

UNATI/UEM: ESPAÇO DE CULTURA, CONHECIMENTO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

Maria de Jesus Cano Miranda

Universidade Estadual de Maringá/UEM

Email: mjcmiranda00@gmail.com.

RESUMO

O presente artigo é decorrente de estudos desenvolvidos na disciplina “Equilíbrio corpo e mente no cotidiano das pessoas”, ofertada aos alunos da Universidade da Terceira Idade (UNATI/UEM), em uma cidade do interior do estado do Paraná. Tem como objetivos estudar, analisar e discutir a respeito de como a humanidade, em diferentes momentos, tem tratado o problema corpo e mente por meio de diferentes campos do saber e ainda, compreender a influência das emoções na vida das pessoas. Trata-se do relato de caso de uma experiência vivenciada a partir de atividades de sala de aula, com um conteúdo programático estabelecido e desenvolvido com aproximadamente 100 alunos divididos em três grupos. Os pressupostos teóricos adotados baseiam-se em autores das diferentes áreas do conhecimento que estudam o problema “corpo/mente”, com ênfase aos pesquisadores que investigam os princípios de um novo paradigma de compreensão dos processos saúde e doença do ser humano. Estes estudiosos defendem a integração de matéria e energia, como aspectos de uma única realidade. Tudo no universo vibra. O homem vibra conforme suas emanções, pelo que pensa e sente. Desta forma, os resultados desses estudos mostram que o problema do equilíbrio corpo e mente está relacionado diretamente com a qualidade dos sentimentos e pensamentos do ser humano. Evidenciam também que a humanidade desde os primórdios tempos se preocupou com esta temática. Conclui-se que o homem deve ser entendido como um todo indivisível e com isto, deve ser tratado integralmente, não só nos aspectos físicos, mas, sobretudo, nos aspectos mentais, emocionais e espirituais.

Palavras-chave: Unati/Uem, Cultura/conhecimento, Equilíbrio/corpo/mente, Educação/Saúde, Desenvolvimento humano.

ABSTRACT

This paper stems from studies carried out during the course “Mind-body equilibrium on daily life”, which is part of the curriculum of “Elders University” (UNATI/UEM), in a city upstate Paraná. It aims at analyzing and fostering some discussions about how humanity, in different moments, has treated the body-mind problem through different knowledge areas and also understand the influence of emotions on people’s life. It reports one experience carried out over approximately 100 students, divided into three groups, on classroom topics. The theoretical background is based on authors of different areas who have studied the mind-body problem, emphasizing on those who investigate the principles of a new paradigm regulating the health and sickness on human beings. Those scientists defend the integration of matter and energy as different aspects of one unique reality. Everything in the universe

vibrates. Men vibrate in accordance to how it feels and thinks. Therefore, the results on this study show that the problem of mind-body equilibrium is directly related to the quality of an individual's feelings and thoughts. Moreover, this theme has been important to mankind since ages. We conclude that the human being must be understood as a whole, indivisible, treated integrally not only on physical but also on mental, emotional and spiritual aspects.

Keywords: Unati/Uem, Culture/Knowledge, Mind-Body Equilibrium, Health/Education, Human Development.

INTRODUÇÃO

O presente estudo é decorrente de atividades desenvolvidas na disciplina “Equilíbrio corpo e mente no cotidiano das pessoas”, ofertada aos alunos interessados no assunto que frequentam a Universidade da Terceira Idade da Universidade estadual de Maringá (Unati/Uem), nos anos de 2012, 2013, 2014 e 2015.

Vale esclarecer que a Unati/Uem é um órgão suplementar da reitoria, criada pelo Conselho Universitário em 14 de dezembro de 2009. Trabalha no sistema de educação permanente não formal. Cada curso ofertado poderá durar 17h, 34h, 68h ou 102h dependendo do conteúdo programático, em regime semestral ou anual conforme a proposta do curso.

A Unati/Uem atende, atualmente, em torno de 400 alunos, em mais de 40 cursos das diferentes áreas do conhecimento, organizados em seis eixos temáticos, a saber: Arte e cultura; Processos e procedimentos comunicativos; Saúde física e mental; Meio físico e social; Direito e cidadania; Humanidades. Os cursos são ofertados pelos próprios professores da UEM, em turno matutino e vespertino, de segunda à sexta feira.

