

Gerontologia:

Educação e Desporto



José Antunes de Sousa

2015

www.lusosofia.net





LUSOSofia:press

Covilhã, 2015

FICHA TÉCNICA

Título: *Gerontologia: Educação e Desporto*

Autor: José Antunes de Sousa

Colecção: Artigos LUSOSOFIA

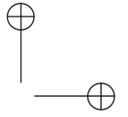
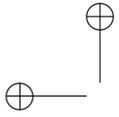
Design da Capa: António Rodrigues Tomé

Composição & Paginação: Filomena S. Matos

Universidade da Beira Interior

Covilhã, 2015



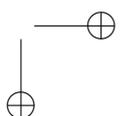
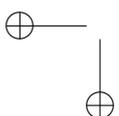


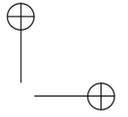
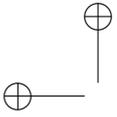
Gerontologia: Educação e Desporto

José Antunes de Sousa

Índice

1. Algumas notas preambulares	4
2. (in)utilidade e velhice: como se (mal)tratam os velhos	11
3. O jogo da vida	16
4. Facilitadores de sentido	19
Algumas referências bibliográficas	23





1. Algumas notas preambulares

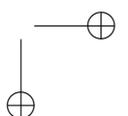
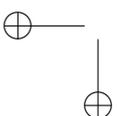
Não é nada fácil falar daquilo de que toda agente tem horror: envelhecer. O curioso é que todos abominamos ser velho mas a cada instante tudo fazemos no sentido de o sermos!

Entretanto, a primeira coisa que se nos impõe é tentar esclarecer se o envelhecimento é uma fatalidade biológica, ou se, pelo contrário, se trata de um fenómeno que possamos sustentar ou fazer reverter.

Claro que à luz dos ditames do mais excelso mecanicismo, segundo o qual tudo o que é máquina tende à desordem e à degradação, ou em obediência à cartilha materialista, todo o ser vivo (e por que é que um ser *passa* de inerte a vivo é coisa que o materialismo dá por adquirido, sem se interrogar donde lhe vem essa vitalidade), todo o ser vivo, dizia, está condenado à degenerescência e à morte – claro que à luz de um paradigma, baseado na solidez, tangibilidade e mensurabilidade do material, isto é, nos sentidos como decisiva instância de cientificidade, o máximo a que o ser humano poderá aspirar é alisar e amaciar a senda inexorável da degradação total.

Neste sentido, o idoso, nesta nossa sociedade do efêmero e do descartável, é apenas a confirmação da nossa colectiva percepção disfuncional: vemo-nos como «morituros» como seres «prometidos à morte» (Heidegger, 1927), como seres inapelavelmente senescentes – envelhecendo. O idoso é uma espécie de comprovante dramático da irreversibilidade do desígnio entrópico dos seres vivos.

Contudo, há um novo paradigma que espreita ousadamente e que se permite inverter os dados da proposição: em vez de ser o cérebro-máquina-físico a produzir a consciência, como ingenuamente continuam certos materialistas acreditando, é, antes, a Consciência, primordial e universal, que cria o corpo e, claro, o próprio cérebro. Eis o paradigma da *Ciência consciente*, ou de um monismo idealista (A. Goswami, 2008).





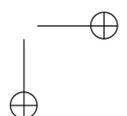
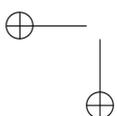
De facto, o corpo passa, a esta nova luz, a ser visto não como um aglomerado, mais ou menos aleatório, de células rígidas e manipuláveis, mas, mais inteligentemente, como um «campo de consciência» em função do qual se proclama a plasticidade citoplasmática como elemento axial de uma nova forma de ver o nosso organismo – não como a tal máquina/objecto, mas como companheiro com quem intima e afectuosamente se dialoga: “Ao contrário dos musaranhos, dos ratos, das vacas ou dos elefantes, os seres humanos não são prisioneiros de um ritmo de reparação genética fixo. De acordo com o novo paradigma, o nosso corpo é um campo de consciência, e a actividade no interior das nossas células é directamente influenciada pelos nossos pensamentos(...) já ninguém duvida que fragmentos invisíveis de pensamento e de emoção alteram a química fundamental de cada célula. E esse saber faz nascer a esperança de que os erros do envelhecimento possam ser abolidos na origem, nas profundezas da consciência celular” (D. Chopra, 1993).

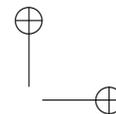
O corpo deixa, por isso, de ser considerado como uma máquina que se tripula, como um objecto que mais ou menos se estima e, não raro, se maltrata – enfim como algo *separado* da consciência, pois nunca haveria *este* corpo se não fosse uma consciência a criá-lo!

Porque se nos entregássemos ao exercício de decompor subatômicamente o corpo, verificaríamos que apenas restaria um campo de consciência, que, sendo um campo de virtualidade, de potencialidade, é, na sua radical expressão, nada – isso mesmo, nada.

Por isso, sendo este meu corpo uma exclusiva criação minha, a doença que a este corpo apoquentá é a projecção das minhas crenças, aquilo que em linguagem de Richard Dawkins, se poderia chamar algo como uma estrutura *memérica* (recorde-se a sua teoria dos *memes*, 1976) que impõe uma certa plasmação do meu mundo.

