

VOLUME
27

NÚMERO
64

ABRIL
2016

mais60

ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO

Sesc 70
anos

ARTIGO

O espaço da metrópole, o tempo dos velhos e a alienação urbana

ENTREVISTA

Heitor Ferreira de Souza
Arquiteto

PAINEL DE EXPERIÊNCIAS

Karatê-dô: um projeto para a vida



Sesc São Paulo

Av. Álvaro Ramos, 991
03331-000 São Paulo - SP
TEL.: +55 11 2607-8000
sescsp.org.br

mais60

ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO

VOLUME
27

NÚMERO
64

ABRIL
2016

ISSN
2358-6362

Produção técnica editada pelo
Sesc – Serviço Social do Comércio

SESC - SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO
Administração Regional no Estado
de São Paulo

PRESIDENTE DO CONSELHO REGIONAL

Abram Szajman

DIRETOR DO DEPARTAMENTO REGIONAL

Danilo Santos de Miranda

SUPERINTENDENTES

Técnico-Social Joel Naimayer Padula

Comunicação Social Ivan Giannini

Administração Luiz Deoclécio

Massaro Galina *Assessoria Técnica e de*
Planejamento Sérgio José Battistelli

GERENTES

Estudos e Programas Sociais Cristina Riscalla

Madi Adjunta Cristiane Ferrari *Artes Gráficas*

Hélcio Magalhães *Adjunta* Karina Musumeci

COMISSÃO EDITORIAL

Celina Dias Azevedo (*coordenação*),
Ana Luisa Sirota de Azevedo, Cristianne
Aparecida de Brito Lameirinha, Cristina
Fongaro Peres, Danilo Cymrot, Elizabeth
Aparecida Guaraldo Brasileiro, Fernando
Marineli, Flavia Rejane Prando, Gabriela
da Silva Neves, Jair de Souza Moreira
Júnior, Kelly Cecília Teixeira, Maria Augusta
Maia de Araújo Damiani, Maria Emília
Carminetti, Maria Ivani Rezende de Brito
Gama, Mariana Barbosa Meirelies Ruocco,
Neide Alessandra Périgo Nascimento,
Regiane Cristina Galante, Ricardo Silvestre
Micheli, Sandra Carla Sarde Mirabelli,
Sandra Regina Feltran, Sílvia Eri Hirao,
Virginia Baglini Chiavalloti.

Editoração Denis Tchepelentyky

Produção Digital Ana Paula Fraay
e Marilu Donadelli

Fotografias Pág. 8, 96, 98, 99, 100 e 101:
André Douek; pág. 33: Jorge Etecheber;
pág. 39: Pesquisadoras; pág. 48: Jorge
Etecheber; pág. 67: Jorge Etecheber;
pág. 85, 87, 88, 90 e 92: Alexandre
Nunis; pág. 103, 105 e 106: Lucas Tannuri

Revisão Marco Antonio Storani

Projeto Gráfico Marcio Freitas
e Renato Essenfelder

**Artigos para publicação podem ser
enviados para avaliação da comissão
editorial, no seguinte endereço:**

revistamais60@sescsp.org.br

Mais 60: estudos sobre envelhecimento /
Edição do Serviço Social do Comércio. –
São Paulo: Sesc São Paulo, v. 27, n. 64, abril.
2016 –.

Quadrimestral.

ISSN 2358-6362

Continuação de A Terceira Idade:
Estudos sobre Envelhecimento, Ano 1, n. 1,
set. 1988-2014. ISSN 1676-0336.

1. Gerontologia. 2. Terceira idade.
3. Idosos. 4. Envelhecimento. 4.
Periódico. I. Título. II. Subtítulo.
III. Serviço Social do Comércio.
CDD 362.604

Nota

As opiniões e afirmações contidas em
artigos e entrevista publicadas na **mais60**
são de responsabilidade de seus autores.



CAPA

André Douek

Fotojornalista, trabalhou no jornal O Estado de S. Paulo, deu aula de fotografia em diversas instituições de ensino superior e foi chefe de seção técnica na Secretaria Municipal de Cultura. Desde 1996, organiza saídas fotográficas para documentar locais e eventos interessantes da cidade de São Paulo.

SUMÁRIO

- 1 PÁGINAS DE 8 A 31
Destaque da edição
O espaço da metrópole, o tempo dos velhos e a alienação urbana
por César Simoni Santos
- 2 PÁGINAS DE 32 A 47
Equilíbrio postural em idosos praticantes de atividade física
por Raquel de Melo Martins e Inara Marques
- 3 PÁGINAS DE 48 A 65
Uma moradia digna para os idosos - ampliando o sentido de dignidade a este direito fundamental
por Caroline Morais Kunzler
- 4 PÁGINAS DE 66 A 83
Fatores determinantes à adesão e modificações corporais percebidas por idosos de programas de exercício físico no Brasil e em Portugal
por Mirella Pinto Valerio, Maria Joana Carvalho e Alice de Vasconcellos
- e PÁGINAS DE 84 A 95
ENTREVISTA: Heitor Ferreira de Souza
- f PÁGINAS DE 96 A 101
FOTOGRAFIA: André Douek
- p PÁGINAS DE 102 A 107
PAINEL DE EXPERIÊNCIA: Karatê-dô: um projeto para a vida
por Igor Luiz de Bello
- r PÁGINAS DE 108 A 109
RESENHA: Te vendo um cachorro
por Cristina Fongaro Peres



Lugares de velhos

Danilo Santos de Miranda

Diretor Regional do Sesc São Paulo



Entre os diversos temas urgentes em relação à população idosa, encontra-se aquele que diz respeito aos lugares dos velhos nas cidades contemporâneas. O significado de lugar nos remete ao viver, ao habitar, ao trabalho, ao lazer, em suma, aos vários processos de apropriação dos espaços no cotidiano.

A sociedade urbanizada construiu uma forma de sociabilidade que privilegia o trabalho e a produção, produzindo formas particulares de relações sociais, criando novos padrões de comportamento.

O Plano de ação internacional para o envelhecimento (2002), documento gerado a partir das discussões da II Assembleia Mundial

do Envelhecimento promovida pela ONU, em Madri, já apontava para a necessidade de políticas que viabilizassem aos idosos a igualdade no acesso à moradia e a promoção do envelhecimento na mesma comunidade em que o idoso viveu.

O documento recomendava ações para promoção da autonomia e para aperfeiçoamento da disponibilidade de transporte acessível e economicamente viável, além da eliminação de obstáculos à mobilidade e à acessibilidade com intuito de que a pessoa idosa pudesse apropriar-se dos espaços urbanos.

No Brasil, ao propor uma nova agenda urbana solidária *O Relatório Brasileiro para a Terceira Conferência das Nações Unidas sobre Moradia e Desenvolvimento Urbano Sustentável, Habitat III (2016)* indica um dos grandes desafios: possibilitar essa mobilidade e, ao mesmo tempo, garantir que se dê em ambiente seguro e acessível.

Para os idosos, particularmente, a moradia e o ambiente são elementos fundamentais de segurança, qualidade de vida, sociabilização e convivência. O rápido envelhecimento demográfico mundial - acompanhado da urbanização completa da sociedade¹ - nos coloca diante da necessidade de planejamento para promover e estimular sua autonomia.

Ao propor esta reflexão à sociedade, o Sesc procura estimular políticas públicas, ações de organizações privadas e de profissionais para que, dentro de suas possibilidades e competências, colaborem para a construção de um senso inclusivo e afetivo, apontando para uma sociedade onde os cidadãos possam envelhecer com conforto e dignidade. ☺

¹ Conceito cunhado por Henri Lefebvre em *A revolução urbana*.



*Artigo
da capa*

O espaço da metrópole, o tempo dos velhos e a alienação urbana

[Artigo 1, páginas de 8 a 31]





César Simoni Santos

*Professor do Departamento de Geografia da USP, autor do livro *A fronteira urbana: urbanização, industrialização e mercado imobiliário no Brasil* e membro do Grupo de Estudos de Geografia Urbana Crítica Radical (Gesp).*
cesarsimoni@usp.br



RESUMO

Este artigo traz reflexões sobre o espaço urbano na metrópole contemporânea. A modernidade é marcada pelo fenômeno econômico e social da industrialização, signo da abundância: o objeto central de uma sociedade que fez a opção pelo quantitativo. O ritmo das máquinas tomou a cidade. A máxima do *time is money*, transformando todo tempo em tempo produtivo. Embora tome como ponto de partida destas reflexões o espaço urbano, quero discutir, também, a noção de temporalidades distintas, fazendo remissão, mais explicitamente, aos tempos da prosa, da brincadeira, do romance e do flerte, da economia, do cotidiano, da reflexão, dos velhos e dos jovens. Enfim, da multiplicidade de tempos que definem, coabitam e, muitas vezes, disputam o espaço da metrópole.

Palavras-chave: temporalidade; tempo; urbanização; velhos e a cidade.

ABSTRACT

This article provides reflection about the urban space in the contemporary metropolis. The modern age is marked by the economic and social phenomenon of industrialization, sign of abundance and the central object of a society that has chosen quantity over quality. The rhythm of the machines has taken over the cities. The saying "time is money" is turning all the time into productive time. Although the starting point of these reflections is the urban space, I also want to discuss the notion of different periods, making remission, more explicitly, the prose of the time, the joke, romance and flirtation, economy, everyday, reflection, the old people and the young people. Finally, the multiplicity of the times that define, coexist and often compete for the space of the metropolis.

Keywords: temporality; time; urbanization; old people and the city.

INTRODUÇÃO

Apesar de o ponto de partida destas reflexões estar condicionado ao espaço urbano da metrópole contemporânea, o tema é exigente de uma reflexão sobre o tempo. Mas não só o tempo do envelhecimento ou aquele da história, nos quais uma linha mestra parece ordenar os eventos a serem tomados em consideração. Penso também naquela noção que permite a consideração de temporalidades distintas e em convívio, senão em luta. Falo, mais explicitamente, dos tempos da prosa, da brincadeira, do romance e do flerte, da economia, do cotidiano, da reflexão, dos velhos e dos jovens. Falo, enfim, dessa multiplicidade de tempos que definem, coabitam e, muitas vezes, disputam o espaço da metrópole. O corte é, portanto, de natureza espacial e dá ênfase, por isso, mais à simultaneidade que à sucessão como registro do pensamento ou do fenômeno social.

De acordo com Henri Lefebvre, o espaço urbano, capturado em toda sua potência na noção de centralidade, é o espaço por excelência do encontro. O lugar onde os diferentes se confrontam e convivem, a condição crucial, portanto, de onde deverá emergir uma nova sociedade, mais tolerante em relação às diferenças. Evidentemente, na condição de um pensador radical, Lefebvre não estava procurando qualquer tipo de condescendência em relação às desigualdades, que são produto do atual regime econômico e social. Ele procurava lançar luz sobre o patrimônio das diferenças sociais que vinha sendo dilapidado pela história da modernização e esquecido pelas principais vertentes da resistência. Esse universo de tensões pode muito bem ser apreendido na metrópole contemporânea.

DA SOCIEDADE NO ESPAÇO AO ESPAÇO SOCIAL

No último quarto do século XX, as disciplinas acadêmicas mais diretamente ligadas à compreensão das dinâmicas espaciais urbanas aprenderam a observar o espaço não simplesmente como um plano homogêneo e vazio, sinônimo da extensão dos corpos e suporte das atividades e das coisas – como o foi frequentemente para a física, uma plataforma a priori que se antepõe a tudo o mais e à prática social. Nesse momento, o espaço assumia, no campo das ciências humanas, a condição de um produto social. Tratou-se de uma revolução no âmbito das concepções do espaço: ele foi, assim, incorporado de forma mais apropriada e orgânica ao entendimento sobre as relações humanas e tinha deixado de ser, por isso, um elemento ou fator estranho às dinâmicas sociais. Nessa mudança de concepção, mais do que



Para essa perspectiva de análise, o espaço é a materialização do tempo, esse acúmulo das mais variadas épocas passadas manifestas simultaneamente na paisagem que envolve o fazer dos vivos.

compreender os processos sociais no espaço, as ciências humanas passavam a observar muitos de seus problemas como pertencentes às dinâmicas propriamente espaciais, sendo elucidados pelos processos de produção do espaço. A chave que orientou a investigação acadêmica a partir desse momento se deslocou de um entendimento que via a sociedade e suas dinâmicas no espaço para uma compreensão que procurava observar as dinâmicas do espaço como dimensão da prática social. Não era mais o espaço abstrato, newtoniano, um espaço supostamente neutro e impermeável às ações da humanidade aquele que figurava nas considerações críticas das ciências humanas, mas o espaço como produto das ações dos homens sobre a terra.

Muitos pesquisadores e intelectuais participaram desse movimento de renovação crítica da concepção de espaço. No entanto, por força do ofício, foi no âmbito da ciência geográfica que as considerações sobre o espaço foram feitas de forma mais sistemática. Os trabalhos do professor Milton Santos e dos geógrafos reunidos no Laboratório de Geografia Urbana da USP (Labur) têm um importante papel nesse campo e ajudaram a demarcar com maior clareza as linhas gerais e o sentido dessa revolução. A partir desse momento, a categoria “trabalho”, entendida como princípio da atividade social implicada na transformação da natureza, assume certa centralidade no pensamento geográfico e passa, com isso, a explicar os fundamentos do espaço social, resultado, portanto, da ação transformadora do homem sobre a natureza.

Outro aspecto importante no âmbito conceitual ligado a essa revolução do entendimento foi o corte operado no interior daquela categoria central, o que resulta numa distinção importante entre o que se entende por “trabalho vivo” e aquilo que passou a ser associado

ao que se chama de “trabalho morto”. Buscando extrair uma chave de interpretação do fenômeno urbano da mesma matriz teórica que já vinha inspirando a mudança de concepção sobre o espaço, a cidade, as infraestruturas e as edificações foram também interpretadas como parte do estoque de trabalho morto, um produto social, portanto, que define a materialidade da vida urbana; eram, assim, interpretadas como sendo resultado do trabalho cristalizado nas formas socialmente produzidas do espaço urbano. Desse ponto de vista, o trabalho pretérito se presentifica no espaço urbano atual por intermédio das construções antigas, das marcas não apagadas nos muros da cidade, do já e sempre insuficiente sistema de arruamentos, fazendo do espaço o resultado do acúmulo de tempos. Neste sentido, cada momento da história, cada instante da vida deixado para trás, cada flash que se perde no fluxo temporal irresistível da história, mas deixa no espaço o seu registro, acaba por deixar o próprio espaço como registro para as futuras gerações. Para essa perspectiva de análise, o espaço é a materialização do tempo, esse acúmulo das mais variadas épocas passadas manifestas simultaneamente na paisagem que envolve o fazer dos vivos. Um pouco nesse espírito, buscando dar conta dessas dimensões da prática social, o professor Milton Santos (1996) irá falar do espaço como um “sistema de ações e um sistema de objetos”, observando também as “rugosidades” de um espaço que resultam de um acúmulo seletivo de tempos variados.

No conceito, a cidade é produto do trabalho humano, mas não de um indivíduo isolado ou de um grupo particular. Ela é, nas considerações de Henri Lefebvre (1991 e 1999), “obra” da humanidade. Cada gesto, cada empenho de energia e de trabalho, cada solução espacial ou forma de organização das atividades em condições urbanas sugerem uma ação produtiva que resulta numa dada forma espacial e lhe atribuem seus conteúdos sociais. Isso significa que um princípio de identificação entre o habitante urbano e sua cidade constitui o fundamento dessa relação. O problema, no entanto, é que o princípio conceitual se realiza, na prática, pelo avesso, e o espaço urbano, que é socialmente produzido, passa a ser privadamente apropriado. Esse é também um dos entendimentos sobre a problemática urbana que pode ser extraído dos trabalhos realizados pelos pesquisadores do Labur durante as décadas de 1980 e 1990. Esse entendimento constitui, aqui, para nós, uma das portas de entrada para a compreensão do que chamaremos de alienação urbana; a noção a partir da qual se torna possível desembaraçar os sentidos da inversão da tendência à identificação e à elaboração de um sentimento de pertencimento entre o habitante e a metrópole.

Artigo 1O espaço da metrópole, o tempo
dos velhos e a alienação urbana**A INDIFERENÇA E A ACELERAÇÃO DO TEMPO NA CIDADE MODERNA**

A modernidade é marcada pelo fenômeno econômico e social da industrialização. A indústria, a seu tempo, foi signo da abundância, o objeto central de uma sociedade que optou pelo quantitativo. A produção tornou-se maior, a produtividade do trabalho também, a exploração do trabalhador seguiu o mesmo caminho, somente o tempo de produção é que diminuiu significativamente. Foi contra o tempo lento que a indústria venceu a batalha. Prenhes de um potencial utópico emancipatório, a indústria e o maquinismo do século XIX, que prometiam libertar o homem do reino das necessidades e dos limites impostos pela natureza, impuseram-se efetivamente como um poder estranho e superior, capaz de submeter a humanidade às leis hostis da acumulação de capital.

A frieza e a indiferença do cálculo diante do universo do qualitativo equalizavam todas as substâncias na base comum da economia de mercado. A serviço da troca, o imperativo da intercambialidade fazia abstração das diferenças concretas entre as coisas e as pessoas, reduzidas agora ao *quantum* de valor por elas representado. Numa economia que elege o valor de troca como elemento central da organização social e na qual toda diferença pode ser equalizada com base no ajuste de suas quantidades, faz-se tábula rasa das qualidades. O império do dinheiro ergue-se sobre o valor sem conteúdo, a mera representação abstrata do tempo de trabalho. Enquanto as máquinas tornavam indiferente o trabalho executado sob os seus domínios e igualavam, portanto, o trabalhador aos outros tantos objetos intercambiáveis, os salários ratificavam essa indiferença para além do momento da produção. Como notou um importante pensador do século XIX, nesse regime social “o homem é só a carcaça do tempo. Não é uma hora de homem que vale a hora de outro homem, mas o homem de uma hora que vale outro homem de uma hora”¹.

Se o domínio do maquinismo na era moderna representava a vitória da razão sobre a natureza, ele demarcava também a derrota, o aprisionamento no campo do folclórico, do pensamento tradicional. A ciência, veículo da razão, é a forma mental e de conhecimento mais solidária com a Revolução Industrial. Se no âmbito da economia que resulta na industrialização a indiferença é o princípio que assegura o intercâmbio, para a ciência que busca universalidade, o princípio e a lei são a unidade de troca a partir da qual as particularidades são reduzidas. Inaugurando a física moderna, o enunciado totalizante de Galileu sobre a lei da inércia abre mão dos objetos

¹ O fragmento completo pode ser encontrado em *A miséria da filosofia*, de Karl Marx, nas páginas 48 e 49 da edição de 2004, da Editora Ícone (Coleção Fundamentos de Filosofia).

particulares e das diferenças concretas para reuni-los, todos, sob um princípio que lhes é estranho e pertence ao universo da razão. Ao mesmo tempo, na França, Descartes reduz toda existência à razão, ao princípio da dúvida metódica que funda, para ele, a possibilidade do conhecimento verdadeiro. A ciência econômica e, mais tarde, as ciências sociais representaram a extensão do princípio de dominação do homem (da razão) sobre a natureza para o universo das relações humanas, servindo de álibi, a partir de suas próprias operações redutoras – o *homæconomicus* –, para a dominação que pesa sobre o próprio homem². O império das máquinas, com a generalização da indústria como princípio de ordenação social, organiza o tempo, os gestos, os hábitos e completa a subsunção real do homem ao capital.

O aumento do poder físico da humanidade acrescera em muito as possibilidades de produzir bens, mas destruíra de forma irrecuperável o antigo *edifício social*. O quadro resultante da introdução dos princípios da mecânica na vida dos homens, assustador pelo ineditismo e profundidade do conflito, apresentava pessoas incapazes de darem conta do que acontecia a sua volta (BRESCIANI, 1984, p. 41).

Mas a revolução não seria, para a modernidade, um evento isolado, inicial ou simplesmente disparador dos novos tempos, permanecendo preso na posição original. Ela é o seu próprio conteúdo, seu estado permanente, aquele que arranca a consciência humana do repouso nas tradições e não deixa novamente ela se estabilizar. A modernidade é, por isso, o ambiente por excelência do estranhamento.

O espírito dessa revolução contaminou as cidades e a vida urbana. Notícias enviadas pela alta literatura do século XIX nos informam de que as cidades haviam se tornado o campo da mais explícita indiferença e a mais importante fonte do estranhamento como fun-

2 Reúno aqui as contribuições daquilo que considero alguns dos importantes trabalhos para a compreensão da modernidade. Menciono entre eles: o texto de Martin Heidegger (1962), intitulado *L'époque des conceptions du monde*, com respeito ao papel da ciência; *A dialética do esclarecimento*, de Adorno e Horkheimer (1985), com respeito ao princípio da dominação do homem sobre a natureza como fundamento da dominação do homem sobre o próprio homem; e a crítica de Michel Aglietta e André Orléan (1990) dirigida à ficção do *homæconomicus* criada e difundida pelo pensamento econômico, em *A violência da moeda*.



Se o domínio do maquinismo na era moderna representava a vitória da razão sobre a natureza, ele demarcava também a derrota, o aprisionamento no campo do folclórico, do pensamento tradicional.

Artigo 1

O espaço da metrópole, o tempo dos velhos e a alienação urbana

damento da estrutura básica da sensibilidade. O espaço urbano assumia seu primeiro significado como um espaço distanciado da natureza, um espaço no qual a vida acontece com relativa independência dos ciclos elementares da temporalidade natural: o passeio e a extensão da noite agitada nos centros urbanos invadem o antigo domínio de magia da temerosa escuridão; o trabalho deixa de ser sinônimo do contato com a terra e seus caprichos sazonais; e as relações sociais passam a ser mais importantes que a produção direta para os fins da subsistência. A cidade foi, por isso, o espaço que permitiu e consagrou a vitória do tempo histórico, um tempo socialmente produzido, em progresso e de natureza cumulativa, sobre o tempo cíclico e repetitivo da natureza. Esses espaços de grande densidade – de acúmulo não só de pessoas, mas de produtos do trabalho presente e passado, de nexos e relações – tornam a sociabilidade mais intensa, mas, contraditoriamente, fugidia: é essa a contradição que deverá acompanhar a sorte das cidades modernas.

A ficção policial de Edgar Allan Poe pinta um dos mais expressivos quadros da cidade moderna do século XIX. Em *O homem na multidão*, a cidade, os lugares públicos tomados pela massa sem identidade dos passantes, é o lugar da indiferença e do anonimato. O personagem desconhecido do conto de Poe acompanha as massas e manifesta o entusiasmo da indiferença: perder-se na multidão é fazer parte dela, é, assim, abdicar de sua própria identidade. Ao contrário do que se poderia imaginar a partir dessa chave de leitura, a multidão que se aglomera nas cidades não é o fermento das relações sociais. Como nos diz Walter Benjamin, o homem da multidão carrega, essencialmente, o espírito antissocial daquele que procura desaparecer na indiferença das massas, nas quais o singular não existe senão como o mesmo que se soma em número aos demais³.

Para Charles Baudelaire o *flâneur* não carrega a negatividade que tem em Poe. Baudelaire tinha ainda razões para procurar no *flâneur*

³ “Para Poe, o *flâneur* é, acima de tudo, alguém que não se sente seguro em sua própria sociedade. Por isso busca a multidão [...]. A diferença entre o antissocial e o *flâneur* é deliberadamente apagada em Poe.” (BENJAMIN, 1989, p. 45)



A cidade foi, por isso, o espaço que permitiu e consagrou a vitória do tempo histórico, um tempo socialmente produzido, em progresso e de natureza cumulativa, sobre o tempo cíclico e repetitivo da natureza.

a oposição à ordem emergente: a cidade guardava também uma dimensão solidária e acolhedora aos ritmos que diferiam daquele entoado pelas máquinas da revolução fabril-productiva⁴. A cidade era o lugar da diferença e a possibilidade do tempo lento. Diferentemente da Londres de Poe, na Paris de Baudelaire, escreve Benjamin,

Ainda se apreciavam as galerias, onde o flâneur se subtraía da vista dos veículos que não admitem o pedestre como concorrente. Havia o transeunte que se enfia na multidão, mas havia também o *flâneur*, que precisa de espaço livre e não quer perder a sua privacidade. Ocioso, caminha como uma personalidade, protestando assim contra a divisão do trabalho que transforma as pessoas em especialistas. Protesta igualmente contra a sua industriiosidade. Por algum tempo, em torno de 1840, foi de bom tom levar tartarugas a passear pelas galerias. De bom grado, o *flâneur* deixava que elas lhe prescrevessem o ritmo de caminhar. Se o tivessem seguido, o progresso deveria ter aprendido esse passo (BENJAMIN, 1989, p. 50-51).

Mas não foi bem assim! O ritmo das máquinas ganhava terreno na tomada da cidade. Não era mais uma influência indireta marcada pelo ritmo do trabalho. A máxima do *time is money* transformou todo tempo em tempo produtivo.

Já na primeira metade do século XX, o cotidiano começava a ser moldado também pelo apelo do consumo. As cidades eram pensadas em função do automóvel e essas duas características vão marcar profundamente as transformações da vida urbana ao longo do século passado. Tratava-se, no entanto, de uma extensão da lógica industrial. O lucro da produção, que está, por natureza, comprometido com a aceleração do tempo de rotação do capital, exige do espaço externo aos muros da fábrica a sua complacência. Se o século XIX assistiu à generalização das locomotivas e dos barcos a vapor anunciando o encurtamento dos caminhos, o século XX verá nas cidades os efeitos dessa lógica incontida. O imperativo do aumento da velocidade de circulação de mercadorias e pessoas, que passam a se confundir cada vez mais, ordenou muitas das reformas urbanas das quais temos lembrança, com a abertura de vias expressas, a construção de infraestruturas de transporte e a cambiante logística que modificava as permanências e os fluxos no espaço urbano. Mas, também, esse mesmo imperativo definiu a cadência da moda, que fun-

4 No trabalho de tradutores, comentadores e especialistas tem sido mantido o emprego do termo em francês. No dicionário francês *Le Petit Robert*, o verbo *flâner* traz como primeira definição a ideia de “passear sem compromisso, abandonando-se à impressão e ao espetáculo do momento”, mas guarda também o sentido do “trabalhar lentamente”. Verbo correspondente pode ser encontrado em português com o nosso “flanar”. Partindo daí o *flâneur*, que pode ser traduzido como vadio, preguiçoso ou indolente, seria também aquele que flana, que passeia e se deixa levar pelo espetáculo ao seu redor, o “flanador”. Com Baudelaire o termo ganha significado forte para o olhar sobre a vida urbana na modernidade do século XIX, um sentido explorado com pertinência por Walter Benjamin.



O tempo abstrato da produção e do lucro, o tempo regulado na imagem e no instrumento do semáforo, impunha-se sobre os ritmos da vida por meio da nova espacialidade produzida. Assim como o apito foi para a fábrica, o semáforo traz como representação o domínio de uma temporalidade abstrata aplicada à regulação do espaço urbano.

ciona como um sistema de ordenação social do consumo, tornando os gestos mais previsíveis e definindo a obsolescência do gosto, dos objetos, dos valores, dos hábitos – agora, todos moldados pelo mercado e programados para uma duração relativamente curta.

OS VELHOS, O ESTRANHAMENTO E ALGUMAS FACES DA SEGREGAÇÃO NA METRÓPOLE

A cidade, a rua, o parque, a praça, o bairro, o pequeno comércio local (a vendinha), o alpendre aberto para a rua foram ambientes de uma sociabilidade diferente, acolhedora e de proximidade. O sentimento de pertencimento vinha dessa proximidade, mas vinha também do autorreconhecimento no espaço, da capacidade de poder ver a si próprio nas marcas que davam os contornos significativos do espaço. Nos trabalhos de pesquisa levados adiante durante os anos 1990, período de grandes e profundas transformações na metrópole de São Paulo, foram frequentes os relatos de velhos a respeito de suas lembranças, lembranças estas que se teciam em relação com a cidade: lembrança dos amigos, dos lugares, das formas de uso dos espaços. A lembrança que o velho tem da rua, de quando era criança e brincava naquele que era o domínio da brincadeira, revela a rua para além do lugar de passagem de automóveis, revela a rua como lugar de uma sociabilidade afável: a vizinhança.

