

Sesc Maturidade Ativa vai ao Shopping

Fernanda Regina Rodrigues

Introdução

O presente trabalho relata a experiência bem sucedida até o momento do Grupo de pessoas 50+ oriundas do Sesc RS, em parceria com o Shopping Total. “Maturidade Ativa” é um Projeto destinado a promover um envelhecimento ativo, saudável e feliz e este projeto visa proporcionar atividades de incentivo à saúde e bem-estar para pessoas com 50 anos ou mais. As atividades incluem práticas corporais e esportivas, experiências de turismo e lazer, atividades culturais e artísticas, além de ações de prevenção em saúde e voluntariado.

O grupo reúne-se todas as terças e quintas-feiras, das 14h às 16h, na Loja Senac Distrito Criativo do Shopping Total, da capital porto-alegrense. A participação é gratuita e visa fomentar a convivência, o aprendizado e o desenvolvimento de potencialidades dos participantes, além de realizar trabalhos comunitários e solidários. Apesar do pouco tempo de execução do Projeto, percebe-se o quanto ele é saudável e eficiente como protetor das comorbidades da velhice e promotor de experiências bem sucedidas entre as pessoas mais longevas.

Envelhecimento populacional versus programas sociais

A progressiva diminuição de nascimentos e a elevação do aumento da expectativa de vida estão modificando o perfil da população mundial: constata-se que o número de pessoas idosas vem aumentando em escala bastante elevada. Aconteceu a partir do século XIX, como resultado das melhores condições de vida, da globalização, novas tecnologias em saúde e surge um novo segmento de pessoas que conquistam a longevidade e, paralelamente, emergem novas exigências.

No Brasil, a situação não é diferente: verifica-se que a população idosa aumenta e a dos jovens diminui. Isto denota a importância da preservação da vida, processo no qual a categoria saúde está imbricada e a humanidade tem se beneficiado com seus novos conhecimentos adquiridos.

Que o envelhecimento da população brasileira é um fato recente já é sabido, por meio do resultado de transformações sociais, crescimento populacional, avanços

da ciência e de melhores condições de vida obtidas por meio das reivindicações das próprias pessoas idosas, que, de acordo com o Estatuto da Pessoa Idosa (lei n. 10.741/2003), são todas aquelas com 60 anos ou mais.

A criação de programas sociais voltados para as pessoas idosas, como as universidades para a terceira idade e os grupos de convivência para idosos no Brasil tem sido uma experiência inovadora que tornou a sociedade brasileira mais sensível aos problemas desse segmento populacional. O Sesc, em sua busca pelo bem-estar social, iniciou o programa Trabalho Social com Pessoas Idosas (TSI) em 1963 e naquela época, apenas 5% da população tinha mais de 60 anos, algo em torno de três milhões de habitantes.

O Sesc atuou ao longo desses anos como aliado, promovendo sociabilização, ações de valorização, combate ao idadismo e relações intergeracionais. Também esteve presente apoiando com informações e reflexões a ação política das pessoas idosas. Realizou debates sobre a Constituição de 1988 e levou delegações de idosos para a Assembleia Constituinte, promoveu discussões sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e até hoje incentiva a participação nos conselhos das pessoas idosas. Além disso, mantém parcerias e diálogos com instituições privadas e públicas que têm relação direta com o tema, como a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), a Fundação Perseu Abramo (FPA), o Centro Brasileiro de Análise e Planejamento (Cebap), prefeituras municipais e estaduais, entre muitas outras. (Mais60, p. 107-108)

Os grupos de convivência foram criados para resgatar a dignidades dos idosos. Servem como meio de informação, tratando valores e saberes sobre cidadania, sexualidade, onde também promovem a integração, socialização e o lazer entre eles. Acontecem vivências com momentos de prazer, de satisfação, de aprendizado, e também da troca de novas experiências.

