

**HIDROPSICOMOTRICIDADE NA TERCEIRA IDADE**  
***BRINCANDO PARA SER SÉRIO***

**ELISETE DA SILVA**

**FLORIANÓPOLIS**

**1999**

**Monografia apresentada ao Curso de Pós Graduação em Atividades Aquáticas do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade do Estado de Santa Catarina, para obtenção do título de Especialista em Atividades Aquáticas sob a orientação do Prof. Ms. Sidirley de Jesus Barreto.**

**HIDROPSICOMOTRICIDADE NA TERCEIRA IDADE: *BRINCANDO PARA SER SÉRIO***

**Monografia aprovado como requisito parcial do grau de especialista, no curso de Pós-Graduação em Atividades Aquáticas do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade do Estado de Santa Catarina.**

**Comissão Julgadora:**

**Orientador: Prof. Ms. Sidirley de Jesus Barreto**

**Mestrado em Educação: Ensino Superior**

**Florianópolis, 26 de novembro de 1999**

iii

### **EPÍGRAFE**

*O movimento espontâneo  
nascerá quando o corpo tomar  
consciência da pele, dos  
músculos, das articulações, da  
respiração quando o ouvido  
perceber os sons, quando o  
olhar souber ver no outro a  
graça viva do gesto.*

*Yvonne Berge*

*Os anos enrugam a pele, mas é a apatia, a ausência de objetivos maiores, que enrugam a alma - sendo que esse é o verdadeiro envelhecimento que tanto empobrece a existência e inclina o corpo para frente.*

*Filósofo Hetchel*

iv

## **DEDICATÓRIA**

*Dedico este estudo à estas pessoas de grande dimensão existencial que deixam suas pegadas, sua sabedoria e seus ensinamentos por onde quer que*

*passem:*

**os  
idosos !**

v

## **AGRADECIMENTOS**

- \* À Valéria Thomé Maia - Profª do Pré Escolar, à Miriam Gomide Cavalcanti Silva - Psicóloga Infantil, à Viviane Dal Molin Moraes - Orientadora Educacional da Área Infantil e ao Luís Francisco Bueno Sfera - Prof. de Educação Física (Colégio Objetivo - Três Lagoas - MS) Muito obrigado por mostrarem o caminho da psicomotricidade, de que a conheci desde 1988 e apaixonei-me !!!*
- \* À Eliane Rocha, por ter apresentado a proposta de pós-graduação e por sua companhia constante influenciando-me a chegar neste estágio cultural. Obrigado, sempre lembrarei disto!*
- \* À Gorethy e ao Eugênio Colombi, à Maricélia de Lima Medeiros, Andréa Teixeira, Luciane Kotzias e à FESPORTE - pelo abrigo, aconchego para conseguir realizar a empreitada. Obrigado pela divisão de espaço, cortesia, calor humano !*
- \* À Liciane Formentini - pela bela amizade, divisão da condução, , das idéias, do carinho...*

- \* À Rosemary Rauchbach, Especializada em Terceira Idade, por ser responsável pela “luz” do meu projeto, da qual acredita verdadeiramente.
- \* Ao Prof. Ms. Sidirley Barreto, meu orientador - pelo seu interesse e suas idéias mirabolantes.
- \* Aos idosos - aos meus pais, Adolfo e Anselma da Silva, com quem tenho a aprendizagem diária - aos que já fazem minhas aulas, dividindo experiências na água - e aos que aceitaram participar do meu projeto, pela humildade .
- \* Ao Prof. Dr. Francisco Rosa Neto - por apresentar a Escala Motora para a Terceira Idade.
- \* Ao Godofredo Nascimento , meu namorado - pela paciência, carinho e auxílio.
- \* À família Zen, meus amigos - que, estando no Caixa D’Aço (casa de praia da família), consegui inspiração para todo o meu projeto.
- \* À Luciane Martins, terapeuta holística - pelo apoio.
- \* Ao Maurício e Sandra Junkes, proprietários da Tropical Academia - por cederem gratuitamente a piscina para a realização do estudo.

## SUMÁRIO

LISTA	DE	ANEXOS
.....		
<b>RESUMO</b>		X
.....		
<b>CAPÍTULO I - COMO TUDO COMEÇOU</b>		
<b>1 INTRODUÇÃO</b>		01
.....		

## **2 O PROBLEMA E SUA JUSTIFICATIVA**

..... 03

## **3 OBJETIVOS E HIPÓTESE**

..... 05

### **3.1 Objetivo Geral**

..... 05

### **3.2 Objetivos Específicos**

..... 05

### **3.3 Hipótese**

..... 05

## **CAPÍTULO II - TERCEIRA IDADE**

## **4 UM POUCO DE HISTÓRIA**

### **4.1 Mitos**

.....

## **5 VOCÊ É TÃO VELHO QUANTO PENSA QUE É**

..... 06

### **5.1 Mudanças provenientes da idade**

..... 06

### **5.2 Crises do desenvolvimento**

..... 07

### **5.3 Pequenas verdades - grandes descobertas**

..... 09

### **5.4 Três idades do homem**

..... 10

### **5.5 Fatores negativos que aceleram o envelhecimento**

..... 11

### **5.6 Fatores positivos que retardam o envelhecimento**

..... 12

<b>5.7 Idade cronológica X idade psicológica</b>	
.....	13
<b>5.8 Uma questão de interpretação</b>	
.....	15

### **CAPÍTULO III - “SOMOS UM SER PSICOMOTOR”(FEITOSA)**

#### **6 PSICOMOTRICIDADE**

<b>6.1 Educação psicomotora</b>	
.....	17
<b>6.2 Reeducação psicomotora</b>	
.....	19
<b>6.3 Progressão dos movimentos</b>	
.....	19
<b>6.4 O brincar sempre terá um fundo de aprendizagem</b>	
.....	20
<b>6.5 Pensar não é mais importante que acariciar</b>	
.....	21
<b>6.6 Conscientização corporal</b>	
.....	22
<b>6.7 Princípios norteadores da ação pedagógica viabilizadora da ciência da motricidade humana</b>	
.....	24

### **CAPÍTULO IV - OUTROS FATORES**

#### **7 INFORMAÇÕES**



<b>7.1 Nutrição/Saúde</b>	28
.....	
<b>7.2 Hidropsicomotricidade... O que é ?</b>	29
.....	
7.2.1 Benefícios da prática de hidropsicomotricidade	29
.....	
<b>7.3 Música</b>	34
.....	
<b>7.4 Modelagem com argila</b>	35
.....	

## **CAPÍTULO V - COMO ACONTECEU**

### **8 METODOLOGIA**

<b>8.1</b>	<b>Caracterização</b>	<b>da</b>	<b>pesquisa</b>
.....			38
<b>8.2</b>	<b>Definição de termos</b>		38
.....			
<b>8.3</b>	<b>Definição de variáveis</b>		42
.....			
<b>8.4</b>	<b>Delimitação de estudo</b>		42
.....			
8.4.1	Amostra	.....	
43			
<b>8.5</b>	<b>Instrumento de coleta de dados</b>		43
.....			

**8.6 Procedimento de coleta de dados**  
..... 44

## **CAPÍTULO VI - ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS**

### **9 FORMULÁRIO Nº 1**

**9.1 Dados pessoais**  
.....

**9.2 Quanto à saúde**  
.....

**9.3 Quanto às atividades físicas**  
.....

**9.4 Auxílio de outros**  
.....

**9.5 As formas de locomoção mais utilizadas**  
.....

**9.6 No quesito corpo: o que é para os gerontes pesquisados?**  
.....

**9.7 Hidropsicomotricidade: o que o idoso esperava?**  
.....

### **10 FORMULÁRIO Nº 2**

**10.1 Estímulos/Expectativas**  
.....

**10.2 Melhorias detectadas pelo próprio idoso**  
.....

**10.3 Faltas durante o tempo da pesquisa**  
.....

**10.4 O que o idoso mais gostou durante as aulas?**  
.....

**10.5 O que o idoso menos gostou nas aulas?**

.....

**10.6 Preferências das aulas de hidropsicomotricidade**

.....

**10.7 Sugestões/Alterações realizadas pelos idosos participantes**

.....

**11. RESULTADOS DOS TESTES DE PSICOMOTRICIDADE DA ESCALA MOTORA PARA A**

**TERCEIRA IDADE**

**11.1 Melhoria quantitativa**

.....

**11.2 Paralelo entre dois exemplos de testes**

.....

**CAPÍTULO VII - ANEXOS**

Vide lista de anexos

..... 61

**CAPÍTULO VIII - CONSIDERAÇÕES FINAIS**

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

.....111

## LISTAS DE ANEXOS

### ANEXO 1 - FORMULÁRIO Nº

1..... 61

### ANEXO 2 - ESCALA MOTORA PARA A TERCEIRA

IDADE..... 66

### ANEXO 3 - ALGUNS PROGRAMAS APLICADOS NAS AULAS DE

PSICOMOTRICIDADE..... 84

### ANEXO 4 - SESSÃO DE MODELAGEM

COMARGILA..... 97

### ANEXO 5 - FORMULÁRIO Nº

2..... 94

### ANEXO

6

-

### FOTOGRAFIAS

..... 98

## RESUMO

O assunto abordado refere-se à busca da conscientização corporal do idoso como forma de redescobrir seu bem estar psicossomático através das aulas de Hidropsicomotricidade. A atividade proposta foi a Hidropsicomotricidade por acreditar que a **água** é um elemento que une, faz retornar às sensações intra uterinas (DAMASCENO, 1998) e que a **psicomotricidade** proporciona aos idosos a redescoberta de valores, sentimentos, capacidades, onde há um sentido muito maior do que meramente a repetição de exercícios puramente ginásticos. Refletindo sobre a complexidade da corporeidade, FEITOSA (1993, p. 175) comenta que “tentar fazer do fenômeno desportivo, e das condutas motoras em geral, um espaço onde o homem aprenda e exercite a sua capacidade de transcender-se ao *ser mais*, ao *mais humano*, sem nunca esquecer que o sentido da vida radica no *esforço* e não no resultado, uma vez que todo o resultado é apenas um novo ponto de recomeço.”

Buscando resgatar o aspecto humano da corporeidade, BUENO (1998, P. 141) relata que:

*“ a (re) descoberta do mundo deve ter uma entonação voltada para a criatividade e espontaneidade. A filosofia da psicomotricidade aquática baseada na espontaneidade e criatividade parte do princípio de que tais capacidades nascem naturalmente e não podem ser comandadas. Precisam ser estimuladas para gradativamente evoluírem, dentro das necessidades individuais de cada um. As estimulações podem ser feitas por meio dos problemas contidos (...) ou facilitadas pela utilização de temas (...) que apenas direcionam as variáveis num determinado tempo, sem com isso perder de vista seu caráter espontâneo e criativo.” (BUENO, 1998, p. 141)*

A Organização Mundial de Saúde conforme SIMÕES (1998) classifica o envelhecimento em quatro estágios: meia idade - 45 a 59 anos; idoso - 60 a 74 anos;

ancião - 75 a 90 anos e velhice extrema - 90 anos em diante. Também, conforme a Organização das Nações Unidas (ONU), citado no Diário Oficial de 13/12/99, seção 1, pg 23, Portaria Nº 1.395, de 09/12/99, relata que “desde 1.982 considera o idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos; o Brasil, na Lei Nº 8.842/94, adota essa mesma faixa etária (Art. 2º do capítulo I)”. Em vista do acima exposto, optou-se por uma amostra de 20 idosos com a idade de 61 a 79 anos, sendo 06 homens e 14 mulheres, moradores da cidade de Gaspar, do bairro Santa Terezinha e pertencentes ao Grupo de Idosos “Gente Feliz”. Infelizmente, dois deles, do sexo feminino, precisaram interromper as atividades por problemas de saúde.

Para o desenvolvimento da Hidropsicomotricidade, usou-se como estratégia de ensino-aprendizagem atividades que favorecessem o relacionamento entre os idosos e que os levassem à participação, a se comunicarem e a conviverem com

outras pessoas fortalecendo as amizades, reintegrando-se ao seu meio social através do trabalho corporal consciente e intencional, verificando-se, então, se essas vivências intencionais aquáticas (Hidropsicomotricidade) possibilitaram a melhoria da conscientização corporal e no bem estar psicossomático dos indivíduos da terceira idade. “É na realização mais que perfeita da conexão mente/corpo que está a resposta para uma vida melhor e mais longa.” (CHOPRA, 1996, p. 394).

01

## **CAPÍTULO I - COMO TUDO COMEÇOU**

### **1 INTRODUÇÃO**

Para se chegar à velhice, basta estar vivo!

E o que os indivíduos esperam vivenciar até a velhice? Pois muito do que se experencia durante a fase adulta viver-se-à na terceira idade numa dimensão muito maior: as manias, chatices, os maus hábitos nutricionais, a saúde física, a maneira de encarar os problemas, e daí por diante. Então... “o idoso é muito mais que dores reumáticas e peso dos anos.” (RAUCHBACH, 1997, p. 241). Na verdade, os longos anos passam, criam-se rugas, constroem-se experiências, porém desgasta-se o

corpo. Como uma máquina que precisa de manutenção constante, o corpo humano merece e necessita de cuidados especiais e permanentes.

Segundo Gorinchteyn apud SIMÕES (1998, p. 64), “controles médicos laboratoriais tornam-se imperiosos a partir da quinta década. Quando aliados à atividade física regular não competitiva, tais controles possibilitam a prevenção de várias doenças, assim como o tratamento daquelas já instaladas. Promovem bem estar físico e mental e recuperam a auto-estima dos idosos.”

A adequação do indivíduo a uma atividade física requer dois fatores básicos: satisfação pela atividade escolhida e uma condição adequada.

“Há pessoas que se aborrecem quando se movimentam. Executar movimentos sem motivação é muito mais cansativo do que fazer exercícios com interesse. (...) O exercício torna-se, então, a expressão da procura de um acordo total de uma nova maneira de viver o corpo sem separá-lo da mente.” (BERGE, 1988, p. 11). E este

02

equilíbrio - corpo, mente, energia, emoções - recebe alterações particulares dependendo do meio que o indivíduo vive, convive e se manifesta. Portanto, os movimentos precisam ir muito além de puros exercícios.

Foi apresentado a um grupo de 20 idosos (61 a 79 anos) de ambos os sexos (infelizmente duas mulheres interromperam por problemas de saúde), então 18 idosos inexperientes em atividades aquáticas, a *Hidropsicomotricidade*; que é uma técnica de movimentos conscientes realizada na água ultrapassando os problemas motores. É estruturada na psicomotricidade, abrangendo os aspectos de motricidade fina e global, equilíbrio, esquema corporal, organizações espacial e temporal e lateralidade - tomando consciência das relações existentes entre gesto e afetividade.

Para que houvesse um paralelo mais preciso - antes e depois da prática regular de hidropsicomotricidade - é que os idosos não poderiam ter experimentado



as atividades aquáticas. Foram preenchidos formulários, realizado modelagens com argila, Testes de Psicomotricidade da Escala Motora para a Terceira Idade (ROSA, NETO) e as aulas propriamente ditas.

Para CHOPRA (1996, p. 40), “nós experimentamos a alegria da vida através de nossos corpos, portanto é apenas natural acreditar que nossos corpos não estejam voltados contra nós, e sim que desejam o que nós desejamos.”

Muitas vezes, nem sequer possuem a motivação básica interna de melhorar fisicamente. Deve, então, ser remotivados através de estímulos externos. Um destes estímulos pode ser a Hidropsicomotricidade.

03

## **2 O PROBLEMA E SUA JUSTIFICATIVA**

Os exercícios mecânicos e repetitivos não levam os indivíduos a expressarem os seus verdadeiros sentimentos. (RAUCHBACH, 1997 ). Partindo dessa afirmação, observa-se, que os indivíduos de terceira idade, principalmente, buscam o equilíbrio emocional para que fisicamente estejam saudáveis.

Por que os idosos ?

O interesse pela faixa etária surgiu por dois motivos: pela tendência do crescimento da população idosa - que segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS - “No período de 1.950 a 2.025, o grupo de idosos no Brasil deverá ter aumentado em 15 vezes, enquanto a população total em cinco. O País ocupará, assim, o sexto lugar quanto ao contingente de idosos, alcançando, em 2.025, cerca de 32 milhões de

pessoas com 60 anos ou mais de idade.” (Diário Oficial de 13/12/99, seção 1, p. 20, Ministro de Estado da Saúde José Serra) e pela experiência pessoal dos dois apaixonantes anos com aulas de hidroginástica para a terceira idade.

O movimento corporal é capaz de despertar emoções que vão desde os desejos, prazeres e potencialidades que, para o idoso, pareciam muito longe de ser possíveis à sensação de rejuvenescimento, claramente exposta numa expressão alegre e em um corpo desperto e ágil. (RAUCHBACH, 1997) .

De acordo com FEITOSA, ( 1993, p. 167) “o movimento é uma ferramenta poderosa e normalmente constitui uma experiência muito emotiva (...) Assim, é muito improvável que as experiências físicas tenham um efeito neutro sobre a mente e o psiquismo.”

Segundo OKUMA (1998), compreender o que é o movimento e conseqüentemente a atividade física para o idoso, é compreender que ele tem diferentes significados, que podem diferir de idoso para idoso e estão fortemente relacionados à esfera de vida (...)

04

Tangencia-se então a questão do amor. O amor aqui é entendido como atitude doadora, onde cada um dá o melhor de si para o bem do próximo. CHOPRA (1996, p. 394) refletindo sobre a terceira idade comentou: “Use o amor como espelho de sua intemporalidade; permita que ele alimente a convicção de que você transcende à mudança, assim também como à lembrança de ontem e ao sonho de amanhã. Há um número infinito de maneiras para descobrir o seu verdadeiro ser, mas a luz mais brilhante é a do amor. Seguindo-a, você será levado para além dos limites da velhice e da morte.”

Se o movimento corporal, a expressividade e os sentimentos estão fantasticamente interligados, é necessário que hajam trocas energéticas constantes. “Com o toque podemos transmitir mais amor em cinco segundos do que com palavras em cinco minutos.” (DAVIS, 1985, p. 24).

A ciência da motricidade humana conceitua o homem como um ser *carente e consciente*. Um ser capaz de superar-se por ser aberto e prático. Por isso, propõe-se que a pedagogia radique no aspecto *consciência* a sua força propulsora, de forma criadora e libertadora. “Não há liberdade sem consciência de si. Não há consciência de si sem uma conseqüente ou mesmo simultânea busca de sentido para a vida.”(FEITOSA, 1993 p. 148).

Então, a conscientização corporal, conquistada durante a vida inteira, precisa ser vivenciada intencionalmente de corpo e alma. Isto é, os processos corporais mais básicos respondem ao estado de espírito. Se você tem medo de movimentar seu corpo, ele irá consumir. Portanto, as aulas que envolvam exercícios físicos precisam preparar o indivíduo para apaixonar-se pela sua imagem corporal, pelo seu grupo, pelas aulas propostas e pelo seu próprio desempenho. Então, surgiu o problema: *até que ponto a hidropsicomotricidade pode influenciar na conscientização corporal e bem estar nas pessoas de terceira idade, inexperientes em atividades aquáticas?*

Por que a hidropsicomotricidade?

05

Eis aqui uma questão relevante! Optou-se por um trabalho que através de movimentos espontâneos dentro da água, acompanhando diferentes ritmos, com técnicas respiratórias, relaxamento, trocas energéticas - seguindo uma linha integrativa, lúdica, holística, visando os sete aspectos básicos da psicomotricidade (motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial, organização temporal e lateralidade) - tendo como finalidade conduzir os indivíduos da terceira idade para fora da inércia, da anarquia gestual, para uma capacidade de expressão autônoma, criadora e prazerosa. Esta é a proposta da hidropsicomotricidade.

Segundo VELASCO (1996), as atividades realizadas no meio líquido promovem mais capacidade de resistência ao estresse, mais energia e disposição,

aumentando, a auto-estima. Afirma BARRETO (1997 e 2000) que a educação e a reeducação psicomotora tem como objetivo resgatar a expressividade, a capacidade de comunicação do indivíduo consigo mesmo, com os objetos, com os outros e com tudo que o cerca. Então, “a existência do ser implica a sua realização. Para ser mais, importa não só em conhecer mais, mas também amar mais, numa práxis integral em que todo o ser se movimenta para o amor. Não basta ser de qualquer maneira, pois importa ser em todos os planos da existência.” (CUNHA, 1995, p.22).

No Diário Oficial de 13/12/99 ( seção 1, p. 21 ), no item *Promoção do envelhecimento saudável*, o, então ministro José Serra menciona que “(...) entre os hábitos saudáveis, deverão ser destacados, por exemplo, a alimentação adequada e balanceada; a prática regular de exercícios físicos; a convivência social estimulante; e a busca em qualquer fase da vida, de uma atividade ocupacional prazerosa e de mecanismos de atenuação do estresse (...)”

Considera-se imprescindível oferecer aos idosos um espaço adequado, com profissionais experientes, ampliando as suas qualidades de vida, pois para esses indivíduos as transformações ocorreram de forma agradável e consciente.

06

### **3 OBJETIVOS E HIPÓTESE**

#### **3.1 Objetivo Geral**

. Proporcionar ao idoso, inexperiente em atividades aquáticas, verdadeiro bem estar físico-psico-social permitindo a redescoberta de valores e sentimentos através da conscientização corporal, conquistada a partir da prática regular das aulas de hidropsicomotricidade.

