

O Taijiquan como Prática de Inclusão Social de Idosos

Helen Gisaane de Oliveira Fraga
Wilson Pereira de Jesus

O processo de envelhecimento é um fenômeno que tem importantes repercussões na esfera social, econômica, política e cultural da sociedade, uma vez que os idosos necessitam de condições específicas para manutenção de suas vidas. Algumas das questões necessárias para o atendimento dessas condições incluem a autonomia financeira, psicossocial, física e cultural dos idosos. Na sociedade de classes, entretanto, o atendimento dessas condições é negado para grande parte dos idosos, dado que há uma distinção radical entre uma minoria que tem acesso aos bens sociais e materiais produzidos na sociedade e uma grande maioria a quem são negados estes direitos.

Em específico, o acesso à prática de atividades físicas pelos idosos, ainda é muito restrito devido a questões como a insuficiência de tempo (uma vez que muitos destes ainda trabalham) e a carência de meios financeiros. Em que pese o atendimento negligente às necessidades dos idosos por parte do Estado, uma vez compreendido a sua função de garantir a assistência financeira adequada às necessidades desta população. Nesse sentido, o lazer e outras atividades esportivas, culturais ou artísticas permanecem restritos somente àqueles que possuem as condições materiais para exercê-las, confirmando a distinção entre as classes sociais e seus antagonismos.

O Taijiquan é uma atividade física que incorpora elementos da filosofia, da medicina e da cultura chinesa. Como uma atividade de caráter coletivo, possibilita a interação entre os idosos e um maior fortalecimento dos vínculos sociais entre estes, dado que uma das principais motivações, citadas pelos idosos, para a participação na atividade é a condição de solidão de suas vidas. Tem sido citado como capaz de incrementar ganhos na saúde preventiva pela melhora no equilíbrio, na estabilidade, flexibilidade e força muscular ajudando na prevenção de quedas. Também, articula o ensino, a pesquisa e a extensão, dado que para o desenvolvimento de sua prática é necessário o entendimento e a transmissão dos seus elementos filosóficos.

Desta forma, a prática de Taijiquan, como atividade de extensão desenvolvida na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), tem como principais objetivos promover um acesso democrático a uma atividade física adequada à fisiologia do idoso e possibilitar uma maior socialização das atividades institucionais desenvolvidas na Universidade. Nesse sentido, o trabalho analisa as condições sócio-econômicas dos participantes da Oficina de Taijiquan e as repercussões da prática da atividade na vida destes idosos, como modo de caracterizar a população atendida e verificar a importância da ocorrência da atividade.

A oficina de Taijiquan viabiliza um espaço de inclusão social do idoso, tendo em vista a exclusão social e as estruturas econômicas que circunstanciam a existência de pessoas que são, na sua maioria, impossibilitadas de terem acesso ao lazer e/ou a saúde preventiva. Por fim, este projeto contribui à consolidação de atividades que garantem o desenvolvimento da universidade pública como local de produção e socialização de saberes e práticas socialmente relevantes, principalmente quando estas garantem a inserção da grande maioria da população excluída do acesso a direitos sociais básicos.