Por proposição dos gestores da Unati/Uem está em desenvolvimento, desde julho de 2014, o Projeto Centro de Referência em Envelhecimento (PROCERE). Este projeto visa o desenvolvimento das atividades que promovam ganho em capacidade funcional e qualidade de vida no envelhecimento, o desenvolvimento de pesquisas que ampliem os conhecimentos no campo da geriatria e da gerontologia, procura envolver alunos dos cursos de graduação e de pós-graduação da Uem em práticas e estudos com pessoas idosas, promovendo a troca de conhecimentos intergeracionais, além

de favorecer a efetividade dos direitos fundamentais do idoso por meio dos sistemas de solução alternativa de conflitos e justiça restaurativa. Este projeto conta com diferentes equipes de trabalho, as quais são acompanhadas pelas gestoras da Unati e coordenadas por um docente pesquisador da Uem, em cada área de atuação. As equipes de trabalho deste projeto envolvem a área de Psicologia, Odontogeriatrics, Nutrição, Farmácia, Enfermagem, Direito, Pedagogia, Educação Física e Geriatria. O projeto é financiado pela Secretaria de Tecnologia do Estado do Paraná repassando verbas mensais em sistema de bolsas para profissionais recém formados, alunos de graduação e professores orientadores.

Diante do exposto este texto volta-se para o relato do andamento da disciplina já mencionada anteriormente a qual visa oportunizar reflexões sobre as interações existentes entre as múltiplas dimensões do princípio universal do equilíbrio, bem como, estudar, analisar e discutir a respeito de como a humanidade, em diferentes momentos históricos, tem tratado o problema corpo e mente; compreender como as emoções positivas e /ou negativas podem influenciar a vida das pessoas e por fim, refletir a respeito das contribuições das últimas pesquisas das diferentes ciências sobre o equilíbrio corpo e mente de forma a favorecer reflexões que promovam um viver melhor no cotidiano das pessoas (Unati/Uem, 2012, p.1).

De forma que a humanidade desde os primórdios tempos busca arduamente os conhecimentos que proporcionem bem estar e equilíbrio no viver das pessoas, em outras palavras, todos buscam saúde, paz, harmonia, sucesso, riqueza, felicidade e equilíbrio. Portanto, o estudo se justifica na medida em que oportuniza às pessoas da terceira idade uma reflexão a respeito de como viver melhor em seu cotidiano. Diante deste fato, são muitas as inquietações suscitadas ao se pensar neste tema, assim, são elencados alguns dos questionamentos que permeiam estas reflexões, tais como: O problema da relação mente e corpo é uma questão da sociedade atual? Como viver em equilíbrio corpo e mente na sociedade contemporânea? Chopra (2010) também faz suas indagações: Por que ficamos

doentes? É necessário adoecer? As pessoas de espiritualidade elevada também ficam doentes?

Assim para efeitos de sistematização, o texto a seguir constitui-se de quatro aspectos que se articulam entre si para melhor refletir sobre a questão do equilíbrio corpo mente no cotidiano das pessoas. Na introdução é abordada a identificação do trabalho, seus objetivos, justificativa e a problematização do tema. No segundo tópico trata da metodologia utilizada. O terceiro tópico ocupa-se dos resultados e discussões tratando do perfil dos alunos aos conteúdos da disciplina. E por fim, as algumas considerações do estudo.

METODOLOGIA

Os aspectos metodológicos que envolveram o presente trabalho referem-se à maneira pela qual foi desenvolvida a disciplina denominada “Equilíbrio corpo e mente no cotidiano das pessoas I, II, III e IV”, ministrada, em duas horas/aulas semanais, a três grupos de acadêmicos da terceira idade, frequentadores da Universidade da Terceira Idade de uma cidade do interior do Estado do Paraná. Trata-se de um estudo de caso/relato de experiência. A carga horária disciplina em referência é de 68 horas anuais, ou seja, duas horas aulas semanais, às quintas e sextas feiras. O contexto para proceder ao estudo descritivo qualitativo, fundamentou-se na observação assistemática.

Os procedimentos metodológicos foram aulas dialogadas, sobre os temas estabelecidos no programa da disciplina com a utilização de textos de autores que pesquisam o assunto. Os recursos utilizados foram lâminas e *slydes* em *Power Point* para a exposição dos conteúdos com a participação do grupo, bem como leitura, análise, discussão e reflexões dos textos indicados em sala de aula e, ainda, apreciação de vídeos e filmes selecionados para ilustrar os temas e conteúdos estudados, bem como vivências das diferentes técnicas abordadas no curso. Para caracterizar os três grupos de alunos, foi utilizado um questionário de investigação para um prévio conhecimento das características, hábitos e costumes dos participantes da disciplina proposta. No ano de 2012, no primeiro dia de aula, o

questionário foi aplicado a 30 alunos matriculados na turma I desta disciplina. O mesmo procedimento foi feito no início do ano de 2014 para a turma II e 2015 para a turma III¹. Entre os três grupos totalizam em torno de 100 participantes. O instrumento se constituiu de 10 questões, as quais estão formuladas segundo os seguintes eixos: Dados de identificação; hábitos alimentares, atividade física, atividade social, atividade espiritual, saúde/sono e motivos pelo qual optaram por este curso.

