

## RECRIANDO A VIDA A PARTIR DO *CLOWN*: UM ESTUDO COM IDOSOS EM UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA EM PORTUGAL<sup>1</sup>

Recebido em: 09/12/2023

Aprovado em: 02/02/2024

Licença: 

*Kleber José dos Santos*<sup>2</sup>

Universidade de Aveiro (UA)

Aveiro – Portugal

<https://orcid.org/0009-0002-6991-783X>

*Laís Duarte de Moraes*<sup>3</sup>

Universidade do Minho (UMinho)

Braga – Portugal

<https://orcid.org/0000-0003-0790-2106>

*Francisco Welligton de Sousa Barbosa Junior*<sup>4</sup>

Universidade de Aveiro (UA)

Aveiro – Portugal

<https://orcid.org/0000-0002-1513-236X>

*José Clerton de Oliveira Martins*<sup>5</sup>

Universidade de Fortaleza (UNIFOR)

<sup>1</sup> Artigo resultante da tese de doutorado intitulada “O ‘Clownear’ enquanto experiência lúdico-criativa potencializadora da vida na velhice”, financiada pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e defendida na Universidade de Aveiro.

<sup>2</sup> Doutor em Estudos Culturais pela Universidade de Aveiro/Portugal. Mestre em Teatro pelo Instituto Politécnico de Lisboa/Portugal. Graduado em Artes Cênicas pela Universidade Federal de Ouro Preto/Brasil. OTIUM/Grupo de Estudos Multidisciplinares sobre Ócio e Tempo Livre do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade de Fortaleza.

<sup>3</sup> Mestra em Psicologia pela Universidade do Minho/Portugal. Graduada em psicologia pela Universidade de Fortaleza/Brasil. OTIUM/Grupo de Estudos Multidisciplinares sobre Ócio e Tempo Livre do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade de Fortaleza.

<sup>4</sup> Doutorando em Estudos Culturais pela Universidade de Aveiro/Portugal, com Estágio Doutoral realizado na Universidade de Lancaster/Inglaterra. Mestre em Literatura pela Universidade de Évora/Portugal e em Psicologia pela Universidade do Minho/Portugal. Graduado em psicologia pela Universidade de Fortaleza. OTIUM/Grupo de Estudos Multidisciplinares sobre Ócio e Tempo Livre do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade de Fortaleza. Núcleo de Estudos em Cultura e Ócio, do Centro de Línguas, Literaturas e Culturas da Universidade de Aveiro.

<sup>5</sup> Doutor e Mestre em Psicologia pela Universitat de Barcelona/UB (Catalunya/Espanha). Pós-doutorado (CAPES) em Ócio e Desenvolvimento Humano realizado na Universidad de Deusto/UD (País Basco/Espanha). Pós-doutorado em Estudos Culturais realizado na Universidade de Aveiro (Portugal). Mestre em Artes da Cena pela Escola Superior de Artes Célia Helena/Brasil. Graduação em História e em Psicologia. Possui Formação em Dinâmica Energética do Psiquismo (IPCDEP-SP) e Psicologia Integrativa (CDH). Coordenador do OTIUM/Grupo de Estudos Multidisciplinares sobre Ócio e Tempo Livre do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade de Fortaleza.

Fortaleza – CE – Brasil  
<https://orcid.org/0000-0002-8229-0915>

**RESUMO:** O presente artigo visa apresentar parte de uma investigação empírica que teve como objetivo: verificar de que forma um processo de criação do *clown* aplicado com idosos pode contribuir para o bem-estar e a vida com qualidade. Orientando-se com base em uma abordagem qualitativa, foi realizada uma pesquisa-ação com um grupo de idosos residentes em um centro para o convívio de idosos na cidade do Porto/Portugal. Desse modo, foi realizado um conjunto de atividades com os idosos: atividades de relaxamento; atividades corporais; e atividades de expressão corporal. O que contribuiu para uma maior vitalidade corporal, aquisição de uma maior desenvoltura dos movimentos, mais segurança em relação ao próprio corpo, mais independência pessoal, e uma melhor respiração, interação, criação, comunicação e desinibição corporal. Assim gerando impactos no seu bem-estar e para a melhoria da qualidade de vida dos idosos em questão.

**PALAVRAS-CHAVE:** Velhice. Atividade corporal. Bem-estar.

**RECREATING LIFE THROUGH CLOWN: A STUDY WITH SENIORS AT A SOCIAL CENTER IN PORTUGAL**

**ABSTRACT:** This article aims to present part of an empirical investigation that aimed to: verify how a clown creation process applied to the elderly can contribute to well-being and quality of life. In this sense, guided by a qualitative approach, an action-research was carried out with a group of elderly residents in a center for the conviviality of the elderly in the city of Porto/Portugal. Thus, a set of activities was carried out with the elderly: relaxation activities; bodily activities; and body expression activities. This contributed to greater bodily vitality, acquisition of greater ease of movement, greater security in relation to one's own body, greater personal independence, and better breathing, interaction, creation, communication and bodily disinhibition. Thus, generating impacts on their well-being and improving the quality of life of the elderly in question.

**KEYWORDS:** Old age. Corporal activity. Well-being.

## **Introdução**

Na contemporaneidade, tendo em conta o aumento da esperança média de vida, a velhice passou a ser vista como mais uma etapa do desenvolvimento humano, que pode ser bem aproveitada, vivida com autonomia, com independência e de forma bem criativa, a partir do momento em que a possibilidade de envelhecer bem, com saúde e

qualidade de vida se tornou uma realidade para muitos países e para os próprios indivíduos.

É visível a mudança de uma abordagem historicamente centrada nos aspectos genético-biológicos para uma perspectiva que reconhece a velhice como um setor socialmente importante e em crescimento (CUENCA, 2017, 2018), como também a tendência de revisão dos estereótipos associados a ela, que busca relacionar essa etapa da vida à atividade, à aprendizagem, à produtividade, à participação, às novas conquistas, à independência, à autonomia, aos vínculos amorosos e à possibilidade de uma vida longa, saudável, com experiências positivas, satisfatórias, enriquecedoras e felizes (CUENCA, 2018). Se envelhecer, até então, era sinônimo de decadência física e invalidez, onde imperavam a inatividade, a solidão e o isolamento afetivo (BARBOSA JUNIOR; BAPTISTA, 2018; CASTRO, 2017; MARTINS, 2017), a velhice passou a significar hoje o momento propício para a busca de conhecimento, para a criação de novas habilidades, novos hábitos, hobbies e práticas de múltiplas atividades, tanto de natureza física, como intelectual, social e cultural, em que se vivem experiências autorrealizadoras, autoconscientizadoras e autotransformadoras. O que pensamos como o caso das experiências de ócio nessa fase da vida (CUENCA, 2018), experiências prazerosas e subjetivas, vividas por cada pessoa de uma forma única e que, entre outras coisas, contribuem para o despertar e desenvolvimento de potências, da sensação de plenitude e de novos sentidos para o viver (MARTINS, 2021; OLIVEIRA; LIMA; MARTINS, 2018).

