



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO – PPGE  
CURSO DE MESTRADO**

**GIEDRE VANESSA DE CASTRO BENATTO**

**VELHICE, CULTURA E EDUCAÇÃO: ABORDAGEM TRANSDISCIPLINAR A  
PARTIR DO CORPO NO TAI CHI CHUAN**

**RECIFE-PE  
2016**

**GIEDRE VANESSA DE CASTRO BENATTO**

**VELHICE, CULTURA E EDUCAÇÃO: ABORDAGEM TRANSDISCIPLINAR A  
PARTIR DO CORPO NO TAI CHI CHUAN**

Dissertação apresentada à Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, para obtenção do título de Mestre em Educação, junto ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Educação. Linha de Pesquisa: Subjetividades coletivas, movimentos sociais e educação popular.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dra. Rita de Cássia Ribeiro Voss

**RECIFE-PE  
2016**

Catálogo na fonte  
Bibliotecária Andréia Alcântara, CRB-4/1460

B456v Benatto, Giedre Vanessa de Castro.  
Velhice, cultura e educação: abordagem transdisciplinar a partir do corpo do Tai chi chuan/ Giedre Vanessa de Castro Benatto. – 2016.  
131 f. ; 30 cm.  
Orientadora: Rita de Cássia Ribeiro Voss.  
Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Pernambuco, CE.  
Programa de Pós-graduação em Educação, 2016.  
Inclui Referências e Apêndices.

1. Velhice. 2. Tai chi ch'uan. 3. Educação. 4. UFPE - Pós-graduação. I. Voss, Rita de Cássia Ribeiro. II. Título.

305.26 CDD (22. ed.)

UFPE (CE2016-56)

**GIEDRE VANESSA DE CASTRO BENATTO**

**VELHICE, CULTURA E EDUCAÇÃO: ABORDAGEM TRANSDISCIPLINAR  
A PARTIR DO CORPO NO TAI CHI CHUAN**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Educação.

Aprovada em: 13/05/2016.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Rita de Cássia Ribeiro Voss (Orientadora)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof. Dr. Gilbraz de Souza Aragão (Examinador Externo)  
Universidade Católica de Pernambuco

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Aurenéa Maria de Oliveira (Examinadora Interna)  
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho ao meu mestre da vida, o senhor Daisaku Ikeda, ao meu pequeno grande mestre, senhor Ki Ichi Ito, às professoras que me inspiraram a caminhada - Corinne Lhéritier, Annie Pla-Fraisse, e Ingeborg Strobel.

## AGRADECIMENTOS

Ao *Centro de Educação* da Universidade Federal de Pernambuco, pelo apoio que viabilizou as condições para permanência e conclusão do Mestrado.

À minha *orientadora Rita Ribeiro Voss*, por sua infinita paciência, sabedoria e dedicação desde o tempo que surgiu a ideia desse mestrado na China.

Aos *professores do Programa de Pós Graduação em Educação* que de alguma forma colaboraram para minha formação.

Aos *professores que compõem a banca de avaliação*, por seu precioso tempo dedicado a leitura desse trabalho, trazendo relevantes contribuições para o seu aperfeiçoamento.

Aos queridos amigos e às queridas amigas *sujeitos dessa pesquisa*, da Associação Pernambucana de Práticas Corporais Chinesas – APPCC, hoje Instituto Taichi-PE de Cultura Oriental, pelo carinho e confiança com que me receberam no grupo “Harmonia do Viver”.

À *família Lhéritier, Eric, Corinne e Martin, e à família Pla-Fraisie, Annie e Marie*, pelo carinho com que me receberam na França e pelo que me ensinaram da vida e da Educação, que mudou o rumo de minha vida.

Aos *amigos Paulo Henrique Araujo e Ronaldo Oliveira*, por todos os happy-hours no 星巴克 do 西湖 em que ouviram meus planos pacientemente e me incentivaram vigorosamente.

Às *famílias Gardel e Nepomuceno*, por me receberem e me darem um lar em minha chegada ao Brasil, durante minha readaptação e durante o desenvolvimento do projeto de mestrado.

À *minha filha Lua e meu filho Aruan*, pelo amor e apoio incondicionais que dedicamos irrestritamente, sempre.

Às *minhas irmãs Gina, Luien, Giana e meu irmão Genesco*, por sempre me incentivarem a viver os mais loucos e também os mais lindos sonhos que invento, sem nunca me deixarem só.

À *Ricelly Sousa, Jennifer Sarah Cooper, Disneylandia Ribeiro, Cassiana Farias, Gisele Nascimento, Raphael Alário, Rodrigo Vasconcelos, Thiago Rogério, Leila Janaína Gonçalves de Brito, Maira Bruce Valença, Paulo Rafael* - meu *Zuzinha*, por tudo: as gargalhadas, as lágrimas, os cafés, os bate-papos, os banhos de mar, os almoços no RU, os amanheceres, as noites de lua cheia, os jogos, as taças de açaí, toda a boa energia, tudo que preencheu o tempo e a vida nos momentos que eu não estava diante de um livro ou de um computador e mesmo nos momentos em que eu estava enterrada no trabalho.

À minha “boadrastra” *Áurea Maria Martinez*, por estar sempre pronta a me apoiar, e pelo carinho por mim.

Aos *meus pais, Géci e Murilo (in memoriam)*, pela oportunidade de nascer e viver para conhecer as pessoas citadas acima e todas as outras que não estão listadas aqui, mas que igualmente iluminam meu caminho.

*Há muito tempo sim que não te escrevo. Ficaram velhas todas as notícias. Eu mesmo envelheci. Olha em relevo estes sinais em mim. Não das carícias (tão leves) que fazias em meu rosto. São golpes, são espinhos, são lembranças da vida a teu menino que, a sol-posto, perde a sabedoria das crianças. A falta que me fazes não é tanto à hora de dormir, quando dizias “Deus te abençoe”, e a noite abria em sonho. É quando ao despertar, revejo à um canto a noite acumulada de meus dias, e sinto que estou vivo, e que não sonho.*

*Drummond de Andrade*

## RESUMO

Essa pesquisa aborda a relação entre educação, corpo e cultura através do estudo e observação dos idosos da Associação Brasileira de Práticas Corporais Chinesas (APPCC) na prática de Tai Chi Chuan. O objetivo principal é mostrar, considerando o curso de vida dos membros do grupo, que o corpo incorpora saberes e aprendizagens acionados pela cultura e, uma vez trazidos à tona pela prática da arte marcial, promovem mudanças não só relacionadas à saúde – como por vezes são consideradas exclusivamente numa perspectiva reducionista de pesquisadores da gerontologia. As mudanças são também cognitivas, sociais, psicológicas, econômicas, afetivas etc. Dessa forma, nossa abordagem está epistemologicamente estada nos entrelaçamentos multidimensionais do fenômeno à luz da transdisciplinaridade, do pensamento complexo e pela proposição paradigmática do “terceiro incluído”. A abordagem metodológica adotada é qualitativo-descritiva de caráter etnográfico. Os dados foram reunidos a partir de observação participante e de entrevistas não estruturadas. Uma vez identificados os *turning points* na trajetória de vida dos idosos, foi possível compreender as referidas mudanças dentro de uma linha que divisa - e também dialoga-, “um antes” e “um depois”, de maneira recursiva, em termos de benefícios para a vida dos velhos com a prática do Tai Chi Chuan. Utilizamos a técnica de análise do discurso nas entrevistas individuais e em grupo. Espera-se, com esse trabalho, contribuir para o aprofundamento da compreensão multidimensional da experiência corporal, seus reflexos sobre o envelhecimento e seus desdobramentos, em detrimento da postura dualista, fragmentada e excessivamente especializada que marca a ciência moderna no trato com o conhecimento e os saberes adquiridos e produzidos na velhice.

**Palavras chave:** Educação. Cultura. Velhice. Corporeidade. Tai Chi Chuan.

## **ABSTRACT**

This research addresses the relationship between education, body and culture through the study and observation of the elderly from Associação Brasileira de Práticas Corporais Chinesas (ABPCC) in the practice of Tai Chi Chuan. The main goal is to show, considering the life course of some members of the group, that the body incorporates knowledge and learnings triggered by culture and, once brought to light by the practice of this martial art, they promote changes not only related to health - as sometimes they are exclusively considered through a reductionist perspective of researchers in gerontology. The changes are also cognitive, social, psychological, economic, affective etc. Thus, our approach is epistemologically supported by the multidimensional interweaving of the phenomenon in the light of transdisciplinarity, the complex thought and the paradigmatic proposition of the "third included". The methodological approach adopted is qualitative-descriptive of ethnographic character. Data were gathered from participant observation and unstructured interviews. Once the turning points were identified in the life course of the elderly, it was possible to understand such changes within a line that divides - and also dialogues-, a "before" and an "after", recursively, in terms of benefits to the life of the elderly with the practice of Tai Chi Chuan. We used the discourse analysis technique in individual and group interviews. We hope that this work contributes to the deepening of the multidimensional understanding of the body experience, its reflections on aging and its developments, to the detriment of the dualistic, fragmented and overly specialized approach that marks modern science as to dealing with the knowledge and the learning acquired and produced in old age.

**Keywords:** Education. Culture. Old age. Corporeality. Tai Chi Chuan.

## SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INTRODUÇÃO.....</b>   | <b>10</b> |
| <b>APRESENTAÇÃO DO TEMA: VELHICE, TAI CHI CHUAN E CORPOREIDADE..</b> | <b>14</b> |
| <b>1 ABORDAGEM TEÓRICO-METODOLÓGICA .....</b>                        | <b>26</b> |
| <b>2 A PESQUISA: PROBLEMA, OBJETIVOS E CAMPO .....</b>               | <b>35</b> |
| <b>3 NARRATIVAS DA VELHICE.....</b>                                  | <b>47</b> |
| <b>CONCLUSÃO.....</b>  | <b>85</b> |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>  | <b>91</b> |
| <b>ANEXOS .....</b>  | <b>96</b> |

## INTRODUÇÃO

A velhice humana e seus reflexos têm sido, cada vez mais, alvo de estudos acadêmicos que visam compreender este fenômeno não apenas em uma esfera médica ou biológica, mas também sociológica e comportamental. Esse aumento de interesse científico nesse estágio de vida está intimamente ligado aos avanços tecnológicos na medicina, na ergonomia e no desenvolvimento de fármacos e cosméticos, que ao reduzir o impacto do passar do tempo sobre o corpo humano, têm permitido à população mundial uma longevidade cada vez mais ampla.

Apesar desse contexto de claro crescimento da população idosa, em função de interesses naturais de uma estrutura capitalista e voltada à produção, a educação do século XXI ainda não prepara o homem, e, conseqüentemente, tampouco a sociedade, para lidar com os aspectos relativos à velhice, notadamente em relação à necessidade de se ter referências sólidas sobre si mesmo e sobre o mundo.

Mais especificamente, a maneira como a educação está constituída não consegue alcançar soluções para muitos dos problemas que se propõe a tratar, uma vez que a sua estrutura pode estar aquém dos desdobramentos epistemológico-comportamentais que caracterizam os tempos em que estamos vivendo. Os fios simbólicos que tecem a estrutura educacional estão dispostos em uma trama unidimensional, como num cachecol tricotado eternamente com pontos cujos entrelaçamentos são os menores e mais simples possíveis.

Considerando esse panorama, a presente dissertação tomou os idosos de um grupo de práticas corporais chinesas como ponto de interesse de observação para compreender seus processos de aprendizagem, mediante suas experiências corporais no Tai Chi Chuan. Para isso, tratamos de expor primeiramente as diferentes formas de se interpretar a velhice, discorrer sobre o corpo e a corporeidade, e introduzir os princípios que embasam o conceito de transdisciplinaridade, contemplando também o pensamento complexo em oposição ao pensamento cartesiano.

Nosso estudo se refere à aprendizagem do idoso através do corpo, ou em melhor termo, de sua corporeidade na prática do Tai Chi Chuan e outras práticas corporais chinesas a ele associadas, ligado aos fatos relevantes da sua vida individual e coletiva e às impressões resultantes de suas experiências.

O Tai Chi Chuan, criado e desenvolvido com base na observação dos movimentos de animais e aspectos ligados à natureza, contempla também as relações entre todos os fenômenos da vida interpretados à luz dos princípios do taoísmo. Considerando-se não apenas

a complexidade dos campos potencialmente afetados pela prática corporal em questão, mas também a possível amplitude de experiências e percepções por parte de seus praticantes, achamos ser de profunda pertinência as correlações entre o Tai Chi Chuan e a abordagem transdisciplinar para a discussão proposta por esse estudo.

Nessa lógica, e quanto aos sujeitos de observação do presente estudo, explicamos que o grupo de Tai Chi Chuan observado é o mais antigo grupo dessa prática corporal em espaço aberto do Recife, com membros tão antigos na prática quanto sua trajetória. O público praticante é bastante heterogêneo, mas ainda assim extremamente solidário e coeso, e conta com grande maioria de seus membros em uma faixa etária acima dos trinta anos. Desse grupo, grande parte são idosos, ou seja, tem sessenta anos ou mais.

Os dados que obtivemos para o desenvolvimento de nossa pesquisa são oriundos de observação diárias, além daqueles obtidos através de entrevistas não-estruturadas, que ocorreram em diferentes locais e situações. Entre elas, bate-papos informais a caminho de casa, em eventos, pelas redes sociais e comentários que normalmente ocorrem antes e depois das práticas. As entrevistas têm como fio condutor a identificação de momentos de transição e *turning points*, conceitos fundamentais da abordagem do curso de vida que utilizamos para nos orientar na fase de coleta de dados.

As narrativas individuais e coletivas dos sujeitos dessa pesquisa são aqui demonstradas como base para que possamos localizar e compreender, nos percursos transcorridos pelos sujeitos da pesquisa, os *turning points* associados à aprendizagem. Além disso, essas narrativas são interpretadas sob a perspectiva da análise do discurso, a qual nos permite analisar os processos sociais (GARCIA, 2005). Entendemos ser esse o modo mais adequado para a interpretação dos dados colhidos através da observação participante, tipo de abordagem comum em estudos de cunho etnográficos.

Na sessão “Apresentação do tema”, a velhice, é primeiramente introduzida conforme diferentes campos de estudo isoladamente, conduzindo o leitor a compreender a necessidade de entrelaçamentos complexos entre os campos que dela tratam para que obtenhamos uma visão mais fiel e condizente com a magnitude desse universo que não pode ser reduzido a apenas uma fração de seus aspectos. Para isso, tratamos de significá-la sob a luz da perspectiva transdisciplinar, a qual nos possibilita enxergar as correlações entre as diferentes dimensões da velhice e seus desdobramentos.

Apresentamos, em seguida, o Tai Chi Chuan, seus estilos, seus significados, seus aspectos históricos, suas bases epistemológicas. Discorremos sobre o conceito do Yin/Yang e sua simbologia, como ele se adéqua ao cerne do pensamento complexo e seus princípios. O Qi

Gong e o Liang Gong, exercícios de respiração e movimentos associados à prática do Tai Chi Chuan, são também tratados no mesmo segmento da apresentação do tema.

Por fim, fechando a apresentação, introduzimos a corporeidade, demonstramos como esse conceito reforça a noção de inseparabilidade dos processos mentais e corporais através dos sentidos. Associado a essa noção, discorreremos sobre o saber corporal imanente, que destitui toda e qualquer tentativa de compreender o sentido de corporeidade através de definições e conceitos e evidencia a singularidade do corpo subjetivo frente às experiências vividas pelo sujeito.

A abordagem teórico-metodológica se aprofunda um pouco mais nos objetivos de cada área voltada à velhice como categoria de estudo. Assim, exploramos mais profundamente os assuntos introduzidos na apresentação, trazendo as ideias de renomados autores ampliando o entendimento do leitor sobre o alcance da problemática desse trabalho.

No capítulo 2, “A pesquisa: problema, objetivos e campo”, apresentamos o problema que nos inquietou e nos motivou a pesquisar o assunto, correlacionando-o com a problemática da educação. Introduzimos, também, nossos objetivos, a questão geradora e nossos sujeitos. Nesse capítulo, ainda explanamos nossas estratégias metodológicas e analíticas, demonstrando as razões que nos levaram a optar por elas.

Na sessão “Narrativas da Velhice” tecemos nossa discussão, trazendo as falas pertinentes dos sujeitos pesquisados que foram selecionadas, interpretadas e separadas de acordo com as características de *turning points* que representam para compor a tecitura da ideia central de sua categoria. Também nessa sessão, descrevemos os movimentos do Tai Chi Chuan, de acordo como os nossos sujeitos os percebem, na ordem em que são executados na forma Yang, propondo uma linearidade temporal dentro de tantas referências não lineares.

A reflexão que propomos em nossa conclusão tem como base o potencial que outros modelos educativos têm para promover o conhecimento pertinente ao sujeito no momento presente de sua vida, o qual o aproxime de sua natureza, dentro e fora da estrutura formal.

Nesse sentido, espera-se que a presente análise ajude a construir ou mesmo a homologar modelos educacionais que ousam promover o autoconhecimento, abarcar a magnitude do viver em harmonia com o nosso corpo e o corpo do outro, em todas as suas fases, compreender a necessidade de se cultivar um ambiente saudável para viver e que permita uma maior aceitação do corpo em suas experiências e experimentações ao longo da vida, sem que o gênero, a cor e a idade do indivíduo lhe pesem a favor ou contra.

Por fim, esperamos que nossa interpretação se some às interpretações advindas de outros estudos sobre o tema, e agregue valor às futuras tomadas de decisões nos sistemas e estruturas educacionais, auxiliando uma superação aos modelos atuais.

## APRESENTAÇÃO DO TEMA: VELHICE, TAI CHI CHUAN E CORPOREIDADE

### VELHICE

Nascer, crescer, reproduzir e morrer são processos comuns a todos os seres vivos. A velhice é inerente ao processo do viver, porém, parece ser a fase menos aceita e mais difícil de ser atravessada pelo ser humano. Simone de Beauvoir (1990) admite uma inquietação do corpo estranho no qual a velhice habita. Tal inquietação, nos tempos modernos, ganham mais força com a deificação do corpo jovem, como se envelhecer fosse, utopicamente, contra as regras.

Os aspectos biológicos da velhice podem explicar, pelo prisma da fisiologia, as perdas comparativas entre a velhice e outras fases da vida. Sob este enfoque, a velhice é vivida num corpo que se transforma, se enfraquece. As mudanças estruturais, entre outras mudanças no corpo do velho, vão substituindo gradualmente o tecido muscular por tecido adiposo, diminuindo a água corporal, a massa óssea. Essas mudanças geram alterações no comportamento, na postura, no humor, deixando os velhos mais suscetíveis a doenças, se comparados às fases anteriores.

Beauvoir (1990) entende a velhice não apenas como um fato biológico, mas também cultural. Podemos identificar esse entendimento pela forma como a velhice e o velho têm sido tratados ao longo da história nas diferentes culturas.

Para David Le Breton (2012), numa interpretação quase poética, o envelhecimento é um processo cuja lentidão “escapa ao entendimento, a duração se agrega sobre o rosto, penetra os tecidos, enfraquece os músculos, ameniza a energia, mas sem traumatismo, sem ruptura brutal” (*Ibidem*, p. 228-229). A falta de um evento específico que diferencie biologicamente a velhice da fase que a antecede, e que seja comum a todos os humanos - como a mudança de voz, que demarca a transição da infância para a adolescência em meninos, ou a menarca em meninas -, faz do envelhecimento um acontecimento sem grandes contrastes, sem grandes choques, um processo imperceptível.

Clinicamente, constata-se a velhice através de alguns dados biológicos, ou por patologias típicas dessa fase da vida, com sintomas bem definidos em suas manifestações, porém, as alterações físicas do organismo biológico não podem sozinhas definir a velhice porque deixam de considerar os aspectos do processo biopsicossocial do envelhecimento.

A velhice sob o enfoque economicista situa o lugar dos velhos na estrutura social produtiva onde a aposentadoria é tida como o advento social que a delimita. Tal advento

“transpõe o indivíduo da categoria trabalhador para ex-trabalhador; de produtivo para improdutivo; de cidadão ativo para inativo” (SIQUEIRA; BOTELHO; COELHO, 2002, p. 902).

Guita Grin Debert (1999), no entanto, chama a atenção para as mudanças ocorridas na estrutura de emprego, as quais levaram a uma ampliação das camadas médias assalariadas e a novas expectativas em relação à aposentadoria, que vem englobando um contingente cada vez mais jovem, perdendo, desta forma, a sua característica de passagem para a velhice. Assim, surge uma situação que anula o estereótipo do aposentado como um velho inativo, cujo sentido, para Eliane Jost Blessmann (2004), não mais corresponde à decadência, pobreza, doença, mas a um tempo privilegiado para gozar a vida em atividades que o mundo profissional e familiar não permitiram. A aposentadoria, sob essa perspectiva, é quase um resgate da vida.

Elisabeth Mercadante, Délia Goldfarb e Flaminia Lodovici (2007) descrevem a velhice como um estado de ser elaborado pelo idoso que, a partir da aposentadoria, se vê num tempo de novas possibilidades, com projetos de vida com qualidade. Porém, reconhece que idosos de classes sociais menos favorecidas não dispõem absolutamente das mesmas condições para a valorização de sua qualidade de vida. Mercadante também ressalta a preocupação com o sentido das perdas que a aposentadoria acarreta no sujeito idoso:

A inadaptação do idoso aos padrões ideais estabelecidos pela sociedade, como a perda do papel profissional com a aposentadoria e a perda do papel na família como chefe de família e provedor, conduz ao isolamento, em que o idoso vai diminuindo seus contatos com o mundo em que vive, surgindo sentimentos de inutilidade e solidão, levando à depressão e muitas vezes à morte. (MERCADANTE, 2002, p.64)

Eliane Jost Blessmann (2004), apesar de entender a aposentadoria como um marco para o início da velhice, também entende que sua chegada pode ser vista com satisfação. Para a autora, existe um discurso construído para referendá-la, e teorias desenvolvidas a partir de sua representação e das possibilidades de vivê-la de forma satisfatória. Assim, mesmo sendo uma imposição social, a aposentadoria passa a ser desejada pelo trabalhador.

A aposentadoria também pode ser o começo de uma fase de lutas por direitos e por melhores e mais justos índices de correções dos valores do benefício. O idoso aposentado, nesse caso, é conclamado a participar dos processos políticos acerca de sua condição social. Debert (1994b) relembra o movimento dos aposentados, organizado através de associações, federações e confederação de aposentados que ocupou o centro da cena política brasileira no

final de 1991 e início de 1992, pela luta por 147% de correção nos valores das aposentadorias pagas, como forma de repor as perdas do seu valor real ocorridas durante o processo inflacionário da década de oitenta.

Além das perdas pelos desgastes da inflação, o idoso sofre com os desvios de verbas destinadas à sua classe, a corrupção e a má administração do sistema previdenciário. Atualmente a justificativa para um maior investimento na questão da velhice se baseia na preocupação de que o envelhecimento demográfico venha a sobrecarregar os cofres públicos por causa da alta demanda dos serviços de saúde e do sistema de Previdência Social (SIQUEIRA; BOTELHO; COELHO, 2002).

Debert (1999) lista algumas das medidas sugeridas por *experts* para garantir a viabilidade do sistema previdenciário: a diminuição dos gastos públicos, aumento dos impostos, diminuição dos vencimentos dos aposentados e aumento da idade para a aposentadoria. Num sentido crítico, a autora pergunta se “a velhice continuará sendo um segredo desagradável que, como Norbert Elias (1987) mostrou, não queremos conhecer e para qual encontramos formas cada vez mais sofisticadas de negar a existência” (DEBERT, 1999, p.80). Para a autora, razões de ordem demográfica não podem explicar a aparente quebra da “conspiração do silêncio” em relação à velhice, por serem insuficientes. Essa tentativa implicaria em perder a oportunidade de descrever os processos por meio dos quais o envelhecimento se transforma em um problema que no campo socioculturalista ganharia expressão e legitimidade.

Tomemos, então, a visão sociocultural sobre a velhice, que, antes de mais nada, a interpreta como uma construção social. Segundo Debert (1994a, p.8) “a velhice enquanto tema de pesquisa é uma categoria socialmente produzida”, portanto, a idade a partir da qual os indivíduos são considerados velhos, o tratamento que lhes é dispensado pelos mais jovens e as suas representações dependem dos contextos históricos, sociais e culturais em que os idosos estejam inseridos.

De acordo com Blessmann (2004), a velhice é uma categoria social e aquele com sessenta anos ou mais é considerado velho. Nessa conjuntura, não são levados em conta aspectos da diversidade entre as pessoas que envelhecem dentro de um contexto próprio que engloba seus percursos de vida, classe social, geografia do local onde viveu e suas implicações (oferta de alimentos, água, poluição, clima), família, histórico de doenças, particularidades do(s) trabalho(s) que cada sujeito desenvolveu e seus riscos, etc. O tempo de vida é o demarcador social do início da velhice.

A dificuldade em aceitar a velhice pelo próprio velho e pela sociedade é muito recorrente nas pesquisas sobre o tema. Isso endossa a questão levantada por Beauvoir (1990) e Mercadante (2002) sobre as implicações das perdas na velhice, que acabam por estigmatizá-la. Para Beauvoir (1990) não é fácil estabelecer uma imagem global para a velhice, uma vez que suas referências variam conforme o tempo e a sociedade, o que as tornam, em muitos casos, incertas e contraditórias.

As questões anteriormente abordadas, no domínio econômico e sociocultural reforçam a necessidade de uma abordagem multidimensional como a transdisciplinar. Mergulhar no tema da velhice sob a perspectiva transdisciplinar é atender à complexidade desse fenômeno, que, de acordo com Mercadante (2002), não leva a respostas simples, nem a um conceito suficiente para explicá-la. Há diferentes dimensões interdependentes. Segundo a autora:

o pensamento redutor, disjuntivo e, portanto, parcial, não analisa de forma ampla e profunda a velhice que se mostra como um fenômeno multifacetado em que ao lado dos fatores biológicos, temos também as diversas situações sócio culturais e históricas constitutivas deste mesmo fenômeno. (MERCADANTE, 2002, p.25)

De acordo com Renata Lopes Siqueira, M<sup>a</sup> Isabel Vieira Botelho e France M<sup>a</sup> Gontijo Coelho (2002) o envelhecimento populacional “repercutiu e continua repercutindo nas diferentes esferas da estrutura social, econômica, política e cultural da sociedade”. Nesse sentido, entende-se que cada aspecto relacionado à velhice interage com os outros e é por eles afetado criando assim relações recursivas, interdependentes e complementares, isto é, complexas. É no sentido da complexidade na qual se inserem nossas indagações, que Edgar Morin (2013) afirma que o todo pode ser maior do que a soma das partes, ao mesmo tempo, pode ser menor do que a soma das partes, dependendo das construções e inibições impostas às partes que formam o todo. Isto é, o que quer que entendamos por velhice, depende em muito de como a sociedade impele o idoso ao uso pleno de suas potencialidades.

Atualmente, a questão indentitária implícita na velhice depende de um olhar do pesquisador para a interação de várias dimensões que envolvem o fenômeno. A problemática requer a desconstrução do que Mercadante (2005) chama de velhice genérica: “a noção de identidade como uma ideia simples generaliza, ou seja, cria um modelo genérico de velho. A proposta de uma análise que leve em conta a complexidade implica a desconstrução da velhice genérica, apontando vários jeitos de envelhecer; portanto, uma contra-generalização” (MERCADANTE, 2005, p.34).

Os estudos de vários pesquisadores no sentido de compreender as interações entre as dimensões da velhice sob uma perspectiva transdisciplinar têm gerado um novo campo do conhecimento conhecido como gerontologia. Para Debert (1994a):

A pluralidade de especialistas e abordagens que a gerontologia abarca, não impede a constituição de um campo de saber claramente delimitado, em que cada uma das disciplinas, a sua maneira, contribui para definir a última etapa da vida como uma categoria de idade autônoma, com propriedades específicas, dadas naturalmente pelo avanço da idade e que exigem tratamentos especializados, como o desgaste físico e os médicos; a ausência de papéis sociais e os sociólogos; a solidão e os psicólogos; a idade cronológica e os demógrafos; os custos financeiros e as ameaças à reprodução das sociedades e os economistas e os especialistas na administração pública (DEBERT, 1994a, p.25).

Para além da gerontologia, da economia, da sociologia, da biologia e de outras áreas de estudo, Morin (2003) chama atenção para a necessidade de sabermos quem somos, o que nos atinge, o que nos determina, o que nos ameaça, o que nos esclarece, nos previne e o que pode nos salvar. No seu entender necessitamos cada vez mais de espíritos aptos a apreender seus problemas fundamentais e globais, precisamos compreender a complexidade dos eventos, e deixar de formar mentes unidimensionais e redutoras que privilegiam apenas uma dimensão dos problemas e ocultam outras. Para isso, o autor propõe uma reforma do modo de conhecimento, uma reforma do pensamento e do ensino.

## TAI CHI CHUAN

O Tai Chi Chuan ou Tai Chi é uma arte marcial interior, isto é, desenvolve o fluxo interno de energia. O termo “Tai Chi” significa “cosmo” ou “cume supremo”. Da Liu (1989) explica que o termo *t'ai chi* referia-se à viga mestra sob o telhado de uma casa, onde as duas partes do telhado se encontram.

Apesar de controvérsias sobre sua origem, Wong (2011) cita a existência de registros históricos que sugerem que o Tai Chi Chuan deriva do Kung Fu praticado durante a dinastia *Tang*, entre os séculos VII e X E.C. na China. De acordo com os registros, um eremita chamado *Xu Xuang Ping* praticava uma arte conhecida como “Os Trinta e Sete Estilos do *Tai Chi*”, também chamada *Chang Quan* ou “Punho Longo”. O mais antigo documento a usar o termo Tai Chi Chuan chama-se “Método para se Alcançar o Esclarecimento através da Observação da Escrita”, elaborado por *Cheng Ling Xi* durante o período da dinastia *Liang* (907 E.C. – 923 E.C.). A hipótese mais aceita sobre sua origem, adverte Wong (2011), é

atribuída a um sacerdote taoísta que viveu durante o final da dinastia *Song*, no século XIII chamado *Zhang San Feng*, que praticava o Kung Fu *Shaolin*.

Este estilo de Kung Fu, de acordo com Wong (2011), foi desenvolvido pelo sacerdote *Ta Mo* no Mosteiro *Shaolin*, situado na montanha *Shaoshi*, em *Dengfeng*, na China, no ano 520, para fortalecer os monges, que tornavam-se debilitados devido a longas horas em meditação. Da Liu (1989) explica que após observar os movimentos graciosos e precisos do confronto entre um grou e uma serpente, *Zhang San Feng* sentiu-se inspirado a modificar o seu estilo de Kung Fu, deixando de lado métodos de treinamento que visavam apenas os aspectos físicos como fortalecimento, agilidade e velocidade e força muscular do corpo, conhecidos como “métodos de treinamento exterior” ou *Wai Gong*. Passou então a estimular os métodos de treinamento interior que visavam o desenvolvimento, fortalecimento e manutenção da energia interna ou *chi*, através do controle da respiração, observação da postura, conhecidos como “métodos de treinamento interior”, ou *Nei Gong*. Este tipo de treinamento enfatiza os movimentos graciosos, circulares, flúidos do corpo. Sua prática deve ser executada objetivando a compreensão da força. Independentemente do tipo de treinamento, Da Liu (1989) e Wong (2011) enfatizam que as artes marciais foram desenvolvidas objetivando o fortalecimento do corpo, o aprimoramento das técnicas, e primordialmente o desenvolvimento espiritual.

De acordo com Wong (2011), há cinco estilos reconhecidos e oficializados de Tai Chi Chuan, cada qual intitulado de acordo com o sobrenome do grão-mestre que o desenvolveu – em chinês o sobrenome é o primeiro na ordem dos nomes da pessoa. Por ordem cronológica eles são: estilo *Chen*, estilo *Yang*, estilo *Wu Yu Xiang*, estilo *Wu Chuan You* e estilo *Sun* de Tai Chi Chuan. Há também inúmeros estilos que derivam desses cinco, que podem ser considerados híbridos, com variações na série de movimentos ou inovações nos movimentos da sua série. O estilo *Yang* de Tai Chi Chuan é o mais difundido e o estilo praticado pelo grupo “Harmonia do Viver” de Tai Chi Chuan da SPPCC. Todos os estilos, porém, praticam o *Tai Ji* ou o Tai Chi no sentido do *Ying Yang* do Tao.

O *Yin Yang* do Tao está relacionado sempre a dois aspectos que se opõem, porém se complementam. Outros exemplos desses aspectos são o dia e a noite, a tensão e o relaxamento, o físico e o metafísico, o cheio e o vazio. Voltemos à origem do termo *tai ji*: a viga mestra que divide o telhado em duas partes. Da Liu (1989) explica que, levando-se em conta o trajeto do sol, quando uma parte do telhado está mais iluminada, a outra está mais escura. Apenas em um único momento o telhado está iluminado igualmente. Desta forma, o

telhado passou a ser um símbolo do ciclo de alternância entre aspectos opostos e complementares.

Segundo Da Liu (1989), de acordo com a tradição, na pré-história oriental era costume das pessoas utilizar um emblema redondo, cuja parte superior e mais clara representaria o céu, e a inferior e escura representaria a terra, em representação do próprio ser humano, que seria a união da luz e da escuridão. Apesar dessa versão não ter comprovação histórica ou arqueológica, ela ainda é difundida.

Uma das representações dos aspectos opostos e complementares chama-se *Tai Chi Too* do peixe duplo (fig.1), isto é, um diagrama redondo contendo uma imagem que se assemelha à dois peixes, sendo um branco e um preto. Existem outros diagramas, porém, o do “peixe duplo” simboliza o Tai Chi Chuan. O peixe branco (yang) tem um ponto preto como um olho, que significa que o yang contém o yin em seu interior. O peixe preto (yin) tem um ponto branco como um olho, indicando que o yin contém o yang em seu interior. “O corpo, durante os movimentos, deve abrigar a mente em repouso. A mente, em meditação, conduz a respiração que é o movimento interno” (DA LIU, 1989, p.44). O princípio Yin Yang permeia todos os movimentos de todas as séries do Tai Chi Chuan e do *Qi Gong* cujas características estão descritas mais pormenorizadamente abaixo.

Segundo Da Liu (1989), o *Qi Gong* está diretamente ligado ao Tai Chi Chuan, pois forma o conjunto de técnicas milenares que propiciam o treinamento interior, e que significa “a arte da energia”. A prática de *Qi Gong* envolve exercício de meditação em movimento, coordenando movimentos de fluxo lento, respiração rítmica profunda, e estado mental meditativo, tranquilo. Para Wong (2011) tais aspectos são importantes para que o Tai Chi Chuan não seja banalizado nem reduzido a uma atividade física qualquer ou um arranjo coreográfico. Através do *Qi Gong* a pessoa pode desenvolver a força interior, sem a qual a defesa pessoal e a boa saúde estariam comprometidas.

As práticas corporais ligadas ao Tai Chi Chuan e à medicina tradicional chinesa conduzem ao aprimoramento da saúde do praticante, de acordo com pesquisas nas áreas da educação física, geriatria, gerontologia, neurologia e psicologia, principalmente. Talvez seja esse o motivo de tantos idosos procurarem essa prática: a indicação por um profissional de qualquer área que trabalhe com os idosos. O maior benefício, entretanto, não alcança somente os idosos, mas todos que com eles interagem no dia a dia.

## CORPOREIDADE

A velhice é um conceito abstrato que nos direciona de imediato ao corpo. Este, ao longo da história, já foi considerado separado da mente e também inferior a ela, já foi interpretado como lugar de confrontos entre o bem e o mal, como fonte de pecado; foi então dissecado e mapeado em mesas de anatomia, mais tarde, foi entendido como máquina, e hoje tem sua ênfase na aparência, podendo essa ser modificada, moldada, melhorada. Não obstante, o corpo nunca deixou de ser o elo entre o homem e o meio, isto é, é aquele que engendra relações, como sugere Blessmann (2004):

Independentemente de um ideal, vivemos o corpo, o corpo é a condição carnal que nos dá acesso ao mundo. E a dinâmica que expressa o modo de ser do homem e que só pode ser compreendida no vivido é a corporeidade, e dela o corpo só emerge pela ajuda da linguagem que o significa (BLESSMANN, 2004, p. 21).

De acordo com José Melo (2006), o entendimento da corporeidade está centrado na nossa experiência corporal e na sua realidade frente às inúmeras relações que se estabelecem com o meio, edificando a subjetividade. Devemos compreendê-la de forma dinâmica, situada num contexto de relações consigo mesmo, com os outros e com o mundo que nos rodeia.

Para Terezinha Petrúcia da Nóbrega (2006, p. 61), “a corporeidade, compreendida filosoficamente como discurso, reconhece a impossibilidade de uma redução completa da experiência vivida pelo próprio discurso”. A autora enfatiza que a corporeidade não substitui a existência do corpo, pois “a corporeidade é um discurso sobre a forma do corpo humano e a inseparabilidade de processos mentais e corporais”. Nesse sentido, a autora lembra que “em Merleau-Ponty, o conceito corporeidade considera a realidade do corpo para além das dicotomias corpo e mente, sujeito e objeto, natureza e cultura” (*Ibidem*, p.61) e critica a banalização do conceito de corporeidade vista no debate que envolve os estudos do corpo, sobretudo na Educação Física.

Silvino Santin (1994) endossa esse entendimento de corpo além da ideia de confronto entre sujeito-objeto em Merleau-Ponty. Segundo o autor, o filósofo formulou a imagem de corpo como uma mão que toca outra mão, ou da circunstância em que o corpo é, ao mesmo tempo, visível e visto sem distinção entre um corpo-sujeito e um corpo-objeto do conhecimento. De acordo com essa visão, o corpo que vê é aquele que é visto, assim como a mão que toca é também a mão que é tocada. “O tocante-tocado ou o vidente-visto constituem uma estrutura que existe num só órgão” (*Ibidem*, p.95).

Wilson Chebabi (2012) ilustra essa noção citando o caso de uma mãe que acaricia o braço de um filho acamado. Não é um toque na superfície do braço apenas, mas um toque no ser em si. “O contato da mão com o braço da criança é o contato de dois seres humanos. Os movimentos executados pelo meu corpo são meus movimentos” (CHEBABI, 2012, p. 92).

Para José Pereira de Melo (2006), cada corpo é subjetivo, singular, pois retrata a singularidade da história de cada um. Essa singularidade encampa as experiências vividas que vão construindo um saber corporal imanente, arredo a toda e qualquer iniciativa de compreender o sentido de corporeidade valendo-se de definições e conceitos. As experiências vividas pelo sujeito, suas tomadas de decisões, constroem saberes, criam valores e significados, que serão interpretados e reorganizados pessoal e socialmente. Assim, entendemos o corpo como saber: o corpo conhece.

