



B0195

### **O DESPERTAR PARA A CONSCIÊNCIA CORPORAL NA TERCEIRA IDADE**

Denise Cristina Tordin (Bolsista SAE/UNICAMP) e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga Forti (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Este estudo teve como objetivo entender quais são os benefícios que um trabalho de desenvolvimento da consciência corporal, realizado através do toque e da massagem, proporciona a uma população pertencente à terceira idade. Este trabalho resgata a visão holística que se deve ter em relação ao idoso, uma vez que o mesmo precisa ser entendido considerando todos os aspectos – físico, biológico, psíquico, espiritual, afetivo, cultural, social, histórico – que envolvem a condição humana. Para realizar este estudo, comparamos e analisamos o significado da massagem e do toque corporal para indivíduos que ocupam lugares sociais distintos: o idoso que convive com seus familiares (grupo 1) e o idoso residente no asilo (grupo 2). Cada grupo foi composto por dez idosos de ambos os sexos, na faixa etária de 65 a 85 anos. Com estes grupos, foram realizadas atividades de toque e massagem durante oito semanas. Para a coleta de dados, aplicou-se um questionário, antes e após a realização do programa proposto, a partir do qual se abordavam aspectos físicos, psíquicos e sociais. A partir da análise dos dados, concluímos que devido à atividade da massagem foi possível despertar, em ambos os grupos, um novo olhar para alguns elementos que compõem a condição humana, elementos estes intrínsecos à conscientização corporal. No entanto, a maneira com que cada indivíduo organizou estes elementos despertados através do programa de massagem e toque corporal diferencia-se. Assim, morar com a família, manter as responsabilidades da casa, fortalecer os laços afetivos e praticar atividades físicas regularmente são os fatores que mais influenciaram no despertar da consciência corporal.

Idoso - Corpo e mente - Massagem