Tal expectativa sobre o envelhecimento vem ganhando ênfase em diversas áreas das ciências e em muitas sociedades. Contudo, a conquista da longevidade e a constatação de uma crescente população de idosos nas próximas décadas não deixa de

impor desafios à sociedade civil, às organizações e aos governantes, implicando a responsabilização, a participação e o engajamento de todos. Pois atrelados a esta conquista ainda existem aspectos que precisam ser desvendados e desmistificados, a fim de possibilitarmos a esta população que está envelhecendo uma ótima qualidade de vida, não só do ponto de vista biofisiológico, mas também social e cultural, que são aspectos inteiramente responsáveis pela preservação do bem-estar e pela integralidade do ser humano.

Estudos atuais apontam uma visão mais otimista em relação à velhice. Por exemplo, o estudo de Lima, Moraes e Martins (2018), sobre práticas que visam à qualidade de vida de idosos em um centro-dia; as reflexões de Martins (2017) sobre possibilidades de envelhecermos com qualidade; o estudo de Moraes, Barbosa Junior e Martins (2017), realizado com idosos que vivem em uma comunidade na zona litorânea cearense e no qual se busca perceber as atividades que lhes são satisfatórias em seus cotidianos; e as reflexões de Manuel Cuenca (2018), sobre possibilidades de como viver um envelhecimento satisfatório.

No entanto, ainda é perceptível a discriminação e o preconceito, que, relacionados a aspectos negativos, como a debilidade física, mental e às perdas funcionais, reforçam sentimentos de inadequação e baixa-estima, condicionando o idoso a situações de isolamento e a não viver essa etapa da vida de forma plena, expressiva e prazerosa (CASTRO, 2017; FILGUEIRA *et al.*, 2020). O indivíduo idoso ainda continua a ser avaliado como menos produtivo, menos seguro, menos estável, menos capaz de enfrentar desafios, arcaico em relação aos avanços e às mudanças tecnológicas, conservador, inadequado, mais propenso a acidentes e portador de dificuldades e limitações. De acordo com Paz (2011), todas estas características negativas fazem com

que a vivência da velhice se torne uma ameaça para a autoestima e para o bem-estar do indivíduo. Estas podem ser algumas das razões pelas quais muitos idosos são levados a abrir mão dos seus sonhos, dos seus objetivos, dos seus projetos pessoais, a se isolar, a assumir uma vida anti-social, a elaborar uma personalidade solitária e a perder o entusiasmo para seguir com a vida, demonstrando, com tudo isso, comportamentos de frustração, ressentimento e desamparo.

Nesse sentido, e sabendo que Portugal apresenta-se entre os cinco países europeus com maiores índices de desassistência, exclusão e violência em reação aos seus idosos – segundo estudo realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e divulgado em 2018 (DIÁRIO DE NOTÍCIAS, 2018; EXPRESSO, 2018), e, ao mesmo instante, aquele com estimativas de ter a maior proporção de idosos entre os países que constituem a Europa (DIAS; RODRIGUES, 2012), cada vez mais se faz necessário pensar em práticas que possam contribuir para o bem-estar e para a qualidade de vida de seus idosos, contribuindo para possibilidades de sentir-se amparados na atual condição de suas vidas.

Sabendo também que os processos de criação de clown permitem uma relação com a alteridade (SANTOS, 2016), que pode implicar um

estado de abertura, de liberdade, de generosidade e de vulnerabilidade, extremamente necessários para se atingir a pureza, a ingenuidade, a fragilidade, a espontaneidade e a alegria de um clown, como também o confronto entre a “máscara” que esconde a pessoa do sujeito e a essência do seu próprio ser (SANTOS, 2016, p.20).

Buscou-se neste texto verificar de que forma um processo de criação do clown aplicado com idosos pode contribuir para o bem-estar e vida com qualidade desta população.

Com esse intuito, foi desenvolvido um programa interventivo intitulado “Humor e Bem-estar na Velhice”, implementado e efetivado no Centro de Convívio para Idosos

do Bonfim<sup>6</sup> (CCIB), na cidade do Porto, em Portugal. O desafio consistiu em possibilitar aos idosos implicados na pesquisa um espaço de inclusão, de motivação, de criação, de diversão, de conhecimento, de reflexão e de humanização, como também um espaço/tempo de retomada e recriação de valores considerados essenciais e preditivos para uma velhice bem-sucedida, como a liberdade, a autonomia, a autoaceitação, a autoestima, o autoconhecimento, a autoexpressão e a autorrealização, onde os componentes psicofísicos, sociais e culturais abrangem todos os domínios de satisfação e de realização pessoal.

### **Área de Investigação: Estudos Culturais**

É importante mencionar que este estudo teve como âmbito basilar e de desenvolvimento os Estudos Culturais, esta tradição epistemológica das Ciências Humanas e Sociais, que, desde a sua gênese, na Universidade de Birmingham/Inglaterra, apresenta-se menos como uma disciplina e mais como um domínio intelectual interdisciplinar, onde diferentes áreas se interseccionam, sugerindo múltiplas possibilidades de cruzamento – por exemplo, psicologia e teatro, no caso deste estudo (BAPTISTA, 2009, 2021; BARKER; JANE, 2016; ESCOSTEGUY, 2010; HALL, 2016).

Segundo Baptista (2009, 2021) e Hall (2016), os Estudos Culturais se trata de um campo de investigação intrinsecamente peculiar, interdisciplinar e político, que oferece espaço para se pesquisar e refletir sobre diferentes questões, transitando por vários campos temáticos e teóricos.

---

<sup>6</sup> Inaugurado em 1989, o CCIB é uma casa de apoio à população envelhecida residente na Freguesia do Bonfim, na cidade do Porto, em Portugal, que se divide em duas valências: “Centro de Dia” e “Centro de Convívio”. Ambas valências consistem numa resposta social e na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção do bem-estar dos idosos no seu meio sócio-familiar.

Esta área de investigação, bastante diferente de outras que tão bem conhecemos, também toma como pressuposto ao desenvolvimento de seus estudos um olhar questionador por parte do investigador, que apresenta como fio condutor a contestação dos limites socialmente construídos a respeito das mais diversas realidades humanas e que busca fazer luz a um conjunto de questões socioculturais outrora naturalizadas para nelas intervir através do uso de paradigmas teóricos, metodológicos e estilísticos de causas diversas, convocados sempre a partir de cada realidade investigada (BAPTISTA, 2009, 2021; BARKER; JANE, 2016; HALL, 2016).

Vale ressaltar que, segundo este campo interdisciplinar (basilar à investigação em questão), as realidades em estudo devem ser investigadas não a partir de olhares redutores em relação às realidades investigadas. Mas sim as realidades, a partir deste campo interdisciplinar, devem ser olhadas e apreendidas a partir de um olhar sempre atento e aberto para os diálogos e para as possibilidades do inesperado, do desconhecido, do novo, do que possa emergir a cada momento (SOUSA SANTOS, 2010).