A motricidade desempenha um importante papel na corporeidade. Conforme Nóbrega (2010, p. 26), a corporeidade é “uma unidade que engloba uma pluralidade de formas ou de existências” e que é evidenciada nas expressões de sentimentos, sensibilidade, ludicidade e principalmente motricidade. Se tomarmos como referência a percepção dos movimentos do corpo, veremos que para Nóbrega:

[...] a noção de motricidade refere-se à intencionalidade do movimento e do gesto, no sentido de mover-se no mundo, criar horizontes, alargar a experiência vivida, em direção aos projetos, à expressão, à sexualidade. Não se trata de uma intencionalidade de juízos, raciocínios lógicos, mas de uma cinestesia possível pela nossa condição corpórea. Essas noções irão alargar a materialidade biológica e contribuir para problematizar os determinismos científicos face à experiência do corpo vivo. Merleau-Ponty ultrapassa o determinismo biológico, a visão naturalista ou inata para tratar o corpo, do seu movimento, dos seus afetos. (NÓBREGA, 2011, p.132)

Nesse sentido, a motricidade nos permite construir e reconstruir nossa história, pois através dela nos expressamos como humanos. João Batista Freire (1991, p. 26) enfatiza que “somos seres motores, corpos locomotores” e que “pela corporeidade existimos e pela motricidade nos humanizamos. A motricidade não é movimento qualquer, é expressão humana”.

As práticas corporais em geral, como campo da motricidade, podem estar direcionadas ao autoconhecimento, ao desenvolvimento da espiritualidade, à manutenção da forma física, à estética, à saúde, ao prazer, à necessidade de socialização, à diversão etc.. Para os chineses, entretanto, as práticas corporais tradicionais são desenvolvidas visando o equilíbrio da energia do corpo e/ou o engajamento espiritual. Nesse sentido, as práticas

corporais chinesas abarcam: saberes da medicina tradicional chinesa; saberes dos antigos treinamentos de guerras, antes disputadas corpo a corpo; e alguns princípios do taoísmo e do budismo. É reconhecida, em todas as práticas tradicionais chinesas, uma preocupação ética, estética e de sentido. O Kung Fu, o Tai Chi Chuan, o *Qi Gong* e a meditação encontram-se entre as práticas tradicionais mais antigas na China. O *Lian Gong* é uma prática desenvolvida mais recentemente, mas também fundamentada nos saberes da medicina tradicional chinesa. Huang, (1979) ao se referir sobre o Tai Chi Chuan, indica que tais práticas demandam sensibilidade e são permeadas por conceitos, valores culturais e senso estético.

Huang (1979) se refere ao estilo de Tai Chi Chuan que pratica como proveniente de todos os outros estilos, cujo objetivo é desenvolvê-lo até que o Tai Chi Chuan se torne ele mesmo. O “Tai Chi Chuan pode ser o modo de permitir que o corpo nos ensine e oriente na resolução dos conflitos cotidianos” (*ibidem*, p.30). O autor ressalta que o Tai Chi Chuan “é a experiência que se tem enquanto se procura” e “cujo desafio não está na ostentação do movimento, e sim na percepção de cada coisa no seu momento: agora” (HUANG, 1979, p. 43; 55).

Em uma pesquisa sobre dança e Tai Chi Chuan, Karenine Porpino (2014) descreve a sensação de mover as mãos como nuvens em alusão a um movimento do Tai Chi Chuan, sob a perspectiva fenomenológica do corpo, que segundo a autora “poderia ser identificada como uma fenomenologia do eu” (PORPINO, 2014, s/p). A autora lembra que não se trata da forma de um movimento do Tai Chi Chuan que se tenha aprendido através de um mestre, nem tampouco de um movimento de dança e sua técnica, mas “a emergência constante de novas formas de se movimentar, que conferem ao indivíduo novas percepções do mundo a cada instante” (*Ibidem*).

O pesquisador José Bizerril Neto (2003), estudioso do Tai Chi Chuan da escola Liu Pai Lin, borda seus trabalhos com a linha do taoísmo, que fundamenta qualquer estilo do Tai Chi Chuan. O pesquisador se refere ao taoísmo e as práticas corporais a ele associadas:

A corporificação do taoísmo pelo praticante se dá fundamentalmente pelo treinamento, isto é, pelo engajamento regular em uma atividade que transforma a teoria em experiência e percepção por meio da observação e da prática continuada de posturas e padrões de movimento, orientadas pelo uso da intenção (*Yi*) ou imaginação criadora (BIZERRIL, 2003, p.1).

O autor ressalta ainda que as “transformações no corpo revelam as transformações na pessoa, perceptível ao olhar do outro” (*Ibidem*, p.15), pontuando, assim, a unicidade corpo e pessoa, presente também no saber de outras tradições populares. Esse saber jamais

compreende o corpo como distinto do homem, como no saber biomédico ocidental. Le Breton (2012) sustenta que esses conhecimentos tradicionais não isolam o corpo do cosmos. Corpo e cosmos se articulam em um tecido de correspondência, pois homem e mundo são compostos pelas mesmas matérias-primas. O autor acrescenta que “nas tradições populares, o corpo é sempre uma presa do mundo, uma parcela não destacada do universo” (*Ibidem*, p.131). O que percebemos em termos de Brasil, é que este saber das tradições populares é ainda muito presente nas grandes cidades, normalmente sendo introduzido pela gente mais simples do interior ou pela gente mais “antiga” e transmitido para as gerações mais novas.

O olhar do outro, a que Bizerril (2003) se refere, é um importante aspecto a ser considerado na discussão da corporeidade através de uma prática corporal, principalmente tendo em mente o recorte que propomos nesse trabalho - a velhice. Segundo Ivanilda M<sup>a</sup> Freire e Mayara Dantas (2012), a noção de corporeidade configura uma linguagem sensível a qual é instituída pelo corpo e a experiência de movimento constituindo linguagem para si e para o outro.

Jean-Paul Sartre e Benny Lévy (1992) refletem sobre o olhar do outro como fator que situa o homem na própria velhice, pois o corpo é o elemento visível que a denuncia. Chebabi (2012) aborda a interpretação de Sartre sobre as três maneiras que o corpo pode ser vivido: “1) como a minha existência, e nela o corpo é o transcendido, estou sempre além dele, embora ele possa obstaculizar-me pela sua precariedade; 2) como objeto da percepção do outro que é um sujeito; 3) como eu me concebo a partir do que o outro conhece ao ter o meu corpo como objeto de seu conhecimento” (CHEBABI, 2012, p.92).

Em seu ensaio intitulado “A Velhice”, Beauvoir explora o tema do envelhecimento, inclusive os processos do corpo, o que chocou o mundo. Nessa obra a autora faz seu alerta sobre o olhar do outro na revelação da velhice: “É normal, uma vez que em nós é o outro que é velho, que a revelação da nossa idade venha dos outros. Não consentimos nisso de boa vontade. Uma pessoa fica sempre sobressaltada quando a chamam de velho pela primeira vez” (BEAUVOIR, 1990, p.353)

No livro de título original *Une mort très douce* em que descreve o processo lento da morte de sua mãe, Beauvoir (1984) relata seu olhar sobre o corpo, ainda vivo, reduzido à apenas corpo inerte sobre uma cama de hospital: “Só que esse corpo, subitamente reduzido por essa renúncia a não ser mais do que um corpo, já não diferia muito de um despojo: pobre carcaça sem defesa, apalpada, manipulada por mãos profissionais, onde a vida parecia prolongar-se apenas por uma inércia estúpida”, e na frase “Pela primeira vez, no entanto, eu percebia nela um cadáver adiado” (BEAUVOIR, 1984, p.20). A renúncia em não ser mais do

que um corpo onde a vida parecia prolongar-se por uma inércia estúpida seria a renúncia à sua corporeidade? Nesse sentido, a corporeidade é muito mais do que um corpo, porém não existe sem ele.

Em síntese, a corporeidade, observada através dos movimentos do Tai Chi Chuan, é um caminho rico onde as percepções de si, do outro e do mundo emergem a todo instante. O envolvimento do idoso numa prática corporal que respeita seu ritmo e o conduz a novas possibilidades, além dos benefícios físicos, pode constituir uma importante ferramenta de aprendizagem para se atravessar a velhice com novas perspectivas para o futuro e direcionamento da vida para dimensões antes impensadas.

## 1 ABORDAGEM TEÓRICO-METODOLÓGICA

O envelhecimento pode ser explicado por algumas teorias que se baseiam em fatores controversos desse processo inerente a todo ser vivo que tem início já no nascimento. A Teoria Genética, que entende o envelhecimento como resultado de alterações bioquímicas programadas pelo próprio genoma, atribui ao padrão genético a estipulação da duração da vida de cada indivíduo. Entretanto, a teoria mais popular atualmente é a Teoria dos Radicais Livres, ou a Teoria RL. Essa teoria, elaborada em meados da década de 50, só ganhou mais credibilidade na década de 80, após vários estudos científicos sobre os efeitos do metabolismo conseguirem explicar o processo de envelhecimento e as doenças relacionadas a ele (FRIES *et al.*, 2011). A Teoria RL propõe que o envelhecimento normal seria resultado de danos intracelulares aleatórios provocados pelos RLs, moléculas instáveis e reativas, que atacariam diferentes biomoléculas do organismo em busca de estabilidade (OLSZEWER, 1994; TORRES, 2002 *apud* FRIES; PEREIRA, 2011).

Por ser também um fenômeno biológico, o envelhecimento afeta todos os níveis de integração do organismo (MARTINS *et al.*, 2013). Tais alterações biológicas, entre elas as da cognição, como dificuldade de registrar dados, lentidão na aprendizagem, podem levar o idoso a se isolar e ter um estilo de vida inativo, favorecendo o surgimento de doenças crônicas como a depressão e a osteoporose. O corpo envelhecido, com menos vigor, é o que imediatamente define o idoso como tal.

Algumas das alterações físicas que o ser humano sofre em seu processo de envelhecimento, e cujo aparecimento pode ser mais brando ou mais severo em função da genética, da etnia, do estilo de vida, do gênero e das glândulas, são: calvície (mais comum nos homens), cabelos brancos, bolsas orbitais ao redor dos olhos, aumento do tamanho do nariz e das orelhas, redução da estatura, arqueamento da postura, alterações na boca (dentes, ossos, língua, mucosa, sentidos), flacidez, perda de tecidos muscular e ósseo, entre outros. Essas características acabam por estereotipar os velhos.

Além disso, os aspectos psicológicos também são afetados com o avanço da idade e com a proximidade da morte. A vida na velhice é cercada de mortes e encerramentos de ciclos, como aposentadoria, impedimento de dirigir, falecimentos de conhecidos. O idoso passa a lidar com esses fatores diariamente, o que o leva a se sentir objeto de depreciação social, pois ele se vê fora dos limites simbólicos da modernidade, cujos valores centrais repousam na juventude, na vitalidade, no trabalho. Como lidar com a própria existência

dentro de um quadro de desbotamento ou de invisibilidade social? Não há uma escola que nos ensine a enfrentar a velhice, que não a própria vida, a experiência vivida a cada instante.

Mas a despeito da perda de vitalidade referente à condição biológica e à psicológica na velhice, que contribuem para constituir o fenômeno velhice, o que a define é o olhar do outro, que revela muito sobre a sociedade onde o velho está inserido, sua cultura e seus valores. Segundo Beauvoir (1990):

[...] a velhice, enquanto destino biológico, é uma realidade que transcende a história, não é menos verdade que este destino é vivido de maneira variável segundo o contexto social; inversamente: o sentido ou o não sentido de que se reveste a velhice no seio de uma sociedade coloca toda esta sociedade em questão, uma vez que, através dela, desvenda-se o sentido ou o não sentido de qualquer vida anterior. Para julgar a nossa coletividade é necessário confrontar as soluções que ela escolheu, com as que outras adotaram, através do tempo e do espaço. Esta comparação permitirá determinar o que a condição do velho comporta de inelutável, em que medida e a que preço poderiam ser amenizadas suas dificuldades e qual é, portanto, a parte de responsabilidade para com o idoso que se pode atribuir ao sistema no qual vivemos. (BEAUVOIR, 1990, p.16)

Esse “o quê” que a condição de velho comporta de inelutável, pode ser a chave para compreendermos a razão pela qual se fala em mudanças no perfil do idoso, compreendendo que a velhice é uma construção social. Certamente, a velhice é inelutável, contudo, há nela mesma algo socialmente alargado, uma vez que essa construção social da velhice possibilita um olhar do velho sobre si próprio, como Sartre e Lévy (1992) abordam sobre essa condição:

Nem todo mundo me trata como velho. Acho graça disso. Por quê? Porque um velho nunca se sente um velho. Compreendo a partir dos outros o que a velhice implica para aquele que a olha de fora. Mas eu não sinto a minha velhice, logo, a minha velhice não é algo que, em si mesmo, me ensine alguma coisa. O que me ensina alguma coisa é a atitude dos outros em relação a mim. Em outras palavras, o fato de ser velho para outrem, é ser velho profundamente. A velhice é uma realidade minha que os outros sentem; eles me veem e dizem ‘este velho senhor’; são amáveis porque vou morrer logo, e são também respeitosos, etc.; os outros é que são a minha velhice. (SARTRE, LÉVY 1992, p.37).

Ainda que pese a questão da experiência da velhice, o “velho” é construído pelo outro. Como, então, podemos pensar a velhice na contemporaneidade frente aos avanços da ciência, com relação ao prolongamento da vida pelas descobertas de diferentes antibióticos e outros fármacos, que evitam doenças infectocontagiosas, pela possibilidade de transplantes, de implantes, de uso de imagens de alta definição e de aparelhagens de última geração para

diagnósticos e tratamentos. Além disso, os próprios sinais da velhice estão sendo amenizados, com o desenvolvimento da cosmetologia e as cirurgias plásticas beneficiadas pela nanotecnologia. Essas tecnologias também substituem o cristalino ocular que vai ficando opaco com o avançar da idade por lentes recuperando a visão 20 x 20 do tempo da juventude. Esses avanços promovem um novo olhar para o velho frente à possibilidade de alargar a longevidade.

De acordo com Rita Voss (2009), as mudanças com relação ao impacto da ciência e tecnologia têm afastado o horizonte da morte. Há uma espécie de ciência da imortalidade nesses avanços, uma busca de respostas para uma tragédia antropológica fundamental que é a consciência da morte nos seres humanos. A esse afastamento corresponde uma expectativa com relação ao idoso e sua inserção na sociedade contemporânea, o que significa dizer que o que chamamos velho mais e mais retarda seu “descanso”, inclusive prolonga sua vida economicamente ativa, seus horizontes de saberes e aprendizagem. Nesse sentido, entendemos que é preciso compreender a velhice do ponto de vista do velho, sua percepção sobre os processos corporais, mas também os psicológicos e profissionais, em que deve aprender a redefinir seu papel na sociedade.

A tão sonhada longevidade é hoje representada por uma velhice com um novo perfil corporal, cujos processos e consequências têm sido bastante agraciados pelos citados avanços tecnológicos e científicos. Essa mesma velhice, em vez de ser celebrada como uma conquista de todos os viventes, ainda tem provocado constrangimentos quando interpretada erroneamente como uma inconveniência quer seja nos campos biossociocultural, como no campo econômico. O mundo, em sua teia complexa de avanços, não pode mais manter esse olhar raso para a velho. A nova configuração do corpo pós-moderno demanda que nos desfaçamos dos clichês que revestem a velhice estereotipando a pessoa idosa e nos esforcemos para desconstruir toda e qualquer noção sobre o velho que não seja digna da velhice pós-moderna. Para desconstruirmos tais estereótipos, precisamos explorar um pouco mais profundamente todas as faces do envelhecimento e perder o pudor ao escancará-las. Nesse sentido, buscamos fazer uma breve apresentação dos campos que discutem a velhice isoladamente, para então chegarmos à perspectiva que esse trabalho de pesquisa aborda.

Segundo Siqueira, Botelho, Coelho (2002), a velhice pode ser analisada sob quatro diferentes perspectivas. A perspectiva biológico/comportamentalista, que tem orientado as ações de gerontólogos e geriatras, analisa os processos degenerativos naturais do organismo que levam o homem a decrepitude física, bem como estuda a situação da saúde dos idosos, os impactos dos avanços tecnológicos, as mudanças no perfil populacional, as formas como as

políticas públicas de saúde reagem ou deveriam reagir em relação às mudanças chamando à responsabilidade do Estado.

A perspectiva economicista envolve além de gerontólogos e geriatras, os cientistas sociais. Essa perspectiva objetiva situar o lugar do idoso na estrutura social após sua ruptura com o mercado de trabalho. A velhice, sob essa perspectiva, é delimitada pelo advento social da improdutividade, do não-trabalho, da inatividade. As preocupações em torno do benefício da aposentadoria, seu valor, seus índices de correção, suas perdas, suas consequências, seus aspectos desvalorativos, como a sujeição do idoso como “indivíduo que precisa ser auxiliado” estão sob esse enfoque.

A terceira perspectiva, sociocultural, agrega estudos de antropólogos, sociólogos e historiadores que alegam que as questões demográficas e/ou econômicas são insuficientes para revelar e explicar o universo da velhice e os fatos que dela emergem. Essa vertente entende ser a velhice uma construção social. Sob seu enfoque “a sociedade/cultura é que estabelece as funções e as atribuições preferenciais de cada idade na divisão social do trabalho e dos papéis na família” (SIQUEIRA; BOTELHO; COELHO, 2002, p. 904).

A quarta perspectiva, sob a qual nosso estudo se desenvolve, é a perspectiva transdisciplinar, que entende o processo de envelhecimento como “um fenômeno natural e social que se desenrola sobre o ser humano, único, indivisível, que na sua totalidade existencial se defronta com problemas e limitações de ordem biológica, econômica, e sociocultural que o singularizam” (*Ibidem* p. 904), além das ordens psicológica e afetiva. Essa abordagem entende que cada aspecto da velhice está interligado aos outros e é por eles afetado de forma complexa. A fragmentação do fenômeno velhice, como as perspectivas anteriores que o isolam, não enxergam a interação entre as dimensões ao mesmo tempo, sociológica, biológica, cultural, psicológica, imaginária, afetiva, etc

Trata-se, pois, se tomados separadamente, de olhares reducionistas. A velhice sob a perspectiva transdisciplinar resulta da interação dialética entre as necessidades fisiológicas, simbólicas e estruturais combinadas e em justaposição pelos atores sociais dentro de um contexto específico que mais se aproxima da realidade. Essa abordagem edifica com maior riqueza e profundidade um entendimento mais abrangente e os espaços entre as referidas dimensões, dessa fase da vida.

Segundo o estudo de Rodolfo Herberto Schneider e Tatiana Quarti Irigaray (2008), dados da Organização Mundial da Saúde (2005) indicam que “o declínio no funcionamento cognitivo é provocado pelo desuso (falta de prática), doenças (depressão), fatores comportamentais (hábitos, vícios), fatores psicológicos (baixa autoestima, falta de motivação,

de confiança) e fatores sociais (solidão, isolamento), mais do que o envelhecimento em si” (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008, p. 591. Grifos no original). Sob essa perspectiva, esses fatores podem ocorrer tanto em pessoas jovens assim como em pessoas mais velhas, e não somente nos velhos. Os autores fazem um estudo que engloba as perspectivas biológica, cronológica, social e psicológica do envelhecimento e concluem que, sob a perspectiva psicológica, as perdas cognitivas associadas à velhice não são significativas, acentuando, assim, o caráter complexo e heterogêneo da experiência dessa fase da vida.

Há que se considerar, ainda, que a contribuição dos estudos dessa natureza é importante no que se refere a projeções mais humanas para essa etapa da vida. Ainda que os avanços da ciência e tecnologia tragam benefícios aos idosos, a velhice, se compreendida como limitação, pode retirá-los do convívio social e submetê-los a uma solidão obscura e impiedosa. Nesse sentido, os estudos sobre a corporeidade indicam que a percepção do corpo possibilita a leitura do mundo, em que a experiência vivida no presente é aprendizagem e, portanto, renovação constante do horizonte de saberes sobre o mundo, sobre a vida e sobre si mesmo, mesmo diante de limitações físicas.

Tomando a corporeidade como ponte para compreensão do mundo, podemos deitar um novo olhar para a vida, reconectando importantes veios, rompidos pelo o ser humano, que resgatam seu sentido de ser cósmico, universal. O Tai Chi Chuan e os exercícios do *Qi Gong* e *Lian Gong* têm como uma de suas características a conexão do homem ao universo pelos sentidos e pela maneira como percebemos o mundo através deles. Abre-se um campo de discussões onde afloram liberdade e argumentos para desmistificar e desafiar velhas crenças populares que ditariam as regras para os corpos na velhice. Tais regras não podem mais ser aplicadas aos corpos longevos que alcançaram o século XXI. Michel Serres (2003) discorre sobre as mudanças impostas ao corpo ao longo dos anos, enfatizando a quebra dos grilhões imputados pela dor através do advento da descoberta, produção e disponibilização de analgésicos e anestésicos. O controle da dor libertou o corpo para os sentidos. O corpo de hoje, a que se refere Serres, é o corpo que passa a viver a modalidade do possível, deixando o necessário para trás. O corpo ainda necessita de exercício e treinamento frequentes para não antecipar sua senilidade e morte, isso não mudou. Contudo, nosso corpo, em que fase for, é modelável, tem capacidade de armazenamento de informações que envolvam posições, movimentos, intenções, gestos e adaptações, cifras e decisões. Serres (2003) se refere a ele como o “novo sócio no velho problema da origem dos conhecimentos” reconhecendo sua capacidade inventiva. De acordo com Serres (2003) o corpo inventa.

O desafio dessa pesquisa é o de compreendermos como e o que o idoso aprende por meio do corpo, da experiência sensível na prática do Tai Chi Chuan. A pesquisadora Porpino (2014) indica que: “a experiência de mover-se, seja no Tai Chi Chuan ou na dança, pode ser compreendida como nosso modo de ser no mundo, como forma de percepção da nossa própria experiência” (PORPINO, 2014, s/p.). Isso pode indicar que o mundo do indivíduo, como este o percebe, pode ser transformado por essa forma de vivê-lo, isto é, através dos movimentos e exercícios ligados ao Tai Chi Chuan.

O estudo de Blessmann (2004) endossa a importância do corpo na velhice ao afirmar que no processo de envelhecimento o corpo assume papel preponderante, pois é nele que se dão mudanças tanto na aparência como em suas funções. É na dimensão corporal que a velhice é mais visível, mais imediata e também mais temível.

A percepção do corpo está inscrita na experiência do sujeito. Nóbrega (2008, p. 142) ressalta que “é preciso enfatizar a experiência do corpo como um campo criador de sentidos, isto porque a percepção não é uma representação mentalista, mas um acontecimento da corporeidade e, como tal, da existência”

Há também que ressaltar a questão da experiência para esse “acontecimento da corporeidade”. Percepção e experiência são, pois, dois aspectos entrelaçados da existência. O corpo imerso na experiência é a matriz de onde emergem os aspectos multidimensionais da existência. Além disso, a importância da experiência como aprendizagem é enfatizada por Jorge Larrosa (2002):

Durante séculos, o saber humano havia sido entendido como um *páthei máthos*, como uma aprendizagem no e pelo padecer, no e por aquilo que nos acontece. Este é o saber da experiência: o que se adquire no modo como alguém vai respondendo ao que vai lhe acontecendo ao longo da vida e no modo como vamos dando sentido ao acontecer do que nos acontece. No saber da experiência não se trata da verdade do que são as coisas, mas do sentido ou do sem sentido do que nos acontece. E esse saber da experiência tem algumas características essenciais que o opõem, ponto por ponto, ao que entendemos por conhecimento”. (LARROSA, 2002, p. 27 Grifos no original)

O autor elucida que uma circunstância, mesmo que vivida por mais de uma pessoa ao mesmo tempo, é particular, subjetiva, relativa, contingente, pessoal e gera um saber com as mesmas características, da qual o outro não pode aprender a menos que a viva e a torne sua própria. Conforme o autor, “o sujeito da experiência se define não por sua atividade, mas por sua passividade, por sua receptividade, por sua disponibilidade, por sua abertura” (LARROSA, 2002, p. 24), devendo esse sujeito estar exposto ao que se passa, para que algo

lhe passe; ao que acontece, para que algo lhe aconteça; ao que se sucede, para que algo lhe suceda; ao que toca, para que algo lhe toque. A experiência expõe o sujeito à vulnerabilidade, ao risco. Na opinião do autor, “a experiência e o saber que dela deriva são o que nos permite apropriar-nos de nossa própria vida” (LAROSSA, 2002, p.27).

Segundo as pesquisadoras Freire e Dantas (2012), compreender o corpo além da visão dualista que o reduz à condição de instrumento em relação à mente/alma e restituir seu caráter de unidade corpórea que interage com o mundo nos direciona ao estudo da corporeidade. Esse estudo nos permite compreender a singularidade do corpo que, a partir da sua relação com o mundo e da interação com outros corpos é desvelado em sua essência existencial complexa. A corporeidade se revela na esteira do corpo, configurando a linguagem sensível, isto é, desejo, emoções, saber incorporado, os quais são fundamentais para uma nova percepção da realidade da experiência vivida (NOBREGA 2010).

Para Porpino (2006), é a corporeidade que fornece elementos para que possamos conhecer a nós mesmos, ao outro e ao mundo, nas relações complexas intrínsecas ao existir como corpo, sujeito e objeto da percepção:

A partir do conceito de corporeidade é possível entender o corpo como possuidor de uma singularidade que somente se compreende na pluralidade da existência de outros corpos, e que é capaz de gerar conhecimento, autogerando-se, a cada momento, a partir da inevitabilidade da coexistência entre a sensibilidade e a razão. Assim, a corporeidade desvela o corpo em sua essência existencial complexa. Restitui a este, a sua capacidade de gerar conhecimento, de reconhecer-se como sujeito da percepção, sendo ao mesmo tempo objeto percebido por outros corpos, numa época (século XX) em que a predominância do racionalismo ainda se faz presente (PORPINO, 2006, p.63).

Sob essa perspectiva que configura o corpo e a experiência vivida, e possibilita ao homem conhecer a si mesmo e ao mundo, a aprendizagem do corpo na velhice não pode ser objeto de estudo limitado a apenas um de seus aspectos, seja esse biológico, funcional ou estrutural. É na complexidade das relações do corpo, interna e externamente, que o conhecimento de si como ser biossociocultural é construído, mesmo que ainda não tenhamos nos dado conta da multidimensionalidade e coesão que compõem os eventos da vida em seus diferentes níveis de realidade.

Acostumados que somos em nossa cultura ocidental a refutar tudo o que não entendemos, ou por uma visão religiosa, a atribuir o que não podemos ainda explicar a um milagre ou ao sobrenatural, é difícil compreendermos os eventos que se constituem em

diferentes níveis de realidade. Ainda mais grave, praticamente nos é impossível conceber o que são níveis de realidade.

Para compreendermos os níveis de realidade devemos pensar que há leis gerais que não atuam sobre certos conjuntos de sistemas. A cada conjunto de sistemas que não sofre variações quando submetidos à ação de um número de leis gerais, temos um nível de realidade.

Graças às persistentes pesquisas no campo da ciência quântica, a constatação de que o *quantum* é ao mesmo tempo onda e corpúsculo dissolveu a dicotomia onda-corpúsculo e introduziu a ideia de níveis de realidade, isto é, no nível do *quantum*, onda e corpúsculo deixam de ser elementos binários para constituírem uma unidade. Essa constatação acaba por abalar o fundamento da “não-contradição” da lógica clássica.

Em termos matemáticos, a forma de expressão da lógica clássica, segundo Bassarab Nicolescu (1999), é composta de três axiomas. O primeiro é o axioma da identidade:  $A \text{ é } A$ ; o segundo é o axioma da não-contradição:  $A \text{ não é não-}A$ ; e o terceiro é o axioma do terceiro **excluído**: não há um termo  $T$ , que é, ao mesmo tempo,  $A$  e não- $A$ .

Com base na lógica clássica, pensamos em dia e noite, morte e vida, sim e não, direita e esquerda, como se houvesse apenas uma linha divisória entre os termos, descartando quaisquer possibilidades interativas “entre os” e “além dos” dois elementos da questão. Expressões como “aproximadamente” e “mais ou menos” desconstroem a precisão binária vigente na lógica clássica. Ao admitir um terceiro termo possível surgido da articulação entre “o dia” e o “não-dia”, quebra-se a ideia de um único nível de realidade.

Nicolescu (1999) demonstra a articulação possível entre pares binários pela lógica do *terceiro elemento incluído*. Segundo o autor, “há um terceiro termo  $T$ , que, ao mesmo tempo, é  $A$  e não- $A$ ” (*Ibidem*, p.29). Trata-se de uma transgressão que nos conduz a uma diferente compreensão da realidade e que nos permite enxergar infinitas conexões entre eventos, disciplinas, fenômenos, etc. É aí que a transdisciplinaridade encontra seu caminho: o caminho da transcendência da lógica da “não-contradição”.

Akiko Santos, Ana Cristina Souza dos Santos e Ana Maria Crepaldi Chiquieri (2009) afirmam que a realidade pode ser concebida como um processo dinâmico, em contínua interação sob a lógica do *terceiro termo incluído* que considera as verdades como provisórias e dinâmicas. A lógica clássica nos impossibilita de processar a multiplicidade de interações que são possíveis segundo a lógica do *terceiro termo incluído*. Segundo essas teóricas, as interações dos fenômenos, quando realçadas, promovem a emersão de um novo sentido da

realidade, “possibilitando falar-se da existência de diferentes níveis de realidade, o que, por sua vez, exige diferentes níveis de percepção” (SANTOS; SANTOS; CHIQUIERI, 2009, p.4).

A transdisciplinaridade é um mecanismo de transgressão da lógica da não-contradição e de articulação de termos contrários que nos permite a compreensão da realidade por lentes mais abrangentes.

Há três pilares que sustentam a metodologia Transdisciplinar:

- 1- Diferentes (vários) níveis de realidade;
- 2- Lógica do terceiro termo incluído;
- 3- Complexidade.

Para a pesquisadora Akiko Santos (2008), a lógica do *terceiro termo incluído*, como processo, “sempre pressupõe o aparecimento de outros elementos contrapondo-se em qualquer nível de realidade. Trata-se de um processo sem fim” (SANTOS, 2008, p.75).

Santos (2008) destaca a pesquisa transdisciplinar em oposição ao enfoque tradicional-disciplinar por tornar possível a emersão de uma multiplicidade de modos de conhecimento. Segundo a autora, “o conhecimento é concebido como uma rede de conexões (do arbóreo passa-se ao conceito do rizomático), o que leva à multidimensionalidade do conhecimento e à distinção de vários níveis de realidade” (*Ibidem*).

O pensamento complexo, um dos pilares da transdisciplinaridade, “é o pensamento capaz de reunir, de contextualizar, de globalizar, mas, ao mesmo tempo, capaz de reconhecer o singular, o individual, o concreto” (MORIN e LE MOIGNE, 2000, p. 207). *Complexus* significa “aquilo que é tecido em conjunto” e não é sinônimo de complicado, como muitos gostam de inferir.

A ciência se desenvolveu sob uma matriz epistemológica reducionista rejeitando a incerteza, a ambiguidade, sem dar espaço aos níveis de realidade. Entretanto, Morin (2013) atribui uma nova interpretação dos eventos do mundo considerando que todos os elementos que compõem a realidade estão interligados, são inseparáveis e constituintes do todo. Nesse sentido, o pensamento complexo está ligado à incerteza, porém é capaz de conceber a organização.

Ao abordarmos um problema sob a luz do pensamento complexo, abrimos possibilidades de pensarmos nas relações de inseparabilidade e interdependência entre fenômenos e seus contextos, bem como entre contextos: local, planetário, e universal.

## 2 A PESQUISA: PROBLEMA, OBJETIVOS E CAMPO

### VELHICE E EDUCAÇÃO

Adentramos o universo do envelhecimento pautados na ideia da aprendizagem como um processo contínuo, ininterrupto, permanente, cujo ator principal, o homem, está em constante estado de aprendizagem. Porém, como um contrasenso sem explicações, a educação não se desenvolveu à luz desse entendimento. A educação, circunscrita à periodização da vida, tem privilegiado com maior ênfase as etapas mais promissoras, sob a perspectiva do trabalho e da produção, e quase nenhuma ênfase tem sido dada à velhice, mesmo sendo essa a etapa que o homem mais necessita de conhecimento sobre si, sobre a natureza, a tecnologia e a vida. A educação tem distribuído o conhecimento de forma desigual e por essa razão tem sido conivente com as desigualdades, as exclusões e a marginalidade social, como afirma a pesquisadora Raimunda Silva D’Alencar (2002).

Sabemos já que o ser humano aprende em todas as fases de sua vida, porém, os declínios atribuídos ao avançar da idade transformam-se em estigmas, como nas palavras “decadência” e “perdas” (DEBERT, 2004), ao ponto de acreditar-se que os velhos não são mais capazes de aprender, tomando-se lentidão por ausência de aprendizagem. Há, por outro lado, uma crescente preocupação em compreender a aprendizagem na velhice. Blessmann (2004) questiona: em que corpo a velhice acontece, uma vez que não sabemos defini-lo, não o conhecemos, não sabemos ouvi-lo?

Com o seu afastamento do mundo produtivo do trabalho, o velho sofre perda da identidade construída sobre referências profissionais e passa a se definir utilizando um discurso articulado no passado quando se refere a si mesmo. Segundo Maria Helena Villas Boas Concone (2009), a identidade pessoal e profissional do velho, que o constituía perante o outro no passado, antes de seu desligamento do mundo produtivo, está desfeita no presente. Com isso, o velho ainda é um elemento sem um rumo certo dentro do sistema de educação vigente. A educação voltada para a velhice, entretanto, começa a dar os primeiros passos. A presença de idosos como estudantes nas universidades e em cursos de extensão ou até mesmo a criação de cursos voltados diretamente para a fase da velhice são eventos recentes que rompem com a ideia de uma educação voltada apenas para os valores capitalistas, característicos da modernidade. De acordo com Irene Arcuri (2003), “por mais paradoxal que possa parecer, o estudo do envelhecimento passa a ser próprio da modernidade” (ARCURI,

2003, p.96). Com isso, novas políticas públicas começam a surgir numa tentativa de atender às questões levantadas pelos pesquisadores.

O enfoque transdisciplinar, como lente através da qual estamos lendo o processo de aprendizagem do velho em sua prática corporal, nos permite explorar de forma complexa as interações entre os enfoques biológico/comportamentalista, economicista e sócio-culturalista, sobre a velhice, que comumente a toma de maneira compartimentada. Nicolescu :

A transdisciplinaridade, como o prefixo ‘trans’ indica, diz respeito àquilo que está ao mesmo tempo entre as disciplinas através das diferentes disciplinas e além de qualquer disciplina. Seu objetivo é a compreensão do mundo presente, para o qual um dos imperativos é a unidade do conhecimento. (NICOLESCU, 1999, p.2)

Para Mercadante (2005, p. 34), “a proposta de uma análise que leve em conta a complexidade implica a desconstrução da velhice genérica apontando vários jeitos de envelhecer; portanto uma contra-generalização”. Nesse sentido, a performance corporal do velho não é aqui tomada de acordo com um padrão estabelecido, nem tão pouco sugere um jeito certo de envelhecer.

A percepção dos componentes do grupo de Tai Chi Chuan se inscreve nas particularidades da vida do velho e em um fazer coletivo. Importa-nos saber ao mesmo tempo o que esse envelhecer pode trazer da experiência pessoal e o quanto o coletivo informa como ser velho. Reconhecemos, aqui, que a coletividade informa valores aos indivíduos, a cultura padroniza comportamentos do corpo (MAUSS, 2003) e até os modos de pensar (BENEDICT, 1972). A coletividade tem um papel educador dentro de padrões culturais.

O problema de pesquisa é, portanto: como se dá a aprendizagem na velhice a partir da percepção corporal, mais especificamente, nas práticas do Tai Chi Chuan? Essa prática milenar pode iluminar as questões da educação formal tomando o corpo como referência de aprendizagem, principalmente no que se refere à formação dos professores.

A partir da percepção corporal dos componentes do grupo “Harmonia do Viver” de Tai Chi Chuan, buscamos compreender como se dá a aprendizagem do idoso em suas variadas dimensões, isto é, biológica, psicológica, social e cultural, através da abordagem *curso de vida*, da qual falaremos mais detalhadamente mais adiante. Objetivamos: 1) Ressaltar as mudanças percebidas nos movimentos corporais pelos idosos; 2) descrever a trajetória de vida dos componentes do grupo analisado; 3) identificar, no curso de vida dos membros e do grupo, momentos de transição e *turning points*; e 4) discutir a relação entre educação, corpo e cultura no âmbito da velhice.

Desse modo, a presente pesquisa qualitativo-descritiva de caráter etnográfico tem como escopo verificar a trajetória de vida de cinco dos oito idosos entrevistados do grupo “Harmonia do Viver”, um dos grupos de Tai Chi Chuan da Associação Pernambucana de Práticas Corporais Chinesas (APPCC), que se reúnem às terças e quintas-feiras, das seis às sete horas da manhã no Campus Recife da UFPE.

Os primeiros grupos abertos de Tai Chi Chuan surgiram em 1999, com a iniciativa do atual professor, na época ainda aprendiz, de praticar Tai Chi Chuan nas manhãs de terças e quintas-feiras no campus da UFPE e aos sábados e domingos de manhã na praia de Boa Viagem. Os curiosos, assim, foram se aproximando e se unindo a ele com o objetivo de aprenderem também. Desde então, a prática espontânea transformou-se em compromisso, estudo, responsabilidade. Assim, a APPCC foi criada pelo instrutor e alguns participantes. Alguns anos mais tarde, o grupo que se reunia no campus da UFPE escolheu chamar-se “Harmonia do Viver” por seus membros entenderem ser esse o objetivo de todos que ali estavam.

Entre os praticantes assíduos, há inexistência de subgrupos por afinidades, popularmente chamados de “panelas”. Todos interagem com todos e transitam pela área em todas as direções, sem demonstrar preferências, sem cultivar antagonismos. Há um sentimento de liberdade e respeito mesmo quando há confronto de opiniões. Os mais velhos interagem com os jovens sem que a diferença etária se constitua minimamente em barreira ou constrangimento.

Não há manifestações de vaidade entre os participantes. Alguns praticantes, mais experientes na prática, demonstram muita humildade em relação à sua experiência. Há, entre os praticantes, além do instrutor, membros que já alcançaram o grau de mestre, concedido pelo grão mestre Woo<sup>1</sup> da Associação Being Tao/Associação Cultural Brasil-China, que também certifica as atividades da APPCC.

O apoio mútuo é uma questão muito forte dentro do grupo. Seus componentes estão sempre trocando ideias, falando de suas vidas, buscando orientação, opiniões, sugestões. Há uma enorme corrente de encorajamento e solidariedade entre seus componentes no sentido de apoiar aqueles que enfrentam situações difíceis.

---

<sup>1</sup> Moo Shong Woo nasceu em Taiwan, em 1932, mas mudou-se para o Brasil em 1961 e fixou-se em Brasília em 1968. Lecionou língua japonesa na Sociedade Cultural Nipo-Brasileira e foi o primeiro professor de línguas chinesa e japonesa do Instituto Rio Branco, a academia de diplomatas do Itamaraty. Introduziu na capital a medicina tradicional chinesa. Em 2000, por ocasião das comemorações dos 500 anos do descobrimento do Brasil, mestre Woo naturalizou-se brasileiro. Além de médico e professor de Tai Chi Chuan e outras artes marciais mestre Woo. É monge, poeta e arquiteto. O senhor Woo orienta a prática de Tai Chi Chuan no local que é a atual Praça da Harmonia Universal desde 1974 em Brasília.