### **3.2 Objetivos Específicos**

- . Orientar as aulas - dentro d'água - para que a troca energética dos indivíduos de terceira idade atue como fator importante para a obtenção de um corpo harmonioso.
- . Oferecer atividades prazerosas, reeducadoras, integrativas e lúdicas através do trabalho corporal consciente, visando favorecer o equilíbrio psicossomático (bem estar psico-físico).

### **3.3 Hipótese**

A prática regular de hidropsicomotricidade influencia na melhoria da conscientização corporal - como vivências intencionais - e no bem estar psico-físico dos indivíduos da terceira idade.

07

## **CAPÍTULO II - TERCEIRA IDADE**

### **4 UM POUCO DE HISTÓRIA**

#### **4.1 Mitos**

LORDA (1998) analisa a importância dos mitos para a compreensão dos gerontes. Ressalta-se abaixo as principais reflexões deste renomado pesquisador uruguaio:

A imortalidade e a possibilidade de renovar a juventude é tema que esteve presente nos Babilônicos.

Nas sociedades primitivas, o ancião era aureolado pelo privilégio sobrenatural que lhe concedia a longevidade e, como resultado ocupavam um lugar primordial.

A sociedade chinesa concedeu uma condição particularmente privilegiada às pessoas de terceira idade e o fim supremo do homem era alcançar a longa vida.

Nas culturas Incas e Astecas os velhos eram tratados com muita consideração. A atenção à elas era vista com responsabilidade pública. Os anciãos eram glorificados em lendas e fábulas e seus atributos eram idolatrados em contos mitológicos de deuses e demônios.

A literatura da antiga Grécia idealizavam a antiga beleza, a força e a juventude, relegava aos velhos um lugar subalterno. A morte e a velhice estavam nos Keres (os males da vida).

Para Sófocles, Aristóteles e Eurípedes, a velhice era privada de razão e iracunda (ira). Aristóteles acreditava que os anciãos eram desconfiados, inconstantes, temerosos, pessimistas, melancólicos, egoístas... Não garantia nem sabedoria, nem capacidade política.

Já Platão acreditava que era nesta época da vida do homem que ele alcança a prudência, a sensatez, a astúcia e a capacidade de juízo.

A Lenda de Titón diz que o próprio Titón foi abençoado pelo deus Zeus com a vida eterna, como favor a Aurora, sua amante. Mas esqueceu de incluir em sua petição que concedesse também a juventude eterna. Nem sequer a vida eterna tem algum valor se vai acompanhada pela velhice.

Horário, no século XX a C., caricaturizava o velho por sua ambição, falta de energia, avareza e torpeza.

No mundo dos romanos, o ancião era o chefe absoluto que exercia direito sobre todos os membros da família, com uma autoridade sem limites.

Nero dizia que *a velhice não se relacionava com os anos e sim com a sabedoria.*

Uma obra dedicada aos anciãos, no mundo romano, foi “A Senilidade”, de Cícero, que se considerava como um elogio e defesa da velhice.

No final do século XIX se separaram os conceitos de velhice e enfermidades no velho. Teve o nascimento da Gerontologia e da Geriatria, como disciplinas formais.

Com o avanço da escrita, se foi marginalizando os anciãos e na sociedade tecnocrática atual não se considera que, com o passar dos anos, o saber se acumula, mas sim, que caduca.

Segundo Novaes, (1995) apud SEBERINO, (1999, p. 5) “na sociedade moderna, consumista e imediatista, os velhos são encarados como um peso social, recebendo só benefícios e não dando nada em troca. Os valores da juventude predominam como os da beleza, da energia e do ativismo.”

*E você, o que pensa a respeito dos idosos?*

## **5 VOCÊ É TÃO VELHO QUANTO PENSA QUE É**

### **5.1 Mudanças provenientes da idade**

Começando aos 30 anos de idade e prosseguindo ao ritmo lentíssimo de 1% ao ano, o corpo humano normal começa a ter problemas: aparecem as rugas, a

pele perde o tônus e o frescor, os músculos começam a ceder. A proporção dos músculos e gordura passa a ser igual, a visão e a audição são reduzidas, os ossos se afinam e se tornam quebradiços e/ou com distúrbios nas articulações. No aspecto motor há um agravamento de suas qualidades motoras básicas como a agilidade, destreza, velocidade e força. Durante a expiração, as pessoas idosas retêm mais ar nos pulmões e a troca gasosa fica deficitária. A pressão arterial sobe e muitos elementos bioquímicos afastam-se de seus níveis ótimos; a maior preocupação dos médicos é com o colesterol, que vai aumentando gradualmente com o passar dos anos, marcando o insidioso progresso das doenças do coração, o que mata mais gente que qualquer outra enfermidade. Os gerontólogos denominam de “mudanças provenientes da idade.”

A relação com o meio torna-se muito sensível, o corpo fica suscetível às interpéries climáticas, infecciosas, físicas e químicas, o esforço é mais difícil, as necessidades alimentares mudam (a quantidade de ingestão diminui), o ritmo do sono é alterado, a sexualidade é alterada e diminuída também. (BUENO, 1998)

Mas, como agir? De acordo com CHOPRA (1996, p. 43) “A coisa mais importante que você pode fazer para experimentar o mundo sem envelhecer é alimentar a convicção de que o mundo é você.”

## **5.2 Crises do desenvolvimento**

A vida, do nascimento à morte, caracteriza-se por mudanças, desenvolvimentos e adaptações que ocorrem de modo contínuo. Cada indivíduo constrói um padrão corporal e comportamental que irá se intensificar com a velhice. Para KUSNETZOFF (1996, p. 104),



“a mudança que distingue a crise é única, singular, porque é radical, extrema e brusca, não pela mudança em si mesma, que é algo da própria vida.”

Na visão de Manuel Sérgio apud FEITOSA:

*“O homem é um ser carente, aberto à transcendência, e por isso mesmo, um ser prático. A possibilidade de transcendência é um desafio à ciência. Já não se pode afirmar hoje que a velhice, por exemplo, é forçosamente degenerescência. Esta visão pessimista do curso da vida humana é apriorística e não científica, pois a gerontologia já apresenta resultados de investigação que demonstram o quanto estamos longe de esgotar as possibilidades de readaptação e de criação do homem, mesmo quando está velho.”* (1993, p. 170).

O desenvolvimento pode ser considerado uma série de transições, ou etapas - para KUSNETZOFF (1996, p. 102-104) , sete no total - cada uma das quais com peculiaridades e fatos significativos, tanto do ponto de vista biológico como do psicossocial.

*Etapas conforme KUSNETZOFF :*

*1ª etapa - primeira infância ..... de 00 a 06 anos*

*2ª etapa - infância média ..... de 06 a 12 anos*

*3ª etapa - adolescência ..... de 12 a 18 anos*

*4ª etapa - vida adulta-jovem .. de 18 a 35 anos*

*5ª etapa - vida adulta-média .. de 35 a 50 anos*

*6ª etapa - maturidade ..... de 50 a 65 anos*

*Característica: fertilidade versus infertilidade*

*Ocupações/preocupações: adaptação ao envelhecimento fisiológico (mudanças na saúde, diminuição progressiva da energia); preparação para a aposentadoria; desenvolvimento, com os filhos, de atividades conjuntas; reavaliação do relacionamento com o cônjuge; separação ou elaboração de sua perda, auxílio a pais idosos; tentativa de tornar produtivo o tempo livre.*

*Possíveis ocorrências: problemas de saúde; decisões; aposentadoria; lazer; nova função; mudanças na casa; conflitos devido ao crescimento dos filhos; “ninho vazio” com a saída do último filho de casa; morte do cônjuge; divórcio; conflitos em relação aos pais; resistência à aposentadoria.*

*7ª etapa - velhice ..... dos 65 anos em diante*

*Ocupações/preocupações: segunda “aspiração” (carreira, ofício, hobby); dividir a experiência com os outros; avaliação do passado; razoável conforto físico e emocional.*

*Possíveis ocorrências: dificuldades financeiras; problemas de saúde; conflitos no âmbito familiar; morte de pessoas da família e amigos; consciência da solidão.*

Daí a importância de se trazer os idosos para vivenciarem atividades prazerosas, de socialização, nas aulas de hidropsicomotricidade - onde o equilíbrio energético emocional dos indivíduos pode ser mobilizado para uma conscientização corporal muito maior.

Pode-se verificar essa importância através da formulação de componentes para definir o conceito de qualidade de vida criado por Mc Donald, (1982) apud LORDA, (1998): Formulou seus componentes em cinco categorias gerais, que podem servir de marco referencial tanto para os idosos como para os profissionais que os atendem:

. Bem estar físico (materiais, saúde, higiene e segurança);

- . As relações interpessoais (familiares, relações íntimas e envolvimento comunal);
- . Desenvolvimento pessoal (oportunidade de desenvolvimento intelectual, auto-expressão, atividade lucrativa e auto-consciência);
- . Atividades recreativas (socialização, recreação passiva e recreação ativa);
- . Atividades espirituais e transcendentais (atividade simbólica e auto-entendimento).

### **5.3 Pequenas verdades e grandes descobertas do envelhecimento**

Na menção de CHOPRA (1996, p. 81), “o corpo que envelhece se recusa a se comportar de acordo com as leis e regras mecânicas.”

O envelhecimento é natural, mas há partes que não envelhecem: suas emoções, seu ego, tipo de personalidade, o DNA...

Envelhecer é inevitável, mas em um determinado dia seu perfil hormonal pode ser mais jovem do que dia, mês ou ano anterior.

O envelhecimento é normal, havendo quem escape de certos sintomas da idade, enquanto que há também quem seja vítima deles muito tempo antes da velhice se instalar.

Envelhecer é genético, mas não ao grau que se costuma supor. Ao adotar um estilo de vida saudável, pode-se retardar os sintomas de envelhecimento em até 30 anos.

O envelhecimento muitas vezes é doloroso, tanto físico quanto mental, mas isto é o resultado não do envelhecimento em si, e sim das muitas enfermidades que acometeu os idosos. Um grande número dessas enfermidades pode ser evitada.

O envelhecimento parece ser universal porque todos os sistemas e organizações se desgastam com o tempo. Sem influências negativas internas ou externas os tecidos e órgãos poderiam facilmente durar de 115 a 130 anos antes que a idade, e somente a idade, fizesse com que parassem de funcionar.

O envelhecimento é fatal, porque todo mundo tem que morrer, mas na vasta maioria dos casos, talvez tanto quanto 99%, a causa da morte não é idade avançada, e sim câncer, ataque do coração, derrame, pneumonia e outras enfermidades.

#### **5.4 Três idades do homem**

A complexidade das forças que operam dentro do corpo que envelhece torna-se ainda mais óbvia quando se faz uma pergunta aparentemente fácil: qual é a sua idade?

Há três modos distintos e separados de medir a idade de alguém, na menção de CHOPRA (1996, p. 87): “Idade cronológica - quantos anos você tem no calendário; Idade biológica - qual a idade do seu corpo em termos de sinais críticos da vida e processos celulares e a Idade psicológica - a idade que você sente que tem.”

A idade cronológica é fixa, no entanto, é também a menos confiável. Uma pessoa de 50 anos pode ser quase mais saudável como quando tinha 25.

Na idade biológica o tempo não afeta uniformemente o corpo e a idade biológica pode ser alterada. O exercício físico regular pode reverter efeitos mais típicos, inclusive a pressão arterial alta, excesso de gordura, taxa de açúcar inadequada e decréscimo da massa muscular. Os gerontologistas descobriram que as pessoas idosas que adotaram hábitos mais saudáveis, aumentaram sua expectativa de vida em 10 anos.

A idade psicológica é flexível, completamente subjetiva. Não há duas pessoas com a mesma idade psicológica porque não existem duas pessoas com exatamente as mesmas experiências. (Op cit)

## 5.5 Fatores negativos que aceleram o envelhecimento

De acordo CHOPRA (1996 a, p. 91) os fatores que aceleram a retrogênese são:

*\* Depressão*

*Incapacidade de expressar as emoções*

*Sentir-se incapaz para modificar-se e modificar os outros*

*Viver sozinho*

*Solidão, ausência de amigos íntimos*

*\* Falta de uma rotina diária regular*

*\* Falta de uma rotina de trabalho regular*

*\* Insatisfação com o trabalho*

*Ter que trabalhar mais de 40 horas por semana*

*Dificuldades financeiras, dívidas*

*Preocupação habitual ou excessiva*

*Arrependimento por sacrifícios feitos no passado*

*Irritabilidade, enraivecer-se com facilidade ou ser incapaz de exprimir a raiva*

*que sente*

*Criticar demais a si mesmo e aos outros.*

O asterisco (\*) denota os fatores mais importantes.

15

## **5.6 Fatores positivos que retardam o envelhecimento**

Afirma CHOPRA (1996 b, p. 91) que os principais fatores que diminuem o impacto da retrogênese são:

*\* Casamento feliz (ou relacionamento satisfatório)*

*\* Satisfação no trabalho*

*\* Sensação de felicidade pessoal*

*Capacidade de rir com facilidade*

*Vida sexual satisfatória*

*Capacidade de fazer e manter amigos íntimos*

*\* Rotina diária regular*

*\* Rotina de trabalho regular*

*Tirar pelo menos uma semana de férias por ano*

*Tempo de lazer agradável, hobbies satisfatórios*

*Capacidade de exprimir os sentimentos facilmente*

*Visão otimista do futuro*

*Sentir-se financeiramente seguro, viver de acordo com suas disponibilidades.*

## 5.7 Idade cronológica X idade psicológica

“Somos as únicas criaturas na face da terra capazes de mudar nossa biologia pelo que pensamos e sentimos. Possuímos o único sistema nervoso consciente do fenômeno do envelhecimento... e porque somos conscientes, nossos estados mentais influenciam aquilo de que temos consciência.”(CHOPRA, 1996 p. 15)

Um surto de depressão pode desequilibrar com o sistema imunológico; apaixonar-se, ao contrário, pode fortificá-lo tremendamente. O desespero e a desesperança aumentam o risco dos ataques de coração e do câncer, encurtando a vida.

Quem sabe foi baseando-se em vivências e colocações deste tipo que Ciceron, (1953) apud LORDA, (1998, p. 8) citou: “Toda idade é pesada para aqueles em quem não há nenhum recurso em si mesmos para viver bem e feliz.”

CAMARIN & BORTOT (1998, p. 61) afirmam que “o grande desafio se traduz em envelhecer bem, continuar a ser cérebro pensante com coração capaz de sentir. A procura da felicidade deve ser incessante e ela é feita de momentos, por mais que a queiramos duradoura. Não existe limite de idade para ser feliz. (...) Logo, ser velho não é doença; é estado existencial.”

“A velhice não é um fato estático, mas sim um prolongamento de um processo representado por um conjunto de modificações fisiomórficas e psicológicas ininterruptas devido à ação do tempo sobre as pessoas.”(CORAZZA, 1993, p. 52)

“Pelo fato de a mente influenciar cada célula existente no corpo, o envelhecimento humano é processo fluido e cambiável; pode ser alterado, reduzido, parar por algum tempo e até reverter-se.”(CHOPRA, 1996)

As experiências vivenciadas são as respostas à criação dos corpos, que são compostos de energia e informações da mente - pensamento, sentimentos e

desejos - e do próprio corpo como matéria. Isto é, a percepção de vida poderá modificar conforme o

17

que se aprende no dia-a-dia, através dos impulsos de inteligência, mudando a experiência de corpo e de mundo. Mas cada um possui a sua realidade, a sua essência íntima do ser, que cria a personalidade, o ego e o corpo. Não há duas pessoas que compartilhem exatamente o mesmo universo. Cada visão de mundo cria seu próprio mundo. “E uma vez intensificando-se com essa realidade, a qual é consistente com a visão quântica do mundo, o processo de envelhecimento se modificará fundamentalmente.”( p. 18 )

Tudo o que há no universo são dados em estado natural, esperando para serem interpretados. E o modo como você vê a si mesmo causa imensas mudanças no seu corpo neste exato momento. Existem uma centena de fenômenos que acontecem e não presta-se atenção: respirar, digerir, dilatar a pupilas, equilibrar-se enquanto anda... e estes processos automáticos desempenham um papel preponderante no envelhecimento, pois à medida que se envelhece há um declínio da capacidade para coordenar estas funções. Pelo simples fato de prestar atenção às funções corporais, modificará o modo de envelhecer. Entre os instrumentos tecnológicos mais utilizados atualmente entitulado por CHOPRA

( p.25 ) , é o chamado “biofeedback (técnica de usar o feedback de uma reação corporal normalmente automática a um estímulo, a fim de se adquirir o controle voluntário dessa reação).”

Na Índia, o fluxo da inteligência é chamado de *prana* (traduzido como força vital), que pode ser aumentado ou diminuído ao sabor de sua vontade. Ainda segundo este renomado médico e escritor indiano, radicado nos Estados Unidos, um iogue movimenta o prana usando apenas o poder de concentração, pois a um



nível profundo, concentração e prana são a mesma coisa - a vida é consciência, e consciência é vida.

As estatísticas indicam que as taxas de mortalidade por câncer e enfermidades cardíacas são provavelmente mais altas entre pessoas com dificuldades psicológicas, e mais baixas entre pessoas que têm um forte sentimento de objetivo de vida e bem estar.

Quanto maior for a consciência corporal, MAIS VIDA. Quanto MAIS VIDA, mais projetos, mais metas. Isto por si só já é um fator de promoção da saúde.

18

Em seu livro *The Holographic Universe*, Talbot apud CHOPRA (p. 35) afirma “a menos que você se torne consciente da consciência, não será capaz de surpreender-se no ato da transformação.”

“Idosos **deprimidos** têm quase duas vezes mais probabilidade de sofrer problemas físicos do que velinhos felizes, constatou pesquisa americana com 6.000 pacientes. Os **letárgicos** têm mais dificuldades para caminhar, vestir-se alimentar-se.” (GAMA, et al, 1999, p. 33).

Percebe-se pelo exposto até o momento, a importância de jogos cooperativos e de integração grupal para a saúde dos gerontes.

## 5.8 Uma questão de interpretação

Os corpos são o resultado físico de todas as interpretações que se aprende a fazer desde que se nasce. E as interpretações surgem da auto-interação de cada um.

As primeiras etapas evolutivas da motricidade se produzem dentro do útero materno. Portanto, “assim que aparecem os primeiros movimentos (8ª semana), o embrião torna-se um feto e por si mesmo começa uma motricidade aquática.”(DAMASCENO, 1989 p . 20).

Tani apud DAMASCENO (p. 18) afirma que “as experiências que a criança tem durante o período que corresponde do nascimento até os seis anos, determinarão em grande extensão que tipo de adulto a pessoa se tornará.” Se ao longo de sua vida, o indivíduo construir um padrão corporal e comportamental, só tenderá a se intensificar com o envelhecimento. Iwanoviz apud RAUCHBACH (1997, p. 244) diz que “a forma de envelhecimento resulta da maneira de viver na fase adulta.” E “quando não estamos conscientes, quando não vemos nada do que está acontecendo, é que o processo fisiológico escapa do nosso controle.”(CHOPRA, 1996, p. 80).

Quando a interpretação muda, tem lugar também uma mudança de realidade. Você

19

perceberá algo como agradável ou não, aflitivo ou prazeroso, de acordo com o modo que se ajusta as suas expectativas. A consciência corporal se alcança através da percepção do mundo exterior, da mesma forma, a consciência do mundo exterior acontece através do corpo, e a hidropsicomotricidade, ao atuar sobre o sistema sensório-perceptivo, contribui de forma decisiva, na estruturação do esquema corporal.

É interessante o que DAMASCENO (1989 p. 16) frisa: “o pressuposto da psicomotricidade ao assumir como educação (e reeducação) corporal e ao considerar à personalidade total do indivíduo, as situações educativas para a estimulação e desenvolvimento psicomotor no meio aquático, com vistas à estruturação do esquema corporal, ocorrem em função global do indivíduo.”

“Em lugar de acreditar que seu corpo degenera com o tempo, alimentar a crença de que ele é um corpo novo a cada minuto. Em vez de crer que seu corpo é uma máquina sem mente, alimentar a crença de que ele está impregnado com a profunda inteligência de

vida, cujo único propósito é sustentar você. Estas novas crenças não são apenas mais agradáveis de se conviver; elas são verdadeiras.”(CHOPRA, 1996, p. 40).

OKUMA afirma numa palestra em 1998 que “para o idoso é importante viver as experiências positivas, mais do que deixar de ter as negativas.”