## **Metodologia**

Nesta investigação de reflexão interdisciplinar predominantemente qualitativa e de caráter artístico/social a pesquisa empírica configurou-se a partir da aplicação do método da pesquisa-ação (THIOLLENT, 1992), que deu forma e sustentação, como foi apontado, ao programa “Humor e Bem-estar na Velhice”, realizado em uma instituição para idosos localizada na cidade do Porto/Portugal.

A escolha desta metodologia deu-se em função da sua orientação prática e flexibilidade, onde pesquisa e ação foram reunidas a partir da integração de processos de planejamento, ação, observação e reflexão (FRANCO, 2005).

O âmbito favorável da pesquisa-ação deu-se também por duas razões: primeira, de o investigador ter podido realizar uma ação com princípios e práticas participativas, transformadoras e dialógicas, criando umnexo entre a investigação e a realidade social dos agentes implicados na pesquisa; e segunda, de os agentes terem podido desempenhar um papel ativo na realidade dos contextos observados e dizer algo acerca das suas experiências.

O programa “Humor e Bem-estar na Velhice” decorreu entre os meses de abril e setembro de 2014, somando um total de 23 (vinte e três) sessões, com uma frequência semanal de 03 horas de atividades, ocupando todas as terças-feiras do referido período, das 14 às 17 horas.

Vale ressaltar que, por tratar-se de uma investigação que envolve seres humanos, foram cumpridos os procedimentos éticos necessários. Aos atores da investigação (os idosos participantes do grupo) lhes foi apresentado o objetivo do estudo, assim como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, pedindo-lhes autorização para utilização de fotografias, assegurando-lhes o sigilo sobre suas identidades, assim como o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer momento da pesquisa.

## **Caracterização do Grupo**

O programa contou com a participação representativa de 16 (dezesesseis) idosas e nenhum idoso<sup>7</sup>, todas elas frequentadoras do Centro de Convívio para Idosos do Bonfim (CCIB), com idades compreendidas entre os 70 e os 92 anos, funcionalmente independentes. Ainda sobre os inscritos no programa, houve uma predominância de senhoras com idades entre os 70 e os 79 anos (56,25%), com escolaridade entre o 1º e 4º ano (81,25%) e viúvas (87,50%). Ou seja, o perfil de maior representatividade foi de mulheres com menos de 80 anos de idade, com formação básica e viúvas.

## **Resultados**

### **A Quietude: Primeira Verificação**

Apesar de o CCIB oferecer um conjunto de atividades para os seus frequentadores, observou-se que uma boa parte deles, principalmente os de mais idade, passavam muito tempo sentados, quase sem ação, vivendo o que pensamos enquanto uma inatividade – no sentido de ociosidade –, sugerindo-nos assim a existência de uma vivência em que pode ocorrer uma desapropriação do presente, uma desapropriação do tempo por parte do idoso. O que, segundo uma interpretação hedeggereana, também convoca uma desapropriação de si mesmo. Isso porque, ainda nesta perspectiva, não existe homem sem tempo; o homem se faz no tempo; e tempo e homem acabam por serem considerados uma coisa só (BAPTISTA, 2013).

---

<sup>7</sup> De acordo com as idosas inscritas no programa, os homens geralmente demonstram mais interesse por jogos de mesa e jogos de tabuleiro: cartas, dominó, quino, dama, ludo, xadrez, etc. Já as mulheres, apesar de também apreciarem estes jogos, se mostram mais aptas para as atividades manuais e artísticas, tais como: malha, renda, bordado, pintura em tecido, desenho, colagem, canto coral, teatro, dança, etc.

De acordo com Fonseca (2004), embora a quietude e o descanso estejam atrelados a momentos mais tardios da vida, os efeitos associados à inatividade podem acentuar ainda mais as perdas da capacidade funcional, além de acarretarem uma diminuição do desempenho físico e da habilidade motora, gerando, deste modo, processos como a falta de motivação e até mesmo o isolamento social. Acrescentando a tal apontamento, Berge (1975) assinala que na fase da velhice os efeitos da inatividade podem ameaçar até mesmo o plano gestual, isto é, se os membros e os músculos permanecem inativos eles perdem o gosto pelo movimento e tornam-se inábeis. Em outras palavras, temos um corpo ocioso, cuja vivência da ociosidade parece estender-se e penetrar desde a sua apreensão temporal a dimensões físicas e a outras, como os relacionamentos com os demais.

É importante destacar que tais considerações apresentadas, que seguem desde limitações do gestual aos relacionamentos sociais, contribuem para o desenvolvimento e a reprodução de discursos e percepções estigmatizadas sobre a velhice em nossas culturas, a exemplo daquelas mencionadas, que envolvem pensar a velhice enquanto uma fase marcada por doenças, ou mesmo pela sensação de inutilidade após a aposentadoria, este marco social que aponta que “chegou a velhice”. São discursos que internalizamos e contribuem para as nossas percepções sobre ser idoso, assim como para as percepções dos próprios idosos sobre si mesmos (BARBOSA JUNIOR; BAPTISTA, 2018; FILGUEIRA *et al.*, 2020; MARTINS, 2017; J. SANTOS, 2021; TEIXEIRA *et al.*, 2015; TEIXEIRA *et al.*, 2016).

Ainda no que diz respeito à inatividade, outra verificação se deu por meio de entrevistas realizadas às participantes da pesquisa ao serem questionadas sobre as suas rotinas. De acordo com as respostas apresentadas, em suas casas as idosas passam mais

tempo sentadas e deitadas do que o contrário, por se sentirem fracas, cansadas e sonolentas. Tudo isto em razão das doenças, da diminuição do vigor físico, da lentidão dos movimentos, da falta de flexibilidade, da dificuldade de locomoção e da redução do controle postural. Em suas casas as idosas se ocupam, quase que unicamente, com tarefas intradomiciliares básicas, como, por exemplo: preparo de alimentos; limpeza doméstica; lavar e passar roupa. Tarefas estas, segundo elas, consideradas comuns e de fácil execução, mas que, com o passar do tempo, foram se tornando cada vez mais difíceis de serem realizadas.

Conforme mencionado pela Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) (2012), a capacidade de o idoso realizar atividades básicas cotidianas, mesmo as recreativas, está intimamente relacionada com a sua capacidade gestual, isto é, com a sua capacidade individual de movimento e de manipulação do meio onde ele está inserido. É importante que estas capacidades sejam estimuladas e desenvolvidas por meio de atividades corporais regulares, para que os idosos consigam se manter ativos e independentes em seus lares pelo maior tempo de vida possível.