Dependendo da estação do ano, há um fluxo maior ou menor de pessoas fazendo a prática. Em virtude do horário de início das atividades no inverno, alguns praticantes mais sensíveis a mudanças climáticas, às chuvas e às temperaturas mais baixas se ausentam. Em dias chuvosos, por exemplo, a prática é transferida para a área interna livre no prédio do Centro de Convenções da UFPE. Contudo, para os que caminham para o campus, há ainda dois outros fatores que interferem na frequência durante o inverno: as calçadas desniveladas, as quais aumentam as possibilidades de escorregões e tropeços; e o horário mais tardio do nascer sol, que compromete a segurança entre o sair de casa e o chegar ao local da prática.

Quatro idosos foram entrevistados individualmente e outros quatro foram entrevistados coletivamente. As entrevistas individuais aconteceram nas casas dos sujeitos<sup>2</sup> Z1, e K1, na cantina do CCSA com V1 e na área do treino com S1. As entrevistas individuais ocorreram em 2015, nos dias 19 de junho e 27 de agosto com K1, em 24 de junho e 19 de agosto com V1, em 21 de agosto com Z1 e em 28 de agosto com S1, de acordo com suas disponibilidades. Nossos sujeitos serão pormenorizadamente descritos na sessão “Narrativas da Velhice” dessa dissertação.

A entrevista coletiva se deu no dia 16 de julho de 2015 e foi realizada na área da caixa d’água da UFPE. Naquela oportunidade, o dia amanheceu muito bonito, mas as nuvens carregadas logo surgiram e encobriram o céu. Durante nossa entrevista coletiva, choveu muito e nos abrigamos bem em baixo da caixa d’água, protegidos do vento e dos respingos da chuva. A temperatura estava muito agradável, permitindo que logo todos nós estivéssemos à vontade com o ambiente, mesmo com as pessoas estando um pouco aglomeradas e próximas umas das outras.

Para os integrantes do grupo, sou conhecida pelo meu segundo nome, Vanessa. O professor de Tai Chi Chuan não faz parte do grupo cuja faixa etária é alvo de interesse desse estudo. O senhor “C1” é profissional da área da informática, tem 55 anos e pratica o Tai Chi Chuan há mais de 20 anos. O “mestre”, como é chamado pelos alunos, conheceu o Tai Chi Chuan através de sua então namorada e atual esposa. Após refletir sobre as fortes possibilidades de desenvolver as mesmas doenças que seus pais já estavam apresentando, tomou a decisão de trabalhar com a energia do seu corpo através da prática e melhorar suas chances na velhice

---

<sup>2</sup> Os nomes reais dos sujeitos foram substituídos por uma letra (ou letra que represente o fonema mais sonoro de seu nome) maiúscula seguida de um número, para o caso de haver mais de uma pessoa compartilhando a mesma letra.

## ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS E ANALÍTICAS

Nossa investigação se adéqua à descrição de Marli André sobre estudo de caso etnográfico: “deve se voltar para os valores, para as concepções e os significados culturais dos atores pesquisados, tentando compreendê-los e descrevê-los e não encaixá-los em concepções e valores do pesquisador” (ANDRÉ, 2005, p.39). Essa perspectiva nos conduziu para o campo para desenvolvermos a observação participante em busca de “significados atribuídos pelos sujeitos às suas ações e interações” (*Ibidem*, p.39), com base em sua própria ótica e em seu universo referencial. Essa estratégia supõe que para compreendermos um universo como ele é, devemos observá-lo a partir de seu interior, onde o pesquisador se integre ativamente no “campo” que quer explorar como uma testemunha, cuja participação nas atividades “varia em função do meio abordado e de seu status nesse meio” (LAVILLE; DIONE, 2008, p. 154). Vimos, nessa abordagem, a possibilidade de conhecer a dinâmica do grupo escolhido, o “Harmonia do Viver”, à qual não teríamos acesso de outra maneira. As informações obtidas foram colhidas no contexto, em bate-papos, de forma mais espontânea possível, o que nos permitiu dar-lhes maior credibilidade e sentido. Acreditamos que seja através dos comportamentos e não apenas dos pensamentos verbalizados que obtemos as mais confiáveis informações e maior riqueza de dados. Tais comportamentos estão alinhavados pelas histórias ali narradas e pelas histórias ali construídas a cada encontro, além de outras formas de interações.

Como mencionado anteriormente, observamos a trajetória individual dos sujeitos analisados e coletiva do grupo “Harmonia do Viver” sob a perspectiva do curso de vida, dada a possibilidade de vincular eventos concernentes as vidas individuais à mudanças exteriores, através da experiência de indivíduos inseridos em coletividades. A própria performance do movimento é possibilitada pela afirmação do grupo e do instrutor de que o corpo pode, realiza e transpõe barreiras, dificuldades biológicas e psicológicas, pois é resiliente, na medida que responde à cultura, àquilo que lhe é colocado no horizonte do viver em sociedade. Essas mudanças, ou *turning points*, sobre os quais falaremos mais adiante, podem ser percebidas dentro de um percurso de vida. Assim, o velho pode determinar um ponto em que, durante seu trajeto de envelhecer, o Tai Chi Chuan tenha mudado sua percepção sobre si e suas possibilidades de aprendizagem a partir dessa experiência corporal.

A perspectiva do curso de vida (CV) busca compreender de que maneira as forças sociais modelam o desenvolvimento dos cursos de vidas individuais e coletivos. O tecido social é composto pelos indivíduos e seus respectivos fatores sociais, geográficos, históricos, biológicos e culturais, que os antecedem. Além disso, são formados também pelas relações complexas entre o indivíduo e esses fatores, entre os indivíduos entre si, e entre os indivíduos e o próprio tecido coletivo (partes e todo). Dessa forma, sob esse enfoque, a multidimensionalidade dos aspectos da vida é também privilegiada, uma vez que nenhum evento ocorre isoladamente.

Os conceitos fundamentais de trajetória, transição e *turning point*, que explicaremos a seguir, e os princípios que norteiam a perspectiva do curso de vida nos conduziram durante a fase de coleta de dados da pesquisa. Isso foi possível em virtude dessa perspectiva se referir a uma sequência de eventos e papéis sociais que estão incrustados na estrutura social e em mudanças históricas.

Tendo em vista que o desenvolvimento humano é um processo contínuo que começa com o nascimento e se estende até o momento da morte (ELDER, 2002), o princípio do desenvolvimento ao longo do tempo sugere que a investigação e a análise sejam feitas em um prazo mais longo, o que tentamos atender em conformidade com a duração do programa de mestrado, com o início mais precoce da observação participante. Desenvolver a observação participante e o consequente levantamento de informações dentro do período estipulado nos possibilitou uma visão da interação entre trocas sociais e desenvolvimento individual dentro de seu contexto.

O contexto da experiência humana é relevante, uma vez que o curso de vida dos indivíduos está incrustado e é moldado por tempos históricos somados a lugares onde a pessoa vive sua experiência. A sincronidade entre o tempo de um acontecimento e a conveniência das circunstâncias em que ocorreu é interpretada pelo enfoque do curso de vida como *timing*, que associa o impacto de uma transição (ou sucessão de transições) ou de um evento inesperado ao momento em que ele ocorre na vida de uma pessoa. Porém, como vimos anteriormente, pretendemos discutir a multidimensionalidade dos aspectos da vida, e para isso, temos que olhar para as redes de relações que o indivíduo desenvolve.

A interdependência das redes de relações que o homem desenvolve ao longo da vida é vista, segundo a perspectiva do curso de vida, como “local” onde se expressam as influências historicossociais (ELDER, 2002). Porque as vidas são vividas em interdependência, as transições individuais frequentemente implicam em transições na vida de outras pessoas e esse aspecto também constitui um princípio dessa abordagem, conhecido

como princípio de vidas interconectadas, ou *linked lives*. Isto não significa dizer que os indivíduos sejam passivos diante daquilo que lhes influencia ou lhes constrange, pois estão o tempo todo fazendo escolhas e construindo seus próprios cursos de vida através de seu livre arbítrio ou liberdade de ação. Existe, entretanto, uma estrutura de oportunidades que também os cercam e que têm suas limitações provenientes das circunstâncias históricas e sociais (ELDER, 2002). Em resumo, o livre arbítrio individual ou a liberdade de ação está inevitavelmente ligado às forças históricas e sociais que moldam as vidas das pessoas, porém, o fazem dentro de limites socialmente estruturados. O reflexo das mudanças históricas pode ser sentido tanto nas oportunidades como nas limitações (BLANCO; PACHECO, 2003).

De acordo com o anteriormente mencionado, os conceitos fundamentais da abordagem do curso de vida nos orientaram durante o processo de coleta de dados para essa pesquisa. O conceito de ‘trajetória’, como o próprio nome indica, diz respeito a uma linha de vida, ou carreira, que pode sofrer mudanças de direção, grau ou proporção ao longo do caminho. Para o enfoque de curso de vida, a trajetória não implica uma sequência particular nem uma velocidade determinada no processo em andamento (BLANCO; PACHECO, 2003). A linearidade, nesse caso, seria um erro, uma vez que sugere uma cronologia ilusória e desnecessária, pois a ênfase no curso de vida está na análise do entrelaçamento dos domínios (família, escola, procriação, trabalho, etc.) que compõem as trajetórias e que são interdependentes, tanto num mesmo indivíduo, como na relação um com outros indivíduos ou grupos (*Ibidem*).

As trajetórias são repletas de transições. A ‘transição’, por sua vez, diz respeito a eventos específicos que demarcam um movimento de mudança em dado momento na vida da pessoa. Pode ser algo programado ou não, porém têm menor impacto e significado que o *turning point*. O que chamamos de *turning point* é aquele episódio na vida carregado de significado de mudança. É um evento de transição que provoca fortes emoções e que muda a direção do curso de vida do sujeito. Os *turning points* são verdadeiros marcos, como o próprio nome sugere, são momentos nos quais a vida “faz a curva” ou dá uma “verdadeira guinada”. Esses três conceitos denotam movimento. Trabalhamos, nessa pesquisa, com ênfase nos momentos de transição e nos *turning points*, principalmente.

Há, entretanto, outro conceito fundamental para o enfoque do curso de vida que foi também considerado em nossa pesquisa. Trata-se do ‘agrupamento’, termo usado para se referir a um grupo de pessoas que compartilham um evento ou fase em comum. No caso do nosso estudo, o agrupamento que utilizamos se refere a indivíduos que compartilham uma fase da vida: a velhice. Isso significa dizer que o período em que nossos sujeitos nasceram os

situa em um mesmo contexto histórico (todos eram jovens durante o período de ditadura no Brasil), não significando necessariamente que esse agrupamento seja homogêneo, pois os nossos sujeitos não têm sido expostos uniformemente às mudanças ao longo do tempo.

A análise do material obtido por nossa observação participante foi feita sob o referencial da Análise do Discurso (AD), uma vez que coletamos um rico material em narrativas e buscávamos seus simbolismos. Nesse sentido, a AD pareceu-nos ideal para encontrarmos algo que não é linguístico a partir do linguístico e através da linguagem.

## ANÁLISE DO DISCURSO E CIÊNCIA

A perspectiva da AD relaciona-se ao que se tornou conhecido como “giro linguístico”. A linguagem tornou-se especialmente importante para os estudos científicos a partir do início do século XX, porém a inviabilidade de uma linguagem “ideal” que pudessem se valer todas as ciências apenas serviu de estímulo para que se continuassem os estudos sobre sua importância. É necessário contemplar todos os usos da linguagem se queremos entender tanto a nossa forma de pensar quanto nossa forma de agir e a maneira como nos relacionamos com as pessoas. Isso significa um rompimento com a tradição cartesiana da linguagem. Esse rompimento nos proporcionou a percepção de

“[...] que a linguagem não é um simples veículo para expressar nossas ideias, nem uma simples roupagem para vestir nosso pensamento quando o manifestamos publicamente. Ela é a própria condição de nosso pensamento e, para entender esse último, temos que nos concentrar nas características da linguagem em vez de contemplar o suposto mundo interior de nossas ideias. Nosso conhecimento do mundo não se radica nas ideias que dele fazemos; ele se abriga, sim, nos enunciados que a linguagem nos permite construir para representar o mundo” (GARCIA, 2005, p.33).

Tomaz Ibañez Gracia (2005) sustenta que a reflexão teórica que deu origem à AD lhe garantiu certa importância como método, porém, não seria esse seu grande mérito e sim o fato dela ser uma perspectiva a partir da qual “podemos analisar os processos sociais”.

O “giro linguístico”, um dos contextos de desenvolvimento histórico da AD, não deve ser confundido com um mero interesse pela linguagem nas ciências, segundo o autor. Suas características remontam o papel da linguagem, presente na maior parte das ações humanas, nas ciências sociais e humanas. O giro linguístico sugere que a importância da linguagem reside na contraposição da linguagem cotidiana (o que nós dizemos quando falamos) à linguagem científica especializada e formal. Tal contraposição suscita o

questionamento da necessidade ou não de se elaborar uma linguagem própria, capaz de explicar o mundo.

Através do giro linguístico, cuja origem não pode ser definida, percebemos que algumas perspectivas nas ciências sociais e humanas gradativamente incorporaram o estudo da linguagem. A partir de reflexões iniciadas com a corrente neopositivista, a importância da linguagem na esfera científica não parou de crescer. Os filósofos de Oxford tiveram grande influência na propagação dos estudos da linguagem no intuito entender seus mecanismos, pois discordavam que a linguagem fosse reduzida a uma mera função descritiva de representação do mundo.

O giro linguístico adotou várias configurações à medida que se desenvolveu, sem apresentar uma uniformidade de aceitação e uso nas ciências sociais e humanas. Porém, dentre os feitos que podem exemplificar o impacto gerado pela nova concepção de linguagem nas formulações atuais das várias ciências sociais e humanas, cabe ressaltar o impacto causado pelas obras de Claude Levi-Strauss na antropologia, em especial as obras sobre as estruturas dos mitos, que contribuíram para a formação do estruturalismo entre os anos 1950 e 1960, e a contribuição que deu para o estudo da identidade, ou do *self*, na filosofia, através de Charles Taylor (2005), entre outros.

A linguagem, tanto como “ação sobre o mundo” quanto “ação sobre os demais”, constitui um dos principais instrumentos a que recorremos para incidir sobre nossos semelhantes. A sociologia do conhecimento científico renovou os estudos da ciência recorrendo à análise dos procedimentos retóricos em que se apoiam as diversas produções discursivas, com Bruno Latour entre outros, para explicar o papel que desempenham os procedimentos retóricos na constituição dos próprios fatos científicos.

Sendo constituída e constitutiva de realidades e um instrumento para atuarmos sobre o mundo, até mesmo sobre nossos semelhantes, a linguagem deve incidir também sobre a conformação e o desenvolvimento das relações sociais e das práticas sociais. A linguagem é vista hoje não apenas como um fenômeno, mas também como um elemento que todas as ciências humanas e sociais devem questionar para estabelecer seu próprio status epistemológico.

Garcia (2005) sugere a existência de um giro pós-linguístico por duas principais razões: a primeira é que nossa linguagem seria um “instrumento muito grosseiro para abarcar toda a realidade que somos capazes de construir” (GARCIA, 2005, p.42). Nossa relação com o mundo, segundo o autor, “estabelece um espaço tridimensional habitado por uma variedade de objetos cujas propriedades se definem com base em nossos mecanismos sensoriais e

perceptivos, ampliados por nossas capacidades de análise, abstração e generalização”. Nesse sentido, a linguagem surge de trocas interacionais com o mundo à medida de nosso corpo e de suas características e a ela retorna. Porém, certas construções intelectivas configuram um universo ainda obscuro para nossa linguagem e para a nossa “arquitetura conceitual”, como é o caso da “teoria dos campos quânticos”, por exemplo. A realidade subatômica seria outra realidade que nossa linguagem não é capaz de descrever ou de construir sem que tenhamos que transcender nossas categorias linguísticas para que seja compreendida e para que produza resultados cientificamente valiosos e úteis.

Segundo Garcia (2005), a importância do corpo para o desenvolvimento do pensamento foi enfatizada por Schopenhauer (1788-1860) e por Nietzsche (1844-1900). O “giro linguístico” foi importante para a compreensão do que envolve “ser no mundo”: “A interpretação é formativa daquilo que somos e não podemos chegar a ser independentes de nossa atividade interpretativa” (*Ibidem*, p.42). Nosso corpo, segundo o autor, “opera como gerador de significados” que vão além do código linguístico, pois o que ele vivencia orienta algumas de nossas interpretações.

Em nosso processo de investigação narrativa, enfatizamos a natureza colaborativa de todos os participantes que se percebem membros de uma mesma comunidade, a qual suscita valores para ambos, investigadores e praticantes. Destacamos, também, que para haver uma investigação dessa natureza, torna-se imprescindível que todos os envolvidos tenham voz dentro da relação, e, nesse caso, é importante que o investigador escute primeiro a história do praticante. F. Michael Connelly e D. Jean Clandinin (1996) citam “a necessidade de tempo, de relação, de espaço, e de voz quando se estabelece uma relação de colaboração, uma relação na qual ambos, investigadores e praticantes, tenham voz” (CONNELLY & CLANDININ, 1996, p.20). De acordo com os pesquisadores “a tarefa central é evidente quando se compreende que as pessoas estão vivendo suas histórias em um contexto experiencial contínuo, e estão contando suas histórias com palavras enquanto refletem suas vivências e se explicam aos demais” (*Ibidem*, p. 22). Na opinião desses autores, ver e descrever relatos das ações diárias de outrem exige que os investigadores façam um verdadeiro giro mental e é nesse processo que vão se estabelecer e se reajustar os horizontes temporais, sociais e culturais.

Recorremos à Análise do Discurso por entendermos ser esse o modo mais adequado para a análise dos dados colhidos durante nossa observação participante. Como nossa proposta é de um estudo de caso etnográfico, analisamos as representações discursivas centrando nossa atenção em eventos que caracterizem: 1) rompimento com uma condição anterior ao início da prática do Tai Chi Chuan; 2) emergências a partir da prática do Tai Chi

Chuan; 3) autonomia individual e espírito coletivo e 4) conquista de novos espaços através do Tai Chi Chuan. O último bloco fecha os blocos da análise com reflexão sobre o significado e a importância do corpo no processo de aprendizagem humana.

Fizemos o reconhecimento das situações que se adequam aos blocos temáticos através de depoimentos espontâneos, obtidos sem qualquer incentivo ou indução dos participantes do grupo “Harmonia do Viver” de Tai Chi Chuan e das falas colhidas através de entrevistas, tanto coletivas quanto individuais. Acreditamos que em ambos procedimentos de coleta, entrevistas e falas espontâneas, estão ricas fontes de dados que satisfazem nossos itens de categorização.

Os passos cumpridos para a análise foram: o destaque, no texto, das passagens narradas de acordo com as categorias ou blocos temáticos; a subsequente desagregação das mesmas, do corpo da fala, observando que um mesmo fragmento pode ser incluído em uma ou mais categorias; o reagrupamento dos fragmentos sob a categoria ao qual se adequam; a interpretação reflexiva; a análise das correspondências entre valores para posterior reconstrução das matrizes de sentido que articulam as diferentes representações discursivas, no nosso caso, os diálogos espontâneos e as entrevistas (SAYAGO, 2014).

Utilizamos o aspecto produtivo da linguagem, que, como vimos, é considerada um instrumento que permite “fazer coisas”, “formar realidades”, de duas formas distintas nesse trabalho de pesquisa: para desenvolver a análise das falas dos sujeitos e para a construção narrativa da dissertação de mestrado.

Nossa proposta de pesquisa foi apresentada ao grupo “Harmonia do Viver” no primeiro encontro em oito de julho de 2014 e seguimos com o grupo até outubro de 2015. Juntamente com as anotações em caderno de campo e gravações, ao longo de nossa observação, fotografamos e filmamos os encontros. O acervo conta com material demonstrando as pessoas; o ambiente no qual ocorrem os encontros; as vestes; as armas; os movimentos; as técnicas; os impressos aos quais tivemos acesso; os eventos; etc. Tais narrativas se deram de forma espontânea através dos diálogos livres captados no dia a dia, encontro a encontro, anotados no caderno de campo, e também através de entrevistas não estruturadas, sob a luz da abordagem do “curso de vida”. A questão geradora nas entrevistas foi “qual a percepção que os sujeitos têm da velhice?”. As entrevistas foram realizadas no local onde os praticantes do grupo se encontram para sua prática semanal de Tai Chi Chuan, isto é, na área da caixa d’água do campus Recife da UFPE, ou ainda, em locais escolhidos por eles de acordo com suas conveniências.

A entrevista coletiva foi realizada sob a forma de roda de diálogo com os praticantes que frequentam o grupo “Harmonia do Viver”. Os frequentadores do grupo foram classificados em três categorias: os velhos, os adultos e os jovens. Apenas um jovem frequentou as práticas matinais durante o inverno e a primavera. Os velhos somam em torno de dezesseis membros e os adultos em torno de quatro, contando com o mestre. Por ser uma atividade desenvolvida ao ar livre e sem vínculos burocráticos, há uma baixa frequência de participantes no inverno, devido às constantes mudanças climáticas, como mencionado anteriormente.

As entrevistas individuais ocorreram em lugares distintos, tais como na cantina do CCSA UFPE, na casa da pessoa entrevistada (duas delas), e no próprio local da prática de Tai Chi Chuan.

Recorremos às anotações em algumas entrevistas e a um aplicativo de gravador instalado no Ipod<sup>3</sup> para essa fase.

Buscamos, nas entrevistas, conhecer a vida dos praticantes antes e depois da prática e reconhecer eventos de transições e *turning points* após terem se juntado ao grupo “Harmonia do Viver” que se irradiam para outros campos de suas vidas. As entrevistas foram transcritas e os trechos de interesse foram destacados do todo e separados por blocos temáticos sob diferentes tópicos.

Os tópicos referentes ao trabalho de análise apresentados nesse trabalho de dissertação se baseiam nos cinco elementos básicos do taoismo: fogo, metal, água, madeira e terra. Esses elementos têm relação com os cinco movimentos, ou “*wu xing*”, que tratam das interações energéticas e suas mutações e estão presentes nas artes marciais, medicina, harmonização de ambientes, astrologia e outras práticas orientais. Como também discutimos as interações que ocorrem entre eventos de transição e *turning points* na vida dos idosos e conseqüentemente, na coletividade, achamos pertinente colocar tais interações sob a luz do próprio sistema que caracteriza o Tai Chi Chuan, o sistema dos cinco movimentos do taoismo. Lembramos que o *Qi* se refere à energia vital e que cada um desses elementos expõe uma maneira do *Qi* se manifestar.

---

<sup>3</sup> Ipod é um aparelho de tocar músicas, reproduzir filmes e podcasts em mp3 e mp4, da marca Apple, que pode comportar vários outros aplicativos, entre eles, gravador de áudio.

### 3 NARRATIVAS DA VELHICE

Observamos, no início de nossa pesquisa, que o “Harmonia do Viver” não é apenas um grupo de pessoas que se reúnem para praticar o Tai Chi Chuan. O que o grupo conquistou com o passar dos anos ultrapassa a noção de um grupo fechado em si mesmo e em sua atividade. O “Harmonia do Viver” revelou-se um coletivo maior que a soma dos indivíduos que o compõem. Ele ultrapassa sua própria dimensão física e apresenta características de um sistema aberto, complexo, que se reorganiza e se renova constantemente.

O “Harmonia do Viver” é um dos cinco grupos de Tai Chi Chuan e práticas corporais ligados à Medicina Tradicional Chinesa da APPCC, em Recife. É composto, em sua maioria, por mulheres, e alguns poucos homens. Entre seus componentes, grande parte já ultrapassou os cinquenta anos de idade, porém, muitos jovens e adultos aparecem para a prática, atraídos por sua curiosidade ou por afinidade com a forma harmônica dessa arte.

Como a maior parte de seus componentes já atingiu a idade de se aposentar, muitos já estão fora do mercado de trabalho e têm tempo para desenvolver uma atividade que lhes dê prazer, que beneficie sua saúde e lhes traduza um pouco a fase da vida em que se encontram.

São instruídos pelo professor que fundou a Associação Pernambucana de Práticas Corporais Chinesas e pelos membros mais antigos na prática que o substituem quando o professor não pode comparecer.

Os diferentes motivos para cada um dos componentes do grupo ter chegado ao “Harmonia do Viver” têm um elemento em comum para quase a totalidade dos idosos observados: a dor.

Tido como terapêutico por alguns profissionais de saúde, o Tai Chi Chuan tem sido cada vez mais indicado como meio de se atingir a cura para diversos males que acometem o ser humano, principalmente na velhice. Os registros dos depoimentos dos praticantes mais antigos e assíduos nos indicam que, para eles, a prática toca todas as dimensões do existir e não somente a causa que os levou a praticar: “Não se trata mais de manter a saúde do corpo, apenas. Hoje isso é um mundo, muita coisa acontece aqui, não tem só o corpo da gente, tem tudo”, diz S1, de 65 anos.

O professor e os membros do grupo participam regularmente de cursos de aperfeiçoamento em Tai Chi Chuan, Meditação, *Qi Gong* e *Lian Gong* em Pernambuco e fora do estado, sempre que há uma oportunidade, não deixando que o conhecimento seja construído por apenas uma fonte de vivência. Há, além dos *workshops* oferecidos nacional e

internacionalmente, oficinas e palestras com renomados mestres chineses e mesmo de outros países, bem como com os melhores mestres nacionais.

Quando não podem comparecer a um evento pessoalmente, alguns dos membros que têm melhor situação financeira colaboram para que outro membro possa estar presente e traga as novidades ao grupo.

São, em geral, pernambucanos e pernambucanas que moram nos bairros próximos à universidade ou que moram um pouco além da vizinhança e cujo envolvimento com o local ocorre por ser o campus uma referência de sua própria história de vida.

A senhora **K1**, de 86 anos, é uma senhora tímida, discreta, que não gosta de chamar a atenção para si. Apesar de seu baixo peso, dispõe de boa saúde, não faz uso de qualquer medicamento e nunca o fez, o que nos revela com orgulho.

Viúva há mais de trinta anos, vive apenas com seu filho e sua ex-nora numa casa muito simples, que lhe restou da vida abastada de antes da perda do marido. Trabalhou em uma firma de contabilidade graças ao curso técnico que fez em sua juventude. Depois de casada, com a chegada dos três filhos, dedicou-se apenas à família. A morte do marido, entendida como um *turning point* em sua vida, lhe suscitou momentos muito difíceis com severas perdas financeiras que refletem, até o presente momento, no empobrecimento de suas condições gerais de moradia, alimentação e vida social. Seus ganhos físicos, com saúde equilibrada, lucidez, excelente memória e disposição, e os ganhos sociais, com a conquista de grandes amizades dentro do grupo, por outro lado, têm operado muito positivamente para que **K1** se mantenha feliz, bem disposta e cheia de planos para o futuro mesmo diante de suas pesadas dificuldades.

**K1** é a mais antiga praticante do grupo “Harmonia do Viver”, tem 16 anos de prática, certificado de instrutora e muitas participações em eventos no currículo. Todos os praticantes, de todas as idades, interagem bem com ela. **K1** domina algumas sequências do Tai Chi Chuan, inclusive duas sequências do leque e uma utilizando a espada.

Além do Tai Chi Chuan, **K1** gosta muito de aprender algo novo ou exercitar algo que já tenha aprendido, como o idioma inglês, costura, pintura em tela, em potes, bordado, bricolagem, etc. Ela gosta muito de manter-se com a cabeça ocupada com coisas úteis e significativas.

O senhor **V1**, o único homem participante desse estudo, tem 72 anos, é sociólogo aposentado e pratica o Tai Chi Chuan há 12 anos. Trazido por um amigo, começou sua prática em virtude de uma artrose no joelho e terríveis dores na região lombar. Após engajar-se ao grupo “Harmonia do Viver” e passar a fazer as atividades corporais, apresentou incrível

melhora quanto à dor em geral e quando a sente, é pouca e suportável. Ele atribui sua melhora ao Tai Chi Chuan e à sua disciplina.

Com uma vida regrada por normas estritas desde a educação fundamental em um seminário de padres em Olinda, e mais tarde durante seu trabalho para a Marinha do Brasil, seu corpo parece ter se moldado à rigidez, como demonstra sua postura impecavelmente ereta.

Após se retirar da Marinha por motivos de segurança e pressão, em decorrência de sua simpatia pelos pensamentos de esquerda durante o período da ditadura militar, senhor **V1** também trabalhou em grandes empresas e por fim, iniciou seu trabalho no campo da Educação, pelo qual é ainda hoje apaixonado. O novo rumo que deu para sua vida caracterizou um *turning point* bastante significativo, como veremos mais adiante.

O senhor **V1** é casado, pai de dois filhos e professor voluntário de Tai Chi Chuan através de um projeto desenvolvido por ele em duas escolas públicas de Recife: Escola Estadual Alberto Gonçalves de Almeida e Escola Municipal Prof. Antônio de Brito Alves. **V1** também já conquistou o grau de Mestre pela Associação Being Tao, assim como o instrutor do grupo e outros dois colegas da APPCC.

Após sua aposentadoria, **V1** resolveu retomar antigos projetos, entre eles, o de fazer um mestrado. É autor de um livro sobre o cangaço. Curioso, sempre se sentiu atraído pelo conhecimento oriental e o Tai Chi Chuan lhe serviu de incentivo para estudar o taoísmo e fazer associações com o estudo da sociologia. O Tai Chi Chuan, segundo ele, o levou a experimentar uma maior introspecção. A partir daí, sente-se mais tranquilo, mais equilibrado e principalmente, sente-se mais controlado.

Sua postura corporal mudou depois que começou o Tai Chi Chuan. E com a mudança da postura corporal, veio também uma mudança interior... ou seria o contrário? A mudança interior, através do estudo do taoísmo e dos princípios do Tai Chi Chuan, teria conduzido **V1** a uma mudança corporal através do sentido que fez para si?

**A1**, 61 anos, é uma mulher divorciada, que pouco fala do passado, apaixonada pela vida, pela família, pelo trabalho, pelo lugar onde mora, pelos amigos e pelo Tai Chi Chuan.

Como a maioria de seus colegas, **A1** chegou ao Tai Chi Chuan por causa de uma inflamação severa nas articulações dos ombros, uma bursite crônica que lhe imputava muita dor e sofrimento. Era impossível erguer seus braços e a limitação de seus movimentos a estava impedindo de exercer sua profissão. **A1** é veterinária, mora e trabalha em Camaragibe, onde atende também animais de rua. Chegou ao Tai Chi Chuan após ter buscado tratamentos diferentes e de haver se submetido até a infiltrações para diminuir as crises inflamatórias e a dor. No primeiro dia de prática foi desafiada a enfrentar a limitação de seus movimentos e sua

decorrente condição física e emocional. Ela e sua filha participaram do grupo juntas por muito tempo. Porém, a filha teve que deixar a prática para cuidar de seu bebê recém-nascido. Com isso, **A1** também fez uma pausa em sua prática com o grupo, para poder auxiliar a filha.

Durante o período de observação, **A1** retornou à prática, um ano e meio após ter saído. Muitos de seus relatos durante os encontros se referem ao tempo que esteve parada ou às lembranças que guarda da sua participação no grupo. O prazer que **A1** demonstra por praticar o Tai Chi Chuan e por poder compartilhar sua vida com pessoas que se tornaram preciosas para si é contagiante.

Embora **A1** seja magra, ela agora desempenha sua profissão sem problemas em levantar cães e animais de pequeno porte e peso médio. Seu corpo hoje é forte, principalmente as articulações dos ombros. **A1** demonstra características de líder nas tomadas de decisões, no gerenciamento dos comunicados via rede social e nas resoluções de problemas.

Viúva há alguns anos, **Z1**, dona de casa de 64 anos, ainda não se sentia confortável com as novas amizades quando começou sua prática, em 2014. Uma das mais recentes praticantes do grupo, **Z1** é tímida, discreta e muito simples. Sua timidez pode ser atribuída à sua infância no campo, isolada da vila em Taboca da Serra e à educação rígida que recebia principalmente dos avós que a criaram até casar-se com o primeiro e único namorado. **Z1** viveu sua infância e adolescência obedecendo seus familiares mais velhos e teve poucos amigos. Sua educação foi mais rígida por ser mulher, que, em seu tempo de juventude, no interior, acabava num dilema entre casar cedo ou terminar os estudos do ensino médio.

**Z1** associa a percepção de sua velhice à morte violenta do marido em decorrência de um atropelamento que deixou marcas profundas em todos da família. Depois de conseguir compreender como se sentia e de perceber seu processo de envelhecimento, teve condições de tomar atitudes que visam cuidados consigo mesma. Até que pudesse se sentir recuperada e segura novamente, **Z1** passou por várias fases emocionais que refletiram em seu estado de saúde geral e em seu corpo. Seus três filhos e respectivos cônjuges estão sempre perto para apoiá-la. A companhia de sua neta desde a morte do esposo também a ajuda a superar o vazio causado por sua ausência. Buscou fazer uma atividade física por causa de dores nas costas e sintomas de depressão. Encontrou o Tai Chi Chuan no campus, apesar de que queria mesmo fazer hidroginástica.

**S1**, 65 anos, é mãe de dois filhos e avó recente, muito extrovertida, espontânea, centrada, bem humorada, gosta de rir e de falar alto. **S1** chegou ao grupo há doze anos, após o susto em decorrência de um pré-infarto causado pelo estresse por excesso de trabalho. Artista e artesã, **S1** cria personagens e bonecos para espetáculos e eventos. Seu marido a assessora

cuidando da compra de materiais, das entregas, de cortar o tecido pré-riscado, etc. **S1** tem no currículo inúmeras viagens pelo Brasil e exterior, onde apresentou espetáculos com seus bonecos. Sua vida esteve sempre ligada à arte dos bonecos e ao teatro, o que revela **S1** como uma pessoa muito sensível. Nutre lembranças muito vivas de seu passado com a família, dos verões e dos pais. A morte de sua mãe foi a grande dor que viveu há poucos anos e que ainda lhe embarga a voz ao falar a respeito. Porém, sua facilidade em se comunicar lhe rende boas amizades e bons momentos em praticamente tudo que faz.

**S1** é uma presença muito forte dentro do grupo “Harmonia do Viver”, talvez por ser apaixonada pela vida. Quando se ausenta das práticas, as outras senhoras imediatamente sentem sua falta. É uma mulher forte, cheia de sonhos e planos para o futuro, que leva sua beleza interior e sua arte por onde anda, até pelos gramados onde pratica Tai Chi Chuan.

Outros componentes do grupo, que ouvimos na entrevista coletiva e que nos ajudam a percorrer o caminho dentro desse trabalho de pesquisa são:

**N1**, de 73 anos, dona de casa divorciada, mãe de três filhas e praticante de Tai Chi Chuan com o grupo “Harmonia do Viver” há 13 anos. **N1** viaja muito para estar com seus familiares em outros estados do Brasil. Entretanto, quando em Recife, não perde um dia de prática se a saúde estiver em dia. **N1** é uma senhora muito magra, bastante ágil, que parece ter deixado a nave do tempo-que-envelhece e estar viajando na nave do tempo-que-parou. É uma acumuladora de histórias, de lembranças, de sonhos. Uniu-se ao grupo por achar importante a pessoa fazer exercícios, pela beleza do Tai Chi Chuan e pela conveniência de morar ao lado do campus.

**Z2**, de 76 anos, empresária aposentada, praticante de Tai Chi Chuan há oito anos, é outra praticante que chegou ao Tai Chi Chuan após receber o diagnóstico de que perderia os movimentos de uma das pernas por causa de problemas na articulação do joelho e do quadril, os quais demandariam o implante de próteses artificiais. **Z2** se define como uma pessoa “sonhadora e curiosa”, vinda do interior onde morou a maior parte de sua vida e onde fundou e dirigiu uma escola infantil. Ao vir para a cidade grande, sem muito dinheiro, porém cheia de planos, juntou-se ao grupo de Tai Chi Chuan que vira anteriormente ao acompanhar o esposo em suas corridas diárias.

**L1** de 64 anos, é dona de casa, casada desde os 16 com o marido que hoje depende totalmente de seus cuidados. Tendo vivido uma vida de profundas frustrações causadas por traição e descaso e também de muita mágoa com seu esposo, seu corpo foi se fechando em si mesmo e suas articulações foram endurecendo. Para que hoje tivesse condições de cuidar do homem que lhe impôs tanto sofrimento, **L1** teve que superar todas as mágoas e as limitações

físicas que elas lhe causaram. Chegar para a prática do Tai Chi Chuan tem, para essa senhora, uma simbologia que vai além daquilo que pode compreender. Atribui a sua religiosidade e ao juramento que fez perante Deus, a missão que tomou para si. Para **L1** poder chegar ao Tai Chi Chuan é preciso que acorde às 4:30 da manhã e deixe tudo preparado para quem vai assumir seu posto ao sair. Só depois de alguém chegar para lhe substituir com os cuidados com o marido, **L1** pode se ausentar por duas horas ou um pouco mais.

**L1** também chegou ao Tai Chi Chuan com dor. Todas as articulações de suas mãos eram duras e os dedos acavalados uns sobre os outros. Tomava remédios para inúmeros males e vivia em função dos mesmos.

Hoje, quem a vê praticar os movimentos leves do Tai Chi Chuan não tem ideia das agruras enfrentadas com suas limitações físicas do passado, as dificuldades financeiras e a doença do esposo, pois seu semblante é sempre muito relaxado, transmite paz e segurança.

**R1**, 65 anos, pratica o Tai Chi Chuan há seis anos motivada por uma fragilidade cardíaca que demanda o uso do marcapasso. Como o Tai Chi Chuan é todo desenvolvido com base na respiração ritmada, o Tai Chi Chuan é muito recomendado para sua condição. Uma senhora muito delicada, de sorriso tênue, voz baixa. Pouco fala sobre si, porém interage com todos com muita simpatia e atenção.

**D1**, de 73 anos, professora aposentada; **M1**, de 75 anos, também professora aposentada; e **B1**, dona de casa de 62 anos, faltaram às práticas em dias decisivos para tomadas de informações, portanto, não dispomos de muitos detalhes sobre suas histórias de vida. Entretanto, usamos as narrativas disponíveis dessas senhoras nesse trabalho.

Tendo descrito nossos sujeitos e outros componentes do grupo, passamos às descrições das categorias:

Sob o título “fogo”, discutimos comportamentos com características da energia que se alastra, ou seja, que tenham surgido e tomado o indivíduo a partir da prática do Tai Chi Chuan; sob o título “metal”, discutimos eventos ou comportamentos que representem um rompimento com a condição anterior ao início da prática do Tai Chi Chuan; sob o título “água”, falamos de eventos com características da energia que flui, como ações que denotam autonomia, determinação e cumplicidade; “madeira”, eventos ou ações com características da energia que cresce e se expande, tal como situações em que o indivíduo conquista novos espaços através do Tai Chi Chuan ou o contrário, conquista o espaço do Tai Chi Chuan oferecendo elementos que traz de seu universo. Finalmente, sob o título “terra”, fazemos um fechamento da discussão dos elementos analisados. Em cada um desses blocos, menos o último, descrevemos brevemente, de acordo com a percepção dos participantes, cinco

posturas da sequência do estilo Yang. No último bloco, entretanto, descrevemos as últimas quatro posturas, incluindo o fechamento. As descrições dos movimentos estão colocadas nesse trabalho com a intenção de destacar a percepção que os velhos têm de si através deles e para caracterizar a ordenação, mesmo que ilustrativa, em contraponto a não-linearidade dos eventos narrados.

