

**REFERÊNCIA:**

PEREIRA, M. J. S. B.; MARTINS, G. B.; CORDEIRO, P. L. Grupo de movimento: novas perspectivas no trabalho com idosos. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

---

1

**GRUPO DE MOVIMENTO:  
NOVAS PERSPECTIVAS NO TRABALHO COM IDOSOS**

*Maria Júlia de Sá Barboza e Pereira  
Gabriela De Brito Martins  
Patrícia Lopes Cordeiro*

O presente artigo pretende refletir sobre a realidade vivida pelos idosos em nossa sociedade e, além disso, relatar uma experiência de trabalho desenvolvido com tal parcela da população. Nessa abordagem foi utilizado como estratégia o Grupo de Movimento, tendo como base teórica a Análise Bioenergética. Dado que o ritmo de crescimento da população idosa tem se intensificado nos últimos anos, discussões a respeito da temática mostram-se pertinentes e podem contribuir para o aperfeiçoamento das intervenções, possibilitando ao idoso a criação de novos espaços e papéis para si.

**O IDOSO NA SOCIEDADE**

Foram destaques no século XX a redução da fecundidade, a melhoria da infra-estrutura sanitária, os avanços científicos em saúde e o aumento da longevidade, contribuindo para uma transição demográfica de rapidez sem precedentes. Diante dessa realidade, a saúde dos idosos está sendo considerada como um fator muito importante no desenvolvimento econômico e social do Brasil.

De acordo com o último censo do IBGE, em 2000, o número de pessoas idosas em nosso país atingiu cerca de 8,6 % da população, o equivalente a 15 milhões de pessoas e essa porcentagem tende a aumentar para 15% da população nos próximos vinte anos. Além disso, a expectativa de vida dos idosos também aumentou ao longo do tempo, sendo de 64,8 anos para os homens e 72,5 anos para as mulheres. O Brasil que era o 16º em 1950, em 2025 será o 6º país do mundo em número de idosos, ultrapassando a marca de 16 milhões (CNBB, 2002).

No processo de envelhecimento são múltiplos os fatores que estão envolvidos e determinam as condições de saúde e de vida dos idosos, entre eles os sociais, econômicos, políticos, culturais, psicológicos e biológicos. Numa sociedade capitalista, em que se valoriza a produção, geralmente a primeira dificuldade enfrentada pelo idoso diz respeito à exclusão do mercado de trabalho. Ao ter que assumir um outro papel, o de desempregado/aposentado, o idoso passa a carregar o estigma de não-produtivo, o que acarreta sentimentos de desvalorização. Eventualmente o idoso pode necessitar de abrigo na casa dos filhos ou em instituições de longa permanência. No primeiro caso, não é raro que ocorram tensões devido a problemas pessoais ou de ordem financeira, principalmente se o idoso encontra-se de alguma

**REFERÊNCIA:**

PEREIRA, M. J. S. B.; MARTINS, G. B.; CORDEIRO, P. L. Grupo de movimento: novas perspectivas no trabalho com idosos. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

---

forma debilitado e necessitando dos cuidados dos familiares. Enquanto a segunda alternativa nem sempre é capaz de oferecer serviços de boa qualidade. As perdas ocorridas, como distanciamento dos filhos, viuvez, limitação das oportunidades de convívio podem resultar, ao longo dos anos, em isolamento social e perda progressiva da autonomia.

No entanto, nos últimos anos a população idosa vem tomando consciência de sua representatividade. Os Fóruns, assim como os Conselhos de Idosos, constituem-se uma nova forma de organização social para defesa de direitos e viabilização de atendimento das demandas desse segmento populacional. Os Fóruns do Idoso e da Política Nacional do Idoso são instituintes, porque são assembléias da sociedade que se propõem a debater assuntos pertinentes ao idoso e posteriormente encaminhar reivindicações ou desenvolver ações. É importante ressaltar a participação expressiva dos idosos nessas reuniões, que contam ainda com a presença de representantes do Poder Executivo e Legislativo e de demais interessados, tornando-os agentes da transformação e não somente expectadores (FREITAS, 2002). Além disso, os idosos contam ainda com serviços que propõem ginástica, passeios, atividades artísticas e cursos que atentam para suas especificidades em programas como o “Universidade Aberta à Terceira Idade”.

O avanço da longevidade traz consigo a exigência de um olhar mais apurado de todos aqueles que se interessam pela temática do envelhecimento. Pesquisadores têm buscado modos de se proporcionar uma vida cada vez mais longa, estudos são feitos acerca de alimentação, exercícios e novas drogas a fim de extinguir ou minimizar transtornos comuns na velhice, como as doenças crônico-degenerativas. No entanto, o acesso a essas inovações garante cuidados apenas ao aspecto físico do processo. Para além disso, é preciso atentar para o contexto econômico, político, social e cultural que atravessa cada sociedade, ou seja, para a história vivida e que produz um modo de “ser idoso”. Esse papel que cabe ao idoso desempenhar tende a se estender por mais anos, dada a realidade atual e, portanto merecem destaque projetos e medidas que abarquem esta parcela da população e que possibilitem à mesma lutar por seus interesses e necessidades no intuito de garantir uma vida de qualidade.