Face a esta verificação, e haja vista que as atividades corporais também fazem parte ocorrente em processos de criação do clown, buscou-se elaborar um conjunto de práticas voltadas para o trabalho de corpo e expressão corporal, devidamente adaptadas à realidade e às necessidades físicas e psíquicas das idosas. Houve, desse modo, o propósito de tirar as idosas do “estado de quietação” e passá-las para o “estado de atitude e ação”, no desenvolver de momentos em que se conjecturam o lúdico, a criação e a livre expressão. Momentos que poderíamos interpretar como possibilidades de vivências de ócios, marcados pelas dimensões lúdica e criativa Cuenca (2014).

## **Restabelecendo a Autonomia Motora**

Foi preparado um conjunto de atividades direcionadas para o trabalho de preparação, conscientização e sensibilização corporal, como: procedimentos de aquecimento, alongamento, massagem e relaxamento corporal; técnicas de integração postural e mobilidade corporal, a partir da percepção de posturas (eixos corporais, postura correta), bases de apoio, colocação do quadril, equilíbrio, transferência de peso, forma correta de caminhar, sentar, abaixar e levantar.

De acordo com Augusto Boal (1978), procedimentos como aquecimento, alongamento, massagem e relaxamento corporal, além de descontraírem e estimularem os músculos pouco usados na rotina diária, terminam por alterar aquelas circunstâncias habituais que mecanizam o corpo, os movimentos, a sensibilidade e até mesmo as ideias.

- i. O objetivo principal do aquecimento corporal é aumentar a temperatura do corpo, com o intuito de evitar lesões;
- ii. As dinâmicas de alongamento contribuem para uma melhor flexibilidade e fluidez dos movimentos<sup>8</sup>;
- iii. As massagens são estimulantes e produzem uma sensação de revigoramento, como também de alívio da ansiedade e da tensão causadas pelo estresse do dia-a-dia;
- iv. O relaxamento constitui um processo psicofísico que promove o descanso muscular e mental, produzindo a sensação de alívio, de leveza e de bem-estar.

---

<sup>8</sup> Com pessoas idosas o alongamento deve ser mantido por pelo menos 60 segundos, de forma suave, tomando os devidos cuidados para evitar lesões.

Por se tratar de um grupo de pessoas com idades avançadas e bastante vulneráveis, o investigador buscou desenvolver as dinâmicas de aquecimento e alongamento corporal de forma leve, de modo controlado, em baixa intensidade, de modo gradual e suficientes, haja vista que os movimentos dos idosos, de um modo geral, são mais lentos, menos precisos, mais hesitantes e com um tempo de reação menor.

Ressalta-se que os exercícios aqui propostos seguiram-se buscando a todo instante a criação de uma atmosfera de bem-estar e de não-obrigatoriedade, em que os idosos se sentissem intrinsecamente convocados não apenas à realização de movimentos, mas à experiência de sua realização e sua fruição, à sua experiência de sentir-se, de sentir o próprio corpo, ou seja, uma experiência em que eles também sentissem que suas autonomias eram convocadas. O que mais uma vez nos remete estas práticas e suas características a aspectos centrais da experiência de ócio, tais como a sensação de liberdade, a autonomia e o autotelismo, numa busca por sentidos na realização da própria atividade (CUENCA, 2014, 2016; MARTINS, 2016, 2017, 2021). Segue como exemplo um exercício de aquecimento orientado ao grupo:

- **Aquecimento corporal:** propor movimentos em círculo. Uma pessoa vai para o centro e produz uma sequência aleatória de movimentos, de forma livre e espontânea, buscando explorar todas as partes do corpo. À medida que os movimentos vão surgindo os demais participantes vão tentando reproduzir aqueles mesmos movimentos, imitando-os.

Durante as dinâmicas de aquecimento e alongamento corporal pôde-se observar que a extensão e o tempo dos movimentos produzidos pelas idosas variavam de pessoa para pessoa, ainda que da mesma faixa etária. No decorrer dos exercícios algumas delas

apresentaram um melhor condicionamento físico, enquanto outras demonstraram maiores dificuldades e limitações corporais.

Percebeu-se também a dificuldade das idosas em permanecer de pé por um tempo além do habitual. Todavia, o fato de estarem sentadas não dificultou, muito menos impediu, o desenvolvimento dos trabalhos de preparação corporal. Mesmo sobre cadeiras as idosas conseguiram realizar, habilmente, pequenos exercícios, tais como: aquecimento das mãos, dos braços e das pernas; aquecimento da articulação do pescoço, dos ombros, dos pulsos e tornozelos; alongamento da coluna vertebral, dos braços, das pernas e dos pés; movimentos livres (como espreguiçar alongando, de acordo com as próprias necessidades); massagem facial; exercícios de respiração; e relaxamento corporal. Todos estes procedimentos foram progredindo de maneira crescente a cada encontro e aplicados sempre que necessário, isto é, antes, durante e até mesmo depois das sessões. Afinal, o enfoque neste momento da investigação era estimular o movimento, para que a motricidade corporal das idosas fosse aumentada e reforçada.

No decorrer das sessões os procedimentos de massagem e de relaxamento corporal foram percebidos como o fechamento de um conjunto de exercícios corporais. Foi o momento da percepção e absorção de todas as vivências ocorridas durante o treinamento físico, ou seja, foi o momento pleno de encontro das idosas consigo mesmas, momento de interiorização e de autorreconhecimento.

Os procedimentos de massagem, segundo Gil (2001), não comportam apenas um aspecto mecânico, mas também a abertura de canais energéticos. Esta troca de energia entre dois corpos, que se dá a partir do contato físico, permite reduzir as tensões e o estresse, cujos estados, além de provocarem dores e fadiga muscular, terminam por

reduzir a capacidade de enfrentamento do dia-a-dia. Quando estas tensões não são liberadas criam-se dores, cansaço e mal-estar para além do desejável.

Já o relaxamento, como aponta Berge (1975), serve de “banho purificador”, a fim de que as críspações habituais possam ser apercebidas e eliminadas, promovendo o descanso muscular e mental, produzindo a sensação de alívio. Seguem dois exercícios como exemplo:

- **Massagem Corporal:** Os participantes fazem duas filas, uma de frente para a outra. Cada um deles massageia o rosto do outro: primeiro com movimentos em cruz, enérgicos, sobre cada sobrancelha, de cada lado do nariz, no queixo, no pescoço e sobre os ombros. Depois, suavemente, com movimentos circulares, nos mesmos pontos.
- **Relaxamento Corporal:** Sentados sobre cadeiras. Relaxar a coluna vertebral, os ombros, os braços e as mãos. Relaxar as pernas e os pés. Fechar os olhos e esvaziar a mente. Respiração nasal, filtrando o oxigênio. Inspirar suavemente, enchendo os pulmões. Expirar suavemente, soltando o ar pela boca. Inspirar e expirar.

Quatro idosas proferiram que as sessões de massagem e relaxamento provocaram nelas uma sensação de diminuição das dores do corpo, de descanso da mente, de leveza, de paz interior.