## FOGO – A ENERGIA QUE SE ALASTRA

Sob o tópico Fogo, destacamos os trechos narrados como designantes de que a prática do Tai Chi Chuan representou um *turning point* na vida de cada idoso e tomou seu mundo sob uma nova perspectiva.

Existem inúmeras representações simbólicas para o elemento fogo, conforme a capacidade humana de perceber, de observar, de criar, de mistificar. Entre elas, o fogo como símbolo de vida, de movimento, de emissão de calor, de combustão. É sobre esses aspectos do fogo, simbolicamente associados a eventos na vida dos idosos que nos depararemos.

O fogo é também bastante representativo do processo inicial que os praticantes observados passam ao se permitirem novos movimentos corporais. Esse fogo se manifesta já a partir do momento em que acordam mais cedo para sair de casa para fazer a prática do Tai Chi Chuan. Se imaginarmos toda a trajetória desse sujeito até o local da prática, somados ainda à caminhada ou qual seja o movimento de deslocamento para chegar à UFPE, perpassando os movimentos de abraçar os companheiros para o cumprimento matinal, a prática dos exercícios em si, as despedidas, o deslocamento de volta pra casa e a reflexão propiciada pela manhã de Tai Chi Chuan. Para que essa nova rotina se instale na vida dos idosos, eles precisam primeiramente superar muitas barreiras internas para só então seguir no sentido de uma nova postura perante a vida.

Talvez a inquietação insuportável causada pela dor, pela perda, pelo desconforto com seu corpo, ou talvez a inquietação dos pensamentos com dificuldade em encontrar uma forma no corpo envelhecido que se adeque à imagem que têm de si mesmos sejam o combustível para que o fogo interior se acenda e se alastre por meio dos movimentos do Tai Chi Chuan. Há, também, outros aspectos que podem ser levados em conta, como as novas amizades, a ampla percepção do local da prática e das pessoas que o frequentam, estar sob as árvores, desfrutar do canto matinal dos pássaros, desfrutar da frescura do dia, e a intensidade do Tai Chi Chuan desde a primeira postura.

A primeira postura da sequência de vinte e quatro movimentos, a “postura do princípio infinito”, requer que a pessoa fique em pé, braços soltos, relaxados ao longo do corpo, um leve sorriso no rosto, respiração abdominal profunda. Concentração nas plantas dos pés e na região pouco abaixo do umbigo. Em seguida, deve erguer levemente e mover a perna esquerda para a esquerda, em abertura equivalente à medida dos ombros. Pousar o pé esquerdo com leveza e dobrar levemente os joelhos. Um movimento aparentemente simples que demanda, antes de qualquer coisa, a desaceleração do ritmo cotidiano, a atenção à respiração, o sorrir sem causa dada ou aparente e o iniciar com o lado esquerdo do corpo, que desconstrói muito do mito sobre o lado direito, como em “começar com o pé direito”, superstição que nos é ensinada e repetida por toda a vida. Esse movimento é seguido pelo “Levantar a Água” ou “Postura Inicial do Tai Chi Chuan”, que consiste em levantar levemente os braços na frente do corpo à altura dos ombros, mãos e dedos relaxados, cotovelos levemente dobrados e pernas mais esticadas acompanhando o movimento na inspiração. Ao expirar pela boca, os braços baixam levemente como no movimento de ondulação da água. Os joelhos voltam a dobrar-se levemente.

A partir dos dois primeiros movimentos, o idoso iniciante já tem condições de perceber que o Tai Chi Chuan lhes apresenta um caminho novo que dialoga com o seu conhecimento sobre si, sobre a natureza e sobre o universo. Os movimentos evocam percepções mais profundas em nossos corpos, que por sua vez evocam reflexões e questionamentos sobre como temos vivido. A “postura do princípio infinito”, por exemplo, suscita em muitos idosos a curiosidade sobre o termo “princípio infinito”. Por que o princípio seria infinito? A vida seria igualmente infinita?

Os nomes dos movimentos sugerem, em sua maioria, uma imagem simbólica alheia ao contexto do dia a dia pós-moderno e que imbricam representações mentais que mais tarde se tornarão o próprio movimento, e este se tornará o próprio corpo que é o próprio ser.

Sobre o início da prática do Tai Chi Chuan, um *turning point* na vida dos praticantes do grupo, **V1** declara: “*No começo, quando eu aprendi o TCC eu tinha muita pressa. Depois, eu fui ficando mais comedido e fui aprimorando. Primeiro aprendia, daí, eu aprimorava e depois eu aprimorava mais*”.

**V1** se dá conta de sua pressa interior, de seu rigor consigo mesmo. Age, a princípio, como se tivesse que apresentar resultados rápidos, como se seus resultados tivessem que ser satisfatórios, padrões desenvolvidos na infância. Traz isso consigo há anos. É quase um calo, uma pedra. Contudo, nesse novo espaço do existir, os valores parecem se inverter. Assim, seu primeiro aprendizado foi perceber a pressa, seguido da percepção da necessidade de controlá-

la. Aprendeu a respirar e a mover seu corpo de acordo com sua respiração, com o ritmo da vida. Percebeu seu próprio ritmo. Houve uma pequena mudança interna. Daí, uma nova ordem, uma nova organização, reorganizações e novas interações. Nem tanto a rigidez, nem tanto o relaxamento, mas algo novo, que o levou a considerar o aprimoramento sem pressa.

**K1**, por outro lado, passou por um processo oposto à **V1**. Não teve pressa para seguir adiante.

***K1:** Quando comecei a praticar o Tai Chi, sentia como se eu tivesse flutuando através dos movimentos. Desde a primeira vez eu prestava muita atenção. Chegava em casa e praticava tudo o que eu tinha aprendido lá. Quando comecei, cheguei em casa e fiz a postura inicial mil e oitocentas vezes. É isso mesmo! Mil e oitocentas vezes...só pra ver se eu tinha mesmo a capacidade de fazer o Tai Chi Chuan.*

**K1** percebeu um novo padrão de energia emanar de si imediatamente após começar a prática do Tai Chi Chuan. A sensação foi tão inebriante que lhe tomou todo o ser. Não lhe era suficiente o tempo dedicado à prática no campus. Parecia-lhe difícil acreditar que estava no comando de seu corpo. As repetições, tantas quantas mil e oitocentas vezes, parecem ter sido o meio de reviver a sensação que traduziria seu grito de felicidade, de independência, de liberdade. Convencida de sua capacidade, o fogo de seu prazer com essa sensação se alastrou e tomou seu mundo. **K1** nunca mais seria a mesma.

Para **A1** foi diferente: foi um desafio a dor.

***A1:** Cheguei lá com o ombro partido e o coração também partido porque meu ombro estava partido. O professor disse “foque, foque no que você quer”. E ali eu peguei uma árvore e botei... eu tava assim (mostra o braço esticado pegando na árvore), [...] o ombro dói, mas eu consegui superar a dor física através do exercício do Tai Chi Chuan e principalmente do Lian Gong.*

**A1** começou sua prática sendo confrontada a desafiar uma dor aguda nos ombros. Seu primeiro aprendizado foi compreender que a dor insuportável seria a maneira de seu corpo clamar por atenção. Então, ela tornou-se maior que o próprio sofrimento. Uma vez tendo superado a dor e tendo acreditado em si, a doença passou a ser vista, todos os dias, como algo que pode ser superado através do exercício gentil do Tai Chi Chuan. Um novo mundo se abre diante de seus olhos. Um mundo onde os meridianos imaginários do corpo são pontos energéticos conectados a diferentes órgãos, cujo estímulo, através dos exercícios, pode

gerar mudanças da condição, imediatamente. Um mundo o qual desconhecia completamente antes de se unir ao “Harmonia do Viver”.

**Z1** também compartilha sua experiência: *“Quando eu comecei o Tai Chi, eu achava que era chegar e fazer, copiar todo mundo. Mas não é bem assim. A gente **tem que olhar pra dentro enquanto olha pra fora**. Isso pra mim ainda é difícil, mas agora tá melhor. Eu já olho pra dentro, já to aprendendo a me enfrentar”*.

A conexão homem/céu/terra é um exercício básico para se desenvolver qualquer postura no Tai Chi Chuan. A forma de plantar os pés no chão e “respirar” a terra durante os movimentos ascendentes e de manter-se no eixo, como que com a cabeça ligada a um fio imaginário que nos conecta ao céu infinito durante os passos é mantida durante toda a execução da forma em qualquer estilo do Tai Chi Chuan. Esse exercício causa a sensação de sermos constituintes do todo cósmico e de sermos constituídos por ele, ligados ao universo pela cabeça e à Terra pelos pés. Alguns idosos ficam perplexos com a sensação de fazer parte do universo, experimentada pela primeira vez. Em momentos como esse, a reflexão é abertamente externalizada. “Por que estamos sentindo isso pela primeira vez somente agora? Em que momento foi que falhamos em nos perceber parte viva do universo? Qual a responsabilidade da educação na desconstrução do homem planetário, complexo, integrado ao seu meio natural? Por que nos afastamos da poesia da vida?” Várias perguntas são externalizadas quando os idosos estão mais à vontade e conversam entre si sobre suas percepções através do Tai Chi Chuan.

**S1:** *Quando eu vim pra cá, não foi uma coisa nem do corpo, mas da mente, entendeu? Mas foi por conta da cabeça, da leveza dos movimentos que eu achei bonito, que eu vi. [...] e até então eu nunca tinha tido preocupação com nada, com o corpo, com a mente, com nada! [...] quando eu vim pra cá eu comecei a questionar a conexão homem/céu/terra, né. Até então eu nunca tinha pensado que o universo tinha essa energia, que você podia aproveitar disso, que você podia fazer uso disso, entendeu? Eu não tinha despertado para esse lado. O primeiro impacto do Tai Chi pra mim foi isso. Dessa descoberta, desse lado que existia e eu não tinha nem noção. Pronto! Esse foi o primeiro impacto que eu tive, assim, de descoberta no Tai Chi.*

Os trechos acima pontuam a percepção de si mesmos e/ou de aspectos da vida e da natureza que tocam a existência, os quais não eram percebidos antes de integrarem o grupo de práticas corporais chinesas. Os diferentes sentidos dados ao corpo ao longo da história<sup>4</sup> e as

---

<sup>4</sup> As diferentes concepções de corpo criadas ao longo da formação da sociedade ocidental baseiam-se nas abordagens apresentadas por Sócrates, Platão e Aristóteles, na Grécia Antiga. A Idade Média reprimiu as pulsões e o desejo carnal, transformando o corpo em apenas o depositário da alma e cujo culto constituía a expressão do pecado. Com o Renascimento, o ideal de corpo passou a ter um caráter mais humanista. As restrições religiosas

diferentes interpretações de seu gestual moldados pela força da cultura carregam em comum uma verdade: o corpo é a fronteira do ser em seu existir físico. “Antes de qualquer coisa, a existência é corporal” (LUSTOSA E ROSA, 2012 p. 366).

A falta de proximidade com alguns aspectos da natureza, aspectos da sua própria natureza e da espiritualidade constantes nas narrativas, refletem como os modelos de educação praticados no ocidente e seus (des)valores podem corroer o sentido de importantes experiências sensíveis na formação do ser que deveriam estar sendo privilegiados pela educação. O pesquisador Miguel Almir de Araujo (2000) afirma que nos distanciamos da carnalidade do vivido, de nossa vivência existencial, de nosso ser mais intuitivo, emocional, sensitivo, espiritual, guiados por paradigmas instituídos como modelos predominantes de verdade os quais inferiorizam essas expressões no ser humano. Segundo Araujo, “[...] a extremação da externalidade foi nos revestindo de máscaras, de ornamentos e mecanismos recalçadores e defensivos que foram desembocando em posturas e atitudes marcadamente destrutivas [...]” (ARAUJO, 2000, p.2). É nesse contexto de desnudamento dos processos que revestem o homem de suas armaduras psicológicas e físicas, fardo ambíguo, cheio de contradições, que o primeiro contato com o que há no mais profundo torna-se mágico ou assustador.

Assim, os *turning points* se evidenciam:

**S1:** *Aí você começa a enxergar as coisas também de uma forma diferente, né. Você começa a ver as coisas que até então não via, começa a sentir coisas que até então não sentia, eu não tinha antes a preocupação de estudar o próprio corpo e saber das coisas, procurar entender. Eu não tinha a menor noção e nem tinha despertado pra nada disso.*

**Z2:** *Eu gostava muito de ler... é... Louise Hay, é uma escritora. Aí então há uns vinte, talvez vinte e cinco anos atrás, ela dizia nos depoimentos dela, que praticava Tai Chi Chuan, e eu sem saber, eu ficava louca pra saber o que era isso porque eu morava lá no interior, nas brenha, sabe lá o que era Tai Chi Chuan. Se eu descobrisse eu ia fazer isso, porque ela se sentia muito bem. Eu li muito livro dela. Não sabia o que era. E não tinha nem consulta... não existia computador, vê que antiguidade, mas ela falava que era uma prática muito boa pra quem tinha mais idade. Ela fazia. **Eu era***

---

impostas sobre o corpo perdem forças, principalmente no campo das artes. Na Modernidade, com a contribuição da Ciência Moderna, os estudos sobre o corpo começam a elucidar seus encantos e seus mistérios, fazendo com que ganhe um novo entendimento ainda mais livre de amarras religiosas, porém ainda preso a conceitos morais. Essa nova forma de ver o corpo e o homem, abriu o caminho para que os interesses capitalistas associados às necessidades modernas colocassem o corpo em um patamar de grande evidência, sendo a razão do desenvolvimento de tecnologias e de ditames comportamentais que vão determinando as mudanças de seu valor. (Pinto;Jesus, 2006)

*louca. Aí foi quando eu andando aqui vi o pessoal aí fazendo, aí me interessei... Isso há dez anos.*

O segundo movimento da sequência aqui trabalhada chama-se “segurar o tao”, ou “segurar o cosmo”, para o lado esquerdo, seguido de uma postura chamada “acariciar a crina do cavalo”, também à esquerda, na qual se deslizam as mãos voltadas uma para outra, como que acariciando a crina de um cavalo. Posteriormente, fazem-se os mesmos movimentos para o lado direito. Há, nessas posturas, a transferência do peso do corpo para uma ou outra perna e pé o tempo todo. O objetivo é fazer essas transferências de peso sem perturbar a harmonia do movimento. Trata-se de um posicionamento de pés e pernas que deixa o peso do corpo sobre a perna “cheia” enquanto o outro pé (o vazio) está posicionado ou se movimentando para criar o equilíbrio necessário para sustentar a postura. Mas o que realmente importa nos movimentos é que a transferência do peso seja consciente, pensada, sem abalar a harmonia do corpo em movimento. Antes de se deslocar em alguma direção, o praticante tem que transferir o peso para a perna que vai sustentar o movimento (cheia) para então avançar, dar o passo e pousar o pé do passo no chão delicadamente primeiro com o calcanhar. Apesar de delicado, o passo deve ser executado com segurança e firmeza. A leveza pode ser alcançada com o auxílio da visualização de um eixo imaginário vertical que atravessa o corpo e que deve se manter imperturbado enquanto ocorre a transferência do peso consumando o passo.

Esse é um movimento que exige força na musculatura das pernas e do abdômem, equilíbrio, harmonia entre membros direito/esquerdo, inferiores/superiores, entre o que se está fazendo e o que se quer fazer. É quando os praticantes percebem as ligações entre os movimentos e a respiração, entre força e respiração, entre o eixo imaginário e a leveza do movimento. Às vezes, leva-se muito tempo para assimilar essa postura.

**V1** e **K1** relatam como memorizaram a sequência de posturas pela prática de um exercício mental como caminho antecipatório e, às vezes, substitutivo à prática física. Curiosamente, ambos se destacam em suas práticas e muito frequentemente conduzem o grupo na ausência do professor ou mesmo em sua presença. Interessante observar, também, que ambos relatam que ao se imaginarem fazendo os exercícios em sequência, resulta-lhes o mesmo prazer ou sensação semelhante à sentida ao fazê-los fisicamente.

***V1:** Eu sempre gostei de praticar e quando eu não posso praticar eu me imagino praticando (risos). Porque aí funciona do mesmo jeito. Tanto pode eu praticar como me imaginar praticando que a mente está registrando... ela não distingue. Eu gosto mesmo é de praticar. [...] Tem me ajudado muito.*

**K1:** *No começo eu aprendia apenas os movimentos. Eu repetia muitas vezes, muitas vezes mesmo, todos os dias. Se eu não fizesse com meu corpo, fazia com minha mente, na minha cabeça. Passava movimento por movimento, cada detalhe na minha cabeça, sabe? Depois eu fazia, assim, com meu corpo. Eu experimentava os movimentos, né.*

Em outro trecho de uma conversa, **K1** reflete sobre a diferença entre o Tai Chi Chuan e outras atividades físicas, tomando como parâmetro a reação de novos praticantes ao tipo de exercício que se pratica no conjunto das práticas corporais chinesas. Há pessoas que chegam para a prática do Tai Chi Chuan com a clara intenção de entrar em forma ou de praticar o “esporte da moda”. Essas pessoas geralmente desconhecem a finalidade do Tai Chi Chuan, como sua prática evolui junto com a pessoa e como repercute no seu modo de interagir com o mundo. A fala de **K1** demonstra que ela compreende bem a necessidade de se perceber através do Tai Chi Chuan.

**K1:** *[...] As pessoas chegam aqui, às vezes, **muito afobadas** para aprender alguma coisa, pra ficar em forma. Essas saem rápido. Elas não conseguem entender, não sabem que existe uma técnica, essas coisas né, **querem logo sair fazendo os movimentos de qualquer jeito**, sem pensar que tem que respirar do jeito certo, tem também o equilíbrio, né, prestar atenção no eixo, essas coisas. Isso tudo muda a gente. A gente fica maior, parece. As pessoa em volta, os vizinho já pergunta o que que a gente faz, porque notam que a gente ta mudando!*

Tomemos, novamente, o pensamento de Bizerril (2003) já citado, que afirma que as “transformações no corpo revelam as transformações na pessoa, perceptível ao olhar do outro” como referência para a análise dos trechos acima. Interpretamos, pois, que as transformações interiores, iniciadas a partir da experiência do Tai Chi Chuan, tornam-se mais evidentes com a persistência na prática. O estímulo somente físico, isto é, que apenas incide sobre os músculos e articulações, isoladamente, não tem força para repercutir em outras esferas do existir, ou seja, em outros níveis de realidade, se não estiver ocorrendo, simultaneamente, uma transformação interior.

Algumas características de sua personalidade começam a se transformar, uma vez que **K1** ganha autoconfiança e a admiração dos colegas com o resultado de seu empenho. Ao perceber como se sente, **K1** ri com uma expressão de orgulho de si mesma. A timidez se desfaz ao se expressar através de seus movimentos cuidadosos. Há em seu olhar uma nuance de altivez, de domínio da situação e atenção consigo mesma e com o mundo.

A meditação em movimento do Tai Chi Chuan tem como característica primeira propiciar esse olhar interior, proporcionando uma experiência de reconexão com a

espiritualidade da qual nos distanciamos. Posteriormente, as transformações decorrentes desse contato repercutem em outros campos da vida da pessoa idosa praticante. O idoso, sujeito da experiência, deve estar aberto às mudanças, pois a rigidez instalada em seu corpo pelo controle ao longo da vida o entorpece com congestões físicas e mentais (HUANG, 1979). Como nos tornamos uma espécie de concha, sempre nos protegendo da forma exterior, sem a devida abertura, pode ocorrer que nada ocorra, que este venha a ser apenas mais um evento morno, plano, sem nenhuma relevância na vida do praticante.

O sujeito da experiência, segundo Larossa (2002), é aquele que se define por sua passividade, por sua receptividade, por sua disponibilidade, por sua abertura. A passividade, a qual Larossa se refere, entretanto, é aquela feita de paixão, de padecimento, de paciência, de atenção.

As quatro características do sujeito da experiência a que Larossa se refere foram observadas nos movimentos e também nas falas dos idosos. Isso reforça a ideia de que a experiência que eles se proporcionam na velhice, através do Tai Chi Chuan, é real por estarem eles abertos, disponíveis, receptivos e cheios de paixão nesse campo de descobertas. Entendemos assim, que os sujeitos envolvidos nessa pesquisa estão passando por experiências que pontuam a unicidade corpo/pessoa.

Sob esse olhar, entendemos também que as noções apreendidas e a maneira como elas atuam, a partir da prática do Tai Chi Chuan, não haviam sido despertadas antes através de outras atividades que nossos sujeitos tenham desenvolvido ao longo da vida.

“O grou branco abre suas asas” é um movimento curto, mas que exige uma coordenação entre rotacionar os pés, trazer o corpo para o lado da rotação, sustentar o peso sobre um pé, e mover os braços. Essa postura é seguida por “escovar os joelhos”, que é um movimento mais longo, que utiliza um pequeno caminhar, com passos concatenados com um giro do tronco e movimentos dos braços para um lado e para o outro, como que levando a mão a acariciar ou “escovar” o joelho para cada lado. O olhar sempre acompanha a mão que está se elevando ou a mais alta. Dando continuidade, segue o movimento “tocar o alaúde”, que praticamente pausa o fluir do movimento anterior numa breve postura de proteção, carregada do *Qi* ou energia que corta.

Esse é um momento muito agradável de se observar quando estamos de fora. O movimento é de deslocamento: caminha-se com o olhar no horizonte e a atenção voltada para si. A circularidade dos movimentos parece trazer à tona a circularidade dos ciclos da vida. Algumas senhoras parecem estar em transe ao darem os passos, pois sorriem sem perceber.

Ao adentrar seu mundo interior, principalmente na velhice, ocorre com frequência um despertar para aquilo que nos tornamos na vida como resultante das escolhas que fizemos e as que foram feitas por outros, mas nos moldam. Nessa viagem interior, muitos de nós sentimos que já nos tornamos desconhecidos de nós mesmos, “periféricos em relação ao âmago de nosso ser” (ARAUJO 2000). Isso faz com que as primeiras sessões de prática do Tai Chi Chuan sejam, às vezes, uma situação de confronto entre um “eu” apegado a valores superficiais e temeroso de mudanças e um “eu” que busca valores mais verdadeiros ao ser universal, ligados à sua espiritualidade. A percepção daquilo que nos tornamos não é um processo raso. Com isso, muitos idosos iniciam e desistem logo em seguida. Porém, para os que permanecem, o desejo de vencer e desbravar a si próprios é maior e parece se alastrar como fogo para outros aspectos da vida.

#### METAL – A ENERGIA CORTANTE, AGUDA

O ouro funciona como uma caracterização simbólica dos minérios metálicos que se formaram durante a criação da Terra. Nosso planeta, ao se resfriar, condensou os minerais nativos retirados do cosmo em metais. O ouro é tido como representante de todos os metais porque é encontrado e retirado da escuridão da terra. Entretanto, ele tem a cor do sol, refletindo suas qualidades criativas.

Nesse bloco analisaremos alguns depoimentos em que nossos sujeitos se referem à transformação propiciada pela experiência do Tai Chi Chuan que a caracteriza como um *turning point* e sua conseqüente repercussão em suas vidas.

A maior parte dos sujeitos observados em nossa pesquisa chegaram ao Tai Chi Chuan levados pela dor, física ou emocional, porém, há pessoas que chegam levadas pela curiosidade e também há aquelas que chegam por razões existenciais. Sejam quais forem os motivos de uma aproximação, há um fator, quando se pratica o Tai Chi Chuan, que parece acometer todos que o praticam: as emergências suscitadas por essa experiência, que são imprevisíveis.

“Recuar e repelir o macaco” é a primeira postura da sequência dos vinte e quatro movimentos em que o praticante “caminha” para trás ao mesmo tempo em que faz um giro de corpo e utiliza os braços e as mãos para concluir a postura, num gesto semelhante à repelir algo de perto de si. Ele é imediatamente seguido pelo “acariciar a cauda do pássaro” para ambos os lados, postura com maior ênfase nos movimentos dos braços que termina em um suave “empurrar” seguido do “chicote simples à esquerda”.

Para realizar o movimento de caminhar para trás, o idoso deve estar com suas bases firmes o suficiente para que não perca o equilíbrio ao posicionar seus pés. Para que isso ocorra, a noção de eixo, principalmente durante o deslocamento, deve estar consolidada ou pelo menos ser pensada. Tudo deve ser pensado. O pensar antecede o mover até que ambos aconteçam juntos e sejam um só.

**K1:** *Eu antes era muito tímida. Ainda sou, mas agora nem se compara. Eu também era por demais pessimista! É! E me sentia muito assim... ansiosa, né, no meio de muita gente. Insegura mesmo. Hoje eu to muito melhor! Já consigo até me apresentar com o grupo sem medo... não tenho timidez nenhuma. Fico só concentrada em mim. Vou, faço e me sinto feliz!*

A experiência de **K1**, com mais de quinze anos de prática no grupo “Harmonia do Viver”, representa o processo de mudança interior promovido através de sua prática do Tai Chi Chuan. Segundo Larrosa (2002), “somente o sujeito da experiência está aberto à sua própria transformação”. Nesse depoimento, percebemos que a experiência de **K1**, enquanto praticante de Tai Chi Chuan, e o saber que deriva dessa experiência são o que lhe permite apropriar-se de sua própria vida e promover a transformação do medo em segurança, mesmo já tendo ultrapassado seus oitenta e seis anos. O resultado disso repercutiu em todo o grupo que vê em **K1** um modelo a ser seguido, e repercutiu também em sua família. Sua mudança de postura com relação a si mesma lhe permite assumir todo o trabalho doméstico sem nenhuma restrição, além de estar desenvolvendo diversas outras atividades que demandam equilíbrio, confiança, precisão de movimentos, como nas pinturas delicadas em potes de vidro, na costura de bolsas feitas de pano de guarda chuvas descartados e até mesmo na situação que a encontrei em nossa primeira entrevista, no alto de uma escada para trocar as lâmpadas da casa sem ajuda de ninguém. **K1** tem autonomia para executar todas as tarefas em que se vê envolvida, o que a torna uma pessoa interessante e participativa. Atualmente **K1** é uma das líderes do grupo na ausência do professor. Em sua fala, **K1** é muito consciente de sua autonomia e de sua independência.

**K1:** *Aqui em casa tudo sou eu que faço. Eu estou tão acostumada a fazer as coisas que eles nem liga. [...] Eu tenho muita facilidade de correr pra pegar ônibus, de andar rápido, assim, eu não ando como... eu vejo gente velha, assim, arrastando os pés. Quando eu fazia inglês, lá tinha uma... até que já morreu, ela tinha tanto cuidado em mim. Era no primeiro andar e ela só descia comigo. Pegava assim no meu braço com medo de eu cair das escadas. Eu não gostava, mas não dizia não. Ela segurava o meu braço e eu descia, aí ela atravessava eu a rua, assim, tinha um sinal e ela ficava ali em pé. Quando o sinal fechava ela me atravessava e só aí é que ela ia embora.*

*Quando eu vou descer do ônibus e uma pessoa segura assim o meu braço, eu não gosto. As pessoas estão pensando que eu ... sabe? Eu agradeço, mas **eu estou ainda fazendo tudo sozinha, não preciso disso.** [...] Eu fico mesmo é chocada de ver outras pessoa da minha idade e até mais novo quando vão subir os degrau do ônibus... **parecem vinte anos mais velho que eu!***

A autonomia a qual **K1** conquistou, é uma autonomia primeiramente corporal e subjetiva e, conseqüentemente, social - que também é compartilhada por outras pessoas do grupo. **A1**, em seu depoimento, nos conta sobre um grave problema de saúde que lhe impunha uma dor crônica que hoje ela transformou em força. A força que **A1** consegue extrair de seu corpo magro e pequeno lhe dá suporte para se posicionar sem fragilidade em seu trabalho e manter-se na atividade apesar de seus mais de sessenta anos. A essa força corresponde o termo “*Qi*” no Tai Chi Chuan.

**A1:** *O Tai Chi Chuan me trouxe saúde de volta. Eu cheguei doente no Tai Chi Chuan, faço esse depoimento a todas as pessoas, com um problema osteoarticular severo nos dois ombros, tinha feito tratamento de aplicação de anti-inflamatório, nada resolveu. Foram muuuuuitas noites sem poder dormir. [...] Então meu depoimento é esse, eu acho que no meu trabalho como veterinária eu faço força, tenho que fazer força, é necessário até pra cortar a unha de um animal a gente tem que pegar (demonstra o gesto) e eu noto isso que **S1** acabou de dizer. **Vitalidade, energia. Apesar de franzina eu pego a força (o peso) de uma pessoa bem mais forte e eu atribuo isso, sem dúvidas, ao Tai Chi Chuan.***

A superação da dor física e o gerenciamento da sua própria energia vital através da experiência do Tai Chi Chuan garantem que **A1** permaneça atuante na profissão que tanto ama, o que lhe é muito importante. Como veterinária, **A1** desenvolve seu trabalho sem visar lucro, apenas o bem estar do animal. Essa conquista lhe aproxima de sua natureza altruísta, da natureza solidária do ser humano, o que infere um bem maior, sua felicidade. **A1** reconhece a importância de suas experiências, as quais a estimulam ainda mais a viver plenamente sua envelhecimento e reacendem sua criatividade:

**A1:** *Trabalhar a alegria na nossa faixa etária é fundamental. Eu to fazendo um estudo da alegria que eu to assim, encantada. **Aprender a rir na hora que a gente não quer rir.** Porque rir naturalmente é uma coisa muito fácil, **agora, rir na hora que tá com raiva é espetacular.** Hahaha!!! E eu quero passar essa história, porque **tudo só é verdadeiro se a gente estiver vivendo aquilo.** Nessa fase que eu to acho que é só riso. Temos pessoas queridas que agora estão sofrendo melancolia e depressão e o sorrir impede isso, é o oposto da depressão que é uma tristeza profunda.*

**A1:** *Daqui um mês já seremos outras pessoas. Muitos de nós já mudou bastante. Melhor, uma boa parte de nós.*

**V1** também se refere à experiência do Tai Chi Chuan como um divisor de águas em sua vida, um *turning point*:

*“V1”: Todos esses exercícios têm me ajudado bastante, e eu fico feliz. Me sinto radiante. Reconheço a minha idade, minhas limitações, mas tenho disposição pra vida. Eu sinto disposição de viver. Me acordo muito feliz. Inclusive em casa eu sou o mais bem-humorado. Sou eu quem começa a brincar com os outros. Os outros demoram a pegar. Eu me acordo feliz, alegre, brincando, salvo se eu tiver uma grande preocupação. À medida que eu me sinto bem no corpo, eu também me sinto bem... né, aquela história de mente sã em corpo são. E quando eu tenho felicidade, ajuda o corpo a melhorar. E quando o corpo melhora eu tenho mais felicidade. [...] eu me contento com o que o Tai Chi Chuan me proporciona. Tem me ajudado muito. Eu não tenho mais problema no joelho, de sentir dores [...].*

Em sua narrativa sobre sua vida, **V1** utiliza a palavra rigidez várias vezes. Para falar sobre a educação “rígida” do seminário, seguida mais tarde pela entrada na Marinha durante o período da ditadura militar no Brasil e a conformação à “rigidez” de seus métodos e normas, o que determinaram uma postura excessivamente ereta, “rígida” de seu corpo. Essa rigidez postural não desapareceu com o Tai Chi Chuan, porém suavizou-se, poetizou-se e seus gestos antes retos, medidos, passaram a ser mais arredondados e suaves. **V1** orgulha-se de sua postura hoje. Ele a considera elegante. Também a considera como uma maneira de se comunicar no mundo. **V1** discorre sobre cuidar de si de forma análoga à poesia e ao belo:

**V1:** *Eu sou velho assumido. Agora, eu quero ser um velho pra viver muito ainda. Eu to me preparando mais ainda pra ser velho e poder aproveitar o que resta da vida. Porque aí a gente não fica com constrangimento, porque a morte é o maior constrangimento do homem, você sabe que vai morrer né. E por que eu vou me preocupar antes? Eu tenho é planos. [...] à medida que as pessoas não estão se tratando, elas estão se maltratando. Realmente existe esse desconhecimento do belo. Do belo universal. Pra poder entender melhor a natureza, né. O poeta sabe fazer isso muito bem. O que falta nas pessoas é o sentimento de poesia. O mundo do poeta é o mundo dos paradoxos, das contradições, mas que nesses paradoxos, nas contradições, a pessoa tem a sua coerência.*

Em seu depoimento bem humorado, **Z2** descreve a mudança de seu padrão físico decorrente da prática do Tai Chi Chuan:

**Z2:** *[...] E atravessar, o sinal! Eu fico arretada! Todos... É o sinal parar aí chega (gesticula imitando alguém querendo lhe ajudar a atravessar a rua),*

*Meu filho, não precisa, olhe! **Eu faço Tai Chi!** Aí eu faço bem assim (demonstra suas habilidades com as pernas)! No meio da rua! Na igreja, na escada, eu fui descer um degrau, daí a moça: (gesticula demonstrando o gesto da moça ao oferecer ajuda) Senhora! E eu: Não precisa, muito obrigada, eu sei descer sozinha. **Aí dei um pulo!** (risos)*

**Z2** atribui ao Tai Chi Chuan a razão não apenas da mudança de sua condição física, mas ainda em decorrência disso, a elevação de sua autoconfiança e a recuperação de sua autoestima. O mesmo se passa com **S1**, que tem mais de sessenta e cinco anos. Todos esses idosos alegam não perceberem a velhice como algo instalado em si a não ser pelos olhos do outro, que em geral, se espanta com suas habilidades **em sua idade**, como vemos também no depoimento abaixo:

***S1:** Por exemplo, tem pessoas que olham pra mim e dizem assim: Que engraçado **na sua idade** as pessoas já estão assim, (curva as costas) caidinha, **curvando assim pra frente**, e vc tem uma **postura reta!** Eu digo: Olhe, eu acho que é do Tai Chi, acho que é por causa do Tai Chi. Porque eu não tenho essa preocupação de assim... de postura. É uma coisa natural, entendeu? [...] Sim, ninguém acredita que eu com esse cabelo branco subo e desço escada pra ir pra aula de inglês. Eu estudo numa escola de jovens... Eu tô lá aprendendo inglês, entendeu? Eu não to nem preocupada com isso não.*

**S1** começou a praticar Tai Chi Chuan em virtude de um pré-infarto que a deixou dez dias internada em um hospital. Artesã muito requisitada em todo o país por causa de seus bonecos, **S1** passa o dia diante de uma máquina de costura e administrando o atelier. Sua performance apaixonada no Tai Chi a liga a um mundo com o qual quase perdeu a intimidade em virtude da priorização da educação voltada para a produção e o consumo: o mundo da arte e da poesia. **S1** relata: “Era trabalho, trabalho, trabalho. E depois disso, não, né. **É uma coisa de prazer de você fazer. Eu adoro fazer Tai Chi. Chova pau, pedra, eu gosto de terças e quintas estar aqui. É uma pena que eu não pratique todos os dias**”.

**L1** também fala com muito orgulho de sua disposição e da mudança radical que a prática instituiu em sua vida:

***L1:** Me sinto jovem, disposta, e saio de casa todo dia, cinco e meia, né **S1**, pra cá, nós viemos andando, vamos andar e me sinto bem. **O Tai Chi me trouxe saúde, felicidade, disposição, tudo, tudo, tudo de bom o Tai Chi me trouxe.** Porque eu, antes de eu praticar o Tai Chi, eu tinha... eu era... esses dedo meu era tudo assim ó (mostra os dedos todos um por sobre os outros)! Depois foi meu filho que me trouxe pra cá é que comecei fazendo exercício, **hoje em dia não vivo mais tomando nenhum comprimido, porque eu era uma farmácia.** Todo mês era remédio. Todo mês remédio. Óxente era uma*

*farmácia lá em casa mesmo. E depois seis anos ou é sete que eu tomo (tomava), não tomo um comprimido pra isso mais não. Ai pronto. Encerrou o comprimido pra mim, agora é só com o marido.*

Para **L1**, cujo marido é totalmente dependente de cuidados intensivos, o mundo do Tai Chi Chuan é a janela pela qual vê luz, alegria, felicidade no dia a dia. **L1** não consegue imaginar o que seria de sua vida sem o Tai Chi Chun. Para ela, “*sem o Tai Chi a vida seria só cheiro da doença e dos remédio, as luva pra lidar com ele (o marido), o trabalho com a casa, que não é pouco, e esperar o dia que tudo acabe.*”

Os dois depoimentos acima indicam que, com o início da prática do Tai Chi Chuan, houve um rompimento com uma condição anterior, cujo impacto de mudança determina um *turning point* na vida dos nossos sujeitos. Através da contínua participação nas práticas corporais ligadas ao Tai Chi Chuan, essas pessoas estão construindo um novo universo para si. Porém, não somente a atividade física é importante para elas. O grupo tornou-se um importante “local social”, base de apoio para as questões da vida.

“Mãos como nuvens” é um dos movimentos mais circulares e mais poéticos dessa sequência. Segundo nossa observação, todos os idosos do grupo se entregam à sua simbologia e parecem realmente flutuar como nuvens quando o executam. Nele, há rotação de ambos os braços ao mesmo tempo, porém em sentidos contrários. Enquanto um braço gira em sentido horário com a palma voltada para fora, o outro gira em sentido anti-horário, com a palma voltada para dentro. Enquanto uma mão está subindo ou alta, no movimento de rotação, a outra está descendo ou baixa. O olhar acompanha sempre a mão que está em cima ou se elevando. Os passos, nesse movimento, são laterais, iniciados pela perna esquerda. Essa postura exige muita coordenação, leveza, respiração correta e atenção ao eixo.

A circularidade desse movimento associada aos passos laterais constroem um cadenciamento ao qual todos se entregam. Perguntados como sentem esse movimento, alguns idosos simplesmente não sabem o que dizer. Uma resposta de **S1**, porém, traduz um aspecto lúdico emergente dessa postura: “*É como ser malabarista. Mão em cima, mão em baixo, mão gira para fora no sentido horário, mão gira para fora no sentido anti-horário [...] e desenhar nuvens no espaço ao mesmo tempo que move as mãos e anda pro lado. Não é mole não*”.

## ÁGUA- A ENERGIA QUE FLUI

O “chicote simples à direita”, é a repetição do mesmo movimento, à esquerda, que antecede o “mãos de nuvens” e que agora ocorre para o lado direito. É um movimento

gracioso que termina com a mão do movimento (direita nesse caso) à altura do ombro correspondente à perna “vazia”, segurando um chicote imaginário numa junção dos cinco dedos, e a outra mão acompanha o passo do pé “cheio” (esquerdo nesse caso) num gesto de empurrar. Esse movimento é seguido pelo “afagar as costas do cavalo” que prepara o corpo para a posição do “chute com o calcanhar direito”. Nessa primeira postura de chute, há uma elevação simultânea dos braços que se cruzam diante do rosto e do joelho direito que antecede o chutar. O chute ocorre ao mesmo tempo em que os braços se abrem com as palmas das mãos voltadas para fora. Ele se concretiza com o esticar lento da perna, chutando com o calcanhar direito. É uma posição em que o praticante fica sobre um pé só, como que plantado no chão com o pé oposto ao do chute. Essa postura demanda equilíbrio, concentração, força e precisão.

