

Papel do grupo de ginástica no processo do envelhecimento

Denise Azevedo Magalhães Silva

O contato grupal desenvolve a sociabilidade, a criatividade e a autoestima, e quebra o isolamento a partir das trocas de experiências, de conhecimentos e dos vínculos de amizade que se estabelecem, auxiliando a adaptação e conferindo novo sentido à vida. Nos grupos com os quais trabalho verifico que os indivíduos passam a ter melhora na autoestima e autoconfiança. Não negam a velhice, pelo contrário, a assumem, ficam mais desinibidos, espontâneos, criativos, com sentimento de felicidade e saúde. É sobre minha prática que refletirei nesta reflexão.

O envelhecimento é estágio vital e natural do ser humano, no qual ocorrem mudanças físicas, psíquicas e sociais próprias a cada indivíduo e, como afirma Chopra (2012: 106): *Envolve toda uma dedicação de si próprio todos os dias, onde a medicina pode ajudar, mas não substituir a atitude de cada um perante essa etapa da vida*". Atitude que depende única e exclusivamente da disposição interior de cada indivíduo.

Mas como não desanimar e continuar vivendo com entusiasmo quando acontecem o afastamento da vida produtiva, a diminuição do vigor físico, a discriminação social, a solidão pela perda do companheiro(a) e tantos outros percalços que somados passam a afligir os que envelhecem?

Para Lorda (2001), a palavra-chave é "adaptação". Ele afirma que a adaptação é processo ativo em diversas situações da vida, sendo poucos aqueles que se negam a se adaptar a mudanças em diversas circunstâncias da vida. Por outro lado, salienta que as mudanças profundas que ocorrem quando envelhecemos fazem com que a adaptação ao envelhecimento nem sempre seja processo fácil.



A partir dessas questões, pretendo abordar o papel do grupo de ginástica, não apenas como a prática de atividade física, mas integração e participação social dos indivíduos no grupo e a importância de ambos como meio de adaptação a essa etapa da vida.

Pensando em qualidade de vida satisfatória, os estudiosos do envelhecimento afirmam que o indivíduo deve manter-se mental e fisicamente ativo. Qual o papel do grupo de ginástica nesse contexto? Considerando que a atividade física, se praticada respeitando o gosto pessoal, propicia ganhos em termos de qualidade e satisfação de vida, observamos que ao se manterem fisicamente ativas as pessoas desenvolveriam atitudes mais positivas para as tarefas diárias, além de melhor estado de saúde e mais habilidade para lidar com tensões do cotidiano. A partir da atividade física adquiririam maior controle interno, melhoria nos padrões de sono, maior relaxamento muscular, redução de tensão, melhora da autoimagem e autoestima (LORDA, 2011).



O artigo aborda a ginástica “Lian Gong em 18 Terapias, uma das práticas com as quais trabalho e que está fundamentada na Medicina Tradicional Chinesa, criada em 1974 pelo médico ortopedista e traumatologista Zhuan Yuen Ming, e trazida para o Brasil em 1987 pela professora e terapeuta Maria Lúcia Lee.

Essa ginástica é considerada terapêutica por proporcionar vários benefícios a quem a pratica, principalmente tratar e prevenir síndromes doloridas no pescoço, ombros, costas, região lombar e glúteos, melhorar a resistência física e imunológica, alongar os músculos, melhorar a mobilidade da coluna e corrigir os desvios. Os efeitos se estendem à saúde em geral, tratando e prevenindo, por exemplo, hipertensão, diabetes, osteoporose, estresse, fadiga, insônia, depressão e ansiedade (MING, 2004).

Como o próprio nome indica, são 18 terapias, ordenadas em três séries de seis exercícios. Os exercícios, por serem suavemente executados, combinando respiração correta, atenção, concentração e música especialmente elaborada para a prática, proporcionam a quem os pratica a sensação de calma e relaxamento, facilitando a sua execução, sendo praticada por qualquer pessoa em qualquer idade, mesmo as sedentárias.