Resultados e discussões: Do perfil dos alunos aos conteúdos da disciplina

Este tópico cumpre a finalidade de apresentar os resultados obtidos no decorrer desta experiência e, busca estabelecer diálogo com a literatura da área para subsidiar as discussões e reflexões que a disciplina se propôs inicialmente. Pode-se dizer que no decorrer desta experiência, conforme o andamento do programa estabelecido foi possível perceber o interesse dos alunos em participar das aulas, a interação dos mesmos com os conteúdos estudados, com a professora e também entre eles, ilustrando os debates e as reflexões com situações vivenciadas por eles no dia a dia.

Identificando e caracterizando o grupo de alunos

A aplicação do instrumento anteriormente mencionado permitiu extrair dados para a caracterização do perfil do grupo de acadêmicos que frequentam a disciplina. Os três grupos de alunos da UNATI/UEM matriculados nesta disciplina estão formados por aproximadamente 100 pessoas entre 60 a 83 anos, sendo que 12 pessoas (em torno de 12%) são do sexo masculino e 88 pessoas (aproximadamente 88%) são do sexo feminino. Sobre o estado civil das pessoas deste grupo os dados coletados mostram que 76 pessoas (cerca de 76%) são casadas, 21 pessoas, (em torno de 21%) são viúvas, sete pessoas (em torno de 7%) são solteiras e nove

¹ Em 2013 não foi aberta nova turma, apenas foi dado continuidade no programa com o primeiro grupo, o qual seguiu com programas específicos nas disciplinas Equilíbrio Corpo e Mente, II, III e IV.

peças são divorciadas. Do total de participantes 79 pessoas moram com a família (cerca 79%) e 21 (aproximadamente 21%) moram sozinhas.

O quadro a seguir evidencia as características dos participantes do estudo.

Tabela 1 – Caracterização dos alunos participantes da disciplina

Tópicos do questionário	Perfil dos alunos
Identificação – 100 alunos	60 a 83 anos – 12% homens e 88% mulheres 63% pessoas casadas – 21% viúvas – 7% solteiras- 9% divorciadas.
Escolarização / profissão	4% são pós graduadas; 36% pessoas - Superior; 38% Médio; 20% Fundamental; 2 pessoas não informaram. 31% Professores; 7% Contadores; 3% Advogados; 13% Costureiras; 9% Comerciantes; 6% Bancários; 18% do lar; 4% cabelereira; 2% Farmacêuticos; 2% Motorist; 1% Pintor, Monitor postal, Bibliotecário; Assistente social; Dekasegui, respectivamente..
Hábitos alimentares	26%A maioria sem nenhuma restrição, 48% usa carnes ovos e vegetais e 26% usam alimentação mais natural
Atividade Física	A maioria pratica alguma atividade física, apenas 8% não pratica.
Costumes e saúde	66% tomam poucos medicamentos 34% tomam medicamento de uso contínuo
Vida social	60% tem vida social, cinema, viagens, passeios 40% restrita a encontros familiares.
Atividade Espiritual	Todos afirmam praticar alguma atividade espiritual menos um que se diz ateu.
Emoções que marcaram o passado	40% lembram do passado pelas lutas e sofrimentos; 33% vê o passado pelas boas lembranças; 27% cheio de altos e baixos
Sono	69% tem sono tranquilo; 31% necessitam medicamento para dormir
Motivos da escolha da disciplina	28% pelo título; 31% desejo de aprender mais e viver melhor; 11% curiosidade; 12%necessidade conhecer o outro; 10% indicação de outro amigo e 1% conveniência de horário.

Fonte: Tabela elaborada pela autora deste trabalho com base nas respostas do questionário aplicado aos alunos da UNATI que frequentam a disciplina "Equilíbrio corpo e mente I".