É maior a participação de mulheres do que de homens nos grupos de convivência de pessoas idosas. Elas necessitam de atendimento às necessidades próprias da faixa etária, características peculiares que devem ser atendidas para um pleno desenvolvimento de sua velhice.

Porém, o que tem ocorrido neste século são muitas mudanças nos antigos estilos de vida, exigindo da pessoa idosa uma reformulação nos conceitos e posturas, além da preocupação com a manutenção de sua autonomia e com a boa qualidade de vida.

Embora seja crescente essa elevação em número, percebe-se que desde a década de 1960, foram incontáveis os desafios que as pessoas idosas tiveram que superar para atingir tal patamar. Atualmente, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Censo Demográfico 2022, a população brasileira acima de 60 anos atingiu a quantidade de mais de 32,1 milhões de pessoas, perfazendo 15,6% do total da população do país, que é de 203 milhões

de pessoas, e um salto de 56% em relação ao total de pessoas idosas na contagem de 2010.

O consumidor nessa faixa etária geralmente é chamado “baby boomer” por pertencer à Geração Baby Boom, que veio antes da Geração X. Ou seja, são aqueles indivíduos nascidos antes de 1965.

Esse é um grupo importante para o mercado de consumo, não somente por ser cada vez mais numeroso, mas também pela participação ativa nas compras. Quem mostra isso é a Sociedade Brasileira de Varejo e Consumo (SBVC), em parceria com a AGP Pesquisas, na sétima edição do estudo “Hábitos de Compra do Consumidor 60+”, apresentado em outubro de 2023.

A pesquisa revela que 83% dos consumidores idosos no Brasil são responsáveis pelo controle das próprias finanças e pelas decisões de compra. Mais ainda, esse é um perfil bastante ativo no varejo, com boa parte dos indivíduos fazendo compras semanalmente.

As pessoas idosas estão aumentando o percentual de compras online, porém as físicas fazem parte de suas vidas e a presença delas em grandes centros de compras, como os shoppings, continuam acontecendo por uma série de motivos, sendo a segurança, acessibilidade e estacionamento alguns dos itens constantes na pesquisa.

Seguindo essa corrente, profissionais de saúde estão utilizando os espaços dos shoppings para realizar atividades físicas e de educação em saúde com essa população, que só cresce nas estatísticas e necessita manter a qualidade de vida para um envelhecimento longo e saudável. Praças de alimentação, cinemas e salas são espaços de lazer, entretenimento, conhecimento e vida saudável, em que cada vez mais pessoas escolhem participar desses ambientes.

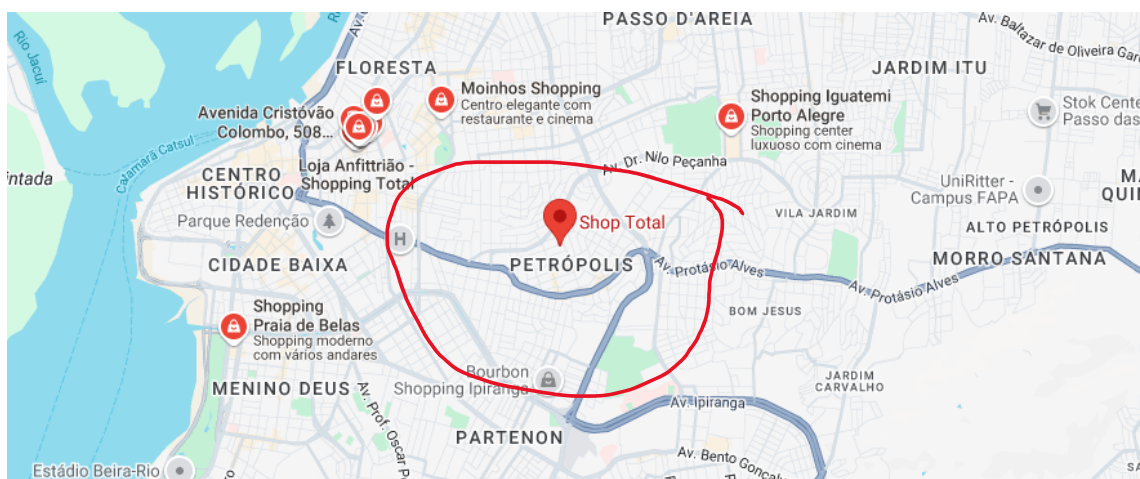
Shoppings: local de consumo, encontro e entretenimento