Na cidade do automóvel, do tempo rápido da produção e do lucro, a rua assumiu uma funcionalidade exclusiva: lugar de passagem eficaz para os valores e trabalhadores transportados pela cidade. A funcionalização da rua exigiu a segregação dos usos. O emblemático caso da construção de um sambódromo para abrigar o carnaval foi, por muito tempo (e quem sabe ainda o seja), a declaração de morte do carnaval de rua, a sentença que extirpou a festa da vida do bairro. Hoje, a festa de rua é esporádica e controlada já que, por isso, tornou-se também subversiva. A brincadeira, o futebol, o longo papo

nas calçadas, a *flânerie* foram banidos da sociabilidade urbana da era do automóvel. O *flâneur* tornou-se inviável. A diversidade de tempos deixa de fazer parte do grande patrimônio das cidades. Assim, sem lugar, os velhos, de caminhar lento, não se veem mais em seu espaço.

O trabalho da professora Ana Fani Alessandri Carlos traz o registro de um evento importante. Quando da abertura do novo trecho da Avenida Faria Lima, que cortou os bairros do Itaim Bibi e da Vila Olímpia durante a década de 1990, conectando-se a um complexo viário de proporções metropolitanas, a referida intervenção cirúrgica no espaço urbano de São Paulo acabou por deixar “cicatrizes” bastante visíveis. A avenida, além de marcar a linha divisória que separa cada um dos bairros em dois, funcionou também como uma linha de fronteira, uma barreira, sobretudo para os idosos que, guardiães naturais do tempo lento, não conseguiam mais atravessar de um lado ao outro de seu bairro. Isso ocorreu não somente pela insegurança de ter de atravessar as oito ou mais pistas da nova avenida, mas, principalmente, porque o tempo dos semáforos era incompatível com o caminhar dos velhos (CARLOS, 2001, p. 210). A segregação espacial das múltiplas temporalidades da metrópole foi responsável pelo confinamento dessa parte da população. O espaço contínuo da memória não correspondia mais ao urbano em fragmentos. Os amigos, o comércio, os pontos de encontro estavam separados agora por uma avenida que contraditoriamente repelia o tempo lento. Um equipamento cuja única finalidade remonta ao deslocamento expressava, assim, o caráter incontornável dessa mobilidade seletiva. A noção de eficiência, nesse caso, é estratégica e está ligada aos ritmos da acumulação, ela é avessa a todos os demais. Além da monumentalidade opressiva dos grandes números manifesta nos novos equipamentos metropolitanos, o ritmo da metrópole contemporânea demonstrava sua hegemonia e intolerância. O tempo abstrato da produção e do lucro, o tempo regulado na imagem e no instrumento do semáforo, impunha-se sobre os ritmos da vida por meio da nova espacialidade produzida. Assim como o apito foi para a fábrica, o semáforo traz como representação o domínio de uma temporalidade abstrata aplicada à regulação do espaço urbano. Trata-se da imposição de um tempo que não advém da prática, mas se sobrepõe a ela; uma sequência de unidades homogêneas e vazias às quais sua única função seria fornecer uma medida idêntica e abstrata para a ação social, transformando o homem numa extensão, apêndice ou, verdadeiramente, num instrumento do próprio relógio⁵.

5 Essa é a sugestão da imagem criada por Julio Cortázar quando ele inverte criticamente em seu *Preâmbulo a las instrucciones para dar cuerda al reloj* a relação entre a oferenda e quem é presenteado: “*Cuando te regalan um reloj [...] no te regalan um reloj, tú eres el regalado, a ti te ofrecen para el cumpleaños del reloj*” (*Contos completos – 1*. Montevideu: Alfaguara, 1996. p. 424).



A fisionomia da metrópole transforma-se e as formas de uso do espaço também. Os lugares tradicionais do encontro já não existem ou perderam vivacidade. Os lugares de referência para gerações foram destruídos: sobra, para os mais velhos, a sensação de devastação.

Não é incomum, também, observar algum tipo de constrangimento nos *shoppings*, grandes magazines ou mesmo nas estações de metrô quando, diante da escada rolante, ou das esteiras automáticas, alguns velhos hesitam e se sentem no centro das atenções ou como motivo de algum transtorno. As escadas e esteiras rolantes que organizam o deslocamento ao imprimir-lhe uma velocidade única mimetizam, assim, o símbolo maior da grande indústria fordista da produção em massa e indiferenciada de objetos sem identidade. A hesitação guarda, por isso, um sentido subversivo, mesmo que repleta de algum tipo de sentimento negativo e como expressão de uma das dimensões da segregação urbana. Esse poderoso mecanismo que fragmenta os espaços, filtra os seus conteúdos, redefine suas formas de uso e segmenta a sociedade pode ser lido nos mais diversos tipos de equipamentos urbanos. É neste sentido também que “as tecnologias do urbano, como por exemplo o automóvel, a televisão, os vídeos... colonizam a vida cotidiana, reforçando as separações [...]. Elas alcançam o plano da vida imediata e nele aprofundam as separações originárias, como, por exemplo, as de sexo e idade” (SEABRA, 2003, p. 31).

Além do espaço ritmado pela acumulação, que é cada vez mais exigente de velocidade, impõe-se uma cambiante geografia urbana, resultado de um processo de produção do espaço urbano solidário à mesma lógica da valorização. Orientado por esse imperativo, o processo de produção do espaço urbano dá origem a um espaço cada vez mais homogêneo e instável, destruindo as referências concretas da vida capazes de sustentar os elementos definidores da identidade. A memória tem no desenho tátil do espaço, em escalas que compreendem desde as imperfeições do pavimento, muito bem aproveitadas para os jogos de bolinhas de gude, até aquelas que comportam os elementos de uma paisagem do poder assentado nas regiões centrais, boa parte de sua substância. Assim, os objetos da cidade “fazem parte do derradeiro patrimônio de cada indivíduo, de suas fantasias,

da aspiração de viajar ‘em sentido inverso ao da morte’” (MATOS, 1982, p. 50). Esse direito foi, passo a passo, sendo retirado dos habitantes da metrópole, atingindo com maior violência a população dos mais velhos e constituindo, agora, parte do acervo do tempo roubado da velhice.

A ordenação dos processos de reforma urbana e de substituição das formas da cidade não é dada exclusivamente pela velocidade do deslocamento na cidade. A elaboração de novos padrões de consumo, exigidos pelo atual estágio de desenvolvimento das forças produtivas, implicou uma reelaboração dos hábitos e da disposição dos equipamentos urbanos destinados ao escoamento da produção. Primeiramente os supermercados vêm substituir as mercearias, “vendinhas” ou os empórios de bairros. Depois, o fenômeno dos *shopping centers*, dando continuidade, esvazia o comércio de rua. Como se não bastasse, as grandes redes de *fast-food* e os funcionais restaurantes por quilo substituem o botequim e os restaurantes tradicionais. A fisionomia da metrópole transforma-se e as formas de uso do espaço também. Os lugares tradicionais do encontro já não existem ou perderam vivacidade. Os lugares de referência para gerações foram destruídos: sobra, para os mais velhos, a sensação de devastação. Numa sociedade conduzida pela moda e pela velocidade do consumo, as formas espaciais são efêmeras e a geografia urbana é mutante. A velocidade da moda cadencia o ritmo das transformações do espaço que repelem, por sua própria natureza, a formação de identidades que sejam mais duradouras que aquelas impostas para uma única estação. A velocidade das transformações aniquila a sensação da durabilidade do mundo, das relações, do universo conhecido, domesticado e familiar. Impõe-se o estranhamento como estrutura elementar da sensibilidade contemporânea ao mesmo tempo em que esse espaço amnésico, como o nomeou Ana Fani Alessandri Carlos (2001), torna-se fundamento da condição metropolitana⁶.

Quando a cidade se transforma num canteiro de obras e a paisagem urbana se modifica, seja a cada intervenção urbanística ou, ainda mais rapidamente, a cada ciclo da campanha publicitária (sobretudo nas cidades nas quais o revestimento de *outdoors* é importante), torna-se difícil reter algo para constituir os elementos fortes da memória. Com ela, o sentimento de pertencimento se esvai, implicando um déficit de identificação: condição para a massificação dos costumes. A sensação despertada diante do elemento material da memória preservado, do vínculo físico da lembrança ainda presen-

⁶ Seguindo essa orientação, podemos considerar o estranhamento como sendo, em parte, o resultado da “contradição entre o tempo da vida [...] e o tempo das transformações na morfologia urbana” (CARLOS, 2001, p. 32).

Artigo 1

O espaço da metrópole, o tempo dos velhos e a alienação urbana

te, constitui, nas palavras de Proust, pertinentemente recuperadas por Ecléa Bosi, “uma prova da verdade do passado que ressuscitava”. As coisas que envelhecem conosco “nos dão a pacífica impressão de continuidade” (BOSI, 1994, p. 441). Mas, aqui, o progresso aniquila o conforto do repetitivo e do conhecido que retorna. A “espoliação das lembranças”, também nos termos de Ecléa Bosi (1994, p. 443), “um dos mais cruéis exercícios da opressão econômica”, atinge mais diretamente os velhos.

A Faria Lima, como cicatriz de uma operação irreversível, significa para uns perda e estranhamento; para os jovens, uma operação comum que vai ligar o bairro a outros, diminuindo o tempo de percurso até a escola, à casa dos amigos, ao *shopping center*; para outros, “ela ficou bonita e o progresso é assim mesmo”; é mais difícil para os velhos, que construíram uma história no bairro, com o ritmo de seus passos (CARLOS, 2001, p. 212).

Os laços de identidade que se formam com o espaço a partir da experiência constituem o terreno seguro da memória e, nesses termos, sugerem formas de uso e apropriação do espaço urbano em extinção. A compreensão do espaço como produto e condição da vida social permitiu desvendar essa relação de proximidade e pertencimento. Quando a professora Ana Fani se utiliza da formulação benjaminiana segundo a qual “habitar é deixar rastros”, ela procura demonstrar o sentido mais profundo do espaço como produto social, de um espaço constituído a partir das marcas deixadas pelos homens e de um espaço que é produto do trabalho. Nessa metrópole onde “tudo que é sólido desmancha no ar”, não só o *flâneur* é



Os outdoors, os elementos temáticos das novas lanchonetes e as vitrinas que remetem a um mundo da fantasia procuram substituir as lembranças vividas reais por um mundo de imagens que se tornam pouco a pouco mais familiares que as próprias experiências concretas dos indivíduos.

inviável como a memória se torna impossível. “Destruindo os suportes materiais da memória, a sociedade capitalista bloqueou os caminhos da lembrança, arrancou seus marcos e apagou seus rastros. A memória das sociedades antigas se apoiava na estabilidade espacial e na confiança em que os seres de nossa convivência não se perderiam, não se afastariam.” (CHAUI, 1994, p. 19) Soma-se a isso, no entanto, o fato de que, como produto de uma estratégia de mercado, novas identidades começam a ser forjadas a partir das imagens de um mundo que não é o local ou o da experiência direta, imagens que trazem a rememoração daquilo que não foi vivido, num esforço de substituição das lembranças por um imaginário fabricado na velocidade das imagens que circulam no mercado mundial. Os *outdoors*, os elementos temáticos das novas lanchonetes e as vitrinas que remetem a um mundo da fantasia procuram substituir as lembranças vividas reais por um mundo de imagens que se tornam pouco a pouco mais familiares que as próprias experiências concretas dos indivíduos. Estamos, assim, talvez, um passo à frente da violência denunciada contra os velhos por Ecléa Bosi quando ela apontava para o peso massacrante da “história oficial celebrativa”. Estamos diante das identidades de mercado como limitação e horizonte exaurido, quase exclusivo, da memória.

O processo de modernização imprimiu suas formas no espaço urbano. Não somente de forma espontânea, os impulsos da indústria orientavam a nova fisionomia das cidades. O urbanismo, portador da capacidade de se antecipar ou de responder em escala às demandas dos novos tempos, produziu formas absolutamente ajustadas às exigências econômicas e do poder. O funcionalismo corbusiano, que transformou a cidade numa verdadeira “máquina de morar”, era intolerante em relação às “imperfeições” dos traçados tradicionais, das curvas de um caminhar não definido pelo automóvel. Em seu livro *Urbanismo*, ao opor o “caminho das mulas” ao “caminho dos homens”, Le Corbusier associa ao primeiro os traçados repletos de curvas que acompanham indolentemente as solicitações do terreno e, exaltando o segundo, faz ode ao traçado e ângulo retos como formas elementares da razão. O espaço concebido nas planilhas, esse espaço abstrato, posto no lugar do espaço real, esvaziava o espaço social das marcas de seus produtores, esvaziava o próprio espaço social de seus conteúdos sociais. A racionalidade do planejamento pretendeu aniquilar a história marcada nas curvas, nas dobras e imperfeições do espaço social, ela pretendeu

Artigo 1

O espaço da metrópole, o tempo dos velhos e a alienação urbana

substituir a história pela lógica. Brasília parece nos oferecer um exemplo completo a esse respeito.

Em *A cidade modernista*, James Holston (1993) convida-nos a uma reflexão a respeito do papel da esquina, do comércio e da rua na sociabilidade urbana brasileira quando se volta para a análise das intenções do Plano Piloto. A funcionalidade dos elementos urbanísticos da nova capital repeliu os conteúdos sociais diversos que acompanham a aparição desses mesmos elementos em cidades portadoras de história. Na história de elaboração da sociabilidade urbana brasileira, as formas cotidianas de uso dos espaços dotaram de identidade e tornaram plenas de sentido essas estruturas elementares do convívio nas cidades: a esquina é tradicionalmente lugar de encontros e onde se situa o botequim; o comércio voltado para a rua impede o uso exclusivo da rua como lugar de passagem, ela se torna também lugar de apreciação das vitrinas, da moda, das tendências, dos comportamentos; e a rua, mais que isso, é a extensão da casa. Isso é o que se registra nas lembranças de velhos: a rua, a calçada, os terrenos “são também seu ambiente doméstico” (BOSI, 1994, p. 438). Em Brasília, apontada como expressão da vocação mais essencial da cidade moderna, tudo isso foi aniquilado em nome da funcionalidade. Lá não há esquinas, não há calçadas; as ruas são o equipamento funcional por excelência do deslocamento veloz do automóvel, tanto que o próprio comércio foi planejado para ficar voltado não para a rua. A funcionalidade é segregadora por natureza. Como cada elemento espacial urbano exerce uma determinada função, rejeitando as demais formas de uso, o convívio de atividades e funções é reduzido ao mínimo. Por isso temos os setores residenciais, os setores de governo, o setor bancário, o setor hoteleiro, as vias de tráfego rápido, as vias de tráfego lento, tudo sem se misturar. Essa segregação é expressão, no limite, da separação entre o espaço e seus conteúdos sociais, de uma materialidade extraída (subtraída) da história. A imposição e a quase vitória da lógica sobre a história traz as marcas de um aplainamento do espaço urbano: no Plano Piloto não somente a identificação das ruas se faz sem qualquer referência à memória coletiva, trazendo simplesmente o código de identificação no sistema urbanístico, tal quais W3, L1, L2, etc. (em vez de nomes de personalidades, de marcos referenciais e de acontecimentos), como a homogeneidade derivada da repetição das soluções formais impede a identificação do habitante.



Os hábitos de consumo, a padronização culinária e do gosto em geral, a moda e a grife, etc. são elementos de forte implicação sobre os costumes e as relações sociais, que apontam, por isso, para uma nova fonte de sujeição.

Na cidade moderna da segunda metade do século XX, a homogeneização do espaço atravessou as antigas formas da vida urbana, fosse a partir das ações coordenadas pelo Estado, fosse a partir das imposições do mercado. Em cidades com uma presença menos marcante do planejamento estatal, as ordens vindas dos centros de gestão das grandes redes mundiais – as lanchonetes, as grandes lojas e o tipo de comércio de luxo ou de massa – tendem a apresentar um padrão formal de impacto espacial idêntico no mundo todo, com poucas diferenças entre si. Não só a fachada e as exigências com relação ao tráfego viário de acesso são elementos dessa homogeneização. Os hábitos de consumo, a padronização culinária e do gosto em geral, a moda e a grife, etc. são elementos de forte implicação sobre os costumes e as relações sociais, que apontam, por isso, para uma nova fonte de sujeição. Neste mesmo sentido, a aniquilação da diferença presente na paisagem sonora, nos cheiros da cidade e no horizonte visual, naturalmente permissiva em relação à memória e à identidade, traz em bloco as imagens de uma identidade estranha. Os referenciais visuais tradicionais da paisagem local são superpostos pelas imagens das mercadorias globalizadas; os luminosos passam a povoar o imaginário urbano e as formas de identificação social, como nas aventuras de Marcovaldo, o personagem de Ítalo Calvino.

Atualmente uma nova dinâmica, para além daquela definida pelos termos de uma sociedade industrial, passa a dar as diretrizes para o processo de produção e reprodução do espaço urbano. Se a sociedade industrial foi “maléfica para a velhice”, como disse Ecléa Bosi (1994, p. 77), a ordenação urbana sob o domínio da acumulação financeira será ainda pior. Hoje, o comando indistinto do capi-

Artigo 1O espaço da metrópole, o tempo
dos velhos e a alienação urbana

tal financeiro sobre os mais diversos ramos da atividade econômica subordina indiferenciadamente toda a economia aos ritmos da acumulação que ocorre no tempo da informação digital. As incorporadoras que se vincularam de forma indissociável ao capital financeiro e roubaram a cena da produção do espaço urbano contemporâneo devem prestar contas e saldar seus compromissos de rentabilidade perante as exigências dessa massa amorfa de valores que pode migrar a qualquer instante para outros ramos ou novas praças. A homogeneização dos ritmos da vida impõe-se, agora, pela força do mercado de capitais e faz-se pesar também sobre o próprio tempo da produção fabril. Isso significa que o tempo de transformação do espaço urbano e de reprodução da metrópole passa a respeitar os ritmos definidos pela lógica abstrata da acumulação financeirizada. Tendo em vista que a indústria da construção depende, para o retorno exigido pelo mercado de capitais, de uma demanda solvável de imóveis e que essa demanda, por estar concentrada nos estratos de mais alta renda, procura terrenos bem localizados, serão as áreas centrais das grandes metrópoles, aquelas já densamente ocupadas e de assentamentos mais estáveis (os bairros), as que se tornarão o alvo predileto das incorporadoras. Frequentemente associada a um aumento do preço local, a reconfiguração dos bairros acaba por expulsar aqueles moradores mais antigos, normalmente pertencentes a outra camada de rendimentos. A esse processo a literatura tem dado o nome de gentrificação (SMITH, 2007), que traduz o fenômeno de substituição de uma camada da população de mais baixos rendimentos por outra, portadora do poder social do dinheiro, que chega às localidades atingidas.

Nesse processo, muitos moradores antigos, que normalmente têm uma história de vida no bairro, são aqueles que mais sofrem com as transformações. Estes, contudo, não serão somente expulsos para as periferias, sendo separados de suas referências mais íntimas, de seus amigos e conhecidos, de uma vida. Os que resistem, ficando



Nesse processo, muitos moradores antigos, que normalmente têm uma história de vida no bairro, são aqueles que mais sofrem com as transformações. Estes, contudo, não serão somente expulsos para as periferias, sendo separados de suas referências mais íntimas, de seus amigos e conhecidos, de uma vida.

residência no espaço que se transforma, sentirão desconforto comparável. A nova morfologia da habitação para as classes médias urbanas envolve, frequentemente, muita grade, câmeras e guaritas. Os condomínios fechados e os prédios superequipados, normalmente portadores de equipamentos de lazer exclusivo, aprisionaram o convívio nos espaços privados e cercados, esvaziando as ruas. Um novo tipo de fratura social elabora-se. A saída de casa, habitualmente de automóvel, é pensada para evitar o encontro e o convívio com o diferente. O medo da violência torna-se fator determinante de uma nova arquitetura e das novas formas de uso do espaço: um uso normatizado, limitado e cada vez mais mediado pelo universo das mercadorias que não param de se multiplicar. De dentro da garagem do prédio direto para os estacionamentos dos *shoppings*, a cidade torna-se estranha, paisagem exterior do mundo privado. A alienação urbana está completa e é posta como norma social. Todo este contexto envolve um reforço à situação de isolamento dos mais velhos, da qual poucos escapam⁷. Mas, claro, o sentido da segregação é sempre mais duro para aqueles que são os mais pobres e estão do lado de fora dos vidros escurecidos dos pomposos carros da classe média e das grades dos atuais condomínios residenciais.

O desajuste das novas soluções urbanísticas enxertadas nos velhos bairros da metrópole e a nova composição de classe nesses antigos locais da sociabilidade urbano-metropolitana são fonte ainda de muitos outros constrangimentos. A partir de um estudo sobre o Bairro do Limão, a professora Odette Seabra capturou, numa cena, as transformações e adaptações que se desenrolam no plano dos hábitos dos velhos moradores de bairros tradicionais atingidos por essa dinâmica geofágica do mercado imobiliário e da logística recente. Muitos deles, vivendo nas brechas da urbanização contemporânea e transitando nas fendas da sociedade de consumo, procuram, com o seu repertório trazido de tempos passados e com as severas limitações de ordem técnica, econômica e social, reproduzir-se na metrópole.

7 A mobilidade e a violência têm sido apontadas entre os principais aspectos ligados ao isolamento da população idosa. Segundo reportagem da Rádio Câmara, divulgada no dia 29 de junho de 2013, “a dificuldade para transitar tem consequências para a população idosa que vão além de limitar o direito de ir e vir. Acaba por impossibilitar esses indivíduos de interagir socialmente e contribui para o isolamento social”.



A alienação urbana está completa e é posta como norma social. Todo este contexto envolve um reforço à situação de isolamento dos mais velhos, da qual poucos escapam.



Aprende-se com este trabalho que o bairro, reduto do tempo lento e morada dos velhos habitantes da metrópole, foi consumido no processo de modernização, desalojando do mundo o idoso que resiste, também por falta de opção, a sua própria e plena integração social na sociabilidade capitalista.

Em certos dias do mês, talvez sejam os de recebimentos de salários ou de proventos de pensões e aposentadorias, não são raros os carrinhos usados para a feira que, conduzidos de modo desconforme, procuram um jeito de entrar pelos caminhos exclusivos de automóveis na loja da rede internacional do Carrefour [...]. Depois que o comércio local foi sendo aniquilado com a centralização do capital nesse setor, o habitante pobre está sujeito a modelos que não lhe correspondem. Os velhos moradores, em sua maioria, não compõem os modelos de classe média a que se destinam tais equipamentos. Eles personificam os resíduos de uma história pregressa (SEABRA, 2003, p. 60-61).

Aprende-se com este trabalho que o bairro, reduto do tempo lento e morada dos velhos habitantes da metrópole, foi consumido no processo de modernização, desalojando do mundo o idoso que resiste, também por falta de opção, a sua própria e plena integração social na sociabilidade capitalista. Se a cidade e o urbano apresentaram sempre as condições de uma sociedade renovada, tolerante e aberta à diferença, o regime econômico e social que por hora impera sobre o espaço urbano e impede a emergência dos conteúdos dessa nova sociedade definiu mais um salto no processo de alienação.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES ANTES DE TERMINAR

Se o tempo do *flâneur* baudelairiano era compatível com o tempo dos velhos, a cidade moderna acompanhou, passo a passo, o aprofundamento da segregação se abater com força sobre essa camada da população. O sentimento de estranhamento evolui até o limite da privação como desdobramento da mesma lógica que extrai a possibilidade de apropriação social do espaço socialmente produzido, num momento em que a população envelhece cada vez mais. Essa metrópole segregada, primeiramente hostil e depois privada, ani-

quila a multidão: a segregação é o contrário da multidão, o passo adiante nos constrangimentos da modernidade. Do ponto de vista da relação sugerida no título deste artigo, aquilo que começa com a espoliação das lembranças acaba no banimento da velhice. O sentimento de desenraizamento, apontado por Maria Stella Bresciani no começo da era industrial, é elevado à última potência quando a cidade se torna também ela refém do ritmo desumano da acumulação financeira. E um dos grupos mais sensíveis a esse fenômeno tem sido, por razões diversas, o dos mais idosos.

Contudo, o princípio teórico do qual lançamos mão aponta não para a passividade como fundamento e ponto de partida. A produção do espaço, que assume o trabalho como elemento central, faz da participação social a condição última das transformações no espaço. Em Brasília, o comércio voltado para o interior das superquadras, livrando a rua do inconveniente do *flâneur* e dos passantes desritmados que se perdem diante das vitrinas, em pouco tempo foi subvertido pelo uso: as práticas redefiniram a sua posição, restaurando alguns conteúdos da rua tradicional. Assim, a perda de significados, a homogeneização da paisagem e dos hábitos e a destruição do universo referencial dos velhos parecem dar mais sentido ao programa utópico lefebvriano, no qual o horizonte desenhado pelas filosofias da *emancipação* deve dar lugar à *apropriação* social do espaço. Henri Lefebvre coloca a apropriação, que se dá pelo uso do espaço (na festa, no futebol, no caminhar, etc.), simultaneamente como elemento de subversão reverso à alienação do espaço social e como horizonte utópico da sociedade urbana, da constituição de uma sociedade que acolhe as diferenças e que, livre da autoridade exclusiva da razão, respeita o corpo, os desejos, as paixões e os ritmos diversos.

Se o que caracterizou a cidade moderna foi o avanço das formas de alienação sobre o urbano, com a perda da base material da identificação, a dissolução dos elementos de ancoragem da memória, o aplainamento do terreno de experiências e a indiferenciação do espaço e da vida urbana, agora a luta que se projeta contra a espoliação das lembranças guarda também uma dimensão do sentido social do espaço. A destruição da paisagem urbana numa cidade devotada aos imperativos das novas soluções de acomodação e velocidade tornou-se tão habitual quanto a elaboração de memórias, tradições e identidades forjadas pelo *marketing*. Neste sentido, “os movimentos de recuperação do espaço urbano são a recusa do instituído e

Artigo 1O espaço da metrópole, o tempo
dos velhos e a alienação urbana

recuperam a dimensão do instante de sua instituição, recusando a ideia de progresso, isto é, a ideia de que o que vem depois é necessariamente melhor do que o que veio antes” (MATOS, 1982, p. 51). Se nós é que temos de lutar pelo velho, como disse Ecléa Bosi (1994, p. 81), essa luta não será exclusivamente pelo outro. A luta pelo velho é uma luta contra a noção abstrata de progresso que agora, tendo potencializado a segregação e o sentimento de estranhamento com a *mise en place* da lógica do capital financeiro, tem promovido os maiores gestos de violência coletiva no espaço urbano. Observado deste ângulo, o envelhecimento da população abre uma janela para uma revolução no campo da experiência urbana que deverá rejeitar a prioridade do lucro e proporcionar a apropriação social do espaço. Assim, espero ter contribuído para a construção do entendimento de que, na relação entre os velhos e a metrópole, há bem mais o que se discutir do que aquilo que pode ser tratado do ponto de vista da “adequação” dos espaços e de seu universo de soluções técnicas e institucionais. ↻

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADORNO, T.; HORKHEIMER, M. *Dialética do esclarecimento*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1985.
- AGLIETTA, M; ORLÉAN, A. *A violência da moeda*. São Paulo: Brasiliense, 1990.
- BENJAMIN, W. Paris do Segundo império. In: _____ . *Charles Baudelaire, um lírico no auge do capitalismo*. Trad. José Carlos Martins Barbosa e Hemerson Alves Baptista. São Paulo: Brasiliense, 1989. (Obras escolhidas, v. 3).
- BOSI, E. *Memória e sociedade: lembranças de velhos*. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.
- BRESCIANI, Maria Stella. Metrópole: as faces do monstro urbano. *Revista Brasileira de História*, São Paulo, v. 5, n. 8/9, p. 35-68, set. 1984/abril 1985.
- CARLOS, Ana Fani A. *Espaço-tempo na metrópole: a fragmentação da vida cotidiana*. São Paulo: Contexto, 2001.
- CHAUI, Marilena. Os trabalhos da memória (Apresentação). In: BOSI, E. *Memória e sociedade: lembranças de velhos*. São Paulo: Companhia das Letras, 1994. p. 17-34.
- HEIDEGGER, M. L'époque des conceptions du monde. In: _____ . *Chemins qui ne mènent nulle part*. Paris: Gallimard, 1962. p. 99-146.
- HOLSTON, James. *A cidade modernista: uma crítica de Brasília e sua utopia*. São Paulo: Companhia das Letras, 1993.
- LE CORBUSIER. *Urbanismo*. São Paulo: Martins Fontes, 1992.
- LEFEBVRE, Henri. *O direito à cidade*. São Paulo: Moraes, 1991.
- _____. *A revolução urbana*. Belo Horizonte: UFMG, 1999.
- MATOS, O. C. F. A cidade e o tempo: algumas reflexões sobre a função social das lembranças. *Revista Espaço e Debates, Revista de Estudos Regionais e Urbanos*, São Paulo, Núcleo de Estudos Regionais e Urbanos, ano II, p. 45-52, 1982.
- SANTOS, M. *A natureza do espaço: técnica e tempo, razão e emoção*. São Paulo: Hucitec, 1996.
- SEABRA, Odette Carvalho de Lima. *Urbanização e fragmentação: cotidiano e vida de bairro na metamorfose da cidade em metrópole, a partir das transformações do Bairro do Limão*. 2003. Tese (Livre-docência)—Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2003.
- SMITH, Neil. Gentrificação, a fronteira e a reestruturação do espaço urbano. *GEOUSP: Espaço e Tempo*, São Paulo, n. 21, p. 15-31, 2007.