Ainda, como resultado desta experiência, foi possível perceber que as pessoas dos três grupos de acadêmicos, na faixa etária dos 60 aos 83 anos com diferentes hábitos, costumes, cultura, formação e características pessoais, beneficiaram-se significativamente ao apropriarem-se destes conhecimentos, permitindo a cada um, a seu modo, refletir sobre aspectos importantes de suas vidas, no que se refere à qualidade dos sentimentos e pensamentos em seu cotidiano, para ter uma vida mais saudável e harmônica.

Breve contextualização: situando a questão corpo e mente no percurso histórico

Os conteúdos ministrados nesta disciplina foram trabalhados seguindo a linha do tempo traçada pelo interesse da humanidade em estudar a questão do corpo e mente em seus diferentes períodos históricos. De acordo com Freire; Salgado (2008), o ser humano sempre viveu segundo a crença que tem sobre o universo, ou seja, tanto os conceitos de saúde e doença como a discussão da relação mente e corpo tem sido objeto de interesse e estudos ao longo da história segundo Kristensen *et all* (2001). De acordo com o pensamento da mesma autora são os dados históricos que se constituem recursos preciosos para o estudo de qualquer ideia que queiramos, pois mostra o impacto imediato ou tardio e também o seu declínio, em outras palavras é pelo estudo sistematizado das pesquisas que foram empreendidas ao longo da história que se pode compreender os paradigmas vigentes.

Desta forma, pode-se perceber que o problema mente e corpo foi preocupação dos homens desde os mais remotos tempos, conforme ilustram as palavras de Castro *et all* (2006); Kristensen *et all* (2001); Consenza (2002), a superstição, a magia e o ato de curar eram mesclados e a figura do médico e sacerdote se misturavam, uma vez que a mais de 16 000 anos se discute este assunto. Segundo os estudos de Castro *et all* (2006), o Xamã era o mediador entre as forças cósmicas e o doente. Civilizações antigas, como a assírio-babilônica, davam conta da associação dos demônios e doenças, como era o caso das doenças oculares, atribuídas ao vento Demônio do Sudoeste. Na mitologia grega várias divindades estão vinculadas à saúde: Apolo, Esculápio, Higéia e Panacéia.

Ainda segundo a mesma autora, pensadores da antiguidade como, Hipócrates, Platão e Aristóteles já preconizavam a “unidade indivisível do ser humano”. Para Aristóteles há uma unidade do organismo como um todo, enquanto Platão considerava a alma existe antes do corpo e a ele sobrevive.

Neste sentido autores como Castro *et all* (2006); Kristensen *et all* (2001); Pucci Júnior (2004); Damásio (1996; 2004), defendem que o problema corpo e mente tem sido investigado com interesse ao longo da história, nos diferentes momentos da civilização, a saber: Antiguidade, Idade Média, Modernidade e tempos atuais. Até a Modernidade os estudos deste campo de conhecimento entendiam o homem como uma unidade organizada, ou seja, tendência monista.

Nos últimos séculos, com as descobertas de Galileu, Newton, Faraday, Maxwell, Descartes a ciência instaura-se com força e eficácia na perspectiva da racionalidade e objetividade, constituindo-se as bases de uma sociedade essencialmente materialista. A partir do século XVII, Descartes postulou a separação do corpo e da mente, originando, assim a corrente do pensamento dualista.

Foram muitos embates travados entre a religião institucionalizada e os cientistas. Pois, a visão técnico científica é a síntese de um universo regido por leis mecânicas e previsíveis. Nesta sociedade toda associação com práticas religiosas passou a ser considerada como sinal de ignorância e limitação intelectual.

Os valores foram invertendo-se e a primazia do mercado foi subjogando o homem. O princípio básico que move a vida humana é o de TER em detrimento do SER, reforçando à ideia da dualidade, bem/mal, exterior/interior, certo/errado, esquerdo/direito, masculino/feminino. O avanço nas ciências e na tecnologia não representou melhoria para a vida do ser humano.

O resultado é que a humanidade nunca esteve tão doente. Doenças como depressão, hipertensão, diabetes, câncer tornam proporções epidêmicas e as perspectivas futuras são muito sombrias. Osteoporose, Alzheimer, Parkinson, Síndrome do Pânico eram praticamente desconhecidas há 50 anos.

No entanto a ciência materialista não foi capaz de enfrentar os desafios das últimas décadas, uma vez que os problemas de ordem social, econômica, educacional e de saúde só estão se agravando. A origem de todos estes problemas perpassa pela ideia mecanicista de que há um conflito entre espírito e matéria.

Essa aparente contradição vem se desfazendo com a consolidação de um novo paradigma científico, abrangente e integrador, que baseado na Física Quântica, redescobre a espiritualidade ao afirmar que é a consciência, e não a matéria, o substrato para tudo que existe Goswami, (2006).