## **CAPÍTULO III - “SOMOS UM SER PSICOMOTOR” (FEITOSA)**

### **6 PSICIMOTRICIDADE**

#### **6.1 Educação psicomotora**

*“PSIQUISMO - Acredita-se numa representação adequada da alma. O lugar, as sensações, percepções, imagens, pensamentos, decisões. Um corpo organizado com capacidade de realizar movimentos autônomos.*

*MOTRICIDADE - É um conceito científico. De uma maneira estática, a função motriz é a resultante ao nível da via final comum dos nervos*

*cranianos e raquidianos, das atividades de diversos sistemas que se superpõem ao 'arco reflexo' segmentar ou supra-medular.”(CHAZAUD, 1978, p. 17)*

Para VELASCO (1994, p. 15-16)

*“PSICO nos lembra intelectual (cognitivo), emocional (afetivo) e mental (neurológico); MOTRICIDADE traduz-se em movimento, ato, ação, gesto. Ao associarmos estes dois termos, teremos composto uma palavra que vários autores tentaram definir:*

- Germaine Rossel: educação psicomotora é a educação do controle mental e da expressão motora.*
- Ajuriaguerra: é a realização do pensamento através de um ato motor preciso, econômico e harmonioso.*
- Vayer: é a educação da integridade do ser, através do seu corpo.*

*- Hurtado: é a ciência da educação que enfoca a unidade indivisível do homem (constituída pela soma e psique), educando o movimento ao mesmo tempo que põe em jogo as funções intelectuais. (...)*

*- Negrine: sua finalidade precípua é promover, através de uma ação pedagógica, o desenvolvimento de todas as potencialidades (...), objetivando o equilíbrio biopsico-social. (...)*

*- Piaget: essa ciência trata da relação entre o homem, seu corpo, o meio físico e socio-cultural no qual convive.”*

No início deste século abordava-se o assunto da educação psicomotora apenas excepcionalmente. Afirmou-se pouco a pouco e evoluiu em diversos aspectos que atualmente voltam a se agrupar, dentro de uma abordagem sistêmica.

“Em uma primeira fase, a pesquisa teórica fixou-se sobretudo no desenvolvimento motor da criança. Depois estudou-se a relação entre o atraso no desenvolvimento motor e o atraso intelectual da criança. Seguiram-se estudos sobre o desenvolvimento da habilidade manual e aptidões motoras em função da idade. “(MEUR & STAES, 1989, p. 6)

De acordo com BUENO, “o desenvolvimento psicomotor caracteriza-se pela maturação que integra o movimento, o ritmo, a construção espacial, o reconhecimento de objetos, das posições, a imagem do nosso corpo e a palavra.” (1998, p. 33)

Na menção de CHAZAUD (1978, p. 12) “A psicomotricidade é, inicialmente, uma determinada organização funcional da conduta e da ação correlatamente, é um certo tipo de prática da reabilitação gestual (...) Consiste na unidade dinâmica das atividades, dos gestos, das atitudes e das posturas; enquanto sistema expressivo, realizador e representativo do ‘ser-em-situação’ e da ‘coexistência’ com outrem (...)”

A educação psicomotora é uma técnica que necessita seguir etapa por etapa, os estágios da aprendizagem natural:

22

- . Primeiro através de exercícios motores, isto é, exercícios em que o corpo se desloca e o sujeito percebe as diferentes noções de maneira interna.
- . Depois através de exercícios sensoriomotores, em virtude dos quais a manipulação de objetos possibilita a percepção de diversas noções.
- . Finalmente através de exercícios perceptomotores, em que as manipulações são mais sutis e a percepção visual, muito importante, domina as outras partes. Além disso esses exercícios possibilitam uma análise profunda das funções intelectuais motoras, tais como a análise perceptiva, a precisão da representação mental e a determinação de pontos de referência.

A psicomotricidade ajuda a viver em grupos, pois os jogos coletivos ajudam a viver em sociedade - sociomotricidade. (BARRETO, 1997)

“(…) O nascimento da psicomotricidade ocorre no momento em que o corpo deixa de ser pura carne para transformar-se num corpo falado.”(LEVIN, 1995, p. 22)

Percebe-se aqui o papel relevante da expressão corporal na psicomotricidade.

Segundo Lorenzon, (1995) apud BUENO, (1998, p. 94), “as sessões de psicomotricidade permitem descobrir, redescobrir e viver melhor o corpo. O que é mais importante não são os métodos, as técnicas e os instrumentos, apesar de indispensáveis. O que conta é permitir desabrochar a evolução positiva do ser tanto na relação consigo mesmo como com o mundo externo.”

Quando ocorrem perturbações motoras (problema de natureza psicomotora repercutindo na formação do esquema corporal e talvez na estruturação espacial e temporal) é que desenvolve-se a técnica da reeducação psicomotora. (BARRETO, 2000) Muitos gerontes necessitam de uma verdadeira reeducação psicomotora.

## **6.2 Reeducação psicomotora**

“Excetuando-se os casos referentes a problemas motores e intelectuais, todas as perturbações na definição do esquema corporal são de origem afetiva.” (MEUR e STAES, 1989, p. 32).

A reeducação psicomotora visa resgatar a expressividade, a conscientização do movimento, a intencionalidade dos gestos, dando ênfase ao aspecto lúdico, vivenciando estímulos sensoriais para discriminar partes do próprio corpo exercendo um controle adequado sobre as mesmas.

É fundamental vivenciar o corpo como um todo, interagindo de forma generalizada e ampla. Os estímulos representam grande importância nas respostas motoras e psicomotoras. Portanto, faz-se necessário um trabalho voltado para o aspecto relacional mais do que para técnicas instrumentais, mostrando a importância destas aparentes “brincadeiras.” (BARRETO 2000)

*Pautados nas condições que possam contribuir para uma boa caminhada na terceira idade, a reeducação corporal é fator fundamental para o bem-estar desse idoso, a fim de que o indivíduo envelheça de maneira que suas articulações estejam suficientemente bem trabalhadas, sua mente bem equilibrada, sua sensibilidade aflorada, para que este possa aproveitar esse momento de vida tão especial, em que o ser humano devia sempre ser premiado com o lazer e a sua sabedoria, já que trabalhou sua vida inteira para a conquista de um espaço melhor no final (?) de sua vida. (BUENO, 1998, P. 40)*

### **6.3 Progressão dos movimentos**

O *eu* do indivíduo é constituído por duas instâncias inseparáveis: funções tônica e motilidade. A função tônica, conforme BARRETO (1997, p. 21) “é responsável pelo equilíbrio do corpo e pelas atitudes que embasam toda ação corporal. A nível de relacionamento, esta função está estreitamente vinculada à afetividade, já que a relação com o outro está ligada à todos os aspectos da comunicação e dos pensamentos relacionados com o mundo do outro. São

emoções, sentimentos, rejeições. Todos estes fatos são sempre vividos no plano tônico-afetivo.”

Toda conduta motora inaugura um sentido através do corpo. “Somos seres motores em corpos locomotores. Pela capacidade existimos e pela motricidade nos humanizamos. (...) Os estímulos representam grande importância nas respostas motoras e psicomotoras.” (VELASCO, 1996, p. 31)

E a função de motilidade, segundo BARRETO (1997, p. 22) “é responsável pelos movimentos e deslocamentos do corpo, possibilitando a relação com a realidade do mundo que rodeia o indivíduo (...) Entretanto, a função de motilidade só pode atuar livremente se a função tônica permitir à primeira, liberdade de movimentos.”

#### **6.4 O brincar sempre terá um fundo de aprendizagem**

“O homem nunca perde o desejo de brincar e sua manifestação o acompanha em toda sua vida.”(LORDA, 1998, p. 34) E brincando cria-se e deixa-se fluir sua capacidade e liberdade de criação.

Daí a necessidade de não permitir suas transformações negativas e estimular a permanência e existência (autêntica e espontânea) da atividade lúdica.

Na antigüidade a brincadeira era considerada um elemento da cultura, do riso, do folclore e do carnaval. Ela era (e na verdade continua sendo) uma representação da vida, da história e destino da humanidade. (VELASCO, 1996).

Precisa-se de um tempo para brincar. Mas, com quem brincar? Consigo mesmo e com os outros. O outro tem importante papel na formação e transformação da imagem corporal e da personalidade. Para Neidhoefer apud CORAZZA (1993, p. 28) “estar com o outro significa ser capaz de expandir-se



energicamente na sua presença, ser capaz de expandir nosso próprio campo e, ao mesmo tempo, permitir que o outro faça o mesmo.”

LEVIN (1995, p. 51) cita que “não nascemos com um corpo constituído, ele mesmo deve constituir-se. O corpo, para ser e por ser humano, depende para sua subsistência, de

um Outro (num primeiro momento a mãe encarna como função) (...) Reconhecer-se como corpo só é possível porque os outros também têm um corpo.”

Muitas vezes não se escolhe um lugar para brincar, pois o importante mesmo é o momento. O uso de materiais pode ajudar, mas, desde que seja capaz de descobrir-se

com prazer, o material torna-se uma estratégia. E ao brincar, o movimento corporal é capaz de despertar desejos, prazeres e potencialidades, basta estar receptivo.

## **6.5 Pensar não é mais importante que acariciar**

“Estar em contato é estar atento ao que está acontecendo dentro de si e ao seu redor. É bem diferente de ter conhecimento; o conhecer é uma atividade mais intelectual do que perceptiva.”( Orlando apud THIERS, 1994, p. 87)

Sentir é a vida do corpo!

“A matéria e a energia são intercambiáveis, a massa nada mais é do que uma forma de energia e a matéria é, simplesmente, a energia desacelerada ou cristalizada. Sendo assim, o corpo humano também é energia.” (Brennan apud RAUCHBACH). Dentro dessa

visão, pode-se considerar que “a motricidade humana se manifesta no oceano de energia que é o universo, através do homem e de sua corporeidade.” (Cavalcanti apud RAUCHBACH - 1997, p. 240) Portanto, as trocas energéticas trazem um incentivo à socialização e ao contato físico. E é pelo sentido do tato que a pele

recebe impressões sensoriais e reage a qualquer contato. Ressalta DAVIS (1985, p. 40) que o “contato físico é a sensação satisfatória do contato entre peles. É uma expressão física de nossa postura em relação ao mundo.” A pele é o órgão mais importante, em seguida ao cérebro. Independente da idade, a pele reage sensivelmente ao mundo exterior.

De acordo com MONTAGU (1988, p. 372),

*A pele apresenta as mais ostensivas evidências do envelhecimento: enruga, fica manchada, sofre mudanças na pigmentação, seca, perde a elasticidade, e assim por diante (...) Uma das mais acentuadas mudanças que a idade determina, em muitos casos, é a perda aparente da grande sensibilidade existente nas superfícies palmares das mãos (...) Entretanto, as necessidades táteis não parecem mudar com a idade; no mínimo, parecem aumentar (...) O idoso não quer nem ser protegido, nem ser tolerado e sim entendido, respeitado e digno do amor que deu aos outros (...) É por meio do envolvimento emocional do tato que se consegue atravessar a distância até o isolado ancião e comunicar-lhe amor, confiança, afeto e calor humano.*

Infelizmente, certas culturas impõem limites rígidos ao comportamento, limitando o contato físico a ocasiões simbólicas e socialmente aceitáveis. O contato físico pode ser afetuoso, gentil, terno, compassivo ou apaixonado.

Afirma Le Bouch apud LEVIN, “a eficácia do gesto no mundo humano reside, em primeiro lugar, na sua significação expressiva.” (1995, p. 106). E LEVIN acrescenta “dada a ver para o Outro e pelo Outro quando ao olhá-lo marca um dizer.”(1995, p. 111)

“A base do bem estar emocional, do amor-próprio, é o amor - o amor por si mesmo e o amor pelos outros.”(DAVIS, 1985, p. 19)

“Para os idosos é preciso dar muito amor e carinho... só!” (Dona Evelina Zen, amiga da terceira idade, 1999).

“O essencial no campo psicomotor é a questão do olhar, do ‘toque’ , do corpo e do movimento (...) É em direção a essa trama que deveria estar dirigida a formação, pois é aí onde reside a originalidade do que a psicomotricidade apresenta.”(LEVIN, 1995, p. 314)

“Estar em contato com o outro somente é possível quando se está em contato consigo mesmo.”( Orlando apud THIERS, 1994, p. 88)

## **6.6 Conscientização corporal**

Na opinião de Goethe apud LOWEN (1984, p. 9) “o prazer é uma dádiva de Deus para os que se identificam com a vida e se alegram com seu esplendor e beleza. A vida, em troca, lhes dá amor e graça.” Para a maioria dos seres humanos, entretanto, o prazer é uma palavra que evoca sentimentos conflitantes. O prazer é a origem de todos os bons pensamentos e sentimentos. “Quem não tem prazer corporal se torna rancoroso, frustrado. Pois o prazer é a força criativa da vida.”(LOWEN p. 11) O corpo, ao contrário do ego, deseja prazer e não poder.

Se o corpo de uma pessoa não reage ao ambiente, ela não sente nada. Através de sua auto-percepção a pessoa descobre quem é, pois está em contato consigo mesma.

“A pessoa não consciente (LOWEN p. 48), tem áreas em seu corpo nas quais falta sensações e portanto não estão em sua consciência.”Os indivíduos, em sua maioria, não percebem as expressões de seu rosto, as pernas, as nádegas, costas e ombros. A pessoa que não sente suas pernas, não se sente segura, pois não tem as sensação de que suas pernas a sustentarão. As nádegas funcionam como contrapeso; e quando estão compelidas para trás, a parte superior tende a cair retesando as costas. Já quem mantém as nádegas

embutidas perdeu sua agressividade natural. Por outro lado, se as nádegas estiverem contraídas, a pessoa perde a capacidade de balançar a pélvis, sofrendo um desajustamento sexual por causa da incapacidade de descarregar as sensações sexuais plena e livremente.

Em razão de tensões crônicas, a maioria das pessoas tem poucas sensações em suas costas. A rigidez em excesso leva à compulsão e muita flacidez, leva à impulsividade. A tensão das costas associa-se geralmente às tensões que imobilizam os ombros. Quando os ombros estão elevados é sinal de medo por sua incapacidade de agarrar e se lançar.

MORINI cita em seu livro Ativação bioenergética em meio líquido: stress e qualidade de vida: “Existe uma energia vital-orgone presente do ar em todos os seres vivos. Esta energia é a chave da saúde e do bem estar físico, emocional e mental; pois está envolvida em todos os processos que representam a vida: os movimentos, pensamentos e sentimentos ( em outras palavras, esta energia determina aquilo que chamamos consciência).” A fornalha da energia é a respiração. Quando a respiração é profunda e fácil, a energia circula livremente, ativando e vitalizando todas as suas expressões corporais, emocionais e mentais, tornando o ser humano mais vivo e mais consciente. Se o indivíduo bloquear esta energia, sufocando emoções, haverá uma manifestação corporal na forma de rigidez corporal. E quanto mais contantes forem os bloqueios, mais rigidez ocorrerá formando uma couraça ou armadura caracterial. (MORINI, 1997).

“Quando se consegue tornar mais profunda a respiração de um indivíduo, seus músculos tensos começam a vibrar espontaneamente à medida que vão sendo carregados com energia. Músculos tensos só podem ser liberados através de movimentos expressivos.” (LOWEN, 1984, p. 52)

“Na medida em que se percebe o próprio corpo, pode-se perceber os outros, e só quando se percebe a si mesmo como uma pessoa, pode-se sentir uma outra.”(LOWEN, 1984 p.50) Assim, DAMASCENO (1989, p.19), “considera que as

perspectivas mais modernas concernentes ao desenvolvimento humano indica que é em torno

da psicomotricidade que gira a dinâmica das atividades, dos gestos, das posturas, encontrando sua máxima expressividade na relação do ser com o mundo, como também determinando a distinção do ego e do não ego, bem como do corpo como algo próprio do indivíduo, de sua posse e domínio.”

Dar sentido, revalorizar, reintegrar e motivar-se para suscitar paixões por si próprio, pelos outros e por tudo o que o cerca. Quando o sentimento de inutilidade e falta de amor por si mesmo começam a ser uma rotina, quando se deixa que o golpe da idade

desequilibre a consciência de corpo e até de espírito, tomar posse da vida, então, o indivíduo começa com um processo acentuado de desinteresse por si. “Na solidão dos dias vazios, a pessoa que havia esquecido, mais ou menos a presença de seu corpo, reinicia com ele um diálogo dasafinado, e observa com inquietude e dasagrado os “handicaps”, fatos que se tornam mais evidentes com a inatividade.”(Vanuxem et al apud LORDA, 1998, p. 19)

“ Quando se consegue tornar mais profunda a respiração de um indivíduo, seus músculos tensos começam a vibrar espontaneamente à medida que vão sendo carregados

com energia. Músculos tensos só podem ser liberados através de movimentos expressivos.”(LOWEN, 1984 p. 52)

E através das expressões pode-se transmitir o que realmente se quer bastando um pequeno gesto para que o outro compreenda.

De acordo com FARINA (1990, p. 21) , os olhos são uma espécie de máquina fotográfica, com a objetiva sempre pronta a impressionar um filme invisível em nosso cérebro. Ressalta ainda que “se abirmos conscientemente os olhos ao mundo que nos rodeia, veremos que vivemos mergulhados num cromatismo intenso” (...)

“A flor com suas cores vivas, suas formas regulares e harmoniosas e seu perfume, sempre causaram uma profunda impressão sobre os homens. A flor tem sempre uma temperatura superior à do restante dos vegetais. É nela que o vegetal manifesta sua mais

viva sensibilidade.”(LEVIN, 1995, p. 42). “Estabelecendo aqui a interligação entre a relação e o afeto, o objetivo maior é conservar ou retomar, acima de tudo, o dinamismo pessoal de cada indivíduo por meio da vivência espontânea em busca de seu prazer na relação com o mundo, com o espaço, com os objetos e com os outros.”(BUENO, 1998, p. 167)

“A coordenação viso-tátil-motora manifesta-se também na manipulação, atividade intencional que assume no homem uma multidão de formas. Estas formas podem ser reagrupadas em dois planos, conforme a ação seja conduzida sem ou com instrumento. Na ação manipuladora propriamente dita, a ferramenta confunde-se com o corpo, já que a mão age sem intermediário.”(LE CAMUS, 1986, p. 99)

Defendendo a questão da conscientização corporal, cita sabiamente Morais apud BUENO (1998, p. 165):

*“Somos (e não temos) um corpo. Somos um corpo como forma de presença mais apropriadamente veiculada por nosso comportamento, torna-se inverídica - ou no mínimo inacessível - no vivente a dicotomia consciência e corpo. Apenas o que se busca esclarecer é que, na complexa realidade do vivente, o corpo pode ser a expressão densa do espírito, assim como o espírito pode ser a expressão impalpável do corpo. O autor sugere duas alternativas: ou seguem lidando com o corpo como se este fora simples coisa burra que se adentra ou despertam para o fato de sermos um corpo como forma de estar-no-mundo sensível e inteligente. Se a segunda alternativa é aceita, o profissional tem que admitir sair da comodidade de rotinas e*

*programas mecanicistas a fim de que inicie longo diálogo de aprendizagem com o corpo próprio e o alheio referindo-se a essa como espiritualidade do corpo.”*

THIERS menciona que “a imagem que se tem do corpo é ligada à percepção de si e na imaginação de si. A imaginação de si vincula-se ao mundo inconsciente com a fixação das relações inconscientes depositadas no corpo, ao longo do tempo de vida de cada um.”(1994, p. 76)

32

## **6.7 Princípios norteadores da ação pedagógica viabilizadora da ciência da motricidade**

**humana - segundo FEITOSA ( 1993 )**

### COMPLEXIDADE - CONSCIÊNCIA

“Quanto maior a complexidade de um ser, tanto mais elevado será o grau de psiquismo que o anima.”(Teilhard Chardin apud FEITOSA, 1993 p. 161)

A complexidade é a incerteza, é o insimplificável obrigando-se a buscar, a conjugar, a unir noções do todo para as partes. “O homem concreto, real, é um alienado.” (p.162) Tanto pelo dinheiro, trabalho, consumismo imediato, quanto pelo próprio conflito humano.

O processo de consciencialização começa a partir de si mesmo: conhecendo-se, sabendo de sua capacidade de fazer, fazer-se e ser diferente. A consciência, assim como a vontade não podem ser dadas, mas conquistadas. “Todo o ato pedagógico deve possibilitar esse processo de consciencialização, como passo fundamental lutando contra a alienação.”(p. 162).

### DIÁLOGO

“Para relacionar-se, o homem poderá acontecer através do diálogo -consigo mesmo, com os outros, com o mundo, com o absoluto.” (p.163) É uma troca de

experiências, de idéias, mantendo uma liberdade de expressão entre os participantes através de um encontro harmonioso; não excluindo o conflito, pois está aberto à críticas e teorias, permitindo assim o “o nascimento do conhecimento”.

### CRIATIVIDADE

Na menção de Watkins apud FEITOSA, “o estímulo e a valorização da imaginação, para além da razão faz ressurgir o espírito de novas formas de existência e coexistência a passar pela participação popular.”(p. 164).

33

O homem não quer e não deve ser uma simples criatura. Não se contentar e não se acomodar abrirá caminhos para a possibilidade de fazer acontecer. O professor que estimula aos seus alunos a liberdade de pensamento e de críticas, está prestando um excelente serviço. E quando os influencia a enfrentar problemas cada vez mais significativos e complexos, estaria sendo ainda melhor.

### SOLIDARIEDADE

“A totalidade é uma palavra-raiz para a ciência da motricidade humana.”(p. 165). Para quem pretende compartilhar e ampliar os seus conhecimentos, precisa buscar e participar com quem realmente deseja criar estas condições de solidariedade de forma intencional, já que a motricidade revela que é *ser-com* que o homem se realiza. A própria motricidade é um caminhar para o outro... atribuindo o verdadeiro significado da necessidade de unir forças para alcançar a transformação individual e social.

### CIENTIFICIDADE

Através da ciência da motricidade humana, há algumas propostas para se trabalhar com o ser humano.

Que tenham:



\* por objetivo, o desenvolvimento, através da motricidade, visando consciência da importância e do significado do corpo, criando condições motoras fundamentadas nos

conhecimentos das condições físicas, permitindo através das vivências, alcançar satisfação e saúde na vida.