Equilíbrio postural em idosos praticantes de atividade física

[Artigo 2, páginas de 32 a 47]



Raquel de Melo Martins

Instrutora de atividade física do Sesc Jundiaí. Doutoranda no Programa Associado de Pós-Graduação – Uem-Uel Grupo de Estudos em Desenvolvimento Motor e Aprendizagem motora – Gepedam. Universidade Estadual de Londrina. raquelmelo@jundiai.sescsp.org.br

Inara Marques

Doutoranda no Programa Associado de Pós-Graduação – Uem-Uel Grupo de Estudos em Desenvolvimento Motor e Aprendizagem motora – Gepedam. Universidade Estadual de Londrina.



RESUMO

O objetivo foi comparar o equilíbrio unipodal de idosos praticantes de karatê, ginástica funcional e adultos jovens. Participaram do estudo 34 pessoas, subdivididas em três grupos: Grupo de idosos praticantes de karatê (GIK, n=11; +69,91), Grupo de praticantes de ginástica funcional (GIF, n=12; +69,83) e um Grupo de adultos jovens (GAJ, n=11; +24,15). A tarefa consistiu em permanecer na postura ereta e estática, sobre a plataforma de força, por 30 segundos, com a perna preferida. As variáveis da plataforma de força foram: área de oscilação, velocidade média de oscilação e amplitude média de oscilação, sendo estas duas últimas no sentido anteroposterior (AP) e médio-lateral (ML). Para análise estatística, utilizou-se do teste ANOVA One Way, com o post hoc de Tukey, e o nível de significância adotado foi de $P < 0,05$. Para a variável área de oscilação, o grupo GAJ apresentou uma instabilidade menor, todavia, para a amplitude de oscilação nos sentidos AP e ML, não houve diferenças significativas. Os resultados indicaram que os desempenhos dos grupos de idosos praticantes de exercícios foram próximos ao de adultos jovens no equilíbrio postural unipodal, indicando a importância da prática de atividade física no envelhecimento para a saúde e qualidade de vida de idosos.

Palavras-chave: envelhecimento; equilíbrio postural; atividade física.

ABSTRACT

The aim was to compare the postural balance of elderly practitioners of karate, functional gymnastics and young adults. The study included 34 people, divided into three groups: Group of elderly practitioners of Karate (GIK, n = 11; + 69.91), Group of functional training practitioners (GIF, n = 12; + 69.83) and a group of young adults (GAJ, n = 11; + 24.15). The task consisted in remaining in the upright and static posture on the force plate for thirty seconds with the preferred leg. The force platform variables obtained through the center of pressure (COP) were oscillating area, average speed of oscillation and mean amplitude of oscillation, in the anteroposterior (AP) and medial-lateral (ML) direction. For the statistical analysis, we used the ANOVA One Way test, with Tukey's post hoc, the level of significance was set at $P < 0.05$. For the oscillation area, the GAJ group had a lower instability, however, for the oscillation amplitude at AP and ML directions, there were no significant differences. Therefore, the results indicated that the performance of the groups of elderly exercise practitioners were near to those of young adults in unipodal postural balance, indicating the importance of physical activity as people get old, for their health and quality of life.

Keywords: aging; postural balance; physical activity.

INTRODUÇÃO

Atualmente, verifica-se o envelhecimento da população mundial; com isso aumenta o interesse de profissionais da área da saúde em estudar meios de minimizar os aspectos que possam interferir na qualidade de vida dos idosos. Todas essas preocupações têm aumentado em razão das perdas significativas nas capacidades físicas e funcionais, que acompanham os idosos no seu processo de envelhecimento. Um dos fatores que a interferir nesse processo pode ser atribuído aos estilos de vida da pessoa, tais como sedentarismo, má alimentação, patologias, medicações, depressão, diminuição da vida social, entre outros.

Segundo Spirduso (2005) o envelhecimento refere-se a um processo ou a grupos de processos que ocorrem em um organismo vivo o qual, com o passar do tempo, perde a adaptabilidade, apresenta um declínio funcional e, por fim, a morte. Esse processo se caracteriza como as mudanças na composição corporal, nos parâmetros fisiológicos e neurofisiológicos, e em outros sistemas, como nos sensoriais, neuromusculares e na velocidade de processamento de informação (SPIRDUSO, 2005).

Uma das perdas mais alarmantes a que os idosos são acometidos caracteriza-se pelo declínio da capacidade funcional do equilíbrio postural, que está relacionado a altos índices de quedas, tendo, como consequência, ferimentos e fraturas, sendo a mais comum a do quadril, a qual pode levar à perda de mobilidade e dependência física (WEIRICH; BEMBEN; BEMBEN, 2010; MARSH; GEEL, 2000; NETTO, 2002; OKUMA, 1998). Esse declínio do equilíbrio postural se dá por meio da diminuição no desempenho do controle postural e tem sido explicitado pelo aumento da instabilidade postural. Nesse caso, o aumento da instabilidade dá-se em consequência, especialmente, das alterações estruturais e funcionais dos principais sistemas que interferem no equilíbrio postural, como o sistema vestibular, somatossensorial e visual, e sua integração com o sistema motor (HATZITAKI; AMIRIDIS; ARABATZI, 2005; JAMET et al., 2007; PRADO; STOFFREGEN; DUARTE, 2007; FREITAS JÚNIOR; BARELA, 2006).

Dentro dessa perspectiva, de declínio dos sistemas sensoriais e prejuízos à integração sensorio-motora, estudos (TOLEDO; BARELA, 2010) vêm verificando a importância dos canais sensoriais no envelhecimento, manipulando-se a informação sensorial. Toledo e Barela (2010) verificaram as diferenças sensoriais e sua contribuição no controle postural entre jovens e idosos e verificaram que



Os resultados mostraram que os grupos de idosos praticantes não se diferenciaram, apresentando classificação funcional como ótimo equilíbrio, ao passo que o grupo de idosos não praticantes se apresentara com propensão a quedas.

deterioração das informações proprioceptivas é a que mais interfere no desempenho do controle postural, refletindo no aumento de oscilação e no aumento do peso atribuído às outras informações sensoriais.

Goble et al. (2009) enfatizam que o declínio na propriocepção acaba tendo um papel fundamental no envelhecimento. Os autores pontuam alguns aspectos importantes a serem analisados, tais como a capacidade de sentir o movimento articular, mais ligada à sinestesia, o qual demonstrou diferenças no sentido de movimento entre jovens e idosos, por meio da quantificação limiar para o movimento passivo. Adultos mais velhos têm mais dificuldades de sentir o movimento articular, especialmente os de baixa taxa de deslocamento.

Dessa maneira, observa-se que os comprometimentos no sistema de controle postural e nos recursos cognitivos não se devem somente ao processo de envelhecimento, mas a fatores relacionados à inatividade física ou, até mesmo, à atrofia muscular em decorrência do desuso (LIU; FRANK, 2010; SIU; WOOLLACOTT, 2007; SKELTON, 2001; MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2000).

Um meio eficaz para minimizar e até evitar esses aspectos nos idosos é a prática regular de atividade física. Engajar os idosos em programas de exercícios físicos tem se mostrado extremamente positivo. Dessa forma, muitos estudos têm enfatizado os benefícios de programas de exercícios físicos para o envelhecimento e para o equilíbrio postural (GAUCHARD et al., 1999; OLIVEIRA et al., 2014; MARTINS; DASCAL; MARQUES, 2013; ERICKSON; KRAMER, 2009; HOLVIALA et al., 2012; SKELTON, 2001; PRIOLI; FREITAS JÚNIOR; BARELA, 2005; BUATOIS et al., 2007; NI et al., 2014), destacando o fato de que idosos praticantes de exercícios físicos podem apresentar resultados similares aos de adultos jovens no equilíbrio postural (SILSUPADOL et al., 2009; PRIOLI et al., 2006).

Um questionamento importante que surge é se há uma melhor prática de exercícios físicos e esportivos os quais beneficiem melhor no equilíbrio de idosos. Alguns estudos atuais vêm comparando

as diferentes práticas de exercícios físicos no controle postural de idosos. Em um estudo realizado por Martins, Dascal e Marques (2013), comparou-se, por meio da Escala de Berg validada para população brasileira (MIYAMOTO et al., 2004), uma escala de equilíbrio estático e dinâmico que prediz de maneira eficiente se há risco de instabilidade postural em idosos, idosos praticantes de hidroginástica, karatê e um grupo de idosos não praticantes de exercícios físicos. Os resultados mostraram que os grupos de idosos praticantes não se diferenciaram, apresentando classificação funcional como ótimo equilíbrio, ao passo que o grupo de idosos não praticantes se apresentara com propensão a quedas.

Todavia, poucos estudos abordam sobre o equilíbrio unipodal de idosos praticantes de exercícios físicos e adultos jovens, se eles irão se diferenciar nas suas respostas comportamentais, adotando estratégias posturais distintas quando comparados.

Dessa forma, a questão que permeia o estudo é se haverá diferença no equilíbrio postural unipodal em idosos praticantes de karatê, ginástica funcional e adultos jovens.

MÉTODO

AMOSTRA

Participaram do estudo 34 pessoas, subdivididos em três grupos: Grupo de idosos praticantes de karatê (GIK, n=11), Grupo de praticantes de ginástica funcional (GIF, n=12) e um Grupo de adultos jovens (GAJ, n=11). Característica dos participantes (Tabela 1).

Tabela 1. Característica dos participantes

	Grupos		
	GIF	GIK	GAJ
Idade (anos)	69,83	69,91	24,15
Estatura (cm)	155,84	161,5	170,19
Massa corporal (kg)	67,86	69	66,12

Como critérios de inclusão para os grupos de idosos: ter idade entre 60 e 75 anos de idade; deveriam estar engajados nos programas de exercícios físicos por pelo menos 12 meses, por no mínimo duas vezes

Artigo 2Equilíbrio postural em idosos
praticantes de atividade física

semanais; não se utilizarem de órteses ou próteses; não apresentarem limitações físicas e/ou sensoriais que pudessem influenciar a realização das tarefas experimentais; não tomar medicação que pudesse alterar o equilíbrio postural. Para o grupo de adultos jovens, não deveriam estar engajados em programas de exercícios físicos e ter entre 18 e 30 anos de idade.

Os participantes idosos praticantes de exercícios físicos foram selecionados em seu ambiente particular de prática: o grupo GIK foi destacado na academia de karatê e o grupo GIF foi selecionado na própria universidade, onde ocorre o programa de exercícios físicos para idosos.

Foi aplicada uma anamnese para todos os participantes com o objetivo de conhecer os aspectos funcionais e físicos, por meio de histórico de quedas, tonturas e de medicações. Os participantes foram previamente informados sobre os objetivos da pesquisa e os procedimentos adotados no estudo. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os procedimentos adotados na pesquisa obedeceram aos Critérios de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, conforme a Resolução nº 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, e foram aprovados pelo Comitê de Ética da universidade local sob o número 287/2011.

As coletas foram realizadas no Laboratório de Avaliação Funcional e Performance Motora Humana, localizado no Centro de Pesquisa em Ciências da Saúde da Universidade do Norte do Paraná (Unopar), na cidade de Londrina.

Os participantes foram avaliados individualmente pela equipe do laboratório, composta pela pesquisadora e por mais dois assistentes. Antes de iniciarem o protocolo de coletas, a pressão arterial e a frequência cardíaca de repouso foram aferidas. Caso a frequência cardíaca apresentasse alterações, com a pressão arterial sistólica ou diastólica alterada, os idosos deveriam permanecer sentados, até a pressão arterial se estabelecer, para assim fazerem os testes. Após os procedimentos iniciais, os participantes foram conduzidos à plataforma de força para a sessão de familiarização e depois foram submetidos à tarefa experimental proposta.

A tarefa consistia em permanecer na postura ereta sobre uma plataforma de força (BIOMECH400, EMG Systems), em apoio unipodal com a perna preferida (Figura 1), em três tentativas de 30 segundos cada, olhando para um alvo fixo localizado a 2 metros de distância do centro da plataforma, na altura dos olhos. Foi realizada uma tentativa de familiarização para todos os participantes.

Figura 1. Equilíbrio postural unipodal de participante idosa, na plataforma de força.



As variáveis antropométricas – massa corporal e estatura – foram verificadas por meio de uma balança e estadiômetro da marca Filizola, com aproximação de 0,1 kg, com resolução em milímetros (mm) e intervalos de 5 mm.

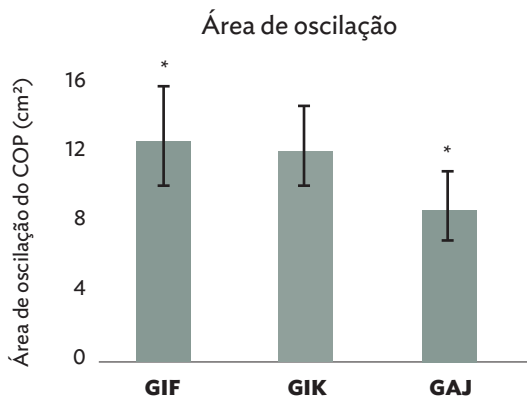
Durante a tarefa, foram coletados os dados de Centro de Pressão (COP), a uma frequência de amostragem de 100 Hz, fornecidos pelo software Bioanalysis. Posteriormente, foram calculadas as médias das três tentativas de cada participante para as variáveis área de oscilação do COP, amplitude de oscilação do COP anteroposterior (AP) e médio-lateral (ML), e velocidade de oscilação do COP, no sentido AP e ML. Para análise estatística, após verificada a normalidade dos dados e os pressupostos da ANOVA, utilizou-se de Anova One Way, com post hoc de Tukey. O nível de significância adotado foi de $P < 0,05$.

RESULTADOS

Para os dados da área de oscilação do COP (Figura 2), os grupos foram diferentes ($F(1,33) = 53,88, p < 0,01$): o grupo GIF apresentou uma área de oscilação do COP ($12,31 + 3,17 \text{ cm}^2$); o grupo GIK apresentou uma área de oscilação menor ($11,81 + 2,68 \text{ cm}^2$), ao passo que o GAJ foi o grupo que menos oscilou ($8,35 + 1,97 \text{ cm}^2$).

Houve diferenças significativas: para o grupo GIF, que apresentou maior área de oscilação quando comparado com o grupo GAJ ($p < 0,05$). Os grupos GIF e GIK não tiveram diferenças significativas.

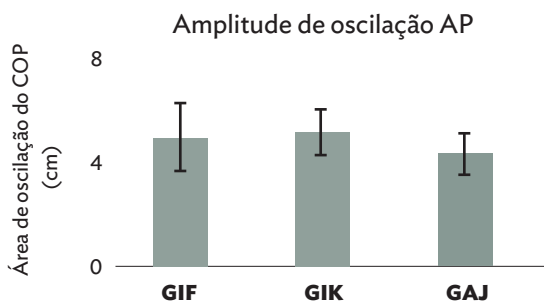
Figura 2. Área de oscilação do COP em cm², média entre os grupos.



* $p < 0,05$, diferença entre GIF e GAJ

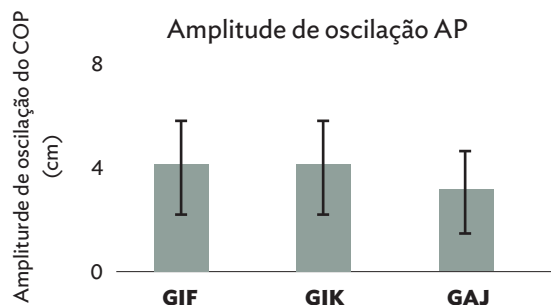
Para a variável amplitude de oscilação, no sentido AP (Figura 3), os grupos apresentaram as seguintes médias: GIF (4,50 + 0,65 cm), grupo GIK (4,55 + 0,68 cm) e GAJ (4,03 + 0,50 cm). Não houve diferença entre os grupos.

Figura 3. Amplitude de oscilação do COP em cm, no sentido AP, média entre os grupos.



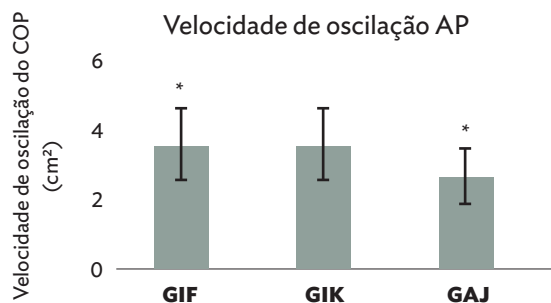
Para a variável amplitude de oscilação, no sentido ML (Figura 4), as médias dos grupos foram: GIF (3,92 + 1,69 cm); GIK (3,86 + 1,51 cm); GAJ (2,62 + 1,34 cm). O GAJ apresentou menor oscilação, todavia não houve diferenças entre os grupos.

Figura 4. Amplitude de oscilação do COP em cm, no sentido ML, média entre os grupos.



Para a velocidade de oscilação do COP, no sentido AP (Figura 5), as médias dos grupos foram: GIF (3,48 + 1,05 cm); GIK (3,33 + 0,67 cm); GAJ (2,53 + 0,69 cm). Os grupos GIF e GAJ apresentaram diferenças significativas ($p < 0,05$), com o grupo GAJ apresentando menor velocidade de oscilação, no sentido AP.

Figura 5. Velocidade de oscilação do COP em cm/s, no sentido AP, média entre os grupos.

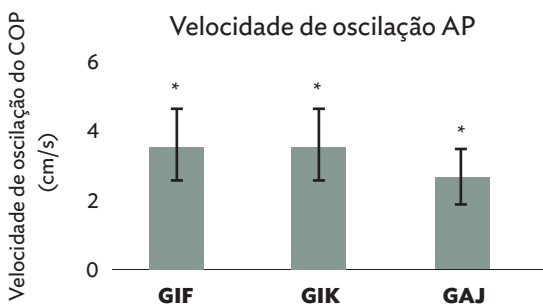


* $p < 0,05$, diferença entre GIF e GAJ.

Para a velocidade de oscilação do COP, no sentido ML (Figura 6), as médias dos grupos foram: GIF (3,41 + 0,77 cm/s); GIK (3,30 + 0,61 cm/s); GAJ (2,62 + 0,61 cm/s). Nessa variável, houve diferenças significativas entre GIF e GAJ, e entre GIK e GAJ, com os grupos de idosos praticantes

de exercícios (GIF e GIK) apresentando maior velocidade de oscilação do COP, no sentido ML, quando comparado com o GAJ ($P < 0,05$).

Figura 6. Velocidade de oscilação do COP em cm/s, no sentido ML, média entre os grupos.



* $p < 0,05$, diferença entre GIF e GAJ.

* $p < 0,05$, diferença entre GIK e GAJ.

DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi analisar o equilíbrio unipodal de idosos praticantes de karatê, ginástica funcional e adultos jovens. Para tanto foram avaliadas 34 pessoas, divididas em três grupos: grupo de idosos praticantes de ginástica generalizada, grupo de idosos praticantes de karatê e grupo de adultos jovens.

As variáveis utilizadas para verificar-se o equilíbrio unipodal foram área de oscilação, amplitude de oscilação, no sentido anteroposterior e médio-lateral, e velocidade de oscilação, no sentido anteroposterior e médio-lateral. Por meio dos resultados, foi possível perceber que, apesar de o grupo de adultos jovens (GAJ) apresentar menores valores médios de oscilações, os grupos de idosos (GIF e GIK) mostraram valores muito semelhantes aos de adultos jovens. Nas variáveis amplitude de oscilação, tanto no sentido anteroposterior quanto médio-lateral, não houve diferenças significativas entre os grupos, mostrando a proximidade dos dados avaliados entre os grupos.

Com os resultados dos grupos de idosos praticantes de exercícios físicos não foi possível verificar diferenças entre eles. Pode-se inferir,

pela característica das duas práticas analisadas, que ambas enfatizam a conscientização corporal, com os treinamentos físicos como prioridade para melhorar as capacidades físicas e funcionais. A modalidade karatê tem características peculiares, primeiramente pelo fato de não ser uma prática comum à população brasileira, ainda mais quando verificada entre idosos. Há uma extensão de trabalhos analisando o tai chi chuan no envelhecimento (LIU; FRANK, 2010; TAYLOR et al., 2012; GATTS; WOOLLACOTT, 2007). Todavia o karatê apresenta elementos diversificados, como um oponente, por exemplo, deixando os movimentos ainda mais inesperados e dinâmicos, podendo, dessa maneira, perturbar o equilíbrio postural do indivíduo, proporcionando restrições ambientais importantes na manutenção das capacidades físico-motoras.

Com relação à ginástica funcional, ocorre uma diversificação de movimentos e atividades, estimulando e, ao mesmo tempo, perturbando o sistema de controle postural. São atividades envolvendo: agilidade, equilíbrio, resistência muscular, coordenação motora, entre outras características. Assim como o karatê, há a constante perda e retomada de equilíbrio em suas atividades. Essa atividade, provavelmente, seja mais comum aos idosos em comparação com o karatê, entretanto não há muita fidedignidade em compará-la com outros estudos, com práticas parecidas, por suas características, assim como intensidade, volume e exercícios praticados nas aulas.

Os resultados do desempenho dos idosos no teste de equilíbrio corroboram os estudos de Prioli, Fretas Júnior e Barela (2005). Verificou-se que idosos ativos apresentaram equilíbrio postural semelhante ao de adultos jovens. Resultados similares também foram encontrados no estudo de Lamoth e Van Heuvelen (2012), em que idosos praticantes de patinação de velocidade no gelo foram comparados com idosos não praticantes dessa modalidade e adultos jovens. O equilíbrio postural dos idosos patinadores foi superior ao de idosos não patinadores e similar ao de adultos jovens.

Em um estudo realizado por Ueno et al. (2012), os quais estudaram a capacidade funcional em três modalidades de exercícios físicos – atividade física geral, dança e musculação –, os grupos realizaram uma bateria de testes AAHPERD, em que se obtêm os níveis de flexibilidade, coordenação, agilidade e equilíbrio dinâmico, resistência de força e resistência aeróbia geral, antes e após quatro meses de programa. Os resultados mostraram que os grupos de atividade física geral obtiveram melhor desempenho nas variáveis de agilidade e equilíbrio dinâmico,



As práticas de exercícios físicos vêm se mostrando um meio eficaz para minimizar e até mesmo evitar os declínios nas capacidades físicas, funcionais e motoras, e já estão bem fundamentadas na literatura.

e resistência de força, e que outros grupos apresentaram manutenção nessas variáveis. Os autores concluíram que a prática sistematizada, independente da modalidade, pode apresentar influência positiva nos aspectos funcionais de idosos. Entretanto, nesse estudo, um ponto importante a destacar é que os idosos praticavam exercícios físicos há quatro meses.

Skelton (2001) conduziu uma revisão de literatura, destacando, exatamente, a relação-efeito da atividade física no equilíbrio postural de idosos. No processo de envelhecimento associado à inatividade física pode não ocorrer uma integração das informações e da ação motora, de uma maneira tão eficaz, ou pode ocorrer de maneira mais lenta nos idosos em relação às pessoas mais jovens. De modo geral, as conclusões dessa revisão apontam para uma relação em que os idosos que costumam perder o equilíbrio postural e cair tendem a ser menos ativos. Além disso, destaca que as quedas podem ter relação com a atrofia do músculo, tornando as articulações mais enrijecidas, como consequência do desuso (SKELTON, 2001).

As práticas de exercícios físicos vêm se mostrando um meio eficaz para minimizar e até mesmo evitar os declínios nas capacidades físicas, funcionais e motoras, e já estão bem fundamentadas na literatura. Esses benefícios podem estar diretamente ligados a aspectos funcionais, como melhora na memória, atenção, tomada de decisão, planejamento, os quais podem ser explicados por um melhor aporte sanguíneo, melhora na condução nervosa, novos caminhos para as sinapses (KRAMER et al, 2002). Assim como nos aspectos motores, como melhoras na força muscular, massa muscular, melhoras no controle motor, como a marcha e o equilíbrio postural.

De uma maneira geral, é importante ressaltar o resultado dos grupos de idosos, que demonstra que, independente da modalidade, a prática de exercícios físicos mostra-se eficaz para a qualidade de vida de idosos, prevenindo contra possíveis quedas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou que idosos praticantes de Ginástica Funcional e Karatê não se diferenciaram no teste de equilíbrio postural unipodal e também tiveram seu desempenho parecido ao de adultos jovens, sendo possível inferir que a prática regular de exercícios físicos, desde que realizado de maneira segura, estruturada e planejada, é extremamente benéfica para idosos manterem seu equilíbrio postural e evitarem possíveis quedas.

Exercícios físicos que engajem o idoso em um ambiente socializador e o estimule a ter um estilo de vida mais ativo e saudável, permitindo-o a ser desafiador de sua própria vida, pode minimizar e evitar os aspectos negativos do envelhecimento, possibilitando-os a transferirem esses benefícios para as atividades diárias.

Dessa forma, é importante salientar a prática de exercícios físicos para idosos, como forma de prevenção de quedas e para os aspectos funcionais e motores de uma maneira geral, além dos aspectos sociais serem extremamente importantes e interferirem positivamente na qualidade e no estilo de vida dos idosos. ↻

Artigo 2Equilíbrio postural em idosos
praticantes de atividade física**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- BUATOIS, S.; GAUCHARD, G. C.; AUBRY, C.; BENETOS, A.; PERRIN, P. Current physical activity improves balance control during sensory conflicting conditions in older adults. *International Journal of Sports Medicine*, v. 28, n. 1, p. 53-8, 2007.
- ERICKSON, K. I.; KRAMER, A. F. Aerobic exercise effects on cognitive and neural plasticity in older adults. *British Journal of Sports Medicine*, v. 43, p. 22, 2009.
- FREITAS JÚNIOR, P. B.; BARELA, J. A. Alterações no funcionamento do sistema de controle postural de idosos: uso da informação visual. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Porto, v. 6, n. 1, p. 94-105, 2006.
- GAUCHARD, G. C.; JEANDEL, C.; TESSIER, A.; PERRI, P. P. Beneficial effect of proprioceptive physical activities on balance control in elderly human subjects. *Neuroscience Letters*, v. 273, n. 2, p. 81-84, 1999.
- GATTS, S. K.; WOOLLACOTT, M. H. How tai chi improves balance: biomechanics of recovery to a walking slip in impaired seniors. *Gait & Posture*, v. 25, p. 205-214, 2007.
- GOBLE, D. J.; COXON, J. P.; WENDEROTH, N.; VAN IMPE, A.; SWINNEN, S. P. Proprioceptive sensibility in the elderly: degeneration, functional consequences and plastic-adaptive processes. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, v. 33, p. 271-278, 2009.
- HATZITAKI, V.; AMIRIDIS, I. G.; ARABATZI, F. Aging effects on postural responses to self-imposed balance perturbations. *Gait & Posture*, v. 22, p. 250-257, 2005.
- HOLVIALA, J.; HÄKKINEN, A.; ALEN, M.; SALLINEN, J.; KRAEMER, W.; HÄKKINEN, K. Effects of prolonged and maintenance strength training on force production, walking, and balance in aging women and men. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, abril 2012.
- JAMET, M.; DEVITERNE, D.; GAUCHARD, G. C.; VANÇON, G.; PERRIN, P. P. Age-related part taken by attentional cognitive processes in standing postural control in a dual-task context. *Gait & Posture*, v. 25, n. 2, p. 179-184, 2007.
- LAMOTH, C. J.; VAN HEUVELEN, M. J. Sports activities are reflected in the local stability and regularity of body sway: older ice-skaters have better postural control than inactive elderly. *Gait & Posture*, v. 35, n. 3, p. 489-493, 2012.
- LIU, H.; FRANK, A. Tai chi as a balance improvement exercise for older adults: a systematic review. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, v. 33, n. 4, 2010.
- MARSH, A. P.; GEEL, S. E. The effect of age on the attentional demands of postural control. *Gait & Posture*, v. 12, p. 105-113, 2000.
- MARTINS, R. M.; DASCAL, J. B.; MARQUES, I. Equilíbrio postural em idosos praticantes de hidroginástica e karatê. *Ver. Bras. Geriat. e Geronto.*, v. 16, n. 1, p. 61-69, 2013.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 8, n. 4, p. 21-32, 2000.
- MIYAMOTO, S. T. et al. Brazilian version of the Berg balance scale. *Braz J Med Biol Res.*, v. 37, p. 1.411-1.421, 2004.