Quando envelhecemos a nossa vitalidade diminui, com frequência gerando falta de disposição e pessimismo. O médico Zhuan Ming afirma que se esse estado de espírito perdurar por muito tempo, existe a possibilidade de surgirem doenças, ou uma preexistente se agravaria. É importante a recuperação da disposição, otimismo, alegria e entusiasmo. A prática funciona como facilitadora para as aquisições, quando os exercícios são feitos com a respiração correta, o que provoca concentração e atenção do indivíduo para o seu corpo.

Ao praticar Liang Gong, é possível identificar as regiões de tensão e relaxar. Os movimentos que inicialmente parecem difíceis por falta de alongamento,

após alguns dias ganham amplitude para alongar-se; a respiração, que parecia curta, se tranquiliza, e a fadiga por falta de condicionamento desaparece. Surgem o otimismo, melhor autoestima e disposição para a vida. Com essa prática os indivíduos se mantêm ativos e participam do processo que leva ao melhor conhecimento do corpo e ao entendimento dos sinais que ele envia quando algo não vai bem (MING, 2004).

A prática normalmente é feita em grupo, mas pode ocorrer individualmente. Costumo indicar aos meus alunos alguns exercícios que, de acordo com a necessidade de cada um, sejam feitos em casa, para ajudá-los em algum processo que merece mais atenção. Muitos chegam ao grupo com queixas como dores na coluna, problemas com o nervo ciático, falta de ar, insônia e depressão. Após algumas aulas não estão tão queixosos; pelo contrário, nem se lembram dos motivos que os levaram a fazer a atividade física.



Desde 2004 trabalhando com grupos de ginástica, observo que as pessoas em um primeiro momento procuram o grupo com a intenção de praticar atividade física para manter a saúde. Mas com o decorrer do tempo, a permanência no grupo por mais tempo diz respeito às relações de amizade conquistadas, e que talvez se tornam duradouras. Como exemplo, costumo citar o caso de quatro

alunas, duas delas com 54, uma com 68 e outra com 50 anos, que chegaram ao grupo de ginástica do Horto Florestal de São Paulo em 2006 com algo em comum: o luto pela perda do companheiro.

O momento pelo qual estavam passando era de adaptação a mudanças pessoais drásticas, e o vínculo que se desenvolveu entre elas foi o que deu novo sentido à vida. Começaram a sair juntas, a cuidar melhor da aparência, a se apoiarem mutuamente, vínculo que acabou se estendendo aos filhos. A amizade dura até hoje e já se passaram sete anos. Para uma delas, a amizade construída no grupo foi *um bálsamo na vida de todas*.

Os grupos com os quais trabalhei e trabalho no decorrer destes anos são heterogêneos, os participantes com idade de 35 a 85 anos, o que possibilita troca de experiências mais rica. O interesse social está presente e nem sempre é identificado por eles.

Somos seres gregários, em todas as fases da vida participamos de grupos – família, escola, faculdade, trabalho, comunidade. Diversos indivíduos na fase da velhice perdem os contatos com os grupos sociais dos quais participavam por uma série de razões: perda do trabalho, de entes queridos, de amigos, ficando sem os grupos de referência. Várias vezes não refazem os contatos e se isolam; devemos incentivá-los a participar de novos grupos para haver reintegração social.

Como o grupo de ginástica, em um primeiro momento, tem como objetivo a atividade física, cabe ao facilitador da prática proporcionar aos participantes

momentos de interação que favoreçam o estabelecimento de vínculos. Nos grupos que coordeno procuro fazer um aquecimento, que não é atividade física, mas um bate-papo, uma descontração. Falamos de tudo um pouco.



Uma vez por mês fazemos o café da manhã. No início acontecia no próprio local da ginástica, cada um levava algo, sempre uma novidade, mostrando os dotes culinários. Mas descobrimos uma padaria charmosa do bairro, e o nosso café agora é lá. Sair do espaço da ginástica para a padaria já é um passeio. Aproveitamos esse dia para visitar um distribuidor de plantas e flores da região, atividade que considerada pelo grupo *um colírio para os olhos*.