\* por conteúdo, a ludomotricidade, a ergonomia e a ludoergomotricidade.

\* por metodologia, o método integrativo (Manuel Sérgio) ou a transgressão metodológica (Boaventura de Souza Santos), que poderia ser compreendido como um ponto de convergência de todas as propostas metodológicas existentes ou as que venham a ser.

34

Uma metodologia, portanto, só acontece com plena atividade mental do sujeito. Deve esta metodologia constituir-se numa síntese integrativa de todos os métodos necessários à compreensão do novo paradigma, uma vez que o método não se inventa: depende do objeto da pesquisa.

\* quanto à avaliação, “faz-se necessário uma reflexão sobre o paradigma que rege esta ciência a fim de encontrar a coerência epistemológica.” (p. 167)

### FORMAÇÃO

“A contribuição para o surgimento de homens livres e libertadores, conscientes e atuantes é a grande preocupação pedagógica para além da obrigação de transmitir conhecimentos acumulados, herança histórico-cultural-acadêmica.”(p.167) Precisa-se

semear sentimentos e valores, buscando um processo educativo que tenha unidade, soma de conhecimentos procedentes de diversas linhas, a fim de compôr uma paisagem única e harmoniosa, facilitando o acesso a uma ciência singular.

### CONFIANÇA - ESPERANÇA

É necessário ter esperança para criar novas alternativas, organizando mentalmente um espaço próprio às mudanças, sem revoluções.

“Com os pés firmes no chão do real, precisamos de ser capazes de lançar o olhar para além do horizonte e construir dentro de nós um novo homem, e em torno desse homem, um novo mundo.”(p. 169)

### PRAXIS

É um princípio de transformação exigindo coerência e reflexão rigorosa, implicando responsabilidade para além da consciência da ação (pensamento em segundo grau).

Ao homem sempre falta algo. É imperfeito, mas tem sempre algo a aperfeiçoar, e portanto, é um processo contínuo que só acabará com a morte. O homem torna-se o que

35

vivencia, o que movimenta num espaço de relações, adapta-se a qualquer situação através de sua praxidade transformadora. Ele é sempre uma tarefa para si mesmo.

### AMOR

A experiência do amor pode mudar a maneira de pensar, o estado de espírito, a vida. O amor poderia ser considerado como apetite, o incentivo, a mais poderosa força do universo; pois “sem amor, sem a consciencialização da indispensabilidade dos outros em nós, a vida humana quase não tem expressão.” (Manuel Sérgio apud FEITOSA, 1993, p. 172)

“Esse sentimento que impulsiona para a unidade, para a proteção, é certamente o maior e mais importante dos princípios norteadores do ato pedagógico nascido da ciência

da motricidade humana (...) Ultrapassa as limitações históricas visando o bem comum dos seres humanos e da sociedade, a realização da esperança, a concretização da paz, a finalidade última do ser humano no planeta Terra.”(p. 173).

## **CAPÍTULO IV - OUTROS FATORES**

### **7 INFORMAÇÕES**

#### **7.1 Nutrição/Saúde**

“ No processo de envelhecimento, a nutrição desempenha um importante papel, podendo influenciar à redução da velocidade ou modulação deste processo.” (Shils apud NUNES, 1998, p. 12) .

*A nutrição adequada deve conter pouca quantidade de gorduras (saturadas ou não),*

*pouco açúcar refinado e privilegiando mais vegetais que são ricos em carboidratos complexos, tanto os assimiláveis como fibras brutas (verduras em geral e cereais integrais), carnes magras de preferência assadas ou gralhadas, evitando-se ao máximo frituras, baixo consumo alcoólico e valorizando a ingestão de bastante líquidos. Esta alimentação balanceada mais atividade física regular, possibilita uma transição sem declínios metabólicos drásticos entre a juventude, meia-idade e a velhice.*

*( Signorini apud NUNES, 1998, p. 13)*

Conforme KUSNETZOFF (1996), a medida que se envelhece, a alimentação vai-se tornando cada vez mais importante. Uma alimentação rica em gorduras, altas taxas de colesterol e triglicérides no sangue, acrescentando uma vida sedentária, ou seja, pouco ou nenhum exercício físico, o quadro estará completo para sofrer de hipertensão ou aumentar o risco de ter um infarto.

Friedman e Rosenman apud KUSNETZOFF, mencionado no livro “Andropausa: a sexualidade masculina aos 50 anos”, afirmam que “independente do nível de colesterol e/ou triglicérides que os alimentos contenham, do consumo de cigarros e da falta de

37

exercícios, é preciso ter certo tipo de personalidade e adotar formas de comportamento para se ter um coração sadio.”(1996, p. 93)

“A saúde consiste na correta e favorável adaptação que o organismo precisa realizar a cada instante da vida.”(KUSNETZOFF op cit)

Conforme Lowel apud RAUCHBACH, o nosso corpo é um campo de energia que interage com o meio de uma maneira particular e essas interações alteram o equilíbrio saúde-doença em diferentes níveis. Isto é, nada se separa: corpo, energia, mente e emoção. (1998)

## 7.2 Hidropsicomotricidade ... O que é ?

É uma técnica de movimentos conscientes realizada na água que ultrapassa os problemas motores. É estruturada na psicomotricidade, abrangendo aspectos de motricidades fina e global, equilíbrio, esquema corporal, organizações espacial e temporal e lateralidade - tomando consciência das relações existentes entre gesto e afetividade.

De acordo com BUENO (1998, p. 141) “consideramos a psicomotricidade aquática como estimulação do indivíduo utilizando a água como meio de ação mais global por meio do movimento e da relação desse indivíduo com o espaço, com o objeto, com o outro e consigo mesmo.”

### 6.2.1 Benefícios da prática de hidropsicomotricidade

Na menção de BUENO, “para que a atividade de psicomotricidade aquática tenha êxito é necessário planejar o trabalho estabelecendo os objetivos que devem ser atingidos, mesmo sem uma data preestabelecida.” (1998, p. 142)

38

Dentro dessa abordagem, surgem os benefícios:

- . Estimuladora, traduzida pela ação da água e sua temperatura sobre o corpo humano, somado aos movimentos, ajudará a aliviar dores, espasmos musculares, diminuindo edemas (VELASCO, 1994);

- . Diminui os possíveis atritos e as resistências dos segmentos corporais, por uma pressão gravitacional também diminuída, provocando menor impacto sobre as articulações;

. “Uma boa estruturação e utilização do esquema corporal contribui diretamente à adaptação do sujeito no espaço e no tempo, contribuindo para uma disposição corporal mais adequada para realização das diferentes atividades.”(De Fontaine apud BUENO, 1998, p. 143);

. “O exercício regular e contínuo promove a adaptação gradual do sistema cardiovascular e da musculatura esquelética” (Gorinchteyn apud SIMÕES, 1998, p. 65);

. “Proporciona uma diminuição dos catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) o que ocasiona uma diminuição de frequência cardíaca e aumento de endorfinas endógenas, causando sensação de saciedade e bem estar.”(Gorinchteyn apud SIMÕES, 1998, op. cit);

. Permite o desenvolvimento do tônus muscular satisfatório e domínio do tônus postural;

. “No aspecto sócio-emocional, quando o indivíduo tem receio da água, atividades musicais e de roda quebram o padrão de medo e pavor, sendo sanado lenta e gradativamente.” (BUENO, 1998, p. 145);

. Favorece o relaxamento da musculatura tensionada;

. Oferece a vantagem importantíssima do estímulo táil, sendo a pele o maior órgão do corpo e tem uma extensa representação a nível cerebral (MORINI, 1997)

. O suave balanço exerce efeitos poderosos, alimentando a sensação de envolvimento, beneficiando o contato com outras pessoas, como forma de lazer e amizade. (VELASCO, 1994);

. Atua no controle e na eficácia das diversas coordenações globais e segmentares, na consciência do próprio corpo, na organização do esquema

corporal, na estruturação espaço-temporal correta, oferecendo orientação e lateralização - numa proposta psicopedagógica;

. “A atividade em grupo visa atingir aspectos relacionais psicomotores, possibilitando o espelhamento com os outros em atividades sensório-motoras, em que sua evolução está relacionada à qualidade de inserção no grupo.”(BUENO, 1998, p. 145);

. Pelo dinamismo e relativa estabilidade do corpo na água, unidos de uma exercitação variada de posições, ritmos diferenciados, trabalhos em grupos e materiais

diversificados - provocando respostas psicomotoras globais e específicas - a hidropsicomotricidade, além do incremento da capacidade equilibratória, como também no enriquecimento da imagem corporal possibilita ainda diversas associações sensório-motoras, favorecendo a estruturação (e reestruturação) de comportamentos.

. “A água é o ‘maior brinquedo’ existente na terra. O prazer do lúdico torna muito mais fácil toda a aprendizagem.”(VELASCO, 1994, p.49)

### **7.3 Música**

“Utilizar sons musicais para gerar saúde, harmonia e bons sentimentos é uma prática muito antiga. (...) Do ponto de vista psicológico, a música e o ambiente ajudam bastante a gerar uma sintonia entre as pessoas. (MORINI, 1997, p. 47)

A música pode ser de fundo ou pode ser o centro da atividade. Estimula a participação, permite um aumento no campo de atenção e eleva a tolerância à

frustração. As tensões internas e externas desaparecem à medida que a realidade vai se tornando mais agradável e menos ameaçadora (...)

A música e as batidas rítmicas são formas muito antigas da comunicação e da expressão. Existem canções que embalam e outras que apelam para o senso de humor, sobre todo e qualquer sentimento ou situação de vida, existem canções absurdas e canções que contam histórias. Elas acrescentam vitalidade, beleza e força às emoções, imaginação à experiência das pessoas. (OAKLANDER, 1980).

De acordo com LE CAMUS, “ há relativos efeitos do som e da música sobre as funções orgânicas (respiração, circulação, trabalho muscular, etc.), sobre as funções psicológicas (capacidade de atenção, de memorização, etc.) e sobre fenômenos que situamos no cruzamento do psicológico com o fisiológico, como a atenção, a tensão, o humor, etc. “ (1986, p. 81)

“As atividades rítmicas são úteis para facilitar a exploração de outras formas de consciência corporal. A atividade rítmica regulariza a força nervosa e proporciona sensações agradáveis ao indivíduo. Sendo econômica, graças à alternância de movimentos, de força e de relaxamento, lentos ou rápidos, pesados ou leves, é ainda a que exige menos atenção e esforço consciente.”(BUENO, 1998, p. 66)

#### **7.4 Modelagem com argila**

Uma parte importante da natureza à qual não costuma-se dar muita atenção é o solo, a terra que se pisa. Isso acontece principalmente com os habitantes das cidades, onde o solo é todo recoberto pelas construções, calçadas, ruas pavimentadas etc. O solo é tão importante como a água que bebe-se ou o ar que respira-se. Não apenas porque se está



sobre ele, mas pelo fato de ele ser o suporte das plantas que alimentam os seres humanos e os animais. Imagine-se que a superfície dos continentes e ilhas fosse uma rocha lisa, como às vezes vê-se nas encostas das montanhas. Seria possível a vida como se conhece?

Certamente não, como também não seria possível, se não houvesse a água ou a atmosfera. Aliás, essa imagem de uma terra rochosa e lisa é uma ficção do mesmo tipo daquela que

“constrói” uma terra sem água ou sem ar, pois é devido a ação desses fatores naturais que as rochas se transformam em solo. Pode-se pegar um punhado de solo (terra) e observar atentamente, de preferência com uma lupa. Ver-se-à que é constituído por partículas de vários tamanhos, além de restos de plantas, de animais e do que se costuma chamar de matéria orgânica, que são os produtos de decomposição destes restos de plantas e animais, realizadas pelos microorganismos do solo. Notar-se-à também que algumas partículas de terra são às vezes formadas por outras menores, grudadas umas às outras. Se colocar esse punhado de terra num copo com água e agitar um pouco observar-se-à que uma parte da terra vai rapidamente ao fundo - sedimenta, e outra fica suspensa na água por mais tempo. A parte que demora mais para sedimentar é constituída de um material que se chama *argila*. Conforme a amostra do solo utilizada, outros materiais poderão também ficar parcialmente flutuando, mas notar-se-à que são diferentes da argila:

trata-se de fragmentos de raízes, galhos. As argilas estão entre os minerais que formam o solo. São elas que fazem o solo ser diferente da rocha nua e estéril.

Muitas vezes se encontra locais onde o solo é muito liso e pegajoso quando chove, em decorrência de uma maior quantidade de argila. Alguns deles, onde a concentração é muito elevada, constituem verdadeiras “minas de argila”. Esses locais têm sido utilizados pelo homem desde tempos imemoriais na extração de argilas para fabricação de objetos como vasos, tijolos, estatuetas etc, do tipo “barro cozido”. Já em tempos históricos, a extração se volta para o preparo, por exemplo, de porcelana, para usos industriais. Atualmente, descobriu-se que o manuseio da argila também é utilizado para fins

terapêuticos, aliviando dores, diminuindo o nível stress; favorecendo a expressão e consciência corporal.

Na menção de OAKLANDER (1980, p. 85)

*“A flexibilidade e maleabilidade da argila adaptam-se às necessidades mais variadas. Consideremos suas qualidades: ela é maravilhosa porque é mole, macia, sensual e faz sujeira, sendo atraente para qualquer idade. Promove a manifestação ativa de um dos processos internos mais primários. Proporciona a oportunidade de fluidez entre material e manipulador como nenhum outro. É fácil tornar-se uno com a argila. Ela oferece tanto experiência tátil quanto cinestésica. Ela aproxima as pessoas de seus sentimentos (...) Pessoas muito distanciadas do contato com seus sentimentos e que continuamente bloqueiam sua expressão, geralmente estão fora de contato com seus sentidos (...) A qualidade sensual da argila muitas vezes oferece a essas pessoas uma ponte entre seus sentidos e seus sentimentos (...) Aqueles que estão inseguros e temerosos podem ter uma sensação de controle e domínio através da argila. Ela constitui um meio que pode ser ‘desmanchado’ e que não tem regras específicas, definidas para o seu uso.”*

## CAPÍTULO V - COMO ACONTECEU

### 8 METODOLOGIA

#### 8.1 Caracterização da pesquisa

A presente pesquisa caracteriza-se como experimental, de campo e descritiva, uma vez que utilizou-se dados quantitativos - Testes de Psicomotricidade da Escala Motora para a Terceira Idade (ROSA, NETO - Anexo 2 e 6) e qualitativos - Formulários 1 e 2 (Anexos 1 e 5), Modelagem com Argila (Anexo 4 e 7), e os três meses regulares de aulas de Hidropsicomotricidade (Anexo 3).

#### 8.2 Definição de termos

Bem estar - Estado de perfeita satisfação física ou moral; conforto.

Consciência corporal - Reconhecimento, identificação e diferenciação da localização do movimento e dos inter-relacionamentos das partes corporais.

Coordenação motora - É o controle temporal, espacial e muscular de movimentos simples ou complexos, que surgem em resposta a uma tarefa extrema ou objetivos mediados sensorialmente.

Distensão - É uma economia de forças. Resulta da harmoniosa repartição do tônus muscular que será bem situado; bem dosado; incessantemente adaptado aos movimentos exigidos.

44

Envelhecer - É a reação do corpo a condições impostas sobre ele, tanto de fora quanto de dentro.

Estresse - Qualquer situação pela qual o equilíbrio homeostático do corpo é perturbado.

Esquema corporal - É a intuição de um conjunto de conhecimento imediato que possuímos de nosso corpo em situação estática ou em movimento, assim como das relações entre suas diferentes partes e, sobretudo, de suas relações com o espaço e com os objetos que nos rodeiam.

Equilíbrio - É o estado de um corpo quando distintas forças que atuam sobre ele compensam anulando-se mutuamente. Desde o ponto de vista biológico, a possibilidade de manter posturas, posições e atitudes indica a existência do equilíbrio. É a base primordial de toda ação diferenciada do corpo. Quanto mais defeituoso é o equilíbrio mais energia consome, energia que poderia ser utilizada para outros trabalhos.

Geriatria - Campo da medicina, é a ciência médica que estuda e trata as enfermidades e as mudanças da velhice.

Gerontologia - Estudo científico do processo de envelhecimento e dos problemas especiais do envelhecimento sob todos os seus aspectos: biológico, clínico, histórico, econômico e social.

Hidropsicomotricidade - Estimulação das potencialidades do indivíduo utilizando a água como meio de ação mais global por meio do movimento e da relação desse indivíduo com o espaço, com o objeto, com o outro e consigo mesmo.

Holismo/holístico - Que se supõe seja própria do universo, a sintetizar unidades em totalidades organizadas.

Imagem corporal - Produto da transposição psíquica da percepção do esquema corporal. Sentimento e atitudes que uma pessoa tem para com seu próprio corpo.

Idoso - De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), considera as pessoas a partir dos 60 anos. E segundo a Organização das Nações Unidas, desde 1.982 considera

45

idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos; o Brasil, na Lei N° 8.842/94, adota essa mesma faixa etária (Art. 2º do capítulo I).

Integrar - Tornar inteiro, completar, inteirar-se.

Lateralidade - É a preferência de utilização de uma das partes simétricas do corpo (mão, olho, pé, etc.) O corpo humano está caracterizado pela presença de partes anatômicas pares e globalmente simétricas. Esta simetria anatômica se redobra, contudo por uma simetria funcional e no sentido de que certa atividade só intervém uma das partes do par corporal.

Lazer - Parte do tempo que as pessoas dispõem livremente para a prática de alguma atividade ligada ao prazer. O lazer pode ser esportivo ou cultural.

Lúdico - Que possui o caráter de jogos, brincadeiras e divertimento.

Motricidade fina - A coordenação viso manual representa a atividade mais freqüente e mais fluente no homem, que atua para agarrar um objeto e lançá-lo, escrever, desenhar, trabalhar, etc. Inclusive uma fase de transporte da mão seguida de uma fase de agarre e manipulação para integrar num conjunto seus três componentes: objeto/olho/mão.

Motricidade global - A coordenação representa os movimentos dinâmicos globais (correr, saltar, trepar, andar, etc.), julgam um papel importante no melhoramento do equilíbrio dinâmico corporal e das sensações e percepções.

Organização espacial - A noção de espaço é uma noção ambivalente, a vez concreta e abstrata, finita e infinita. Inclusive tanto o espaço com o corpo, diretamente acessível, como o espaço que nos rodeia. Finito enquanto nos é

familiar, pois que se estende ao infinito, e no universo, e se apaga com o tempo. A organização espacial depende simultaneamente da estrutura de nosso próprio corpo (anatomia, fisiologia, etc.), da natureza do meio que nos rodeia e suas características.

Organização temporal - Percebemos o transcurso do tempo a partir das trocas que se produzem durante um período dado e de sua sucessão que transforma progressivamente

46

o futuro em presente e depois em passado. A orientação temporal é uma importante ajuda para que se torne consciência do mundo real.

Prova motora - é uma prova de habilidade correspondente a uma idade motora específica (motricidade fina, equilíbrio, etc.), de onde o idoso tem que solucionar um problema proposto pelo examinador.

Psicomotricidade - É uma área de conhecimento que pega subsídios de outras áreas (neurologia, educação física, pedagogia, psicanálise, psicologia e lingüística) com a finalidade de educar ou de reeducar o ser total ou seja, o ser que se comunica - verbal ou infraverbal.

Psicossomático - Ramo da medicina que trata da influência dos fatores nas doenças físicas. A psicossomatia baseia-se na crença que muitos tipos de doenças físicas são diretamente ligadas a causas psicológicas.

Reeducar - Completar ou aprimorar a educação.

Relaxamento - Atenuação da tensão muscular, em geral proveniente do estresse que causa rigidez muscular, pressão alta, nervosismo e outros sintomas.

Ritmo - É um padrão formado, habitualmente, de sons, com elementos que são organizados em duração e intensidade.

Saúde - É uma condição de bem estar que influencia extensivamente o comportamento.

### **8.3 Definição de variáveis**

8.3.1 Conscientização corporal - “a consciência do movimento do corpo no espaço e no relacionamento das partes entre si equilibram não só a dinâmica dos movimentos, como também as emoções e sentimentos a ela ligados.”(Dantas apud RAUCHBACH, 1998, p. 244).

47

8.3.2 Bem estar psicossomático - Realizar movimentos conscientes visando expressão corporal e prazer de forma a melhorar o corpo, a mente e o relacionamento afetivo. “Fazer, gostar de fazer, compreender o que se gosta de fazer.”(Steiner apud BERGE, 1988, p. 30).

### **8.4 Delimitação de estudo**

As atividades -aulas de Hidropsicomotricidade (Anexo 3) - foram desenvolvidas na Tropical Academia de Esporte, de 13 de janeiro à 13 de abril de 2000, todas as terças e quintas-feiras, das 9:35 às 10:20. Foram convidados 20 idosos de 61 a 79 anos, moradores do bairro Santa Terezinha da cidade de Gaspar e pertencentes ao Grupo de Idosos “Gente Feliz”, inexperientes em atividades aquáticas. Infelizmente dois idosos, ambos do sexo feminino, precisaram interromper as aulas por motivo de doença própria; então 18 idosos participaram do estudo. Para que o desejado fosse alcançado, usou-se estratégias de ensino-aprendizagem, visando a psicomotricidade aquática.