Vivemos num tempo de fragmentos, em que a nossa mente, ela própria fragmentada e errante, saltita de um absoluto-relativo



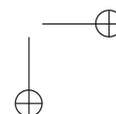
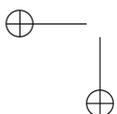


para outro, em busca de tudo e de nada, porque está povoada de vazio. Erick Erikson viu certamente: «A nossa civilização não acolhe realmente uma concepção da vida como um todo» (1990). Este novo paradigma, porém, que venho salientando tem a virtude de entretecer corpo, mente e espírito numa só unidade. (Chopra, 1993).

É, pois, à luz desta perspectiva unitária da realidade humana, que é, por isso mesmo, sempre uma realidade pluri e transdimensional, que o fenómeno disfuncional, insisto, disfuncional do envelhecimento doentio e degradacionista deve ser encarado: envelhecemos porque estamos *absolutamente* crentes de que *temos que* envelhecer mesmo. E o mundo/corpo realiza-se em sintonia com a informação filtrada através da nossa estrutura auto-condicionante.

A um profissional da anacrónica Educação Física (porque a um profissional de uma máquina melhor fora chamar de mecânico!) são desafiantes e fascinantes as perspectivas de realização que deste novo paradigma despontam e que em muito contribuirão para a nobilitação de uma actividade tão insistentemente desvalorizada – sempre atirada para as portas dos fundos da escola pública.

E, falando de escola, eis-nos de frente do conceito de educação, um dos pilares desta nossa reflexão. Que é educar? Qual o tempo para isso? Digamo-lo já: a todo tempo estamos a tempo de educar e ser educados, mas coisas há que só se aprendem bem no tempo certo, como todo o adolescente ressentido com o pai ausente na sua infância bem poderia explicar. «Educar (*e-duco*) não é tanto conduzir para como sobretudo conduzir *desde*: é sempre a partir de um lastro ontológico que ilumina e sinaliza o caminho por onde ir. Dir-se-ia que à nobilíssima missão de educar subjaz (...) uma *virtus*, uma *dynamis*, que é simultaneamente memória e profecia, certamente replicação significativa do vivido, do ancestral, mas também abertura criativa ao novo, num balanceamento dialéctico entre sincronia e diacronia» (Antunes de Sousa, 2015).





E que dizer do jogo? Do jogo, sim, porque o desporto é o jogo sob a tutela institucional, o desporto não é mais do que o jogo ritualizado, normativizado e socialmente convencionado. Sim, que é de jogo e brincadeira que os mais velhos também precisam – como as crianças.

Que dizer então do jogo? Tanto dele se pode dizer que quase apetece ficar em silêncio: um silêncio em que caibam todas as palavras que, mesmo assim, se venham a dizer.

O jogo e a primeira verificação: ele é «pré-cultural» (Huizinga, 1955) e obviamente transcultural, universal – o jogo como constante antropológica. E ele é transversal a todas as criaturas: até as plantas exibem comportamentos aparentados com o jogo – veja-se o exemplo do girassol.

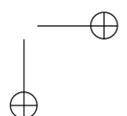
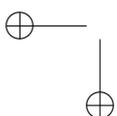
O jogo é o instrumento maiêutico por excelência: ele participa, de modo privilegiado, na busca do desvelamento da essência das coisas e do mundo. O jogo é um certo modo de farejar as essências: não distraiam, por exemplo, essa criança – que, enquanto brinca, ela está inteira fazendo o que de mais sério lhe é possível fazer.

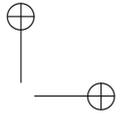
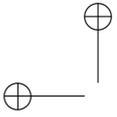
Na medida em que inventa sentido, o jogo é mediador semiótico da alma humana: sem o jogo, ela anoitece e o humano definha. Porque o jogo é o jeito natural de o homem tactear o infinito.

O jogo converte-se no ritual intencional e mimético da mente humana que, assim, se embala nas asas da criatividade.

O jogo aproxima o homem da divindade: por alguma razão os jogos olímpicos eram primicialmente louvor aos deuses. O jogo, enfim, é o exercício fundador das primícias – da primordialidade do mundo.

E já que falamos de jogo deixem-me entrar no jogo das palavras: idoso, velho, senior, senil (senador, por que não?), ancião, geronte/geronto – tudo para dizer o mesmo: decadência e desvalimento. Mas será que todas dizem realmente o mesmo? Talvez não exactamente o mesmo – mas quase!

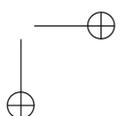
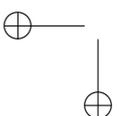




É pois a altura de reclamar o benemérito empenho da semântica em mais este nosso embaraço: ela só entra em acção quando as coisas estão mal-paradas. Ela, por exemplo, nunca é reclamada em socorro do jovem: ele é novo e, pronto. Mas velho, não: é velho mesmo e é preciso que ela intervenha para amenizar e dulcificar o amargura que é sê-lo, digam lá o que disserem. É quando as palavras apontam todas para a mesma desgraça que recorreremos à semântica para tentar vislumbrar uma fresta de alívio e de esperança. É o que acontece, por exemplo, com castigo, pena e punição ou com trabalho e sofrimento: trata-se de descobrir algumas tonalidades auspiciosas entre elas.

No nosso caso, a semântica, qual ministradora de analgésicos, é reclamada porque se tem como certa uma coisa: a degradação física. Então do que se trata é de encontrar um vocábulo que, significando também isso, possa apontar para algo menos deprimente e constrangedor.