- NI, M. et al. Comparative impacts of tai chi, balance training, and a specially-designed yoga program on balance in older fallers. *Arch. Phys. Med. Rehabil.*, v. 95, p. 1.620-1.628, 2014.
- NETTO, M. P. *Gerontologia – a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu, 2002.
- OKUMA, S. S. *O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa*. Campinas: Papyrus, 1998.
- OLIVEIRA, M. R.; DA SILVA, R. A.; DASCAL, J. B.; TEIXEIRA, D. C. Effect of different types of exercise on postural balance in elderly women: a randomized controlled trial. *Arch. Gerontol. Geriatr.*, v. 59, p. 506-514, 2014.
- PRADO, J. M.; STOFFREGEN, T.; DUARTE, M. Postural sway during dual task in young and elderly adults. *Gerontology*, v. 53, p. 274-281, 2007.
- PRIOLI, A. C.; CARDOZO, A. S.; FREITAS JÚNIOR, P. B.; BARELA, J. A. Task demand effects on postural control in older adults. *Human Movement Science*, v. 25, n. 3, p. 435-446, 2006.
- PRIOLI, A. C.; FREITAS JÚNIOR, P. B.; BARELA, J. A. Physical activity and postural control in elderly: coupling between visual information and body sway. *Gerontology*, Basel, v. 51, n. 3, p. 145-148, 2005.
- SPIRDUSO, W. W. *Dimensões físicas do envelhecimento*. Barueri: Manole, 2005.
- SIU, K.; WOOLLACOTT, M. H. Attentional demands of postural control: the ability to selectively allocate information-processing resources. *Gait & Posture*, v. 25, p. 121-126, 2007.
- SILSUPADOL, P. et al. Training-related changes in dual-task walking performance of elderly persons with balance impairment: a double-blind, randomized controlled trial. *Gait & Posture*, v. 29, p. 634-639, 2009.
- SKELTON, D. A. Effects of physical activity on postural stability. *Age and Ageing*, v. 30, p. 33-39, 2001.
- STOFFREGEN, T. A.; HOVE, P.; BARDY, B. G.; RILEY, M. A.; BONNET, C. T. Postural stabilization of perceptual but not cognitive performance. *Journal of Motor Behavior*, v. 39, p. 126-138, 2007.
- TAYLOR, D. et al. Effectiveness of tai chi as a community-based falls prevention intervention: a randomized controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, v. 60, n. 5, p. 841-848, 2012.
- TOLEDO, D. R.; BARELA, J. A. Diferenças sensoriais e motoras entre jovens e idosos: contribuição somatossensorial no controle postural. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 14, n. 3, p. 267-275, 2010.
- UENO, D. T et al. Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 273-281, abr./jun. 2012.
- WEIRICH, G.; BEMBEN, D. A.; BEMBEN, M. G. Predictor of balance in young, middle-aged and late middle-aged women. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, v. 33, p. 110-117, 2010.

3

Uma moradia digna para os idosos - ampliando o sentido de dignidade a este direito fundamental

[Artigo 3, páginas de 48 a 65]





**Caroline Morais
Kunzler**

Advogada, mestre em Ciências Sociais pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul e membro da Comissão de Direitos Humanos da OAB/RS.

seusbens@hotmail.com



Artigo 3

Uma moradia digna para os idosos – ampliando o sentido de dignidade a este direito fundamental

RESUMO

Este artigo pretende analisar a moradia do idoso, começando pela conceituação do termo “moradia” em diversas áreas, inclusive sob o ponto de vista legal. A lei agrega o adjetivo “digna” ao termo “moradia”. Procurou-se, então, verificar se existe dignidade nas diversas alternativas de moradia para o idoso, tais como morar sozinho, com a família, numa Instituição de Longa Permanência para Idosos ou numa república de idosos. Este artigo oferece algumas noções sobre o contexto social dessas alternativas de moradia, as peculiaridades que cada uma delas apresenta, as suas vantagens e desvantagens para o idoso, buscando com isso identificar se a previsão legal de “moradia digna” está sendo alcançada, de fato. Posteriormente é feito um alerta quanto ao papel do Estado e da sociedade para que o direito de moradia tenha eficácia plena, tanto no plano vertical quanto horizontal, ou seja, na relação do idoso com o Estado e com a sociedade. Assim, políticas públicas habitacionais, bem como o respeito à escolha da moradia, são questões que devem ser enfrentadas com muita seriedade. O artigo finaliza com uma proposta de ampliação do conceito de dignidade quanto à moradia dos idosos, instigando o leitor a repensar esse conceito, de modo a tornar este direito social fundamental plenamente eficaz.

Palavras-chave: idosos; moradia; dignidade; direitos fundamentais.

ABSTRACT

This article analyzes the elderly housing, beginning with the conceptualization of the term “housing” in several areas, including from the legal point of view. The law adds the adjective “dignified” to the term “housing”. The objective of this paper is then to find out if there is dignity in various housing alternatives for old people, such as living alone, with family, in a long-stay institution for the elderly or a fraternity for elderlies. This study offers some information on the social context of these housing alternatives, the peculiarities that each presents, their advantages and disadvantages for the elderly, seeking thereby to identify if the legal provision of “adequate housing” is being achieved indeed. After that, this paper presents an alert about the roles of the state and the society in order to make sure that the housing law has full effect, both vertically and horizontally, in other words the elderly’s relationship with the state and society. Thus, housing policies, as well as respect for housing choice are issues that must be addressed very seriously. The article is finished with a proposal to expand the concept of dignity of housing for the elderly urging the reader to rethink this concept in order to make this fundamental social right fully effective.

Keywords: elderly; housing; dignity; fundamental rights.

A MORADIA E A DIGNIDADE

O aumento do número de idosos é um fenômeno mundial reconhecido pela Organização das Nações Unidas (ONU), que considerou o período de 1975 a 2025 como a “Era do Envelhecimento” (MINAYO, 2006). Uma, a cada dez pessoas no mundo, tem 60 anos de idade ou mais, conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010). “O Brasil é um país jovem, de cabelos brancos.” (VERAS, 1995) Estima-se que o Brasil, em 2020, será o sexto país no ranking mundial em quantidade de idosos, com cerca de 30 milhões deles (CARVALHO; GARCIA, 2003).

Conseqüentemente, a demanda por temáticas de interesse dos idosos é uma realidade atual e que tende a aumentar. Entre essas temáticas se encontra a da moradia de milhões de idosos. Mas, ainda que o número de idosos não seja expressivo, a preocupação com a moradia continuará em voga, pois, mais cedo ou mais tarde, todos terão de enfrentá-la, importando, mesmo que de forma indireta, também para jovens e adultos.

A temática da moradia dos idosos é importante não apenas pelo número de interessados ou pela quantidade de moradias ocupadas por idosos, no Brasil e no mundo, mas também pelo viés qualitativo. Neste sentido, buscamos investigar cada tipo de moradia, quais características apresenta, em que medida pode trazer bem-estar ao idoso e, em última análise, de que forma pode concretizar a dignidade humana.

Cabe ressaltar que uma moradia digna não se resume a ter um teto para morar, pois, se assim fosse, apenas os números seriam suficientes para contentar os anseios da sociedade. É preciso identificar o que significa, para o idoso, uma moradia digna e de que maneiras ela existe na prática, servindo os resultados como uma espécie de guia para a importante decisão de onde morar na velhice, ou ainda a fim de constituir uma referência para manutenção ou melhoramento das condições de moradia pela sociedade, bem como num estímulo para novas políticas públicas habitacionais voltadas à satisfação do idoso, a exemplo da república de idosos.

Moradia, de acordo com o *Dicionário Aurélio*, significa “lugar onde se mora ou habita, habitação, morada, casa”. Numa visão mais poética, Bachelard (2008) diz que “a casa é o nosso canto no mundo”. A acepção ampla da palavra “moradia” permite afirmar que “ela é muito mais que o lugar do abrigo, é lugar de constituição de vida, revelando-se em múltiplas dimensões” (PENZIM, 2001). Para Garcia (2007), a habitação “atende a uma necessidade instintiva do ser humano, diante da natu-

Artigo 3

Uma moradia digna para os idosos – ampliando o sentido de dignidade a este direito fundamental

reza ou da ‘selva da cidade’, e caracteriza-se como refúgio que influencia a saúde psíquica do homem”. Há, inclusive, quem a considere parte da identidade do sujeito:

A casa é referência de origem, relações familiares e comunitárias. Lugar de trocas, segurança, estabilidade e autorreconhecimento, que coloca o sujeito em um tempo e espaço (SILVA et al., 2010, p. 169-193).

A moradia também pode ser vista como um direito, essencial à dignidade da pessoa humana (DUTRA, 2007). O direito à moradia faz parte da Declaração Universal dos Direitos Humanos e recebe o status de direito fundamental na nossa Constituição federal, além de estar previsto em outras normas internacionais e nacionais, constituindo-se num dos meios de efetivação da dignidade humana, fim último que se quer alcançar ou proteger.

Todavia, nem toda moradia é capaz de proporcionar dignidade ao homem. De acordo com Sarlet (2003), “é na realidade concreta de quem mora e onde mora que se pode aferir a compatibilidade da moradia com uma existência digna”. Na sociedade brasileira, existem muitas moradias indignas. É o caso das pessoas que moram em barracos nas favelas, sobre palafitas, em encostas de morros ameaçados de desmoronamento. Algumas legislações adicionam adjetivos ao direito de moradia, como, por exemplo, o Pacto Internacional dos Direitos Sociais, Econômicos e Culturais, de 1966, que prevê o direito à moradia “adequada”, e a Constituição da Bélgica, que prevê o direito à moradia “decente”. “Não obstante a ausência de qualificação do termo no texto constitucional brasileiro, é certo que disso não decorre a possibilidade de uma exegese que considere a consagração de um direito a uma moradia ‘não adequada.’” (FACCHINI, 2011) Seria absurdo supor que a falta de um adjetivo à palavra “moradia” permitisse considerar qualquer moradia como efetivação do direito. De resto, quanto ao significado de “moradia adequada”, Facchini adverte:

Em todo o caso o direito humano e fundamental à moradia adequada não pode ser reduzido a um simples espaço onde viver. Moradia adequada significa um lugar onde alguém pode se instalar, com segurança, iluminação, ventilação, infraestrutura e serviços básicos essenciais. Moradia adequada é um todo contínuo entre a comunidade, a natureza e a cultura, derivado da necessidade de habitar um lugar com segurança e dignidade (FACCHINI, 2011, p. 15).

No tocante à moradia do idoso, o direito à moradia vem acompanhado do adjetivo “digna”, conforme dispõe o art. 37 do Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003):

Art. 37 O idoso tem direito à moradia digna, no seio da família natural ou substituta, ou desacompanhado de seus familiares, quando assim o desejar, ou ainda em instituição pública ou privada (BRASIL, 2013).

Deste dispositivo legal se inferem três tipos de moradia, podendo o idoso morar sozinho, com a família ou numa Instituição de Longa Permanência para Idosos. A moradia numa república de idosos deve ser acrescentada a este rol, em que pese a omissão da norma. Seja qual for o lugar, ao idoso deve ser garantida a dignidade. A sociologia do direito viabiliza constatar os contornos reais dessa dignidade, para além da letra fria da lei.

O IDOSO QUE MORA SOZINHO

Segundo dados do IBGE (2010), é nas regiões Sul e Sudeste do Brasil onde se encontra a maior porcentagem de idosos morando sozinhos: 52% e 50%, respectivamente. Entretanto, algumas famílias são refratárias à ideia de o idoso morar sozinho, pois têm medo de que acidentes domésticos aconteçam ou de que o idoso não vai saber se cuidar, esquecendo-se de tomar seus remédios ou de trancar a porta de casa, por exemplo. Beauvoir (1990), na obra clássica *A velhice*, escreve sobre uma “conspiração silenciosa” na sociedade que permite ao idoso morar apenas com a família ou numa instituição.

Então, a autonomia torna-se um requisito crucial para que o idoso consiga morar sozinho, se assim desejar. “Daí decorre o conceito de capacidade funcional, sou seja, a capacidade de manter as habilidades físicas e mentais necessárias para uma vida independente e autônoma.” (CREUTZBERG, 2005) Acerca da capacidade funcional, Kalache observa, com propriedade, que o idoso pode manter a sua autonomia, a despeito da sua condição de dependência física, dando o seguinte exemplo:

[...] se um homem idoso que tenha sofrido um acidente vascular cerebral (deixando sequelas moderadas) se torna viúvo, sua vida passa naturalmente por uma verdadeira revolução. Suponhamos que tal homem viva só e não saiba cozinhar; sua situação o torna imediatamente dependente, a ponto de ter que se considerar sua transferência para uma instituição (lar de idosos) caso não seja possível mobilizar recursos co-

Artigo 3

Uma moradia digna para os idosos – ampliando o sentido de dignidade a este direito fundamental

munitários que possam mantê-lo em sua própria moradia. Por exemplo, se ele passa a contar com a ajuda de alguém que venha à sua casa diariamente preparar sua comida, seu estado de dependência permanece inalterado, embora ele tenha recuperado sua autonomia (KALACHE, 1987, p. 208).

Há de se levar em conta os diferentes parâmetros de capacidade funcional, de acordo com o contexto social no qual o idoso está inserido:

[...] a autonomia de um idoso que viva em uma grande cidade de um país desenvolvido pode ser medida através de sua capacidade de cuidar de si próprio (higiene pessoal, preparo de refeições, capacidade de fazer suas próprias compras, manutenção básica à casa, e outras). Já para um idoso que vive em uma zona rural de um país subdesenvolvido, a autonomia pode significar algo muito mais complexo – por exemplo, capacidade de realizar trabalho físico pesado na lavoura (KALACHE, 1987, p. 209).

Também existe variação de autonomia em relação aos tipos de moradia na velhice, desde uma maior autonomia do idoso que mora sozinho até uma menor, daquele que vive num asilo. Um baque considerável sobre a autonomia é a falta de independência econômica. Morar sozinho pressupõe condições financeiras como ser proprietário do imóvel ou ter dinheiro para pagar o aluguel, sem falar nas demais despesas. O velho que não provê seu próprio sustento é visto como um fardo para a família e a sociedade, assim como um parente desempregado. Hannah Arendt comenta que os “trabalhadores sem trabalho” são considerados “inúteis para o mundo” (cf. CASTEL, 1998).

Diante de tantas barreiras, cabe ao idoso superar o estigma da incapacidade de morar sozinho, uma vez que consiga burlar aquela “conspiração silenciosa”, além de ter de enfrentar os desafios do dia a dia, dando “provas” para os filhos de que é capaz de se virar sozinho. Jonhannes Doll constata que “existe hoje, entre as pessoas idosas, uma clara tendência de não querer morar com seus filhos, pois elas não querem ser um peso para a geração mais nova” (DOLL, 1999, p. 133).

O fato de o idoso morar sozinho não significa que ele foi abandonado pela família. “A separação espacial, muitas vezes com distâncias pequenas, é em geral acompanhada por contatos regulares e frequentes.” (DOLL, 1999, p. 130) Essa situação remete para os conceitos de “proximidade interna com distância externa” ou “intimidade a distância”.



Também existe variação de autonomia em relação aos tipos de moradia na velhice, desde uma maior autonomia do idoso que mora sozinho até uma menor, daquele que vive num asilo. Um baque considerável sobre a autonomia é a falta de independência econômica.

A intimidade pode ser preservada, ou mesmo aumentada, entre o idoso e seus familiares no caso de passarem a ser vizinhos próximos, graças aos meios de comunicação e tecnológicos como o telefone e a internet, ou ainda pelo acesso facilitado aos meios de transporte. Em razão disso, Rosa (2009, p. 94) afirma que “a tendência atual de os idosos morarem sós não tem sido interpretada, necessariamente, como uma mudança qualitativa nas relações entre as gerações na família”.

Um interessante estudo realizado pela Organização das Nações Unidas (ONU) comparou os arranjos domiciliares dos idosos em 130 países (UNITED NATIONS, 2005). As principais conclusões desse estudo foram:

- aproximadamente uma em cada sete pessoas idosas (90 milhões) vive sozinha e cerca de dois terços delas são mulheres;
- existe uma tendência em favor de modalidades de vida independente (sozinho ou somente com o cônjuge), mais consolidada em países desenvolvidos;
- embora nos países desenvolvidos o arranjo mais comum seja morar separado dos filhos, naqueles em desenvolvimento a maioria dos idosos vive com seus filhos.

Finalmente, há de se levar em conta que o fato de o idoso morar sozinho pode ser resultado não apenas de uma decisão de não morar com os filhos, mas também em razão de outras circunstâncias como a do idoso sem prole e daquele cujos filhos já faleceram.

O IDOSO QUE MORA COM A FAMÍLIA

Muitos idosos moram com a sua família, especialmente nas regiões brasileiras onde as famílias têm menor poder aquisitivo. Na Região Norte a coabitação é de 70,5%; em segundo lugar se destaca a Região Nordeste, com 68,3% (IBGE, 2010).

Artigo 3

Uma moradia digna para os idosos – ampliando o sentido de dignidade a este direito fundamental

Isso pode significar que o idoso se mudou para a casa dos filhos ou, ao contrário, os filhos mudaram-se para a casa dele. Também é possível que os filhos jamais tenham saído da casa dos pais. A partir deste contexto, várias questões podem ser levantadas, tais como o papel social desempenhado pelo idoso dentro da família, que espaços ocupa dentro de casa, se sente-se útil ou um estorvo para seus familiares, entre outros.

Nem sempre morar com a família corresponde a uma moradia digna, pois o fato de o idoso viver com seus filhos não garante o respeito ou a ausência de maus-tratos (DEBERT, 1998). Na hipótese de o idoso deixar sua casa para ir morar com os filhos, a dignidade deve ser preservada, a despeito da troca de papéis sociais que se impõe, conforme esclarece Silva:

Quando um idoso muda para a casa dos filhos, ele abandona sua vida anterior e mudam-se, então, os papéis, suas funções e seus espaços. Até então ele exercia o papel principal de sua família; indo para outra casa onde as pessoas já têm papéis definidos, onde já existe um chefe de família, e o idoso deverá se adequar à rotina de uma nova vida familiar e ter um novo papel. No entanto, o idoso nem sempre consegue acompanhar a velocidade das transformações, ter que conquistar um novo espaço, viver a perda de seus papéis conseqüentemente se sentindo frágil, dependente emocionalmente, e podendo ser visto como “estorvo”, um “peso” (SILVA et al., 2001, p. 94).

O simples fato de morar com a família não implica automaticamente uma proteção maior ao idoso. Antigamente as mulheres da família assumiam o papel de cuidadoras do idoso. Ocorre que, com a entrada da mulher no mercado de trabalho, a sua ausência no lar é sentida pelo idoso, que fica restrito aos cuidados de um profissional contratado, o qual não tem condições de suprir todas as suas necessidades. A necessidade de afeto não pode ser suprida por um estranho. O estresse entre os familiares também é apontado como um fator negativo para o idoso: num mundo de imediatismo e velocidade, a tolerância com o idoso tende a baixar. A imagem da família como rede de apoio está desgastada em virtude da situação de vulnerabilidade e de exclusão social. Para Silva:

As famílias têm cada vez mais dificuldades de satisfazer suas necessidades básicas, o que se torna mais complexo devido à redução dos

serviços das políticas de saúde, da habitação, saneamento básico, etc. Essa situação altera de forma negativa as possibilidades de as famílias construírem relações sociofamiliares protetivas entre seus membros (SILVA, 2007, p. 3).

Diante disso, é preciso desmistificar o papel da família como cuidadora, pois nem sempre morar com a família pode ser a opção de moradia mais digna para o idoso, bem como o papel do idoso como alguém que precisa ser cuidado, pois nem sempre é isso o que acontece. Existe uma configuração de moradia na qual são os filhos que, mesmo após a fase adulta, não saem de casa ou daqueles que voltam a morar com seus pais, após um divórcio ou a perda de emprego. Nesse caso não é o pai que mora com os filhos, mas os filhos que moram com o pai, sendo que a idade avançada do progenitor não lhe isenta da responsabilidade de continuar cuidando ou, ao menos, mantendo financeiramente a prole, mesmo que essa manutenção seja restrita à concessão de moradia.

Pode, portanto, esta relação “cuidador e assistido” ser invertida, quando a pessoa continua sendo o chefe de família, apesar do avanço da idade. Isso certamente representa uma sobrecarga ao idoso, que pensava se ver livre da responsabilidade de criação e sustento dos filhos, quando estes atingissem a idade adulta. Uma pesquisa, realizada pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), concluiu que “o aumento da taxa de chefia da população idosa tem sido uma tendência crescente no tempo e permite inferir uma redução na ‘dependência’ dos idosos” (CAMARANO, 2003, p. 17).

O IDOSO QUE MORA NUMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS

É evidente que, em casos de doenças incapacitantes como, por exemplo, o mal de Alzheimer, o idoso torna-se uma pessoa dependente de cuidados por terceiros, ficando totalmente fora de questão a sua escolha a respeito de moradia.

Excluídos, porém, os casos de doenças incapacitantes, temos idosos que eventualmente podem divergir de seus familiares no tocante a um assunto que lhe é de extrema importância, a própria moradia. A despeito da possível divergência de opiniões, não é a vontade do idoso que muitas vezes prevalece. A idade avançada faz com que não apenas o seu corpo perca força, mas também a sua vontade. A família passa a “saber” o que é melhor para o idoso.

Artigo 3

Uma moradia digna para os idosos – ampliando o sentido de dignidade a este direito fundamental

Segundo levantamento realizado pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), no período de 2007 a 2009, foram identificadas 3.548 Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) no Brasil. Deste total, a maioria (2.255) encontra-se na Região Sudeste e a minoria (49) na Região Norte. Apenas 1% da população idosa reside em ILPIs, indicando que a ocupação desse tipo de moradia é ínfima, por conta do “baixo número de instituições e do preconceito com relação a essa modalidade de cuidados, o que afeta sua expansão” (CAMARANO, 2010). Muitas vezes a expressão ILPI é substituída por abrigo, asilo, lar, casa de repouso, flat, hotel residencial ou clínica geriátrica.

A Instituição de Longa Permanência destina-se àquele idoso que perdeu sua capacidade funcional, que não tem família ou foi rejeitado por ela, que é pobre e não tem onde morar; enfim, a ILPI destina-se ao idoso frágil. “Na ILPI ele se depara com o ‘fim da linha’, raramente ocorre a melhora ou o idoso volta para sua casa. Essa chance é bem remota; ele sente que foi para lá para esperar o fim, não como se sua vida fosse continuar.” (SOARES, 2010)

Na verdade a vida continua na ILPI, pesquisas em diversas áreas mostram como é esse “fim de linha”, ou seja, como o idoso se sente, como é o seu cotidiano, quais foram suas perdas e seus ganhos, como ocorre a interação entre os idosos, deles com os profissionais que lá trabalham, e com a família. Numa dessas pesquisas, realizada por Silva, constatou-se o seguinte:

Na maioria das vezes, as ILPIs não apresentam pessoal nem recursos materiais e físicos suficientes para o atendimento aos idosos. Em algumas, o trabalho é realizado por cuidadores não qualificados para trabalhar com essa população. Para melhorar a qualidade de vida dos idosos, torna-se necessária a presença do enfermeiro e sua equipe, médico, nutricionista, assistente social, psicólogo, terapeuta ocupacional, entre outros, visando, assim, atender às necessidades de saúde, alimentação, lazer, higiene e repouso, proporcionando a manutenção da funcionalidade e, conseqüentemente, uma boa qualidade de vida (SILVA, 2009a, p. 66).



...no período de 2007 a 2009, foram identificadas 3.548 Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) no Brasil. Deste total, a maioria (2.255) encontra-se na Região Sudeste e a minoria (49) na Região Norte. Apenas 1% da população idosa reside em ILPIs

A internação, segundo Foucault (1978) na obra *História da loucura na idade clássica*, é referida como uma solução para um problema social; a sociedade interna o doente mental para livrar-se do problema. Já a internação do idoso na ILPI parece ser um jeito que a família dá de não ver a velhice de perto. A escassez das visitas reflete esta postura.

Uma vez isolado da sociedade, o idoso é submetido às normas internas da ILPI que, nestes termos, equipara-se a hospitais psiquiátricos, conventos e prisões, sendo considerada, guardadas as devidas proporções, uma instituição total. Uma pesquisa feita por Soares (2010) concluiu que “a falta de flexibilidade nas rotinas (horários para alimentação, banhos, acomodações coletivas) não permitia a adaptação de idosos com hábitos diferenciados, adquiridos durante sua vida, antes da ILPI”. Entretanto, para Goffman (1961), dentro da instituição total a pessoa se adapta assumindo o papel de paciente “sem brilho, inofensivo e discreto”. Considerando a hipótese de que uma ILPI seja uma instituição total, ficam as perguntas: Será que o idoso assume o papel de “bom velhinho”? A partir da internação, que papéis sociais são descartados e que novos papéis são desempenhados?

A partir de uma pesquisa (HERÉDIA, 2004) feita em 14 ILPIs, no Rio Grande do Sul, foi traçado um perfil dos moradores que apresentavam as seguintes características: a maioria dos moradores é de mulheres (64,9%), com escolaridade e renda baixas, idade superior a 70 anos, solteiras ou viúvas, a maioria tem família (42,6% possuem filhos), é aposentada (44,3% recebem de um a menos de dois salários-mínimos), e muitos apresentam cuidados especiais de saúde.

Para que a ILPI seja considerada uma moradia digna é necessário que, além das instalações físicas e do atendimento por profissionais da saúde qualificados, haja um ambiente que o idoso possa chamar de lar. Uma ILPI “deve procurar ser uma residência, mostrando, tanto nos seus aspectos físicos quanto em toda a sua programação, detalhes que lembrem uma casa, uma moradia, a vida numa família” (BORN, 2002). Cada vez mais, as ILPIs terão de se ajustar à legislação, superando seu caráter assistencialista para se tornar uma moradia de qualidade, oferecendo condições dignas e respeitando os direitos da pessoa idosa.

O IDOSO QUE MORA NA REPÚBLICA

A república de idosos é um novo tipo de moradia na velhice. Consiste no compartilhamento de uma casa pelos idosos, que detêm autonomia para criar regras de convivência e administrar o espaço. O Estado faz a sua parte cedendo a casa e pagando algumas despesas,

Artigo 3

Uma moradia digna para os idosos – ampliando o sentido de dignidade a este direito fundamental

e os demais gastos são por conta dos coabitantes, podendo este modelo sofrer variações. No município de Santos, em São Paulo, “a limpeza da república é de responsabilidade de todos, em esquema de revezamento. Cada morador cuida da sua alimentação – fornecimento e preparo. Há, também, pagamento do aluguel simbólico pelos moradores à prefeitura, com divisão de contas de luz, água e gás” (SILVA et al., 2010).

A república de idosos resulta de uma política pública de vanguarda, que tem um olhar diferenciado sobre o idoso, entendendo-o como um cidadão ativo, ao invés de encará-lo como uma vítima que precisa ser assistida em tempo integral. Lima (2005) propõe “que se implementem políticas públicas para idosos, visando a incrementar a autonomia, o autocuidado, a integração social”, ao mesmo tempo que sugere a redução das internações e a institucionalização desnecessárias. Para Guerriero:

A república representa um avanço em relação a outras formas de atendimento, favorecendo a autonomia dos envelhecidos, bem como seu bem-estar, já que assegura novas possibilidades para os idosos com vínculos familiares rompidos ou inexistentes e com poucos recursos econômicos para enfrentar a problemática da moradia (GUERRIERO, 2001).

