

## Os benefícios da arte para um envelhecimento saudável

Solange Maria Leão Gonçalves<sup>1</sup>, Greisse Aparecida da Silva Faria<sup>2</sup>, Adriana Maschio<sup>3</sup>, Gabriela Bonafim<sup>4</sup>

*Abstract – Aging is one of the great riddles of life, and second Spirduso (2005) beyond birth and death, is perhaps the only experience that every human being shares. In recent decades the growth of the elderly population is a sobering fact. This work is proposed to highlight the benefit that the stimulus to creativity through art can bring to this audience, whether in terms of social inclusion, from the point of view of health. In extension project with Art Aging, active since 2003, FAAC - UNESP works with the possibility of improving the quality of life of people in the aging process. From the point of view of social inclusion, the simple access to university is a stimulus socialization of the individual. Have access to knowledge and stimulates the reasoning offered depending on the activity can promote the opportunity to practice motor skills, among others.*

*Index Terms – art, aging, social inclusion and health.*

O envelhecimento é um dos grandes enigmas da vida, e segundo Spirduso (2005) além do nascimento e da morte, é talvez a única experiência que todo ser humano divide. Nas últimas décadas o crescimento da população idosa é um fato preocupante. O presente trabalho tem como proposta evidenciar o benefício que o estímulo à criatividade pela arte pode trazer a esse público, seja do ponto de vista da inclusão social, ou seja do ponto de vista da saúde. No projeto de extensão Envelhecendo com Arte, em atividade desde 2003, na FAAC – UNESP trabalha-se com a possibilidade de melhorar a qualidade de vida de pessoas em processo de envelhecimento. Do ponto de vista da inclusão social, o simples acesso à universidade é um estímulo a socialização do indivíduo. Já o acesso ao saber estimula o raciocínio e dependendo da atividade oferecida pode promover a oportunidade de exercitar a coordenação motora, além de outros. **Palavras chave:** arte, envelhecimento, inclusão social e saúde.

A população idosa mundial está em grande avanço, a estimativa é que chegue a mais de um bilhão de pessoas com mais de 60 anos de idade em 2020 (RIBAS et al, 2009). No Brasil de acordo com o último CENSO (2010) a esperança de vida foi de 73 anos de idade e a estimativa para 2050 pode alcançar os 80 anos de idade.

O envelhecimento é um processo natural, que se inicia ao nascer, e próximo aos 60 anos de idade algumas funções começam a se modificar para um declínio, às vezes

mais e às vezes menos, tudo depende de como era a qualidade de vida do indivíduo. Nessa fase, começa a modificação das funções de diversos órgãos que ocorre caracteristicamente em função do tempo, não se conseguindo definir um ponto exato de transição (Guccione, 2002).

A chegada da Terceira Idade é quase sempre desafiadora, porque com ela chegam doenças, perda de amigos ou do companheiro (a). Segundo dados do IBGE, 3 em cada 4 idosos têm alguma doença crônica, ou seja, uma doença que necessita um tratamento longo, sendo grande parte deles incurável.

Existem muitas doenças que atingem os idosos, algumas se adquirem ao longo da vida, e outras aparecem com a chegada da idade. Doenças crônicas, neurológicas, respiratórias, cardíacas entre outras são fatores que de alguma forma impossibilitam muitos idosos continuarem a ter uma vida normal, sem contar o uso abusivo de medicamentos (Gordilho et al, 2001).

A população brasileira no século XXI está vivenciando uma época de aprendizagem e aceitação, diante a realidade que a cerca, na qual está em evidência a longevidade do indivíduo, proporcionando um grande número de população idosa no país, a qual também está envelhecendo. Diante de um país que se denomina jovem, com oportunidades nomeadas para a juventude, nota-se de extrema importância o melhoramento do meio social e a necessidade de reflexão sobre o mesmo, entre outros. É pressuposto que estamos envelhecendo de forma rápida e atenuada, o que traz consigo transformações, não apenas demográficas, mas transformações nos valores éticos, estéticos e no modo como se nota o processo do envelhecimento (TEIXEIRA, 2002).

Um dos maiores fenômenos mundiais é o envelhecimento populacional, que no Brasil, é devido ao aumento da população maior de 60 anos no total da população nacional. Nas últimas décadas o crescimento da população idosa é um fato preocupante. Observou-se essa rápida mudança, através dos dados divulgados recentemente pelo IBGE, relative ao Censo de 2010, que revela a diminuição da proporção de jovens e o aumento de idosos. A representação dos grupos etários no total populacional em 2010 é menor que a observada em 2000 para todas as faixas com idade até 25 anos, ao passo que os demais grupos

<sup>1</sup> Solange Maria Leão Gonçalves

<sup>2</sup> Greisse Aparecida da Silva Faria

<sup>3</sup> Adriana Maschio

<sup>4</sup> Gabriela Bonafim

etários tiveram um aumento de sua participação na última década.

Alguns estudos relatam que praticar alguma atividade em grupo traz benefícios para diminuir a progressão das doenças.