Os Shoppings tornaram-se, além de local de consumo, pontos de encontro e polos de entretenimento. Um delimitado - mas importante - espaço de consumo transformou-se numa espécie de programa, vivenciado por uma imensa gama de pessoas espalhadas pelo mundo e no Brasil. Atraído não apenas pela extensa diversidade e possibilidade de consumo, mas, sobretudo, pela oportunidade de usufruir de serviços os mais variados e vivenciar agradáveis momentos de sociabilidade ao lado de amigos e familiares, o frequentador idoso constrói sua relação com o shopping com base na afetividade e sociabilidade que mantém com o referido ambiente.

Essa relação torna-se ainda mais sólida na medida em que se evidencia o crescimento dos grandes centros urbanos, com todos os problemas que lhe são inerentes – ausência de segurança, trânsito mais lento, tempo cada vez mais escasso para se dedicar às atividades diárias e encontrar pessoas -, e o Shopping Center procura facilitar a vida da pessoa idosa, permitindo-lhe encontrar bens, serviços e pessoas queridas do seu convívio no mesmo lugar,

sem ter que percorrer diversas áreas da cidade.

O Projeto do Sesc Maturidade no Shopping Total



O Projeto Maturidade Ativa está há mais de 20 anos no Estado com o objetivo de promover qualidade de vida e envelhecimento ativo de pessoas com idade igual ou superior a 50 anos. Capitaneado pelo Sistema Fecomércio-RS/Sesc, os participantes reúnem-se para conviver, divertir, confraternizar, aprender e desenvolver seus potenciais, além de realizar trabalhos comunitários e solidários.

Trata-se de um movimento social organizado que tem por missão construir um novo significado para o envelhecimento, valorizando o papel do participante na sociedade contemporânea e a prática da responsabilidade individual e coletiva. Atualmente, são 58 grupos ativos com atividades sistemáticas no RS¹.

O Shopping Total, inaugurado em 29 de maio de 2003 com um conceito diferenciado de lifestyle, rapidamente se consolidou como o shopping center com a maior diversidade em opções de compras, lazer e entretenimento. São 450 lojas e 890 mil clientes por mês. O Total é o único Shopping no Estado que compõe o Patrimônio Histórico, sendo o maior conjunto privado tombado no Rio Grande do Sul, e faz parte dos bairros Moinhos de Vento, Floresta, 4º Distrito, Independência e Centro.

O empreendimento conta com hubs de Educação, Saúde e academia, além de grandes marcas do varejo e uma diversidade de opções de consumo e serviços. Desde 1996, a ECM – Equipe Corpo Movimento, formada por profissionais da área da saúde, desenvolve atividades de caráter físico e socioculturais, com pessoas maiores de 50 anos. Profissionais de Educação Física (Rita Longarai, juntamente com Claudia Pereira) apresentaram ao Setor de Marketing do Shopping o Projeto da Caminhada Total que foi instituído com apoio do Shopping. O Projeto teve início com a participação de 12 alunos, sendo que até o ano de 2023 passaram pelo grupo mais de 1000 pessoas idosas, sendo que muitas delas acompanharam as atividades por mais de 16 anos. Os principais e mais significativos resultados foram relacionados à significativa melhoria da qualidade

de vida destas pessoas idosas e seus relatos legitimaram o trabalho. Em julho de 2023, as atividades foram concluídas e uma oportunidade para novos projetos se abriu no Shopping.