Ressalta-se que, se a república representa um avanço, a substituição das ILPIs por ela seria um retrocesso, eis que as duas possuem clientelas diferentes. Enquanto a república beneficia idosos com uma capacidade funcional boa, mas sem condições de arcar com as despesas de uma moradia sozinhos, a ILPI tem vocação para atender idosos com capacidade funcional ruim e sem nenhuma condição financeira. O erro do Estado seria generalizar, criando um protótipo de velho destinado a um único tipo de moradia.

Um dado curioso relatado por Oliveira (2008) é o elevado número de solteiros e solteiras que moram nas repúblicas de Santos, bem como a ausência de filhos de aproximadamente 50% dos moradores. Esse tipo de moradia vem a calhar especialmente para a Região Sul do Brasil, onde a quantidade de idosos solteiros ou sem filhos é expressiva.

Com base numa pesquisa paulista intitulada “Sensações de morar”, que teve por finalidade questionar o que faz o idoso sentir-se em casa, concluiu-se que “viver em uma moradia representa muito mais que o uso de determinado espaço físico, pois é local em que vida, vínculos e laços afetivos são construídos” (SILVA et al., 2010). Daí a casa compar-

tilhada ser muito mais que a mera divisão de um espaço, transformando-se num ambiente de integração social.

De acordo com Veras (1995), o prolongamento da vida “só pode ser considerado uma real conquista na medida em que se agregue qualidade aos anos adicionais de vida”. A qualidade de vida invocada por Veras remete à dignidade da moradia do idoso, prevista em lei. Resta saber se as repúblicas de idosos estão funcionando a contento dos seus moradores.

O PAPEL DO ESTADO E DA SOCIEDADE PARA EFICÁCIA DO DIREITO DE MORADIA

A conotação da velhice sofreu alteração nas últimas décadas. As pessoas que pertencem à terceira idade não ficam mais em casa fazendo tricô e cuidando dos netinhos. O idoso, que goza de uma dose razoável de autonomia, não está disposto a renunciar aos prazeres da vida. A “terceira idade” passa a ser a “melhor idade”.

No entanto, esta nova imagem da velhice não deve ofuscar direitos, como o direito à moradia digna. “O risco que se corre é que as reais limitações que podem estar presentes na velhice sejam dissolvidas nas representações inovadoras da terceira idade, o que pode produzir um processo que se denomina de ‘reprivatização da velhice’ gerando a ‘recusa da solidariedade pública entre gerações.’” (DEBERT, 1996)

A “reprivatização da velhice” é um processo que retira a responsabilidade do Estado e a coloca sobre os ombros do próprio idoso. Para evitar isso é imprescindível ter claro que o fato de o idoso gostar de sair de casa, voltar a estudar e ir a bailes não significa que tenha renunciado às políticas públicas de moradia em seu favor, como no caso da república. A lógica da “reprivatização da velhice” é absurda, pois o Estado exime-se de sua responsabilidade quanto aos idosos que perderam a sua capacidade funcional, utilizando como pretexto outros, que não a perderam. Diferenças de classe social, de capacidade funcional, de faixas etárias dentro da própria terceira idade, entre outros, são fatores que devem ser considerados pela sociedade e pelo Poder Público na busca pelo melhor tipo de moradia para o idoso.

O direito às condições mínimas de existência humana digna, em outras palavras, o mínimo existencial, certamente abrange o direito à moradia. Esse mínimo existencial é essencial e inalienável, sendo um direito que não pode ser subtraído de ninguém. O direito de moradia, previsto no “caput” do art. 6º da Constituição federal de 1988, é um direito fundamental social. Silva explica o sentido do termo “fundamental”:

Artigo 3

Uma moradia digna para os idosos – ampliando o sentido de dignidade a este direito fundamental

No qualitativo fundamental acha-se a indicação de que se trata de situações jurídicas sem as quais a pessoa humana não se realiza, não convive e, às vezes, nem mesmo sobrevive; fundamentais do homem no sentido de que a todos, por igual, devem ser, não apenas formalmente reconhecidos, mas concreta e materialmente efetivados (SILVA, 2009, p. 182).

A eficácia dos direitos fundamentais, no que tange ao direito fundamental social da moradia, abarca o problema do déficit habitacional, que infelizmente é uma realidade brasileira há muitos anos. A primeira iniciativa do governo no setor habitacional ocorreu em 1937, por meio das chamadas Carteiras Prediais dos Institutos de Pensão e Previdência, primeiro financiamento público da casa própria aos trabalhadores de baixa renda. Em 1997, foi criado o Sistema de Financiamento Imobiliário, possibilitando o uso dos recursos do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) na aquisição do imóvel. Em 2003, com a criação do Ministério das Cidades, foi acrescentado o Orçamento-Geral da União, como mais uma fonte de recurso para o Sistema de Financiamento Imobiliário. Em 2005, foi criada a Lei nº 11.124 que implementou o Sistema Nacional de Habitação de Interesse Social, com foco nas famílias carentes, acrescentando recursos provenientes do Fundo de Amparo ao Trabalhador, de empréstimos externos e internos, entre outros. Em 2009 foi lançado o Programa Minha Casa, Minha Vida, por meio da Medida Provisória nº 459/2009, convertida na Lei nº 11.977/2009, com o escopo de incentivar a construção ou aquisição de novas unidades habitacionais pelas famílias com renda de até dez salários-mínimos.

Paralelamente a estes programas de financiamento governamental da casa própria, há ainda a intervenção do Estado por intermédio do reassentamento de favelados em moradias populares construídas pelo próprio governo. A legislação prevê, nesses casos, a reserva de um percentual de moradias com acesso facilitado, atendendo a padrões de construção adequados aos portadores de deficiência e a pessoas idosas. O direito de moradia não significa apenas ter um lugar para morar. O direito à moradia implica uma moradia digna, ou seja, capaz de atender as necessidades básicas, como infraestrutura de água, esgoto e coleta de lixo, que também competem ao Estado proporcionar.

Enquanto esse enfrentamento do problema de déficit habitacional pelo Estado pode ser identificado como eficácia vertical do direito fundamental de moradia, cabe verificar se há na sociedade a eficácia desse direito sob o ponto de vista horizontal. Marinoni (2004)

afirma que a eficácia horizontal, também chamada de “eficácia privada” ou de “eficácia em relação a terceiros”, é aquela que existe nas relações entre particulares.

AMPLIANDO O SENTIDO DE DIGNIDADE PARA A MORADIA

A velhice é inevitável para todos. A cada dia nos tornamos mais velhos, num lento processo que ocorre em meio à correria da vida. Finalmente, chega o momento em que a pessoa se reconhece idosa. Ajudam nesse reconhecimento não apenas o aparecimento das rugas e dos cabelos brancos, mas também a perda de parte da visão, audição e força muscular. Há de se enfrentar, ainda, as perdas emocionais decorrentes da saída do mercado de trabalho e da morte, de amigos e parentes. Em meio a tantas perdas inexoráveis, o idoso deve ser protegido contra a perda de direitos. Os direitos de liberdade e autonomia, conquistados na vida adulta, devem ser mantidos na velhice.

O papel do Estado consiste em dar uma casa ou facilitar as condições de sua aquisição, oferecendo infraestrutura adequada, tais como saneamento básico, iluminação pública e calçamento, de modo a realizar a eficácia vertical: o direito fundamental de moradia. Porém, é importante que a concepção de dignidade da moradia seja ampliada, para além das condições mínimas de habitação.

Moradia digna também é aquela que é resultado da livre escolha do morador. Deve-se permitir ao idoso escolher aquele lugar que ele considera o melhor para a sua moradia, um lugar que não seja imposto por terceiros. Assim, por exemplo, um idoso pode considerar que o asilo não é um lugar digno para ele, ou pode preferir morar sozinho, ao invés de junto da família. E o papel da sociedade é justamente o de não interferir nessa escolha, de modo a viabilizar a eficácia horizontal desse direito fundamental. Apesar do avanço da idade e das perdas sofridas, tem o idoso o direito à moradia, digna em todos os sentidos. Enfim, a um lugar que ele vai poder chamar de lar. 🏠



Moradia digna também é aquela que é resultado da livre escolha do morador. Deve-se permitir ao idoso escolher aquele lugar que ele considera o melhor para a sua moradia, um lugar que não seja imposto por terceiros.

Artigo 3

Uma moradia digna para os idosos – ampliando o sentido de dignidade a este direito fundamental

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BACHELARD, G. *A poética do espaço*. São Paulo: Martins, 2008.
- BEAUVOIR, S. *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- BORN, T. et al. A qualidade dos cuidados ao idoso institucionalizado. In: FREITAS, E. V. et al. *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p. 768-777.
- BRASIL. Constituição (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil*, promulgada em 5 de outubro de 1988. 51. ed. São Paulo: Saraiva, 2013.
- BRASIL. *Lei nº 10.741*, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. 51. ed. São Paulo: Saraiva, 2013. (Coleção Saraiva de Legislação).
- BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Censo demográfico 2010*. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatística/população/censo2010/default.shtm>>. Acesso em: 19 nov. 2013.
- CAMARANO, A. A. *Famílias com idosos: ninhos vazios?*. Rio de Janeiro: Ipea, 2003. p. 1-20.
- _____. Como as famílias brasileiras estão lidando com idosos que demandam cuidados e quais as perspectivas futuras? A visão mostrada pelas PNADs. In: CAMARANO, A. A. (Org.). *Cuidados de longa duração para a população idosa: um novo risco social a ser assumido?*. Rio de Janeiro: Ipea, 2010.
- CAMARANO, A. A. et al. As Instituições de Longa Permanência para Idosos no Brasil. In: _____ (Org.). *Cuidados de longa duração para a população idosa: um novo risco social a ser assumido?*. Rio de Janeiro: Ipea, 2010.
- CARVALHO, J. A. M.; GARCIA, R. A. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. *Cad. Saúde Pública*, 2003.
- CASTEL, R. *As metamorfoses da questão social: uma crônica do salário*. Petrópolis: Vozes, 1998.
- CREUTZBERG, M. et al. Nível de dependência de idosos e cuidados no âmbito domiciliar. *Revista Brasileira de Enfermagem*, jul.-ago. 2005.
- DEBERT, G. G. As representações (estereótipos) do papel do idoso na sociedade atual. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL ENVELHECIMENTO POPULACIONAL, 1., 1996, Brasília. Uma agenda para o final do século. *Anais...* Brasília: Ministério de Previdência e Assistência Social, 1996.
- _____. Antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade. In: BARROS, M. M. L. *Velhice ou terceira idade*. Rio de Janeiro: Fund. Getúlio Vargas Editora, 1998.
- DOLL, J. Satisfação de vida de homens e mulheres idosos no Brasil e na Alemanha. *Cadernos Pagu*, São Paulo, v. 13, p. 109-159, 1999.
- DUTRA, C. M. B. Direito real de habitação. *Revista autônoma de direito privado*, Curitiba: Juruá Editora, n. 3, 2007.
- FACCHINI, N. M. *Direitos fundamentais e direito à moradia: harmonização de conflitos à luz do princípio da proporcionalidade*. Dissertação de Mestrado. Porto Alegre: PUCRS, 2009.
- FOUCAULT, M. *História da loucura na idade clássica*. São Paulo: Perspectiva, 1978.
- GARCIA, M. A cidade e o direito à habitação – Normas programáticas na Constituição federal. *Revista de Direito Constitucional e Internacional*, São Paulo: Editora Revista dos Tribunais, n. 61, out-dez. 2007.

- GOFFMAN, E. *Asylums: essays on the social situation of mental patients and other inmates*. Estados Unidos: Anchor Books, 1961.
- GUERRIERO, M. A. *Vivendo, convivendo, sonhando*. O cotidiano dos idosos moradores nas repúblicas da cidade de santos. 2001. Dissertação (Mestrado)–Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2001.
- HERÉDIA, V. B. M. et al. A realidade do idoso institucionalizado. *Textos sobre Envelhecimento*, UnATI/Uerj, p. 9-31, jul./dez. 2004.
- HOLANDA, A. B. Verbete “moradia”. In: _____ . *Dicionário Aurélio*, Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2000.
- KALACHE, A. et al. O envelhecimento da população mundial. Um desafio novo. In: *Revista Saúde Pública*, São Paulo, 1987.
- LIMA, M. M. Saúde no envelhecimento. *Revés do Averso – Revista do CEPE*, ano 14, 2005.
- MARINONI, L. G. O direito à tutela jurisdicional efetiva na perspectiva da teoria dos direitos fundamentais. *Jus Navigandi*, Teresina, ano 8, n. 378, 20 jul. 2004. Disponível em: <<http://jus2.uol.com.br/doutrina/texto.asp?id=5281>>. Acesso em: 1 mar. 2015.
- MINAYO, M. C. S. Visão antropológica do envelhecimento humano. In: _____ . *Velhices: reflexões contemporâneas*. São Paulo: Sesc; PUC, 2006.
- OLIVEIRA, G. da S. D. *Produção da diferença nas repúblicas de idosos de Santos (SP)*. Florianópolis, 2008.
- PENZIM, A. M. B. *Habitação social e modos de vida: narrativas sobre a casa e o morar*. 2001. Dissertação (Mestrado)–Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2001.
- PIOVESAN, A. et. al. Pesquisa exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 29, n. 4, 1995.
- ROSA, T. et al. As redes sociais e de apoio: o conviver e a sua influência sobre a saúde. *Boletim do Instituto de Saúde*, São Paulo, n. 47, p. 80-83, abr. 2009.
- SARLET, I. W. O direito fundamental à moradia na Constituição: algumas anotações a respeito de seu contexto, conteúdo e possível eficácia. *Direito e democracia – Revista de Ciências Jurídicas*, ULBRA, v. 4, n. 2, 2003.
- SILVA, A. A. *A gestão da seguridade social brasileira: entre a política pública e o mercado*. São Paulo: Cortez, 2007.
- SILVA, A.C. L. et al. Sensações do morar e a concretização para idosos egressos de um albergue. In: *Caderno Temático Kairós Gerontologia*. São Paulo, nº 8, 2010.
- SILVA, B. T. *Cuidados aos idosos institucionalizados - opiniões do sujeito coletivo enfermeiro para 2026*. Dissertação de mestrado. Rio Grande: Universidade Federal do Rio Grande, 2009a.
- SILVA, J. A. *Curso de direito constitucional positivo*. 17. ed. São Paulo: Saraiva, 2009b.
- SILVA, L.H. et al. Idosos e maus tratos: será que acontece? *Revista de Enfermagem UNISA*, São Paulo, nº 2, p. 92-6, 2001.
- SOARES, R. F. N. S. Reflexões sobre espaço de moradia para idosos e políticas públicas. *Caderno Temático Kairós Gerontologia*, São Paulo, n. 8, 2010.
- UNITED NATIONS. *Living arrangements of older persons around the world*. Nova York, 2005.
- VERAS, R. *Pais jovem com cabelos brancos: saúde do idoso no Brasil*. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1995.



Fatores determinantes à adesão e modificações corporais percebidas por idosos de programas de exercício físico no Brasil e em Portugal

[Artigo 4, páginas de 66 a 83]



Mirella Pinto Valerio

Professora Doutora do Curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Federal do Rio Grande. Coordenadora do Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI-FURG).

mirellavalerio@hotmail.com

Maria Joana Carvalho

Professora Doutora. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto. Portugal. Atua na Área de atividade física para a terceira idade.

Alice de Vasconcellos

Professora de Educação Física graduada pela Universidade Federal do Rio Grande.



Artigo 4

Fatores determinantes à adesão e modificações corporais percebidas por idosos de programas de exercício físico no Brasil e em Portugal

RESUMO

A participação dos idosos em programas de exercício físico (EF) regular tem sido apontada como uma estratégia eficaz para minimizar os declínios associados à idade. No entanto, e apesar dos benefícios demonstrados, muitos idosos portugueses e brasileiros, mesmo sendo pertencentes a realidades sociais e culturais distintas, optam por não incluir a prática de EF no seu cotidiano. Conhecer os motivos que levaram os idosos a praticar atividade física pode contribuir para formular campanhas mais eficazes para maior adesão a essa prática. Este estudo objetivou verificar as razões que levaram os idosos residentes nas cidades do Porto (Portugal) e Rio Grande (Brasil) a procurar programas de EF em universidades públicas dos seus municípios e as modificações corporais percebidas após começarem a praticar atividade física. Participaram da pesquisa 26 idosos e, após a análise dos dados, constatamos que a busca por um envelhecimento mais saudável e funcional, aliada às possíveis relações sociais que esses programas representam, é a razão para integrar o programa de EF, e também é a principal modificação encontrada nas suas vidas. Assim, os nossos resultados reforçam a literatura sobre a importância dos programas de EF nas universidades, já que contribuem para um envelhecimento bem-sucedido.

Palavras-chave: idosos; exercícios; envelhecimento.

ABSTRACT

The older adults' participation in regular physical exercise (PE) programs has been considered an effective strategy to minimize the negative effects of aging. However, despite the acknowledged benefits, many Portuguese and Brazilian senior citizens – who belong to different social and cultural realities – choose not to include the practice of PE in their everyday lives. Investigating older adults' motivation regarding the practice of physical activities may contribute to the development of more effective campaigns to get older adults involved in this practice. This study aimed at finding out the reasons that made older adults who live in Porto (Portugal) and Rio Grande (Brazil) look for PE programs in public universities in their cities and at describing the body changes they have perceived after having started the practice of physical activities. Twenty six elderlies took part in the study. After the data analysis, we concluded that the search for healthy and functional aging is the reason that made them participate in PE programs. Social relations are the main change triggered by these programs in their lives and also the strongest reason for the elderlies to adopt them. Therefore, the results of this study have contributed to the literature regarding the importance of PE programs in universities since they boost successful aging.

Keywords: aged; exercises; aging.

INTRODUÇÃO

A taxa de crescimento demográfico da população idosa nos países desenvolvidos ou em vias de desenvolvimento está a aumentar num curto período de tempo. Projeções demonstram que em 2025 existirá, em todo o mundo, um total de aproximadamente 1,2 bilhão de idosos, passando para dois bilhões em 2050 (WHO, 2002).

Atualmente, os indivíduos com mais de 65 anos já superam os 13 milhões, correspondendo a 10,2% do total da população brasileira. Em apenas dez anos (1997 a 2007) essa população apresentou um crescimento relativo de 47,8% (IBGE, 2008).

Na Europa tais condições encontram-se presentes há alguns anos, sendo que Portugal é o quarto país da União Europeia com maior percentagem de idosos (EUROSTART, 2012). Projeções indicam uma dinâmica populacional sem precedentes na história, com um crescente peso da população idosa e uma redução secular do peso da ativa. Segundo o Eurostart (2012), a população com mais de 65 anos deverá aumentar de 19,9% em 2012 para 32% em 2050.

Esta diferença demográfica nos instiga a verificar se os ritmos do envelhecimento e da percentagem de idosos na população dos dois países interfere nas maneiras de se envelhecer. Visamos à compreensão da importância de se realizar exercício físico (EF) nesta faixa etária, explorando semelhanças ou aspectos distintos.

Confrontados com esta nova realidade, estamos atualmente diante do desafio que não será apenas dar tempo ao tempo, mas fundamentalmente dar qualidade ao tempo. O que está no cerne da discussão e do debate em torno da longevidade conquistada é prevenir e atenuar a dependência e promover uma velhice ativa e saudável (KALACHE, 2009).

O crescente interesse e estudos desenvolvidos na população idosa têm demonstrado que uma grande parte das manifestações de incapacidade funcional, apresentada por este grupo populacional, é mais fortemente motivada pelo desuso do que por uma falência efetiva das capacidades físicas, motoras e intelectuais (RIKLI; JONES, 1997).

De acordo com Spirduso et al. (2005), a inatividade física é encarada e aceita como sendo uma das maiores aliadas do declínio fisiológico, o qual se faz acompanhar pela diminuição da capacidade aeróbica e pela redução gradual e progressiva da força muscular, do equilíbrio e de alterações na marcha.

Estas modificações físicas acabam por abalar a estrutura emocional de muitos idosos, visto que ao restringir os movimentos diminuem também as relações com o meio ambiente e, por conseguinte, as suas

Artigo 4

Fatores determinantes à adesão e modificações corporais percebidas por idosos de programas de exercício físico no Brasil e em Portugal

**Embora haja avanços significativos, os idosos de hoje não estão educados no sentido de ter uma vida mais ativa, pois subestimam as suas capacidades e receiam a prática desportiva.**

participações sociais. O exercício e a atividade física (AF) em geral têm vindo a ser reconhecidos como poderosos instrumentos de promoção da qualidade de vida, da redução dos efeitos do envelhecimento e da integração social (USDHHS, 2008).

Neste aspecto os espaços e programas dirigidos para o EF podem surgir com um interesse especial em face das possibilidades, reconhecidas, nos diferentes domínios da existência humana. Poderemos neste contexto salientar o plano da autonomia e da independência funcional e integração social, tão necessárias à manutenção integral da plena cidadania e condição humana dos idosos.

Apesar dos benefícios normalmente associados à prática de EF, a maioria dos idosos adota estilo de vida sedentário. No Brasil, em estudo realizado no conjunto da população, a frequência da inatividade física no tempo livre é de 85,3%, sendo maior no sexo masculino que no feminino. Entre os idosos, 92% dos homens e 89,2% das mulheres referiram inatividade física suficiente no tempo livre (BRASIL, 2012).

Portugal também registra um aumento do número de pessoas sem hábitos de prática desportiva. Há cinco anos, eram 55% os que respondiam não ter qualquer atividade física, perante os 64% atuais (SARDINHA; MAGALHÃES, 2012).

A base para este fato reside em fatores sociais e culturais, pelos quais o exercício é, ainda, muitas vezes, visto como inadequado a esta faixa etária. Embora haja avanços significativos, os idosos de hoje não estão educados no sentido de ter uma vida mais ativa, pois subestimam as suas capacidades e receiam a prática desportiva.

Em face do quadro anterior, que evidencia os inúmeros efeitos benéficos que uma vida fisicamente ativa pode proporcionar, emerge a questão: Por que é que somente uma pequena parcela das pessoas idosas incluiu uma rotina de atividade física nas suas vidas? Para responder a esta indagação se faz necessário investigar o que leva os sujeitos da terceira idade, que hoje são fisicamente ativos, a tomar a atitude de incluírem programas de EF nas suas vidas. Investigando e analisando o que serviu como motivação para uma vida ativa nesses sujeitos, teremos certamen-

te uma diretriz que tornará possível perceber o que “seduz” os idosos e as idosas a praticarem EF e, assim, poder investir em estratégias direcionadas especificamente às suas necessidades.

Muitas universidades promovem programas específicos para a terceira idade, auxiliando no resgate da dignidade dos idosos, reduzindo os problemas da solidão, quebrando os preconceitos e estereótipos que os indivíduos tendem a internalizar. É uma oportunidade de ampliação do círculo social, de amizades e de criação de novos espaços para a ação, configurando uma nova qualidade de vida para os indivíduos envolvidos.

Além disso, esses grupos possibilitam que os idosos mantenham um estilo de vida ativo, preservando as habilidades físicas e mentais necessárias para desfrutar a vida com independência e autonomia, já que se manter ativo associa-se a melhor função cognitiva e à qualidade do sono, entre outros benefícios físicos, psíquicos e sociais, o que contribui para a independência funcional do idoso (USDHHS, 2008).

Neste sentido, este estudo objetivou verificar as razões que levaram os idosos a procurar os programas de EF promovidos pelas universidades públicas e as modificações corporais percebidas após começarem a praticar AF.

METODOLOGIA

Este estudo foi realizado com idosos praticantes de EF na Universidade do Porto (UP), em Portugal, e na Universidade Federal do Rio Grande (FURG), no Brasil.

A amostra foi de conveniência, envolvendo 10 idosos participantes do projeto de extensão Núcleo Universitário da Terceira Idade da FURG e 16 idosos integrantes do projeto da Faculdade de Desportos da UP, que realizavam coletivamente três aulas semanais, com duração de 60 minutos cada. Nessas aulas eram enfatizadas as diferentes qualidades físicas, em especial a força, o equilíbrio, a resistência aeróbica, a flexibilidade e a coordenação, de acordo com as recomendações para esta faixa etária (NELSON et al., 2007).

Para participar do estudo os idosos deveriam estar a realizar exercício físico regular, no mínimo há seis meses, e não poderiam ter faltado às aulas por um período de um mês consecutivo. Foi obtido, antecipadamente, o consentimento informado de todos os participantes.

Foi realizada uma pesquisa de cunho qualitativo, tendo se recorrido a uma entrevista semiestruturada, a fim de obter dados sobre o significado da prática de EF para os idosos brasileiros e portugueses participantes dos programas analisados. A escolha desse tipo de abordagem se

Artigo 4

Fatores determinantes à adesão e modificações corporais percebidas por idosos de programas de exercício físico no Brasil e em Portugal

suportou nos estudos qualitativos, por estes se desenvolverem em situações naturais, serem ricos em dados descritivos, terem um plano aberto e flexível e focalizarem a realidade de forma complexa e contextualizada (LÜDKE; ANDRÉ, 1986).

Por se tratar de dois grupos com características particulares específicas e, principalmente, países e culturas distintas, não visamos a generalizações. Buscamos retratar as realidades revelando a multiplicidade de dimensões presentes em cada situação, evidenciando a inter-relação dos seus componentes.

De acordo com Triviños (1994), na busca pela representatividade da população a ser investigada, selecionam-se aqueles que são essenciais para o esclarecimento da problemática, escolhendo-se também pela facilidade do encontro, por conhecimento e vivência sobre o foco do trabalho e pela disponibilidade ao diálogo.

Para caracterização da amostra, foram obtidas informações dos idosos quanto à idade, ao estado civil, à profissão exercida durante a vida laboral, além de questões-base para o estudo. Quanto ao perfil socioeconômico, embora residentes em países diferentes, a maioria dos idosos deste estudo recebe entre um e três salários mínimos.

As entrevistas foram gravadas no local onde realizavam as aulas e contaram com questões acerca das razões do ingresso e dos motivos da permanência nos programas, e sobre as modificações percebidas advindas da prática de exercícios físicos nos grupos. Após a transcrição, as falas foram agrupadas em dois eixos temáticos: razão do ingresso no grupo e modificações percebidas. Em relação às modificações percebidas, surgiram três categorias: diminuição de dores, facilidade para realizar as atividades da vida diária e sensação de bem-estar geral.

A fim de garantir o anonimato dos idosos, a eles será atribuída uma letra B (de Brasileiro) ou P (de Português), seguida de um número, de acordo com a quantidade de idosos no grupo: de 1 a 10 e de 1 a 16, respectivamente.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Quanto ao perfil sociodemográfico da amostra, detectou-se que 61,53% dos idosos são do sexo feminino, sendo que no grupo brasileiro essa percentagem é mais acentuada (70% de mulheres e 30% de homens) que no grupo português (62% de mulheres e 39% de homens). Em relação ao estado civil, também se observou uma diferença entre os grupos, enquanto 75% dos idosos da UP são casados, apenas 20% dos idosos da FURG mantêm cônjuge. Os idosos brasileiros que são viúvos

representam 30% e os portugueses, 12,5%; já os separados ou divorciados são 50% do grupo brasileiro e 12,5% dos portugueses (Tabela1).

Tabela 1. Perfil sociodemográfico comparativo entre idosos brasileiros e portugueses

Variáveis (n=26)	Brasileiros (n=10)	Portugueses (n=16)
Sexo		
Feminino	70	70
Masculino	30	39
Estado civil		
Casados	20	75
Viúvos	30	12,5
Separados/divorciados	50	12,5

%=percentual; n=número de sujeitos

Observamos que todos os idosos deste estudo, agora aposentados, exerciam atividade profissional remunerada, fato que faz com que hoje tenham rendimento próprio para seu sustento.

Os resultados da análise qualitativa sugerem como motivação para a prática de EF a preocupação com a sua saúde, aliada à possibilidade de sair de casa, encontrar amigos e ocupar o tempo livre, sejam brasileiros ou portugueses, como podemos observar a seguir.