Sinto-me mesmo muito bem, é uma sensação de leveza. Como hei de explicar?! É uma sensação boa, que faz-me bem (BP, 71 anos).

Eu estou muito gorda, não é, já não consigo fazer muita coisa. A massagem que temos feito aqui tem me ajudado bastante, não é. Ajuda a diminuir as dores do corpo (AM, 70 anos).

Senti um relaxamento muito bom. Foi um momento de descanso pra minha mente. E aprendi alguns pormenores que nunca me tinha apercebido (MJ, 70 anos).

Eu sinto que o relaxamento toca a alma das pessoas, é uma coisa muito boa, muito boa mesmo. Senti uma paz interior muito grande (MM, 88 anos).

**Figura 01:** Massagem Facial



Fonte: Arquivo da pesquisa, 2016.

É interessante atentarmos ao fato de que estes discursos expressos pelas idosas participantes da investigação apresentam características também presentes nas experiências de ócio, especificamente quando vividas enquanto um descanso, seja a partir da substituição de uma atividade por outra ou de um relaxamento, contribuindo assim para o desenvolvimento de funções regenerativas, gerando-lhes benefícios sejam físicos sejam psicológicos (CUENCA; AMIGO, 2014; RHODEN, 2014).

No entanto, é de se ressaltar que o desenvolver de tais práticas também foi acompanhado de mais algumas dificuldades. Uma delas, verificada na entrevista e no decorrer das atividades, é a de lidar com padrões posturais e com movimentos limitadores. Segundo a Organização Pan-americana da Saúde (2012), a instabilidade postural e a falta de mobilidade sempre representaram um grande desafio para a maioria dos idosos. A inibição ao nível do controle postural, a falta de equilíbrio e a diminuição

dos reflexos, por exemplo, constituem-se como alguns dos fatores que mais se evidenciam com o aumento da idade. Daí as frequentes quedas na velhice, que terminam por desencadear o ciclo vicioso da imobilidade.

A aquisição de uma postura incorreta e a falta de mobilidade pode ocasionar déficits em pequenas ações, como, por exemplo: ficar de pé, levantar de uma cadeira, caminhar, abaixar para apanhar um objeto, vestir uma roupa, realizar uma atividade qualquer, entre outras tantas ações que uma pessoa de mais idade pode executar no seu dia-a-dia. Esta diminuição do nível de autonomia pode provocar no idoso o sentimento de fragilidade, de desolação, de tristeza, de frustração e de inutilidade. Contudo, o comprometimento das atividades domiciliares, inclusive das tarefas voltadas para o cuidado pessoal, pode ser evitado ou até mesmo revertido se o indivíduo idoso mantiver-se participativo em programas de atividades corporais que possibilitem exercícios voltados para a correção postural, para a mobilidade articular e para a força muscular (OPAS, 2012; SQUIRE, 2005).

De acordo com Bize e Vallier (1985), a senescência caracteriza-se como um processo de comprometimento da capacidade de adaptação do corpo, que está associada ao processo de declínio e deterioração biológica: deterioração do sistema ósseo; acentuação da curvatura dorsal; diminuição do tônus muscular; enfraquecimento dos joelhos; perda da mobilidade; perda da força das articulações; surgimento de lesões degenerativas (artrose e osteoporose); perturbações do equilíbrio em postura vertical; andadura mais lenta e menos segura; gestos menos precisos e hesitantes.

Face a esta realidade, buscou-se desenvolver um conjunto de técnicas de integração e de mobilidade postural, a partir da percepção de posturas (eixos corporais, postura correta), bases de apoio, colocação do quadril, equilíbrio, enraizamento,

transferência de peso, forma correta de caminhar, sentar, abaixar e levantar. Esse momento havia como propósito: levar as idosas a reencontrar um melhor equilíbrio em postura vertical; levar as idosas a desenvolver uma maior dinamicidade e segurança no caminhar. Seguem dois exercícios:

**Integração Postural:** Todos de pé/ pés paralelos, na direção dos quadris/ joelhos levemente flexionados/ quadril encaixado/ dividir o peso entre as duas pernas/ coluna vertebral ereta/ corpo empilhado/ abrir o peito/ fechar as costas/ maxilar paralelo à linha do chão/ olhar na linha do horizonte/ ombros relaxados/ braços soltos e relaxados/ perceber o equilíbrio.

**Mobilidade Corporal:** Caminhar lentamente/ pisar com o calcanhar, planta dos pés, dedos/ levantar os pés do chão/ não calcar o chão com os pés/ não deslizar os pés no chão/ coluna ereta/ maxilar paralelo à linha do chão/ transferir o peso de uma para outra perna/ ocupar os espaços vazios/ parar/ ao mudar de direção girar primeiro a cabeça, em seguida os ombros, o tronco e o quadril/ alternar o ritmo/ lento, normal, rápido/ parar/ caminhar.

**Figura 02:** Correção Postural



Fonte: Arquivo da pesquisa, 2016.

No decorrer das atividades corporais buscou-se também reservar alguns minutos para os exercícios de respiração. Os exercícios de respiração, a saber, são parte integrante e um dos princípios chave de qualquer atividade física. Manter uma respiração correta é indispensável para a reconstituição das forças vitais. Uma boa respiração, segundo Berge (1975), ajuda a relaxar a musculatura e a controlar os movimentos, como também provoca apaziguamento e a sensação de bem-estar psicofísico. Segue um exercício como exemplo:

- **Exercício de Respiração:** Sentar confortavelmente/ manter a coluna ereta/ levar o queixo em direção ao peito/ ombros leves e relaxados/ pés paralelos, separados e apoiados no chão/ braços soltos e relaxados/ colocar as mãos sobre as costelas, de tal forma que as pontas dos dedos não se toquem/ fechar os olhos/ respiração torácica/ inspirar pelo nariz/ encher os pulmões de ar/ soltar o ar pela boca, suavemente/ inspirar novamente/ expirar suavemente.

Os procedimentos de aquecimento, alongamento, massagem e relaxamento corporal, como também as técnicas de integração postural e os exercícios de respiração, foram aplicados em todas as sessões. Todas estas atividades vieram ao encontro das necessidades das idosas, como: adquirir uma maior vitalidade corporal; adquirir uma maior desenvoltura dos movimentos; adquirir uma maior segurança em relação ao próprio corpo; adquirir uma maior independência pessoal; adquirir uma maior confiança em si próprias; e adquirir uma melhor respiração. Seguem cinco comentários:

Professor, percebes-te que eu agora não estou a utilizar a minha bengala de apoio quando vou pra os exercícios? Eu estou mais confiante, inclusive nas minhas colegas (AS, 75 anos).

Estou a mexer-me mais, que às vezes estou a muitas horas sentada e não convinha (RR, 75 anos).

Acho que faz bem fazer estas atividades, estas ginásticas que fazemos. O aquecimento faz bem aos músculos e ao organismo, gosto muito do que se está a aprender (MC, 70 anos).