Os idosos, em geral, não elevam muito a perna na hora do chute, mas permanecem sobre um pé só facilmente enquando o desenvolvem. Domínio sobre seu equilíbrio.

Nesse bloco analisamos a trajetória coletiva do grupo “Harmonia do Viver” de Tai Chi Chuan. A não linearidade dos eventos narrados não constitui qualquer barreira para delinear os seus componentes construíram um oásis social para si através do grupo.

Criado em 1999 e sem um nome que o identificasse, o grupo “Harmonia do Viver” surgiu a partir da iniciativa do professor, então aprendiz, de praticar Tai Chi Chuan nas manhãs de terças e quintas-feiras no campus da UFPE e aos sábados e domingos de manhã na praia de Boa Viagem. Os curiosos foram se aproximando e se unindo a ele com o objetivo de aprenderem também. Desta forma, alguns de nossos idosos também se engajaram ao grupo.

O “Harmonia do Viver” é um grupo coeso, bem humorado, formado em sua maior parte por pessoas acima dos cinquenta anos. Uma característica que nos chamou atenção entre seus praticantes é a inexistência de subgrupos por afinidades, popularmente chamados de “panelas”. Todos interagem com todos e transitam pela área em todas as direções de uma maneira muito fluida, sem demonstrar preferências, sem cultivar antagonismos. Há um sentimento de liberdade e respeito mesmo quando há divergência de opiniões. Os mais velhos interagem com os jovens sem que a diferença etária se constitua minimamente em barreira ou constrangimento. Não há estrelismo entre os participantes. Ao contrário, alguns, mais experientes na prática, demonstram muita humildade em relação à sua experiência. Há, entre esses idosos mais experientes, membros que já alcançaram o grau de mestres, concedidos pelo maior mestre chinês vivo no Brasil, o grão mestre Woo em pessoa, e certificados pela Associação Being Tao/Associação Cultural Brasil-China.

Em sua trajetória, o grupo tem enfrentado vários momentos de tensão. Assim como o próprio Tai Chi Chuan se perpetua pelos movimentos que alternam tensão e relaxamento, o caminho percorrido nesses dezesseis anos de existência do “Harmonia do Viver” tem sido marcado por fases com grande número de participantes e posterior esvaziamento, fases em que as relações fluem pacificamente contrapostas por fases em que os conflitos e diferentes opiniões tornam-se o gatilho de mudanças internas. Contudo, sua resistência é marcada pelo equilíbrio entre esses ruídos e as reflexões que suscitam. Huang (1979) incentiva o trabalhar com outra pessoa para indicar como cada um é resistente e perceber os pontos onde pensamento e ação entram em conflito.

**Z2:** *O que eu trago de recordação triste é de uma colega da gente que trabalha na biblioteca. Ela gostava muito e se desentendeu com o professor, foi, e teve outra também se desentendeu com ele. Já bem umas três colegas da gente ... se desentendeu e deixou a prática. É o que tem de mais triste. O resto é tudo beleza.*

**K1:** *Tinha um colega da gente que fazia um Tai Chi lindo! Aprendia muito rápido, era muito bonito de vê ele fazê! Ele aprendia muito rápido. Logo os dois se desentenderam, o professor e ele. Aí ele deixou de vir. Foi muito triste. Ficou um buraco... ele estimulava muito a gente. Chegava mais cedo e ficava treinando. Não era arrogante não, querer mostrar que sabia mais, nada disso.*

A admiração, o respeito e a solidariedade entre seus integrantes apontam para movimentos que não são somente os do corpo na viabilização de uma convivência fluida e harmoniosa, mesmo em tempos de crise, no “Harmonia do Viver”. Há um eixo simbólico que liga as fronteiras e tece entre elas fortes elos que os unem. Captamos, nas narrativas de alguns desses idosos, a menção de feitos que constituem os fios desse tecido:

**Z2** relembra uma situação curiosa:

**Z2:** *Teve uma vez que a gente juntou latinha e papel... num foi? (...) pra ele (o professor) comprar o primeiro som. Foi! A gente juntou latinha e revista, papel velho. Aí a gente juntava e outra colega vendia e comprou o primeiro som pra ele. Foi bem interessante (risos).” E acrescenta: “Aí, toda semana eu vinha com uma sacolinha cheia de latinha. Eu até me lembro do preço. Foi duzentos e quarenta reais o som, não foi?*

**L1** complementa lembrando outra situação semelhante:

**L1:** *Teve aquela outra vez, também, que a gente se juntou, ‘sicotizou’ para ele (o professor) tirar a carteira de motorista, também, num foi?” Ao que **D1** continuou: “Financeiramente ele não estava podendo, entendeu? Aí a*

*gente se organizou, juntou, fez uma vaquinha e passou pra ele, né, pra ele tirar a carteira de motorista dele.*

O aparelho de som, sobre o qual falam as senhoras, era necessário para que todos pudessem acompanhar o ritmo dos exercícios pela música e os áudios, ainda em chinês, de *Lian Gong* e *Qi Gong*. A carteira de motorista também agilizaria o transporte do material que o professor leva para a prática, como os bastões, o som, camisetas, leques, sem contar o deslocamento de alguns praticantes que não têm carro, através de caronas.

Há também um valor arrecadado mensalmente como ajuda de custo para o professor. O pagamento do valor é feito de forma discreta, geralmente na hora da chamada, quando o grupo termina os exercícios de *Qi Gong* e *Lian Gong*, antes do início da sequência do Tai Chi Chuan 24 movimentos. Não há alarde nem cobranças. Como o grupo reúne pessoas de todas as camadas sociais, determinar um valor igual para todos os participantes poderia representar um enorme obstáculo para alguns, impedindo-os de participar. O montante é um valor simbólico que cada um determina para si, que se ajuste às suas condições.

*Z2: Era assim... era de graça. A contribuição começou timidamente. A gente falava assim...quem puder dar um real.. a gente falava com a maior vergonha! Um real! Era para ajudar o professor no combustível e outras coisas. [...] Aí, a gente trazia três reais todo dia. (Risos) Todo dia eu trazia três reais! Depois ficou cinco. Depois, passou a ser por mês.*

Dessa forma, a contribuição mensal tem ajudado o professor e outros praticantes a participarem de eventos (a APPCC dá uma ajuda de custo para membros que não têm condições e que se destacam na prática poderem viajar), além de haver uma destinação do valor arrecadado para pagar serviços profissionais em comunicação e design gráfico quando necessário elaborar cartazes, posters, arte de camisetas e material promocional.

O uso dado ao montante arrecadado com as contribuições dos participantes indica que o aprimoramento do professor e de alguns colegas se deve muito à organização e à doação das pessoas do grupo. Quando há um evento importante, algumas pessoas contribuem com um valor um pouco mais elevado com a intenção de garantir a participação do professor ou de algum colega entre os participantes do evento, seja ele em Recife ou em outra localidade.

**A1** fala sobre o sentimento que motiva as pessoas a manterem o grupo como uma organização viva cujos reflexos se irradiam para além de suas fronteiras: “*Nós nos sentimos como uma verdadeira família. E o resgate do nome foi uma coisa natural que a gente tinha*

*deixado um pouquinho no esquecimento... o “Harmonia do Viver”... é ...cada um de nós procurar viver de forma harmoniosa aqui, nas nossas casas, no dia a dia.*

A forma como os integrantes do grupo interagem e se ajudam mutuamente é também observada nos eventos de café da manhã. O café da manhã do grupo constitui encontros mensais promovidos na segunda quinta-feira de cada mês, após o término da prática. O café da manhã tornou-se, segundo as senhoras do grupo, uma tradição em todos os grupos da APPCC. Atualmente, são as senhoras que cuidam da organização pré-evento, com trocas de mensagens postadas na mídia social compartilhada pelo grupo; durante o evento, com a operacionalização logística e pós-evento, com a reorganização da caixa de utensílios destinados ao próximo evento e postagem de fotos nas redes sociais do grupo.

Cada pessoa leva um prato, uma fruta ou algo para beber. **M1** e **A1** geralmente se encarregam das térmicas de café com e sem açúcar. **Z2** e **K1** levam sucos naturais, nada de caixinha, **N1** colabora geralmente com sua receita de salgado rápido de forno. Os outros se organizam entre pratos como cuscuz, tapioca, sanduíche, bolo, pães de queijo e há quem leve bebida láctea de soja. É um espaço para confraternizar divertidamente ao som dos pássaros da manhã. Ao término de cada café da manhã, os alimentos que não foram consumidos são separados e acondicionados de forma que uma das praticantes, cuja pensão do falecido marido se resume a um salário mínimo, possa levá-los para casa. Minimizam-se as perdas e priorizam-se os ganhos.

O mesmo cuidado com a questão social do grupo se observa com relação aos praticantes assíduos que faltam às práticas sem que se conheçam os motivos. Quando isso ocorre, as senhoras já se organizam para entrarem em contato com a pessoa ausente por telefone, ou mesmo através de visita à sua casa. A organização e operacionalização de ações sociais do grupo são espontâneas e voluntárias, não havendo uma pessoa em especial que fique encarregada de organizá-las. Geralmente os idosos se reúnem no final da prática e rapidamente decidem as atribuições. Essa pequena amostra de organização tem grande importância para os velhos nesse espaço de convivência. Através delas, mantêm-se vivas antigas tradições que estão desaparecendo aos poucos, como fazer picnic para gozar de momentos descontraídos com amigos. Todos do grupo participam se voluntariando para levar um tipo de alimento ou bebida, ou cooperando com a logística do café da manhã. Alimentar-se à sombra das árvores em um ambiente aberto, ‘prosear’ sem compromisso, soltar o riso e interagir com elementos da natureza e com os colegas é a única regra do café da manhã.

Quando a prática ou evento termina, muitas senhoras voltam caminhando para casa. As que moram mais longe vão de carro. O caminho é compartilhado por algumas senhoras

que moram na mesma direção e que habitualmente voltam juntas. **N1**, num bate-papo enquanto caminhávamos para casa após a prática, comenta sobre a autonomia e perseverança dos praticantes mais antigos que, apesar da ausência prolongada do professor numa determinada época no passado, deram continuidade à prática do *Qi Gong*, *Lian Gong* e do Tai Chi Chuan sozinhos:

**N1:** *Teve um tempo em que o professor não vinha mais aqui na UFPE. Largou mesmo! Problemas pessoais, criança pequena, sei lá. Mas nós demos continuidade, mesmo assim. A gente não queria que acabasse! A gente mesmo ia fazendo os exercício do Lian Gong, a gente sabe as ordem tudinho, de cabeça. Já sabia naquele tempo. A gente não tinha isso de tem que ser fulano. Aí a gente vinha! Não deixamos acabar! Acho que se não fosse por nós do grupo, o Tai Chi aqui no campus tinha deixado de acontecer, tinha acabado há tempos.*

Há um escrito budista que diz que “o inverno nunca falha em se tornar primavera”. Aalogamente, após as tensões normais vem a fase de relaxamento, e nessas épocas, assim como na primavera surgem as flores, aparecem sempre novos praticantes.

**R1** chegou ao Tai Chi Chuan há seis anos por motivos de saúde. Seu encantamento com a arte por sua leveza característica e em função da melhora de sua condição cardíaca foi enorme. Logo que soube executar a sequência das vinte e quatro posturas com segurança, quis aprender mais. **R1** surpreendeu as outras senhoras com sua determinação em se aprimorar, mesmo que utilizasse outros meios que não as práticas presenciais na UFPE. Desafiando as recomendações do professor que desaconselhava o uso de vídeos tutoriais de Tai Chi Chuan e práticas relacionadas, **R1** aprendeu sozinha a sequência que utiliza o leque em dezoito posturas através de um vídeo. Após apresentar para o grupo o que havia aprendido, não tardou para que todos, inclusive o professor, a elegessem para ensiná-los a sequência simples de dezoito movimentos com leque.

As sequências com o leque, além de esteticamente muito atraentes, têm movimentos mais desafiadores. Outro componente que encanta, tanto quem executa os movimentos como quem assiste, é o som que os leques produzem ao se abrirem, todos ao mesmo tempo, quando há sincronicidade.

Romper seus próprios limites e obter o reconhecimento de sua turma ainda representa uma enorme conquista pessoal para **R1** e coletiva para o grupo. Sua autonomia foi consagrada, sua autoestima elevada com o reconhecimento dos colegas e até do professor, que a partir de então, buscou aprender e aperfeiçoar seus próprios movimentos. **R1**, até os dias

atuais, é sempre aguardada pelas outras senhoras, que não deixam de considerá-la “a rainha do leque”.

Na sequência das posturas, “Golpear as orelhas do oponente com os dois punhos” é um movimento de ataque a um oponente imaginário seguido pelo “chute com o calcanhar esquerdo”. Para sair de um movimento e entrar no outro o praticante deve fazer um giro de 270 graus para a esquerda. Esse giro é um movimento tenso para alguns idosos, pois pode provocar um pouco de desorientação espacial, principalmente para os principiantes. Cada um o faz à medida de suas possibilidades, de seu empenho, de sua determinação. Não há competição, senão consigo mesmos. Livres da necessidade de competir, os idosos se divertem quando não atingem o almejado e voltam a fazer o movimento até estarem satisfeitos com seu empenho e seus resultados.

#### MADEIRA – A ENERGIA QUE CRESCE E SE EXPANDE

Nesse bloco, analisamos situações em que o indivíduo conquista novos espaços através do Tai Chi Chuan, levando seu conhecimento para além-campo, ou o contrário, conquista o espaço do Tai Chi Chuan oferecendo algo que traz de seu universo particular. A apresentação sob o tópico em alusão ao elemento Madeira se dá em virtude de suas características dialógicas com os outros elementos do grupo “*wu shing*” originados na natureza. A madeira é obtida através do corte das árvores que expandem seus galhos em várias direções e nos brindam com a pureza do ar. Ela cresce nutrida pela água e pela terra, alimenta o fogo e só pode ser extraída da natureza através do metal.

“A serpente rasteja” à esquerda é o primeiro movimento de abaixar com flexão do tronco. A mão esquerda desce e desliza próxima a toda extensão interna da perna esquerda até tocar o pé esquerdo enquanto a mão direita está fechada com os dedos em torno do polegar e o punho dobrado. Ao término desse movimento, entra-se em outra postura chamada “Galo dourado sobre um pé só” à esquerda. Após essas posturas para o lado esquerdo, repetem-se os mesmos movimentos para o lado direito até atingir “A menina de jade trabalha no tear”.

Nem todos os velhos do grupo conseguem fazer o movimento de abaixar o corpo e deslizar a mão pela parte interna da perna. A flexão do tronco é o ponto mais difícil. Porém, nada impede que a postura seja executada. A flexão pode ser menor, o agachamento não tão baixo. No Tai Chi Chuan, o limite do praticante é o limite do movimento. Treina-se para se atingir uma postura perfeita. Mas se a postura não está perfeita, ela, ainda assim, é a postura.

Busca-se o treino para aperfeiçoá-la, se for esse o desejo da pessoa. A cada nova conquista com o corpo, abre-se uma teia de novas possibilidades.

Uma das noções percebidas como importantes para os velhos desse grupo é a de autonomia. Não se trata da autonomia confinada a esse espaço social isoladamente, mas aquela que lhes permite se expressarem de forma segura, com a mesma intensidade em outros espaços e outros campos do existir. Ganha importância o corpo, esse corpo velho, os movimentos que dele fluem e o que eles expressam. Os velhos mais experientes engajados ao grupo se revezam à frente na ausência do professor. Eles riem fácil, brincam com seus erros, se corrigem sem arrogância. A descontração levada a sério parece ser o remédio para a paz mundial enquanto se exercitam. As atividades ocorrem normalmente, mesmo sem o uso do áudio para acompanhar e cadenciar os exercícios. Na ausência do professor, os exercícios são desenvolvidos pela memória, na mesma ordem sequencial em que se apresentam nos áudios utilizados por ele.

À medida que os velhos narram sobre suas vidas, surgem detalhes como olhares, entonações, silêncios que são carregados de simbolismos e cujo conteúdo nos diz muito sobre o alcance da comunidade “Harmonia do Viver” em suas vidas. As pessoas que o compõem não são somente praticantes de uma arte marcial estrangeira que se encontram duas vezes na semana para manter a forma física e a boa saúde. Esse universo tem suscitado desfechos surpreendentes na vida desses velhos e só quem tece junto pode compreender a trama do tecido. É na textura desse tecido que encontramos o seu produto, e não no tecido em si.

O que se cria diariamente nesse “espaço do existir” ultrapassa a noção de coisa pronta, fechada em si mesma, isto é, ultrapassa sua dimensão física, tornando-se maior que a soma dos indivíduos que o compõem. Um grupo de pessoas com características de um sistema aberto, complexo, que se renova e se reorganiza constantemente. “A organização é a face interiorizada do sistema (inter-relações, articulações, estrutura), o sistema é a face exteriorizada da organização (forma, globalidade, emergência)” (MORIN, 2013, p. 183 Grifos no original).

De acordo com Morin (2013), o sistema é um conjunto de partes diversas interrelacionadas, ou uma compleição. “Uma unidade que vem da diversidade, que liga a diversidade, que traz em si diversidade, que organiza a diversidade, que produz diversidade” (*Ibidem*, p. 183).

“A menina de jade trabalha no tear” é uma postura de defesa que culmina com o posicionamento das mãos em proteção a um golpe do oponente imaginário, à altura da testa. Um movimento com rotações para os dois lados e transferências de peso seguido por outro

movimento chamado “apanhar a agulha no fundo do mar”. Este último, como o nome sugere, designa um movimento que requer precisão, porém com suavidade.

A interação com um oponente imaginário, para esses idosos, é uma brincadeira de se enxergar também como o oponente, na posição oposta, isto é, “meu oponente sou eu mesmo”, por isso a maioria deles trabalha o movimento imaginando um oponente de sua mesma estatura, mas com maior agilidade.

Os idosos com mais tempo e assiduidade de prática do “Harmonia do Viver” apresentam um comportamento muito receptivo com relação aos que chegam para se unir ao grupo, mesmo que por uma única vez, pois ali não há oponentes reais.

Assim que percebem a chegada de um novo aprendiz, os velhos o recebem com alegria, carinho e atenção, respeitando seu espaço e seu momento de descobertas, como nos tempos passados, nas aldeias, quando da chegada de visitantes ou de viajantes em passagem. Fazem a pessoa sentir-se acolhida. Em seguida, quando tem início a prática de exercícios que antecedem a sequência do Tai Chi Chuan, alguns praticantes cuidam para que o novato ou a novata possa seguir o professor posicionado à frente, ajudando a corrigir as posturas. São gentilezas que compõem o tecido, como fios de diferentes espessuras que começam a se entrelaçar na trama. Esse comportamento é espontâneo, sempre partindo dos membros mais antigos do grupo. Dessa forma, as pessoas envolvidas no grupo estão constantemente fazendo novos amigos, trocando experiências, o que as mantém num ritmo social produtivo e saudável. Podemos inferir que essa dinâmica é o ponto de partida para a noção de equivalência, equidade que todos partilham, independentemente de idade, tempo de prática, camada social. A não-hierarquização do conhecimento, entre os praticantes, faz com que todos sejam os melhores e contribui muito para afastar alguns fantasmas relacionados à velhice dentro desse espaço de convivência e, conseqüentemente, em os outros espaços sociais em que cada indivíduo participa.

A solidão, o isolamento e quase morte social que a velhice geralmente imprime sobre os que atingem essa fase da vida perdem espaço pelas práticas solidárias entre os velhos do grupo. Na entrevista com **K1**, há expressões que indicam que a prática do Tai Chi Chuan tornou-se mais do que apenas uma prática corporal resultante em benefícios físicos. **K1**, que mora apenas com um filho que se ausenta prolongadamente, diz: *“Na rua eu tenho a turma do Tai Chi que pra mim “é tudo”, né? O único lugar que eu frequento é o Tai Chi. Eu me sinto bem, me junto com a turma... e igreja eu frequento muito pouco, só assim... quando é especial, daí eu vou”*.

**K1** identifica a “**turma do Tai Chi**” como sua turma. Local social onde pode se expressar, onde tem voz, presença e respeito. Por ser a pessoa mais velha do grupo, sua fala é bastante relevante para compreendermos a intensidade e a importância do grupo para o equilíbrio de sua saúde, para a manifestação de seu otimismo e idealização de planos para o futuro.

**K1** desenvolve outras atividades em casa para passar o tempo, pois acredita que a condição de inatividade pode aumentar os efeitos do envelhecimento, tanto os biológicos e psicológicos, como sociais e econômicos. As atividades de que se ocupa poderiam estimular seu isolamento, na medida em que **K1** passa a maior parte do tempo sozinha. Entretanto, não é isso o que ocorre. As outras senhoras do grupo, mais articuladas socialmente, buscam estar presentes e a auxiliam de todas as maneiras, como fazendo doação de objetos e materiais que utiliza (máquina de costura, potes de vidros vazios para pintura, etc) e também através da compra de seus produtos nas ocasiões em que **K1** os leva para a prática matinal ou através de encomendas. Na maior parte das vezes, entretanto, **K1** presenteia seus colegas de prática com seu artesanato. Segundo ela, o objetivo é manter-se ocupada e não o comércio.

**Z1**, com apenas um ano de prática, também se refere às colegas de grupo como “sua turma”, e começa a notar novos padrões de pensamentos em seu dia a dia. Pessoa muito reservada, com hábitos discretos e sem muita vida social desde a morte do marido, **Z1** começa a perceber que seu corpo lhe revela o modo como tem se colocado perante a vida. Sua postura básica, típica das pessoas reservadas, começa a mudar com uma maior expansão do peito, a respiração mais profunda e melhor cadenciada. **Z1** começa um processo de desconstrução de sua postura perante a vida a partir da percepção da postura corporal e estabelece, a partir disso, pequenas mudanças para si. Entre elas, uma abertura para os “de fora”, a qual lhe é suficiente para reconhecer como “sua turma” o grupo de Tai Chi Chuan. É uma nova possibilidade de existir através do mundo de seu corpo.

***Z1:** O Tai Chi, quando eu vou direitinho, eu me sinto **assim... mais firme, mais forte... pra fazer o serviço de casa, a noite mesmo, eu me sinto melhor. Pena que é só dois dias né e eu ainda falto muito. Eu sou uma pessoa muito pra mim, sabe. A convivência com aquele pessoal... tá me fazendo bem. Eu gosto daquela turma. Eu senti saudade... eu passei dois meses sem ir.***

Para **V1**, o Tai Chi Chuan mostrou-se também um meio de dar continuidade à experiência de profundo sentido da qual desfrutou durante muitos anos de sua vida: o ensino. Em sua narrativa apaixonada, **V1** se refere à experiência da educação como aquela de maior

valor em sua vida, depois da paternidade. Muito ciente de sua idade e das limitações em sua *performance* corporal no Tai Chi Chuan, **V1** não se deixa intimidar. Sua entrega e dedicação na prática lhe trouxeram novas perspectivas também na área da educação. Em 2014, **V1** criou um projeto piloto para abrir esse universo e poder transmitir os benefícios do Tai Chi Chuan às crianças de uma escola estadual da capital. Em 2015, com o sucesso do primeiro projeto, a ideia foi estendida a jovens alunos e professores de mais uma escola pública. Sua reinserção no âmbito escolar com trabalho voluntário lhe trouxe um contato mais próximo com a realidade de crianças e jovens que nunca tinham tido qualquer contato com muitos dos movimentos e termos utilizados no universo do Tai Chi Chuan.

A experiência de **V1** como educador lhe deu instrumentos para conduzir seus alunos através de diálogos em que todos discutem e estabelecem regras de convivência. Disciplinar, no espaço criado por **V1**, é fazer cumprir as regras pelo diálogo. Depois que compreendem a dinâmica da disciplina, as crianças e os jovens começam a florescer na prática do Tai Chi Chuan. Logo, apresentam melhores resultados escolares. **V1** narra seu próprio aprendizado a partir dessa experiência:

***V1:** Eu sempre me dediquei assim, então eu me envolvi muito na educação. É tanto que hoje eu vivo fazendo trabalho voluntário com a educação. O Tai Chi é só uma forma de conseguir conciliar o sócio educativo... através do tai chi. Eu imagino que alguns me veem de uma forma, como é que se diz, de preocupação em acompanhar o desenvolvimento dessa juventude. Porque eu convivo muito com adolescentes, e eu percebo que eles, em algumas ocasiões, estão sentindo que eu me esforço para poder entendê-los. Então eu percebo isso né?*

Além de estar obtendo benefícios físicos com a diminuição da dor e estabilização da artrose; a suavização de sua postura ereta, sem a rigidez e sem a curvatura típica do avanço da idade e o treinamento constante que o ensino demanda de si, há também um ganho cognitivo enorme pelo constante e habitual treinamento mental, quando repassa movimento por movimento. As novas perspectivas, advindas de seu empenho nos projetos, pontuam um momento de transição em sua vida. **V1** reconhece essa transição e atribui o incentivo para elaborar mais projetos à sua experiência com o ensino ao longo da vida e às muitas oportunidades em que conduziu a prática no grupo “Harmonia do Viver”.

O convívio entre jovens exige que **V1** esteja em constante vigília sobre si mesmo. Em sua opinião, “*o mau humor é uma característica de gente velha e ranzinza*”, algo que evita. O trato com os jovens de seu convívio em casa e nas escolas torna-se uma “*ferramenta de treinamento interior*” para evitar essa característica em si mesmo. **V1** leva o treinamento

aprendido com o Tai Chi Chuan para outras situações de sua vida onde desempenha papéis ativos. Isso eleva sua autoestima e repercute em sua saúde geral, que é regularmente muito boa. Mesmo nas ocasiões em que adoeceu de dengue e chikungunya durante nossa pesquisa, sua recuperação foi surpreendentemente rápida.

**V1:** “[...] eu começo a ver que meu esforço para entendê-los (aos jovens da família), para acompanhá-los está fazendo com que eu entenda a juventude, né. Isso me facilita muito. Até os jovens que eu estou trabalhando com eles, por conta dos de casa, me ajudam a entender. Então **também o que eu trago dos jovens que eu estou convivendo no meu trabalho ajudam a entender melhor os de casa.**”

Há cerca de dois anos, **V1** e outros dois companheiros de prática, não-idosos, estiveram em Brasília em um evento com a presença do mestre Woo da Associação Being Tao, organização reconhecida pelo governo chinês que confere e certifica o trabalho da APPCC.

Em sua ida à Brasília, **V1** e seus dois colegas de prática foram avaliados pelo grão-mestre Woo em pessoa, ocasião em que conquistaram o certificado de mestres, cujo grau corresponde ao do próprio professor do “Harmonia do Viver”. Isso representou uma grande transição em sua vida.

**S1**, a artesã consagrada no estado de Pernambuco por seus bonecos, apresenta uma história cujas características, apesar de diferirem das de **V1**, também dialogam com a noção de expansão proposta por esse bloco. Os bonecos que cria já viajaram por muitos países como personagens de peças teatrais, em desfiles e exposições em um tempo em que **S1** esteve à frente de um projeto cultural internacional. Um desses personagens, o duende, foi levado para Brasília para homenagear o Mestre Woo. A história, narrada por várias senhoras, desprende muitas risadas com as lembranças dos acontecimentos que antecederam o evento.

O duende chama muito a atenção por sua roupagem e estatura. Segundo **S1**, o duende é um personagem que já esteve em vários festivais, inclusive no Japão, e conquistou o público por onde passou.

**S1:** *Oshi! Eu num levei roupa nenhuma! Ele (o boneco) foi dentro da minha mala! Aí quando eu fui viajar **MI** disse: essa mala...tu vai levar essa roupa? Aí eu disse: mulhé isso não tem roupa dentro não. Eu só to cum essa do couro e outra por baixo (risos)... **pra levar o duende!** Tivemos que correr ir comprar roupa, e cobertor e tudo. **Mas ele FOI, o buneco!***

Para **S1**, dar vida aos bonecos que cria interpretando seus personagens de dentro deles é um grande prazer, além de um teste de resistência física. Segundo ela, a exposição indireta, permite que ela expresse seu talento dramático, sem que precise se expor para o público. **S1**: “*É mais fácil pra mim quando faço uma personagem se eu não preciso mostrar a cara. Foi uma emoção indescritível.*”

As viagens entre os componentes dos grupos da APPCC são ainda frequentes, porém, com a maior popularização do Tai Chi Chuan e conseqüente procura por cursos, os preços tornaram-se mais elevados, inacessíveis para muitos. Entretanto, o grupo acumula participações em eventos, apresentações, palestras e demonstrações em seu currículo.

Viajar em grupo para participar de cursos e apresentações, fazer demonstrações em eventos em diferentes localidades são movimentos que também propiciam lazer, tão necessário em qualquer fase da vida para o combate ao tédio, ao estress, e para a renovação dos estímulos às tarefas rotineiras. Para Dumazedier (1973) o lazer corresponde a:

[...] um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais. (DUMAZEDIER, 1973, p. 54)

O idoso mantém as mesmas necessidades de lazer que um jovem, porém faz escolhas diferentes, mais pautadas em segurança e conforto.

Os momentos de lazer entre os velhos, entre outras lembranças, constituem a memória coletiva do grupo e marcam suas vidas positivamente por vários motivos. Encontramos depoimentos que associam o sentimento de ansiedade com os preparativos que antecedem as viagens aos sentimentos que tinham quando crianças e adolescentes antes de uma viagem de férias com a família, ou em excursões da escola.

**S1** revive intensamente a sensação de alegria que tinha nas férias de verão quando seu pai alugava uma casa de praia grande o suficiente para a família e os amigos, a partir de um bate-papo sobre as viagens do grupo. Nesse mesmo bate papo descontraído as senhoras relembrem os eventos que participaram com apresentação do Tai Chi Chuan e viagens à passeio:

**K1**: *Ah! Já foram tantas apresentações! Teve uma em Aldeia, teve no Banco do Brasil, na Fundação Maurício de Nassau, no Forte, no Recife Antigo, Teatro Sta Isabel, Mercado São José, teve outras que não me lembro agora. Teve muitas mesmo! **Todas eu participei!***

**N1:** *Sabe o que eu lembrei agora? **Eu gostei de uma vez que a gente foi pra Vitória!***

**A1:** *Siiiiim! Nós já fizemos **ótimas viagens!***

**S1:** *Aqui perto... pra São Lourenço... hm...aqui na Várzea, Brennand...*

**A1:** *Nós viajamos pra Campina Grande pra um encontro. Fomos em umas quatorze pessoas. **Foi muuuuuuito bom...** “S1” estava lá também...*

**K1:**... *Teve uma em São Paulo, também...*

**S1:** *O ápice é Brasília.*

**A1:** *A gente foi lá duas vezes... pra Brasília.*

**Z2:** *A gente fez uma apresentação na CELPE, também. **Foi muito bom**, não foi **K1**? A gente perdeu o ônibus, acabamos pegando um taxi.*

**A1:** *A gente fez **um encontro muito bom no São João**, láááá em... Igaracu. É... com um médico que tem uma granja lá, uma casa lá. Um médico lá do hospital do câncer.*

**Z2:** *A gente também foi a um evento **muito bonito** lá naaaaa... aquele lugar muito bonito... Academia Pernambucana de Letras. Aí tinha vários grupos. **Foi uma apresentação muito bonita**. Eu tenho um retrato.*

Os vínculos criados por estarem juntos em apresentações ou em passeios para além dos limites da UFPE, para esses velhos, são como os vínculos entre adolescentes que viajam juntos. Significa, imediatamente, compartilhar situações engraçadas, descontraídas, mas significa também coroar os esforços que todos empreendem para que o grupo continue a existir, mesmo diante das constantes mudanças. Significa, ainda, que o grupo ganha representatividade social e reconhecimento dentro e fora do estado de Pernambuco.

Uma constante em quase todos os depoimentos nos chama a atenção: a lembrança de ter sido (o evento) algo muito bom, ou muito bonito, imprimindo uma impressão profunda e positiva em suas vidas.

Assim, no entrelaçamento complexo dos eventos narrados, encontramos elementos para refletir como o impacto de pequenas aventuras como as vividas pelo grupo “Harmonia do Viver” repercute em suas vidas e, conseqüentemente, como um efeito dominó, em outros níveis de realidade.

Momentos como esses em grupo possibilitam que memórias sobre outras experiências venham à tona. Ainda mais, permitem que os velhos constituam novas amizades, mantendo a roda da vida num ritmo mais parecido com suas impressões sobre suas velhices,

pois para eles, no momento, são seres atemporais. Desde os preparativos até o acontecimento dos eventos, os velhos sentem tudo da mesma forma que os mais jovens sentem e inclusive conseguem se situar em meio a diferentes “tribos” que praticam Tai Chi Chuan sem problemas. Os velhos de nosso estudo são quase unânimes em afirmar que não se sentem velhos. Apenas o sabem pelo olhar do outro. **V1** se coloca a esse respeito:

***V1:** Agora, o que me chamou atenção que eu estava ficando velho, foi quando começaram a me chamar de ‘tio’... quem não me conhecia, e quando começaram a me oferecer lugar no ônibus. Quando começaram a me oferecer o lugar no ônibus também eu dizia: “já sei que eu estou ficando muito velho!”. Mais ainda foi quando os rapazes... quando as moças oferecem o lugar eu dizia: “essa moça está me dizendo que eu sou velho”, mas quando os rapazes... quando eu vi os rapazes me oferecerem o lugar eu disse: “realmente estou muito velho”. Eu caí na real. Vem aquela sensação: “Olha aí, é o olhar deles”. Aí eu estou sabendo mais ou menos o olhar deles. Eu digo “Puxa, é o mesmo olhar que eu tenho quando eu vejo alguma pessoa mais idosa do que eu”. Então eu já sei o que é que estão pensando sobre mim. É a mesma coisa. Quando eu vejo que o camarada me oferece o lugar, eu sei que estão me olhando cada vez mais, to recebendo isso. Eu trabalhei bem isso. Eu não me preocupo com isso, não.*

**K1** mostra fotos suas em lugares por onde viajou. São fotos antigas, de pelo menos quinze anos atrás. Nelas, vemos a imagem da mesma senhora um pouco menos magra, sem tantas marcas de expressão: “*O espelho e as fotos é que me fazem ver que eu to velha. Como a gente muda!*”, dispara. Essa é sua constatação silenciosa.

***K1:** Eu não sinto assim a idade. Eu só me acho velha quando eu estou na frente do espelho, quando vou me pentear eu penso: vixe como eu to velha. Fora isso eu me sinto assim, jovem. Eu nem ... eu saio, vou resolver minhas coisas sozinha, eu não me sinto velha não. Só quando eu me olho no espelho que eu vejo nossa como eu to ficando velha! Eu aprendo as coisas rápido, sabe? Eu não tenho dificuldade de aprender. Hoje mesmo eu estava passando a vista no inglês, que eu fiz inglês e nunca mais eu vi. Hoje eu pensei de passar uma vista porque às vezes eu esqueço aí penso, “ai meu deus”, aí vem na minha mente e eu me lembro. Eu não gosto de ficar parada não, sabe. Eu gosto de aprender qualquer coisa.*

Para **S1**, que tem sua cabeça completamente branquinha, sua velhice está no olhar dos outros. São os outros que dizem que estamos velhos. Até o motorista do ônibus que passa reto da parada onde o velho acena parece gritar sua velhice. A esse respeito comenta:

***S1:** “A gente **percebe a velhice na medida que as outras pessoas te dizem isso, né. Através da cor do cabelo. Às vezes as pessoas me oferecem o lugar no ônibus e eu fico até assim... por que será? Porque eu nem me sinto velha.***

*De jeito nenhum. Existe também um comportamento de condescendência. Eu percebo isso. Geralmente as pessoas têm esse olhar assim, né, com as pessoas que têm mais idade. De ter certos cuidados, de preservar, de não deixar acontecer nada de ruim que vá cair, ou cuidar de não tropeçar e cair. Aí já sabe que os ossos já estão mais pra lá do que pra cá, mas... eu não tenho essa preocupação não. De não ficar velhinha. Eu não penso muito nisso não. Algumas pessoas dizem: Você deve ter uma personalidade forte, né. Porque não é toda mulher que tem coragem de assumir os cabelos brancos. A maioria das mulheres pinta mesmo, não querem assumir os cabelos porque tem essa conotação de velhice. Mas eu não tenho preocupação com isso, entendeu. Olhe, se eu pintar meu cabelo eu acho que sou outra pessoa. Eu não sou mais eu não se eu pintar esse cabelo. Eu sou assim. E ainda bem que meu marido nunca fez questão não. Ele nunca falou nada. Diz que meu cabelo é lindo! Já faz parte da pessoa...*

**A1** sente-se muito à vontade com sua cabeça branca e seu envelhecimento. Os netos, parecem justificar cada dia de sua vida.

**A1:** “[...] o meu olhar pra o envelhecimento é um olhar natural, eu acho uma consequência da passagem do tempo significa, não é um chavão, mas que eu vivi. Vivenciei uma vida inteira. Através de mim mesma, através de meus filhos e netos eu vejo o quanto é bonito viver. **O quanto é espetacular viver!** Com relação a envelhecer, agora, **envelhecer sim, ficar velho não.** Segundo Charles Chaplin, **ficar velho é perder a esperança**, e a gente nunca deve perder a esperança. É a última coisa que a gente deve perder [...]”

A velhice, em todos os fragmentos destacados, não representa o sujeito, que se sente diferente da forma como é visto e interpretado pelo olhar do outro. Mesmo **A1**, que admite viver seu envelhecimento de uma forma alegre, curtindo cada minuto, não admite ser velha, porém envelhecida, e distingue os termos para deixar claro.

## TERRA – A ENERGIA ESTÁVEL

Sob esse tópico concluímos a descrição da sequência dos movimentos e nossa discussão.

“O leque atravessa as costas” é uma postura cuja ênfase está nos movimentos dos braços, sem deixar de merecer a sustentação propiciada pelo posicionamento dos pés. A partir da postura final em “Apanhar a agulha no fundo do mar”, avança um passo com a perna esquerda, pousando primeiro o calcanhar esquerdo. A mão esquerda sobe para frente e para a esquerda com os dedos voltados para cima e para fora. A mão direita também é elevada para o lado esquerdo, parando um pouco acima do nível da cabeça, palma para fora e dedos para

cima. O peso do corpo deve estar sobre a perna esquerda, na postura do arco à esquerda, isto é, com o joelho esquerdo dobrado e o joelho direito esticado.