Porque sentia que precisava, tinha problemas de coluna, tinha o colesterol alto. (P14)

Porque a médica aconselhou-me por causa do diabetes a fazer desporto e precisava emagrecer também por causa da minha saúde. (P16)

Foi por saúde mesmo, manter a saúde, porque andava muito doente, sou diabético, tô hipertenso, problemas de coração... Eu procurei a musculação para melhorar. (B4)

Pesquisadores brasileiros, ao investigar os motivos da adesão de idosos aos grupos de EF, encontraram razões como a procura por uma saúde melhor, melhorar a qualidade de vida, o gosto pela atividade física

Artigo 4

Fatores determinantes à adesão e modificações corporais percebidas por idosos de programas de exercício físico no Brasil e em Portugal

e socialização (FERREIRA; NAJAR, 2005; FREITAS et al., 2007; EIRAS et al., 2010; MAZO et al., 2014; CERRI; SIMÕES, 2007). Estudos portugueses também citam como fatores motivadores para a prática de atividade física a sociabilidade, a busca por saúde e autoeficácia (MORGADINO, 2013; NOGUEIRA; SILVA; SANTOS, 2006).

Autores como Freitas et al. (2007) e Borges e Cardoso (2008) também relatam que a busca por melhores saúde e bem-estar, aliada à recomendação médica, faz com que os idosos procurem realizar AF.

A saúde vista como presença de doenças é relatada pelos idosos deste estudo, confirmando o que outros investigadores encontraram ao realizar investigações qualitativas. Autores como Souza e Vendrusculo (2010) e Eiras et al. (2010), ao questionarem os idosos quanto às suas razões para o ingresso em programas de AF, obtiveram como resposta a saúde física, citando questões como doenças crônicas não transmissíveis.

Para além do entendimento do EF como um instrumento para alcançar o “corpo saudável”, ou seja, como forma de retardar o aparecimento de doenças crônicas, os idosos portugueses e brasileiros procuram o EF por razões relacionadas com a independência funcional. Independentemente do país de origem, esses idosos especificam as dificuldades com que se deparam nas suas atividades diárias e procuram nesses programas a melhoria da saúde e da sua capacidade funcional, seja expressa por melhor agilidade, seja por maior capacidade de trabalho e de força muscular.

Foi para fazer ginástica, para ter mais... ágil, não é. (P4)

Porque eu tava me sentindo assim meio desolado e já com movimentos difícil já e achei que seria melhor pra mim porque até já tinham me indicado fazer. (B5)

Por causa que eu me achava assim, cansada, muito mole e queria ser mais ágil, por isso procurei. (B1)

Vim fazer ginástica porque vim experimentar, ver se me sentia bem. (P9)

Procurei pra criar mais energia, tava muito parada. Então os músculos começou a parar... meu médico disse que toda a pessoa da terceira idade necessita, porque a gente vai perdendo, atrofiando a musculatura. (B3)

Neste sentido pudemos perceber que os idosos, tanto portugueses como brasileiros, compreendem que a prática da atividade física e de exercício físico constitui uma medida eficaz para minimizar os efeitos das alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, melhorando a capacidade funcional, a autonomia e, conseqüentemente, a saúde (ACSM, 1998; USDHHS, 2008).

Paralelamente, nos discursos dos entrevistados, a AF surge como uma ferramenta importante num processo de socialização e de ocupação do tempo livre.

Os netos foram criados até os 2 anos e meio lá em casa, entravam de manhã e saíam à noite, agora como o mais pequenino já tá na escolinha, eu também fiquei mais livre e resolvi vir, fazer exercício físico. (P2)
Porque eu me sinto bem, com as amigas, com as professoras, são legais. Porque a gente só quer tá perto do que faz bem, né? (B7)
É muito bom. Muitos companheiros, muitos amigos... (B8)
A minha atividade de lazer é na ginástica e no convívio com esse grupo de pessoas também faz parte, não é só a ginástica, mas o convívio e obrigá-me a sair de casa, e eu precisava arranjar dois ou três dias da semana pra sair da cama mais cedo. (P15)

Neste sentido, pode-se dizer que os idosos encontraram novas oportunidades de lazer, além disso surgiram novas possibilidades, novos encontros e vivências. Debert (1999) diz que os programas para idosos criaram um espaço coletivo para a redefinição de formas de sociabilidade e de estilos de vida que, ante as perdas indesejadas, buscam novas maneiras de viver a liberdade que lhes é apresentada.

Pesquisas realizadas com idosos, que frequentam grupos de convivência e/ou programas em universidades, apontam que estes têm uma nova compreensão e vivência da velhice. Os idosos passam a expressar e usufruir prazeres e realizar diversas atividades, valorizando o autocuidado e investem prioritariamente em formas de lazer e trabalho na velhice, e com isto mantêm uma elevada autoestima (DEBERT, 1999; BOSI, 1994).

Diversos autores apontam como fatores para a aderência a programas de AF a camaradagem no grupo, a existência de atividades agradáveis, a sensação de prazer por ela proporcionada (PROCHASKA et al., 2006; COX et al., 2003; FREITAS et al., 2006; DOMENICO; SCHÜTZ, 2009). Razões também encontradas neste estudo:

Eu gosto muito de atividade desportiva, muito, muito, muito. Tudo que diga respeito a movimento do corpo eu adoro. Toda vida fiz ginástica, toda vida, eu toda vida fiz. (P10)
A ginástica é fantástica, a ginástica... não só caminhar, porque caminhar a gente pode caminhar na rua, a pessoa pode caminhar, pode andar a pé, pode andar como quiser, mas ginástica não faz e ginástica é importante. (P6)

Artigo 4

Fatores determinantes à adesão e modificações corporais percebidas por idosos de programas de exercício físico no Brasil e em Portugal

**Nesse âmbito, a saúde não é medida apenas pela presença ou não de doenças, mas pelo grau de preservação da capacidade funcional.**

Pode-se perceber que a prática da atividade física destes idosos está relacionada com a liberdade, representada pela conquista do tempo livre, ao prazer pelo movimento, e as possibilidades de novas amizades e relações são outros aspectos levantados pelos idosos para que participem desse tipo de projeto, dados também encontrados em outros estudos (FREITAS et al., 2007; OKUMA, 1998; SOUZA; VENDRUSCULO, 2010; EIRAS et al., 2010).

Ao analisarmos os discursos dos idosos sobre as modificações percebidas após ingressarem nos programas, encontramos relatos que estão de acordo com a literatura. Cress, Buchner e Prochaska (2004) afirmam que a prática regular de atividade física é um dos meios mais eficazes para ajudar a prevenir contra doenças crônicas, promover a independência e aumentar a qualidade de vida na velhice.

De acordo com Rizzolli e Surdi (2010), uma das maneiras de o indivíduo avaliar o seu estado de saúde é basear-se no seu próprio desempenho, ou seja, na sua capacidade de desenvolver as atividades cotidianas. Sendo assim, preservar a capacidade funcional significa, para os idosos, a possibilidade de realizar as atividades básicas da vida diária, ou seja, preparar refeições, realizar a limpeza da casa, tomar remédios, caminhar, comer, tomar banho, vestir-se, deitar e levantar da cama, ir ao banheiro em tempo, cortar as unhas dos pés, subir lances de escada, andar em direção a um local perto de casa, fazer compras e deslocar-se em transporte público sem a necessidade de auxílio (USDHHS, 2008). Nesse âmbito, a saúde não é medida apenas pela presença ou não de doenças, mas pelo grau de preservação da capacidade funcional. Esta inclui a habilidade de executar tarefas físicas, a preservação das atividades mentais e uma situação adequada de integração social.

De acordo com o *Physical Activity Guidelines Advisory Committee* (2008), relatório do U. S. Department of Health and Human Services (USDHHS), por meio de revisões sistemáticas, sintetizou todas as evidências da prática da atividade física à saúde, concluindo que esta pode trazer benefícios para a saúde das pessoas de todas as idades, oferecendo uma das maiores oportunidades para os indivíduos estenderem anos de vida independente e reduzirem as limitações funcionais.

Poder voltar a realizar as atividades da vida diária, com mais facilidade, foi citado pelos idosos deste estudo, independente da nacionalidade, como uma conquista e melhoria nas suas vidas, como podemos observar nos relatos a seguir:

Melhora em tudo, tudo, tudo assim, melhorei nas atividades... vou no supermercado, às vezes trago duas sacolas e nem sinto nada. (B8)
Os músculos ficam mais leves, consigo ter mais força pra fazer a vida diária, pegar pesos, e mesmo a cabeça fica mais aliviada fazendo ginástica. É muito bom. (P6)

Às vezes pra eu me levantar eu tinha dificuldade, eu sentia, né? Eu custava pra me levantar. Pra caminhar assim, eu não tinha muita disposição, agora eu tenho disposição de caminhar. Nem tinha muita vontade de caminhar, agora eu caminho. Tô superbem. E eu melhorei também do meu braço. Coisa que eu não podia fazer, me pentear, essa coisa toda, né? Tomar banho, pra se esfregar, não conseguia levantar o braço. Agora eu levanto o braço e não sinto nada, tô bem, graças a Deus. (B2)

Sinto-me melhor, assim, em todos os aspectos. As pernas são mais leves. Há alturas que parece que eu tenho asas nas pernas. Ando mais depressa e não me canso tanto. Sinto-me mais leve. (P5)

Sinto-me melhor, sinto-me com mais força, já consigo sair à rua e andar sem bufar tanto. Antes cansava-me ao subir a rampinha, assim, da minha casa, tem uma rampinha ligeira e eu sentia que já me custava, agora já faço aquilo com melhora. (P8)

Subir em telhados que eu não conseguia mais já tô conseguindo... já tô conseguindo limpar caixa-d'água... essas coisas tudo eu não fazia, já tô fazendo de novo. (B4)

Tô me sentindo melhor, meus movimentos melhoraram. Eu tenho mais agilidade, mais força nas pernas, nos braços, como dobrar a perna, como sentar, levantar um objeto do chão... sinto que os movimentos melhoraram... eu tenho melhor rendimento agora. (B5)

Pesquisas comprovam a contribuição da prática da AF na vida diária dos idosos. A sensação de utilidade e a satisfação perante a possibilidade de realizar tarefas que há muito tempo não conseguiam fazer também foram identificadas neste estudo.

Num estudo que visava verificar as mudanças percebidas na saúde de idosos praticantes de AF por Silva et al. (2011), também foram destacadas, pelos sujeitos entrevistados, maior mobilidade

Artigo 4

Fatores determinantes à adesão e modificações corporais percebidas por idosos de programas de exercício físico no Brasil e em Portugal

articular, melhoria na força e melhoria nos movimentos, refletindo em maior disposição para o dia a dia.

A dor é uma sensação comum e desagradável na população idosa, condição que em muito interfere na sua qualidade de vida. Ela é discutida em muitos estudos, demonstrando que a sua presença modifica a convivência social e restringe as atividades do cotidiano (FREITAS et al., 2006; PAPALÉO NETTO, 2000; CELICH; GALO, 2009).

Ainda segundo USDHHS (2008), a prática da AF em geral e de exercícios físicos em particular constituem uma medida eficaz para minimizar os efeitos das alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, entre elas as dores crônicas sentidas por muitos idosos, fato também encontrado no presente estudo.

E eu, desde que vim praqui, deixei de tomar os comprimidos que tomava muito, para tirar a dor dos ossos e, desde que estou aqui, isso já não tomo. Sinto-me melhor, sinto-me melhor. Eu não podia estar parada, de pé, porque nos joelhos era uma dor terrível, tinha que estar sempre. Descansa, descansa e agora não, já aguento estar de pé e já não me dói os joelhos como doía. (P9)

Eu tinha muita dor no corpo, né, me virar ou levantar o braço, até as pernas pra caminhar assim. Agora não, eu subo a escada... Vou em cima da casa... faço qualquer coisa... até esqueço a idade que eu tenho. E não sinto dor nenhuma, aquela dor que eu tinha, parece, na coluna, não sinto mais. (B9)

Mudou bastante a minha vida, fiquei bem mais ágil. Aquelas dores horrorosas que eu tinha nas pernas passou. Subir em um banquinho, que eu não conseguia. Agora eu consigo. Subir mais em alturas, que minhas pernas ficavam molengas, agora eu posso. (B1)

Percebemos que a dor é comum a muitos idosos. Os sujeitos pesquisados por Rizzolli e Surdi (2010) relataram que, antes de frequentar os grupos, viviam com dores que os impossibilitavam de realizar atividades comuns da vida diária. Segundo estes autores, as atividades proporcionadas auxiliaram muito para que os idosos pudessem obter um estilo de vida mais saudável e, conseqüentemente, uma melhoria na qualidade de vida. Também nas entrevistas realizadas, os idosos referiram a diminuição das dores com a melhoria da funcionalidade cotidiana e da sua qualidade de vida.

Dellarozza et al. (2007), ao estudarem a prevalência da dor crônica em idosos, demonstraram que a dor está ligada ao desconforto e que

esta compromete o cotidiano. Além disso, dependendo de suas características, frequência, duração e intensidade, repercute na funcionalidade e no bem-estar.

Estudos relacionam a atividade física e o controle da dor em idosos, demonstrando que AF é efetiva no controle da dor e na melhora da função do idoso (ACSM, 1998; USDHHS, 2008). E, como pudemos perceber nos relatos dos idosos, diminuir ou suprimir a dor sentida pelos idosos é devolver-lhes a qualidade de vida, a autonomia e a independência.

A prática da atividade física apresenta contribuições também em nível psicológico, como, por exemplo, melhoria da autoestima, do bem-estar e maior disposição para as atividades do dia a dia (CRESS; BUCHNER; PROCHASKA, 2004).

Neste estudo, esses benefícios emergiram e foram integrados na vida dos idosos por intermédio do convívio com os colegas, do ambiente afetivo, do companheirismo, enfim, da socialização que as aulas proporcionaram ao grupo.

Constatamos que ocorreram mudanças na vida dos idosos deste estudo, relacionadas com o humor, a timidez e a facilidade em manter diálogo com as outras pessoas.

A construção de novos relacionamentos, a sensação de ser cuidado também têm influência no bem-estar geral das pessoas e, em especial, na vida dos idosos que, muitas vezes, estão afastados da vida social, seja em Portugal ou no Brasil.

Sinto um bem-estar geral, além de que o ambiente interpessoal existente aqui é um ambiente bastante agradável e, portanto, um ambiente em que as pessoas se sentem bem. (P2)

Muitos companheiros, muito amigos. Não tem o que se queixar de nenhum. Entra um e sai outro e as coisas vão seguindo sempre iguais. (B8)

Olha, conviver é muito bom, o grupo é excelente, as professoras são sensacionais. Eu gosto, gosto, gosto imenso de vir... (P7)

Eu me sinto bem, com as amigas, com as professoras, são legais. Porque a gente só quer tá perto do que faz bem, né? (B7)

O grupo é muito jeitoso, muito simpático e eu estou a gostar de estar aqui. (P8)

Eu fiquei assim, mais comunicativa, eu conversei mais um pouco, que eu era muito tímida... Fiquei mais espertinha. (B1)

O trabalho de Leite, Cappellari e Sonogo (2002), que investigou a relação entre atividades sociais e a capacidade funcional dos idosos,

Artigo 4

Fatores determinantes à adesão e modificações corporais percebidas por idosos de programas de exercício físico no Brasil e em Portugal

demonstrou que a necessidade de convivência grupal, de estar inserido num grupo social, no qual é possível interagir com outras pessoas, é de extrema importância na saúde dos mais velhos.

Idosos entrevistados por Ribeiro (2011) elencaram, além da saúde, a qualidade de vida e o prazer pela prática de atividades físicas como motivos para permanecerem nos grupos do Programa Vida Ativa da cidade de Belo Horizonte-MG, no Brasil.

Numa pesquisa de caráter bibliográfico também se verificou que relações de amizade na velhice resultam na contribuição para a percepção sobre a sua própria saúde, principalmente quando a solidão dos idosos resulta no distanciamento ou na falta de verdadeiros amigos (ALMEIDA; MAIA, 2010).

Outro estudo, relacionando as modificações sentidas pelos idosos ao integrarem grupos direcionados para esta faixa etária, demonstrou que há uma melhoria na qualidade de vida percebida, o que possibilita o desenvolvimento das relações interpessoais. Os idosos relataram que encontraram uma forma de afastar a solidão, de manter uma vida mais saudável, além da possibilidade de ampliarem os seus conhecimentos. Verificou-se também a diminuição da timidez e o aumento da segurança e da autoestima (GARCIA; LEONEL, 2007).

Dessa forma, podemos inferir que a prática do EF, realizado de forma coletiva, trouxe aos nossos entrevistados benefícios não só no nível orgânico como também quanto à autoestima e às relações pessoais, o que se reflete na melhoria da qualidade e predisposição de suas vidas.

CONCLUSÃO

Nesta pesquisa, pudemos verificar que, apesar de envolver sujeitos de dois países distintos com realidades socioculturais diferentes, os idosos brasileiros e portugueses procuraram os programas de exercício físico na busca pela saúde, funcionalidade e por novos relacionamentos. Também, independentemente da nacionalidade, os idosos perceberam importantes modificações nas suas vidas ao integrarem os programas de EF das universidades, sejam estas físicas, psicológicas e/ou sociais, em razão do fato de terem encontrado na atividade física uma oportunidade de se manterem ativos e saudáveis, fato que, embora não possa ser generalizado, é comprovado pelas evidências científicas.

Sendo assim, acredita-se que ofertas de projetos voltados aos idosos devam ser intensificadas e ampliadas, em virtude de seus benefícios para esta faixa etária, contribuindo dessa forma para o envelhecimento bem-sucedido. ↻

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA A, MAIA A. Amizade, idoso e qualidade de vida: revisão bibliográfica. *Psicologia em Estudo*. 2010; 15(4):743-750.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE POSITION STAND. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc*. 1998; 30(6):975-91.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção de Saúde. *Vigitel Brasil*, 2012.
- BRASSINGTON GS, et al. Intervention-Related Cognitive Versus Social Mediators of Exercise Adherence in the Elderly. *American Journal of Preventive Medicine*. 2002; 23(2S):80-86.
- BORGES L, CARDOSO A. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. *Movimento*. 2008; 14(1):225-239.
- BOSI, E. *Memória e Sociedade: Lembranças de Velhos*. 3a ed. São Paulo, Companhia das Letras, 1994.
- CARNEIRO R (COORD). O envelhecimento da população: dependência, ativação e qualidade. Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa. 2012. CEPCEP – Relatório Final. Disponível em: <http://www.qren.pt/np4/np4/?newsId=1334&fileName=envelhecimento_populacao.pdf>.
- CELICH K, GALO C. Dor crônica em idosos e sua influência nas atividades da vida diária e convivência social. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*. 2009; 12(3):345-359.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION AND THE MERCK COMPANY FOUNDATION. *The state of aging and health in America 2007*. Whitehouse Station, NJ: The Merck Company Foundation; 2007. 46p.
- CERRI AS, SIMÕES R. Hidroginástica e idosos: por que eles praticam? *Movimento*. 2007; 13.(1):81-92.
- CRESS ME, BUCHNER DM, PROCHASKA T. National Blueprint – physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 2004; 36(11):1997-2003.S. Department of Health and Human Services (DHHS).
- COX KL, et al. Controlled comparison of retention and adherence in home vs center-initiated exercise interventions in women ages 40–65 years: The S.W.E.A.T. Study (Sedentary Women Exercise Adherence Trial). *Preventive Medicine*. 2003; 36:17-29.
- DEBERT, G. G. *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: EDUSP, 1999.
- DELLAROZA MSG, et al. Prevalência e caracterização da dor crônica em idosos. *Cad. Saúde Pública*. 2007; 23(5):1151-1160.
- DOMENICO L, SCHÜTZ GR. Motivação em idosos praticantes de musculação. *EFDeportes.com, Revista Digital*. 2009; 13(130):1-1.
- EIRAS SB, et al. Motivadores e barreiras para a prática de atividade física em idosos. *Rev. Bras. Cienc. Esporte*. 2010; 31(2):75-89.

Artigo 4

Fatores determinantes à adesão e modificações corporais percebidas por idosos de programas de exercício físico no Brasil e em Portugal

- EUROSTAT. Guia de estatística europeias, 2012. Acessado em: 01/06/1015.
Disponível em: <<http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/>>
- FERREIRA MS, NAJAR AL. Programas e campanhas de promoção da atividade física. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2005; 10(sup): 207-219.
- FREITAS CM, SANTIAGO M, VIANA AT, LEÃO AC, FREYRE C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e a manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desenvolvimento Humano*. Recife, v.1, dez. 2007.
- FREITAS EV, et al. Tratado de geriatria e gerontologia. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- GARCIA A, LEONEL, SB. Relacionamento interpessoal e terceira idade: a mudança percebida nos relacionamentos com a participação em programas sociais para a terceira idade. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 2007; 2(1).
- HASKELL WL, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 2007; 116:1.081-1.093.
- HUGHES SL, et al. Best-practice physical activity programs for older adults: findings from the National Impact Study. *American Journal of Public Health*. 2009; 99(2):362-368.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: síntese de indicadores. 2007. Rio de Janeiro, 2008.
- KALACHE A. Entrevista: in Louvison M, Keinert TM, Rosa C T. Bol. Instituto de Saúde. 2009; 47:16-20.
- LEITE MT, CAPPELLARI, VT, SONEGOJ. Mudou, mudou tudo na minha vida: experiências de idosos em grupos de convivência no município de Ijuí/RS. *Revista Eletrônica de Enfermagem (on-line)*, 2002.4(1): 18-25, 2002. Disponível em: <https://www.fen.ufg.br/revista/revista4_1/Pdf/Mudou.pdf>.
- LÜDKE M, ANDRÉ M. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.
- MAZO, et al. Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. *Rev. Educ. Fís/UEM*. 2014; 25(1):23-32.
- MINAYO MC DE S. (Org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 22. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.
- MORGADINO,RS .Promoção da saúde em Idosos:exercício físico 2012. Psicologia. PT. Disponível em <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/Ao67o.pdf>>
- NELSON M, et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 2007; 116:1.904-1.105.
- NOGUEIRA MAM, SILVA DJL, SANTOS JAR. Habitual physical activity in rural and urban portuguese elderly. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. 2006; 14(4):23-30.

- OLIVEIRA, et al. Promoção da saúde & academias para a terceira idade. 2015; v.85, ed especial. Disponível em: <[http://www.fiepbulletin.net /index.php/fiepbulletin/issue/view/54](http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/issue/view/54)>.
- OKUMA SS. O idoso e a atividade física. Campinas: Papyrus; 1998.
- PAPALÉO NETTO M. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, 2000. p. 60-70.
- PROCHASKA T, et al. Physical activity, public health, and aging: critical issues and research priorities. *Journal of Gerontology*. 2006; 61B(5):S267-S27.
- RAMOS LR. Saúde pública e envelhecimento: o paradigma da capacidade funcional. *Boletim Instituto de saúde*. 2009; 47:40-41.
- RIBEIRO R. Elencando motivos para a prática de atividade física: um estudo de caso com idosos de dois núcleos do programa vida ativa da prefeitura de Belo Horizonte. *Fiep boletim*. 2011.v.81, ed especial. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/295>>
- RIZZOLLI D, SURDI AC. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. *Rev. Bras. Geriatria e Gerontol*. 2010; 13(2):225-233.
- RIKLI, R.E., JONES, C.J. (1997). Assessing physical performance in independent older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 5
- SARDINHA LB, MAGALHÃES J. Comportamento sedentário – epidemiologia e relevância. *Revista Factores de Risco*. 2012; 27:54-64.
- SILVA,CAB, PEREIRA, D.S, CUNHA, R.C.L, Guerra, I, Victor, N.P. Prática de Atividade Física e percepção de saúde em idosos de Carrindé – CE. FIEP- Boletim 81- Ed especial – 2011. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/85.a2.65>>
- SOUZA DL, VENDRUSCULO R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2010; 1 (24):95-105.
- SPIDURSO, W, FRANCIS, K, MACRAE, P. Physical dimensions of aging (2ª edition). Human Kinetics Publishers. Champaign, Illinois, 2005.
- TRIVIÑOS, A N S. Introdução a Pesquisa em Ciências Sociais. São Paulo, Atlas1994.
- UNITED STATES DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES USDHHS. Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). Washington, DC; 2008. Disponível em: <<http://www.health.gov/paguidelines>>.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Reducing risks, promoting healthy life. Genebra, 2002.



ENTREVISTA

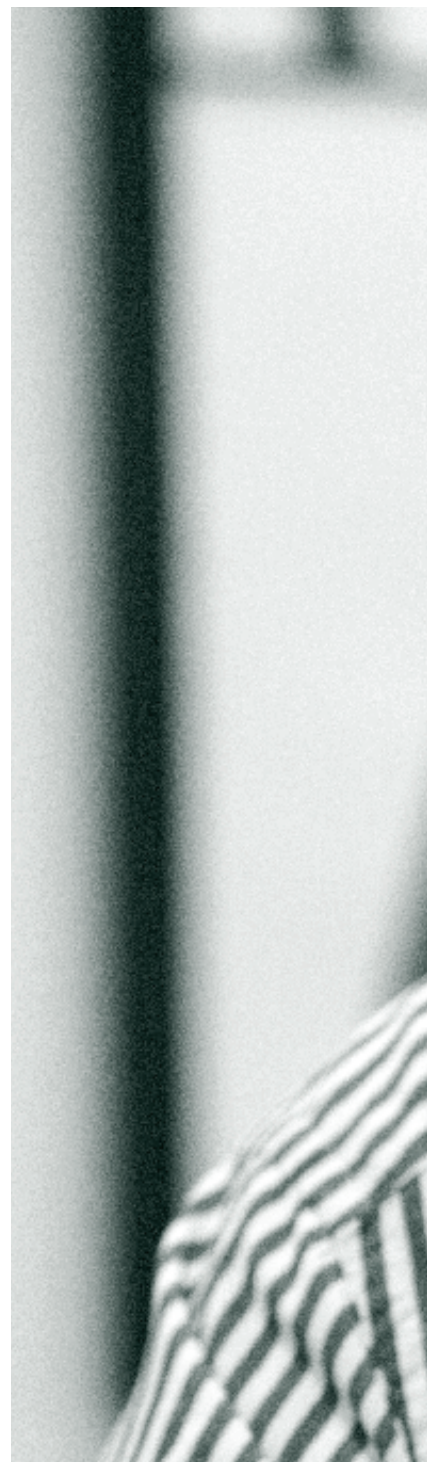
HEITOR FERREIRA DE SOUZA

85 anos, arquiteto

“Penso no cidadão.
O cidadão inserido no
contexto da cidade”



Heitor Ferreira, arquiteto formado pela Faculdade de Arquitetura e Urbanismo (FAU) da Universidade de São Paulo, conhece o Brasil como poucos. Em sua carreira como arquiteto, e depois, elaborando Planos de Planejamento Urbano, conheceu muito da realidade do país. Para Heitor, pensar a urbanização exige prever as implicações sociais e aponta, com convicção, para a responsabilidade do Poder Público em disponibilizar instrumentos que informem ao cidadão sobre como usar os espaços da cidade.



RAIO-X
Heitor Ferreira
de Souza

85 anos, Rio Grande
do Sul. **Ocupação:**
Arquiteto



MAIS 60 Heitor, conte um pouco da sua história, para situarmos nosso leitor.

HEITOR FERREIRA Bem, eu nunca dei uma entrevista falando de mim mesmo (risos) e, sob esse aspecto, é um desafio. Como narrar da melhor forma possível, sem exagerar, sem ultrapassar os limites, isso é importante. Posso cometer alguns excessos ou deixar passar alguma coisa importante. Mas, vejam vocês! Neste momento estou me dedicando a contar minha vida aos meus netos. Estou elaborando um documento, porque considero importante, para que saibam de onde vieram, quero criar essa referência, que não tive e da qual sinto falta.

Então aproveite para compartilhar conosco e com os nossos leitores.

Sim, claro. Meu pai chamava-se Hildebrando. Era alagoano, filho de uma família importante da cidade de Penedo, às margens do Rio São Francisco. Meu avô foi capitão da Guarda Nacional. Devia ter posses, tanto que a casa da família em Penedo foi tombada pelo patrimônio. Um casarão, que na parte superior abrigava a família e no andar térreo um comércio.

Você já havia mencionado ser de uma família grande, seu avô casou-se duas vezes.

Meu avô teve 14 filhos. Quando a primeira esposa morreu de parto, ele casou-se com a irmã mais nova da falecida que, na ocasião, tinha por volta de 13 anos. Assim, além de cuidar dos sobrinhos ela ainda lhe deu mais sete filhos.

Esse era um costume comum.

Sim, e isso dá apenas uma ideia de como a vida corria no Nordeste. No caso de meu avô, ele era abastado, tanto que os primeiros filhos formaram-se todos em Medicina. Algum tempo depois, a família desce para a Bahia, em seguida para o

Rio – aqui ele deixou também um filho – e, finalmente, chega a Santana do Livramento, lá na fronteira com o Uruguai.