Ainda que seja particularmente perigoso, além de injusto e errado, estabelecer uma relação sistemática de oposição entre o ser jovem e o ser velho – como se no velho desaparecessem as qualidades de beleza, inteligência, dinamismo, etc. que se diz e crê caracterizarem o jovem. (Dychtwald, 1993). Não, pois, uma relação polar de oposição, mas de diferenciação qualitativa. Entre ambos os estádios de uma mesma pessoa há certamente uma relação de implicação e simultaneidade: pode-se ser velho quando novo e novo quando velho, tudo dependendo do grau de abertura mental: «Assim como estimo um adolescente no qual se encontra algo de um velho, assim aprecio um ancião no qual se encontra algo de um adolescente: quem seguir esta regra, ainda que seja velho de corpo, não o será de alma» (Marco Túlio Cícero). Porque, como bem salientam os psicólogos, o critério da descrição do psíquico, do mental, é a acentuação, nunca a oposição, uma vez que se trata de um *continuum* existencial.





De passo, seja-me permitido adiantar um conceito crucial para aquilo que se considera a mitigação da processo de envelhecimento – o de *adaptabilidade*. Um traço comum, segundo recentes estudos, parece unir a esmagadora maioria das pessoas que atingem ou ultrapassam os cem anos: o seu apego à liberdade e autonomia. Daqui e desde já, uma inferência ético-profissional: educar idosos é, mais que tudo, reconduzi-los a um estado possível de liberdade de movimentos e de capacidade para determinar a sua própria vida – que só por esta via se cumpre o principal desígnio da vida, o da adaptação.

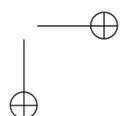
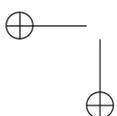
Envolvamo-nos, então, nesse tal exercício semântico, algo bizantino, reconheçamos, mas, mesmo assim, útil, prevenindo que ele é puramente subjectivo – como, aliás, o é tudo, afinal.

Começemos pelo mais banal e indiferenciado dos termos – *idoso*: nele só vemos o tempo que passou, a muita idade que se tem, as pancadas que se levou, e ao estado a que tudo isto chegou. Nele se exprime languidamente o tempo linear, uma mera cronografia, sem nada que lhe amaine a tristeza da decrepitude – nele apenas o rasto baço de um tempo inexorável.

Contudo, no *velho* já parece morar uma réstia de humanidade que teima em sobreviver à degradação física – parece envolvê-lo um halo de uma generosa ternura: os filhos gostam de chamar de velho o pai que admiram, sendo, em muitos casos, a expressão “meu velho” equivalente àquela outra “meu herói”, esta só usada em situações mais solenes e excepcionais. Ao velho vem associada uma certa venerabilidade a que se junta por vezes uma certa reverência social.

Quero crer, enfim, que o velho invoca e convoca em si aquilo que poderíamos designar de prestígio do precedente, do já vivido – o respeito pelo eco sapiencial de uma experiência de vida.

Há até já, no âmbito da sociologia gerontológica, uma distinção, bem significativa, entre a «velha velhice», ditada pelo velho paradigma de uma degradação absoluta e ingerível, de uma «nova



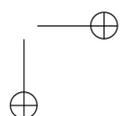
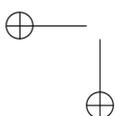


velhice», esta já inspirada no assomo do novo paradigma do primado da consciência sobre a sina determinística da decadência. (Chopra, 1993). Não se trata de um mero aumento dos anos de vida, mas de uma vida que, apesar dos anos, se vive prazenteira e criativamente: «A tecnologia aumentou anos à vida, mas não acrescentou vida aos anos». (A. Gala, 2001).

O termo *senior* afigura-se-me como tendo uma conotação mais formal e institucional: o jogador senior, como mais velho do que o junior, por exemplo, ou os descontos nos transportes públicos ou prioridade no atendimento para seniores, isto é, pessoas mais velhas e que o são a partir da idade exibida pela sua carteira de identidade – é, enfim, creio, mais que tudo um termo que se esclarece na mera relação com outro termo de comparação. Diferente é o termo *senador* que, tendo a mesma raiz etimológica, denota uma valorização semântica indiscutível – o senador como alguém que, pela sua sabedoria provinda da sua longa vivência, pode dar conselhos para um recto desenvolvimento da “Polis”, da “Coisa Pública”. Aliás, Walter Pitkin, na sua obra *A Vida Começa Aos Quarenta* (1936), advoga mesmo que os mais velhos deveriam ocupar os lugares de conselheiros no topo das grandes empresas, deixando os cargos executivos para a robustez da juventude.

Ancião parece carregar o peso de uma idade imprevistamente longa e derreada, isto é, ele é muito idoso e alquebrado pela força erosiva dos anos – ele comporta uma certa ressonância quase arqueológica, como se fosse uma curiosidade estatística, quase de museu.

E para terminar, que já se faz longa a divagação, o termo *geronte/geronto* ao qual sinto agregado sobretudo uma dimensão técnica: é um termo sobretudo usado nos estudos psicológicos e sociológicos sobre a chamada de terceira idade.



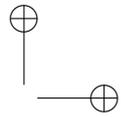
2. (in)utilidade e velhice: como se (mal)tratam os velhos

Num contexto de hipervalorização do imediato, alguém que, pelo tempo já gasto, pouco tempo se crê que tenha para gastar, é visto como alguém a descartar – mais como impecilho e incómodo do que como oportunidade.