Após 20 anos de atividades voltadas ao público maduro, a equipe de Marketing do Shopping Total inicia nova parceria com um projeto já consolidado no RS, surgindo então o Projeto Maturidade Ativa Sesc/RS no Shopping Total¹. É o 6º da Capital gaúcha e o 59º do Estado, sendo os encontros voltados a pessoas com 50 anos ou mais. Iniciou suas atividades em 23 de abril, todas as terças-feiras, das 14h às 16h, na Loja Senac Distrito Criativo².

Criar um novo grupo de pessoas idosas transforma vidas e dá um novo significado ao envelhecimento. O sucesso deste projeto que existe há vinte anos no RS é coordenado por Michele Bittencourt, que tem em sua agenda de atividades práticas corporais e esportivas, experiências de turismo e lazer, atividades culturais e artísticas e ações de prevenção em saúde e de voluntariado. O pré-requisito para participar, além da idade, é possuir a Credencial Sesc, que pode ser feita no mesmo endereço no Shopping Total, no momento da adesão, ou em qualquer Unidade do Sesc/RS, sem custo.

Parcerias

Após tratativas iniciais entre as coordenações técnicas das duas instituições, o Sesc RS e o Shopping Total, foram acertadas as formas de ingresso do público alvo, sendo o mínimo de 50 anos, sem limite de idade. Com isso, foram feitas as inscrições sociais das pessoas com participantes e realizado um primeiro planejamento físico do espaço a ser utilizado nas dependências do SENAC que foi abrigado nas dependências do Shopping.

Este Projeto do Sesc RS Maturidade Ativa Shopping Total iniciou suas atividades em 23 de abril de 2024. Mas após meses de um triste período de desastre climático que abalou diversas cidades do Rio Grande do Sul devido a enchentes, aconteceu a suspensão das atividades, sendo reiniciadas em julho.

Na parceria entre ambas entidades ficou acordado que, quinzenalmente, seriam realizadas atividades com pessoas maiores de 50 anos nas modalidades de Educação em Saúde, com temas planejados em cronogramas mensais e realizados por profissionais de saúde convidados.

Concomitante a isso, acontece o projeto Viver Bem, da Unimed Saúde com palestras e oficinas de trocas de conhecimento, que também acabou sendo parceiro. As temáticas foram todas escolhidas pelas pessoas idosas atendidas pelo Programa, numa reunião mensal, ocorrida todas nas primeiras terças do mês.

Outra ação oferecida para esse segmento foi a oficina de atividades cognitivas, uma extensão das atividades já consolidadas do Programa Maturidade Ativa

¹ Mais informações em www.sesc-rs.com.br/assistencia/maturidadeativa.

² Loja 1231, Av. Cristóvão Colombo, 545. A inscrição deve ser feita mediante agendamento pelos telefones (51)3018-7000 e (51)3018- 8000.

como estímulo da memória. A proposta do Programa de Inclusão digital também foi elencado no Projeto do Sesc RS e foi iniciado.

Dessa forma, ficou acertado que o Projeto teria a seguinte programação:

- Oficinas nas quintas de Educação em Saúde, com equipe multiprofissional, além da Parceria com Viver Bem Unimed.
- Memória, estimulação cognitiva, uma vez ao mês.
- Inclusão digital, uma vez no mês
- Reunião mensal com as participantes do Projeto para planejamento de atividades e elaboração do cronograma, sempre no início do mês. Sendo assim, as atividades transcorreram ao longo de 2024, até o encerramento de suas ações, em dezembro.

Considerações finais

As pessoas idosas, em sua maioria, frequentam o Shopping Center desde os tempos em que se viram afastados do trabalho formal, desobrigados de cumprir um tempo pré-determinado de expediente em seus diversos locais de trabalho. A demanda para essa frequência no shopping ocorreu por iniciativa própria de cada um deles e, em seguida, pelo fato de se perceberem frequentando o mesmo espaço.