Seu pai nasceu em Alagoas e acabou estabelecendo-se no Sul com a família.

Nasceu em Alagoas, foi criado na Bahia e chegou à fronteira com o Uruguai. Agora quero contar um fato curioso. Desses 14 filhos, apenas duas eram mulheres. Tia Sinhá e a caçula, que nasceram na Bahia, onde era costume que um dos filhos fosse freira ou padre. O resultado é que meus avós estavam frustrados porque nenhum dos filhos seguira a carreira religiosa. Bem, Tia Sinhá casou-se na fronteira com um uruguaio muito rico, militante político que terminou sendo assassinado. O que fez a viúva? Entregou toda sua herança do casamento à igreja católica e entrou para um convento; resolveu a questão (risos). Mas, enfim, são fatos que mostram nossas histórias e costumes.

Depois de estabelecerem-se no Sul, o que fizeram?

Parece que meu avô se deu mal financeiramente. Prova disso é que, enquanto os filhos mais velhos formaram-se todos na universidade, os mais jovens tiveram dificuldade para estudar. Meu pai, eu não sei ao certo se completou o curso primário. Resultado: meu pai empregou-se, quando jovem, no Preço Fixo, que era a casa mais chique da Rua da Praia, em Porto Alegre, só produtos importados. Ser balconista naquele estabelecimento era um privilégio. Ao mesmo tempo tinha uma chácara, não sei se alugada, lá no Cristal, onde é, hoje, exatamente, o estádio do Internacional Colorado. Ele criava galinhas, gado de leite. Como minha mãe não pôde me amamentar, eu tinha uma vaca só para mim, a Fumaça. Era uma vida bem dura, tirava leite de madrugada,



entregava na vizinhança, e, depois, o trabalho no Preço Fixo, na cidade.

A subsistência da família dependia da chácara e do emprego na loja.

Exato. Meu pai teve seis filhos. Duas meninas morreram, não sei se no parto. Mas, de qualquer forma, dá ideia das dificuldades, principalmente para minha mãe.

Sua mãe tinha ascendência húngara.

Sim, minha mãe era filha de húngaros, de colonos que vieram da Europa no século anterior – mil e oitocentos e tanto. Conheci meus avós: vó Maria e meu avô Joseph. Algumas coisas eu não tenho certeza, mas é parte importante da nossa origem. Estarei com minha irmã mais velha em Florianópolis e quero perguntar algumas coisas a ela, já que estou tentando reconstituir nossa história para passar aos meus netos, principalmente.

Fale mais de sua mãe.

Não sei que formação teve minha mãe. Primário no máximo, também. Minha avó tinha uma pensão em Porto Alegre e um armazém em Ca-

nela, próximo de Gramado. Chegamos a morar um período na pensão em Porto Alegre. Essa fase do Cristal foi muito importante para mim. São as primeiras lembranças que tenho.

Esse dia a dia na chácara com plantação, animais...

Exato. A vida rural. Meu pai era muito inteligente. Não sei como, à noite, ele lia muito. Conseguia estudar, por exemplo, uma publicação argentina chamada “Chácaras e quintais”. Por volta de 1934, 1935, ele foi convidado para montar a primeira mecanização do leite da América Latina, numa granja, chamada Granja Regina.

Lá no Sul mesmo?

Essa é outra história interessante. Essa senhora, não lembro o nome, que convidou meu pai para trabalhar montou a granja depois que apostou na primeira loteria da Caixa Econômica Federal, apostou na chapa de seu carro e ganhou (risos). Já devia ter muito dinheiro porque, naquele tempo, ter carro era uma exceção. Com isso ela montou a Granja Regina e

meu pai instalou todo o processamento de leite, na época algo importante, uma novidade. Não tenho certeza, mas acho que foi o primeiro da América Latina. Minha mãe também trabalhou lá. Meu pai, mesmo sem formação, deu um grande avanço nessa técnica.

Seu pai era um autodidata.

Exato, você veja, isso configura nossa origem. Depois trabalhou em outra fazenda no Esteio, em Porto Alegre, até que foi convidado para administrar a produção de leite em uma fazenda aqui em São Paulo, na Granja Itahyê, em Perus, no final de 1938. Viemos de ita, os famosos itas, no Itambé. Trazíamos vacas no porão. Aqui na fazenda Itahyê, nasceram meus irmãos mais novos. Ficamos de 1939 até 1942. O resultado foi que, em 1939, eu tinha 8 anos, foi quando entrei na escola, um pouco tardiamente, em relação às outras crianças. E eu só estudei na escola da fazenda, numa sala única que tinha desde alfabetização até as salas mais avançadas, porque era tudo meio precário. Imagina naquele tempo, se hoje já é difícil para o professor, imagina naquela época.

Seu pai veio para administrar a produção de leite?

Sim, essa fazenda pertencia ao Dr. Alberto Jackson Byington, industrial, e sua esposa era Pérola Byington; vocês devem conhecer, há um hospital com o nome dela aqui em São Paulo. Entre 1941 e 1942 fiz o curso de admissão no Colégio São Bento. Acho que dona Pérola pagou o colégio, porque meu pai não teria condições. Meu pai era muito rígido com os empregados e com os filhos. Fiquei interno no São Bento.

Guarda boas lembranças dessa época?

(risos) Mais ou menos. Fiquei apenas seis meses no colégio, porque meu pai resolveu voltar



“Naquela época, em São Paulo, depois da guerra, houve um grande influxo de estrangeiros e não havia hotéis suficientes. Foi quando se desenvolveram as famosas pensões. Pensões de muito bom nível”

para o Sul. Voltamos todos, para uma chácara em Viamão, que faz parte da Região Metropolitana de Porto Alegre. Ficamos um ano e meu pai volta para São Paulo. Alugamos uma casa grande – na Nestor Pestana, atrás da Igreja da Consolação – e montamos uma pensão. Naquela época, em São Paulo, depois da guerra, houve um grande afluxo de estrangeiros e não havia hotéis suficientes. Foi quando se desenvolveram as famosas pensões. Pensões de muito bom nível. Tanto que nas pensões moravam diretores de empresas, médicos, enfim, eram casas de bom nível.

Seu pai era, na verdade, um empreendedor.

Sim, mas quem tocava a pensão era minha mãe (risos). Ela operava, vamos falar assim, ele empreendeu e ela administrou (risos). Estávamos lá quando acabou a guerra, no dia 8 de maio de 1945. Fiz a segunda e a terceira séries no Colégio Oswaldo Cruz, mas, logo depois, fiz uma prova e passei no Roosevelt, que era colégio do estado muito disputado. Depois meu pai mudou para Porto Alegre de novo (risos) porque, nesse meio-tempo, ele foi ser vendedor das máquinas Elna. Uma máquina pequenininha, do tamanho de uma maleta. Uma máquina fantástica. Foi vendedor e depois nomeado gerente da Elna em Porto Alegre.

Outra escola em Porto Alegre.

Sim, estudei em colégio público – Júlio de Castilhos –, excelente. Por causa de tantas mudanças tive minha formação estudantil muito atabalhoada. Meu pai achava que eu tinha de ser engenheiro e inscreveu-me na Engenharia em Porto Alegre, mas eu não fiz. Comecei a frequentar a Belas-Artes, e resolvi não prestar vestibular, durante três anos. Em 1952, meu pai resolve voltar para São Paulo e precisava me preparar

para o vestibular. No cursinho conheci Ubyrajara Gilioli¹, meu grande amigo. Passei no vestibular em terceiro lugar e ele em quarto (risos). Nesse tempo, meu pai montou outra pensão, dessa vez na Rua Veiga Filho, e o Bira foi morar comigo e passamos a ficar sempre juntos.

Você passou no vestibular da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo.

Em 1952. Sabe, minha mãe dizia que, quando pequeno eu era muito tímido, muito retraído. Ao recebermos visitas, mesmo de familiares, eu me escondia embaixo da mesa, enfim. Quando entro na FAU, mudo totalmente. Imagine você, nosso professor mais famoso era João Batista Artigas², ligado ao Partido Comunista. Poderia lecionar apenas para quarto, quinto ano, mas não, gostava de lecionar no segundo ano para os novos alunos. Ele fez a minha cabeça (risos). Artigas era fantástico, a primeira aula a que assisti era sobre cozinha. Cozinha, falava sobre a questão do processamento dos alimentos, parecia que não tinha relação, mas tinha! Os alunos esperando por um assunto mais geral, ele fazia todos pensarem. Esse era o Artigas, essa sua capacidade.

A vida universitária provocou uma transformação em você.

Certamente. A FAU naquela época era fantástica. Tínhamos uma cadeira de Economia Política. O professor Mario Vagner Vieira da Cunha,

¹ Arquiteto que, juntamente com Heitor Ferreira, fez parte da equipe de Vilanova Artigas.

² João Batista Vilanova Artigas (1915-1985) foi um arquiteto brasileiro, considerado um dos principais nomes da história da Arquitetura de São Paulo, não só pelo conjunto de sua obra aí realizada mas, também, pela sua atuação na formação de arquitetos.



marxista, acho que fez muito minha cabeça, também. Por outro lado, eu participava do grêmio esportivo. Fazia tudo: atletismo, voleibol, futebol, natação. A prática esportiva faz parte da minha história, também.

No ambiente universitário acabou por participar de competições esportivas.

Exato, e isso me ajudou muito, nas questões dos relacionamentos, da sociabilização.

Conta como foi convidado para participar em Varsóvia de um seminário.

Eu estava no terceiro ano, foi em 1954. Fui chamado pela universidade e informado de que seria designado para ir à Polônia, em viagem de representação da USP. Era um evento ligado àquela fase de descontração dos países satélites da União Soviética, que não tinham relações diplomáticas com o Brasil, e antes da troca de

embaixador, são realizadas missões culturais, esportivas. Entendi que o convite estava dentro desse contexto, de aproximação do Brasil com a Polônia. Acho que foi o Artigas que me indicou.

Você foi indicado como representante juntamente com um professor.

Isso, o professor era Vergareche Maltrejean. Basco e, como todo basco, revolucionário (risos). Em seguida, estávamos viajando para o Rio de Janeiro a fim de embarcar. Isso também é interessante. Em 1954, São Paulo não tinha voo internacional. Para ir à Europa, era preciso ir até o Rio de Janeiro e, no Galeão, tomar o avião. Fomos ao Rio de ônibus. Quem organizou tudo foi o Artigas.

Então, certamente havia o dedo dele nessa articulação.

Pois é. Mas recebemos passagem só de ida, não tinha de volta (risos). Eu me lembro de que, na minha despedida, estava o Ubyrajara, a turma da FAU.

Para seus pais foi algo importante também, o filho que estudava na FAU, ir ao exterior representar a universidade?

Pois é, o que demonstrava já que eu estava mudando (risos). Não era mais o mesmo Heitor. Considero essa viagem fantástica e influenciou muito minha maneira de ser. Saímos do Brasil para a Europa, o avião vinha do Chile e seu trajeto era Rio-Recife-Dakar-Lisboa-Madri-Alemanha. Depois para a Dinamarca, porque para atravessar a “Cortina de Ferro” tinha de passar por cima do polo, não tinha, na época, voos diretos. Tudo indica que foi uma passagem cara, mas, enfim, levamos 36 horas para chegar a Copenhague; impressionante e cheio de escalas, e tínhamos de esperar instruções, sobre como

fazer para chegar a Varsóvia. Chegando a Varsóvia, lá nos esperava Mercedes, com flores. Era espanhola, seu pai fora médico na Espanha e lutou contra os alemães em 1936. Assim como outras crianças órfãs, após a morte de seu pai Mercedes foi levada para a União Soviética, onde cresceu, estudou e casou-se com um arquiteto polonês. Ela também era arquiteta. Naquele momento a Polônia estava arrasada, por causa da guerra. Ruas cheias de entulho, destruídas, impressionante! Participamos do congresso, e, realmente, fomos tratados excepcionalmente bem. Assisti a uma apresentação de música na casa em que viveu Chopin. Todos os anos acontece, nos arredores de Varsóvia, um concurso de jovens pianistas e o vencedor faz uma apresentação nesse local.

Heitor, em outra entrevista você conta que ficou muito impressionado com o “Novo Plano da Cidade”, de reconstrução da cidade de Varsóvia do pós-guerra. Você cita os parques e aponta que eram muito mais que meros jardins: o conceito era de parques de cultura. Lembra, também, o carinho com a tradição. Você fez parte da equipe que concebeu o projeto Comunidade “Brasílio Machado Neto” em Suzano, nos anos 50. O conceito de “cidade jardim” estava presente? Mais além, já se distinguia em você esse olhar de uma urbanização diferente? O parque, os espaços, a importância do entorno para o ser humano.

Lógico e vou dar um exemplo. Quando estávamos ainda na FAU, teve uma vez, um concurso de universidades com o tema das comunidades. Fizemos um trabalho tomando como princípio uma aldeia dos índios. A equipe era o Bira, o Araújo, eu. A ideia da integralidade, completude, é fantástica. Usamos como exemplo. Aquele projeto foi significativo para que eu assumisse esse

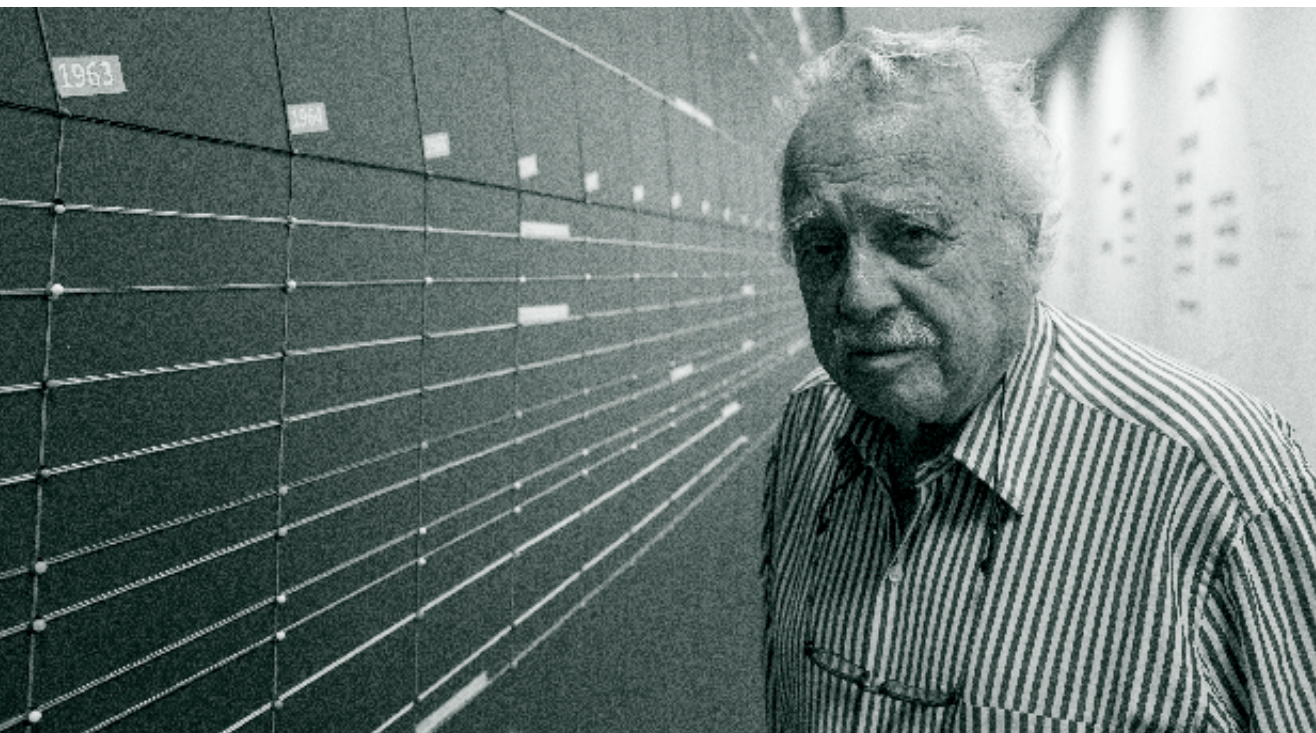
conceito. Alguns princípios do comunismo no Brasil também nos alimentavam.

Sua criação passa – e você comentou que gosta disso – por conceitos, por ideias que tomam corpo.

Aliás, você está observando e eu considero isso muito importante. Sempre fui atento às questões sociais urbanísticas. Por exemplo, na Comunidade Sesc que construímos em Suzano, temos uma estação de tratamento de água. Ela é totalmente singular. Não criamos algo parecido com um prédio quadrado, não. Dividida em andares – inclusive com uma caixa-d’água –, uma escada nos leva a um mirante onde se pode observar todo o entorno. Ela chama a atenção, uma grande torre. Se fosse um prédio como outro, não faria diferença. Esse é um aspecto que desenvolvi profissionalmente e pessoalmente também.

Falando um pouco do que eu pude perceber da sua obra, seu olhar se volta muito para as edificações, mas sem desconsiderar o diálogo com o entorno. A funcionalidade é importante, mas o bem-estar do cidadão também. O ser humano no centro das preocupações.

Exato. Enfim, outra característica de meu trajeto profissional foi a liderança. Fui presidente do Centro Acadêmico, orador da turma, influí muito na indicação do nosso paraninfo – tinha os arquitetos, Oscar Niemeyer, etc. –, mas foi um economista marxista; nosso paraninfo foi Mario Wagner Vieira da Cunha. Tudo isso mostra quem sou. Em 1956, depois de formado, fiz meu primeiro projeto: uma residência próxima do Aeroporto de Congonhas. O desenho foi publicado no Estadão e na Folha e foi para a Bienal. Como arquiteto, é o máximo que se pode imaginar, não é?



Há uma citação de José Saramago: “A minha ideia, a minha preocupação, é considerar o ser humano como prioridade absoluta. O ser humano é a matéria do meu trabalho e da minha cotidiana obsessão, a íntima preocupação do cidadão que sou e que escreve”. Como arquiteto e planejador urbanístico, você trouxe isso para sua obra? O ser humano como centro das atenções?

Sim, sim, mas não era o ser humano, no meu caso, penso no cidadão. Ser humano como cidadão. O ser humano inserido num contexto da cidade. Não sozinho. O ser humano no espaço, na cidade, sem esquecer a questão econômico-social principalmente. E isso devo aos dois principais professores com quem tive aula na FAU: Artigas e Vieira da Cunha. Assisti a aulas de Lina Bo Bardi, aprendi muito com ela também,

mas era um pouco diferente. Na arquitetura era o Artigas e na economia o Vieira da Cunha.

Aqui temos um texto de um ciclo de conferências do qual você participou como convidado: “Necessidade de uma nova conceituação do que é o planejamento urbano, e, sim, precisa-se pensar no econômico-social [...] temos de pensar também num novo planejamento, numa nova configuração do urbano, pensando no cidadão”...

Exato, exato.

Depois da formatura trabalhou no escritório de Artigas?

Sim. Até 1960 estou no escritório do Artigas, fazendo minhas obrinhas. Em 1961, conheci



“Eu passei a desenvolver um trabalho de planejamento diferente, mais objetivo, realista e não sonhador”

e casei-me com Vera Lúcia, italiana do Bexiga. Eu estava muito ligado ao Partido Comunista no escritório do Artigas. Niemeyer, que também era do partido, estava sempre no escritório, o Marighela.

Você chegou a militar no partido?

Militante não, não era militante. Aliás, eu era meio avesso a essa rigidez.

Você mantinha relações com o grupo, mas não militava.

Sim e em razão dessas relações, fui convidado – pelo pessoal do partido – a trabalhar em Goiás. Como eu tinha formação rural, era um ambiente no qual teria facilidade. Cheguei e fui nomeado chefe da seção de topografia do Cadastro e Planejamento Urbano, do Departamento Estadual do Saneamento. Fazíamos toda cartografia. Fiquei muito tempo em Goiás. Não tinha estrada, não tinha nada; no norte de Goiás, havia o movimento dos camponeses. Toda a referência eram os rios e os camponeses estavam se organizando sempre à beira da água. Eu oferecia essa cartografia para dar apoio operacional.

Então era apoio operacional para organização dos camponeses?

Exato.

Por meio de um órgão do estado.

Sim, o Partido Comunista estava por trás. Ao mesmo tempo, por força do cargo que ocupa-

va, fazia o planejamento das cidades do interior, para receber o serviço de água e esgoto. Aqui temos um aspecto interessante. Em 1960 a FAU tinha um setor de urbanismo, não era um departamento. Anhaia Melo era o diretor da faculdade. Esse setor de planejamento fez alguns trabalhos: o Plano Diretor de Taubaté, de Ubatuba e Caraguatatuba, e de São José dos Campos. Os arquitetos sempre estiveram à frente do planejamento urbano. Era uma honra fazer o plano diretor de uma cidade. Mas o que acontecia é que algumas propostas eram inexequíveis. Não pensavam no social, nas comunidades; a responsabilidade social. Naquela época, os planos diretores eram muito coloridos, muito bonitinhos na parede, no quadro. Comigo aconteceu diferente. Quando fui para Goiás, o planejamento que propunha para os municípios era objetivo, porque era para água e esgoto. Eu passei a desenvolver um trabalho de planejamento diferente, mais objetivo, realista e não sonhador. Tanto é verdade que passei a receber em Goiás arquitetos de São Paulo, jovens que conheciam meu trabalho. Um deles, Carlos Bueno, era filho do prefeito de Mogi-Guaçu. Ficou uma temporada conosco, fazendo estágio para aprender meu método de trabalho. Foi projetada para fora de Goiás essa nova maneira de planejamento de forma mais objetiva, realista. Em 1964, com o golpe militar, fui preso mas, rapidamente pude vir para São Paulo, não fui para Porto Alegre. Voltei para São Paulo com essa bagagem que tinha desen-

volvido em Goiás, tecnicamente mais realista. Então, fiquei na dúvida: eu volto a fazer arquitetura? Permaneci quase cinco anos em Goiás, e arquitetura depende muito de relacionamento empresarial, imobiliário. Aqui em São Paulo não tinha relacionamentos; minha família era toda de Porto Alegre. Então pensei: por que não optar pelo planejamento? Assim, por meio de Carlos Bueno, que havia sido estagiário em Goiás, fiz o planejamento de Mogi-Mirim. Meu primeiro trabalho, com esta visão de integração do econômico-social com toda a estrutura físico-territorial.

Que você aponta aqui como nova urbanização.

Exato, onde o fato urbano, ele, simplesmente, é resultante da interação econômico-social. Era um trabalho extenso e meticuloso. Preparava o cadastro imobiliário do município para aperfeiçoar a arrecadação do IPTU, para obter renda para o município. Muitas vezes, era necessária uma reforma administrativa.

Na verdade era dado um passo atrás, para primeiro criar uma base.

Exato, inclusive, da própria prefeitura, fazia a reforma administrativa. Treinava o pessoal, para isso compunha uma equipe de técnicos especialistas. Normalmente, era toda ela de esquerda (risos). Mogi-Mirim foi a primeira experiência. Depois disso criei o GPI, juntei as pessoas e comecei a trabalhar com arquitetos, economistas.

GPI é o Grupo de Planejamento Integrado?

Sim, quando comecei em Mogi-Mirim foi a primeira integração econômico-social.

Foi o início de seu método.

Sim, o conceito do integrado, que é a integração do econômico-social, do territorial, abstrativo em várias ações no GPI. A primeira aplicação foi em Mogi-Mirim e, logo depois, em Santos. O planejamento é um processo técnico. Introduzi o conceito do integrado e o consolidei por meio da fundação do GPI. Mais tarde o governo federal, por intermédio do Banco Nacional da Habitação (BNH), criou o Serviço Federal de Habitação e Urbanismo (Serfhou) para, justamente, auxiliar os municípios nos planos diretores. O GPI foi um sucesso, queriam aplicar esse conceito no Brasil inteiro. Bem, depois que o BNH faliu, desandou esse conceito integrado.

Você percebe, hoje, um distanciamento da ideia?

Acho que se desgastou. Hoje em dia, temos a sustentabilidade, que é, digamos, a atualização do conceito integrado, e temos a questão ambiental introduzida como determinante; ligação que considero de grande importância. E entendemos que a sustentabilidade envolve, também, o econômico-social. Quando chefei a assessoria técnica da Secretaria do Ambiente e Desenvolvimento Urbano, no Rio de Janeiro, como não dominava o tema do meio ambiente, convoquei reuniões com os jovens ambientalistas do estado para discussões.



“Não há como olhar a urbanização sem pensar na implicação social do cidadão. A questão das ciclovias em São Paulo e as obras para as Olimpíadas no Rio de Janeiro. O que resulta para o cidadão?”

São Paulo, Rio de Janeiro por onde você circula mais, como percebe a urbanização neste momento?

Não há como olhar a urbanização sem pensar na implicação social do cidadão. A questão das ciclovias em São Paulo e as obras para as Olimpíadas no Rio de Janeiro. O que resulta para o cidadão?

Você mora no Rio de Janeiro, tem mais de 60 anos, o que proporia, a partir da sua percepção como cidadão que circula na cidade, que usa o transporte público, como considera a possibilidade de apropriação dos espaços da cidade?

Bem, é um aspecto que envolve diretamente a presença do ser humano, do cidadão, da sua vivência na cidade, independente da idade. Mas considero que, principalmente, os idosos e deficientes encontram mais barreiras. Um aspecto simples é o cumprimento da legislação em relação a isso. Por exemplo, as calçadas: sem degraus, sem desníveis.

Você aponta a questão da calçada, o que mais você apontaria no seu cotidiano que considera poderia ser melhorado em termos de respeito ao cidadão para apropriar-se da cidade? Você tem um olhar apurado como arquiteto, como urbanista, mentor de vários planos diretores, preocupado com o cidadão no espaço urbano.

Eu penso que, talvez, a questão dos transportes urbanos. Não conheço, a não ser na Europa, talvez fosse encontrar nas cidades nórdicas soluções mais apropriadas. Entretanto, vejamos, informações do cidadão sobre sua cidade, sobre seus espaços. Por exemplo, o Parque da Tijuca está inserido na metrópole do Rio de Janeiro, no entanto o cidadão não sabe nada so-

bre aquele espaço. Não sabe como usar o parque. Tenho uma proposta, um guia, um guia para o cidadão, para que seja ampliada a relação do cidadão com a cidade. O Parque da Tijuca é uma Unidade de Conservação Federal. O parque é um órgão federal, qual a determinação dele? Pesquisas, divulgação, estudos, ligação com o cidadão. Tudo isso é atribuição do órgão. O Parque Nacional da Tijuca é um órgão. Nesse guia quero orientar o cidadão sobre como usar os espaços da cidade. O que proponho é que essa relação não seja só do discurso, seja instrumentada, a relação do cidadão com o espaço. O discurso todo mundo fala, mas tem um instrumento informando?

Bem, Heitor, agradecemos sua disponibilidade em nos receber e compartilhar sua experiência. ☺



FOTOGRAFIA

Oito dias na Quarta Parada

por André Douek



O presente ensaio foi realizado no pequeno triângulo delimitado pelas avenidas Alcântara Machado, Salim Farah Maluf e rua Siqueira Bueno, conhecido como Quarta Parada. Em oito dias de imersão pelo bairro, foi ganhando forma aos poucos. O diário de campo, abaixo, ilustra brevemente o desenrolar desse processo.

Terça-feira, 22 de março. Sem fotografar, passo o dia percorrendo o bairro para conhecer o local e as pessoas, e também para que elas me conheçam. Chama a atenção a quantidade de estabelecimentos fechados, mesmo em horário comercial.

Quarta-feira, 23 de março. Arrisco as primeiras imagens. No início da tarde, sou apresentado a dois sapateiros, pai e filho, que preferem não ser fotografados. A câmera os incomoda. O bairro ainda é estranho para mim; eu ainda sou estranho para o bairro.

Quinta-feira, 24 de março. Sou apresentado à Tereza, costureira muito conhecida na região. É Quinta-feira Santa e Tereza vai à missa. Peço permissão para fotografar, mas só o padre pode responder. Caminhamos até a igreja, e a autorização é concedida. Às 17h, missa em latim. Às 20h, missa em português. Ao final das rezas, sou convidado para jantar na casa de seus amigos. Já passa da meia noite quando terminamos e penso em chamar um taxi, mas os anfitriões fazem questão de me acompanhar até em casa, a dez quilômetros dali.