Sim, porque, sobretudo no Ocidente, ainda mergulhado no sono mecanicista, impera o critério da *utilidade*: só o que funciona e imediatamente brilha e impressiona é digno de nossa atenção – a tangibilidade e a mensurabilidade constituem o êmbolo valorativo por excelência. Com a flagrante depreciação da Vida como «único Valor» (Vergílio Ferreira, 1968), damos apenas valor ao que se agita e mexe na azáfama emulativa desta nossa «quotidianidade enxovalhante» (Fernando Pessoa). Valoriza-se quem faz e promete fazer, não quem já fez e pouco ou nada pode prometer – assim se crê – fazer num futuro que escasseia.

No Ocidente, olha-se o idoso, já vimos que é preferível velho, como um estado adiantado de familiaridade com o fim próximo, um fim que, não raro, se deseja rápido – é assim a velha perspectiva que teima em persistir, bem ancorada nos pressupostos deterministas e degradacionistas do antigo (?) paradigma. Contudo, à luz do novo paradigma que aqui advogo, sugiro uma nova proposta: que prevaleça uma educação não para um fim que convém preparar, mas para uma *finalidade* que importa criativamente assumir. Que se recupere o prestígio social do ser, ao invés do mero *fazer/ter*, como acontece, por exemplo, na Abkhásia onde o estatuto de ancião, em flagrante contraste com a semântica sobretudo europeia e ocidental, tem verdadeiro prestígio e efectivo poder – o da experiência. (Chopra, 1953).

Importa, porém, lembrar que o fim não é um exclusivo dos velhos: a todo o tempo é tempo de finar. O que, sim, é imperativo



universal é que a vida a vivamos *vitaliciamente*: inteiros e a tempo inteiro na vida que nos preenche.

No ocidente, o primado do critério da utilidade, da desalmada competição, promove a efemeridade do valor da prestação social: alguém só tem valor enquanto produz – fechado o círculo da produção oficial, mergulha na falange dos inválidos e dos que flanam pelas ruas da Baixa das grandes cidades ou gastam o tempo, que acreditam ser pouco, que lhes resta, em jogos de cartas para disfarçar o pasmo e o tédio em que, a cada dia que passa, se vão atolando.

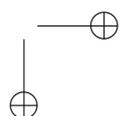
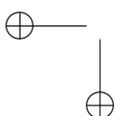
E, quando as articulações endurecem ou a cabeça falha, eis que são despachados para os modernos armazéns de ossos, fora de prazo de validade, em que se converteram alguns dos chamados lares de terceira idade – tudo porque se fez da vida uma corrida.

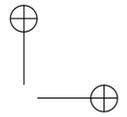
Mas a vida está longe de ser uma corrida de bicicletas em que se chega à meta esgotado, exaurido. A vida é um *estado* dinâmico, um estar sendo plenamente em cada *in-stante* em que se está – ela deve ser um estado de deslumbramento, longe daquela penosa ideia de que viver doi: o que faz doer é que teimemos em viver fora dela, da Vida.

A vida não se ganha – ela não é para ser ganhada, mas para ser vivida – nos becos sombrios da celebrada competitividade: ela vive-se na quietude amorosa do coração.

O prestígio social do *ser* faz com que se dê valor a quem simplesmente é, independentemente do que possa ou não fazer. É por isso que os velhos na Abkhásia têm prestígio – não se desvalorizaram por terem saído da cadeia formal de produção: vivem-se na convicção da sua real utilidade, deixando a produção para outros. E, neste contexto, até as actividades físicas aquirem uma significado especial: elas são expressão do prazer com que se vive.

A oriente, valoriza-se o rasto experiencial da vida perfeita (*perfecta*, isto é, consumada e realizada), sendo certo que só verdadeiramente se realiza na vida quem a esta for vivendo, sem nunca a dar por definitivamente vivida, pois que a vida humana não é um





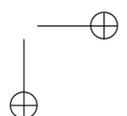
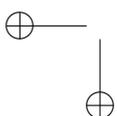
factum, mas um *faciendum*. A vida só como sentido em carne, só como teleologia em sangue, vale realmente a pena ser vivida – ela é isso mesmo: sentido, um sentido que se busca sem cessar. E é justamente por ser uma cadeia de sentido, que aquilo que já se viveu adquire significado e valor exemplar para quem ainda muito acredita ter para viver – eis o prestígio social que, sobretudo no oriente, é atribuído ao precedente: o ter já vivido dá um estatuto de reverência e admiração. Cícero no seu *De Senectute*, dá-nos sábias indicações e sugestivas notícias deste prestígio sapiencial de uma vida que ensina e nos amadurece.

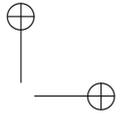
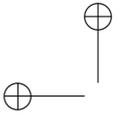
Contudo, no que concerne à memória, há que tomar alguns cuidados, não vá ela aprisionar-nos e escravizar-nos – é preciso estarmos prevenidos, activamente prevenidos, contra o seu pérfido poder.