Sua motivação principal era ter um espaço em que pudessem se encontrar para desenvolver atividades de seu interesse, que lhes propiciassem exercício mental e oportunizassem seu envelhecimento saudável. Atualmente, existem projetos diversos espalhados pelo país com múltiplos exemplos de interações, desde as de atividades físicas, às culturais, às de socialização - como as rodas de conversas organizadas por eles no intuito de se reconhecerem em certo grupo homogêneo de interesses sociais e comuns.

Todas essas ações desenvolvidas têm por objetivo promover a prática de atividades de socialização e reflexão, contribuir para um envelhecimento saudável e digno, oportunizar a melhoria de sua qualidade de vida, a elevação da autoestima e a redução da tendência ao isolamento social, desenvolver o sentimento de grupo, criar condições para o exercício da cidadania e orientar sobre o processo de envelhecimento.

Na capital gaúcha não seria diferente, o Programa Sesc Maturidade Ativa vai ao Shopping ganhou credibilidade e sucesso, afinal a instituição é conhecida nacionalmente como pioneira nos trabalhos sociais com pessoas idosas e seu contínuo planejamento para que as premissas do envelhecimento saudável, ditadas pela Organização Mundial da Saúde, sejam cumpridas por todas as pessoas que habitam a cidade. Trata-se de um projeto que promete realizar mais um dos indicadores de bem-estar e saúde do Sistema Fecomércio.

Referências

MAIS60: estudos sobre envelhecimento /Revista do SESC - Serviço Social do Comércio. A Construção do Trabalho Social com Pessoas Idosas do Sesc São

Paulo – Conexões entre Passado, Presente e Futuro; São Paulo: Sesc São Paulo, v. 34, n. 86, dez 2023. p. de 104 a 117.

SESCRS. Notícias online. Sesc/RS terá novo grupo de idosos do Programa Maturidade Ativa no Shopping TOTAL. Artigo online publicado em 26 de março de 2023. Disponível em: [https://www.sesc-rs.com.br/noticias/sescrs-tera-novo-grupo-de-idosos-do-programa maturidade-ativa-no-shopping-total](https://www.sesc-rs.com.br/noticias/sescrs-tera-novo-grupo-de-idosos-do-programa-maturidade-ativa-no-shopping-total)> Acesso em 2Dez2024.

NSC. Negócios Santa Catarina. Conheça os hábitos de compra da pessoa idosa no Brasil. Artigo online publicado em 28/11/2023. Disponível em: <https://www.negociossc.com.br/blog/conheca-os-habitos-de-compra-da-pessoa-idosa-no-brasil/#:~:text=A%20personalidade%20ativa%20da%20pessoa,fala%20com%20o%20consumidor%20maduro?> > Acesso em 2Dez2024.

PINTO, Marcelo de Rezende Pinto. PEREIRA, Danielle Ramos de Miranda. Investigando o consumo de lazer por idosos. Revista PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review. Vol. 4, N. 1. Janeiro/Abril 2015. Disponível em: <http://repositorio.fjp.mg.gov.br/server/api/core/bitstreams/4223f375-f77e-4fbb-aad6-4ced9d55702d/content>> Acesso em 2Dez2024.

Data de recebimento: 13/12/2024; Data de aceite: 20/06/2025

Fernanda Regina Rodrigues - Bacharelado em Educação Física. Mestre em Gerontologia Biomédica, com Especialização em Atenção Geriátrica Integrada. Experiência em Envelhecimento e Saúde Pública, trabalhou no Núcleo de Apoio Matricial em Saúde Mental, em EMULT, Fundação Municipal de Saúde de São Leopoldo/RS, promovendo o cuidado integral e interdisciplinar em saúde mental. Atuou no Centro de Referência ao Idoso pela Fundação de Saúde no Município de Canoas/RS. Atualmente é contratada do Sistema Fecomércio SESC-RS, na função de Agente de Programas Sociais do Sesc Alberto Bins Poa/RS. E-mail: frrodrigues@sesc-rs.com.br