Antes do início das aulas foi preenchido o Formulário nº 1 de forma individual (Anexo 1), aplicados os Testes de Psicomotricidade da Escala Motora para a Terceira Idade, também de forma individual (ROSA, NETO - Anexo 2), a realização

da modelagem com Argila, com o grupo unido (Anexo 4 e 7) e após três meses de aulas de Hidropsicomotricidade, realizadas com o grupo todo (Anexos 3 e 7); novamente aplicou-se os Testes, a Modelagem, e o Formulário nº 2 (Anexo 5), verificando-se que essas vivências aquáticas - Hidropsicomotricidade - possibilitaram a conscientização corporal e bem estar psico-físico nos idosos.

48

#### 8.4.1 Amostra

Esta pesquisa apresenta um estudo sobre o idoso e de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), idoso é considerado pessoas a partir dos 60 anos. E, também segundo a Organização das Nações Unidas, desde 1.982 considera o idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos e o Brasil adota essa mesma faixa etária. Então, foram convidados 20 idosos de 61 a 79 anos, de ambos os sexos, moradores do bairro Santa Terezinha da cidade de Gaspar (SC), pertencentes ao Grupo de Idosos “Gente Feliz”, sem experiências aquáticas. Apenas 18 deles participaram da pesquisa, pois dois deles interromperam o estudo por motivo de doença própria.

#### 8.5 Instrumento de coleta de dados

Com o grupo de idosos já definido, foi aplicado - em local combinado com o idoso - desde que fosse num ambiente iluminado e silencioso:

. Formulário nº 01 - anamnese do idoso (realizado individualmente), constando dados pessoais, problemas de saúde, atividades já praticadas (ANEXO 1);



- . Testes de psicomotricidade escala “EMTI” (Escala Motora para a Terceira Idade), autorizado pelo autor Prof. Dr. Francisco Rosa Neto - foi analisado individualmente a idade motora dos idosos com a realização de provas seguindo os sete aspectos básicos - motricidade fina, motricidade global, organização espacial, organização temporal e lateralidade (ANEXO 2);
- . Aulas propriamente ditas com o grupo unido (ANEXO 3);
- . Modelagem com argila - expressando-se com o material sugerido , identificando as partes de seu corpo, realizado com o grupo unido (ANEXO 4 e 7);

49

Após isto, iniciaram-se as aulas de hidropsicomotricidade, realizadas duas vezes semanais, com a duração de 45 minutos cada aula e num prazo de 90 dias, sendo que as aulas iniciaram no dia 13 de janeiro de 2.000 e terminaram no dia 13 de abril do mesmo ano. Ao final deste prazo, foi reaplicado com os idosos:

- . Formulário nº 02 - identificando melhorias, sensações e solicitando sugestões (ANEXO 5);
- . Os mesmos testes de psicomotricidade do início - realizando um paralelo comparativo entre os dois testes (ANEXO 6);
- . A mesma modelagem com argila - comparando a expressividade e manuseio dos dois trabalhos com fotografias (ANEXO 7).

Durante as aulas, a professora esteve em contato direto com os alunos, quer seja participando junto, corrigindo posturas, estimulando, observando ou orientando para que houvesse um envolvimento total dos alunos, favorecendo dinamismo, espontaneidade e um clima de distensão.

“Para possuir verdadeiramente alguma coisa, é preciso assimilá-la lentamente, e isto mais pela sensação profunda e sincera do que pelo raciocínio (...)” (Krishnamurti apud BERGE, 1988, p.31) .

## 8.6 Procedimento de coleta de dados

Tanto os formulários (preenchidos individualmente), quanto os testes de psicomotricidade (realizados individualmente) e a modelagem com argila (sessão com o grande grupo unido) foram feitos em local combinado com os idosos. As observações e orientações foram realizadas pela professora ora antes, ora durante e ora após as aulas de hidropsicomotricidade, que ocorreram na piscina da Tropical Academia de Esporte.

50

# CAPÍTULO VI - ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

## 9. Formulário nº 1

### 9.1 Dados pessoais

Percebe-se, pela aplicação do formulário nº 1, que dos 18 idosos pesquisados,  $x \sim 66,66\%$  são casados e  $x \sim 33,33\%$  são viúvos, onde  $x \sim 11,11\%$  moram sozinhos e  $x \sim 88,88\%$  moram acompanhados. O grau de instrução de  $x \sim 66,66\%$  destes idosos é o primário incompleto e  $x \sim 33,33\%$  possuem o primário completo. Quanto à ocupação profissional,  $x \sim 55,55\%$  destes está aposentado com ocupações diversas, variando em atividades de costureira (20%), dona de casa (20%), operador de máquina (20%) servente de cafezinho (10%), lavrador (10%), marceneiro (10%) e pedreiro (10%). Dos idosos que não são aposentados,  $x \sim 11,11\%$  são autônomos e  $x \sim 33,33\%$  são donas de casa sem aposentadoria.

## 9.2 Quanto à saúde

x~22,22% já fraturaram alguma parte do corpo, sendo 50% clavículas e costelas e 50% pulsos e x~77,77% nunca fraturaram parte alguma do corpo.

x~ em média

x~ 61,11% dos idosos nunca fumaram, x~ 5,55% fumam há 12 anos, x~ 5,55% fumam 16 cigarros por dia e x~27,77% pararam de fumar há um determinado tempo - numa escala de zero à + de 11 anos, percebe-se que:

- Ninguém deixou de fumar num prazo de zero a 2 anos;
- x~5,55% de idosos deixaram de fumar de 3 a 5 anos;
- Ninguém deixou de fumar num prazo de 6 a 8 anos;
- Também ninguém deixou de fumar num prazo de 9 a 11 anos e
- x~22,22% dos idosos deixaram de fumar há mais de 11 anos

Os idosos, em sua grande maioria nunca ingeriram bebidas alcoólicas, formando um percentual de x~66,66%. E ~33,33% bebem alguns copos eventualmente - numa escala de  $\frac{1}{2}$  à + de 4 copos por dia, percebe-se que:

- x~5,55% bebem eventualmente de  $\frac{1}{2}$  a 1,5 copos por dia;
- x~11,10% bebem eventualmente de 2 a 2,5 copos por dia;
- x~5,55% bebem eventualmente de 3 a 3,5 copos por dia e
- x~11,10% bebem eventualmente mais de 4 copos por dia.

No que tange a utilização de medicamentos x~ 94,44% usam regularmente e x~5,55% não usam medicamento algum. Os idosos que usam medicamentos

regularmente  $\bar{x}$ ~61,11% responderam que utilizam medicamentos para pressão alta e  $\bar{x}$ ~38,88% responderam que utilizam para finalidades diversificadas.

Além dos idosos utilizarem medicamentos,  $\bar{x}$ ~55,55% deles ainda possuem outros problemas que afetam as suas qualidades de vida e  $\bar{x}$ ~44,44% não possuem. Dos que possuem, 60% responderam ter problemas de coluna e 40% responderam ter problemas variados.

$\bar{x}$ ~ em média

### 9.3 Quanto às atividades físicas

Foi criada uma divisão de fases da vida para saber se haveria ou não prática de atividades físicas e quais atividades seriam mencionadas em cada fase. Os idosos assim responderam:

Na infância  $\bar{x}$ ~94,44% praticavam algum tipo de atividade e  $\bar{x}$ ~5,55% não praticavam. Sendo que as mais citadas foram:

Correr, com  $\bar{x}$ ~43,33%

Brincar de roda, com  $\bar{x}$ ~16,66%

Brincar de casinha, com  $\bar{x}$ ~13,33% e

Outras brincadeiras, com  $\bar{x}$ ~26,66% das citações.

Na adolescência  $\bar{x}$ ~83,33% responderam que praticavam algum tipo de atividade física e  $\bar{x}$ ~16,66% não praticavam.

Sendo que as mais citadas foram:

Dançar, com 24%

Correr, com 16% e realizar trabalhos manuais também com 16%

Andar de bicicleta, com 12% e

Outras atividades, com 32% das citações.

Na fase de 20 a 30 anos x~77,77% responderam que praticavam algum tipo de atividade física e x~22,22% não praticavam.

Sendo que as mais citadas foram:

Dançar, com x~47,61%

Caminhar, com x~28,57%

Andar de bicicleta, com x~19,04% e

Outras atividades, com x~4,76% das citações.

Na fase de 31 a 40 anos x~83,33 responderam que praticavam algum tipo de atividade física e x~16,66% não praticavam.

Sendo que as mais citadas foram:

Caminhar, com x~34,78%

Andar de bicicleta, com x~30,13%

Dançar, com x~21,73% e

Outras atividades, com x~13,04% das citações.

Na fase de 41 a 50 anos 50% responderam que praticavam algum tipo de atividade física e 50% não praticavam.

Sendo que as mais citadas foram:

Andar de bicilceta, com x~42,85%

Dançar, com x~35,71%

Caminhar, com x~14,28% e

Outras atividades, com x~7,14% das citações.

Na fase de 51 a 60 anos x~66,66% responderam que praticavam algum tipo de atividade física e x~33,33% não praticavam.

Sendo que as mais citadas foram:

Andar de bicicleta, com 30%  
Caminhar, com 25%  
Dançar, com 20% e  
Outras atividades, com 25% das citações.

x~em média

54

Na fase de 61 a 70 anos x~94,44% responderam que praticavam (praticam) algum tipo de atividade física e x~5,55% não praticavam (praticam)

Sendo que as mais citadas foram:

Dançar, com x~45,83%

Andar de bicicleta, com 25%

Caminhar, com x~20,83% e

Outras atividades, com x~8,33% das citações.

Na fase de 71 a 80 anos somente x~55,55% dos idosos pertenciam a esta fase da vida. 90% destes reponderam que praticavam (praticam) algum tipo de atividade física e 10% não praticavam (praticam).

Sendo que as mais citadas foram:

Dançar, com x~53,84%

Caminhar, com x~30,76%

Andar de bicicleta, com x~7,69% e pescar também com x~7,69% das citações.

#### 9.4 Conclusão quanto às atividades físicas

Dos 18 idosos pesquisados , x~94,44% deles na época de sua infância e na fase de 61 a 70 anos tiveram e procuraram muitas oportunidades para praticarem algum tipo de atividade física, época da vida em que mais praticaram.

Na adolescência e na fase dos 31 aos 40 anos, dos 100% pesquisados, x~83,33% deles realizavam atividades físicas e x~16,66% não praticavam.

Na idade dos 20 aos 30 anos, x~77,77% praticavam algum tipo de atividade e x~22,22% não praticavam.

55

Dos 41 aos 50 anos há mais incidência na reclusão das atividades físicas, 50% praticavam e 50% não.

Na faixa dos 51 aos 60 anos, x~66,66% realizavam atividades físicas e x~33,33% não realizavam.

Dos 18 idosos pesquisados, x~55,55% estavam na faixa etária dos 71 aos 80 anos, e destes, 90% realizavam atividades físicas e 10% não.

As três atividades mais citadas foram:

Dançar, caminhar e andar de bicicleta.

## 9.5 Auxílio de outros

Quando necessitam de auxílio de alguém quem os ajuda são os próprios familiares em 100% dos casos. Os idosos responderam que precisam de ajuda para:

- Se vestir, 100% não necessitam de ajuda;
- Tomar banho, 100% não necessitam de ajuda;
- Cozinhar, x~15,55 precisam e x~94,44% não precisam de ajuda;
- Fazer compras, x~22,22% precisam de ajuda e x~77,77% não precisam e

- Cuidar da casa,  $x \sim 22,22\%$  precisam de ajuda e  $x \sim 77,77\%$  não precisam.

## 9.6 As formas de locomoção

Os idosos responderam que os meios de transporte que mais utilizam são:

$x \sim$  em média

56

- Carro, com  $x \sim 44,44\%$ ;
- A pé, com  $x \sim 16,66\%$  e ônibus também com  $16,66\%$ ;
- Bicicleta, com  $x \sim 11,11\%$  e
- Mais de um tipo de locomoção, com  $x \sim 11,11\%$ .

## 9.7 No quesito corpo

Os idosos responderam que corpo é:

- O ser humano -  $x \sim 11,11\%$
- Não souberam dizer -  $x \sim 11,11\%$
- Diversas respostas -  $x \sim 77,77\%$ , sendo que imaginam que o corpo é:

*Muito especial, pra ser o que sou, para gostarem de mim como sou.*

*É um esqueleto, cabeça, pernas, braços, pé, mão.*

*É tudo: é para trabalhar, prazer.*

*Sou eu.*

*É uma pessoa que faz bem feito, que não faz mal para os outros. É também a imagem da pessoa.*

*É o físico.*



*Se a gente não tivesse corpo não existia.*

*Se a gente tem um corpo bom, tem tudo.*

*É uma coisa sagrada: foi feito por Deus e somos a imagem e semelhança Dele.*

*É beleza, corpo esbelto.*

*É a minha vida.*

*Sem o corpo ninguém vive. O corpo é tudo. Se sair alguma parte já está faltando muita coisa. O corpo tem que ser completo.*

57

*A alma não pode ser. É o esqueleto, é a gente mesmo.*

*É um corpo leve. A obesidade dá sono, preguiça. É a inteligência, ser boa de coração, não ser egoísta.”*

#### 9.8 Hidropsicomotricidade: o que é para o idoso?

No que tange a esfera da Hidropsicomotricidade, os idosos responderam o que esperam destas aulas:

- x~38,88% acreditavam que era bom para a saúde, para o corpo em geral e para “desencarantar”.
- x~27,77% esperavam melhorar a cuca, os pensamentos, que seria uma diversão.
- x~22,22% achavam que iriam aprender alguma coisa.
- x~5,55% imaginavam que substituiria o remédio.
- x~5,55% não sabiam o que responder.

#### 10. Formulário nº 2

## 10.1 Estímulos/Expectativas

Dos 18 idosos pesquisados, x~88,88% responderam que receberam estímulos da família ou de amigos para praticarem as aulas de hidropsicomotricidade e x~11,11% não receberam estímulo algum. Sendo que x~61,11% já imaginavam que as aulas de hidropsicomotricidade seriam da forma que se apresentaram e x~38,88% acreditavam

que seriam aulas diferentes. x~42,85% esperavam que as aulas fossem “mais pesadas, mais ruins, mais difíceis.” x~14,28% não esperavam encontrar tantas “amizades sem maldades.” x~14,28% esperavam “que fosse outra coisa. Não *sabiam* que mudasse tanto os exercícios.” x~14,28% achavam “que era para nadar e não era. *Acharam* muito legal do jeito que foi.” x~14,28% achavam “que era para tomar banho e só.”

## 10.2 Melhorias

Haviam 18 idosos realizando as aulas de hidropsicomotricidade num período de três meses e 100% deles perceberam alguma melhora com a prática regular desta atividade. As melhorias mais citadas foram:

- x~33,33% nos braços e pernas;
- x~22,22% nos movimentos, pois ficaram mais leves, melhorando o ânimo e dores nas costas;
- x~11,66 sentiram-se mais magros e
- x~27,79% perceberam melhorias de diversas maneiras, desde a diminuição das dores, formigamentos, circulação, conseguiram dormir melhor, ampliando amizades, e etc...

### 10.3 Faltas

Numa escala de zero a mais de cinco faltas, os idosos, no período de três meses apresentaram as seguintes ausências nas aulas de hidropsicomotricidade:

- x~11,11% não obtiveram faltas;
- x~11,11% faltaram em uma só aula;
- x~16,66% tiveram duas faltas;
- x~ 5,55% faltaram três vezes;
  
- x~16,66% tiveram quatro faltas;
- x~22,22% obtiveram 5 faltas e
- x~16,66% faltaram mais de cinco vezes.

Sendo que os motivos das faltas variaram entre:

- Doença própria, com 56,25% dos casos;
- Doenças dos outros, com 6,25%;
- Não tiveram vontade de ir para a aula, com 6,25% dos casos e
- 31,25% citaram outros motivos, sendo 40% por excesso de trabalho; 20% porque o filho veio de viagem e precisaram ficar com ele; 20% porque a irmã havia falecido e 20% porque era o seu próprio aniversário.

Destes 18 idosos, 16 deles precisaram faltar e 81,25% sentiram diferenças por terem faltado às aulas e 18,75% não sentiram nada. A grande diferença citada foi que “não queriam perder as aulas” com x~84,61%. Já x~7,69% faltaram porque “a esposa brigou” e outros x~7,69% sentiram falta dos amigos por não terem ido para a aula.

### 10.4 O que você mais gostou durante as aulas?

Foram mencionados 30 ítems, dentre eles os mais citados foram:

- Jogar bola de diversas maneiras e o jogo pólo, com  $x \sim 22,78\%$ ;
  - Danças e alongamentos, com  $x \sim 6,32\%$  cada
  - Bater pernas, exercícios em duplas e fazer trenzinhos, com  $x \sim 5,06\%$  cada e
  - Demais ítems com  $x \sim 49,36\%$ , numa diversidade de citações, desde as amizades, pegar clicas com o pé, rir, encher bexigas, massagem, tirar a frequência cardíaca, soprar bolinhas, a professora, carregar e ser carregado, conhecer a Academia Tropical, nadar, aprender o que não sabia, brincar, correr, andar, exercícios com aquatubos, pedalar,
- 
- equilibrar, entrar na água já era bom, caminhar na ponta dos pés, abraçar, desenhar o coração na parede, e até a brincadeira da camiseta.

#### 10.5 O que você menos gostou?

Ocorreram 8 citações, sendo que  $x \sim 44,44\%$  “não tinham o que falar”;  $x \sim 22,22\%$  não gostaram dos exercícios de equilíbrio e  $x \sim 33,33\%$  diversificaram nas citações, mencionando desde “quando os outros não prestavam atenção”, atrapalhando a concentração, pegar clicas com o pé, bater pernas, soprar as bolinhas, encher as bexigas, e até pegar a bolinha com a boca.

#### 10.6 Preferências

Foram selecionadas algumas estratégias utilizadas nas aulas de hidropsicomotricidade e os idosos precisariam escolher quais tipos preferiram. Assim ficaram as preferências:

- Aulas com música - x~72,22%
- Mais silenciosas, sem música - x~27,77%
  
- Aulas em duplas, grupos - 100%
- Mais individuais - zero
  
- Aulas recreativas - 100%
- Aulas com jogos - 100%
  
  
- Sem jogos - zero
  
  
- Aulas com massagem - 100%
- Não gosta muito de massagem - zero
  
  
- Aulas com relaxamento - 100%
- Com bastante alongamentos - 100%
  
  
- Aulas com poesia - x~83,33%
- Com ou sem poesia, tanto faz - x~16,66%
  
  
- Aulas com bexigas, bolas, aquatubos... - x~94,44%
- Sem materiais - x~5,55%
  
  
- Aulas com bastante abraços - x~83,33%
- Brincar, mas sem abraçar - x~16,66%

## 10.7 Sugestões/Alterações

Foi questionado sobre as estratégias das aulas. Se poderiam fazer sugestões e/ou modificações para engrandecer as aulas de hidropsicomotricidade. Os idosos se posicionaram da seguinte forma:

- x~88,88% não tinham o que falar;
- x~ 5,55% gostariam que se fizessem orações de agradecimentos nas aulas e
- x~ 5,55% queriam que tivesse mais danças ainda.

## **11. Resultado dos Testes de Psicomotricidade da Escala Motora para a Terceira Idade (ROSA, NETO)**

### 11.1 Melhoria quantitativa

Após a aplicação da bateria de testes de ROSA, NETO, percebeu-se que houve uma melhoria significativa nos sete aspectos - analisados - da psicomotricidade (motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial, organização temporal e lateralidade) em todos os participantes da pesquisa de **Hidropsicomotricidade para a Terceira Idade: Brincando para ser sério.**

Para que a análise quantitativa fosse mais clara, utilizou-se uma escala de zero a 29 meses, subdividida de 6 em 6 meses. Os dados da melhoria dos idosos foram obtidos através de comparações individuais dos Testes de Psicomotricidade da Escala Motora para a Terceira Idade, realizados duas vezes: antes e após os três meses de Hidropsicomotricidade.