Vejamos: a vida, na nossa usual percepção, ela é desafio e resposta, uma incessante dialéctica que, pela sua própria natureza de incerteza, gera ansiedade e *stress*, e todo o acontecimento stressante e por isso impressionante, fica obviamente registado. Mas quando ocorre um novo acontecimento, esse arquivo de antigas memórias é automaticamente activado, dando origem exactamente ao tipo de *stress* que antevíamos: «o *stress* transforma-se, assim, numa profecia auto-realizável» (Chopra, 1993) – e eis-nos num cerco demoníaco. Este peso derrubante da memória, se não for contrariado pelo culto atencioso da uma gentil presença consciencial e de uma socrática curiosidade, tende a asfixiar e petrificar quem se entregue docilmente ao seu despótico poder.

É esta espécie de auto-exílio, esta prisão, quantas vezes gostosamente vivida e assumida, que confirma e, de alguma maneira, legitima a negativa percepção da velhice, porque é realmente velho, desde logo quem como tal se vê, mas é-o acima de tudo aquele que é só o passado – o seu próprio e o dos outros.

Quem assim se vive, exclusivamente num tempo petrificado que se não reedita, carrega, numa escalada impossível, um fardo



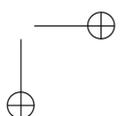
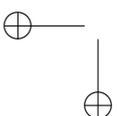


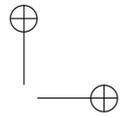
insuportável de uma nostalgia mórbida e obsessiva, de mágoas que dilaceram a alma e debilitam o coração, de uma culpa insana por tanta coisa que à viva força quisera tivesse sido diferente – vive-se na exaltação fantasmática de um seu mundo povoado de sombras.

Poderíamos dizê-lo da seguinte maneira: o vivido, ou o sofrido (não são sinónimos, mas um dos erros clássicos é confundi-los, por força de uma interpretação predominantemente dramática da existência como um «vale de lágrimas») não deve ser acolhido com um absoluto, mas tão-só como instrumento útil, e *a posteriori*, na dialéctica de um crescimento em consciência: «o importante não é sofrer, mas sim ter sofrido» (Charles Journet, 1952).

Afinal, se bem repararmos, os males associados ao estado de decrepitude resultam de uma típica (ou será antes atípica?) relação esquizofrénica que, designadamente no ocidente, insistimos em manter com o tempo: dele só teimamos em viver a parte que viver se não pode – porque é um tempo que não há: ou um passado que já não existe, ou um futuro que ainda não existe, nem se sabe se virá alguma vez a existir. Infelizmente, do tempo só parece interessar-nos o que já tempo não é – a sua irrealdade! Porque real é apenas o *in-stante*, o ápice não-duracional do presente, essa dimensão «tempiterna» do nosso existir (Panikkar, 1999): o instante, esse ponto de conexão ao eterno e intemporal, não é aquilo que flui, ou parece fluir sem cessar, mas o que permanece sob a aparente ondulação desse fluxo – o instante, esse momento de imobilidade em que realmente se está! A instantaneidade é o modo divino de criar mundo: o «salto quântico», justamente.

Mas quando a nossa mente a vemos e sentimos, em absoluto e em exclusivo, como identificada com um corpo que adocece na sequência da sua obsessiva cruzada de individuação, um *eu* assim individuado, que, nessa medida, se opõe aos outros corpos com os quais não cessa de se comparar e contra os quais insiste doentamente em se defender, o que acontece é um inevitável processo de autofragilização e de conseqüente decadência: a autopercep-



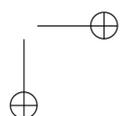
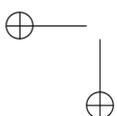


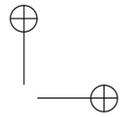
ção como um ser separado dos demais é a grande responsável pela aceitação convencionada da decadência física como uma universal inevitabilidade. E a constância antropológica da doença deveria interpelar-nos se não se ficará ela a dever a uma sublimar atitude de defesa contra a hostilidade do que vemos como estranhamente outro – e, já se sabe, que só ataca quem se sente poder ser alvo de ataque: ataque como sinal de fragilidade e de vítima!

O que um novo paradigma pedagógico reclama é que se passe a educar para a humanidade, em vez de continuar deseducando para a desumanização. Urge que eduquemos, e todos somos chamados a ser educadores, sempre e na medida em que começarmos por nos educarmos a nós mesmos, que eduquemos, dizia, para o encontro, que o será do outro se antes nos tivermos encontrado a nós mesmos, para a emoção unitiva, para a empatia, para a disponibilidade da presença.

Ora, quando se fala na educação, que se for só física já educação não é, quer seja de jovens, quer seja de adultos (o facto de nos vermos na necessidade de acrescentar também para os idosos revela bem o preconceito em que nos deixámos envolver), o que realmente se pretende é que os profissionais chamados a intervir o façam na plena consciência de que o seu papel, no fundo, se restringe a um necessário e indutor exercício de presença, cúmplice e facilitadora, do reencontro emocionado do educando antes do mais consigo mesmo. Novos e velhos, o que importa é educar para as emoções e, de entre elas, a mais decisiva de todas – a emoção de si, a que acontece na fulguração fascinada de um *eu* que se mantivera anónimo, ignorado e obnubilado pela tralha e pelo lixo provocados por uma existência exclusivamente extrovertida, isto é, dominada pelo despotismo das circunstâncias.

Em suma, o que se pede a um qualquer educador, que, recorde-se, o devemos ser em primeira instância de nós próprios, é que eduque para o sentido do AGORA, que outra coisa não é, afinal, do que o sentir-se inteira e plenamente no in-stante em que se é –





sem o machado do tempo que nos flagela e consome. Sim, porque educar para a auto-consciência é educar para a vida!