A Física Quântica é a teoria mais bem sucedida da ciência, responsável pelas tecnologias mais avançadas atualmente, como os lasers, os transmissores, os micro circuitos, a nanotecnologia que estuda o mundo subatômico. Além de contribuir para o radical avanço da tecnologia, favoreceu a compreensão de fenômenos nas áreas da psicologia, neurologia, economia, educação e biologia.

Com o avanço das pesquisas nas diferentes ciências o homem chega à contemporaneidade com mais inquietações para desvendar, na busca dessa unidade dos elementos entre o corpo e mente. Observa-se uma tendência de volta ao pensamento monista, mas que agora aparecem duas vertentes dessa mesma abordagem, os monistas materialistas que defendem a primazia do corpo, ou seja, a mente e a consciência são decorrentes de como está o corpo. Enquanto os monistas idealistas defendem o primado da consciência, consideram corpo e mente “epifenômenos da consciência”. Nesta perspectiva destacam-se Goswami (2002); Guiton *et al* (1992); entre outros. Estes estudiosos defendem a integração de matéria e energia, como aspectos de uma única realidade. Tudo no universo vibra. O homem vibra conforme suas emanações, pelo que pensa e sente.

Os resultados deste estudo mostram que o problema do equilíbrio corpo e mente está relacionado diretamente com a qualidade daquilo que pensamos e sentimos. Evidenciam também que a humanidade sempre se preocupou com esta temática, ora com ênfase no conceito “dualista” ora com ênfase no pensamento “monista”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao retomar os propósitos do presente trabalho e ao ministrar os conteúdos programáticos da disciplina já mencionada foi possível observar que os objetivos

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

iniciais, foram alcançados na medida em que mobilizou o interesse dos alunos que frequentam a Universidade da Terceira Idade, de maneira peculiar. Os alunos participaram das discussões e reflexões oportunizadas pelo conteúdo da temática com dedicação e compromisso de quem quer aprender sempre mais. Os participantes compreenderam que este novo conceito de realidade pode ajudar as pessoas a viverem de forma mais conscientes. Desta forma a integração de matéria e energia, como aspectos de uma única realidade, está tornando-se possível por meio da revolução silenciosa promovida pelo paradigma quântico-relativístico que se iniciou no século XX. A visão de uma realidade estática e previsível veio dar lugar a um oceano de possibilidades quânticas, no qual o observador assume o leme da sua história pessoal, decidindo o seu enredo a partir das escolhas que faz, consciente ou inconscientemente.

REFERÊNCIAS:

Castro, MG, *et all*. Conceito mente e corpo através da história. **Revista Psicologia em Estudo**, Maringá, v.11, n.1. p.39-43. Jun/abr. 2006.

Chopra,D. **Ciência e Espiritualidade** – 2010
<http://www.projetovemser.com.br/2010/11/09/ciencia-e-espiritualidade/>. Acesso em 25/02/2012.

Damásio, A. O cérebro humano. As nossas emoções. Os nossos sentimentos. **Entrevista com Judite Souza**http://tv1.rtp.pt/programas/rtp/index.php?p_id=25102&e_id=&c_id=1&dif=tv 1996). Acesso em 25/02/2012.

Freire, G. T. , Salgado, M. I. Uma nova visão da medicina. IN: Salgado, M. I.; Freire, G. T. Saúde e espiritualidade: Uma nova visão de medicina. Belo Horizonte: 1ª ed. Belo Horizonte, MG: Editora INEDE, p. 41 a 114, 2008.

Goswami, A. **O universo autoconsciente**: como a consciência cria o mundo material. Tradução de Ruy Jungmann. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos Tempos, 2002.

Guitton, J., *et all*. **Deus e a ciência**. São Paulo: Editora Nova Fronteira, 1992.

Kristensen, C. H. *et all*. Desenvolvimento histórico e fundamentos metodológicos da neuropsicologia Cognitiva. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe. <http://redalyc.uaemex.mx>. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. Vol. 12, número (83) 3322.3222
contato@cieh.com.br



2. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre – Brasil, p.259-274, 2001.

Pucci Junior, A. O estudo da relação mente e corpo segundo o pensamento funcional de Wilhelm Reich. In: **Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias Corporais**. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004, CD-ROM. [ISBN – 85- 87 697 -12-0].

Unati/Uem. **Programa da disciplina** "Equilíbrio corpo e mente no cotidiano das pessoas I". (Documento digitado), 2012.