Os resultados foram:

- Nenhum idoso melhorou em zero a 5 meses;

- x~44,44% dos idosos melhoraram em 6 a 11 meses;
- x~11,11% dos idosos melhoraram em 12 a 17 meses;
- x~27,77% dos idosos melhoraram em 18 a 23 meses e
- x~16,66% dos idosos melhoraram em 24 a 29 meses.

x~ em média

## CAPÍTULO VII - ANEXOS

### ANEXO 1 - FORMULÁRIO Nº 1

Nome \_\_\_\_\_

\_Sexo \_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_ anos

Data de Nascimento \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Telefone

\_\_\_\_\_

Endereço \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

01. SEU ESTADO CIVIL É:

- a) Solteiro ( )      b) Casado ( )      c) Divorciado ( )  
 d) Separado ( )      e) Viúvo ( )      f) Amasiado ( )

02. VOCÊ MORA SOZINHO?

- a) Sim ( )      b) Não ( )

03. SEU GRAU DE INSTRUÇÃO É

- a) Primário incompleto até \_\_\_\_ série ( )  
 b) Primário completo ( )  
 c) Ginásio incompleto até \_\_\_\_ série ( )

- d) Ginásio completo ( )
- e) Colegial incompleto até \_\_\_\_ série ( )
- f) Colegial completo ( )
- g) Superior incompleto ( )
- h) Superior completo ( )

04. VOCÊ SE ENCONTRA:

- a) Empregado ( )
- b) Desempregado ( )
- c) Aposentado ( )
- d) Dona de casa ( )
- e) Aposentado por ordem médica ( )
- f) Autônomo ( )

66

05. QUAL A SUA ATUAL OCUPAÇÃO? SE APOSENTADO, DESCREVA SUA OCUPAÇÃO ANTES DA APOSENTADORIA:

---

---

06. VOCÊ JÁ APRESENTOU ALGUMA FRATURA?

- a) Sim ( )
- b) Não ( )

07. ONDE?

---

---

08. COM RELAÇÃO A CIGARROS:

- a) Nunca fumou ( )
- b) Fuma eventualmente ( )
- c) Fuma há \_\_\_\_ anos ( )
- d) Parou de fumar há \_\_\_\_ anos ( )
- e) Fuma \_\_\_\_ cigarros por dia

09. QUANTO À BEBIDA ALCOÓLICA:

- a) Não bebe nunca ( )
- b) Bebe \_\_\_\_ copo (s) por dia
- c) Bebe \_\_\_\_ copo (s) eventualmente

10. QUAIS MEDICAMENTOS VOCÊ USA REGULARMENTE?



---

---

---

---

---

---

11. VOCÊ TEM ALGUM OUTRO PROBLEMA MÉDICO QUE AFETE SUA QUALIDADE DE VIDA?

- a) Sim ( )                      b) Não ( )

Se sim, por favor, liste os problemas:

---

---

67

12. VOCÊ PRATICAVA ALGUM TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA EM ALGUMAS DAS FASES ABAIXO?

PERÍODO DE VIDA	SIM	NÃO	ATIVIDADE	FREQÜÊNCIA
Na infância				
Na adolescência				
Entre 20 e 30 anos				
Entre 31 e 40 anos				
Entre 41 e 50 anos				
Entre 51 e 60 anos				
Entre 61 e 70 anos				
Entre 71 e 80 anos				

\* Freqüência = 1 vez por semana/duas vezes por semana/3 vezes por semana/ 4 vezes por semana/5 vezes por semana/uma vez por mês/duas vezes por mês.

13. VOCÊ PRECISA DE AJUDA DE ALGUÉM PARA:

- a) Se vestir Sim ( ) Não ( )
- b) Tomar banho Sim ( ) Não ( )
- c) Cozinhar Sim ( ) Não ( )
- d) Fazer compras Sim ( ) Não ( )
- e) Cuidar da casa Sim ( ) Não ( )

14. SE RESPONDEU SIM À PERGUNTA ANTERIOR, QUEM O AJUDA:

- a) Familiares ( )
- b) Amigos ( )
- c) Vizinhos ( )
- d) Funcionários ( )
- e) Enfermeiros ( )

68

15. HABITUALMENTE QUAIS AS FORMAS DE LOCOMOÇÃO QUE VOCÊ MAIS USA:

- a) A pé ( )
- b) Carro ( )
- c) Ônibus ( )
- d) Outros ( )

16. O QUE É CORPO PARA VOCÊ?

---

---

---

---

17. O QUE VOCÊ ESPERA DAS AULAS DE HIDROPSICOMOTRICIDADE?

---

---

---

---

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATIVIDADES AQUÁTICAS  
ELISETE DA SILVA**

**Eu,**

---

**RG \_\_\_\_\_, abaixo assinado, consinto  
em participar do estudo sobre Hidropsicomotricidade na Terceira Idade:**

***brincando para ser sério* respondendo aos formulários e permitindo a realização de todos os testes e aulas por mim realizadas, com o objetivo de avaliar minha condição física e afetiva.**

**Todos os dados obtidos serão usados como parte deste estudo e a identificação do cliente será mantida em sigilo.**

**Gaspar, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 1999.**

---

**Assinatura do cliente**

70

## **ANEXO 2 - ESCALA MOTORA PARA A TERCEIRA IDADE**

Francisco Rosa Neto criou esta escala, defendendo a sua tese. a fim de proporcionar um registro mais preciso das condutas motoras do idoso. Na realidade os testes são idênticos aos realizados com crianças. A diferença está na avaliação final, nos cálculos das idades motoras.

A possibilidade de obter resultados válidos na utilização do “E.M.T.I.” depende, em grande parte, do cuidado com que seguem as instruções, tanto de aplicação como de correção, que expressamente se determinam. Qualquer modificação na estrutura dos testes (critérios de avaliação, métodos para calcular as pontuações, idades motoras, etc.), pode levar a observações errôneas. O examinador deve estar especialmente treinado (competência, ordenação nas provas, lugar adequado, tempo suficiente e material adequado), habilitado com a aplicabilidade das provas, seguindo passo a passo todas as suas fases, de forma que possa seguir as normas e registrar as respostas sem vacilações e contestar as observações que manifeste o sujeito. Geralmente, o exame motor se realiza sem a presença de parente próximo. Em ocasiões em que tal situação não ocorra, o parente deve permanecer em segundo plano, preferencialmente fora da vista do idoso.

O idoso permanecerá com sua roupa normal, tirando somente aquelas roupas que podem dificultar os movimentos. Para não deslizar e ao mesmo tempo permitir uma correta observação nas provas de coordenação e equilíbrio, o mesmo deverá retirar os calçados.

Ordem de aplicação das provas:

motricidade fina/ motricidade global/ equilíbrio/ esquema corporal (imitação de posturas e rapidez)/ organização espacial / organização temporal (linguagem e estruturas temporais)/ lateralidade.

O tempo estimado para cada aplicação (todas as provas por indivíduo) é, aproximadamente de 30 a 45 minutos, podendo alcançar 60 minutos devido às diferenças individuais. Os testes poderão ser aplicados a partir da idade motora equivalente aos cinco anos. Se o idoso tem êxito numa prova, o resultado será positivo e registra com o símbolo "+". Se a prova tem resultado positivo apenas com um dos membros (direito ou esquerdo), se registra "1/2 +". Se a prova tem resultado negativo, se registra "-".

**IDADE MOTORA (IM)** - é procedimento aritmético para pontuar e avaliar os resultados dos testes. Esta pontuação assim obtida, e expressa em meses é a idade motora.

**IDADE MOTORA GERAL (IMG)** - Se obtém através de uma soma dos resultados positivos (+), correspondentes à idade máxima alcançada do exame, expressa em meses.

$$\text{IMG} = \frac{\text{IM1} + \text{IM2} + \text{IM3} + \text{IM4} + \text{IM5} + \text{IM6}}{6}$$

6

71

**IDADE MOTORA 1 (IM1)** - Se obtém através da soma dos resultados positivos (+) correspondentes à idade máxima alcançada nos testes de motricidade fina, expressa em meses.

**IDADE MOTORA 2 (IM2)** - Se obtém através da soma dos resultados positivos ( + ) correspondentes à idade máxima alcançada nos testes de coordenação global, expressa em meses.

**IDADE MOTORA 3 (IM3)** - Se obtém através da soma dos resultados positivos ( + ), correspondentes à idade máxima alcançada nos testes de equilíbrio, expressa em meses.

**Idade motora 4 (IM4)** - Se obtém através da soma dos resultados positivos ( + ), correspondentes à idade máxima alcançada nos testes de esquema corporal (controle do próprio corpo e rapidez), expressa em meses.

**IDADE MOTORA 5 (IM5)** - Se obtém através da soma dos resultados positivos ( + ), correspondentes à idade máxima alcançada nos testes de organização espacial, expressa em meses.

**IDADE MOTORA 6 (IM6)** - Se obtém através da soma dos resultados positivos ( + ), correspondentes à idade máxima alcançada nos testes de organização temporal (linguagem e estruturação espaço temporal), expressa em meses.

### ESCALA MOTORA PARA A TERCEIRA IDADE

130 E MAIS	MUITO SUPERIOR
120 A 129	SUPERIOR
110 A 119	NORMAL ALTO
90 A 109	NORMAL MÉDIO
80 A 89	NORMAL BAIXO
70 A 79	INFERIOR
69 E MENOS	MUITO INFERIOR

DESCRIÇÃO DAS PROVAS:

#### MOTRICIDADE FINA

##### 02 anos - construção de uma torre

Material: 12 cubos em desordem; tomam-se 4 e com eles se monta uma torre diante do idoso. “Faça você uma ponte igual.” (sem desmontar o modelo). O idoso deve fazer uma torre de 4 cubos ou mais, quando se lhe indique (não deve jogar os cubos antes nem depois).

72

##### 03 anos - construção de uma ponte

Material: 12 cubos em desordem; tomam-se 3 e com eles se constrói uma ponte diante do idoso. “Faça você algo semelhante.”(sem desmontar o modelo). Pode-se ensinar várias vezes a forma de fazê-lo. É suficiente que a ponte se mantenha ainda que não esteja muito bem equilibrado.

##### 04 anos - enfiar a linha na agulha

Material: linha nº 60 e agulha de costura (1 cm x 1m/m). Para começar, mãos separada 10 cm. A linha passa aos dedos em 2 cm. Comprimento total da linha: 15 cm. Duração: 9 segundos. Ensaios: dois

##### 05 anos - fazer um nó

Material: um par de cordões de sapatos de 45 cm e um lápis. “Preste atenção no que eu faço.” Juntar o cordão e o lápis, fazendo um nó simples. Dar o outro cordão ao idoso. “Com este cordão, faça um nó em meu dedo como eu fiz no lápis.” Aceita-se qualquer tipo de nó, desde que não se desmanche.

#### 06 anos - labirinto

Material: dois labirintos impressos e um lápis. O idoso estará sentado e na mesa coloca-se os labirintos. Ele deverá traçar com um lápis uma linha contínua desde a entrada até a saída do primeiro labirinto e imediatamente indicar o segundo. Após 30 segundos de repouso, começar o mesmo exercício com a mão esquerda.

Erros: A linha ultrapassa o labirinto (mais de duas vezes com a mão direita e mais de três vezes com a mão esquerda); tempo limite ultrapassado. Duração: 1 minuto e 20 segundos para a mão direita e 1 minuto e 25 segundos para a esquerda. Tentativas: duas para cada mão.

#### 07 anos - bolinhas de papel

Material: papel de seda. Fazer uma bolinha compacta com um pedaço de papel (5 x 5 cm) com uma só mão. Para iniciar, a palma estará para baixo sobre o papel, e sem ajuda da outra mão irá fazer a bolinha. Após 15 segundos de repouso, o mesmo exercício será realizado com a outra mão.

Erros: tempo limite ultrapassado. Duração: 15 segundos para a mão direita e 20 segundos para a mão esquerda; bolinha pouco compacta. Tentativas: duas para cada mão.

#### 08 anos - ponta do polegar

Material: nenhum. Com a ponta do polegar, tocar com a máxima velocidade possível os dedos da mão, um após o outro, sem repetir a sequência. Inicia-se pelo dedo menor até o polegar, retornando para o menor. O professor mostrará algumas vezes como se faz. **5 4 3 2 1 - 2 3 4 5**

Realizar o mesmo exercício com a outra mão. Erros: tocar várias vezes o mesmo dedo; tocar dois dedos ao mesmo tempo; esquecer de um dedo; tempo ultrapassado. Duração: 5 segundos. Tentativas: duas para cada mão.

#### 09 anos - lançamento com uma bola

Material: uma bola (6 cm de diâmetro), um alvo de 25 x 25 cm situado na altura do peito, 1.50 cm de distância. Segurar a bola com uma das mãos, lançamento a partir do braço flexionado, mão próxima do ombro, pés unidos. O professor mostrará como se faz. Erros: deslocamento exagerado do braço; o cotovelo não ficou fixo ao corpo durante o arremesso; acertar menos de duas vezes sobre três com a mão direita e um sobre três com a esquerda. Tentativas: três para cada mão.

#### 10 anos - círculo com o polegar

Material: nenhum. A ponta do polegar esquerdo sobre a ponta do dedo mínimo direito e vice-versa. O mínimo direito deixa a ponta do polegar esquerdo, desenhando uma circunferência ao redor, o mínimo vai buscar a ponta do polegar, entretanto permanece o contato do mínimo esquerdo com o polegar direito e vice-versa. Realizar com a maior velocidade possível. Em torno de 10 segundos o idoso fecha os olhos e continua assim por espaço de outros 10 segundos. Erros: movimento mal executado; menos de 10 círculos; não execução com os olhos fechados. Tentativas: três.

#### 11 anos - agarrar uma bola

Material: uma bola de 6 cm de diâmetro. Agarrar com uma mão uma bola lançada a três metros de distância. O idoso deve manter o braço relaxado ao longo do corpo até que se diga "agarre." Após 30 segundos, o mesmo exercício deve ser realizado com a outra mão. Erros: agarrar menos de 3 vezes sobre 5, com a direita; menos de duas vezes sobre 5 com a esquerda. Tentativas: cinco para cada mão.

## **MOTRICIDADE GLOBAL**

#### 02 anos - subir sobre um banco

Material: um banco de 15 cm. Subir, com apoio, no banco e descer. (banco situado ao lado de uma parede).

#### 03 anos - saltar sobre uma corda



Material: uma corda. Com os pés juntos, saltar por cima da corda estendida sobre o solo (sem impulso, pernas flexionadas). Erros: pés separados; perder o equilíbrio e cair. Tentativas: três (duas tentativas deverão ser positivas).

#### 04 anos - saltar sobre o mesmo lugar

Material: nenhum. Dar saltos, 7 ou 8 sucessivamente, sobre o mesmo lugar com as pernas ligeiramente flexionadas. Erros: movimentos não simultâneos de ambas as pernas, cair sobre os calcanhares. Tentativas: duas.

#### 05 anos - saltar uma altura de 20 cm

Material: dois suportes com uma fita elástica fixada nas extremidades dos mesmos, altura: 20 cm. Com os pés unidos, saltar sem impulso a altura solicitada. Erros: tocar no elástico; cair (apesar de não ter tocado no elástico); tocar no chão com as mãos. Tentativas: 3, sendo que duas deverão ser positivas.

#### 06 anos - caminhar em linha reta

Material: giz. Traçar uma linha de 2 m no solo. Com os olhos abertos, percorrer o trajeto, posicionando alternadamente o calcanhar de um pé contra a ponta do outro. Erros: se afastar da linha; balanceios; não foi boa a execução. Tentativas: três.

#### 07 anos - pé manco

Material: giz. Traçar uma linha de 5 m no solo. Com os olhos abertos, saltar ao longo da distância solicitada com a perna esquerda (a direita ficará flexionada em ângulo reto) os braços estarão relaxados ao longo do corpo. Após um descanso de 30 segundos, o mesmo exercício será realizado com a outra perna. Erros: distanciar-se mais de 50 cm da linha; tocar no chão com a outra perna; balançar os braços. Tentativas: duas para cada perna. Tempo indeterminado.

74

#### 08 anos - saltar uma altura de 40 cm

Material: dois suportes com uma fita elástica fixada nas extremidades dos mesmos, altura 40 cm. Com os pés unidos, saltar sem impulso a altura solicitada. Erros: tocar no elástico; cair (apesar de não ter tocado no elástico); tocar no chão com as mãos. Tentativas: 3 no total, sendo que duas deverão ser positivas.

#### 09 anos - saltar sobre o ar

Material: nenhum. Flexionar os joelhos para tocar os calcanhares com as mãos e saltar. Erros: não tocar nos calcanhares. Tentativas: três.

#### 10 anos - pé manco com uma caixa de fósforos

Material: giz e uma caixa de fósforos grande. Joelho flexionado em ângulo reto, braços relaxados ao longo do corpo. A 25 cm do pé repousa no solo uma caixa de fósforos. O idoso deve levá-la impulsionando-a com o pé até o ponto situado a 5 m. Erros: tocar no chão (ainda que só uma vez) com o outro pé; movimentos exagerados com os braços, a caixa ultrapassar em mais de 50 cm do ponto fixado; falhar no deslocamento da caixa. Tentativas: 3 para cada perna.

#### 11 anos - saltar sobre uma cadeira

Material: uma cadeira de 45 a 50 cm de altura. Salto com impulso de 1 m de distância da cadeira, cujo encosto está sustentado pelo professor. Erros: perder o equilíbrio e cair; agarrar-se no encosto da cadeira. Tentativas: três.

## **EQUILÍBRIO**

#### 02 anos - equilíbrio estático sobre um banco

Material: um banco de 15 cm de altura. Sobre o banco o idoso deverá manter-se em pé e imóvel, pés unidos, braços relaxados ao longo do corpo. Erros: deslocar os pés, mover os braços. Duração 10 segundos.

#### 03 anos - equilíbrio sobre um joelho

Material: nenhum. Braços ao longo do corpo, pés unidos, apoiar um joelho no chão sem mover os braços ou o outro pé. Manter esta posição com o tronco ereto. (sem sentar-se sobre o calcanhar). Após 20 segundos de descanso, o mesmo exercício será realizado com a outra perna. Erros: tempo inferior a 10

75

segundos; deslizamentos dos braços, do pé ou do joelho; sentar-se sobre o calcanhar. Tentativas: duas para cada perna.

#### 04 anos - equilíbrio com o tronco flexionado

Material: nenhum. Com os olhos abertos, pés unidos, mãos nas costas, flexionar o tronco em ângulo reto e manter esta posição. Erros: mover os pés; flexionar as pernas; tempo inferior a 10 segundos. Tentativas: duas.

#### 05 anos - equilíbrio nas pontas dos pés

Material: nenhum. Manter-se sobre a ponta dos pés com os mesmos unidos, olhos abertos, braços ao longo do corpo. Duração: 10 segundos. Tentativas: três.

#### 06 anos - pé manco estático

Material: nenhum. Com os olhos abertos, manter-se sobre a perna direita. A outra permanecerá flexionada em ângulo reto, coxa paralela à direita e ligeiramente em abdução, braços ao longo do corpo. Fazer um descanso de 30 segundos e realizar o mesmo exercício com a outra perna. Erros: baixar mais de 3 vezes a perna levantada. Duração: 10 segundos. Tentativas: três.

#### 07 anos - equilíbrio em cócoras

Material: nenhum. Em cócoras, braços estendidos lateralmente, olhos fechados, calcanhares e pés unidos. Erros: cair; sentar-se sobre os calcanhares; tocar no chão com as mãos; deslizar-se; baixar os braços três vezes. Duração: 10 segundos. Tentativas: três.

#### 08 anos - equilíbrio na ponta dos pés

Material: nenhum. Com os olhos abertos, mãos nas costas, elevar-se sobre as pontas dos pés e flexionar o tronco em ângulo reto (pernas retas). Erros: flexionar as pernas mais de duas vezes; mover-se do lugar; tocar o chão com os calcanhares. Duração: 10 segundos. Tentativas: duas.

#### 09 anos - fazer um quatro

Material: nenhum. Manter-se sobre o pé esquerdo, a planta do pé direito apoiada na face interna do joelho esquerdo, mão fixadas nas coxas, olhos abertos. Após um descanso de 30 segundos, mesma posição com a outra perna. Erros: deixar cair uma perna; perder o equilíbrio; elevar-se sobre a ponta dos pés. Duração: 15 segundos. Tentativas: duas para cada perna.

76

#### 10 anos - equilíbrio na ponta dos pés - olhos fechados

Material: nenhum. Manter-se sobre a ponta dos pés, olhos fechados, braços ao longo do corpo, pés e pernas juntas. Erros: mover-se do lugar; tocar o chão com os calcanhares; balançar o corpo (se permite ligeira oscilação). Duração: 15 segundos. Tentativa: três.

### 11 anos - pé manco estático - olhos fechados

Material: nenhum. Com os olhos fechados, manter-se sobre a perna direita, o joelho esquerdo flexionado em ângulo reto, coxa esquerda paralela à direita e em ligeira abdução, braços ao longo do corpo. Após 30 segundos de descanso, repetir o mesmo exercício com a outra perna. Erros: baixar mais de 3 vezes a perna; tocar o chão com a perna levantada; mover-se do lugar; saltar. Duração: 10 segundos. Tentativas: duas para cada perna.

## **ESQUEMA CORPORAL**

### 02 a 05 anos - controle do próprio corpo

- Prova de imitação dos gestos simples (movimentos dos braços)

Material: quadro com os itens. O idoso na posição de pé, imitará os movimentos de mãos e braços que realiza o professor. Irá fazer como eu. Olhe bem e repita o movimento.”

ÍTEM 01	O PROFESSOR APRESENTA SUAS MÃOS ABERTAS, PALMAS PARA A FACE DO SUJEITO (40 CM DE DISTÂNCIA ENTRE AS MÃOS A 20 CM DO PEITO).
Ítem 02	O mesmo, com os punhos fechados.
Ítem 03	Mão esquerda aberta, mão direita fechada.
Ítem 04	Posição inversa ao anterior.
Ítem 05	Mão esquerda vertical, mão direita horizontal - tocando a mão esquerda em ângulo reto.
Ítem 06	Posição inversa.
Ítem 07	Mão esquerda plana, polegar a nível do esterno, mãos e braço direito inclinados - distância de 30 cm entre as mãos, mão direita por cima da mão esquerda.
Ítem 08	Posição inversa.
Ítem 09	As mãos estão paralelas, a mão esquerda está diante da mão direita a uma distância de 20 cm, a mão esquerda está por cima da direita, desviada uns 10 cm. Previamente se pede ao idoso que feche os olhos - a profundidade pode deduzir-se do movimento das mãos do prof.
Ítem 10	Posição inversa.

- Prova de imitação de gestos simples (movimentos dos braços)

Material: quadro com os itens.

Ítem 11	O professor estende o braço esquerdo, horizontalmente para a esquerda, com a mão aberta.
Ítem 12	O mesmo movimento, porém com o braço direito, para a direita.
Ítem 13	Levantar o braço esquerdo.
Ítem 14	Levantar o braço direito.

