sociedade, na família e no indivíduo. *Revista Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*. Porto Alegre, v. 1, p. 7-36, 1999.
- MONTAGU, Ashley. *Tocar: o significado humano da pele*. 7 ed. São Paulo: Summus Editorial, 1998.
- MOREIRA, Daniel Augusto. *O método fenomenológico na pesquisa*. São Paulo: Pioneira, 2002.
- OAKLENDER, Violet. *Descobrimos crianças: a abordagem gestáltica com crianças e adolescentes*. São Paulo: Summus Editorial, 1980.
- PAPALÉO NETTO, Matheus. O estudo da velhice: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, Elisabete Viana de; PY, Lúgia; NERI, Anita Liberalesso; CANSADO, Flávio Auizio Xavier; GORZONI, Milton Luiz; ROCHA, Sônia Maria da. (Org.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006, p. 8-10.

PEASE, Allan; PEASE, Bárbara. *Desvendando os segredos da linguagem corporal*. Rio de Janeiro: Sextante, 2005

NERI, Anita Liberalesso; FREIRE, Sueli Aparecida. *E por falar em boa velhice*. Campinas: Papius, 2000.

SPIDURSO, Waneen Wyrick. *Dimensões físicas do envelhecimento*. São Paulo: Manole, 2005.

ZIMERMAN, David Epelbaum; OSÓRIO, Luiz Carlos. *Como trabalhamos com grupos*. Porto Alegre: Artmed, 1997.

Recebido: 26/08/2010
1ª Revisão: 22/01/2011
2ª Revisão: 21/06/2011
Aceite Final: 28/06/2011