Guedes et al (2011) fizeram um estudo com grupo de idosos praticantes de arte manual, e perceberam através dos relatos, que elas melhoraram a habilidade mental, a socialização e diminuíram o uso de remédios.

Almeida et al (2010) relatam que em seu estudo idosos participantes de grupos de convivência apresentam melhor qualidade de vida e menor ocorrência de depressão, em comparação aos idosos da mesma idade que não participam.

Segundo Azambuja (2005), a criatividade traz consigo aspectos revolucionários, os quais possibilitam mudanças e transformações no decorrer da existência, especialmente durante a Terceira Idade. De modo que o propósito da arte é a comunicação de sentimento para sentimento entre diferentes pessoas, que se estabelece através de formas harmoniosas em suas relações, as quais estimulam sensações ou geram prazer estético.

Dessa forma, a autora afirma que nunca é tarde para exercitar a sensibilidade que existe latente em cada indivíduo. É previsto que os indivíduos mais sensíveis têm a possibilidade e a capacidade de se abrir às artes, com isto é possível constatar que esse é um caminho de sensações inusitadas, entre visuais ou auditivas. Em suma, esse processo pode acrescentar e enriquecer a vida interior do homem.

Aragão (2005) concorda e demonstra que a obra de arte é vista como forma expressiva do sentimento humano, sendo uma expressão que não é de modo direto, mas como uma expressão simbólica. Dessa forma, proporcionando ao nosso conhecimento, através de seu intermédio, um avanço em direção ao espaço além do campo de nossa experiência real, qual o reflexo da realidade é o território da experiência interior, isto é, palco onde se deflagra a vida do sentimento e da emoção. Portanto, segundo a autora, ao apresentar forma à imaginação, a arte permite o autoconhecimento, tendo influência sobre a vida, ultrapassando o nível intelectual, alicerçando, basicamente, uma experiência emotiva.

Segundo Fortunato (2005), o uso da arte como terapia ajuda a reconciliar conflitos emocionais, além de auxiliar na auto-percepção e no desenvolvimento do indivíduo. De forma que os recursos utilizados acerca são Artes Plásticas: Pintura, Desenho, Modelagem; Artes Corporais: Dança e Teatro; Música: com instrumentos musicais, voz/canto ou audição musical, entre outros. Em consonância, Fabietti (2004) aborda que a Arte é um processo de reconstrução da via, seja através do desenho, da pintura, da escultura e de tantos outros.

É visto que o processo de criação e a relação com o arteterapeuta, permitem ao indivíduo conhecer a si mesmo e em sequência evoluir, pois a cada passo que faz para desenvolver seu desenho ou modelagem, ou qualquer gênero

de atividade artífia, o indivíduo se sente capaz de transformar suas aflições e suas angústias em cor e movimento, em consequência, em arte.

Sabe-se que o indivíduo na Terceira Idade perde seu espaço no mercado de trabalho e muitas vezes é desvalorizado na sociedade, podendo se tornar um sujeito desestimulado, solitário e amargo. De forma que o projeto de extensão “Envelhecendo com Arte” define-se como um espaço estimulador e cultural, beneficiando aos idosos com oficinas, as quais estimulam sua própria aceitação perante o grupo e o desenvolvimento intelectual e artístico.

Visto que o número de idosos está aumentando gradativamente, percebe-se a necessidade de projetos que possam auxiliá-los, de maneira diferenciada, nesta fase da vida. Pensando nisso o presente trabalho tem como proposta evidenciar o benefício que o estímulo à criatividade pela arte pode trazer a esse público, seja do ponto de vista da inclusão social, ou seja do ponto de vista da saúde.

No projeto de extensão Envelhecendo com Arte, em atividade desde 2003, na FAAC – UNESP trabalha-se com a possibilidade de melhorar a qualidade de vida, ampliar o conhecimento e trocar experiências. Além de contribuir para o desenvolvimento criativo e motor de pessoas em processo de envelhecimento.

O projeto em questão é voltado para a comunidade de faixa etária adulta, especificamente a Terceira Idade. A intenção desse projeto é nortear a “vinda” do envelhecimento de forma criativa e saudável. O espaço já existe há mais de nove anos, as aulas são ministradas nos laboratórios de pintura e gravura da FAAC - Faculdade de Arquitetura, Artes e Comunicação da UNESP - Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho” - localizado na cidade de Bauru-SP.

As aulas ministradas no projeto de extensão são atividades artísticas, desenhos, pinturas, cerâmicas e arte textile que são aplicadas a partir de conceitos pedagógicos e contextualizações teóricas, que o bolsista pratica através de conhecimentos adquiridos no curso de Educação Artística e pesquisas relacionadas a partir de trabalhos práticos, voltados para a arte como terapia..

O total de participantes do projeto é de doze alunas, atualmente, com idade variando de 58 a 75 anos. É visto que existe uma sintonia harmoniosa entre os alunos, a monitora, e os voluntários.