Ítem 15	Levantar o braço esquerdo e estender o direito para a direita.
Ítem 16	Posição inversa.
Ítem 17	estender o braço esquerdo para diante e levantar o direito.
Ítem 18	Posição inversa.
Ítem 19	Com os braços estendidos obliquamente, mão esquerda no alto, mão direita abaixo, com o tronco erguido.
Ítem 20	Posição inversa.

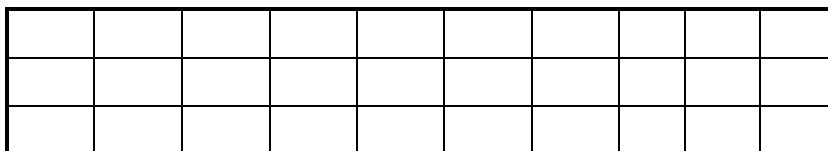
## RESULTADOS

IDADE CRONILÓGICA	PONTUAÇÃO
3 ANOS	07 A 12 ACERTOS
4 ANOS	13 A 16 ACERTOS
5 ANOS	17 A 19 ACERTOS

### 06 a 11 anos - rapidez

#### *Prova do pontilhado*

Material: folha de papel quadriculado com 25 x 18 quadrados, lápis grafite nº 2 e cronômetro. A folha quadriculada se apresenta em sentido longitudinal. “Pegue o lápis. Vê estes quadrados? Irá fazer um risco em cada um, o mais rápido que puder. Faça os riscos como desejar, porém apenas um risco em cada quadrado, porque não poderá voltar atrás.” O idos toma o lápis com a mão que preferir (mão dominante).



79

Indicar o mais rápido que puder até o sinal “PARE!”. O professor deverá repetir várias vezes: “Mais rápido”. Duração 1 minuto. Se não tem respeitado os critérios da prova:

- . Fazer traços precisos ou desenhos geométricos;
  - . Indicar-lhe de novo quais os critérios de avaliação para a prova de rapidez e começar de novo.
- Anotar dificuldades na coordenação motora, instabilidade, impulsividade ou ansiedade.

## CORRESPONDÊNCIA DA IDADE ADAPTADA

IDADE	NÚMERO DE TRAÇOS
06 anos	057 a 073
07 anos	074 a 090
08 anos	091 a 099
09 anos	100 a 106
10 anos	107 a 114
11 anos	115 ou mais

## ORGANIZAÇÃO ESPACIAL

### 02 anos - tabuleiro/posição normal

Material: tabuleiro com formas geométricas. Apresenta-se o tabuleiro ao idoso, com a base do triângulo frente a ele. Tiram-se as peças posicionando-as na frente de suas respectivas perfurações. "Agora colou as peças nos seus respectivos buracos." Tentativas: duas.

### 03 anos - tabuleiro/posição invertida

Material: O mesmo utilizado anteriormente, porém retirar as peças e deixá-las com a posição diferenciada dos 'buracos' do tabuleiro. Pedir para o idoso encaixar as peças. Sem limite de tempo. Tentativa: duas vezes.

### 04 anos - prova dos palitos

Material: 2 palitos de diferentes comprimentos: 5 e 6 centímetros. Colocar os palitos sobre a mesa. Os mesmos estarão paralelos e separados por 2,5 cm. Perguntar ao idoso: "Qual o palito mais longo?" Pedir para que ele aponte com o dedo. Realizar 3 vezes trocando as posições dos palitos. Se falhar em uma das 3 tentativas, fazer mais 3 vezes trocando as posições dos palitos. O resultado será positivo quando o idoso acertar 3 das 3 tentativas, ou 5 das 6 tentativas.

80

### 05 anos - jogo de paciência

Material: um retângulo de cartolina de 14 x 10 cm, duas metades do mesmo retângulo cortado pela diagonal. Colocar o retângulo em sentido longitudinal diante do idoso. Ao seu lado e um pouco mais próximo do sujeito, as duas metades do outro retângulo, com a hipotenusas para o exterior e

separadas uns centímetros. “Pegue estes pedaços e junte-os de maneira que saia um retângulo igual ao outro.”Tentativas: 3 em 1 minuto. Se falhar na 1ª tentativa, colocar novamente as metades em sua posição original e pedir para tentar outra vez. Nota: 2 erros sobre duas tentativas. Cada tentativa não deve ultrapassar um minuto.

#### 06 anos - direita/esquerda - conhecimento sobre si - (êxito 3/3)

Material: nenhum. Identificar em si mesmo a noção de direita e esquerda:

- Levantar a mão direita.
- Levantar a mão esquerda.
- Indicar o olho direito.

O professor não executará nenhum movimento, apenas o idoso. Total de 3 perguntas e todas deverão ser respondidas corretamente. Ex: “Mostre-me sua mão direita.”

#### 07 anos - execução de movimentos - (êxito 5/6)

Material: nenhum. O idoso deverá executar os movimentos de acordo com a seqüência solicitada:

- Mão direita na orelha esquerda.
- Mão esquerda no olho direito.
- Mão direita no olho esquerdo.
- Mão esquerda na orelha direita.
- Mão direita na perna esquerda.
- Mão esquerda na perna direita.

#### 08 anos - direita/esquerda - reconhecimento sobre o outro - (êxito 3/3)

Material: uma bola. O professor se colocará de frente ao idoso e perguntará: “” Agora você irá identificar a minha mão direita.”

- Toca-me a mão direita.
- Toca-me a mão esquerda.
- (o prof. Tem uma bola na mão direita) Em que mão tenho a bola?

#### 09 anos - imitação de movimentos - (êxito 6/8)

Material: nenhum. O professor irá falar: “Eu vou fazer certos movimentos, você observará e fará o mesmo movimento.”Se o idoso entendeu o teste através dos primeiros movimentos, pode-se prosseguir, caso contrário, oferecer uma segunda explicação.

- Mão direita no olho direito.



- Mão direita na orelha direita.
- Mão direita no olho esquerdo.
- Mão esquerda na orelha esquerda.
- Mão direita no olho direito.
- Mão esquerda na orelha direita.
- Mão esquerda no olho esquerdo.

#### 10 anos - reprodução de movimentos - (êxito 6/8)

Material: um cartão 18 x 10 cm com desenhos. Os mesmos movimentos executados anteriormente (prova de 9 anos) estarão desenhados em 'bonecos' no cartão. O idoso deverá realizar os mesmos movimentos do boneco, realizando com a mesma mão do desenho. Total: 8 desenhos.

#### 11 anos - reconhecimento da posição relativa de três objetos - (êxito 5/6)

Material: e bolas (15 cm) ligeiramente separadas, colocadas da direita para a esquerda, como segue: rosa, azul, verde. Posição inicial com os braços cruzados. "Você irá responder as perguntas que serão feitas." O professor será o ponto de referência.

- A bola rosa está a direita ou a esquerda da verde?
- A bola reosa está a direita ou a esquerda da azul?
- A bola azul está a direita ou a esquerda da rosa?
- A bola azul está a direita ou a esquerda da verde?
- A bola verde está a direita ou a esquerda da azul?
- A bola verde está a direita ou a esquerda da rosa?

### **PONTUAÇÃO - ORGANIZAÇÃO ESPACIAL**

ANOTAR ( + ) NAS PROVAS COM BONS RESULTADOS.

ANOTAR ( - ) NAS FALHADAS.

### **AVALIAÇÃO - ORGANIZAÇÃO ESPACIAL**

PROGREDIR QUANDO OS RESULTADOS FOREM POSITIVOS, DE ACORDO COM O TESTE.  
PARAR QUANDO OS RESULTADOS FOREM NEGATIVOS, DE ACORDO COM O TESTE.

## **ORGANIZAÇÃO TEMPORAL**

### 02 anos - linguagem - (êxito: basta um só)

Material: nenhum. Frase de duas palavras, observação da linguagem espontânea. A prova se considera bem resolvida se o idoso for capaz de expressar-se de outra forma do que com palavras isoladas, quer dizer, se sabe unir ao menos duas palavras. Ex: "O carro não anda", se considera êxito. Pelo contrário: "Batata quente", não tem valor.

### 03 anos - linguagem - (êxito: basta um só)

Material: nenhum. Repetir uma frase de 6 a 7 sílabas: "Você sabe dizer carro?" Diga agora: "Panela pequena." Fazer repetir, então:

- Eu tenho um cachorro pequeno.
- O cachorro pega o gato.
- No verão faz calor.

### 04 anos - linguagem - (êxito: basta um só)

Material: nenhum. O idoso irá repetir:

- Vamos comprar pastéis para o José.
- O João gosta de jogar bola.

A frase não poderá ser repetida.

### 05 anos - linguagem - (êxito: basta um só)

Material: nenhum. O idoso irá repetir:

- João vai fazer um castelo de areia.
- Luis se diverte jogando futebol com seu irmão.

A frase não poderá ser repetida.

### Estrutura espaço-temporal

- Reprodução por meio de golpes - estruturas temporais

Material: 2 lápis e o cartão dos ítems.

ENSAIO: 00 e 0

01	000	11	0 0000
02	<b>00 00</b>	<b>12</b>	<b>00000</b>
03	<b>0 00</b>	<b>13</b>	<b>00 0 00</b>
04	<b>0 0 0</b>	<b>14</b>	<b>0000 00</b>
05	<b>0000</b>	<b>15</b>	<b>0 0 0 00</b>
06	<b>0 000</b>	<b>16</b>	<b>00 000 0</b>
07	<b>00 0 0</b>	<b>17</b>	<b>0 0000 00</b>
08	<b>00 00 00</b>	<b>18</b>	<b>00 0 0 00</b>
09	<b>00 000</b>	<b>19</b>	<b>000 0 00 0</b>
<b>10</b>	<b>0 0 0 0</b>	<b>20</b>	<b>0 0 000 00</b>

O professor e o idoso sentados frente a frente, cada um com um lápis na mão. “Você irá escutar diferentes sons, e com o lápis irá fazer o mesmo, repetindo o som. Escute com atenção.”

- Tempo curto: em torno de  $\frac{1}{4}$  de segundo (**00**), dado com o lápis sobre a mesa.

- Tempo longo: em torno de 1 segundo (**0 0 0**), dado com o lápis sobre a mesa.

O prof. Dá golpes da primeira estrutura da prova e o idoso os repete. O examinador golpeia a segunda estrutura e o idoso a repete. Os movimentos (golpes com um lápis) não poderão ser vistos pelo idoso.

Ensaios: Se o idoso falha, nova demonstração e novo ensaio. Parar definitivamente quando o idoso cometer e estruturas falhadas sucessivamente.

84

- Simbolização (desenho) de estruturas espaciais

Material: um lápis, o cartão com os ítems e uma de papel.

ENSAIO: 00 e 0

01	0 000	06	0 0 0
02	<b>00 00</b>	<b>07</b>	<b>00 0 00</b>
03	<b>000 0</b>	<b>08</b>	<b>0 00 0</b>

04	0 000	09	0 0 00
05	000 00	10	00 00 0

O professor mostrará ao idoso o cartão com os ítems, um cartão maior. O idoso irá dar os golpes e depois irá desenhar as estruturas espaciais na folha. O prof. mostrará como se faz antes de começar. Tentativas: parar a prova se falhar duas estruturas sucessivas.

- *Simbolização de estruturas temporais*

a) Leitura - reprodução por meio de golpes

Material: um lápis, o cartão com os ítems

ENSAIO: OO e 0

01	000	03	00 0
02	00 00	04	0 0 0
05	00 00 00		

As estruturas simbolizadas serão representadas exatamente da mesma maneira que as estruturas espaciais anteriores. O professor irá apresentar o cartão e o idoso ao invés de desenhar, dará golpes com o lápis. Parar de falhar duas estruturas sucessivas.

b) Transcrição de estruturas temporais - ditado

Material: dois lápis, uma folha e o cartão dos ítems.

ENSAIO: 0 e 00

01	0 00	03	00 000
02	000 0	04	0 0 00
05	00 0 0		

“Para terminar as provas, serei eu quem dará os golpes com o lápis e você irá desenhá-los.”Parar após dois erros sucessivos.

## RESULTADOS

Entede-se por êxitos as reproduções e transcrições claramente estruturadas. Concede-se um ponto por um golpe ou desenho bem reolvido e totaliza-se os pontos obtidos nos diversos aspectos da prova. Em todos os casos convêm anotar:

- Mão utilizada.
- Sentido das circunferências.
- Compreensão do simbolismo (com ou sem explicação).

IDADE	PONTUAÇÃO
06 anos	06 a 13 pontos
07 anos	14 a 18 pontos
08 anos	19 a 23 pontos
09 anos	24 a 26 pontos
10 anos	27 a 31 pontos
11 anos	32 pontos

## LATERALIDADE

### Lateralidade das mãos

Material: o cartão com os ítems, uma bola

01. LANÇAR UMA BOLA	06. GIRAR A MAÇANETA DA PORTA
02. DAR CORDA NO DESPERTADOR	07. UTILIZAR UM OBJETO
03. UTILIZAR UM MARTELO	08. UTILIZAR A TESOURA

04. ESCOVAR OS DENTES	09. UTILIZAR UMA FACA
05. PENTEAR OS CABELOS	10. ESCREVER, PINTAR, DESENHAR

O idoso irá imitar ou realizar o movimento solicitado acima. Após, irá jogar a bola para onde quiser.

D = DIREITA                      E = ESQUERDA                      I = INDEFINIDO

#### Lateralidade dos olhos

Material: um cartão de 15 x 25 cm com um furo no centro (de 0,5 cm de diâmetro) - sighting e um telescópio. O idoso segurará o cartão mantendo o braço bem estendido, irá aproximando o cartão até o rosto. O professor irá demonstrar antes. Após, pedir para que o idoso olhe o desenho que há dentro do telescópio.

D = DIREITA                      E = ESQUERDA                      I = INDEFINIDO

#### Lateralidade dos pés

Material: uma bola de 6 cm de diâmetro. O professor deixará a bola cair para que o idoso chute antes da bola chegar no solo.

D = DIREITA                      E = ESQUERDA                      I = INDEFINIDO

87

### **RESULTADOS**

#### **DOMINÂNCIA - MÃOS**

D (DIREITO)	10 PROVAS COM O DIREITO
E (ESQUERDO)	10 PROVAS COM O ESQUERDO
I (INDEFINIDO)	7/9 PROVAS COM O DIREITO OU ESQUERDO

#### **DOMINÂNCIA - OLHOS**

D (DIREITO)	03 PROVAS COM O DIREITO
E (ESQUERDO)	03 PROVAS COM O ESQUERDO
I (INDEFINIDO)	UMA PROVA COM O DIREITO OU ESQUERDO

#### **DOMINÂNCIA - PÉS**

D (DIREITO)	DUAS PROVAS COM O DIREITO
E (ESQUERDO)	DUAS PROVAS COM O ESQUERDO
I (INDEFINIDO)	UMA PROVA COM O DIREITO OU ESQUERDO

#### **PONTUAÇÃO GERAL**

DDD	DESTRO COMPLETO
EEE	SINISTRO COMPLETO
DED / EDE	LATERALIDADE CRUZADA
I	LATERALIDADE INDEFINIDA

### **ANEXO 3 - ALGUNS PROGRAMAS APLICADOS NAS AULAS DE HIDROPSICOMOTRICIDADE**

#### **OBJETIVO ESPECÍFICO: MOTRICIDADE FINA**

##### **AULA 01**

MATERIAIS: Temas musicais, camisetas de malhas para todos os alunos, diversas bolinhas de gude e cinturões.

1. Alongamento individual, na barra, seguindo as orientações da professora.

2. Vestir uma camiseta de malha, dentro d'água.
3. Ao ritmo da música, dançar em duplas, trios, grupos maiores - conforme o solicitado.
4. Pegar bolinhas de gude com os pés. Uma com o pé direito, a outra com o esquerdo...
5. Desvestir a camiseta.
6. Abotoar e desabotoar os cinturões, que estarão flutuando na água. Enquanto um idoso abotoar um cinturão, o outro, desabotoará. Depois, inverter, quem abotoou irá desabotoar.
7. Dividir em duas equipes, cada uma com uma camiseta. Os idosos estarão dispostos um ao lado do outro. O primeiro de cada equipe estará com a camiseta já vestida. Ao sinal, o 1º tirará a camiseta e passará ao próximo que a vestirá e desvestirá passando para o 3º que a vestirá e desvestirá, assim por diante (até chegar no último, que vestirá e desvestirá a camiseta) - Poderá ajudar os companheiros. Será vencedora a equipe que terminar primeiro e que todos os participantes tenham participado.
8. Massagem em dupla com movimento de pinça (no pescoço, ombros, braços e costas) música calma.

## **OBJETIVO ESPECÍFICO: MOTRICIDADE GLOBAL**

### **AULA 01**

MATERIAIS: temas musicais, 4 bastões.

1. Procurar estar atento às sensações. Alongamento em dupla, na borda, com música:
  - . Um (A) encostará de costas na borda, enquanto o outro (B) ficará de frente. O (B) segurará na perna do (A) e irá elevá-la até o limite, girará o pé para o lado dir/esq, flexionará e estenderá o pé, realizará os mesmos movimentos com a outra perna.
  - . O (A) realizará no (B).
  
2. Perceber como se coloca os pés no chão e caminhar ao som de músicas alegres:
  - . normal;
  - . soltando os ombros e a cintura pélvica;
  - . para frente;
  - . para trás;
  - . para os lado
  - . sobre as faixas;
  - . de mãos dadas



- . em fila indiana, segurando-se pelos ombros.
3. Corridas ao som de músicas rápidas:
- . livre;
  - . como um vencedor. Ao sinal da professora correrá chegando até na outra borda;
  - . dividir em quatro grupos, entregar um bastão para cada equipe. Explicar e realizar a corrida de revezamento.
4. Saltos:
- . com os dois pés unidos (sapinho);
  - . alternando os pés.
5. Equilibrar-se saltando com um pé por toda a piscina. Trocar de pé.
6. Jogo de inibição: ½ lua, lua e ½ 1-2-3 !
- Um aluno (Artur) em uma borda, os demais na borda contrária. O Artur ficará de costas e irá falar bem alto (1/2 lua, lua e ½ 1-2-3 !) enquanto gira o seu corpo bem devagar. Parando de frente para os demais. Neste tempo em que gira e fala, os demais deverão correr ao seu encontro. Quando o Artur estiver de frente, os demais transformar-se-ão em estátuas. Quem não transformar-se, voltará ao ponto de partida. Objetivo: alguém tocar 1º no corpo do Artur para ficar em seu lugar.
7. Em duplas, turbilhão.
8. Alongamento individual com música calma.

## **OBJETIVO ESPECÍFICO: EQUILÍBRIO**

### **AULA 1**

MATERIAIS: temas musicais, pranchas e objetos pequenos.

1. Uma prancha para cada aluno,
  - . que a colocará sobre a cabeça, valseando conforme a música;
  - . idem e na ponta dos pés;
  - . idem em dupla, dançando;
  - . na palma da mão (bandeja de garçon) com objetos sobre a mesma, valseando;
  - . idem, trocar de mão.
2. balançar o corpo para a esquerda, estender os braços na horizontal, levantar a perna direita;
  - . trocar de perna;
  - . idem, chutando a água lateralmente.

3. Formar um círculo abraçados. Numerar os idosos. Os de nº par, permanecerão de pé e os de nº ímpar, deitarão batendo as pernas alternadamente. Inverter as posições. Música rápida.
4. Música afro para soltar o corpo inteiro.
5. Em duplas, o indivíduo da frente manterá os olhos fechados, caminhando, enquanto que o de trás o guiará com as mãos sobre os ombros (com ritmos calmos e rápidos);
  - . idem, somente sobre as faixas;
  - . idem, ente os colegas;
  - . trocar as posições.
6. Alongamento em dupla na barra (um deitará segurando na barra e o outro segurará os pés), com música calma.

## **OBJETIVO ESPECÍFICO: ESQUEMA CORPORAL**

### **AULA 1**

MATERIAIS: bexigas, temas musicais.

1. Alongamento e aquecimento seguindo o ritmo da música.
2. Cada idoso encherá uma bexiga e sem amarrá-la, soltará seguindo a sua trajetória. Repetir.
3. O grande grupo se organizará por tamanho e cores das bexigas.
4. Cada novo grupo brincará tocando nas bexigas.
5. Formar duplas de mãos dadas. Uma bexiga ficará presa na união das duas mãos e a outra, na extremidade com uma só pessoa segurando. Então, em uma extremidade não haverá nada, e por isto esta mão procurará estourar as bexigas dos outros. Precisam ser defendidas as suas próprias bexigas enquanto estoura as dos demais.
6. Executar alguns exercícios de mãos dadas e, ao sinal, deverão trocar rapidamente de duplas:

- . polichinelo;
- . twist;
- . patinação;
- . chute lateral.

7. Caminhando e abraçando - bem gostoso - quem passar por perto.
8. Todos cantarão uma música - sugerida.

## **OBJETIVO ESPECÍFICO: ORGANIZAÇÃO ESPACIAL**

### **AULA 1**

MATERIAIS: temas musicais, bolas, apito.

1. Ao toque do apito, os alunos irão posicionar-se “um atrás do outro”, continuando a realizar o mesmo exercício. E quando bater palmas, irão continuar o exercício longe uns dos outros (com música rápida):

- . caminhar por toda a piscina puxando os cotovelos para trás (dorsal);
- . correndo com elevação alternada de joelhos;
- . chutando a água com movimentos alternados de pernas;
- . movimentando os braços.