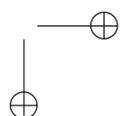
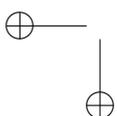
3. O jogo da vida

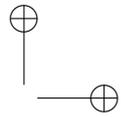
É vital que associemos o jogo à vida porque é ludicamente que ela se expressa, mesmo quando parece integrar o elemento dialéctico da destruição. Porque a vida é criação e a criatividade é o elemento constitutivo do jogo – o jogo como dança demiúrgica. *Ergon*, o trabalho prazenteito de criar, em oposição ao trabalho penoso (*ponos*) de apenas produzir.

Se criar é dar vida a novas coisas, jogar, que, como vimos, é um certo modo de criar, é dar um sentido novo ao que, assim, se revivifica e reanima.

Ao jogo, cuja constância transcultural é por todos os antropólogos testemunhada, preside, pois, um desígnio de humanização: haveria seguramente menos Homem se as crianças não brincassem. E bem sabemos quão trágico é que em diversos locais da terra às crianças as obriguem a trocar o brinquedo que não têm pela enxada, quando não pela espingarda, que lhes impõem.

Mas há em tudo isto um fenómeno curioso que os psicólogos costumam relatar: é muito frequente ouvir dizer que há em comum entre o estádio de velhice e o estádio infantil uma certa ingenuidade, num caso, creio, ditada pela promessa augural de um mundo que fascina e, noutro, ditada porventura pelo reflexo defensivo de uma vida que se sofreu. Num caso, a busca, noutro porventura a fuga. Em todo o caso, em ambos, a mesma criancice: num, porque se é criança mesmo e, noutro, porventura porque a proximidade do fim remete, por contraste, para a idade do começo e das primícias. Daqui talvez a clássica empatia e cumplicidade entre avós e netos.



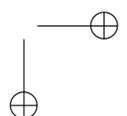
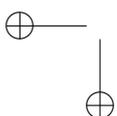


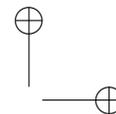
O jogo encerra, de facto, um certo teor de genuinidade e de ingenuidade – uma certa inocência – e, por essa via, uma imprevisível capacidade pristinante, isto é, de reconduzir às origens, de propiciar o regresso ao prazer total e imersivo da vida. No caso dos velhos, quem sabe se por acreditarem já pouco tempo lhes restar, se acham no direito de *deste* tempo fazerem tudo o que lhes apetecer – como as crianças – justamente.

Velho e criança ironicamente irmanados no saborear genuíno da vida, ambos, a seu modo, estão inteiros nesse jeito ingénuo de perceber e processar o mundo – como se a estrutura sináptica de alguém tão vivido, naquele seu desígnio de uma compulsiva replicação, como que se dissolvesse sob a acção re-criativa do jogo.

O jogo a implementar junto dos mais velhos tem que ser um jogo que, mais do que distrair, vise atrair e convocar a exterioridade material de um corpo alquebrado ao ponto certo, que é o ponto do centro, de uma autoconsciência que se recupera, depois de tantos anos de centrífuga e erosiva distração e inadvertência.

Porque, se «o órgão faz a função», a este fá-lo a consciência: somos a expressão encarnada da consciência que de nós próprios temos. E, apesar de Michael West, biólogo molecular da Universidade do Texas, ter conseguido, por exemplo, isolar dois genes (M-1 e M-2) a que chamou «genes da mortalidade) ou um investigador de Filadélfia, Leonard Hayflick (1965), ter verificado que não conseguia que um lote de células embrionárias continuassem a reproduzir-se para lá de determinado limite (para além de cinquenta vezes), o que ficaria conhecido justamente como «limite de Hayflick», a concepção de um corpo como um campo de inteligência e o paradigma, aqui advogado, da primordialidade ontológica da consciência não nos permitem que cedamos sob o peso de um qualquer determinismo biológico, porque «é o ADN que serve os meus objectivos e não o contrário» (Chopra, 1993). E, dentro de uma concepção totalitária do ser humano, que no mais fundamental de si, é pura consciência, o todo é muito mais importante e decisivo





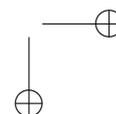
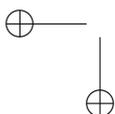
do que as partes, quaisquer que elas sejam: é a Vida, que é isso que, antes do mais, qualquer indivíduo é, que determina a actividade das suas células, e nunca o oposto. (Ib.).

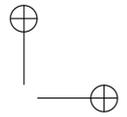
Seja-me, por isso, permitido que insista em que o desporto, na sua lúdica e primicial expressividade informal, dirigido à camada mais idosa da população, não seja, como vem sendo tradicionalmente, concebido sobretudo na sua acepção paliativa, isto é, apenas como instrumento de dulcificação da inevitável penosidade senescente, ou como mera forma de facilitar a aceitação de um envelhecer com o mínimo de sofrimento possível. Não, portanto, um desporto exclusivamente direccionado para a rigidez articular ou apenas incidindo sobre a astenia dos músculos, mas, antes, visando suprir e corrigir o arraigado estado de inconsciência que tal degradação física permitiu e de que o famoso «síndrome de inactividade» (Borz, 1990) é sugestiva ilustração.

Que o desporto para velhos não seja só um meio de tornar menos deprimente a marcha degradacionista para um fim lastimável – como se não houvesse outro remédio senão morrer doente e encarquilhado. Não, pode-se e dever-se-ia morrer saudavelmente (Antunes de Sousa, 2000).