**GRUPO DE MOVIMENTO**

A Psicologia Corporal diz respeito a uma abordagem que pretende compreender todo ser vivo como uma unidade de energia que contém em si dois processos paralelos: o psiquismo (mente) e o soma (corpo) e para tanto explora as manifestações comportamentais e energéticas da mente sobre o corpo e do corpo sobre a mente. Procura possibilitar uma vivência mais saudável, resgatando a capacidade do ser humano de regular a sua própria energia, e, por consequência, seus pensamentos e emoções (VOLPI & VOLPI, 2003).

PEREIRA, M. J. S. B.; MARTINS, G. B.; CORDEIRO, P. L. Grupo de movimento: novas perspectivas no trabalho com idosos. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

---

O culto ao corpo e um descuidar da mente é uma forma distorcida do cuidar da saúde, pois traz em seu bojo uma cisão da unidade corpo-mente.

Em Análise Bioenergética trabalha-se também com o princípio da unidade corpo-mente, ou seja, pensamentos/sentimentos estão diretamente relacionados com o corpo, o qual é o lado visível da nossa mente.

Fundamentada na teoria de Wilhelm Reich novas formas de intervenção corporal tem sido desenvolvidas objetivando proporcionar o autoconhecimento através do corpo. Alexander Lowen foi um dos pioneiros nesse campo ao propor, já na década de 70, a realização regular de exercícios bioenergéticos (“bioenergetic exercise class”) como preparação e complemento da psicoterapia. Na mesma época Gerda Boyesen desenvolveu a Psicoterapia Biodinâmica e trabalhou também com grupos fora do contexto da psicoterapia e, no Brasil, teve destaque o trabalho de José Gaiarsa, que criou o chamado “grupo sem palavras”, sem direção explícita e atividades não programadas. As pessoas se encontravam e se relacionavam sem uso de palavras, através de gestos, toques e outras maneiras de comunicação não-verbal (GAMA & REGO, 1996).

Regina Favre foi a primeira a trazer para o Brasil e colocar em prática o então chamado Grupo de Movimento. Baseando-se a princípio na sua experiência com a Bioenergética, foi criando novas estratégias e abordagens que expressavam mais fielmente sua concepção formativa de corpos e mundos, o que gerou uma proposta diferente das anteriores (FAVRE, 1996).

Nos Grupos de Movimentos criados a partir dos fundamentos da Análise Bioenergética, os participantes são levados a entrar em contato consigo mesmos através de seus corpos e com os exercícios podem começar a sentir como inibem os fluxos de excitação, limitam a respiração, restringem movimentos e reduzem a auto-expressão (LOWEN & LOWEN, 1985). Assim, os exercícios possibilitam aos participantes o desbloqueio das tensões e ampliação da respiração através de uma “ginástica emocional”. Nos Grupos de Movimento ocorre o relaxamento dessas tensões musculares, o que provoca a liberação dos afetos ali contidos. Os resultados podem ser observados numa maior liberdade e graça nos movimentos e numa respiração ampliada, estabelecendo um contato mais pleno do participante com sua realidade interna.

Esse contato com a realidade interna é um conhecer-se não intelectualizado mas que passa pela sensação/propriocepção, isto é, um saber a partir das emoções e dos afetos, que é o próprio fluxo energético se movendo de dentro para fora e se expressando no mundo.

Eventuais limitações físicas e sociais, dores, baixa auto-estima, repressão sexual, sensações de insegurança, as possíveis perdas são parte da globalidade psicossomática do ser humano e freqüentemente se fazem presentes nos idosos, apontando a necessidade de intervenções. No entanto são raros os trabalhos que objetivam desenvolver a capacidade para o

**REFERÊNCIA:**

PEREIRA, M. J. S. B.; MARTINS, G. B.; CORDEIRO, P. L. Grupo de movimento: novas perspectivas no trabalho com idosos. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

---

autoconhecimento e a autonomia nessa população e que sejam adequadas às necessidades e possibilidades físicas, psicológicas e emocionais das pessoas idosas, como aquele realizado por CAÑIZARES (2002) tendo por base teórica o autocuidado como estratégia de Promoção da Saúde aliada a técnicas de psicoterapia corporal.