As pessoas que caminham no entorno do local onde os velhos do Tai Chi Chuan treinam são, de alguma maneira, provocadas pela leveza que emana dos corpos velhos que se movem em harmonia e que suscitam diferentes sensações. Em resposta, demonstram apoio, admiração, curiosidade. A imagem, para quem vê de fora, é muito tocante mesmo. Desfrutasse na mesma cena o ambiente arborizado, o canto dos pássaros, a música harmoniosa e os movimentos suaves de pessoas velhas que emanam felicidade na mesma intensidade e proporção que se percebem em consonância com o universo naquele exato momento; isso é algo que aprenderam a partir da prática do Tai Chi Chuan. Para Morin (2013), todos os elementos que compõem a realidade são inseparáveis e constitutivos do todo. Há uma interdependência entre o objeto do conhecimento e seu contexto, as partes e o todo, o todo e as partes, as partes entre si. Isso significa dizer que todas as coisas que compõem o mundo e seus mundos, mesmo as imperfeitas e feias, faziam parte daquele momento. A história de cada uma, o ambiente em que treinam, o horário, o local, e todos os entrelaçamentos e os entrelaçamentos dos entrelaçamentos estavam ali, como estão em cada momento de nossas vidas, em cada evento.

Para Araújo (2000), na complexidade das relações desenvolvidas entre indivíduo, corpo, educação, saúde, sociedade, economia e cultura, surgem entrelaçamentos e desdobramentos que, por vezes, suscitam uma reflexão até desencorajadora sobre os rumos da humanidade. Não aprendemos a balizar essas relações considerando seus entrelaçamentos. Não aprendemos a nos mover num mundo complexo. Simplificamos, reduzimos, fracionamos, e esquecemos de nós. Perdemos o cultivo de nossa sensibilidade, de nossa intuitividade, de nossa espiritualidade, de nossa sensibilidade, à medida que fomos nos desqualificando e nos brutalizando. O que temos para nos ensinar sobre o mundo hoje e sempre é “nós mesmos”, isto é, nosso corpo, nossa corporeidade, nossa percepção e nossas experiências, como endossado por Merleau-Ponty (1999) que entende que a subjetividade é acessada pela vivência propiciada pelo corpo.

Para Merleau-Ponty (1999), se somos capazes de entender, sentir, pensar, porque nossos corpos nos proporcionam vivências, então a leitura que temos do mundo é decorrente das experiências pelas quais o corpo passa e, deste modo, nosso corpo desempenha um papel preponderante para a constituição da nossa consciência, além de intermediar a comunicação consciência/mundo. Por outro lado, a experiência motora se caracteriza como aquela que nos

permite acessar o mundo. De nosso corpo depende a nossa percepção do mundo, bem como sua existência para nós.

Nesse sentido, corpo e seus atributos deverão ser entendidos como elementos fundamentais para a construção do saber humano. É pelo corpo que tomamos consciência de tudo que nos reodeia e aprendemos o mundo. O corpo é o protagonista da aprendizagem.

Merleau-Ponty (1999) vê uma forte ligação da aprendizagem com os movimentos corporais, pois para uma criança, mover-se é pensar. Aprendemos através de um corpo dotado de propósitos, cheio de aptidões, sendo elas físicas, intelectuais e afetivas. Esse corpo está inserido numa sociedade que por sua vez o estimula e lhe proporciona os conteúdos com os quais interagirá e, assim, o sujeito apreenderá novos instrumentais e novas linguagens, transformando a realidade e adquirindo aptidões para lidar consigo mesmo e com o mundo.

Nossos velhos são seus corpos feitos de suas experiências, que reivindicam não só um sentido maior da vida, mas a autonomia que delas deriva. E se nossos velhos ainda não conquistaram sua autonomia, não podem ser responsabilizados. Foram-lhes amputadas as possibilidades de se conhecerem e conhecerem ao mundo profundamente quando ainda crianças e ainda lhes foram deturpados conceitos que lhes abririam janelas para um mundo de sentidos. Os velhos querem mais do que assistir as coisas do mundo pela televisão numa época em que a comunicação se dá através de toques em telas. Eles querem experimentar. Não se trata de experimentar coisas de comer e de beber. Não se trata da experiência de adquirir coisas e dispor de luxo. Também não se trata de experimentar posição e poder. Trata-se de uma experiência que lhes falta na velhice, que ainda não conhecem e que transcende as necessidades materiais. Podem não saber descrevê-la, mas sabem reconhecê-la quando passam por ela. Viver uma experiência é se permitir estar inteiro nela. A experiência é a maior entrega do homem.

A postura “desviar, bloquear e socar” é mais uma postura que evoca um oponente imaginário, o qual visa atacar. O praticante tem que pensar no movimento de ataque para executar o movimento de defesa que dá o nome à postura. Então, esse é um movimento em resposta a um ataque, simbolicamente significativo, num mundo onde fomos educados para obedecer e produzir e não para refletir e agir. Ao reagir, no Tai Chi Chuan, primeiramente se desvia a energia do oponente, enfraquecendo-a sem eliminá-la. Em seguida, bloqueia-se o ataque e finalmente golpeia-se o oponente.

A partir da experiência vivida nos movimentos do Tai Chi Chuan, o velho compreende as correlações com situações de sua vida. Dessa forma, repensa sua conduta no mundo e sua própria postura diante das situações que vive. Compreender melhor sua natureza

é um movimento de derrubada dos inúmeros muros que vão sendo edificados e que prendem a pessoa como que num labirinto, diluindo-se, também, outras formas de expressão que endurecem o ser humano e acabariam tornando-se doenças e limitações.

“Fechamento aparente”, “cruzar as mãos” e “postura de encerramento do Tai Chi Chuan”. Essas três posturas finalizam a sequência dos 24 movimentos. Curiosamente, a postura final é idêntica à postura inicial. A circularidade expressa em todos os eventos da natureza não poderia estar de fora da forma 24 do estilo Yang de Tai Chi Chuan.

Numa manhã chuvosa, no vão coberto do Centro de Convenções da UFPE, ao terminarem a execução da forma, alguém fala bem baixinho: “*Adoro o silêncio dos movimentos finais*”. Como ao finalizar a sequência, se permanece em silêncio ainda por algum tempo contemplando a si mesmo num momento meditativo, não houve a chance de sabermos de onde partiu o comentário. Porém, ele provocou a reflexão sobre o momento de silêncio pelo qual todos do grupo estavam passando naquele instante. Não tardou para que, uma vez desfeita a formação, todos estivessem falando sobre o canto dos pássaros, até o canto do sabiá longínquo foi percebido.

Para nossos sujeitos, a etapa da vida em que se encontram clama por sentidos que não os desfigurem mais que a própria ação do tempo. Superar conceitos reducionistas e vazios de verdade impostos ao idoso pela cultura e pelo meio é um dos primeiros passos que se aprende a dar quando se passa por experiências dessa intensidade através do corpo na velhice. A velhice, sob essa perspectiva, ganha um novo sentido.

## CONCLUSÃO

O corpo do homem pós-moderno tem sido privilegiado com os avanços da ciência e os êxitos das tecnologias no sentido da manutenção e prolongamento da vida com dignidade. Entretanto, a dignidade não é um conceito restringido a um corpo biológico apenas. Para se respeitar o que traduz a dignidade no homem, temos que compreender que sua vida está ligada a várias áreas do conhecimento que devem interagir de forma equilibrada e consistente.

O idoso, observado nesse estudo, não foge à regra. Sua velhice, sob a perspectiva transdisciplinar, é indissociável do contexto complexo à que pertence, pois não existe fenômeno de causa única. Nesse sentido, procuramos identificar as correlações entre aspectos do Tai Chi Chuan, velhice, educação, cultura e áreas do conhecimento que são tocadas pela corporeidade, abrindo um leque de novas possibilidades que podem ser consideradas por outros estudos sobre práticas transdisciplinares na educação em qualquer etapa da vida, contrapondo-se à visão predominante da educação sob a lógica cartesiana reducionista que é praticada ainda no século XXI.

Vemos, pois, uma necessidade crescente de estudos que alcancem a real magnitude do envelhecer, através da perspectiva transdisciplinar. Para tal, a transdisciplinaridade e o pensamento complexo nos apresentam uma nova lógica: o uno ao mesmo tempo é múltiplo. Há interligações, inter-relações, e estas são indivisíveis. Desse modo, não faz sentido o mero prolongamento da vida em termos clínicos e físicos se perpetuamos o aniquilamento social e psicológico do velho. Diga-se, enquanto busca de um aprimoramento na qualidade de vida do indivíduo, é contraditório ampliarmos a longevidade do ser humano e ao mesmo tempo negar-lhe o reconhecimento social enquanto idoso e achatá-lo os benefícios que lhe garantiriam acesso aos avanços de nossa época e às belezas da vida. Essa é justamente a lógica reducionista da qual estamos buscando nos afastar.

Nesse estudo, partimos primeiramente, da compreensão do que é a velhice e como vem sendo estudada por campos de conhecimento isolados, para então destacarmos a necessidade de uma visão mais ampla que encampe todas as áreas que tocam e são tocadas pelo tema “velhice humana”.

A mesma fase que lhe permite usufruir do tempo em atividades prazerosas e necessárias por não ter compromissos de trabalho é também a fase em que o idoso tem que aprender a lidar com sua nova posição econômica e social. Tem que aprender a viver com a redução da amplitude das relações que mantinha em função do trabalho na sua fase produtiva,

para restringir-se principalmente a viver da renda de sua aposentadoria, cercado pelos familiares e os poucos amigos que ainda lhe restam.

Os efeitos desse isolamento não são apenas psicológicos, mas físicos e sociais, que repercutem na esfera econômica pelo aumento das demandas no âmbito da saúde pública e do seguro social. A velhice, assim, se torna uma vilã social por dois lados: o lado do indivíduo e o lado da sociedade, o que vai exigir do velho uma resposta que lhe seja conveniente para essa situação.

A qualidade da vida de um indivíduo está relacionada com sua capacidade de ponderar e responder a situações a partir dos valores morais e éticos nos quais acredita e das escolhas que faz baseado nesses valores. Por essa razão, a reflexão e o diálogo estão aos poucos tomando maior espaço nas discussões que envolvem a educação.

Tão importante quanto refletir e dialogar é conhecer e aceitar a si mesmo para conhecer e aceitar a diversidade humana, representada, primeiramente, pelo corpo do indivíduo. Mulher, homem, jovem, velho, alta, baixo, gordo, magra, negra, branco, latino, com necessidades especiais, de origem estrangeira, LGBT e muitos outros são os casos em que o corpo representa o ser, sem sequer dar-lhe chances de apresentações. A aceitação ou não das diferentes formas de existir representadas pelo corpo é uma das variáveis na equação que determina a qualidade real da vida da pessoa-sujeito e da pessoa-objeto da pressão social. A cultura, por si só, já imprime fortes padrões sobre o corpo, moldando-o ao ponto de ser possível reconhecer a origem da pessoa apenas por suas posturas ou gestual (MAUSS, 2003). Nesse cenário, a educação também imprime os padrões epistemológicos vigentes na cultura onde o sujeito está inserido.

Idealmente, entendemos que o conhecimento deve contemplar os entrelaçamentos do todo, que deixa de ser linear-causal para ser multidirecional-complexo. Esta interpretação deriva de um objetivo voltado à felicidade do homem e não apenas à sua participação econômica em uma estrutura primariamente capitalista.

Segundo Santos (2008), não existe possibilidade de se enxergar o complexo sem se passar por sobre fronteiras epistemológicas do conhecimento, ou pela transposição das barreiras da disciplinarização das ciências.

Tomando por base o pensamento complexo, entendemos que o mundo natural é constituído por eventos opostos, ao mesmo tempo antagônicos e complementares, cuja interação resulta em *feedbacks*. A dizer, estamos em constante processo de interações com o mundo, e como resposta, realizamos constantes reorganizações decorrentes dos *feedbacks*.

Mesmo que as mudanças que envolvem a raça humana sejam lentas, se há movimento, está descaracterizada a fixidez.

Ainda, como vivemos em círculos sistêmicos e dinâmicos de *feedbacks*, e não em linhas estáticas de causa e efeito, e como os *feedbacks* resultam em novas ações, temos responsabilidade em tudo que influenciemos enquanto existimos, ou seja, do momento em que nascemos ao momento em que morremos. Isso inclui todas as fases da vida: a infância, a adolescência, a fase adulta, a envelhescência e a velhice, porém, nos ateremos à velhice.

Nossa discussão sobre “o que” os velhos que praticam o Tai Chi Chuan aprendem e “como” aprendem, passou a ser um trabalho privilegiado sob a perspectiva do curso de vida, pois entendemos que todas as pessoas têm por trás de si uma história que só ela pode narrar, que está inscrita em sua vida. Vimos aqui que não só a voz narra, mas o silêncio, as cicatrizes, os gestos, o olhar e todo tipo de expressão que emana do corpo, principalmente se esse corpo tem vivido incontáveis experiências impactantes. A experiência é um grande operador cognitivo, porém só podemos nos autoconhecer com a ajuda dos outros (MARIOTTI, 2000).

Os aspectos multidimensionais da velhice com suas implicações na atualidade e as relações entre envelhecimento, Tai Chi Chuan, corporeidade e experiência, nos demonstraram que o idoso aprende movido por um objetivo claro, que torna-se ainda mais evidente à medida que ele se entrega e que consegue fazer correlações entre o que sente em sua experiência e o sentido que isso dá à sua vida, repensando e reinterpretando o passado, vivendo intensamente o presente e fazendo planos para o futuro.

A aprendizagem do idoso a partir do corpo no Tai Chi Chuan resulta, também, das interações entre os membros do grupo e da participação do idoso na comunidade do Tai Chi Chuan, tomando cada oportunidade de aperfeiçoamento como uma grande oportunidade de desafiar a si mesmo a se superar. Para nossos sujeitos, o grupo passou a fazer o papel de extensão da família, cujo vínculo, mesmo que informal, tornou-se um compromisso agradável, repercutindo positivamente em seu humor.

Os velhos, sujeitos de nossa pesquisa, querem se autoconhecer, querem aprender seus corpos. Seus corpos têm atravessado gerações, testemunhado momentos importantes de nossa história, como a ida do homem à Lua, o fim da ditadura militar no Brasil, a queda do muro de Berlim. Esses corpos também enfrentaram a pressão perpetrada pela dominação religiosa dogmática na educação em seu tempo de estudantes, a qual ainda hoje tem ditado comportamentos moralistas em muitas sociedades ocidentais. Esses corpos, desde o primeiro dia da vida escolar, foram formatados e aos poucos calados pela linearidade do sistema

ensino/aprendizagem que padronizou o conhecimento e ainda diz que existe uma única realidade que deve ser percebida da mesma forma por todos os homens (MARIOTTI, 2000).

Esses velhos querem aprender as coisas porque estão vivos e, enquanto vivem, aprender e viver são partes um do outro, que contêm um ao outro, como o peixe branco do símbolo do Tai Chi Chuan, que contém o ponto preto dentro de si e o peixe preto, que contém o ponto branco em seu interior. Os velhos aprendem porque têm necessidades que precisam ser supridas, curiosidades que precisam ser sanadas, indagações que precisam ser respondidas, como acontece com qualquer outro ser vivente, em qualquer fase da vida. Os velhos têm também seus momentos de silêncio necessários que precisam ser compreendidos e respeitados. São geralmente os momentos em que buscam um contato com seu Eu superior, suas divindades, ou apenas com suas mais profundas memórias e verdades. Para se autoconhecer, as pessoas precisam das referências mais puras que podem obter de si mesmos e de seus corpos.

Se na vida diária vivemos em função das normas do corpo, para o corpo e pelo corpo, torna-se difícil compreender as razões pelas quais, em pleno século XXI, ainda não temos o corpo e a corporeidade no centro das discussões e nas tomadas de decisões em nosso sistema educacional. A aprendizagem possível através de nossas relações corpóreas também é minimamente explorada, não por todas as séries da trajetória escolar, ficando bastante restrita aos primeiros anos do ensino fundamental, apenas. Entretanto, há esperança. A sociedade é composta por indivíduos vivos, portanto, a sociedade é uma entidade viva, sujeita a mudanças, mesmo que lentas e quase imperceptíveis, pois nada é fixo e nada é isolado. A vida é complexa.

Não somente para os idosos sujeitos dessa pesquisa, mas para os participantes do grupo “Harmonia do Viver” mais velhos e mais antigos, em geral, ter dado início à prática do Tai Chi Chuan e persistido nela foi determinante para que começassem a acontecer inúmeras mudanças multidimensionalmente. Classificamos, assim, que a prática do Tai Chi Chuan foi um *turning point* em suas vidas, o terceiro termo incluído, com repercussão direta e indireta na vida de seus familiares, no estado geral de sua saúde física e psicológica e, conseqüentemente, alterando o que seria mais um ponto nas estatísticas que indicam a velhice como a grande vilã da vida. Para esses velhos, o que aprendem no Tai Chi Chuan através de seus corpos lhes faz sentido no momento presente.

A importância do **sentido das coisas no momento em que se vive**, reside na pertinência e no *timing* entre os acontecimentos. Tudo ocorrendo a seu tempo cria um ambiente mental propício para criar, planejar o futuro, ou pelo menos para sonhar com ele,

mesmo em idade avançada. O conhecimento que deixamos de apreender sobre a vida, sobre nós mesmos e sobre nossos corpos ao longo do tempo vai assim se evidenciar na velhice.

Precisamos questionar a pertinência do conhecimento adquirido nas escolas para a vida inteira do indivíduo. Precisamos articular, no ambiente acadêmico e fora dele, maiores discussões sobre o que realmente importa ser ensinado e aprendido nas escolas. Precisamos reconhecer o conhecimento advindo das inúmeras atividades que privilegiam os sentidos e que oferecem acesso a diferentes verdades, declaradas por diferentes vozes, sob diferentes ângulos, promovendo debates e estimulando o ser humano a refletir antes de tomar uma posição diante dos eventos da vida.

Precisamos reconhecer e homologar o conhecimento que não encontramos nas salas de aula do sistema educacional que conhecemos, pois esses nos negam o que nos chega através do corpo e da corporeidade. A “educação” que propomos reconhecimento, é aquela aberta a alternativas mais ricas em elementos significativos da cultura do indivíduo e mesmo os de culturas estrangeiras, cujas peculiaridades façam sentido para a vida **presente** do indivíduo. Alternativas que formem as partes que irão compor sua própria imagem como num holograma, a exemplo do que o pensamento complexo chama de “princípio hologramático<sup>5</sup>”, o qual indica que o todo é ao mesmo tempo maior e menor que a soma das partes (MORIN, 2013).

Assim, o mundo que poderíamos estar oferecendo ao homem, como educadores, poderia ser um mundo de maior sentido do **momento presente**. Para isso, teríamos que desenvolver uma mentalidade que valorizasse mais os eventos concernentes ao presente do ser humano na fase em que se encontra, desde a infância, com o propósito de oferecer-lhe condições para lidar com seus futuros “momentos presentes” sem conflitos. Como fazer isso, que não através da observação das pessoas que já passaram por diferentes fases da vida e que, em idade avançada, ainda buscam aprender a lidar consigo mesmas para que vivam ainda mais e melhor o seu presente e conseqüentemente tenham ainda planos para o futuro?

Cada ser humano é um universo, com suas próprias necessidades, seu próprio ritmo, seus próprios momentos de manifestação, que diferem das necessidades e dos avanços até mesmo do próprio irmão que tenha nascido na mesma data e tenha sido criado pelos mesmos pais dentro da mesma casa. Ou seja, as necessidades do homem não são totalmente padronizáveis de acordo com sua data de nascimento ou, pelo menos, não deveriam ser.

---

<sup>5</sup>O princípio hologramático: um dos três principais princípios do pensamento complexo o qual implica que não apenas a parte está no todo, como o todo está inscrito na parte, como num holograma.

O Tai Chi Chuan tem ensinado aos velhos sujeitos de nossa pesquisa, bem como aos jovens que encontramos informalmente em nosso percurso, entre muitas coisas, que cada indivíduo tem seu ritmo que deve ser respeitado, como a cadência de nossa respiração. A todo momento em que “segura-se” o Tao simbolicamente, estamos também, simbolicamente, segurando o mundo, o que nos fala de nossa responsabilidade em tudo que afetamos. Podemos fazer tudo de forma graciosa, meditativa, gastando somente a energia necessária para aquela tarefa e gerando energia para o bom funcionamento de todos os órgãos e sistemas que compõem o nosso corpo, que compõem o nosso ser.

Com esse trabalho de dissertação de mestrado esperamos ter contribuído para o aprofundamento da compreensão da experiência corporal e seus reflexos sobre o envelhecimento. Esperamos também que futuras tomadas de decisões que valorizem positivamente aspectos da velhice os quais permanecem como tabus em muitas sociedades possam ser inspiradas por essa e outras pesquisas de mesma natureza.

A nosso ver, a postura dualista, fragmentada e excessivamente especialista que marca a ciência moderna no trato com o conhecimento e o saber, a nosso ver, deve ser superada.

## REFERÊNCIAS

- ANDRÉ, Marli Elisa Dalmazo Afonso de. **Etnografia da prática escolar**. Campinas: Papirus, 2005.
- ARAÚJO, Miguel Almir Lima. de. Educação e auto-conhecimento. **Revista Meta**, Salvador, n.03, 2000, p. 50-55.
- ARCURI, Irene. Contribuições contemporâneas sobre o envelhecer. **Revista Kairós**, v.6, n.2, São Paulo: EDUC, 2003.
- BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- \_\_\_\_\_. **Uma morte muito suave**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1984.
- BENEDICT, Ruth. **O Crisântemo e a Espada**. São Paulo: Perspectiva, 1972.
- BIZERRIL, José Neto. Taoístas, corpos e trajetórias. Artigo apresentado na **V Reunião de Antropologia do Mercosul**, GT18: Pessoa, Saúde e Corporalidade: Cruza-mentos, UFSC, Florianópolis. 2003.
- BLANCO, Mercedes, PACHECO, Edith. Trabajo y familia desde El enfoque Del curso de vida: dos subcohortes de mujeres mexicanas. **Papeles de Población**. vol. 9, n. 38, octubre/diciembre, 2003, pp. 159-193 2003 Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11203805>. Acesso em: 27 de abr. de 2015
- BLESSMANN, Eliane Jost. Corporeidade e Envelhecimento: o significado do corpo na velhice. **Revista Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v.6, UFRGS/ESEF: Porto Alegre, 2004.
- CHEBABI, Wilson. Corpo e Psicanálise. In: VILLAÇA, Nilza; GÓES, Fred; KOSOVSKI, Ester (Orgs) **Que corpo é esse?**. Rio de Janeiro: Mauad, 2012.
- CONCONE, Maria Lúcia Villas Boas; XIMENES, Maria Amélia. Velhice e trabalho, uma relação possível? **Revista Kairós**, Caderno temático 6, São Paulo, (2009)
- CONNELLY, F. Michael; CLANDININ, D.Jean. Relatos de experiência e investigación narrativa. In: LAROSSA, Jorge. et al.(Org). **Déjame que te cuente: ensayos sobre narrativa y educación**. Barcelona: Laertes, 1996.
- D'ALENCAR, Raimunda Silva, Ensinar a viver, ensinar a envelhecer: desafios para a educação de idosos. **Revista Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v.4, Porto Alegre, 2002.
- DA, Liu. **Tai Chi Chuan e Meditação**. São Paulo: Editora Pensamento, 1989.
- DEBERT, Guita Grin. Pressupostos da reflexão antropológica sobre a velhice. In: DEBERT, Guita Grin **Textos didáticos, Antropologia e velhice**. Campinas: IFCH/UNICAMP, 1994a.

DEBERT, Guita Grin .Gênero e Envelhecimento: Os Programas para a Terceira Idade e o Movimento dos Aposentados. **Revista Estudos Feministas**, v. 2, n. 3, p. 33-51, 1994b. Disponível em: < <http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/ref/article/view/16288/14829>>. Acesso em 02 jul. 2015.

\_\_\_\_\_. Velhice e o curso da vida pós-moderno. **Revista USP**, São Paulo, n.42, p. 70-83, junho/agosto 1999

\_\_\_\_\_. **A Reinvenção da Velhice: Socialização e Processos de Reprivatização do Envelhecimento**. São Paulo: Edusp, 2004.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e Cultura Popular**. São Paulo: Editora Perspectiva, 1973.

ELDER, Glen H. Historical times and lives: a journey through time and space. **Looking at lives: American longitudinal studies of the 20<sup>th</sup> century**. New York: Russel Sage, 2002.

ELIAS, Norbert. **La soledad de los moribundos**. México, *Fondo de Cultura Económica*, 1987.

FREIRE, Ivanilda Maria, DANTAS; Maraya H. Educação e corporeidade: um novo olhar sobre o corpo. **Revista Holos**, Ano 28, v.4, 2012.

FREIRE, João Batista. **De corpo e alma: o discurso da motricidade**. São Paulo: Summus, 1991.

FRIES, Aline Tais, PEREIRA, Daniela Cristina. Teorias do Envelhecimento Humano. **Revista Contexto e Saúde**, Ijuí, RS: Unijuí, v. 10, n. 20, 2011 (p.507 – 514).

GARCIA, Tomás Ibañez. O giro linguístico. **Manual de análise do discurso em ciências sociais**. Petrópolis:Vozes, 2005.

HUANG, Ai Chung-Liang. **Expansão e Recolhimento A Essência do Tai Chi**. São Paulo: Summus, 1979.

LARROSA, Jorge. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. In **Revista Brasileira de Educação**. N. 19, Jan/Fev/Mar/Abr, 2002.

LAVILLE, Christian, DIONE, Jean. **A construção do saber**. Belo Horizonte: UFMG/Artmed, 2008.

LE BRETON, David. **Antropologia do Corpo e Modernidade**. Petrópolis: Vozes, 2012.

LUSTOSA, Amanda Furtado Mascarenhas; ROSA “L1”. Cristina dos Santos. Os limites do corpo: a construção de sentidos para o corpo em crise no contexto da Saúde Mental. In: ADAD, Shara Jane Holanda Costa; BARROS JUNIOR, Francisco de Oliveira (Orgs.). **Corpografia: multiplicidades em fusão**. Fortaleza: Edições UFC, 2012.

MARIOTTI, Humberto. **As paixões do ego: complexidade, política e solidariedade**. São Paulo: Editora Palas Athena, 2000.

MARTINS, Valéria Feijó, *et al.* Práticas Corporais na Linha do Tempo, **Revista Didática Sistêmica**, Extremos do Sul, Edição Especial 2013, (p.121 – 122).

MAUSS, Marcel. As Técnicas do Corpo. In: **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2003.

MELO, José Pereira de. Educação Física e critérios de organização do conhecimento. In: NÓBREGA, Terezinha Petrucia. **Epistemologia, saberes e práticas da Educação Física**. João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, 2006.

MERCADANTE, Elisabeth Frohlich. Aspectos antropológicos do envelhecimento. In: PAPALÉO NETTO, Matheus (Org) **Gerontologia**. São Paulo: Atheneu, 2002 (p.73 – 76).

\_\_\_\_\_. Velhice: uma questão complexa. In: CÔRTE, B. *et al* (orgs), **Velhice, envelhecimento, complex(idade)**. São Paulo: Vetor, 2005, (p.23 – 34).

\_\_\_\_\_; GOLDFARB, Délia Catullo; LODOVICI, Flamínia M.M. Graduação em Gerontologia: formação de gerontólogos para o enfrentamento dos desafios do envelhecimento humano, na pesquisa, docência e gestão técnico profissional. In: **Educação Profissional: Ciência e Tecnologia**, Brasília, v.1, n.2., 2007. (p.231 – 243).

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1999, p.152.

MORIN, Edgar. **O Método I: a natureza da natureza**. Porto Alegre: Sulina, 2013.

\_\_\_\_\_. **Educar na era planetária: o pensamento complexo como Método de aprendizagem no erro e na incerteza humana**. São Paulo: Cortez, 2003.

\_\_\_\_\_; LE MOIGNE, Jean-Louis. A inteligência da complexidade. São Paulo: Petrópolis, 2000.

NICOLESCU, Basarab. **Um novo tipo de conhecimento – Transdisciplinaridade**. Escola do Futuro – USP. Itatiba, 1999.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da, Corpo e Epistemologia. In: NÓBREGA, Terezinha Petrucia da (Org) **Epistemologia, saberes e práticas da educação física**. João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, 2006 (p.59 – 74).

\_\_\_\_\_. **Uma Fenomenologia do corpo**. São Paulo: Editora Livraria da Física, 2010. (Coleção contextos da ciência)

\_\_\_\_\_. **Merleau-Ponty: movimentos do corpo e do pensamento**. Vivência (UFRN), vol. 1, 2011 (p.127-136)

\_\_\_\_\_. Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. **Estudos de Psicologia**, v.13, n.2, 2008 (p.141 – 148).

\_\_\_\_\_. **Uma fenomenologia do corpo**. São Paulo: Editora Livraria da Física, 2010.

PINTO, Julia Paula Mota de; JESUS, Adilson Nascimento de. **A transformação da visão de corpo na sociedade ocidental**. Motriz. Rio Claro: UNESP v.6, n.2. Campinas: Papirus, 2006.

PORPINO, Karenine de Oliveira. **Dança é educação: interfaces entre corporeidade e estética**. Natal: Editora da UFRN, 2006.

\_\_\_\_\_. **Experiência e presença: a relação entre dança e práticas orientais na formação do artista de dança**. ABRACE, 2014.

Disponível em: <http://portalabrace.org/1/index.php/encontros/viii-congresso-da-abrace/gt-pesquisa-em-danca-no-brasil/904-karenine> Acesso em: 14 de abr de 2015.

SANTIN, Silvino. **Educação física: da alegria do lúdico à opressão do rendimento**. Porto Alegre: Edições EST/ESEF-UFRGS, 1994.

SANTOS, Akiko. Complexidade e transdisciplinaridade em educação: cinco princípios para resgatar o elo perdido. In **Revista Brasileira de Educação**, vol.13, n.37, 2008 (p. 71 – 83).

SANTOS, Akiko; SANTOS, Ana Cristina Souza dos; CHIQUIERI, Ana Maria Crepaldi. **A dialógica de Edgar Morin e o terceiro incluído de Basarab Nicolescu: uma nova maneira de olhar e interagir com o mundo**. III EDIPE – Encontro Estadual de Didática e Prática de Ensino, 2009.

SARTRE, Jean-Paul; LÉVY, Benny. **A esperança agora**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1992.

SAYAGO, Sebastián. **El análise del discurso como una técnica de investigación cualitativa y cuantitativa em lãs ciencias sociales**. Cinta Moebio 49: 1-10. 2014 Disponível em: [www.moebio.uchile.cl/49/sayago/html](http://www.moebio.uchile.cl/49/sayago/html). Acesso em: 14 de abr de 2015.

SERRES, Michel. **Hominescências: O começo de uma outra humanidade?** Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2003.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, sociológicos e sociais. **Revista Estudos de Psicologia**, Campinas, v.25, n.4. 2008. (p.585 – 593).

SIQUEIRA, Renata Lopes, BOTELHO, Maria Izabel Vieira, COELHO, France Maria Gontijo. A velhice: algumas considerações teóricas e conceituais. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 7, nº 4, 2002. (p. 899 – 906).

TAYLOR, Charles. **As fontes do self. A construção da identidade moderna**. São Paulo: Edições Loyola, 2005.

VOSS, Rita Ribeiro. Enfim o futuro: reflexões sobre uma sociologia da imortalidade In: GARCIA, Wilton (org.) **Corpo & Espaço - estudos contemporâneos**. São Paulo: Factash, 2009.

WONG, Kiew Kit, **O livro Completo do Tai Chi Chuan**. São Paulo: Pensamento, 2011.

# ANEXOS

## ANEXO A - TRANSCRIÇÃO BRUTA DAS ENTREVISTAS:

## ENTREVISTA 1

## ENTREVISTA COLETIVA

Em 16 de agosto de 2015, sob a caixa d'água da UFPE.

Sobre a percepção sobre a velhice

Dona “Z2”: Eu só vejo a velhice dos outros, eu não vejo a minha. Eu não me sinto velha. Agora, eu vejo minhas amigas tudo velha, lá onde eu moro, lá em São Bento. Mas eu não me sinto velha! As vezes eu olho no espelho, eu tô diferente,.

“S1”: Mas é isso! A gente só sente a idade através do outro. Através da outra pessoa. Através do que a outra pessoa sente em relação a você.

“Z2”: Eu não me sinto não, sinto não.

“S1”: Talvez, eu não sei se a pergunta é isso mesmo? Agora essa questão do Tai Chi na gente, quer dizer, em mim, é uma coisa muito natural. Eu acho natural assim, quer dizer, algumas pessoas observam algumas coisas que eu nem to preocupada, assim. Nem penso, nem nada porque parece que já... sei lá, que já entranhou, como diz a história, né? Por exemplo, tem pessoas que olham pra mim e dizem assim: Que engraçado na sua idade as pessoas já estão assim, (curva as costas) caidinha, curvada assim pra frente, e vc tem uma postura reta!. Eu digo: Olhe, eu acho que é do Tai Chi, acho que é por causa do Tai Chi. Porque eu não tenho essa preocupação de assim... de postura. É uma coisa natural, entendeu? É uma coisa natural.

“Z2”: Inclusive, viu Vanessa, um dos cursos que eu fiz, aqui pra “boa idade”, aqui na faculdade, aí a professora disse assim: É ridículo a pessoa não se sentir velha. Assim, tinha velho lá amostrado, mas cada um tem seu estilo. : é ridículo a pessoa passar dos sessenta e não se sentir velho. Eu fiquei tão ofendida! Eu não me sinto! Isso foi aqui num dos cursos que tem pra ‘boa idade’. Eu fiquei ofendida.

“A1”: o meu olhar pra o envelhecimento é um olhar natural, eu acho uma consequência da passagem do tempo significa, não é um chavão, mas que eu vivi. Vivenciei uma vida inteira. Através de mim mesma, através de meus filhos e netos eu vejo o quanto é bonito viver. O

quanto é espetacular viver! Com relação a envelhecer, agora, envelhecer sim, ficar velho não. Segundo Charles Chaplin, ficar velho é perder a esperança, e a gente nunca deve perder a esperança. É a última coisa que a gente deve perder. Mas, assim, o tai chi chuan me trouxe saúde de volta. Eu cheguei doente no tai chi chuan, faço esse depoimento a todas as pessoas, com um problema osteoarticular severo nos dois ombros, tinha feito tratamento de aplicações de anti-inflamatório, nada resolveu. Foram muuuitas noites sem poder dormir. E por intermédio do meu sobrinho, eu disse, alguém ensinaria Tai Chi Chuan? E ele perguntou ao professor, na jaqueira tem uma pessoa que ensina tai chi. Cheguei lá com o ombro partido. E o coração também, partido porque meu ombro estava partido. Mestre “C1” disse: Foque, foque no que você quer. Eu e minha filha. E ali, peguei uma árvore e botei meu... tava assim (mostra o braço esticado com a mão à frente na altura do umbigo) a mão para baixo. E eu fui com ela amorosamente levantando pra eu pegar na árvore. O meu objetivo era ficar... cada vez subir mais e hoje eu faço isso... aí você me pergunta: seu ombro não dói? Claro que dói. O ombro dói. Mas eu consegui superar a dor física através do exercício do tai chi chuan e principalmente do lian Gong que são técnicas voltadas para tratamentos físicos. Então meu depoimento é esse, eu acho que no meu trabalho como veterinária eu faço força, tenho que fazer força, é necessário até pra cortar a unha de um animal a gente tem que pegar (demonstra o gesto) e eu noto isso que S1 acabou de dizer. Vitalidade, energia. Apesar de franzina eu pego a força de uma pessoa bem mais forte e eu atribuo isso, sem dúvidas, ao Tai Chi Chuan.

“Z2”: Ô Vanessa, eu gostava muito de ler... é... Louise Hay, é uma escritora. Aí então há uns vinte, talvez vinte e cinco anos atrás, ela dizia nos depoimentos dela, que praticava tai chi chuan, e eu sem saber, eu ficava louca pra saber o que era isso porque eu morava lá no interior, nas brenha, sabe lá o que era Tai Chi Chuan. Se eu descobrisse eu ia fazer isso, porque ela se sentia muito bem. Eu li muito livro dela. Aí, viu “C1”, ela falava sobre Tai Chi Chuan e eu lá naquelas brenha do interior, era louca pra saber o que era Tai Chi Chuan. Não sabia o que era. E não tinha nem consulta no Goo... não existia computador, vê que antiguidade, mas ela falava que era uma prática muito boa pra quem tinha mais idade. Ela fazia. Eu era louca. Aí foi quando eu andando aqui vi o pessoal aí fazendo, aí me interessei... Isso há dez anos.

“S1”: As crianças têm uma certa (10:13) dificuldade com quem tem cabelo branco. Eu sinto isso, né? Eles têm um receio assim, porque é uma coisa estranha... a mulher não deixa o cabelo ficar branco. Elas pintam. Então, no que pintam, as vizinhas delas todas tudinho têm o cabelinho pintado. Quando os meus sobrinhos netos olham pra mim, eles olham pra gente

assim... é um negócio estranho, é um ser estranho, entendeu, você com cabelo branco! E eu fui sentindo sinais da velhice também nessa questão, uma amiga minha já tinham me alertado, ela disse: não mulher, é mesmo! Você tá na parada do ônibus, dê com a mão e vê se o motorista pára! Porque se teu cabelo é branco, então você não vai pagar passagem. Ele não tem interesse que você suba. Você acredita que isso é verdade? É verdade! Ela me dizia isso e eu não acreditava, e eu passei por isso! Você tá num canto, assim, daí ah por favor, senhora, sente aqui! Eu fico assim... por que será que ela me deu o lugar?

“Z2”: E atravessar, o sinal! Eu fico arretada! Todos... É o sinal parar aí chega (gesticula imitando alguém querendo lhe ajudar a atravessar a rua), Meu filho, não precisa, olhe! Eu faço Tai Chi! Aí eu faço bem assim (demonstra suas habilidades com as pernas)! No meio da rua! Na igreja, na escada, eu fui descer um degrau, daí a moça: (gesticula demonstrando o gesto da moça ao oferecer ajuda) Senhora! E eu: Não precisa, muito obrigada, eu sei descer sozinha. Daí dei um pulo! (risos)

“A1”: A gente, a gente sofre muito com isso, né?

Dona “Z2”: Eu disse” tão me achando velha”!

“A1”: O cabelo fica branco, eu já faz uma década que deixei meu cabelo ficar branco e assim, no ônibus, no banco vem o vigilante me buscar! (risos)

“S1”: É batalha perdida! Essa batalha é perdida, você lutar contra o tempo. Entendeu?

“A1”: Eu acho que a gente deve encarar a velhice com naturalidade. E entender que é um processo que... a gente tem que conviver com ele, e na parte cognitiva, principalmente, eu acho que o novo deve ser o foco. Que a gente deve ser sempre atraído por um novo conhecimento, um novo olhar, ver as coisas e ter uma visão de mundo, de aprendizagens novas.

“S1”: Sim, de acompanhar a evolução das coisas!

“A1”: Eu, particularmente né, aos sessenta, tô aprendendo teclado. Já deixei de lado um conhecimento né?

“S1”: Sim, ninguém acredita que eu com esse cabelo branco subo de desço escada pra ir pra aula de inglês. Eu estudo numa escola de jovens... eu to lá aprendendo inglês, entendeu? Eu

não to nem preocupada com isso não. Os meninos me tratam do mesmo jeito, não tem essa questão não. Eu to lá numa boa mesmo.