Eis o papel que o desporto é chamado a desempenhar na idade mais avançada: o de fomentar a descoberta de sentido para uma vida que quase se gastou – e a certeza nova de que a essa vida há que vivê-la sem qualquer constrangimento, sem qualquer autocondicionamento, alimentado pela prosaica certeza de que para tudo há um fim. Porque a um qualquer fim sucede sempre um novo começo: a incessante criação faz-se da prévia e necessária destruição, porque a vida é comandada por uma teleologia, uma finalidade.

O que proponho, pois, é uma verdadeira *ludoterapia*, não, porém, no sentido minimalista de, através de actividades entretidas, fazer ou ajudar a esquecer o sofrimento associado à degradação, mas no sentido demiúrgico do termo, na justa medida em que qual-



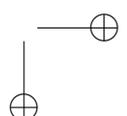
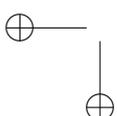


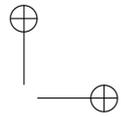
quer actividade lúdica é *ipso facto* uma actividade genésica, criativa e realmente pristinante: reconduz ao prazer primicial da própria vida. Não, enfim, o patético e inconsequente esforço de uma mera amenização dum fim que se crê iminente, mas a eminência de uma finalidade reconquistada para uma existência, *apesar de tudo*, jubilosa – como no tempo redescoberto da infância. Então, nesse tempo das primícias, na falta das palavras, jogava-se às coisas que palavra nenhuma traduzia o bastante, agora joga-se à palavra original que redefine e reorienta uma vida que se perfaz.

Preconizo, por isso, que a velhice e as actividades que para este segmento populacional se concebam e adoptem sejam encaradas sob o signo da regeneração, ou, melhor, do renascimento. Não, portanto, um desporto inadequadamente performativo, mas intencionalmente reformante – e aqui permito-me realçar o alcance semântico do termo que em Portugal se usa para significar o estado de aposentadoria: reforma, isto é, uma outra forma de passar a viver a vida, desejavelmente mais lúdica e prazenteira. Mas o mais importante de tudo: encontrar um novo sentido para a vida. Um desporto, enfim, que pela sua naturalidade benéfica, se converta mais em perfume para a alma do que em *performance* para o corpo, este destinado à folha excel da estatística.

4. Facilitadores de sentido

Temos vindo a falar no primado da Consciência, um primado que não é, contudo, apenas funcional, operatório, mas verdadeiramente ontológico: trata-se de uma anterioridade ontofenomenológica. Porque não é uma Consciência que todos tenhamos, mas, mais radicalmente, uma Consciência que *nos tem* a todos. Todos somos nela incluídos e nela absolutamente radicados. Não é, porém e em rigor, Algo de que tudo provenha, mas um Nada-Tudo, um va-





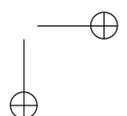
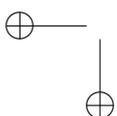
zio da pura potencialidade donde todas as coisas emanam. Apenas com uma sublime condição: a de que somos nós, através do nosso livre-arbítrio, da nossa escolha intencional, a provocar o «salto» desse «campo unificado de todas as possibilidades» para o campo fenoménico da nossa experiência concreta. Ou seja, esta Consciência que nos envolve e implica a todos e a tudo, numa espécie de fraternidade fundamental, presuppõe a acção «colapsante» da nossa escolha qualificada, assumindo nós, por essa via, o privilegiado estatuto de «co-criadores». (B. Nicolescu, 2001).

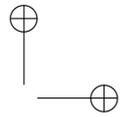
Daí que o estado físico, mental, psicoemocional e espiritual de quem anima se repercute no íntimo daqueles que pretende animar, porque animador e animandos, todos, se animam pela mesma razão («ratio essendi»). Advogamos, por isso, uma estrutura triádica para este novo paradigma pedagógico: ambos os polos, educador e educandos, se abastecem da mesma fonte.

E, nessa conformidade, não recebe acolhimento o clássico estatuto de superioridade que se costuma atribuir ao educador: ele não goza de uma real superioridade, mas apenas de uma relativa vantagem, quer no plano institucional, quer no plano metodológico. O que significa que educamos na medida em que nos tivermos educado, ou seja, aprende-se ensinando e ensina-se aprendendo – eis o seu teor implicacional, de pura correlatividade.

Daqui se deduz que um profissional de Educação Física é basicamente o mesmo que um qualquer outro educador – um *coach*, um padre ou pastor, um médico, um psicólogo: instrumento consciente e intencional de suscitação de sentido.

Convém, contudo que nos entendamos: só há uma educação, precisamente a que visa ajudar alguém a encontrar sentido para a sua vida. Uma qualquer distinção que se ensaie entre tipos alegadamente diferenciados de educação será sempre flagrantemente artificial. Uma qualquer distinção, por exemplo, entre educação e educação física implicaria que a esta última se atribuisse uma finalidade diferente, uma vez que é a finalidade que qualifica e tipifica





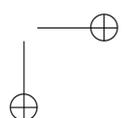
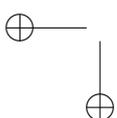
as acções. Mas, então, que finalidade diferente da de dar mais humanidade ao Homem pode haver para essa educação física? O ser isso mesmo – física. Mas sê-lo apenas é não ser educação de coisa nenhuma, porque o físico é tão-só a expressão fenoménica de uma consciência que o cria.