Para encerrar minha reflexão, cito o relato de um participante do grupo de ginástica da Sociedade Amigos do Residencial Santa Teresinha (Sareste), José Maria Bernadeli. Tem 85 anos, brasileiro, nascido em São Paulo, mora no bairro do Mandaqui, Zona Norte da cidade de São Paulo. Divorciado, tem uma filha e um filho, com o qual reside. Iniciou a vida profissional aos 14 anos, em 1942, na Repartição de Água e Esgotos (RAE). Após a morte do pai por tuberculose, viu-se obrigado a trabalhar, pois a doença do pai consumiu todas as reservas financeiras da família. Aposentou-se em 1978 com 50 anos e, já aposentado, assumiu um cargo na Sabesp, onde permaneceu até 1983, quando se afastou, em virtude de problemas do sistema nervoso que culminaram em depressão.

José Maria Bernadelli por ele mesmo:

Filosofia de vida:

“Fundamental é ter uma ligação emotiva com o objeto, e que esse objeto lhe faça melhor, mais alegre, mais centrado, mais amigo, mais amante da paz, mais respeitoso e contrário a toda essa trama que se envolve na humanidade, de violência, corrupção e dor emocional”.

Sentiu mais falta:

“Quando parei de trabalhar, o que senti mais falta foram os meus funcionários. Tinha 100 funcionários. E da minha posição de destaque na Sabesp”.

Viver com depressão:

“Mesmo com a depressão, não parei a vida. Quando apertava demais me fechava no quarto, e quando estava melhor saía. Aproveitei essa época para fazer um curso de literatura. Tomei gosto pela leitura. Li mais de 2 mil títulos. Também tomei gosto pela escrita. Começou nessa época o meu interesse pela pintura e escultura”.

Desejo de viver:

“Em 2002 tive um câncer de próstata. Não tive medo de morrer. Foi difícil quando não pude mais fazer amor. Passei pelo câncer pela generosidade de uma namorada que sempre me acompanhou”.

O grupo:

“Em 2008 fui para o grupo de ginástica do Sareste. Fez um bem danado. Depois que me separei fiquei muito só, fechado. Fui perdendo amigos do parque: uns mudaram, outros foram morrendo. É muito boa a relação de amizade. Tinha muitos momentos de angústia, depois eles foram rareando. Eu me divirto muito. Os dias de ginástica são manhãs luminosas”.

O relato de Bernadelli demonstra, claramente, como o grupo de ginástica é meio eficiente de readaptação social do idoso.

Considerações

O grupo de ginástica propicia aos indivíduos que estão envelhecendo, ou vivendo a fase da velhice, uma alternativa para saírem da inatividade e viver a vida com maior bem-estar, tendo participação ativa no seu processo de reequilíbrio físico e mental, a partir do momento que têm consciência de seu estado atual de saúde e decidem mudar. O convívio social somente tem significado quando se desenvolvem relacionamentos, vínculos e um sentido de pertinência. Em minha prática observo o que muitos estudiosos afirmam sobre o vínculo ser a condição básica para o sucesso do grupo, pois é quando o indivíduo se torna significativo para o outro, quando surgem o acolhimento, o afeto, a camaradagem e a amizade.

Referências

- LORDA, C. Raul. (2001). *Recreação na Terceira Idade*. Rio de Janeiro: Sprint.
- MING, Zhuang Yuan, SHEN, Zhuang Jian, (2004). *Lian Gong Qian Shi Ba Fa – Lian Gong em 18 terapias*: São Paulo: Ed. Pensamento.
- Demonstração <http://www.youtube.com/watch?v=FgQkYSAmJ6o>
- CHOPRA, Deepak. (2012). *Corpo sem idade, mente sem fronteiras: a alternativa quântica para o envelhecimento*. Rio de Janeiro: Rocco.

Data de recebimento: 22/05/2013; Data de aceite: 30/06/2013.

Denise Azevedo Magalhães Silva - arteterapeuta (FAAP), especialista em lazer e animação sociocultural (Senac), terapeuta (Centro Hospitalar do Mandaqui e Escola CH'AN TAO, Via 5 – Oriente/Ocidente, Arte e Cultura). Cursando especialização em Gerontologia – PUC-SP, campus Ipiranga. Terapeuta e professora no Sareste. Email t.holistica@uol.com.br