“E1” (26 anos): Eu não me preocupo muito com velhice, não sabe? Eu acho que é como ela falou. É uma luta perdida. Não penso muito sobre esse assunto não. Procuo viver a vida. Também não penso na velhice dos meus pais, familiares. Não tenho uma preocupação muito grande não. E eu vejo aqui, no meio dessas meninas aqui, que eu ainda sou um dos mais velhos aqui. Porque a disposição que elas têm de acordar cedo e sempre estar aqui, sempre super dispostas (risos), eu como o mais novo, eu ainda me sinto o mais velho daqui. Pelo menos em questão física, temporal assim. E eu to aqui justamente pra ir melhorando. Pra quando chegar lá, se chegar lá, eu estar com esse vigor. Mas velhice pra mim não é um assunto, uma questão muito pertinente, assim.

“L1”: (Longa pausa - emocionada) Eu mesmo, eu acho assim, pra minha idade, sessenta e quatro, eu me sinto uma pessoa jovem, nova. Eu vou dizer que... eu tenho um marido em cima da cama, luto com ele. Veja que esse mês, a semana passada eu não vim nenhum dia por que? Médico com ele. Eu me acordo quatro horas da manhã, saio de casa de cinco e meia, pra pegar o médico de seis hora da manhã. Quando eu chego em casa é onze hora, onze e meia com ele. Quando eu chego em casa, disposta, eu ainda vou cuidar de almoço. E só eu e ele. Meu filho não tem chegado ainda. Vou cuidar de almoço. E lutando com ele. Ele faz tudo na cama. Eu faço todos os dias eu to lá. Pra passar pano na casa e eu sou só pra tudo. E é assim dia a dia. Aí eu se fosse outra pessoa podia tá sentindo acabada, velha, mas eu não. Me sinto jovem, disposta, e saio de casa o dia todo, cinco e meia, né “S1”, pra cá, nós viemos andando, vamos andar e me sinto bem. O tai chi me trouxe saúde, felicidade, disposição, tudo, tudo, tudo de bom o tai chi me trouxe. Porque eu, antes de eu praticar o tai chi, eu tinha... eu era... esses dedo meu era tudo assim ó (mostra os dedos todos um por sobre os outros)! Depois foi meu filho que me trouxe pra cá é que comecei fazendo exercício, hoje em dia não vivo mais tomando nenhum comprimido, porque eu era uma farmácia. Todo mês era remédio. Todo mês remédio. Óxente era uma farmácia lá em casa mesmo. E depois seis anos ou é sete que eu tomo, não tomo um comprimido pra isso mais não. Aí pronto. Encerrou o comprimido pra mim, agora é só com o marido. Aí por esse motivo, se eu fosse outra eu me sentia acabada, doente, não vou não, mas não, me sinto disposta mesmo pra sair pra tudo e eu...sou disposta. Eu não vinha, no meio do caminho falando pra “S1”, “S1” eu já to pensando hoje... vou perder minha procissão... por causa da greve do ônibus, mas ainda vou dar um jeito. Eu vou

porque eu tenho disposição. Mesmo que não chegue até na Caxangá, mas eu vou ver aí, mas eu vou na procissão.

“N2”: Mas já tá passando ônibus hoje!

“S1”: Tá passando ônibus já? Então pronto!

“L1”: Então meu passeio hoje eu não vou perder.

“N2” (55 anos): Eu não sou daqui. Sou de Caruaru. Tenho uma filha que mora aqui, então se eu passo uma semana aqui eu venho. Que eu passei uns meses aqui e vinha sempre, direitinho. Aí gostei muito. Eu não penso na velhice não. Eu penso em viver saudável, como eu to hoje, continuar. Acho que o tempo... vai passando o tempo, mas minha saúde, minha vitalidade, minha alegria, acho que vai continuar. E o tai chi me ajuda muito.

“C1” (55 anos): Como é que eu encaro a velhice. Confesso que uns dez anos atrás eu me preocupava bastante com a velhice. Por que? Eu via meus pais doentes, e... sabendo que eu tinha uma herança genética, eu digo, nossa, eu vou ficar no mesmo processo que meu avô, com esclerose, meu pai com Alzheimer, minha mãe com angina, com hipertensão, com problemas vasculares, e eu ficava pensando “caramba, como é que eu vou enfrentar isso?” Confesso que comecei a me preocupar uns dez anos atrás. Só que, nas minhas meditações, eu visualizei que eu fazia uma prática muito importante, que eu via na China os senhores né, os grandes mestres, envelhecer com saúde. E aí foi me dando aquela tranquilidade em relação à velhice. Porque eu era um praticante de Tai Chi, e se eu fizesse todos os exercícios de acordo como os mestres tinham orientado, eu com certeza ia ter uma velhice com saúde. E não como meus pais tiveram. E aí eu passei a acreditar mais no que eu praticava, e fui aceitando a velhice numa boa. Ela vem através dos cabelos que ficam brancos, dos movimentos que alguns... eu ainda não tenho essa dificuldade ainda não, mas sei que quando eu completar meus noventa anos, acredito que eu vou ter esse problema. Mas por enquanto eu não tenho problema articular, e problema de pressão. Hipertensão. Só tenho um problema das varizes né. Então é herança genética, infelizmente ninguém é perfeito. Mas que eu to buscando uma técnica, que é o qigong, que é pra me curar desse problema vascular. Acredito que vai me ajudar bastante. Mas na verdade não me sinto tão velho. As vezes eu fico pensando, né, eu tive até que fazer uma sessão com a psicóloga, amiga nossa que veio aqui, Carla, e ela perguntou “qual a sua idade?”, eu disse 26. Ela disse “não, a sua idade”. Aí eu disse a minha idade. “Você parou nesse tempo 26?” eu disse “não, a minha vitalidade está em 26 anos”, e ela

disse “por que?” Eu consigo sair com um grupo de jovens, outro dia eu fiz um teste, jovens com 19 anos, 20, 22, e nós fomos pedalando, fizemos uma trilha, que eu gosto muito de bicicleta, lá em Bonito, que é só subida. E quando foi no finalzinho da tarde a gente tinha que voltar, subir todas as ladeiras. Todos os jovens ficaram. Só eu e mais dois amigos conseguimos chegar ao centro lá de bonito pra pegar o carro e voltamos. Aí eu fiquei com um olhar assim, poxa, será que eu sou, eu não sou tão velho como as pessoas pensam, né? Então é como “S1” falou. Você está num local, todo mundo fica olhando pros seus cabelos, não é? Ah, esse cara é um senhorzinho, não é bem assim, quando você faz uma atividade física, quando você treina, faz uma alimentação saudável, com certeza você vai ficar uma pessoa velha, mas com saúde. Eu me sinto uma pessoa muito forte. Disposição pra trabalhar o dia inteiro, se eu não parar 10 horas da noite pra dormir, eu continuo até o outro dia. Então eu tenho bastante Qi, bastante energia.

“Z2”: Eu casei com 30 anos, eu me achava velha pra casar com 30 anos. Quando “H”. nasceu, porque ele nasceu logo, assim que eu casei eu logo engravidei. A minha preocupação era como eu ia criar. Se eu ia conseguir chegar lá né. Porque meu pai morreu com 56 anos e era um velho! Eu to com setenta e sou jovem! Não é? Aí então a minha preocupação era como eu ia ver meu filho. Até que idade? E hoje ele vai completar quarenta anos e é a minha maior alegria ver que meu filho vai completar quarenta anos e eu achava que não ia conseguir nem mais cinco (risos). Não só minha como da minha mãe também. Ela comprou logo uma casa. Aí disse “essa casa aqui é pra pagar os estudos de “H”. Porque todo mundo que ia estudar lá gastava muito. Quem ia estudar na católica gastava muito. Então ela disse olha, essa casa aqui é pra pagar os estudos de Hugo quando ele crescer. Ela ainda chegou ver a formatura dele. E dançou a valsa com ele. E não vendeu a casa. Ainda hoje tá lá a casa. Que era pra pagar os estudos dele, porque ele passou aqui na faculdade e aqui não paga, né. Graças a deus! Aí minha preocupação era essa, era ver meu filho crescer.

“C1”: Hoje já tem neto né?

“Z2”: Já tem neto. Porque eu tenho mais duas meninas, mas são do coração. Meu mesmo só é o filho. As duas já estão também com filho, já estão casadas, mas é diferente. O amor é o mesmo, mas é diferente né, porque eu já peguei... quando eu peguei elas eu já estava bem mais velha e não tinha essa preocupação de ver crescer.

“A1”: Acho que essa percepção de velhice é interessante, aproveitando a fala de “Z2”, que eu percebo isso muito nos meus netos. Tenho um neto de sete meses e um neto de dois anos.

Então como eles se comportam e como eu acho lindo estar presente na vida deles... pra mim, eu acho de SUMA importância. Acho bacana, aí, e aquele VÓ que eles chamam: VOVÓ!! O de dois anos desce pra... eu moro na casa de baixo, minha filha mora em cima, ele desce, e já chega me chamando. Então esse brincar, esse retornar à infância, poder vê-lo crescer um pouquinho, é espetacular eu acho.

“Z2”: E a preocupação da minha filha é eu fazer. Porque lá em casa quem faz as festas lá em casa sou eu. Aqueles bolos confeitados tudinho, aí a preocupação dela é eu fazer os quinze anos de Gabriele. Gabriele completou cinco. Ainda falta dez. Eu “só dez?” Se eu cheguei aos setenta, eu chego aos oitenta! Tranquilamente! Mas ela “mamãe, pelo amor de deus, a senhora vai ter que fazer a festa de quinze anos de “G”!” Eu faço! Eu faço tudo com gosto, com carinho, com amor! As festas lá em casa é tudo eu!

“C1”: Vejam como é feliz envelhecer! A gente tem a possibilidade de ver os filhos crescerem, formarem, ter sua casa e tal, e a gente tem ainda a felicidade de ver os netos né, e daí a gente passa, quem é pai, é pai duas vezes, quem é mãe, mãe duas vezes. Então é muito feliz envelhecer. Bacana demais! Envelhecer com felicidade! (29’ 17”)

“A1”: Trabalhar a alegria na nossa faixa etária é fundamental. Eu to fazendo um estudo da alegria que eu to assim, encantada. Aprender a rir na hora que a gente não quer rir. Porque rir naturalmente é uma coisa muito fácil, agora, rir na hora que tá com raiva é espetacular. Hahaha!!! É exatamente isso que eu to ... apesar que eu e Anginha ( a filha), a gente, ... não sei quem é mais risonha. É ela! Ela ganha! Mas ela ri com tudo! E eu quero passar essa história, porque tudo só é verdadeiro se a gente estiver vivendo aquilo. Nessa fase que eu to acho que é só riso. Temos pessoas queridas que agora estão sofrendo melancolia e depressão e o sorrir impede isso, é o oposto da depressão que é uma tristeza profunda.

“Z2”: Ontem no programa censura livre de Leda Nagle tinha o Antônio Fagundes que já está numa idade... e tinha um médico super chique lá de São Paulo. Aí ele tava falando sobre o valor da meditação justamente na depressão e na doença. A meditação cura até a depressão e a própria doença. Ele como médico, até estava indo para um congresso fora, sobre respiração e essas coisas, falar bem... fonoaudiologia? Ele é muito famoso e ele falou muito sobre a meditação. Antônio Fagundes até falou que era difícil a gente aprender, a gente começar e se adaptar. Porque a gente só fica pensando em coisa ruim, né?

“A1”: Daqui um mês já seremos outras pessoas. Muitos de nós já mudou bastante. Melhor, uma boa parte de nós.

“Z2”: Eu tenho muito medo de morrer. Eu não quero pensar sobre a morte. Quando vem esse pensamento eu logo desvio. Quando eu era pequena eu pensava “eu tenho que ler muito pra quando eu morrer eu ficar me lembrando das histórias” (risos).

“A1”: Eu penso na morte. Antes, há um tempo atrás eu pensava também com um temor enorme, tinha pesadelo, acordava com o coração parado, mas hoje em dia, eu vejo a morte, observo a morte com muita naturalidade. E sei que as células do próprio corpo, pegando a história do corpo, elas vão parando, uma a uma, e dão um aviso ao cérebro que terminou. Em qualquer tipo de morte, menos as violentas, mas nas naturais eu penso que ocorre isso. E to tranquila porque tem um tempinho pra isso.

“E1”: Eu antes pensava mais na morte do que no envelhecimento. Já passei um tempo assim que eu era bem apavorado com a morte. Sempre pensava em morte, morte. Mais do que no envelhecimento. Hoje não.

“Z2”: Eu tinha tanto medo de morte que uma vez eu sonhei que eu morria. Agora eu não sei se eu sonhei ou se eu morri mesmo. Me acordei com meu marido “Que é isso?”. Ele disse que eu fiz muita zoada. Eu sonhei que eu morria e aí visitava o céu e o inferno. Não tinha parede. Mas assim, uma coisa bem clara, uma música bonita, mas não era suave não. Era como essa do Taichi, marcial, bam bam. Aí eu entrava, eu via muitas pessoas conhecidas, e depois uma moça me acompanhava, uma moça muito linda, ela me acompanhava e dizia, agora eu vou lhe mostrar o outro lado. Aí eu passava por uma penumbra, ficava assim em pé e olhando, procurando meu chefe que eu trabalhava, aí eu dizia, porque ele era crente e dizia que estava no céu. Eu ficava procurando assim e perguntava “Cadê fulano?” e ele dizia... eu trabalhava numa cooperativa de ovos de galinha, cooperativa de avicultura. Eu trabalhei vinte e seia anos. Não, eu trabalhei na cooperativa dezessete anos e depois passei pra o estado. Eu trabalhei trinta e um anos e aposentei com 31 anos de trabalho. E aí eu ficava procurando. Porque ele dizia que tava no céu, crente né, aí eu achava, eu ficava procurando assim e dizia “cadê Dr. ‘Le’?” e aí a moça dizia “ele ainda não tá lá, ele tá aqui”, ele tava como que no purgatório. Aí quando eu ficava em pé ia ficando mais escuro, mais escuro, aí eu deduzia que lá era o inferno. Eu dizia que eu queria voltar. Eu nem ficava preocupada. Aí a moça dizia “olha, você tem que voltar porque tem muita gente que ainda precisa de você. Na época minha irmã tava doente. Aí foi quando “La” me acordou na hora que a moça disse “tem gente

precisando de você”. Por isso não sei se eu morri mesmo ou se só foi um sonho. Eu fiquei na dúvida. É porque eu adoro viver. Eu amo tanto a minha vida apesar de ser pobre... e fazer tudo que eu quero. Eu gosto de passear. Eu passeava muito quando eu tinha uma situação financeira boa. Mas eu quebrei, fali, vim embora pra aqui, aí só com minha aposentadoria. Mas sou feliz, com certeza. Eu fazia muita excursão, conhecia um monte de canto. Aí o meu sonho era ir pra Paris. Mas quem sabe? Daqui que eu completar meus oitenta pode ser que meu filho me patrocine né? Eu fali. Tudo que eu tinha eu empreguei numa escola. A escola passou vinte e quatro anos. Uma maravilha. A melhor escola que já teve lá em São Bento. Mas aí veio aquela recessão, muita inadimplência, naquele tempo ruim, aí eu fechei há uns doze anos atrás, tudo que eu tinha tava empregado ali. Aí vim embora morar aqui. Hoje moro num apartamento que não é meu. É do meu filho, mas minha casa ainda tá lá. Mas, assim, dinheiro, dinheiro que é bom eu não tenho. Só tenho a aposentadoria. Agora, aqui eu to feliz. Assim, to menos preocupada. Porque eu vivia com muito dinheiro, mas preocupada. Eu tinha trinta e um funcionários. Era muita gente pra eu... tinha que ter o dinheiro pra pagar todo mundo. Então era muita preocupação, muita dor de cabeça, era mãe, tia, avó, empregada, tudo que ia levar as crianças na escola. A minha escola era linda. Eu tinha quase seiscentos alunos. Era uma escolinha particular muito boa que eu comecei essa escola por causa de meu filho. Na cidade não tinha jardim, e ele novinho, pequenininho, dois anos ele dizia assim “eu quero ir pra escola. Eu fui e fundei essa escola pra ele. Reuni trinta e cinco mães, colegas minhas e comecei a escolinha. Aí a escola cresceu, cresceu, chegou à oitava série. Foi vinte e quatro anos. Eu tenho cada coisa linda da escola. Vídeos, tinha festa, tudo tudo eu fazia. Era muito bonita a escola. Mas depois veio a inadimplência e... eu entrei numa bola de neve de dinheiro a juros, aí eu entreguei a escola às minhas funcionárias e vim me embora e ela ainda existe. Meu neto estuda lá. Aí quando eu chego lá eles me homenageiam porque eu fui a fundadora. A escola vai completar trinta e quatro anos. Mas eu não faço parte e nem vou visitar porque me dá uma dor no coração. Porque eu amava tanto aquele lugar.

## ENTREVISTA 2

Entrevista individual com senhor V1 em 19 de agosto de 2015.

Perfil: Sr “V1”, 71 anos, sociólogo, autor de um livro sobre o cangaço: Coronelismo e Cangaço no imaginário Social, pai de dois homens, casado, professor voluntário de Tai Chi Chuan através de um projeto desenvolvido por ele em duas escolas públicas: Escola Estadual Alberto Gonçalves de Almeida e Escola Municipal Prof. Antônio de Brito Alves.

“V1”: Eu imagino que alguns me veem de uma forma, como é que se diz, de preocupação em acompanhar o desenvolvimento dessa juventude. Porque eu convivo muito com adolescentes, e eu percebo que eles, em algumas ocasiões, estão sentindo que eu me esforço para poder entendê-los. Então eu percebo isso né? E por parte das pessoas da minha idade, fica difícil dizer como é que eles estão me vendo, porque é muito dividida a opinião né. Já as pessoas do meu convívio, eles percebem de uma forma que me passa muita ..., que me reforça. Reforça muito a minha maneira de ser. Porque eles elogiam essa maneira que eu tenho de proceder, a forma como eu convivo com eles, os mais jovens me tratam como você, se aproximam de mim como um igual. Eles não veem a minha idade. Eles veem a minha maneira de ser, de brincar, de compartilhar com eles... Então isso aí que o pessoal da família e os amigos mais íntimos, eu vejo assim, eles me observam dessa forma assim, como um amigo e elogiam muito a minha maneira de ser, de cuidar de mim, de manter pelo menos um aspecto que não seja tão doentio (mostra sua silhueta)! Isso aí eles elogiam, dizem “puxa, é isso aí que deve ser feito!” e isso dá um estímulo enorme, né.

Eles não me veem diferente que no passado. Esse mesmo pessoal já vem a outra geração deles né, estão fazendo a mesma coisa que eles fizeram. A mesma amizade, e eu to vendo em casa porque os meus sobrinhos já têm filhos. E eles já confraternizam comigo, confabulam comigo da mesma forma que seus pais confabulavam. E sentem a mesma intimidade, então isso é bom pra mim também porque eu começo a ver que meu esforço para entendê-los, para acompanhá-los está fazendo com que eu entenda a juventude, né. Isso me facilita muito. Até os jovens que eu estou trabalhando com eles, por conta dos de casa, me ajudam a entender. Então também o que eu trago dos jovens que eu estou convivendo no meu trabalho ajudam a entender melhor os de casa. E meus filhos... são maravilhosos. Eu tenho dois. Nós nos damos muito bem, existe um laço de amizade profundo, e sem pieguice, eles não têm proselitismo. Têm os momentos de defender né a euforia de se exaltar, mas eu sempre avisei pra eles que nunca misturassem as discussões de ideias com a amizade, que a amizade sempre existiria independente da discussão de ideias. Por mais acirradas que fossem.

Eles não se preocupam muito comigo porque eu me cuido muito mais do que eles. Então eles é que ficam as vezes me observando para seguir o meu ritmo. Porque eu estou muito mais preocupado do que eles, em me cuidar, cuidar da saúde. Eu sempre tive um cuidado assim, de não exceder em nada, em alimentação, bebida, porque eu gosto né, de uma cervejinha, mas muitas vezes, dependendo da festa a ressaca é grande. Eu sempre procuro manter esse controle e sempre me mantive assim. Isso me ajudou bastante. È um hábito que trago desde

jovem. Eu quando menino sempre pratiquei esporte e aos dezesseis anos eu comecei a praticar com mais seriedade. Praticar natação, voleibol, futebol e artes marciais.

Minha história é bem interessante. A minha vida pública eu comecei aos 12 anos quando eu saí de casa e fui para o seminário. É, eu fui ser sacerdote, eu fui iniciado pra ser sacerdote (risos). Passei uma temporada no seminário e na adolescência eu deixei o seminário. Eu vi que não era o meu lugar e que eu estava tomando o lugar de outro. Era pago pela diocese. Então eu tinha que sair pra dar lugar a outro que realmente quisesse ... se não eu aproveitava o estudo, eu saí. Isso foi um tempo que passei e só vinha nas férias em casa. Então eu saí de casa muito cedo né. Foi uma decisão minha. Eu tinha vontade de ser padre, eu achava aquilo lindo. E não vivia em igreja não! A decisão de sair foi um peso na consciência, eu não queria mais, eu dizia não era o que eu quero mais, eu podia ficar aproveitando o ensino. O ensino lá era muito bom, lá em Olinda. Mas eu não quis. A família não gostou muito não. Já foi o primeiro problema que eu enfrentei e depois eu fui pra marinha. Eu estudava no interior e eu digo ‘eu vou ficar fazendo o quê aqui no interior?’ porque depois de um tempo que eu estava aqui em Recife eu não me adaptava mais no interior. A mentalidade é muito diferente. Eu disse: “vou pra uma vida de aventuras, sou novo ainda, vou ver o que acontece”. Aí fui pra marinha, e foi a maior aventura o período que eu passei na marinha. Viagens, conheci alguns países. O mundo todo não. Países por aqui por perto mesmo. Antes de viajar para a Europa eu saí, porque eu ganhei um... nós ganhávamos um prêmio, a famosa “viagem de ouro”. Eu ganhei esse prêmio, mas não fui porque eu saí. Porque eu fui fichado como subversivo pelo CNMar... ditadura...e as portas se fecharam pra mim na marinha. Eu fiquei em situações complicadas na época da ditadura, e fui fazer sociologia, era visado também como perigoso. Eles confundiam sociologia com socialismo. A minha rebeldia eles confundiram como subversão, então eu fiquei fichado e eu saí da marinha, apressei a minha saída, perdi essa viagem que eu tinha direito, e outras coisas mais. Então esse aí também foi um período diferente. E depois que eu saí da marinha foi quando eu estava concluindo o curso na universidade e me dediquei à Educação. Isso daí foi vocação mesmo. Talvez seja a vocação do sacerdócio transferindo, talvez tenha tido muitas coisas similares que me influenciou a isso. Eu conduzi como um sacerdócio mesmo. E me dediquei à educação, mas também tive fases que eu tive que me afastar da educação. Eu trabalhei em empresa multinacional, eu tive uma boas experiências de trabalho. Eu trabalhei em multinacional e tive momentos bons (financeiramente), ganhar bem, de mordomias, mas que não me via feliz. Eu abandonei tudo para voltar pra educação. Salário pequenininho, mas feliz! Eu fui feliz quando eu ganhei

menos, porque eu estava fazendo o que eu gostava. Não que eu não quisesse ganhar mais. Não é que eu quis ganhar menos, mas a remuneração era menor. Eu lutava por uma boa remuneração mas fazia com maior carinho. Eu sempre me dediquei assim, então eu me envolvi muito na educação. É tanto que hoje eu vivo fazendo trabalho voluntário com a educação. O tai chi é só uma forma de conseguir conciliar o sócio educativo...através do tai chi. Agora a minha libertação do julgo paterno foi muito cedo. Aos doze anos quando eu fui pro seminário meus pais já sabiam que eles tinham me perdido.

Um dos momentos que foram determinantes na minha vida foi a minha ida para o seminário. No seminário eu recebi muita coisa que valeu pra vida. Até quando eu vim pra universidade eu já tinha informações que já tinha obtido lá antes de estar fazendo esse curso, porque tinha uma equipe muito boa de padres que iam pra Europa, faziam doutorado lá na Europa e voltavam para o Seminário e no seminário eles colocavam aqueles que... aí nós tínhamos acesso, na década de cinquenta, a informações diretamente da Europa. Isso aí ajudou muito, então foi determinante assim. E outra parte determinante, que é bem diferente, ... ensinaram bem diferente em termos de visão de mundo, foi o militarismo, mas que tinha muita coisa também que foi importante. Eu nem estranhei muito por conta do seminário. Lá tinha uma disciplina também. Rígida. Quer queira quer não... então eu não senti muito. Então isso foi marcante porque me ajudou muito a extrair coisas boas do militarismo. Mas eu fui mais um civil fardado. Eu nunca me senti um militar. Isso então foi determinante porque eu tirei muitas coisas boas da marinha. E as coisas que marcaram que eu ligo muito com o seminário, e até hoje ainda marcam, muito marcante na minha vida, foi trabalhar com a educação. Isso pra mim... eu não posso dizer que fiquei realizado porque eu ainda tem muita coisa pra fazer, mas me ajuda muito. Eu me acordo feliz, sinto feliz só pensando no que eu vou fazer em termos de educação.

Eu quando solteiro, tinha aquele negócio... boêmio, solteiro, né? Que provou de tudo... o casamento me ajudou muito porque, quer queira quer não, eu mudei um pouco. O casamento me ajudou muito a pisar no freio... como é que se diz. A paternidade me ajudou bastante por conta do que eu tinha, do que eu pensava e que eu podia discutir com meus filhos. Quando meus filhos eram pequenos eu já pensava 'puxa, quero ver como é que vai ser quando estiverem já podendo discutir comigo, trocar umas ideias... então aquela esperança me fazia, ia me sentindo feliz né. As vezes eles discutiam comigo e eles ficavam zangados. Discutia ideias. Eu só fui mesmo firme nisso, mostrar que eles não podiam ficar com raiva porque tinham discutido uma ideia. A gente estava discutindo, mas tinha amizade, carinho. Tinha que

lutar por uma ideia mesmo, agora, tinha que confrontar com outra pra ver o que era útil na outra, não desprezar. Os meus filhos sabem fazer isso maravilhosamente e até as vezes me chamam a atenção.

Sobre a prática do Tai Chi Chuan

Bom, com a prática do TCC, são doze anos de Tai Chi, mas com a prática do Tai Chi Chuan eu me senti muito renovado. Muitas mazelas da velhice. Eu tenho artrose na lombar, eu tenho artrose no joelho. Agora, elas não progrediram. Ficaram muito lentas com a prática do TCC, Lian Gong. Eu pratico sempre, elas ficaram num processo muito lento. A musculatura por conta do exercício ficou mais forte, aí ajuda pra não haver atrito (no joelho), na lombar também. Todos esses exercícios têm me ajudado bastante, e eu fico feliz. Me sinto radiante. Reconheço a minha idade, minhas limitações, mas tenho disposição pra vida. Eu sinto disposição de viver. Me acordo muito feliz. Inclusive em casa eu sou o mais bem-humorado. Sou eu quem começa a brincar com os outros. Os outros demoram a pegar. Eu me acordo feliz, alegre, brincando, salvo se eu tiver uma grande preocupação. À medida que eu me sinto bem no corpo, eu também me sinto bem... né, aquela história de mente sã em corpo são. E quando eu tenho felicidade, ajuda o corpo a melhorar. E quando o corpo melhora eu tenho mais felicidade. No começo quando eu aprendi o TCC eu tinha muita pressa. Depois eu fui ficando mais comedido, mas no início queria mais e mais. Depois eu fui ficando comedido e fui aprimorando. Primeiro, daí, eu aprimorava e depois aprimorava mais. Agora, sempre gostei de praticar e quando eu não posso praticar eu me imagino praticando (risos). Porque aí funciona do mesmo jeito. Tanto pode eu praticar como me imaginar praticando que a mente está registrando... ela não distingue. Eu gosto mesmo é de praticar. Sempre que eu chego num lugar, se eu tiver tempo livre, eu pratico. No momento eu só estou me dedicando mesmo ao TCC, a natação eu já deixei há muito tempo. Voleibol também eu não tenho mais estrutura para estar jogando voleibol por causa dos impactos. A natação é por falta de tempo mesmo. A natação até que seria útil novamente, mas eu me contento com o que o TCC me proporciona. Tem me ajudado muito. Eu não tenho mais problema no joelho, de sentir dores, e continuo com artrose. E os exames que eu fiz, que faço sempre – ressonância magnética – dos joelhos pra ver... não está havendo uma progressão... está bem lento. Tá bem lento por conta dos exercícios que estão ajudando né. Porque antes com os impactos ia prejudicando cada vez mais. Agora, sem o impacto no joelho, e com os outros exercícios que eu faço pra coluna que eu recebi as informações através do mestre Wu – ele é médico da Medicina Tradicional Chinesa – ele me deu algumas informações muito boas para a minha lombar, e eu todos os

dias pratico. Antes do banho. Ele viu a minha ressonância magnética, viu tudo, todas as minhas mazelas e eu levei quando eu fui. Ele viu e disse: “Esse daí você faz...” e outros dois exercícios favorecem muito minha lombar e eu faço todo dia, todo dia, todo dia. Eu não vou deixar de fazer... eu to pegando na fonte né. E acupuntura também. Fui lá e ele fez um tratamento de acupuntura. Agora, é difícil encontrar acupunturista né! A gente encontra espetador de agulhas, como ele diz. Eu percebo que a tendência do corpo é curvar e oitenta por cento dos meus amigos que não praticam exercício curvaram um pouco e a gente que faz o Tai Chi sempre faz exercício que corrige a postura. A gente sempre... né... coluna reta, é claro que pra gente fica uma constante. Até na parada de ônibus eu to numa postura de dividir o peso.

Sobre a percepção sobre a velhice

Espelho. A gente sempre se olha no espelho, mas tinha ocasiões que eu parava , aí notava rugas e no pescoço também. Agora, o que me chamou atenção que eu estava ficando velho, foi quando começaram a me chamar de ‘tio’... quem não me conhecia, e quando começaram a me oferecer lugar no ônibus. Quando começaram a me oferecem o lugar no ônibus também eu dizia: “já sei que eu estou ficando muito velho!”. Mais ainda foi quando os rapazes... quando as moças oferecem o lugar eu dizia: “essa moça está me dizendo que eu sou velho”, mas quando os rapazes... quando eu vi os rapazes me oferecerem o lugar eu disse: “realmente estou muito velho”. Eu caí na real. Vem aquela sensação: “Olha aí, é o olhar deles”. Aí eu estou sabendo mais ou menos o olhar deles. Eu digo^Puxa, é o mesmo olhar que eu tenho quando eu vejo alguma pessoa mais idosa do que eu. Então eu já sei o que é que estão pensando sobre mim. É a mesma coisa. Quando eu vejo que o camarada me oferece o lugar, eu sei que estão me olhando cada vez mais, to recebendo isso. Eu trabalhei bem isso. Eu não me preocupo com isso, não. Tanto que eu não uso o termo ‘melhor idade’ não. É velho mesmo. Eu sou velho assumido. Agora, eu quero ser um velho pra viver muito ainda. Eu to me preparando mais ainda pra ser velho e poder aproveitar o que resta da vida. Porque aí a gente não fica com constrangimento, porque a morte é o maior constrangimento do homem, você sabe que vai morrer né. E por que eu vou me preocupar antes? Eu tenho é planos. Tipo, no nosso caso, nós que gostamos muito da vida, essa manutenção do lado acadêmico. Isso é bom porque a gente não perde o contato, os contatos, tem uma participação. Talvez não com tanta intensidade, mas continua tendo participação. Eu mesmo sempre procurei manter o vínculo com esse lado acadêmico porque também é uma das coisas que me satisfaz. Ver um trabalho sendo reconhecido, publicar um artigo em uma revista especializada, participar de

um documentário, isso eu me sinto bem. Então, quando surge a oportunidade, que eu ainda sou convidado: “O senhor precisa participar de um documentário, o assunto que nós queremos é esse, pensamos no senhor!” então, mesmo sendo velho e afastado... mas isso também ajuda muito a sentir o prazer pela vida. Ver que mesmo sendo um idoso, mas que ainda está sendo procurado, motiva. Eu já tentei me afastar mesmo, mas não consegui. Eu recebi um convite, faz uns cinco meses, pra participar de um documentário pela universidade da Bahia. Eu falei: “olha, mas eu não tenho esse material, eu não estou preparado!” “Não, não, é isso mesmo que a gente quer, venha!” Aí ficou agora de mandarem as passagens pra eu ir. E a mesma universidade pediu, ... é o seguinte: eles estão fazendo um livro, a Universidade estadual da Bahia, , um livro diferente onde vão entrar várias perspectivas sobre o cangaço. E aqui em Recife eles me escolheram pra eu fazer parte. Porque eu já tinha participado de um trabalho com eles. Eles pediram que eu preparasse no meu trabalho a minha versão, porque ele iria colocar versões diferentes. Um cara de são Paulo, outro do Rio... claro que deve ter chamado mais alguém aqui de Recife. Eu fui UM dos que eles chamaram. Então isso pra mim foi ótimo. Eu já quero ver o livro. Um livro onde eu veja: “Puxa, o meu também está aqui!” Eu não vou negar isso! Isso me deixa numa felicidade enorme! E o fato de eu comentar, que eu não comento, mas eu tive a oportunidade que você me deu agora, de falar sobre a minha vida e eu comento como uma forma de externar minha felicidade, e eu recebi essa proposta que me deixou feliz. Eu já pensei até... uns trabalhos que eu tinha desprezado. Minha mulher:”Vai bem, separa isso. Isso aí dá pra publicar!” E eu: eu não”. Depois disso... “eu vou reativar aquele trabalho porque aquele trabalho dá pra publicar!” Quer dizer, já me deu coragem, né. Até um trabalho que eu já tinha jogado no cesto. Isso aí são as coisas que às vezes acontecem que ajudam você a fazer outro trabalho.

Eu vejo que a maioria está sem perspectiva. Falta de perspectiva, sem objetivos na vida, né. Não encontram objetivos. Só pensam em fazer aquele tipo de trabalho que eles executam pra depois se aposentar, e não têm nenhum objetivo, assim... mais sublime. Um objetivo assim humanista. Falta isso, assim, essa solidariedade, falta solidariedade e essa visão multidimensional da vida, digo, falta para a maioria. Eles têm muita piedade dos outros, mas falta solidariedade. A piedade mata o outro né, e solidariedade levanta o astral do outro. Caridade, caridade. Eu critico muito as pessoas da minha família que são religiosos. Eles confundem muito solidariedade com piedade, caridade. Querem barganhar com a divindade, né. Eles querem barganhar com o divino, fazendo caridade visando um resultado no futuro né. Um lugar no céu. Eu fico revoltado. À medida que as pessoas não estão se tratando, elas estão

se maltratando. Realmente existe esse desconhecimento do belo. Do belo universal. Pra poder entender melhor a natureza, né. O poeta sabe fazer isso muito bem. O que falta nas pessoas é o sentimento de poesia. O mundo do poeta é o mundo dos paradoxos, das contradições, mas que nesses paradoxos, nas contradições, a pessoa tem a sua coerência.

### ENTREVISTA 3

Entrevista individual com Z1 em 21 de agosto de 2015.

Perfil: Aposentada de 64 anos, viúva, mãe de três filhos, praticante mais recente de Tai Chi Chuan dentre os sujeitos entrevistados. Dona de casa, ex-comerciante. Há apenas um ano pratica o Tai Chi Chuan com o grupo “Harmonia do Viver”.

Sobre a velhice:

Eu não percebi isso ainda não. Não sei... eu acho que assim... porque a velhice, eu procuro, me esforço a não encontrar, assim, na mente. Agora, assim, meus filhos têm um certo cuidado, mas outras pessoas de fora, não. No ônibus eu já ando na frente. Na frente, quase tudo é da mesma idade, né? Se eu chegar e tiver um velho numa cadeira, não vão me dar o lugar. Agora, já aconteceu de ter um moço e me chamar, agora também se não me chamar não tem problema, vou em pé. Não sei, talvez o moço esteja cansado ou com algum incômodo, aí eu não gosto de pedir. Mas tem velho que é meio abusado e pede. Ou abusado ou então, ah, é o direito dele. Até agora eu não tenho vontade de pedir não.

O corpo tem mudanças, né. Principalmente a gente que já é mais fortinha, a barriga é o que mais incomoda. A gente bota uma roupa, não fica bem. As dobras... não consigo e nem tento tirar porque não vai dar jeito (risos). Não dá jeito, né? As dobras... só isso. O pescoço também. (silêncio) A velhice pesa, pesa mesmo. Eu não procuro, eu me esforço mesmo não... (deixa a frase incompleta). Eu saio assim com os meus meninos, a turma, eu brinco, dou risada com a turma, não procuro ficar assim... como uma velha não. Eu não procuro ver minha velhice. O que me incomoda mais é a minha barriga. Você não, é magrinha, sequinha. A barriga acho que nunca vai... Mas como eu já sou esse corpo... Eu não era esse corpo não. Quando eu tive os meus meninos eu pesava 42 quilos. Até a segunda menina! Fiquei nisso aí. Eu era muito ruim pra comer. Daí depois a terceira que foi a última, graças à Deus, pesei quarenta e oito. Aí já (faz gesto de aumentar o volume do corpo). Aí depois foi subindo... eu também fazia muito serviço em casa, doméstico. Aí depois fui subindo, subindo. Ficou em

cinquenta e cinco e estacionou. Ficou anos em cinquenta e cinco! Depois foi que foi escorregando e hoje eu estou com sessenta e um. Não estou me sentindo bem. Doida pra voltar, mas ... é ruim. É muuuito difícil voltar a ter um peso bom. Eu procuro comer mais frutas, mais verdura, salada, verdura refogada, cozinhada, menos outras coisas... macarrão eu como muito pouco. Arroz eu boto só um pouco. Pouquinho de feijão pra não deixar de comer, né? Evito comer mais carne, aí misturo... é... galinha, frango, né? Um peixe. E assim vou misturando. Como mais queijo branco, queijo coalho. AP viaja muito pra Arco Verde, aí ela sempre compra. Meu genro também gosta muito de comer queijo branco, aí ela compra. Aí eu evito mortadela, muzzarela, essas coisas, esses outros tipos de queijo amarelo, eu como assim... uma vez lá... não vai deixar de comer né? E ali, o peso ali que não muda! To mantendo ficar aí o meu peso. As atividades físicas que eu tava querendo... a hidro, eu não consegui vaga. Eu vi aqui na avenida, mas é muito caro, pra fazer o quê? Só uma hora. Eu já fiz hidro lá no Totó, você conhece? Um centro comunitário que tem lá. Tinha muita atividade, mas hoje tá muito caído porque é coisa pública, né. O pessoal destrói. Piscina grande, muito boa. Mas não conseguiram manter professor, O pessoal que ia jogar bola, que tem vários tipos de esporte, vários campos lá sabe, aí quando eles terminam vão tomar banho lá. Aí viram umas sujeira lá, umas coisa diferente e aquele comentário foi passando... vai que eu pego uma bactéria aí vai ser pior pra mim. Aí também eu desisti, mas era muito bom lá. Quando tiver inscrição eu vou me esforçar pra ir.