2. Numerar os idosos. Cada 4 pessoas irão posicionar-se distantes umas das outras. Os demais percorrerão ( \* ) em zigue-zague sem trombar nos colegas.

( \* ) irão realizar movimentos diferentes: um percurso -pular com os pés unidos, outro percurso - alternando pernas para frente e para trás movimentando os braços com os halteres pequenos. No término dos percursos, trocar as 4 pessoas, até que todos realizem.

3. Duas equipes, um atrás do outro. O 1º de cada equipe passará uma bola por cima da cabeça para o seguinte, o 2º passará para o 3º e assim até chegar no último que correrá, vindo se colocar na frente da fila, passando a bola para o 2º, conforme as indicações acima. O jogo terminará quando o primeiro idoso estiver novamente na frente da fila.

4. Alongamento individual com música calma.

92

## **OBJETIVO ESPECÍFICO: ORGANIZAÇÃO TEMPORAL**

### **AULA 1**

MATERIAIS: temas musicais, canudinhos, halteres pequenos.

1. Ao som de músicas calmas, soltar ombros, cintura pélvica e tornozelos.

2. Alongamento em dupla - criar os movimentos.

3. Ouvir a música, começar a caminhar fazendo a mudança dos passos conforme o ritmo.

4. Duas fileiras, uma de frente para a outra, bater as mãos na água conforme o ritmo musical.
5. Ritmo rápido - jogar água para cima, lento - massagear a água.
6. Abraçados em fileira, elevar os joelhos conforme o ritmo.
7. Sozinho: ritmo acelerado - caminhar rápido da ponta dos pés movimentando os braços fora d'água. Ritmo lento - caminhar devagar com os calcanhares no chão movimentando os braços dentro da água.
8. Ordenar os 3 movimentos, escutando para depois realizá-los: 1º - dar uma volta ao redor da piscina soprando o canudinho na água, depois - pegar os halteres pequenos e movimentar os braços como quiser de uma borda à outra, e por último - andar abraçado com alguém. Realizar duas vezes.
9. Pedir ao idoso que "viva" as expressões corporais:
  - . imitar um rosto feliz;
  - . imitar uma criança que chora;
  - . imitar alguém que fica amuado;
  - . imitar alguém que está com dor de dente;
  - . imitar o seu amigo diante de um pernil cheiroso.
10. Massagem facial em duplas com música calma, ouvindo poesia de um escritor gasparense.

## **OBJETIVO ESPECÍFICO: LATERALIDADE**

### **AULA 1**

MATERIAIS: temas musicais, bolas de borracha.

1. Alongamento na barra, todos juntos. (música calma) e aquecimento articular.
2. Deslocamento próximo das bordas, agachados, para o lado direito. Ao sinal, trocar de direção.

93

3. Andar livremente pela piscina, soltando os membros do corpo. Quando estiverem bem relaxados, observar a respiração, procurando inspirar enchendo bem os pulmões e expirar bem devagar, procurando soltar todo o ar. Sentir as batidas do coração.
4. Agora parem, peguem uma bola e relacionem-se com ela livremente.
5. Apertem a bola com bastante força, liberando toda a agressividade.
6. A bola ficará na superfície da água:
  - . empurrá-la com a cabeça para o lado direito da piscina e depois para o esquerdo;
  - . empurrá-la com uma mão;

- . empurrá-la com a outra mão;
  - . empurrá-la com as costas.
7. Fiquem em duplas com somente uma bola. Arremessar com uma mão e agarrar com as duas.
- . trocar de duplas e de mão. (música alegre)
8. Sozinho - procurar chutar a água formando um turbilhão, alcançando a bola somente com uma perna
- . idem, trocar de perna.
9. Dividir o grupo em duas turmas com uma raia no centro para separá-las. Mesma quantidade de bolas para cada equipe. Deverão ser arremessadas para o lado oposto constantemente durante 1 minuto. Ao término do tempo, a equipe que tiver menos bolas em seu lado, será a vencedora. Repetir duas vezes. (música rápida)
10. Massagem em duplas: primeiro realizar com a mão direita e depois com a esquerda.

#### **OBERSVAÇÕES:**

- **HÁ UM MODELO DE AULA PARA CADA ASPECTO DA PSICOMOTRICIDADE;**
- **HÁ DIVERSIFICADOS TIPOS DE AULAS;**
- **AS AULAS FORAM APLICADAS ALTERNANDO OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

#### **ANEXO 4 - SESSÃO DA MODELAGEM COM ARGILA**

Aquecimento articular, caminhadas leves com soltura do corpo seguido de alongamento rápido - acompanhados por música.

Sentarão no solo de maneira confortável, encostados na parede. Cada idoso receberá um pedaço de argila onde seguirá as instruções da professora.

- . Amassar com as duas mãos;
- . Amassar com uma só mão de cada vez;
- . Beliscar a massa com a ponta dos dedos;
- . Furar a massa;
- . Jogar a argila contra o solo;
- . Fazer rolinhos;
- . Fazer uma cobra, da maneira que quiser;
- . Levantar e observar as cobras dos colegas;
- . Tornar a sentar, desmanchar a cobra e voltar a amassar a argila;
- . Fazer uma bola grande usando as palmas das mãos;
- . Confeccionar uma cabeça com os órgãos;
- . Desmanchar a argila e voltar a amassar;
- . Dividir a massa em quatro partes, sendo duas maiores e duas menores - fazendo 4 bolas;
- . As bolas maiores, confeccionar a sua cabeça e o seu corpo, as menores serão os braços e as pernas;
- . Obervar se está parecido com a sua pessoa;
- . Será que falta alguma coisa?;
- . Tirarão o “boneco”do solo e irão passear com ele, apresentando aos seus colegas;
- . Fazer comentários livres a respeito da atividade;
- . Pôr para secar, nomeando e fotografando os “bonecos”.

95

## ANEXO 5 - FORMULÁRIO Nº 2

Nome

\_\_\_\_\_Sexo

Idade \_\_\_\_\_ anos

Data de nascimento \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Telefone

\_\_\_\_\_

Endereço

---

01. VOCÊ RECEBEU ESTÍMULOS DA FAMÍLIA OU AMIGOS PARA PARTICIPAR DAS AULAS DE HIDROPSICOMOTRICIDADE?

a) Sim ( )                      b) Não ( )

02. AS AULAS QUE VOCÊ VINHA PRATICANDO ESTAVA DE ACORDO COM AS SUAS EXPECTATIVAS?

a) Sim ( )

b) Não ( ) Por quê?

---

03. VOCÊ PERCEBEU ALGUMA MELHORA COM A PRÁTICA REGULAR DE HIDROPSICOMOTRICIDADE?

a) Sim ( )                      b) Não ( )

04. SE SIM, QUAL TIPO DE MELHORA?

---

---

---

---

---

05. QUANTAS FALTAS VOCÊ TEVE NESTE PERÍODO? (3 MESES DE AULAS)

\_\_\_\_\_ faltas

06. POR QUE VOCÊ FALTOU?

a) Doença própria ( )

b) Doença de outros ( )

c) Sem vontade de ir ( )

d) Viagem ( )

e) Cansaço ( )

f) Frio/chuva ( )

g) Outros motivos ( )

07. SE CITOU OUTROS MOTIVOS, QUAIS SÃO?

---

---

---

---

---

08. SENTIU ALGUMA DIFERENÇA POR TER FALTADO?

a) Sim ( )                      b) Não ( )

09. SE SIM, QUAL DIFERENÇA?

---

---

---

---

---

10. O QUE VOCÊ MAIS GOSTOU DURANTE AS AULAS?

---

---

---

---

---

11. O QUE VOCÊ MENOS GOSTOU NAS AULAS?

---

---

---

---

---

12. QUAIS MODIFICAÇÕES/ALTERAÇÕES VOCÊ FARIA PARA MELHORAR AINDA MAIS AS AULAS DE HIDROPSICOMOTRICIDADE?

---

---

---



---

13. QUAIS TIPOS DE MOVIMENTOS/AULAS VOCÊ PREFERE? - ASSINALE QUANTAS QUISER:

- Com música
- Mais silenciosas, sem música
- Em duplas, grupos
- Mais individual
- Recreativas
- Com jogos
- Sem jogos
- Com massagem
- Não gosta muito de massagem
- Com relaxamento
- Com bastante alongamentos
- Com poesia
- Com ou sem poesia, tanto faz
- Com bexigas, bolas, aquatubos, etc...
- Sem materiais
- Com bastante abraços
- Brincar, mas sem abraçar

## **ANEXO 6 - FOTOGRAFIAS**

## CAPÍTULO VIII - CONSIDERAÇÕES FINAIS

*“As pessoas não ficam velhas.  
Quando param de crescer é que envelhecem.”*

*ANÔNIMO*

Neste trabalho procurou-se orientar o idoso, inexperiente em atividades aquáticas, oferecendo vivências que permitissem a redescoberta de valores e sentimentos através da conscientização corporal. Há muitas formas de focar o movimento, entretanto o bom exercício é aquele em que se desenvolve a consciência do próprio limite de esforço e movimento.

A abordagem da Hidropsicomotricidade para a Terceira Idade parte do princípio do movimento corporal. Se movimentar-se é uma forma de viver, então que seja com prazer e satisfação. Se a maneira como as pessoas se movimentam e se tocam é capaz de alterar sua mente e emoções, como será que a atividade física pode modificar e colaborar com a vida dos idosos? O trabalho corporal não ensina seriedade, mas, sim, a brincadeira da vida. Para renovar e abastecer as energias desse corpo torna-se necessário *trocar com os outros e com tudo o que o rodeia*, impulsionando-o a viver melhor.

Sabe-se, entretanto, que há o idoso que se acomoda, impedindo uma convivência harmoniosa, deixando em desuso a sua potencialidade e sabedoria. Neste caso é importante buscar esse idoso, promovendo trabalhos de reintegração social para que haja uma mudança progressiva de perspectiva de vida. Nem todas as mudanças são positivas, mas o idoso pode lidar com a velhice com suas

experiências e gratificações assim como com seus desafios, se estiver preparado para enfrentá-los, já que envelhecer assusta. Essa

110

mudança se dá com o relacionamento humano, que é o aspecto mais significativo da existência do ser.

O Brasil está envelhecendo e com pouco preparo para isso. Há necessidade de se contribuir para uma boa caminhada para a terceira idade. A psicomotricidade é o fator fundamental para o bem estar do idoso. “E a água ajuda a relaxar os músculos, dá maior liberdade de movimento e conduz a energia (fenômeno psicogalvânico)” (MORINI, 1997, p. 45)

As constatações deste trabalho estão fundamentadas numa amostragem relativamente pequena, mas já verifica-se que a prática regular da Hidropsicomotricidade, como vivências intencionais, levou o verdadeiro bem-estar psicossomático nestes indivíduos de terceira idade. Promoveu a melhoria psicofísica através de um trabalho corporal consciente com atividades prazerosas, reeducadoras, integrativas e lúdicas.

A maior gratificação da realização deste trabalho foi a verdadeira satisfação destas pessoas maravilhosas: os idosos! Participaram com a alegria a flor da pele, experienciaram o novo e ativaram o que já é idoso. Melhoraram, sim!

Mas, ainda faz-se necessário uma ampliação e aprofundamento nas pesquisas com os idosos, possibilitando uma abrangência maior de possibilidades, de atividades e de vivências intencionais; empenhando-se sempre não apenas em viver mais, mas também em viver melhor.

Envelhecer traz as marcas do tempo no corpo e no ritmo, mas a beleza que o idoso tem é o reflexo da harmonia consigo mesmo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDREOTTI, Rosana Aparecida. **Avaliação de atividades motoras da vida diária em idosos**. [199\_]. (mimeogr.).
- BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga. **Educação física gerontológica: saúde e qualidade de vida na terceira idade**. RJ: Sprint, 2000. 185 p.
- BARRETO, Sidirley de Jesus. **O lugar do corpo na universidade**. Blumenau, S.C., 1997. 237 p. Dissertação (Mestrado em Educação Ensino Superior) FURB, Fundação Universidade Regional de Blumenau. 1997.
- \_\_\_\_\_ **Psicomotricidade: educação e reeducação**. 2. ed. revista e ampliada. Blumenau: Acadêmica, 2000. 143 p.
- BERGE, Yonne. **Viver o seu corpo: por uma pedagogia do movimento**. 4 ed. SP: Martins Fontes, 1988. 161 p.
- BUENO, Jocian Machado. **Teoria e prática: estimulação, educação e reeducação psicomotora com atividades aquáticas**. S.P.: Lovise, 1998. 175 p.
- CAMARIN, Célia Rovere, BORTOT, Guiomar da Rosa. Envelhecer: um processo de adaptação permanente. **Rev. Ciênc Humanas**, Criciúma, SC, v. 4, n 2, p. 55-63, 1998.

CHAZAUD, Jacques. **Introdução à psicomotricidade:** síntese dos enfoques e dos métodos.

SP: Manole, 1978. 110 p.

CHOPRA, Deepak. **Corpo sem idade, mente sem fronteiras:** a alternativa quântica para o envelhecimento. 5 ed. RJ: Rocco. 1996. 394 p.

CORAZZA, Maria Alice. **Vivências:** corpo + mente + água. SP: Madras, 1993. 108 p.

CUNHA, Manuel Sérgio Vieira e. **Motricidade humana:** um paradigma urgente. Blumenau: Ed. Da FURB, 1985. 95 p.

DAMASCENO, Leonardo Graffius. **Natação, psicomotricidade e desenvolvimento.** **Rev. Sprint**, RJ, v. 2, n. 95, p. 16-20, mar./abr. 1998.

DAVIS, Phyllis K. **O poder do toque.** 9. ed. SP: Best Seller, 1985. 202 p.

FEITOSA, Anna Maria. **Contribuições de Thomas Khun para uma epistemologia da motricidade humana.** Instituto Piaget. Lisboa. [1993?]. 235 p.

GAMA, SOUZA, Cida, ROSSI, Cláudio, et al. Em Forma. **Rev. Veja**, SP, vol... nº ..., 8 set. 1999.

KUSNETZOFF, Dr. Juan Carlos. **Andropausa:** a sexualidade masculina aos 50 anos. SP: Gente, 1996. 170 p.

LE CAMUS, Jean. **O corpo em discussão:** da reeducação psicomotora às terapias de mediação corporal. Porto Alegre: Artes Médicas, 1986. 164 p.

LEVIN, Esteban. **A clínica psicomotora:** o corpo na linguagem. Petrópolis: Vozes, 1995. 341 p.

LORDA, Raul C. **Recreação na terceira idade.** 2 ed. SP: Sprint, 1998. 130 p.

LOWEN, Alexander. **Prazer:** uma abordagem criativa da vida. 5 ed. SP: Summus, 1994. 230.p.

MEUR, A . de, STAES, L. **Psicomotricidade:** educação e reeducação. SP: Manolo, 1989. 226.p.

MORINI, Carlos Augusto Trinca. **Ativação bioenergética em meio líquido:** stress e qualidade de vida. 1 ed. Jundiaí. SP: Ápice, 1997. 80 p.

MONTAGU, Ashley. **Tocar:** o significado humano da pele. 4. Ed. SP: Summus, 1988. 431 p.

NUNES, Nilo Sérgio Iracet. **Antioxidantes e envelhecimento.** Fpolis, 1998. 88 p. Monografia (Latu Sensu em Gerontologia) Centro de Educação Física e Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina, 1998.

OAKLANDER, Violet. **Descobrendo crianças:** uma abordagem gestáltica com crianças e adolescentes. 11. ed. SP: Summus, 1980. 366 p.

OKUMA, Silene. **Qualidade de vida do idoso.** [199-]. (mimeogr.)

RAUCHBACH, Rosemary. A educação física como meio que promove a saúde funcional do idoso. **Rev. O mundo da saúde**, SP, v. 21, n. 4, p. 240-245, jul./ago. 1997.

\_\_\_\_\_. Exercício - saúde - envelhecimento. **Rev. O mundo da saúde**, SP, v. 22, n. 4, p. 216-221, jul./ago. 1998.

ROSA NETO, Francisco. **Valoracion del desarrollo motor y su correlacion com los transtornos del aprendizaje**. Zaragoza, 1996. 313 p. Tese doutoral Universidade Zaragoza Facultad Medicina, Departamento Fisiatria e Enfermeria, 1996.

SEBERINO, Rosana Abdrade Rebelo. **A comunicação entre a família e o idoso: uma questão de qualidade**. Blumenau, 1999. 86 p. Monografia para Especialização em Qualidade na Comunicação, FURB (Universidade Regional de Blumenau), 1999.

SERRA, José. Portaria Nº 1.395 de 9 de dezembro de 1999. **Diário Oficial**. Brasília, 13 de dezembro. 1999. Seção 1, p. 20-24.

SIMÕES, Regina. **Corporeidade e a terceira idade: a marginalização do corpo idoso**. Piracicaba: UNIMEP, 1998. 131 p.

THIERS, Solange et al. **Sócio-psicomotricidade Raimain-Thiers: uma leitura emocional, corporal e social**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1994. 174 p.

VELASCO, Cacilda Gonçalves. **Habilitações e reabilitações psicomotoras na água**. SP: Harbra, 1994. 91 p.



\_\_\_\_\_. **Brincar: o despertar psicomotor.** RJ: Sprint, 1996.  
107 p.

## **DADOS PESSOAIS**

**AMOSTRA:** 18 IDOSOS DO GRUPO "GENTE FELIZ" DO BAIRRO SANTA TEREZINHA DA CIDADE DE GASPAR

### **FAIXA ETÁRIA (CONJUNTO DE MEDIDAS = 14)**

MÍNIMA: 61

MÁXIMA: 79

MÉDIA (X~) 69,42 ANOS

### **SEXO**

FEM: X~77,77%

MASC: X~33,33%

### **ESTADO CIVIL**

CASADOS: x~ 66,66%

VIÚVOS : x~33,33%

### **MORADIA**

MORAM SÓ: x~11,11%

ACOMPANH: x~88,88%

### **PROFISSÃO**

APOSENTADO: x~55,55%

AUTÔNOMO : x~11,11%

DO LAR : x~33,33%

## **ATIVIDADES FÍSICAS PRATICADAS EM DETERMINADAS FASES**

**- AMOSTRA: 18 -**

INFÂNCIA - x~94,44%

ADOLESCÊNCIA - x~83,33%

20 A 30 ANOS - x~77,77%

31 A 40 ANOS - x~83,33%

41 A 50 ANOS - 50%

51 A 60 ANOS - x~66,66%

61 A 70 ANOS - x~94,44%

71 A 80 ANOS - AMOSTRA: 10 INDIVÍDUOS NESTA FAIXA ETÁRIA - 90%

## **TRÊS ATIVIDADES MAIS CITADAS POR FASES**

**INFÂNCIA - CORRER, BRINCAR DE RODA E BRINCAR DE CASINHA**

**ADOLESCÊNCIA** - DANÇAR, ANDAR DE BICICLETA E REALIZAR TRABALHOS MANUAIS

**20 A 30 ANOS** - DANÇAR, CAMINHAR E ANDAR DE BICICLETA

**31 A 40 ANOS** - ANDAR DE BICICLETA E CAMINHAR (EMPATADOS), DANÇAR E JOGAR

BOCHA - CAÇAR - PESCAR (EMPATADOS)

**41 A 50 ANOS** - ANDAR DE BICICLETA, DANÇAR E CAMINHAR

**51 A 60 ANOS** - ANDAR DE BICICLETA, CAMINHAR E DANÇAR

**61 A 70 ANOS** - DANÇAR, ANDAR DE BICICLETA E CAMINHAR

**71 A 80 ANOS** - DANÇAR, CAMINHAR E ANDAR DE BICICLETA-PESCAR (EMPATADOS)

**AS ATIVIDADES MAIS CITADAS NO GERAL FORAM: DANÇAR, CAMINHAR E ANDAR DE BICICLETA**

## **ESTRATÉGIAS UTILIZADAS NAS AULAS DE HIDROPSICOMOTRICIDADE IDOSOS E SUAS PREFERÊNCIAS**

**AULAS COM MÚSICA** x~72,22%

**MAIS SILENCIOSAS, SEM MÚSICA** x~27,77%

**AULAS EM DUPLAS, GRUPOS** 100%

**MAIS INDIVIDUAIS** 0

**AULAS RECREATIVAS** 100%

**AULAS COM JOGOS** 100%

**SEM JOGOS** 0

<b>AULAS COM MASSAGEM</b>	100%
<b>NÃO GOSTA MUITO DE MASSAG</b>	0
<b>AULAS COM RELAXAMENTO</b>	100%
<b>AULAS COM ALONGAMENTOS</b>	100%
<b>AULAS COM POESIA</b>	x~83,33%
<b>C/ OU S/ POESIA, TANTO FAZ</b>	x~16,66%
<b>AULAS C/ BEXIGAS, BOLAS...</b>	x~94,44%
<b>SEM MATERIAIS</b>	x~5,55%
<b>AULAS C/ BASTANTE ABRAÇOS</b>	x~83,33%
<b>BRINCAR, MAS S/ ABRAÇAR</b>	x~16,66%

**VOCÊ PERCEBEU ALGUMA MELHORA COM A PRÁTICA  
REGULAR DE HIDROPSICOMOTRICIDADE ?**

**SIM** - 100%

**NÃO** - 0