Em suma, as atividades são realizadas de forma natural e prática, de forma lúdica, inclusive. A cada ano é estabelecido um cronograma de atividades do projeto, porém todas vinculam o “fazer artístico” com conceitos de arte, contextualizando com História da Arte. Para se elaborar o cronograma, observam-se quais oficinas foram dadas anteriormente e quais tiveram maior repercussão entre os participantes, especificamente no criar e no desenvolvimento pessoal. Os materiais geralmente utilizados são de baixo custo, propiciando às alunas a possibilidade de comprá-los, quando o projeto não pode viabilizá-los. Nota-se que existem alunos que frequentam o projeto há seis anos, o que

ênfatisa sua importância para a sociedade. Portanto, constata-se que o projeto é um grande incentivador de bem-estar e conhecimento artístico, podendo ser observado na Figura 1, onde as alunas trocam idéias sobre o trabalho de colagem que irão desenvolver.



Figura 1 – Alunas trocando idéias para a atividade de assemblage. Acervo pessoal.

Segundo Barbosa e Werba (s/d, p.03), “a arte, historicamente, é reconhecida na cultura humana como uma forma de socialização e de expressão. Hoje se sabe que, além destas funções, a arte pode exercer uma função terapêutica”.

Sendo assim, voltado para a Terceira Idade o projeto de extensão Envelhecendo com Arte se define como espaço estimulador e cultural, beneficiando os idosos em oficinas nas quais estimulam, entre outras coisas anteriormente citadas, sua própria aceitação perante o grupo e o desenvolvimento intelectual, artístico e social. Na Figura 2 pode-se observar a interação dos indivíduos durante uma das oficinas do projeto.



Figura 2 - Atividades de pintura em madeira. Acervo pessoal.

Alguns depoimentos dos frequentadores desse projeto, obtidos pela resposta a um questionário realizado para uma monografia de conclusão de curso, por uma aluna voluntária do projeto, permitiu durante sua tabulação

constatar os benefícios que as atividades artísticas trazem à vida desses indivíduos e o quanto contribuem para uma melhor qualidade de vida aos frequentadores do projeto.

A importância desse fazer artístico na Terceira Idade, ou seja, do fazer artístico de forma lúdica, é que por meio das oficinas de arte e novas vivências, pressupõe-se que os idosos possam transformar suas vidas, preenchendo-as com satisfação, alegria e autoestima.

Por esses motivos, acredita-se que a promoção da socialização, entretenimento e a introdução do idoso a um meio comum de indivíduos que chegaram a Terceira Idade, pode sim melhorar sua qualidade de vida, especialmente quando se refere a frequentar uma universidade e ter uma troca de experiências entre as gerações, pelo contato com os alunos regulares do curso de Educação Artística que trabalham nesse projeto como voluntários.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA Edelves Alves de. *Et all Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG.* REV. BRAS.

ARAGÃO, Cristina. H.de.S. *Arteterapia na Valorização da Auto-Estima*, apresentada para obtenção do título de Especialista em Arteterapia. Belém,2005.

AZAMBUJA, Thais. D. *Uma oficina de criação para a Terceira Idade*, Revista da Universidade aberta da Terceira Idade, Rio de Janeiro 2005, Disponível em : <[http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-59282005000200007&lng=pt&nrm=iso](http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282005000200007&lng=pt&nrm=iso)> Acesso em: 07 jun de 2012

IBGE<<http://g1.globo.com/brasil/noticia/2012/04/em-50-anos-percentage-de-idosos-mais-que-dobra-no-brasil.html>> Acesso em: 28/09/2012.

FABIETTI, D. M. C. F. *Arteterapia e envelhecimento*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004

GORDILHO, A, et al. *Desafios a serem enfrentados no terceiro milênio pelo setor de saúde na atuação integral ao idoso*. Bahia Análise & Dados 2001; 10(4):138-53.

GUCCIONE AA. *Fisioterapia geriátrica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002.

GUEDES, Maria Heliana Mota, *et all. Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a autoimagem de idosos*. REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL., RIO DE JANEIRO, 2011; 14(4):731-742.

RIBAS, A; MARQUES, JM e MRD, ROSA; *A relação entre o envelhecimento e a habilidade de escuta dicótica em indivíduos com mais de 50 anos*. Rev Bras de Geriatr e Gerontol. 2009;12(3): 331 43. GERIATR. GERONTOL 2010; 13(3):435-443.

TEIXEIRA, Mirna.B.*Empoderamento de idosos em grupos direcionados à promoção da saúde*. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública)- Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2002. /2002/teixeirambm/capa.pdf> Acesso em:

12.jul.2012 BARBOSA, Ellen. T. e WERBA, Disponível em:

<<http://portaldeseres.icict.fiocruz.br/pdf/FIOCRUZ>

SPIRDUSO. W. Waneen. Dimensões físicas do envelhecimento. Ed. Manole, Barueri. 2005.

**Empreendedorismo, Trabalho e Qualidade de Vida na Terceira Idade.** organizador: CORREIA Juarez Barros Junior – 1.ed – São Paulo: Editora Edicon, 2009, 500p