

# O MOVIMENTO SACIANDO ALGUMAS DAS FOMES <sup>1</sup>

Maria Helena Moreira Brasil<sup>2</sup>

## 1. INTRODUÇÃO

A ciência tem aumentado significativamente a expectativa de vida do ser humano. Segundo dados do IBGE, no período de 1980/2001, no Brasil, houve um aumento significativo nessa direção, como mostra a tabela abaixo:

**Tabela 1: Esperanças de Vida ao Nascer por Sexo e Óbitos Estimados segundo a Natureza da Morte - Brasil - 1980-2001**

Anos de Referência	Ambos os Sexos	Homens	Mulheres
1980	62,	59,6	66,0
1991	66,0	62,6	69,8
1998	68,1	64,4	72,0
1999	68,4	64,6	72,3
2000	68,6	64,8	72,6
2001	68,9	65,1	72,9

Fonte: IBGE

Contrariamente, a sociedade, ao invés de valorizar esse fato, voltou-se para o aspecto funcional do homem, considerando não eficaz a função produtiva do idoso, afastando-o prematuramente de cargos de responsabilidade.

A aposentadoria se apresenta como mudança radical do esquema de vida para os que estavam adaptados, há anos, à rotina do trabalho, com a convivência diária e desempenho de um papel profissional que lhes assegurava companhia, prestígio e poder aquisitivo. Há, ainda, os que não trabalhavam fora de casa, como a maioria das mulheres de gerações passadas, que sofrem com a independência e afastamento dos filhos criados, com a insatisfação sexual proveniente, sobretudo, de uma forte educação repressiva, somando-se a isso a frustração pelo fato de não concretizar o sonho de uma profissão valorizada, atribuindo todas as suas mazelas à velhice.

Desencadeiam-se, então, reações adversas: em alguns casos, a mulher resiste à dependência e orgulha-se em fazer pequenos trabalhos domésticos e cuidados pessoais, enfocando na velhice “dos outros” o aspecto da inutilidade. O homem aceita os limites físicos e admite a hora de desengajar-se. Em outros casos, ambos os sexos caem em extrema depressão, perdendo todo o interesse pelo mundo.

Atualmente, vê-se uma tendência do idoso em ganhar novo fôlego para desfrutar a vida, encarando a aposentadoria e a autonomia dos filhos, e até a viuvez como condições libertadoras de compromissos. Todos temem, entretanto, a dependência corporal, a demência e o desamparo – este último, drama mais específico da velhice pobre, que traz consigo a angústia pela certeza e proximidade da morte, tornando este idoso, muitas vezes, um indivíduo cheio de “fomes”.

<sup>1</sup> Este trabalho é baseado na monografia “Corpo, Idade, Movimento: um estudo da prática corporal junto a idosos institucionalizados – aspectos físico-emocionais”, elaborada para conclusão do Curso de Pós-Graduação em Gerontologia Social do Centro de Estudos de Pós-Graduação Olga Mettig.

<sup>2</sup> Licenciatura em Dança, Pós-graduação em Coreografia, Pós-graduação em Gerontologia Social. Professora da disciplina Dança de Salão da Faculdade de Educação Física da Universidade Católica do Salvador – UCSal.

## 2. FOME DE QUÊ?

Segundo Pedreira (2003), Maslow, discípulo de Freud, estruturou a “Hierarquia das Necessidades”, e a partir desta teoria, em 1961, Eric Berne, o criador da Análise Transacional, estruturou as “seis fomes psicológicas” do ser humano:

- 1) **fome de estímulos** – necessidade de variação das sensações recebidas através dos órgãos dos sentidos. Não é saudável sentir sempre os mesmos gostos, cheiros, sons, percepções táteis e visuais. O maior exemplo de privação de todos esses sentidos é a cela solitária, onde muitas vezes é desencadeado processo alucinatório e loucura;
- 2) **fome de reconhecimento** – necessidade de que alguém ressalte aspectos positivos por algo que se fez bem feito, partindo-se do binômio estímulo x resposta. O comportamento é considerado patológico quando se espera elogios gratuitos, a toda hora ou em grau elevado;
- 3) **fome de contato** – necessidade específica da pele, de ser tocada. Várias experiências científicas foram feitas no sentido de provar que o toque desenvolve a imunidade fisiológica, a cognição, a psicomotricidade, a percepção sensorial, o poder de concentração, e a facilidade relacional, enfim, um maior desenvolvimento bio-psico-social em crianças que tinham, além dos cuidados essenciais, o toque afetivo;
- 4) **fome de sexo** – distingue-se da anterior por se tratar do toque erotizado (zonas erógenas e excitação de todo o corpo). Convencionalmente o homem tem a necessidade de penetrar e maior fome de sexo, e a mulher de ser penetrada e maior fome de contato. Algumas pessoas compensam uma fome, saciando outras, a exemplo de religiosos que são submetidos à abstinência sexual;
- 5) **fome de estruturação do tempo** – a organização saudável do tempo resulta em qualidade de vida. A sabedoria está na capacidade de programar tarefas em função do tempo que se dispõe, permitindo-se desfrutar do lazer, da ociosidade e outras formas de estruturar o tempo, que podem ser:
  - ✓ **isolamento social** – recolhimento necessário para meditação, leitura, oração, reflexão, divagação, etc.
  - ✓ **ritual** – forma mecânica e eficaz de realizar tarefas do cotidiano em pouco tempo.
  - ✓ **trabalhos** – melhor que os dois primeiros, há troca, produção e, se encarado com leveza, gera prazer.
  - ✓ **passatempo** – maneira descomprometida de ocupar o tempo, como palavras cruzadas, jogos, novelas, etc.
  - ✓ **jogos psicológicos** – forma patológica de relacionar-se com os outros, gerando mal-estar para todos.
  - ✓ **intimidade** – vivência plena da vida, intercâmbio de emoções autênticas, adequadas ao momento presente.
- 6) **fome de incidente** – necessidade de quebrar a rotina, reinventar a vida, a surpresa, o novo. Produz motivação existencial, gera alegria.