Depois que ando aqui já levanto mais os braços, que já não conseguia tirar a louça da máquina pra pôr no móvel, cada vez vai ficando mais alto e tenho dificuldade. (...) Este braço já está melhor do que este, já está mais preso, porque a gente precisa também fazer ginástica (MS, 82 anos).

Aqui mais uma vez podemos notar características e benefícios das atividades propostas. Atividades que parecem ser vividas enquanto experiências de ócio. E seus resultados também semelhantes àqueles das experiências de ócio, como o contato com as próprias limitações físicas, o seu contante desafio, a superação das mesmas, e o desenvolver de um sentimento de protagonismo e autonomia, corroborando o que nos apresenta Cuenca (2018) sobre o potencial das experiências de ócio no envelhecimento.

### **Atividades de Expressão Corporal**

No decorrer do processo também se buscou desenvolver um conjunto de atividades de expressão corporal, orientadas para o trabalho de conscientização corporal, sob a forma de pequenas percepções, como, por exemplo: dos movimentos do corpo; dos movimentos afetivos; de espaços e planos; de ritmo e de tempo; de sensações e de estados corporais. Segundo Gil (2001), o trabalho de expressão corporal não termina no corpo, ele também se abre para fora, ou seja, é um aprender sobre si mesmo e o mundo. Deste modo é necessário tomarmos consciência do quão importante é o nosso corpo, pois ele é um “arquivo vivo” que guarda registros de toda uma vivência e sabedoria, de tudo o que vimos, ouvimos e sentimos ao longo da nossa vida.

A expressão corporal, conforme Pedrosa e Tavares (2009), é uma atividade organizada, dotada não só de objetivos que visam ao desenvolvimento da sensibilidade, da imaginação e da criatividade, mas também da comunicação. Esta comunicação se dá a partir da relação que é estabelecida entre o sujeito e o próprio corpo, entre o corpo do sujeito e o corpo do outro, como também em relação à música, ao ambiente e ao mundo.

Todas estas relações é que mantêm o sujeito no mundo da percepção (um ser aberto em relação ao meio), cuja manifestação se dá a partir de processos perceptivos, por meio da sensibilidade, pelo campo do sentir. Estas relações vão surgindo no momento da espontaneidade, no momento que o sujeito atua com total liberdade. Em outros termos, trata-se da capacidade de experienciar no ambiente em que este corpo está se manifestando. Este seria o momento da expressão criativa, da perspectiva de diálogo e de troca, a partir do próprio corpo, a partir do movimento.

Os exercícios de expressão corporal compreenderam a apreensão e fisicalização de pensamentos, sentimentos, emoções, sensações, necessidades e desejos através do corpo, como também a livre improvisação: a partir da produção de movimentos espontâneos e aleatórios (sem pensar, sem se interrogar, lançando-se no espaço); a partir das relações propostas (corpo x música, corpo x objeto, corpo x espaço, corpo x corpo). Todos os exercícios implicaram a interação, a criação, a comunicação e a desinibição corporal, tal como também expresso a partir das dimensões criativa e lúdica das experiências de ócio (CUENCA, 2014).

- **Exercício de Expressão Corporal:** Exercício do espelho (em duplas): de pé os indivíduos A e B se posicionam frente-a-frente. O indivíduo A cria uma sequência de movimentos a partir da relação estabelecida entre o seu corpo e a música proposta, enquanto o indivíduo B (imagem refletida no espelho) tenta reproduzir os mesmos movimentos. Ao sinal do orientador a ação é invertida.
- **Exercício de Expressão Corporal:** Encontrar a fotografia ou escultura de cada sentimento ou estado, como por exemplo: alegria, tristeza, ira, pavor, dor, medo, preguiça, etc. Passar de um sentimento para outro automaticamente.

Segundo Berge (1975), as atividades de expressão corporal permitem que os indivíduos expressem seus sentimentos mais ocultos, suas emoções mais essenciais, como também conectar o próprio corpo, comunicar o que pensa e reencontrar o contato com a natureza e os outros. Atributos estes semelhantes àquele que se destacam no caso das experiências de ócio (CUENCA, 2018; MARTINS, 2016; RHODEN, 2014).

**Figura 03:** Escultura de um Sentimento



Fonte: Arquivo da pesquisa, 2016.

Todas as atividades de expressão corporal envolveram música prazerosa e um pouco de atuação. A música, neste contexto experiencial, foi um elemento fundamental. Enquanto estímulo sonoro integrado ao movimento, a música impulsionou a expressão corporal, de modo a incitar e conduzir o movimento, evocar e libertar sentimentos e emoções, estimular a imaginação e a criação.

De acordo com Berge (1975), o dinamismo melódico e rítmico da música é algo que conduz o indivíduo a uma entrega total do corpo, que é essencial para se atingir a espontaneidade gestual, ou seja, a livre expressão – o que sugere um outro pressuposto das experiências de ócio, em específico suas dimensões lúdica e criativa (CUENCA; AMIGO, 2014).

A seguir podemos observar o comentário de uma das idosas, apontado no seu *diário de bordo*:

Acho que a libertação do corpo, a libertação dos gestos, dos movimentos, de tudo, o som da música, não sei, é uma libertação, uma coisa fantástica. (...) É uma terapia necessária para o corpo e principalmente para a mente, da qual eu gosto muito (MJ, 70 anos).

A partir do comentário da idosa em questão podemos observar de forma nítida estes atributos da experiência de realização de tais atividades, em que se evidenciam a sensação de liberdade percebida, um certo desfrute da própria experiência, além de um componente terapêutico – como a própria participante destaca –, contribuindo para a sensação de regeneração de seu corpo e de sua mente, inclusive para outros olhares sobre si (CUENCA, 2014, 2016; CUENCA; AMIGO, 2014).

Se formos ainda mais concretos, e tomarmos da própria palavra que a idosa utiliza para referir-se à sua experiência, a palavra “libertação”, podemos inferir que ela está se libertando, se liberando de olhares, de discursos, de possibilidades que outrora a enrijeciam o corpo e a mente. Ela está se libertando para si própria, adquirindo uma sensação de potência e autonomia sobre a própria vida, antes enrijecidas (MORAES, Barbosa Junior e Martins, 2017; OLIVEIRA; LIMA; MARTINS, 2018).

### **Considerações Finais**

Foi perceptível, no decorrer de todo o processo, uma mudança progressiva no comportamento e nas atitudes corporais das idosas. Os procedimentos de alongamento corporal e de aquecimento muscular/articular propiciaram uma melhoria na capacidade de resistência para suportar o esforço físico e a fadiga durante os exercícios, como também uma melhoria na mobilização articular, na desenvoltura, na flexibilidade e na amplitude dos movimentos. As articulações, por exemplo, pareciam ter sido

desprendidas dos “nós” que antes as retinham. Já os procedimentos de massagem e relaxamento corporal (os mais apreciados pelas idosas), ajudaram a reduzir as tensões, provocando o descanso, o apaziguamento e o alívio muscular, estimulando a sensação de revigoração e o sentimento de bem-estar psicofísico.