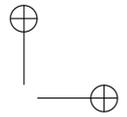
Uma educação que privilegia o movimento e a expressão corporal não pode, sob pena de se anular irremediavelmente, fazer outra coisa que não seja conceber a mediação autocinética não mais que como factor suscitante e indutor de sentido para a vida. Porque o movimento corporal não se define pela sua pura mecanicidade executória nem tão pouco pelo seu teor biodinâmico, mas pela intenção que o anima e humaniza. É sempre um movimento intencional que, a partir da estrutura desiderativa de uma vontade situada, busca mais ser para o ser que se é.

Eis, pois, a razão por que os profissionais da pleonástica Educação Física a si mesmos se devem considerar, tal como um qualquer outro educador, privilegiados suscitadores de sentido. E não se pense que é pouca coisa!

Digamo-lo de uma forma mais clara e explícita: embora, na sua essência, as diferentes tipologias de técnicas educativas visem o mesmo desígnio humanizante, elas diferenciam-se pelo seu «modus operandi», isto é, há uma única educação, mas esta expressa-se diversamente. Elas convergem no essencial, mas divergem criativamente nas suas particularidades: cada uma tem a sua instrumentalidade específica e obviamente a sua metodologia própria. Enfim, cada uma adopta os seus próprios meios para alcançar o fim que a todas é comum – fazer crescer em humanidade.

Que se concebam e apliquem, pois, esquemas de exercícios específicos dirigidos a melhorar certos segmentos do corpo, nada mais correcto: uma certa formalidade e até um certo invólucro institucional a contextualizar os exercícios gímnicos têm certamente o efeito credibilizante da actividade que se exerce e contribui para



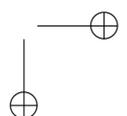
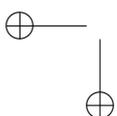


uma certa auto-estima da qual os mais velhos acusam quase sempre acentuado défice.

Mas que os profissionais não cedam à tentação da atitude professoral, autoritária (autoridade, do verbo latino *augeo*, *auxi auctum*=ajudar a crescer), nem promovam, à conta de um deslocado perfeccionismo, qualquer gesto que possa implicar um qualquer tipo de humilhação – exactamente o oposto da recomendada atitude de uma solícita e calorosa cumplicidade.

Como conceito estratégico para uma actuação bem sucedida junto deste segmento mais idoso da população, ousou sugerir o aproveitamento, dinâmico e criativo, de eventuais sugestões do tipo ergonómico, que as há sempre, desde logo porque estão com estas naturalmente mais familiarizados e, depois, porque é um modo de torneir alguma resistência que alguns possam manifestar face ao exercício físico, aderindo assim à experiência do movimento – um movimento que, de puramente mecânico e automático, se pode e deve converter em movimento intencional, ou seja, que a um movimento ergonómico o possam converter em movimento ontológico, isto é, em acréscimo de ser. Exercícios visando, por exemplo, a correcção postural nas várias situações da vida quotidiana podem constituir um meio adequado para uma consciência corporal. E por que não a participação em tarefas domésticas, tais como lavar a louça, aspirar a sala ou o quarto, fazer a cama, ou outras, mais criativas, como a jardinagem? No contexto ainda deste mesmo propósito, sugiro especificamente a insistência em exercícios ordenativos, designadamente respiratórios, mais do tipo abdominal, cujo efeito principal será o de trazer de volta a atenção para esse acto vital do respirar, enfim, para esse inaudito milagre de estar vivo.

Tudo isto no clima caloroso, propiciador da mensageira da felicidade e que dá pelo nome de criatividade – clima que nasce de uma cordial proximidade, ou, mais ainda: de uma verdadeira comunhão afectiva.



E assim se verá confirmada aquela afirmação de que, a todo o tempo, estamos a tempo de testemunhar um milagre!

Algumas referências bibliográficas

Caillois, R. (1986). *O Mito e o Homem*. Lisboa: Edições 70.

Cícero, M.T. (s/d.). *De Senectute*.

Costa, E.S. (1998). *Gerontodrama: A velhice em cena*. São Paulo: Ágora.

Cury, A. (2004). *Pais Brilhantes, Professores Fascinantes*. Lisboa: Pergaminho.

Heidegger, M. (2003). *Ser y Tiempo*. Madrid: Editorial Trotta.

Huizinga, J. (2003). *Homo Ludens*. Lisboa: Edições 70.

Mercurialis, J. (1569). *Arte Ginástica*.

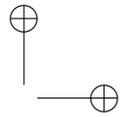
Nicolescu, B. (1999). *O Manifesto da Transdisciplinaridade*. São Paulo: Triom.

Pimental, G. & Assis, G. (org) (2010). *Teorias do Lazer*. Maringá: UEM.

Pitkin, W. (1936). *A Vida Começa aos Quarenta* (Trad. Érico Veríssimo). Porto Alegre: Livraria do Globo.

Rousseau, J.J. (1762). *Emílio ou Da Educação*.

Sérgio, M. (2003). *Para uma Nova Dimensão do Desporto*. Lisboa: Piaget.



Sousa, J.A. (2015). Educação e Desporto para Crianças e Adolescentes. *Direito e Desporto*. Rio de Janeiro: Autografia.

Serpa (2007). *História do Desporto em Portugal, Do Século XIX à Primeira Guerra Mundial*. Lisboa: Piaget.