**O CORPO EM MOVIMENTO**

A fim de atender uma demanda de serviços e práticas voltadas para a essa parcela da população o projeto de extensão universitária “O Corpo em Movimento: uma abordagem criativa para a Terceira Idade” foi criado no período letivo de 2002/2, através da parceria entre a Universidade Federal do Espírito Santo e as comunidades da Grande Vitória, ES. Dentre os objetivos a serem alcançados com os grupos de movimentos tiveram destaque o resgate do potencial humano e principalmente da cidadania dessas pessoas em fase de envelhecimento.

Nos grupos de movimento utilizou-se como referencial teórico a Análise Bioenergética de Alexander Lowen, estando presentes técnicas de relaxamento, exercícios de respiração, expressão emocional e massagem. Constavam da lista de materiais usados bolas e bambus de variados tamanhos, toalhas de rosto, um aparelho de som e CDs para dançar e para relaxamento.

Foram realizados 8 encontros semanais, com duração de 2 horas, com cada grupo composto por até 10 pessoas acima de 60 anos e participantes de Grupos de Terceira Idade na Grande Vitória, ES. Ao todo foram realizadas atividades com 12 grupos e estas foram acompanhadas por supervisões semanais com a presença da coordenadora do projeto, estagiários e extensionistas do curso de Psicologia da UFES.

Na análise de resultados constatou-se uma diminuição considerável do número de queixas de dores e doenças e contribuições efetivas para que muitos dos sentimentos negativos relacionados à velhice, tais como tristeza, depressão e auto-estima rebaixada se revertissem em sentimentos positivos e saudáveis como a alegria, espontaneidade, criatividade e o prazer.

Houve uma abertura de espaço para o relacionamento entre os participantes, onde os mesmos puderam compartilhar, caso quisessem, suas angústias, medos e sentimentos de exclusão social a medida em que percebiam o quanto essas experiências foram marcantes e estavam presentes em suas vidas e em seus corpos.

Notaram-se ainda mudanças tanto na forma como se percebiam quanto na forma como expressavam suas opiniões às pessoas de seu convívio, com destaque para um aumento do desejo de reivindicar condições favoráveis para a própria qualidade de vida.

**REFERÊNCIA:**

PEREIRA, M. J. S. B.; MARTINS, G. B.; CORDEIRO, P. L. Grupo de movimento: novas perspectivas no trabalho com idosos. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Por tudo isso, o Grupo de Movimento tem sido uma abordagem criativa e relativamente nova de trabalho com pessoas idosas. Atentando para as especificidades do idoso na realidade atual, propicia um processo de sensibilização e conscientização corporal abarcando as várias dimensões do ser humano (sentimento, pensamento e ação). Isso permite que o idoso se reorganize na sua relação consigo mesmo, com o meio e as pessoas de seu convívio.

A recuperação da vitalidade e bem-estar, o resgate da capacidade de expressão, aumento da assertividade e a criação de um espaço onde o participante possa compartilhar experiências, medos e ansiedades possibilitam ao idoso a ampliação e invenção de repertórios corporais/pessoais, viabilizando até mesmo lutas políticas para o cumprimento de seus direitos.

=====

**REFERÊNCIAS**

CAÑIZARES, P.N. **Grupos de Movimento: Uma Nova Tecnologia em Promoção da Saúde e Autocuidado para Pessoas Idosas.** Monografia (curso de Especialização em Psicoterapia Biodinâmica) - Instituto Brasileiro de Psicologia Biodinâmica, São Paulo, 2002. Disponível em <http://www.ibpb.com.br/Purificacion.doc> . Acesso em 20/03/2004

CONFERÊNCIA NACIONAL DOS BISPOS DO BRASIL. **Fraternidade e pessoas idosas:** texto-base da Campanha da Fraternidade 2003. São Paulo: Salesiana, 2002

FAVRE, R.; TAIAR, S. (org.) **Grupo de Movimento Somático Existencial.** São Paulo: Centro de Educação Somática Existencial, 1996 (mimeo)

FREITAS, E.V. (org.) **Tratado de Geriatria e Gerontologia.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002

GAMA, M.E.R.; REGO, R.A. Grupos de movimento: Consciência e expressão de si através do corpo. In: **Cadernos Reichianos.** São Paulo: Sedes Sapientiae, n ° 1, 1996.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética:** o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal** - Um breve histórico. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: 25/02/2004

=====

**Maria Júlia de Sá Barboza e Pereira**

**Cidade:** Vitória/ES - Brasil

**E-mail:** mariajuliadesa@yahoo.com.br

**Gabriela de Brito Martins**

**Cidade:** Vitória/ES - Brasil

**E-mail:** gaby-psi@bol.com.br

**Patrícia Lopes Cordeiro**

**Cidade:** Vitória/ES - Brasil

**E-mail:** plopes\_cordeiro@hotmail.com