As técnicas de integração postural facultaram às idosas uma base de apoio mais segura, um eixo corporal mais correto e um melhor equilíbrio em postura vertical, o que muito contribuiu para que elas, no decorrer do percurso prático, se mantivessem de pé por um tempo bem mais prolongado que o habitual. Já os exercícios de deslocamento, estes levaram as idosas a desenvolver uma melhor precisão e dinamicidade no caminhar, agora mais correto, mais seguro, com menos esforço e sem a necessidade de apoios. O aumento da ação, dos reflexos corporais, da consciência da atitude vertical e dos movimentos tornaram-se quase automáticos.

O contentamento com o próprio desempenho e com os resultados alcançados serviu de motivação para que as idosas participassem, se envolvessem e se esforçassem a cada exercício proposto, a fim de superar as limitações e as dificuldades impostas pelo próprio corpo. Se a princípio duvidaram que fossem capazes de cumprir com as atividades corporais porque, segundo elas, se sentiam velhas, doentes, enferrujadas, pesadas, cansadas e preguiçosas, a prática provou o contrário. As idosas, no seu limite, a seu modo e no seu devido tempo, mantiveram-se potencialmente ativas e participativas, ainda que um e outro exercício demandasse comprometimento, tempo e esforço físico. Mais a mais, o respeito e o cuidado com o próprio corpo foram se tornando uma preocupação cada vez mais constante, e a autonomia motora um ponto de referência cada vez mais seguro.

As atividades de expressão corporal levaram as idosas a aprimorar a precisão e a fluidez dos movimentos (principalmente dos braços), como também a desenvolver pequenas percepções, tais como: de ritmo, de tempo, de espaço, de planos, de sensações e de estados corporais

Inferimos que a liberdade pessoal foi o substrato essencial que permitiu às idosas a criação e a livre expressão. Esta experiência real de liberdade (sem exigências, sem responsabilidades e sem opressão) foi o que possibilitou a presença expressiva no seu estado mais puro. Esta verificação se deu, sobretudo, naqueles exercícios em que as idosas foram orientadas a fisicalizar sentimentos e emoções, cujas ações vieram carregadas de veracidade, de intenções, de sentimentos e emoções, dando espaço ao envolvimento, à expressão e à criação.

É interessante como as experiências em tais atividades parecem, ao decorrer de suas vivências e dos comentários das idosas em questão, apresentar pontos em comum com alguns dos atributos das experiências de ócio, o que nos permite inferir que no caso em questão a experiência de ócio e seus benefícios, seja de modo explícito ou mais discreto, parece emergir nas experiências das idosas em questão ao longo dos exercícios propostos na investigação. O que se configura enquanto uma experiência de liberdade e autonomia, criação e expressão, conforme destacado, e que contribui, assim, para experiências de bem-estar e reapropriação de si e de suas possibilidades na velhice, buscando a superação dos próprios limites, contribuindo assim para o desenvolvimento humano nesta fase da vida.

Concluimos também que as intervenções corporais desenvolvidas no decorrer do programa “Humor e Bem-estar na Velhice”, que são parte ocorrente em processos de formação e criação na prática do clown, constituíram um excelente meio de prover a

independência e a autonomia motora das idosas, além de terem contribuído para o desenvolvimento da dimensão cognitiva, afetiva e social, que estão intimamente inter-relacionadas com o sentimento de satisfação e de realização pessoal.

## REFERÊNCIAS

BAPTISTA, M. M. Estudos Culturais: o que e como da investigação. **Carnets, Cultures littéraires: nouvelles performances et développement**, n. spécial, automne/hiver, p. 451-461, 2009.

BAPTISTA, M. M. Estudos Culturais portugueses: o legado de Stuart Hall. *In*: BAPTISTA, M. M.; BARBOSA JR, F. W. (Orgs.). **Cartografias dos Estudos Culturais em língua portuguesa: perspectivas, investigações e desafios**. Coimbra: Grácio Editor, 2021. p. 139-160.

BAPTISTA, M. M. Ócio, temporalidade e existência: uma leitura à luz da fenomenologia e hermenêutica heideggerianas. *In*: MARTINS, J. C.; BAPTISTA, M. M. (Orgs.). **O ócio nas culturas contemporâneas: teorias e novas perspectivas em investigação**. Coimbra: Grácio Editor, 2013. p. 39-46.

BARBOSA JUNIOR, F. W. S.; BAPTISTA, M. M. R. T. Reflexões sobre a escrita como resistência aos discursos hegemônicos sobre a velhice. *In*: MARTINS, J. C. O.; ROCHA, L. D. L. A. (Orgs.). **No envelhecer, experimente viver: reflexões sobre experiências potencializadoras de vida nos tempos livres da velhice**. Curitiba: CRV, 2018. p. 89-124.

BARKER, C.; JANE, E. A. **Cultural studies: theory and practice**. Londres: Sage Publications, 2016.

BERGE, Y. **Viver o seu corpo**. Lisboa: Compedium, 1975.

BIZE, P. R.; VALLIER, C. **Uma vida nova: a terceira idade**. Lisboa: Editora Verbo, 1985.

BOAL, A. **Duzentos exercícios e jogos para o actor e o não actor, com ganas de dizer algo através do teatro**. Lisboa: Cooperativa de Acção Cultural SCARL, 1978.

CASTRO, B. P. L. Tornar-se velho. *In*: MARTINS, J. C. O.; LOPES, M. R. R. (Orgs.). **Envelhecer: tempo de (re)criar a vida**. Curitiba: CRV, 2017. p. 19-44.

CUENCA, M. C. Ocio Valioso. **Documentos de Estudios de Ocio**, n. 52. Bilbao: Universidad de Deusto, 2014.

CUENCA, M. C. O ócio autotélico. **Revista do Centro de Pesquisa e Formação – SESC**, n.2, p. 10-28, 2016.

CUENCA, M. C. Posfácio: potencialidades do ócio para o desenvolvimento humano e sustentabilidade ao longo da vida. *In: MARTINS, J. C. O.; LOPES, M. R. R. (Orgs.). Envelhecer: tempo de (re)criar a vida.* Curitiba: CRV, 2017. p.165-185.

CUENCA, M. C. **Ocio valioso para un envejecimiento activo y satisfactorio.** Madrid: Editorial CCS, 2018.

CUENCA, M. C.; AMIGO, M. C. O encontro entre o ócio e a cultura: reflexões sobre o ócio criativo desde a investigação empírica. *In: BAPTISTA, M. M.; VENTURA, A. (Orgs.). Do ócio: debates no contexto cultural contemporâneo.* Coimbra: Grácio Editor, 2014. p. 5-32.