Sexta-feira, 25 de março. É Sexta-feira Santa. Os moradores do bairro estão reunidos na Igreja para as comemorações: às 15h, Adoração da Cruz; às 19h, Procissão.

Sábado, 26 de março. O sábado confere outro aspecto às ruas do bairro. Acompanho o percurso de Tereza à feira livre, perto de sua casa. Comemorações da semana santa continuam, às 20h, com a Vigília Pascal.

Domingo, 27 de março. Tiro o dia para fazer uma primeira avaliação do material. Há muitas

fotos, principalmente das ruas, calçadas e igreja. Mas uma questão sempre volta: por trás das dinâmicas sociais que produzem o espaço urbano, há pessoas. Quem são esses sujeitos? É preciso entrar nas lojas, bares e pequenos comércios que compõem o cenário do bairro.

Segunda-feira, 28 de março. Algo mudou. Muita gente, agora, me reconhece quando passo em frente às suas casas ou estabelecimentos comerciais. Portas se abrem. Começo a fazer retratos. Um farmacêutico. Uma jornalista. Uma doceira. Um casal de comerciantes de material de papelaria. Um vendedor de carros. Um ferreiro. Uma funcionária de bazar. Um casal dono de bar. Um cabelereiro. Um borracheiro. Um jornalista. Uma florista. Uma artista plástica. Um comerciante de produtos usados.

Terça-feira, 29 de março. Após as festividades da Páscoa, Tereza retorna à máquina de costura. Faço o retrato em sua mesa de trabalho.

Quarta-feira, 30 de março. Diante da porta espelhada, reconheço-me, também, como personagem deste ensaio.

Nas fotografias deste ensaio, aparecem: Sr. Agostinho, da Borracharia; Sra. Francisca e Sr. Agostinho, do Bar; Sr. Francisco, das Ferragens; Sra. Masako e Sr. Shigueite, da Doceria; Sr. Alderico, da Sapataria; Sr. Odair, comerciante; e Sra. Tereza, costureira.

Ao meu pedido “como você gostaria de ser fotografado?”, eles ofereceram a pose.

A todos, o meu agradecimento. ☺



“Algo mudou. Muita gente, agora, me reconhece quando passo em frente às suas casas ou estabelecimentos comerciais. Portas se abrem. Começo a fazer retratos”



RAIO-X

André Douek

Nascido no Cairo (Egito), em 1954, veio para o Brasil ainda criança. Trabalhou como fotojornalista no jornal O Estado de S. Paulo (1985-1990), deu aula de fotografia em diversas instituições de ensino superior e foi chefe de seção técnica na Secretaria Municipal de Cultura (2006-2015). Desde 1996, organiza saídas fotográficas para documentar locais e eventos interessantes da cidade de São Paulo.







PAINEL DE EXPERIÊNCIAS

Karatê-dô: um projeto para a vida

A prática do karatê como forma de desconstrução de estereótipos ligados ao idoso. / **por Igor Luiz de Bello**



Oss!¹ O karatê pode nos trazer autoconhecimento, nossos pontos fortes e fracos. Manifestar-se no equilíbrio e levar ao kara, ou seja, ao “vazio”, vazio de plenitude.

Karatê-dô significa: caminho das mãos vazias (dô = caminho, tê = mãos e kara = vazio). Esse caminho é buscado por meio de esforço, respeito, autocontrole. A busca pela perfeição é constante e, nas palavras do grande mestre do karatê Gichin Funakoshi, para tornar-se um verdadeiro adepto do karatê-dô é preciso atingir a perfeição em dois aspectos: o espiritual e o físico.

1 A expressão significa “perseverança sob pressão”. É uma palavra que por si já resume a filosofia do karatê. Um bom praticante é aquele que cultiva o “sentido de Oss”, de respeito.





RAIO-X

Igor Luiz de Bello

Instrutor de atividades físicas do Sesc Araraquara. Formado em Educação Física pelo Centro Universitário de Araraquara – UNIARA. Especialista em Atividade Física em Saúde Humana pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP). Pratica karatê há 25 anos.

O projeto “Karatê para Idosos” apresentou-se na forma de alternativa de atividade, no Sesc Araquara, como parte do Programa Esporte para Idosos, em sintonia com a equipe do Trabalho Social com Idosos (TSI), em 2013.

Sabemos ser a quebra de preconceito um elemento importante no ineditismo dessa ação. Quebras de preconceitos e desconstrução de estereótipos são elementos fundamentais nas ações voltadas ao cidadão idoso, uma vez que possibilitam novos olhares e o deslocam para novos lugares no imaginário social. A ideia de que a prática da arte do karatê seja adequada somente para pessoas mais novas está no ar. A equipe entendeu que a ousadia deveria estar presente nessa proposta e partiu-se de importantes estudos sobre a população idosa praticante de exercícios físicos.

A primeira questão surgida foi como apresentar a arte do karatê aos idosos? A opção seria aceita pelo público?

Como primeira aproximação e sensibilização – durante uma reunião proposta como atividade do Trabalho Social com Idosos – foram apresentados vídeos sobre karatê. Um deles, particularmente, trazia imagens da prática de um grupo de idosos, na cidade de Londrina. No vídeo, depoimentos sobre os inúmeros benefícios do karatê. Tal sensibilização trouxe reforço da possibilidade da prática do karatê na velhice. No início do projeto, além de estimular os idosos, tinha lugar a importância de informar os benefícios dessa atividade. Assim, um grupo de 20 idosos motivou-se a iniciar a prática.

Alguns cuidados – como se deve fazer diante de qualquer população que pretende praticar atividade física – foram exames médicos e anamnese² minuciosa. Nesse primeiro momento optamos por não introduzir o uso do kimono para os praticantes, a fim de que a experiência pudessem acontecer de forma gradual.

Segundo Martins (2000), por intermédio do Modelo de Mudança Transteórico (instrumento de auxílio à compreensão da mudança comportamental relacionada à saúde), para a prática de atividade física passa-se por cinco estágios: estágio de pré-contemplação, estágio de contemplação, estágio de preparação, estágio de ação e estágio de manutenção. Observamos que a maior parte dos idosos que procurou o projeto estava no estágio de contemplação, quando o indivíduo conhece e sabe da importância, mas, ainda, não tem o compromisso com a prática efetiva.

Por tratar-se de uma experiência, construiu-se a metodologia a partir do dia a dia. A opção foi iniciar as aulas utilizando **kihons** – *prática dos movimentos individuais*. *Na repetição dos exercícios, busca-se aperfeiçoar os movimentos e torná-los naturais*. **Kata**: *exercícios formais*. *Em uma luta contra adversários imaginários, todo movimento tem uma aplicação prática, de defesa ou de ataque*; e **Kumitê**: *a prática do combate*.

Nessa aplicação de exercícios tradicionais e lúdicos, o objetivo é despertar o estágio de ação, aquele momento em que o indivíduo se empenha na prática de atividade física regular, incorporando-a em sua vida, porém com tempo de prática inferior a seis meses (MARTINS, 2000).

Dessa forma, observou-se que no decorrer do tempo o grupo se empenhou e foi aos poucos incorporando o karatê em suas vidas. Em concordância com Nakayama (2014), um karateka, por meio das práticas, pode dominar os movimentos do corpo: flexões, saltos, aprendendo a movimentação dos membros e do corpo para a frente e para trás, para cima e para baixo, de um modo livre e uniforme. Certamente, quan-

2 Entrevista inicial realizada a fim de conhecer o histórico de patologias, queixas, atividade física, histórico alimentar e objetivos do aluno quanto à atividade a ser realizada.



do conseguimos manter o equilíbrio corporal e mental, há um incremento de qualidade nas atividades da vida diária.

Desde janeiro de 2014 o curso tornou-se regular. Podem-se perceber os benefícios e o desejo de aperfeiçoarem-se. O kimono foi introduzido na prática por solicitação dos participantes. Observamos que o grupo se encontra na fase de manutenção, que, segundo a Teoria Transteórica, é aquela na qual os indivíduos incorporam a prática da atividade física em suas vidas, tornando-a um hábito.

Após um ano de prática, mais um grande desafio para essa turma: o primeiro exame de faixa. A ideia é que o grupo participe das mesmas dinâmicas propostas para todos os praticantes dessa arte marcial. Outros desafios estão por vir, já que receber a faixa preta se tornou desejo de parte do grupo.

O projeto, atualmente, conta com homens e mulheres acima de 60 anos. A integrante mais idosa é Setsu Miyakawa, de 87 anos. Setsu já vivenciara o karatê na infância, nas aulas de educação física, no Japão.

“O karatê cria muita coragem, né? As doenças vão embora e tenho menos preguiça. Vou fazer karatê até morrer.” (Setsu, 87 anos, dois anos de treinamento)

Observamos que a cada dia a turma se torna mais forte e leva o karatê para além do dojô³. A prática é também um estímulo à qualidade de vida: alimentar-se de forma correta, evitar bebidas prejudiciais à saúde, a prática rotineira da atividade física; meios de promoção da saúde. O karatê traz a ideia da integralidade, uma vez que o praticante deve desenvolver-se dentro e fora do dojô.

“Eu me sinto muito bem. Melhorou muito a minha saúde depois que eu comecei o karatê. Eu emagreci 12 quilos sem fazer regime. Antes de treinar karatê eu vivia caindo. Eu aprendi a me equilibrar e a firmar o pé. Desde que comecei a fazer o karatê eu nunca mais caí. O karatê mudou

3 Local para treinar artes marciais japonesas. Muito mais do que uma simples área, o dojô deve ser respeitado como se fosse a casa dos praticantes.



“muito a minha vida.” (Alexandrina, 79 anos, dois anos de treinamento)

“Das doenças que eu tenho, duas que mais me aterrorizavam eram a disritmia cardíaca, pois quem tem sabe que é horrível, e o medo, o medo de trovão. Comecei a fazer o karatê e eu já estou dominando, já não tenho tanto medo e também já não tenho tanta disritmia, tanta aceleração, e o karatê foi o que melhorou muito a minha saúde. Eu tinha insônia, fibromialgia e tomava remédios. Hoje não tomo mais remédios e durmo muito bem.” (Cleonice, 64 anos, mais de um ano de treinamento)

“Eu sofria de depressão, tomava antidepressivo. Tratei com uma psiquiatra por dois anos, mas depois que eu comecei a fazer o karatê eu melhorei cem por cento. Levei até fotos nossas, do nosso grupo, para minha psiquiatra ver. E hoje em dia não tomo mais remédio nenhum.” (Benigna, 69 anos, dois anos de treinamento)

“Antes de iniciar as práticas esportivas, eu precisava tomar cinco tipos de medicamentos, pois tinha grandes variações da pressão arterial e era depressiva. Foi quando conheci a Geralda (aluna do grupo). Ela um dia me convidou para fazer karatê. No início foi difícil, mas hoje não preciso tomar remédios. Posso dizer que ganhei uma família e graças a essa família e ao esporte minha vida mudou.” (Rita, 12 meses de treinamento)

“Comecei a fazer o karatê por brincadeira, mas hoje estou levando a sério, porque melhorou muito a minha saúde, melhorou a minha postura, fortaleceu bastante as minhas pernas e eu gosto muito daqui.” (José, 67 anos, dois anos de treinamento)

“Ganhei novos amigos. Melhorou tudo na minha saúde. O que eu não consegui em três anos fazendo tratamento com o médico e tomando medicamentos eu consegui em seis meses com o karatê. Eu tinha problemas de circulação, ácido úrico, pressão alta, colesterol, triglicérides, essas coisas. E hoje eu estou ótima!...] Esses dias que eu fiquei na minha casa eu me senti muito só, sem o meu grupo. Senti muitas saudades. Eu gosto de participar mesmo daqui.” (Cleuza, 65 anos, um ano e meio de treinamento)

“O karatê para mim é união de grupo, ajudar um ao outro, incentivar um ao outro e uma amizade que não tem dinheiro que pague. É muito bom na parte social de fazer novas amizades, ter união e respeito.” (João, 61 anos, pouco mais de um ano de treinamento)

“O karatê mudou muita coisa em minha vida. Mudou o modo de me ver, de agir, de pensar.” (Geralda, 80 anos, dois anos de treinamento)

A ação do Sesc – Serviço Social do Comércio – é fruto de um sólido projeto cultural e educa-

tivo que trouxe, desde sua criação pelo empresário do comércio e de serviços em 1946, a marca da inovação e da transformação social. Ações que estão diretamente relacionadas às práticas e intervenções do Sesc no dia a dia e este projeto não poderia ser diferente. A dedicação e a frequência dos praticantes ao longo desses dois anos de projeto trouxeram inúmeros benefícios físicos, mentais e sociais para cada praticante.

Melhora da capacidade cardiorrespiratória, fortalecimento muscular, fortalecimento ósseo, potência muscular, agilidade, velocidade, flexibilidade, coordenação motora e visual, aumento do repertório motor, equilíbrio, diminuição da pressão arterial, melhora no quadro de dislipidemias, emagrecimento, diminuição de dores articulares e musculares, melhora postural foram benefícios físicos observados, juntamente com o desenvolvimento de autocontrole, perseverança, compreensão, respeito, concentração, foco, companheirismo e espírito de equipe. O karatê ajuda o indivíduo a buscar suas potencialidades e se esforçar para a formação de um caráter saudável, com isso atingindo um estado de paz interior que irá refletir em suas atitudes, ações e nas pessoas ao seu redor.

Promover a prática inclusiva é um dos maiores objetivos do projeto. A essência da arte marcial deve ser mantida por meio da história, da filosofia e da busca individual de cada praticante. Adotar a pedagogia inclusiva é uma ação fundamental dentro do Sesc e a arte marcial nos dias de hoje nos leva à responsabilidade de lutarmos para isso. Anteriormente a luta era para defender sua casa ou seu próprio país, dando espaço para aquele praticante que tinha o poder real de combate. Nos dias de hoje a luta é contra o sedentarismo, contra a obesidade, contra a depressão, contra hábitos insalubres. Os tempos mudam e o karatê também deve mudar.

Com esperança de ver o karatê incluído na educação física universal ensinada em nossas escolas públicas, dediquei-me a revisar os katas de modo a simplificá-los o mais possível. Os tempos mudam, o mundo muda e obviamente as artes marciais também devem mudar. O karatê que os alunos de segundo grau praticam hoje não é o mesmo que era praticado há dez anos, e é bem grande a distância que o separa do karatê que aprendi quando era criança em Okinawa (FUNAKOSHI, 1975, p. 47).

Com isso não devemos rebaixar ou desqualificar as exigências técnicas, mas fazer com que as pessoas tenham acesso a elas. Assim, o estudante mais preparado deverá ser mais exigido, seja por meio de um maior número de repetições, maior intensidade do desempenho, procurando estimulá-lo e motivá-lo.

Lançar desafios para que cada um dos idosos busque seus limites e seja respeitado em suas individualidades é a chave do sucesso para alcançarmos objetivos cada vez maiores.

Os relatos apresentados não possuem caráter científico, mas nos excitam na busca por respostas aos inúmeros benefícios apresentados neste trabalho. ☺

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- NAKAYAMA, M. *O melhor do karatê: visão abrangente-práticas*. 8. ed. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2014. 144p.
- MARTINS, M. O. *Estudo dos fatores determinantes da prática de atividade física de professores universitários*. 2000. Dissertação (Mestrado)– Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.
- FUNAKOSHI, G. *Karate-dô: o meu modo de vida*. Tradução de E. L. Calloni. São Paulo: Cultrix, 1994. (Original publicado em 1975).

**RESENHA/LIVRO**

Te vendo um cachorro

Ainda que os nossos desejos não se realizem, que os planos não cheguem ao final, vale viver as dores e delícias da vida acentuando as intensidades cada vez mais. Por que não? / **por Cristina Fongaro Peres**



A vida no México, como aqui, não é mole! Como conciliar necessidades de subsistência e de existência? Como lidar com “o outro, esse desconhecido”? O que fazer com revoltas, solidão e desejos? Há de se encontrar maneiras de viver consigo e com o outro – se é inevitável, que seja no mínimo interessante!

O cenário principal de *Te vendo um cachorro*, romance de Juan Pablo Villalobos, é um edifício que se assemelha a uma moradia social de idosos, localizado num bairro qualquer da Cidade do México. Saberes acumulados, gostos diferentes, a emergência da vida e a iminência da morte, valores algo sólidos, algo insólitos estão presentes nesse contexto.

**Te vendo um cachorro**

Idioma: Português

Editora: Companhia das Letras, 2015

Assunto: Romance

Autor: Juan Pablo Villalobos

Nasceu em 1973, no México, e atualmente vive em Barcelona.

Depois dos aclamados *Festa no covil* e *Se vivêssemos em um lugar normal*, *Te vendo um cachorro* completa sua trilogia sobre o México.

RAIO-X**Cristina Fongaro Peres**

é assistente técnica da Gerência de Educação para Sustentabilidade e Cidadania

A narrativa desenvolve-se como um trançado entre passado, presente e futuro a partir da ótica de Téo, homem de 78 anos que passa a integrar essa comunidade de anciãos.

De algum modo o escritor joga com isso e constrói a história do protagonista, ao lado de outras personagens, valorizando suas memórias, seus dilemas e seus anseios. A estrutura do ser é apresentada como resultado do enlace dos tempos.

Assim, Téo poderia ter sido pintor, escritor, professor de literatura, ativista político ou crítico de qualquer arte “maior”. Quando jovem seguiu a vocação do pai, contrariou a mãe e buscou a melhor escola de arte, tendo esbarrado em gente como o pintor mexicano Diego Rivera, para quem sua musa adolescente posava. Não foi às vias de fato com ela, nem com sua formação artística. Acabou por herdar de seu tio uma banca de tacos num ponto ótimo da cidade e seguiu, entre uma crise familiar e outra, negociando cachorros como matéria-prima para o recheio do prato mais popular do país.

Como lidar com as conquistas e com os fracassos na velhice? Como as memórias de conquistas e fracassos podem alimentar ou assombrar o tempo presente e o tempo futuro?

À medida que a narrativa vai se ampliando e outras personagens surgem, questões como sexualidade, ideologias, ética vão sendo postas como temas comuns a todos, dramas que acompanham cada indivíduo ao longo da vida, sem distinção de idade, mas com singularidades.

E é com muito humor que a história se desenrola e toca em assuntos delicados, como rupturas e finitude. Eles são explorados de forma hilária a partir de dois elementos presentes todo o tempo: os cachorros e as cervejas.

Os cachorros, em geral, estão envolvidos em tragicomédias, como o caso da morte do primeiro cão de sua mãe. Em seu cadáver ela encontra, en-

rolada em suas vísceras, a prova que faltava para mandar o marido embora: uma meia de náilon da amante. O corpo do bicho logo é negociado numa banca de tacos.

As cervejas, companheiras obrigatórias e fiéis, levam-no a calcular sua finitude: quanto pode gastar mensalmente com cervejas (além de destilados, alguns livros e necessidades básicas) para garantir que sua reserva financeira dure mais ou menos oito anos? Cálculo furado diariamente, por beber demais e perder a conta.

E aí outra encruzilhada: qual escolha fazer frente aos prazeres, às manias, às rotinas, quando o tempo futuro é tão menor que o tempo da memória?

Os prazeres, as manias e a intensidade das relações vão se revelando ao longo do romance, à medida que as personagens são apresentadas. É o caso da amizade com o jovem revolucionário e também amigo, que utiliza seus conhecimentos de guerrilha para ajudar o velho protagonista em suas aventuras cotidianas. Ou cada um dos vizinhos anciãos e suas características peculiares, fiéis participantes da tertúlia, atividade cultural de maior prestígio entre os condôminos. Mas o destaque fica para a coordenadora da tertúlia, também síndica do prédio, a quem Téo diariamente atormenta com suas investidas “imorais” (seja lá o que isso queira dizer) e por quem se sente atraído. Ela, de perfil tirânico, não desiste da ideia de que ele é um escritor e que escreve um romance. Ao longo surge um jogo amoroso um tanto hostil, que os move e que alimenta uma guerra diária, dando um bom tempero à leitura.

Juan Pablo Villalobos fala de público e privado, brinca com o imponderável nesses dois campos e surpreende pela habilidade com que traz tragédias e comédias cotidianas, alternando revolta e conformismo para falar de um México muito similar ao Brasil e de pessoas comuns e encantadoras, quase reais. ☺

NORMAS PARA PUBLICAÇÃO DE ARTIGOS REVISTA MAIS 60: ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO

A revista *mais 60: estudos sobre envelhecimento* é uma publicação multidisciplinar, editada desde 1988 pelo Sesc São Paulo, de periodicidade quadrimestral, e dirigida aos profissionais que atuam na área do envelhecimento. Tem como objetivo estimular a reflexão e a produção intelectual no campo da *Gerontologia*, seu propósito é publicar artigos técnicos e científicos nessa área, abordando os diversos aspectos da velhice (físico, psíquico, social, cultural, econômico etc.) e do processo de envelhecimento.

NORMAS GERAIS

Os artigos devem seguir rigorosamente as normas abaixo, caso contrário, não serão encaminhados para a Comissão Editorial.

- Os artigos não precisam ser inéditos, basta que se enquadrem nas normas para publicação, que serão apresentadas a seguir. Quando o artigo já tiver sido publicado deve ser informado em nota à parte sob qual forma e onde foi publicado (Revista; palestra; comunicação em congresso etc.)
- Ao(s) autor(es) será(ão) solicitado a Cessão de Direitos Autorais conforme modelo Sesc São Paulo – quando da aceitação de seu artigo. Os direitos de reprodução (copyright) serão de propriedade do Sesc São Paulo, podendo ser reproduzido novamente em outras publicações técnicas assim como no Portal Sesc São Paulo www.sescsp.org.br
- Os conceitos emitidos no artigo são de inteira responsabilidade dos autores, não refletindo, obrigatoriamente, a opinião da Comissão Editorial da Revista.
- Todos os artigos enviados, e **que estiverem de acordo com as Normas**, serão analisados pela Comissão Editorial que opinará sobre a pertinência ou não de sua publicação. No caso de aceitação do artigo, o(s) autor(es) será(ão) contatado(s) pelo correio eletrônico e terá(ão) direito a receber 01 (um) exemplar da edição em que seu artigo for publicado.
- Os artigos devem ser enviados para o endereço eletrônico revistamais60@sescsp.org.br
- Os artigos devem conter enviar uma breve nota biográfica do(s) autor(es) contendo: o(s) nome(s); endereço completo; endereço eletrônico; telefone para con-

tato; se for o caso, indicação da instituição principal à qual se vincula (ensino e/ou pesquisa) e cargo ou função que nela exerce.

- Os direitos de reprodução (copyright) dos trabalhos aceitos serão de propriedade do Sesc, podendo ser publicados novamente e o autor também autoriza disponibilização no sítio www.sescsp.org.br
- Os trabalhos aceitos serão submetidos à revisão editorial e apenas modificações substanciais serão submetidas ao(s) autor(es) antes da publicação.

APRESENTAÇÃO DOS ARTIGOS

- Os **ARTIGOS** deverão ser apresentados em extensão .doc ou .docx e devem conter entre 20.000 e 32.000 caracteres, sem espaço, no total. Isto é, incluindo resumo, abstract, bibliografia.
- O **RESUMO** deve apresentar de forma concisa o objetivo do trabalho, os dados fundamentais da metodologia utilizada, os principais resultados e conclusões obtidas e conter cerca de **200 palavras**. Deve vir acompanhado por até cinco palavras que identifiquem o conteúdo do trabalho, as palavras-chave.
- O **ABSTRACT** também deve conter cerca de 200 palavras e vir acompanhado por até cinco palavras que identifiquem o conteúdo do trabalho, as keywords.
- O **ARTIGO** deve conter: Introdução, Desenvolvimento e Conclusão ou Considerações Finais, *não necessariamente com essa denominação*.
- As referências bibliográficas, notas de rodapé e citações no texto deverão seguir as normas da *ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas ou as Normas de Vancouver*.
- CATEGORIAS DE ARTIGOS:** Resultados de pesquisa (empírica ou teórica), Relatos de experiência, Revisão de literatura.
- ILUSTRAÇÕES:** As ilustrações (gráficos, fotografias, gravuras etc) devem ser utilizadas quando forem importantes para o entendimento do texto. Pede-se que fotos (mínimo 300 dpi), mapas, gráficos ou tabelas tenham boa resolução visual, de forma que permitam a qualidade da reprodução. As ilustrações deverão ser numeradas no texto e trazer abaixo um título ou legenda, com indicação da fonte/autor.
- FOTOS:** No caso de utilização de fotos (necessariamente em alta resolução, mínimo de 300 dpi) devem vir acompanhadas de autorização de veiculação de imagem do fotografado e com crédito e autorização de publicação do fotógrafo. (Modelo Sesc São Paulo).



O Sesc – Serviço Social do Comércio é uma instituição de caráter privado, de âmbito nacional, criada em 1946 por iniciativa do empresariado do comércio e serviços, que a mantém e administra. Sua finalidade é a promoção do bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural do trabalhador no comércio e serviços e de seus dependentes – seu público prioritário – bem como da comunidade em geral.

O Sesc de São Paulo coloca à disposição de seu público atividades e serviços em diversas áreas: cultura, lazer, esportes e práticas físicas, turismo social e férias, desenvolvimento infantil, educação ambiental, terceira idade, alimentação, saúde e odontologia. Os programas que realiza em cada um desses setores têm características eminentemente educativas.

Para desenvolvê-los, o Sesc São Paulo conta com uma rede de 34 unidades, disseminadas pela Capital, Grande São Paulo, Litoral e Interior do Estado. São centros culturais e desportivos, centros campestres, centro de férias e centros especializados em odontologia e cinema.

CONSELHO REGIONAL DO SESC – 2014-2018

Presidente Abram Szajman

Diretor do Departamento Regional Danilo Santos de Miranda

Membros Efetivos Benedito Toso de Arruda, Carlos Roberto Moreira, Cícero Bueno Brandão Júnior, Eládio Arroyo Martins, Euclides Carli, Ivete Rocha Bittencourt, João Herrera Martins, José de Sousa Lima, José Maria de Faria, José Maria Saes Rosa, Luiz Claudio Marcolino, Luiz Carlos Motta, Manuel Henrique Farias Ramos, Milton Zamora, Paulo João de Oliveira Alonso, Roberto Eduardo Lefèvre, Rosana Aparecida da Silva, Wallace Garroux Sampaio

Membros Suplentes Ailton Nunes de Matos Junior, Aldo Minchillo, Alvaro Luiz Bruzadin Furtado, Antonio Cozzi Júnior, Aparecido do Carmo Mendes, Arlindo Liberatti, Arnaldo José Pieralini, Atilio Machado Peppe, Célio Simões Cerri, Dan Guinsburg, Edison Severo Maltoni, João Eliezer Palhuca, Paulo Roberto Gullo, Pedro Abrahão Além Neto, Rafik Hussein Saab, Reinaldo Pedro Correa, William Pedro Luz

REPRESENTANTES DO CONSELHO REGIONAL JUNTO AO CONSELHO NACIONAL

Membros Efetivos Abram Szajman, Ivo Dall'Acqua Júnior,
Rubens Torres Medrano

Membros Suplentes Costábile Matarazzo Junior,
Vicente Amato Sobrinho

mais60

ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO

Volume 27 | Número 64 | Abril de 2016

NESTA EDIÇÃO:

A partir de reflexões sobre o espaço urbano, César Simoni discute em seu artigo *O espaço da metrópole, o tempo dos velhos e a alienação urbana*, a multiplicidade de tempos que coabitam e disputam a metrópole. Em diálogo com o texto, o fotógrafo André Douek retratou o cotidiano de velhos em seus espaços em um bairro na cidade de São Paulo.

Equilíbrio postural em idosos praticantes de atividade física, Uma moradia digna para os idosos – ampliando o sentido de dignidade a este direito fundamental, Fatores determinantes à adesão e modificações corporais percebidas por idosos de programas de exercício físico no Brasil e em Portugal compõem a seção de artigos.

A prática do karatê como forma de desconstrução de estereótipos ligados ao idoso é tema do *Painel de experiências: Karatê-dô: um projeto para a vida*, o romance *Te vendo um cachorro*, de Juan Pablo Villalobos – resenhada por Cristina Fongaro Peres - e a entrevista com o arquiteto e consultor em planejamento Heitor Ferreira de Souza, completam esta edição.

sescsp.org.br



Baixe grátis essa e outras publicações do Sesc São Paulo disponíveis em



MISTO
Papel produzido a partir
de fontes responsáveis
FSC® C000000