Sabe Vanessa, uma coisa que me fez me sentir velha foi quando meu esposo morreu. Foi... perder meu esposo me fez me sentir velha. A comunicação, a convivência, sabe? Ele era um esposo bom...A situação de fazer compra pra casa era ele quem fazia, esse hábito de ir pra feira, entendeu? E eu não consegui manter isso aí. Muitas das coisas eu fico esperando pelos meninos (filhos). Você sabe... os jovens de hoje é um corre-corre muito grande. Meus meninos graças à Deus são benção. Eles são muito bons pra mim. Não me deixam faltar nada. Hoje eu estou aqui nesse apartamento por conta do meus filho, acredita? Eles compra, faz... pouca coisa eu compro fora. Eles é quem compra mais. Mesmo assim eu sinto falta. Falta da conversa... quanta das conversa a gente não pode chegar pra um filho e conversar como eu conversava com meu marido. Tudo que se comprava, tudo que se fazia pra dentro de casa a gente era ali... combinado...os dois. Muitas coisas eu saía com ele pra ir resolver, aí eu sentia muita falta. E a situação também... como ele partiu... um acidente muito, uma coisa muito terrível, então aquilo ali mexeu muito comigo. Muito muito mesmo. Aí eu me senti assim, não... passei a não ser mais aquela pessoa que eu era. Até assim, pra enfrentar uma coisa, pra

resolver uma coisa dentro de casa, como eu enfrentava, como eu ficava segura pra fazer, hoje eu não tenho mais aquela segurança. Tá entendendo? Graças à Deus eu me recuperei muito muito mesmo. Eu sinto aquelas saudades, sinto falta ainda, mas muito menos. No começo foi horrível. Não sei como não peguei uma depressão forte. Faz onze anos. Onze anos... aí foi quando vim perceber mais o peso da velhice. Eu não tava enxergando o peso da velhice antes. Eu não enxergava. E outra que ele deixou um comércio pequeno, ficou uns meses fechado, a vizinhança ficou pedindo, pedindo porque ele tinha uma amizade boa lá, e a vizinhança ficou pedindo pra eu voltar, disse que era melhor pra mim, aí eu resolvi abrir e me ajudou muito, muito mesmo. A conversa dos vizinhos no balcão, sabe, a convivência com os vizinhos me ajudou muito, muito mesmo. Aí eu abri. Mas eu abri e trabalhei o dobro! Trabalhei muito pra cuidar de casa... minhas filhas me pediam muito pra eu colocar uma pessoa, mas eu não tinha costume, então não quis. Ia só uma parenta lá uma vez por semana pra fazer uma limpeza, dar uma geral e lavar roupa. Mas pra botar uma pessoa assim mesmo dentro de casa eu não quis não. E a menina (neta), a menina já vivia comigo quando ele faleceu. Ela ficou comigo assim uns dois anos, aí quando ele faleceu ela tinha uns quatro anos. Ela tá com quinze, já faz onze! Ela mora aqui comigo. Ela vive comigo. É minha companhia. Vai tudo embora, chega, vai embora e ela tá aqui comigo. Fica aqui.

As pessoas que não são velha eu acho assim que têm mais vida pela frente. Construir família, eu vejo meus filhos, eu percebo assim mais pelos meus menino mesmo. Mais alegria, mais felicidade, os que são mais jovens. Eu acho assim, que a mocidade é assim, como eu vivi mesmo há algum tempo atrás. É mais felicidade, mais alegria, mais ânimo, mais força de vontade pra trabalhar, pra construir. O tai chi, quando eu vou direitinho, eu me sinto assim, mais firme, mais forte...pra fazer os serviço da casa, a noite mesmo, eu me sinto melhor. Pena que é dois dias só né e eu ainda falto muito. Eu sou uma pessoa muito pra mim, sabe. A convivência também com aquele pessoal...tá me fazendo bem. Eu gosto daquela turma, eu senti saudade... eu passei dois meses sem ir. Eu parei assim... parece dia 16 de junho, tava perto do São João, aí eu parei, dei uma parada. Choveu muito. Chovendo, chovendo, aí quando começou o mês de julho minha neta ficou de férias e aí eu fiquei lá pra Jardim São Paulo. E também tem a questão da minha mãe. Tive que correr atrás das coisas pra cirurgia dela. Ela fez! Aí correu tudo bem, graças à deus. Então é uma preocupação a menos. Aí pronto. Eu fiquei mais pra lá, aí quando eu voltei, chuva, frio, chuva, frio, quando eu voltei já foi agora no mês de agosto. Mas foi bom, ainda passei nesse tempo. Fomos pra uma casa lá em Pombo, numa chácara com piscina e tudo. Lá um frio muito grande, aí é muito bom

quando a gente viaja assim, né. Junta um grupo, meus meninos e outras pessoas da família, sabe, é muito bom, eu gosto. Com relação à minha mãe é assim: eu não percebo tristeza nela, ela tem uma força de vontade muito grande de viver, uma dor de cabeça, uma coisa a mais que ela tenha ela fica falando pra gente, pra que a gente tome uma atitude, e agora ela botou na cabeça que vai completar setenta anos. Eu acho que ela não aceita bem a velhice. Mas na verdade ela tem oitenta e sete anos. A gente não chega lá pra ver ela triste não. As vezes ela tá assim com alguma coisa encucada, ela fica assim repetindo as conversa sabe? Não conversa aquela conversa bem aprumadinha, fica falhando... Até meu menino outro dia tava falando isso pra mim, Aí eu comecei a observar, é mesmo. Mas eu fui criada pelos meus avós. A minha tia, que me carregou de lá, da casa de minha mãe. Era muito filho... quando eu cheguei a casa era úmida, e minha tia ia levar leite pra mim, que era leite de cabra, aí ela chegava lá, me pegava e trazia pra casa de minha avó. Ela ia ajudar minha mãe e daí me trazia. Eu ficava naquele vai e vem, e depois minha mãe foi morar ali pertinho, o sítio era do meu avô, tinha uma casa lá desocupada. Eles foram morar lá, aí chegou outro menino, aí foram me levando mais pra lá e eu fui ficando mais. Aí fiquei mesmo assim até o quê?... Uns quatro anos. Aí o meu pai mudou-se desse lugar, do sítio do meu avô e foi pra outro. E lá trabalhavam muito. Trabalharam numa roça. Aí trabalhou meu pai e dois tios, meu avô não tinha tempo. Meu avô era marceneiro. Ele era muito inteligente. Montou uma casa de farinha, fez uma casinha pegada com a de minha mãe, foi o tempo que eu demorei mais lá. Mas porque minhas tia vivia mais lá. Iam na segunda e voltavam na sexta, e aí na sexta quando elas voltava, me levava pra casa da minha avó. Aí depois eu tava com dez ou onze anos meu pai arrumou outro sítio muito longe. Aí eu comecei a chorar, aperrear muito e essa minha tia me trouxe de volta. E eu fiquei lá até casar. E a minha vó me botava eu pra casa pra ajudar a minha irmã mais velha, eu sou encostada à mais velha, mas só passava assim dez dias, quinze dias no máximo. Voltava. Eu chegava em casa e encontrava os menino assim diferentes, não tinha aquela aproximação comigo, sabe. Eu começava tentando me entrosar, mas meu negócio era mais pro lado dos meus irmãos, os homi, porque as mulé já ficava mais afatada. Me chamavam de preguiçosa, que eu não queria ir em casa por causa da preguiça, não sei o quê, pra não fazer serviço, aí aquilo eu ficava triste. As vezes eu até ainda brigava com minha irmã mais velha que não aguentava a pressão, aí a gente nós duas acabava brigando, mas depois a gente já estava tudo brincando. Aí a minha convivência em casa foi assim. Quando eu morava lá eu não me importava, não me aperreava, não pensava em nada. Eu achava tudo muito bom. Era só beleza. Minha avó parece que morreu com setenta e oito anos e meu avô parece que passava dos oitenta. Minha avó morreu parece que de câncer. Meu avô eu nem sei de que ele

faleceu. Isso eu já estava casada, quando eles dois faleceram. Já tinha filho eu. Meu esposo foi o quê... meu primeiro namorado. Noivei, casei. Quando eu noivei eu tava com meus avô, no Monte das Taboca, você já ouviu falar? É um monte histórico lá, visse? Batalha dos Holandeses... na região de Vitória. Vitória de Santo Antão. Aí lá é um ponto histórico. Eu conheci meu marido lá, porque eles já se conheciam. Morava em sítio assim, e era distante, mas a gente se conhecia porque eu tenho um tio que casou com uma irmã dele. Depois vem outra tia que casou com um irmão. Depois vem outra tia que casou com outro irmão. Aí já tinha uma convivência boa. Já se conhecia a família, tudinho. Eu comecei a namorar com ele nova. Namoramos três anos. Eu comecei a namorar com ele eu tava com quatorze anos. Aí minha avó me botou uma bronca, disse: olhe, você tem que escolher, ou estudo ou namoro. E eu gostava muito de estudar. Aí me esforcei e acabei acabando né. Aí fiquei, fiquei, fiquei, até uns dezessete anos mais ou menos. Aí renovemos... quando eu vim casar a gente tava com vinte e um anos. Foi... eu tava com vinte e um e ele com vinte e dois. Demorou porque a situação dele era fraquinha, sabe. Não tinha assim aquela posse... não tinha aquela...de casar logo. Aí passemos uns três anos. Vivemos o que, trinta anos. Foi trinta anos o casamento. Pra namorar ele ia pra minha casa. A gente só se falava na minha casa. Lá no Monte das Taboca... de quinze em quinze dias, três semanas. Depois quando já tava assim com uns dois anos, é que eu ia pra casa uma tia que casou por derradeiro, eu ia pra casa dessa minha tia e a gente se encontrava lá. Mas com o consentimento da família, né. Não era coisa assim de estar procurando, de se encontrar escondido assim., ir pra algum lugar pra praia, pra passear, pra cinema... não. Era uma vida muito simples, muito segura, muito rígida. Não sabia nada das coisas da vida íntima, de nada. Sabia não. Era muito inocente. Aprendi tudo com ele. Foi, tudo. Minhas tias não falavam comigo sobre essas coisas... nada. Hoje não... acho que hoje não existe mais isso no interior., mas mais pra trás escondiam tudo, não falavam nada. Eu era leve, era tão feliz que meu corpo pra mim era mil maravilhas. Eu tinha vontade de usar vestido curto, mas tinha controle. Usar assim uma roupa curtinha, ficar bem vaidosa, bem a vontade, sabe... ir pra um show, uma festa... podia não. Eu saía com as minhas tias. Mas a gente passeava muito. Eu adorava a vida do sítio... sinto muita saudade. Agora, do lugar que meu pai morou não tenho vontade de ir lá, agora já velha. Aí meus irmãos que moram em São Paulo, quando eles vêm eles querem ir lá, mas demora muito. Chega lá é tudo diferente né. Acasa não tem mais. O lugar que meu pai trabalhava não existe mais. Meus irmãos foram tudo embora com dezoito anos, vinte., vinte e um. Foram embora tudo pra São Paulo. Foi tudo pra lá. O pioneiro foi o mais velho. Aí os outros iam e ficavam com o mais velho. As mulhé não. Foi quatro ainda pra lá mais já voltou uma. Uma voltou porque... por causa de

doença. Ela veio embora. Tá morando em Vitória. E as outras três tão lá. É doze lá em casa. Treze. Morreu um, tem doze. Eu sou encostada ao mais velho. E a “velha” ainda tá aí viva, já pensaste? Meu pai faleceu com cinquenta e nove anos. Morreu de derrame. Eu me preocupo em tá me cuidando. Era pra tá mais, mas eu fico com ele, né (aponta para o netinho). Eu nem me sinto com essa idade que eu tenho. Na minha cabeça eu tenho menos. Na minha cabeça eu não tenho nem quarenta, ou cinquenta. Hoje eu ia sair cedinho. Eu ia lá pra o Jardim São Paulo. Eu tenho uma máquina lá e as vezes eu emendo uns pedaços de pano. Só lá. Eu não trouxe minha máquina. Minha neta não quis ir, e eu com medo, essa onda de assalto por aí... Aí eu digo, sabe de uma coisa eu não vou não. Vou amanhã. Aí amanhã eu vou pra lá. Amanhã eu costuro. Eu não trouxe por conta do espaço lá. É melhor num sabe. Pra costurar. Lá é a casa da minha filha. Eu vou muito pra lá. Lá eu me sinto à vontade, é uma casa. Vim morar em apartamento, mas eu não... casa tem um quintal livre pra gente andar por volta de casa. E eu dou uma fugidinha pra academia de lá. Da praça. Academia da cidade. Quando eu to lá eu faço aula. Eu digo à professora: Olhe, eu to aqui porque eu gosto muito daqui, mas eu não moro aqui não. Eu venho pra casa de minha filha... e aí a professora vem e me dá um abraço. Agora mesmo tem uma professora tão boa lá. Bem ativa assim, sabe? Bota umas coisa lá pras mulheres pintar que é pra coordenação, e explica muita coisa sobre a saúde. E o grupo lá são bem ativo. Muita gente. Fazem viagem. Aí é bom. Eu nunca pensei na velhice, acredita? Eu nunca pensei, nunca procurei focar isso. Eu penso mais assim, quando to sentindo uma coisa diferente, uma dor no braço, uma dor nas costas, uma dor nas pernas... aí eu penso: meu Deus... essa dor... o que vai acontecer? Aí eu vou pro médico. Mas é uma dificuldade pra conseguir consulta. Porque eu fico na minha cabeça pensando isso aí, o que vai acontecer. O que eu to sentindo, mas na velhice mesmo não. Eu não quero pensar não. Se a gente procurar pensar é pior. Eu também não tenho assim um grupo de amizade... de amigas. Assim de sair e conversar muito, entendeu? Minha convivência toda é com a família. Aí a família já me conhece lá de trás me trata daquele mesmo jeito que... me respeita do mesmo jeito de antes. Aí eu acho que é isso aí que não dá pra eu me sentir assim preconceito. Eu lembrei de uma coisa. Uma coisa que de vez em quando chega na minha cabeça. Que quando eu tiver velhinha eu vou ter que ficar em casa. Não vai ser bom pra mim não. Assim, de não aguentar mais sair sozinha, entendeu? De não aguentar mais estar andando muito, assim de chegar ali na parada do ônibus. Se eu chegar lá né...

## ENTREVISTA 4

Entrevista individual com “K1” em 27 de agosto de 2015 em sua residência, no bairro da Várzea, Recife – PE.

Perfil: D. “K1” é a mais velha praticante de Tai Chi Chuan do grupo, com 86 anos. Viúva, mãe de dois filhos homens, avó e bisavó. Há dezesseis anos pratica o Tai Chi Chuan com o grupo “Harmonia do Viver”. Trabalhou como auxiliar de contabilidade. Atualmente, além do Tai Chi Chuan, pinta quadros e objetos.

Sobre sua velhice aos olhos dos outros:

Eu até agora não percebi isso. É que eu sou muito acanhada. Sou muito tímida. Eu não sei se é porque as pessoas me veem assim... sempre num canto, reservada, que chegam e me abraçam, porque eu não sei abraçar as pessoas, não sei se as pessoas gostam ou não, então eu fico sempre reservada.

Olha, eu tenho poucos amigos, eu não tenho quase amigos. Aqui eu tenho vizinhos, mas eu não vou na casa dos vizinhos. Eu gosto sempre de estar no meu canto, de estar em casa. E em casa eu sou normal. Eu não faço nada diferente, e eles nunca me criticaram em nada. Aqui em casa tudo sou eu que faço. Eu estou tão acostumada a fazer as coisas que eles nem ligam. Só tem aquele mais velho que mora comigo, a ex-esposa dele,... eu passo o dia sozinha e as pessoas não têm um pouco de consideração. Eu acho assim, eles não têm consideração à mim, tá entendendo? Eu percebo isso, que eu faço tanto por eles, mas que nenhum me considera. É, não têm consideração. Qualquer coisa eles me recriminam, não tem uma coisa que eu fale pra eles aceitarem, sabe. É do contra, como se minha voz não contasse. Na rua eu tenho a turma do Tai Chi que pra mim é tudo, né. O único lugar que eu frequento é o Tai Chi, eu me sinto bem, me junto com a turma, e igreja eu frequento muito pouco, só assim... quando é especial, aí eu vou. Eu sou mais assim do lado espírita, sabe? Eu frequentava muito um centro espírita, mas por causa dessa violência à noite eu sozinha não saio. Quando eu saio assim, por causa da minha neta que já sofreu três ... assim, eu fico com medo, porque aqui é muito esquisito. Tem favela aqui perto, apesar de que tem quarenta e seis anos que eu moro aqui e nunca fui ameaçada. À noite, quando eu entro aqui, sete oito horas, eu já entro com medo. Não tem quase ninguém na rua, aí eu tenho medo.

Não tem nenhuma diferença não, sabe? Eu sempre fui magrinha e desde solteira que meu pêso era quarenta e um, quarenta e dois e ainda permaneço a mesma coisa. É. Desde solteira que

meu pêso era esse. Eu tenho muita facilidade de correr pra pegar ônibus, de andar rápido, assim, eu não ando como... eu vejo gente velha, assim, arrastando os pés. Quando eu fazia inglês, lá tinha uma... até que já morreu, ela tinha tanto cuidado em mim. Era no primeiro andar e ela só descia comigo. Pegava assim no meu braço com medo de eu cair das escadas. Eu não gostava, mas não dizia não. Ela segurava o meu braço e eu descia, aí ela atravessava eu a rua, assim, tinha um sinal e ela ficava ali em pé. Quando o sinal fechava ela me atravessava e só aí é que ela ia embora. Quando eu vou descer do ônibus e uma pessoa segura assim o meu braço, eu não gosto. As pessoas estão pensando que eu ... sabe? Eu agradeço, mas eu estou ainda fazendo tudo sozinha, não preciso disso. Eu nunca fui a um médico pra nada. Fui agora por causa dessa virose, mas fui à pulso mesmo, na última hora porque eu vi que eu tinha que ir. Mas eu nunca precisei de médico antes. Agora fui porque eu não estava mais aguentando respirar. Aí eu fui. Mas fui contra a minha vontade. Fui aqui na UPA da Caxangá. Fui num domingo e não tinha ninguém. Foi rápido. Eu tava com muito catarro no pulmão. O médico deu um antibiótico que eu achei horrível. Eu detesto esse negócio de comprimido, eu não tomo. Pra não dizer que não tomo remédio, eu tomo aquela vitamina Centrum, que minha irmã me manda, aí eu tomo. Aí eu tomei o antibiótico, foram vinte comprimidos. Eu achei horrível. Senti que atacou um pouco o fígado. Senti aquelas dores aqui de lado, só aquelas dores, aí comprei Xantinon, aí foi que eu melhorei. Eu não sei de onde peguei aquela gripe. Eu sou vacinada, todo ano eu me vacino. Atacou minha perna que até hoje eu sinto que eu ando mas ainda está... Eu ando, mas eu sinto que ainda está meio pesada, não sei como, pra mim dar a passada. Acho que ainda não está normal. Não sei se eu fiquei com aquilo na minha cabeça, porque eu fiquei um tempo sem poder fazer aquele movimento da cadeira (sentar e levantar da cadeira sem o auxílio das mãos para se apoiar). Eu não conseguia levantar a parte da frente. Só o calcanhar. Travava. Depois o professor mandou fazer um exercício, pronto eu faço.

#### Sobre a percepção da velhice

Eu não sinto assim a idade. Eu só me acho velha quando eu estou na frente do espelho, quando vou me pentear eu penso: vixe como eu to velha. Fora isso eu me sinto assim, jovem. Eu nem ... eu saio, vou resolver minhas coisas sozinha, eu não me sinto velha não. Só quando eu me olho no espelho que eu vejo nossa como eu to ficando velha! Eu aprendo as coisas rápido, sabe? Eu não tenho dificuldade de aprender. Hoje mesmo eu estava passando a vista no inglês, que eu fiz inglês e nunca mais eu vi. Hoje eu pensei de passar uma vista porque as vezes eu esqueço aí penso ai meu deus, aí vem na minha mente e eu me lembro. Eu não gosto

de ficar parada não, sabe. Eu gosto de aprender qualquer coisa. Eu tinha cinquenta e poucos anos quando meu marido faleceu. Quando ele faleceu eu comecei a procurar fazer alguma coisa. Agora mesmo Dona “Z2” me deu essa máquina aí (aponta pra uma máquina de costurar), eu digo: eu vou aprender a fazer alguma coisa. Eu estava doida pra aprender a costurar. Eu mesma que pego assim... sombrinha que eu acho jogada no meio da rua, eu tiro o pano e faço um bocado de sacola, de bolsinha. Depois eu te mostro. Eu tenho umas tantas aí. Já dei umas dez. Fico inventando só pra não ficar aqui sentada à toa. Eu pego assim uma amostra e faço. Eu consegui com “S1” duas amostras, aí eu fiz. Só que é mal feita, né. Não tem acabamento, não. Mas também eu não quero. É só pra não estar parada em casa.

Quando eu era mais jovem eu trabalhava fora, frequentava cinema, essas coisas. Ainda com meu esposo a gente viajava, tudo. Mas depois que ele faleceu eu mais fiquei em casa. Eu nem pensava na velhice viu. A velhice foi acontecendo, mas o dinheiro me afetou muito, porque na época do meu esposo era uma coisa. Viajava, a minha alimentação era assim, coisa boa, fartura. Hoje é diferente, porque eu lutei muito pra conseguir, porque o salário dele era equivalente ao de um engenheiro. Depois que ele faleceu eu fiquei recebendo um salário mínimo. Mas eu já lutei muito e já desisti. Não consegui. Quando ele deu entrada na aposentadoria dele, com vinte e nove anos de serviço, como o trabalho dele era de alta periculosidade, então ele tinha direito a aposentar com vinte e cinco anos. Toda a documentação dele está em São Paulo. E até hoje eu não tive resposta. Aí lutei muito e terminei desistindo. Nem um salário mínimo eu ainda eu recebo completo, porque eu fiz um empréstimo pra botar aqui um piso pra casa, acho que no começo do ano eu termino de pagar isso aí. Então eu vivo com menos de um salário. As contas aqui tudo sou eu. Tudo aqui sou eu. Tudo! Água, luz, telefone, IPTU, bombeiro, gás, tudo. Fora a besteirinha que eu sempre compro. E os mantimentos tudo também sou eu. Só que é tudo resumido, né. Falta isso, falta aquilo. As pessoas que moram comigo não ajudam em nada. Nada! Nem meu filho e nem minha ex-nora. Ela ainda é pior. Eu já disse pra ela que eu não tenho obrigação não. A casa é minha. Ela não se toca não. Não se toca de jeito nenhum. As vezes minha neta vai e compra um pouquinho de carne, mais assim galinha, que eu já estou enjoada, mas mais pra ela (a ex-nora). Todo mundo conta muito é comigo. Todos eles. É comigo, os filhos, tudo. Mas não reconhecem não o que eu faço. Eu acho que quando eu sair daqui essa casa vai virar bagunça. Eu estou louca pra vender aqui. Mas meu filho não quer. Eu não quero fazer confusão por causa disso. As vezes eu digo: Ninguém me considera aqui. Eu sinto isso. Mas, eu não tenho

vontade de sair não. Não é tão forte que eu não possa aguentar, sabe? É mais fácil minha ex nora morrer do que eu, porque ela toma remédio pra pressão alta. Mas eu estou preparada. Quando precisar eu estou pronta pra ir. Eu não tenho medo da morte. Eu só não quero ficar na mão de ninguém, sabe. Sofrer na mão dos outros. Em hospitais. Depois dessa virose minha irmã ligou e eu disse: olhe Helena, o meu medo era ficar nesse hospitais. Assim, num corredor, numa maca, numa cama largada. Ela disse: mas “K1”, você tem irmãs e ainda está pensando isso? Eu sei que a hora que eu precisar tem minhas irmãs que moram lá (nos Estados Unidos) . Aqui mesmo eu não tenho ninguém, viu, assim, que eu posso contar não tem ninguém. Eu acho que ninguém ficaria cuidando de mim aqui. É mais fácil minhas irmãs mandar me buscar. Eu já estive nos Estados Unidos e já conheci aquilo tudo. Aí minhas irmãs: Ah tu quer vir? Aí eu digo que não. Eu preferia que elas mandassem buscar uma de minhas netas que elas não conhecem nada. Pelo menos eu já conheci. Aí eu cedo pra elas. Eu tinha uma irmã que já faleceu que era muito pegada comigo. Mamãe passou dezessete anos sem ter filhos. Depois teve mais cinco. Então eu e essa minha irmã era muito pegada. Os adultos tavam tudo trabalhando e a gente cuidava dos pirralhos. Aquela que você conheceu, aquela foi a primeira que nasceu e a gente assim, era tudo pra elas. Essa minha irmã que faleceu foi quatro vezes pros Estados Unidos. A última vez ela ia pegar residência, mas ela nunca pegou e nunca deu oportunidade dos outros irmãos ir. Meu irmão era doido pra ir, mas ela nunca disse: não, vai você, porque eu já fui quatro vezes. Todas as vezes que minha irmã (mais nova) mandava a passagem, ela ia. Eu já sou diferente. Eu já prefiro que elas vão (as netas). Eu fui pra Disney. Minha irmã tirou sessenta e oito fotos de mim na Disney e montou um álbum. Todos os passeios que eu fiz, na Disney, ela fotografou. Eu tenho aqui num álbum guardado.

Dona “K1” pega o álbum para me mostrar as fotos.

## ENTREVISTA 5

Entrevista com “S1” em 28 de agosto de 2015 no local de treino na UFPE, Recife - PE

Perfil: “S1” tem 65 anos, casada, é artesã bonequeira (confecciona bonecos de pequeno, médio e grande porte) conhecida internacionalmente pelo seu trabalho. Há quatorze anos pratica o Tai Chi Chuan com o grupo “Harmonia do Viver”.

A gente percebe a velhice na medida que as outras pessoas te dizem isso, né. Através da cor do cabelo. As vezes as pessoas me oferecem o lugar no ônibus e eu fico até assim... por que

será? Porque eu nem me sinto velha. De jeito nenhum. Existe também um comportamento de condescendência. Eu percebo isso. Geralmente as pessoas têm esse olhar assim, né, com as pessoas que têm mais idade. De ter certos cuidados, de preservar, de não deixar acontecer nada de ruim que vá cair, ou cuidar de não tropeçar e cair. Aí já sabe que os ossos já estão mais pra lá do que pra cá, mas... eu não tenho essa preocupação não. De não ficar velhinha. Eu não penso muito nisso não. Algumas pessoas dizem: Você deve ter uma personalidade forte, né. Porque não é toda mulher que tem coragem de assumir os cabelos brancos. A maioria das mulheres pintam mesmo, não querem assumir os cabelos porque tem essa conotação de velhice. Mas eu não tenho preocupação com isso, entendeu. Olhe, se eu pintar meu cabelo eu acho que sou outra pessoa. Eu não sou mais eu não se eu pintar esse cabelo. Eu sou assim. E ainda bem que meu marido nunca fez questão não. Ele nunca falou nada. Diz que meu cabelo é lindo! Já faz parte da pessoa...

Eu sinto um pouco mais de peso. Porque eu era bem magrinha, né. Então eu sinto mais o peso. Ganhei peso. Eu sinto essa diferença. Mas depois que eu pratico o Tai Chi isso tem mudado muito. Eu não tenho problema nenhum pra me abaixar, pra me levantar, sinto uma leveza, embora gordinha, mas eu tenho uma leveza de movimento. E eu atribuo isso ao tai Chi. Porque tem o quê. Quatorze anos que eu estou aqui praticando o Tai Chi. Aí eu, às vezes, nem me lembro do porquê que está tão bom e penso: ah... deve ser por conta do Tai Chi. Eu vejo muitas pessoas se queixarem de dor, de não sei o que... mesmo a postura do corpo que já vai um negocinho curvando pra frente, entendeu? Eu não, eu tenho a postura ereta, assim de até algumas pessoas observarem isso. “engraçado, você, ainda não está assim (curva as costas)”. Eu digo: pois é, deve ser por conta do Tai Chi. As pessoas percebem que eu não estou no padrão... Eu sinto o eixo do corpo... que o Tai Chi ensina... até porque eu passo o dia inteiro na máquina de costura costurando e mesmo assim eu procuro me sentar da forma mais correta, pra que não me prejudique em nada. E essa postura, eu acho, eu tenho por causa do Tai Chi. Senão eu nem me ligava nisso, entendeu? Quando eu vim pra cá (Tai Chi) não foi uma coisa nem do corpo, mas da mente, entendeu. Quando eu vim pra cá foi nem pensando nessa agilidade, nessa força de não cair, da facilidade de me atropelar, nem sei do quê. Mas foi mais por conta da cabeça, da leveza dos movimentos que eu achei bonito que eu vi. Quando eu vim pra cá foi um convite da esposa de “C1” (o proessor), né. Eu tinha feito um trabalho muito grande para a empresa que a cunhada dela trabalhava, e eu fiquei super estressada. Inclusive depois desse trabalho eu tive um pré-infarto. Fiquei dez dias no hospital. Depois disso aí, a mulher de “C1” disse: por que você não vai praticar o Tai Chi lá na Federal,

onde “C1” dá aula. Foi quando eu entrei em contato aqui com o grupo, não sabe? Foi a esposa dele que me indicou. E até então eu nunca tinha tido preocupação com nada, com o corpo, com a mente, com nada. Pensava em nada disso. Era trabalho, trabalho, trabalho. E depois disso não, né. É uma coisa de prazer de você fazer. Eu adoro fazer Tai Chi. Chova pau, pedra, eu gosto de terças e quintas estar aqui. E é uma pena que eu não pratique todos os dias porque eu tenho que caminhar também. Aí, como eu tenho que caminhar o horário não dá certo. Não dá tempo para eu caminhar e fazer Tai Chi. Mas por mim eu também caminharia todos os dias porque eu também adoro caminhar. Me faz bem. Adoro. Quando eu não caminho eu me sinto mal. Quando eu vim pra cá (Tai Chi) eu comecei a questionar a conexão homem, céu e terra, né. Até então eu nunca tinha pensado que o universo tinha essa energia, que você podia aproveitar disso, que você podia fazer uso disso, entendeu? Eu não tinha despertado nada pra esse lado. O primeiro impacto do Tai Chi pra mim foi isso. Dessa descoberta desse lado que existia que eu não tinha nem noção. Pronto, esse foi o primeiro impacto que eu tive assim de descoberta no Tai Chi. Aí você começa a enxergar as coisas também de uma forma diferente, né. Você começa a ver coisas que até então não via, começa a sentir coisas que até então não sentia, eu não tinha antes a preocupação de estudar o próprio corpo e saber das coisas, procurar entender. Eu não tinha a menor noção e nem tinha despertado pra nada disso. No começo você só fala, né, daquilo que você está experimentando, e que contagia as outras pessoas. As pessoas ficam contagiadas, mas às vezes elas não têm tempo pra vir, pra fazer. Apesar de gostar de saber e de ouvir, mas não enfrenta, não vem praticar também, né. Isso até com o meu marido. Eu sempre digo: menino, isso faz tão bem, por que você não vai? Ele não tem saco pra acordar cedo, entendeu? A pessoa até sabe da descoberta das coisas, mas não tem assim... não está assim interessado, deixa pra lá. E não sabe o que está perdendo. Aí isso refletiu muito na minha família. Hoje em dia me chamam de ninja, perguntam se eu já aprendi a subir nas paredes (risos), se eu já vôo de uma árvore para outra (risos). Eu não virei macaca ainda (risos).

Eu não me percebo velha. (segundos mais tarde) Sim, eu percebo que a pele está modificando, né. Tenho pintinhas que eu não tinha. Eu já sei que já dizem que é da idade, entendeu? Mas eu já percebo. Questão de dor, não, porque eu não tenho esse problema. Mais a questão assim de observar o corpo e ver que já está mudando. Uma flacidez no corpo eu também percebo. Mas pra mim é normal. Sim, tem a papadinha também. Eu que sou gordinha essa papada aparece bastante também.

Sabe, eu era muito próxima à minha mãe. E uma coisa que me marcou muito depois que eu comecei a fazer Tai Chi foi a morte de minha mãe. Apesar de a gente estar há um bom tempo morando separadas, ela em Fortaleza e eu aqui, mas a gente tinha um elo muito grande. Assim, de tudo na minha vida que eu levava um susto eu dizia: Mamãe! Sabe, tudo era assim uma coisa! E engraçado que depois que ela morreu ficou uma coisa tão assim sintomática que eu não consegui mais dizer isso. Mesmo quando eu passava um susto eu não tinha mais aquela reação. Era como se eu tivesse entendendo que eu não podia contar mais com isso, entendeu? Então foi um negócio muito esquisito pra mim essa coisa dessa quebra. Eu já praticava o Tai Chi quando ela faleceu. Ela faleceu em 2005 e eu estou aqui desde 2001! Foi um baque muito grande. A gente tinha uns encontros... todo ano se encontrar pra ir pra uma praia, ficar dez dias... A gente se encontrava lá. As vezes eu tava sem grana e ela dizia: não, venha que eu pago as despesas. Aí eu largava tudo, marido, filho, tudo e ia passar uns dias na praia, pra caminhar, pra conversar, pra catar conchas, fazia uma série de coisas que depois que ela foi ficou um negócio... que mesmo que eu vá lá na praia, fica aquela coisa esquisita, sabe. Falta, fica uma coisa faltando. É tanto que às vezes eu até evito. Nem vou lá naquela praia. Se eu soubesse que ela ia embora tão cedo, sei lá né, tinha feito outros caminhos, tinha ido a outras praias, tinha outros locais, não tinha ficado só naquela. Apesar, que só aquela era bom demais. Meu pai tinha muito isso. A gente nunca teve uma casa de praia fixa porque ele dizia que se a gente tivesse, a gente só ia pra aquele local. Essa época que eu ia encontrar só minha mãe é porque meu pai já havia falecido, mas todas as férias a gente ia pra uma praia diferente. Ele tinha essa preocupação. Embora ele não tivesse a casa, ele alugava, mas ele sempre, toda vida, alugava uma casa diferente pra que a gente conhecesse outros locais, entendeu, ele tinha essa preocupação de sempre mostrar. Eu lembro que desde pequena a gente fazia visitação a navio. O navio atracava no cais, então a primeira coisa que meu pai providenciava no fim de semana era levar a gente pra visitar o navio. Eu acho que é por isso que eu nunca tive impacto com tatuagem. As pessoas têm muito preconceito com tatuagem e eu nem ligo. E eu levo isso lá pra minha infância porque eu me lembro que todas as vezes que a gente visitava um navio, de ver os marinheiros, todos eram tatuados. Desde muito pequenininha que eu achava aqueles desenhos bonitos. Eu nunca achei que uma tatuagem fosse... tem muita gente com preconceito com tatuagem mesmo. E eu não, acho que é por conta dos passeios que meu pai levava a gente. E mais. Meu pai alugava uma casa pra gente e a casa vizinha pra gente poder levar os amigos da gente, entendeu? Ele sempre fazia isso. Meu pai era fabuloso!

Sabe Vanessa, eu agora vou prestar mais atenção no que as pessoas me dizem sobre minha velhice. Porque eu também nunca tinha despertado para essa questão. Eu agora vou passar a observar mais o comportamento das pessoas com relação a minha idade. Pra ver né, assim pra aprofundar, pra sentir.

## ANEXO B - FIGURAS

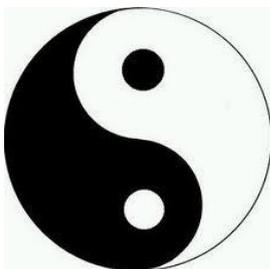
Fig.1- O *Tai Chi Too* do Peixe Duplo. Fonte: <http://en.wikipedia.org/wiki/Taoism>

Fig.2- Movimentos 1 à 7 da Série Simplificada de 24 Movimentos

Fonte: <http://caminhodotaichi.blogspot.com.br/2011/04/forma-24-posturas-yang.html>



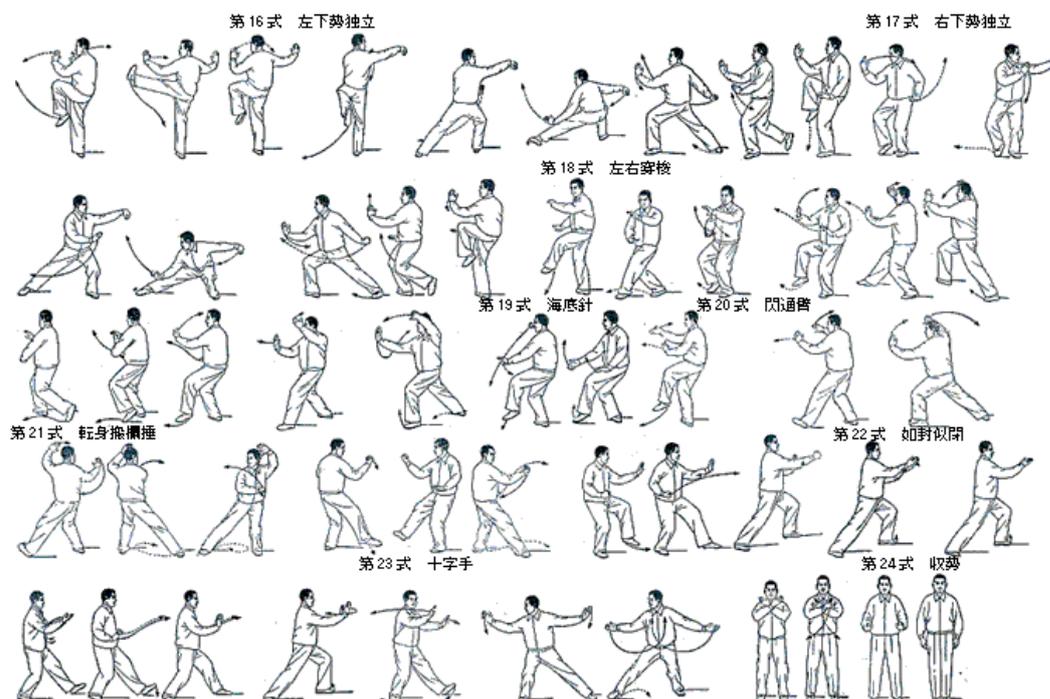
Fig.3- Movimentos 8 à 15 da Série Simplificada de 24 Movimentos.

Fonte: <http://caminhodotaichi.blogspot.com.br/2011/04/forma-24-posturas-yang.html>



Fig.4- Movimentos 16 à 24 da Série Simplificada de 24 Movimentos

Fonte: <http://caminhodotaichi.blogspot.com.br/2011/04/forma-24-posturas-yang.html>



## ANEXO C – FOTOS

1 Exercícios com o uso do bastão

1A: Giro lateral com o bastão sobre a nuca

1B: Agachamento com o bastão baixo



## 2 Exercícios com o uso do bastão

2A: Movimento com o bastão sobre os ombros

2B: Movimento lateral



### 3 Exercícios do Lian Gong

3A: Massageando a face

3B: Exercício associando movimento e respiração



#### 4 Exercícios de Liang Gong

4A: Exercício de autopercussão

4B: Movimento ritmado associado à respiração



5 Forma com leque