DIÁRIO DE NOTÍCIAS. **OMS. Portugal é um dos cinco países da Europa que pior trata os idosos.** Data de publicação: 28 de fevereiro de 2018. Disponível em: <https://www.dn.pt/portugal/interior/portugal-esta-nos-cinco-paises-da-europa-que-pior-trata-os-idosos-estudo-9139937.html>. Data de acesso: 08 de março de 2018.

DIAS, I.; RODRIGUES, E. Demografia e sociologia do envelhecimento. *In: PAÚL, C. C.; RIBEIRO, O. (Coords.). Manual de Gerontologia: aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento.* Lisboa: Lidel, 2012. p. 179-201.

EXPRESSO. (2018). **Portugal está nos cinco países da Europa que pior tratam os idosos.** Data de publicação: 23 de fevereiro de 2018. Disponível em: <http://expresso.sapo.pt/sociedade/2018-02-23-Portugal-esta-nos-cinco-paises-da-Europa-que-pior-trata-os-idosos#gs.XJwcDV0>. Data de acesso: 08 de março de 2018.

ESCOSTEGUY, A. C: D. **Cartografia dos Estudos Culturais: uma versão latino/americana.** Ed. on-line. Belo Horizonte: Autêntica, 2010.

FILGUEIRA, L. M. A.; BRILHANTE, A. V. M.; MORAES, L. D.; LIMA, P. P. C.; MARTINS, J. C. O. A dança como recurso terapêutico para a melhoria da saúde de idosas institucionalizadas da cidade de Fortaleza-Ce. **Investigação Qualitativa em Saúde, Avanços e Desafios**, v.3, p. 212-225, 2020.

FONSECA, A. M. G. **Uma abordagem psicológica da “passagem à reforma” – desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação.** 2004. Tese (Doutorado em Ciências Biomédicas) - Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, Universidade do Porto, Porto, 2004.

FRANCO, M. A. S. Pedagogia da Pesquisa-Ação. **Educação e Pesquisa**, v.31, n.3, p. 483-502, 2005.

GIL, J. **Movimento total: o corpo e a dança.** Sta. Maria da Feira: Relógio D'Água Editores, 2001.

HALL, S. **Cultural Studies 1983: a theoretical history.** *In: SLACK, J. D.; GROSSBERG, L. (Eds.).* Durham: Duke University Press, 2016.

LIMA, P. P. C.; MORAES, L. D.; MARTINS, J. C. O. As experiências de idosos em um centro-dia. *In: MARTINS, J. C. O.; ROCHA, L. D. L. A. (Orgs.). No envelhecer,*

**experimente viver:** reflexões sobre experiências potencializadoras de vida nos tempos livres da velhice. Curitiba: CRV, 2018. p. 125-152.

MARTINS, J. C. O. Lazeres e tempos livres, entre os ócios desejados e os negócios necessários. **Revista do Centro de Pesquisa e Formação - SESC**, n.2, p. 51-58, 2016.

MARTINS, J. C. O. O envelhecimento é agora e enquanto vida for. *In:* MARTINS, J. C. O.; LOPES, M. R. R. (Orgs.). **Envelhecer: tempo de (re)criar a vida**. Curitiba: CRV, 2017. p. 9-15.

MARTINS, J. C. O. Ócio: Reflexões a partir do isolamento social. *In:* MARTINS, J. C. O.; LINS, C. F. M.; BARBOSA JUNIOR, F. W. S. (Orgs.). **Ensaio da Pandemia: o isolamento social entre caos e recriação da vida**. Curitiba: Appris, 2021. p. 215-232.

MORAES, L. D.; BARBOSA JUNIOR, F. W. S.; MARTINS, J. C. O. Experiências potencializadoras da vida de idosos da Prainha do Canto Verde – Ceará. *In:* MARTINS, J. C. O.; LOPES, M. R. R. (Orgs.). **Envelhecer: tempo de (re)criar a vida**. Curitiba: CRV, 2017. p. 105-134.

OLIVEIRA, V. N.; LIMA, A. C. F. B.; MARTINS, J. C. O. Experienciar é dar sentido: sobre as experiências potencializadoras da vida. *In:* MARTINS, J. C. O.; ROCHA, L. D. L. A. (Orgs.). **No envelhecer, experimente viver: reflexões sobre experiências potencializadoras de vida nos tempos livres da velhice**. Curitiba: CRV, 2018. p. 13-38.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Atenção à saúde do idoso: aspectos conceituais**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2012.

PAZ, J. F. L. El proceso de envejecimiento, especialmente en las personas mayores, dinamizado por valores asociados al encuentro intergeneracional. **Revista mal-estar e subjetividade**, v.11, n.1, p. 13-38, 2011.

PEDROSA, M. R.; TAVARES, H. M. Expressão corporal e educação: elos de conhecimento. **Revista da Católica**, v.1, n.2, p. 198-206, 2009.

RHODEN, I. Atributos das experiências de ócio e implicações contraditórias decorrentes do estilo de vida contemporâneo. *In:* BAPTISTA, M. M.; VENTURA, A. (Orgs.). **Do ócio: debates no contexto cultural contemporâneo**. Coimbra: Grácio Editor, 2014. p. 63-74.

SANTOS, K. J. dos. **O “clownear” enquanto experiência lúdico-criativa potencializadora da vida na velhice**. Curitiba: CRV, 2021.

SANTOS, K. J. dos. **O “clownear” enquanto experiência lúdico-criativa potencializadora da vida na velhice**. 2016. Tese (Doutorado em Estudos Culturais) – Programa Doutoral em Estudos Culturais, Universidade de Aveiro/Universidade do Minho, Aveiro, 2016.

SOUSA SANTOS, B. **Um discurso sobre as ciências**. Porto: Edições Afrontamento, 2010.

SQUIRE, A. **Saúde e bem-estar para pessoas idosas**. Lures: Lusociência - Edições técnicas e científicas, 2005.

TEIXEIRA, S.; MARINHO, F. X. S.; CINTRA JUNIOR, D. F.; MARTINS, J. C. O. Reflexões acerca do estigma do envelhecer na contemporaneidade. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v.20, n.2, p. 503-515, 2015.

TEIXEIRA, S.; MARINHO, F. X. S.; VASCONCELOS, A. M. C.; MARTINS, J. C. O. Da velhice estigmatizada à dignidade na existência madura: novas perspectivas do envelhecer na contemporaneidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v.16, n.2, p. 469-487, 2016.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação**. São Paulo: Cortez, 1992.

**Endereço dos(as) Autores(as):**

Kleber José dos Santos  
Endereço eletrônico: klaaskleberteatro@gmail.com

Laís Duarte de Moraes  
Endereço eletrônico: laishinodalp@gmail.com

Francisco Welligton de Sousa Barbosa Junior  
Endereço eletrônico: welligtonbjr@gmail.com

José Clerton de Oliveira Martins  
Endereço eletrônico: jclertonmartins@gmail.com