Todas essas “fomes” podem ser vividas e saciadas em graus diversos, e de forma saudável ou patológica.

E os idosos asilados? Na maioria das vezes, encontram-se com quase todas essas fomes citadas. Têm dificuldade em integrar-se, são indiferentes consigo mesmos e com os que os rodeiam, são de uma inércia doentia.

Pode-se então simbolizar o estar parado com o morrer? Será o movimento sinônimo de vida? Que efeitos produzem um programa educativo através de atividades físicas e relacionais com esses idosos? Como se sentem diante de uma nova imagem corporal e ao redescobrir possibilidades de movimentar-se, tocar-se, sentir o corpo de forma prazerosa?

Essas e outras questões foram motivadoras da intervenção feita numa amostra do grupo de asilados.

### 3. METODOLOGIA

Este trabalho é um recorte da monografia “Corpo, Idade, Movimento: um estudo da prática corporal junto a idosos institucionalizados – Aspectos físicos-emocionais” apresentada como conclusão do Curso de Pós-Graduação em Gerontologia Social. Esta se desenvolveu na linha da pesquisa-ação, associada à ação interventiva, no sentido de transformar a realidade observada, o que se opõe à pesquisa convencional, em que há separação pesquisador/pesquisado, pois, no presente estudo, é conferida mais importância à qualidade dos dados colhidos, e não à sua quantidade.

Essa intervenção foi revisitada a partir do tema que a VI SEMOC propõe: “Fome de Quê?”, acrescentando-se ao material já existente, a classificação das “seis fomes básicas” para o ser humano.

A pesquisadora atuou durante dois meses junto aos moradores de um centro geriátrico de Salvador, procurando cultivar a consciência corporal por meio de jogos e exercícios articulares e respiratórios, no sentido de detectar tanto os aspectos físicos e emocionais, como as interferências sociais decorrentes dessa prática.

Os resultados foram evidenciados através de entrevistas iniciais e finais, desenhos do corpo humano feitos em momentos diferentes do trabalho (os últimos continham mais detalhes, demonstrando maior percepção corporal) e depoimentos espontâneos durante as aulas.

### 4. CONCLUSÃO

- ✓ Os idosos asilados têm marcas profundas gravadas no corpo que fica “amordaçado”, sufocando o sofrimento e revolta de suas histórias de vida;
- ✓ o trabalho corporal desbloqueia áreas “interditadas” por traumas vividos anteriormente, facilitando o surgimento das expressões autênticas das emoções;
- ✓ é importante ter cautela ao desencadear processos emocionais reprimidos e estar-se atento para encaminhar o idoso a um profissional da área de Psicologia, se necessário;
- ✓ atividades físicas estimulam o idoso, tornando-o mais disposto a executar tarefas cotidianas e de lazer;
- ✓ o toque e o despertar do corpo aumenta a percepção corporal, resultando em melhora significativa da auto-estima, supre algumas das fomes e, conseqüentemente, melhora a qualidade de vida.

## 5. REFERÊNCIAS

BERTHERAT, Thérèse. **O corpo tem suas razões**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

BOLSANELLO, Aurélio e BOLSANELLO, Maria Augusta. **Conselhos**: análise do comportamento humano em psicologia. A velhice. 5. ed., Curitiba: Educacional Brasileira S. A., 1983. v.4

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1977.

FINGER, Jorge Augusto Ortiz. **Terapia Ocupacional**. São Paulo: Savier, 1986.

LOWEN, Alexander. **O corpo traído**. 5. ed., São Paulo: Summus, 1979.

MANNONI, Maud. **O nomeável e o imominável**. A última palavra da vida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, ed. 1975.

MORIGUCHI, Yukio e MORIGUCHI, Emílio H. **Biologia Geriátrica ilustrada**. São Paulo: Fundação Bjk, 1988.

PEDREIRA, Antônio. **Competência Emocional nas Relações Interpessoais**. Curso Introdutório de Análise Transacional – A.3.ed. São Paulo: 2003. T. 101.

REGO, Euvaldo M de M. Trabalho corporal e integração corpo-mente. Monografia apresentada ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, São Luiz, 1992.

SIVADON, Paul e FERNANDEZ-ZOILA, Adolfo. **Corpo e terapêutica**. Uma psicopatologia do corpo. São Paulo: Papyrus, 1988.