

Ludicidade, humor, diversão e participação social: motivos de bem-estar em todas as idades

Maria de Lima Salum e Morais¹

Pode-se afirmar que o brincar é, em nossa cultura, a principal atividade da criança até cerca de seis anos de idade. É a forma de ela se divertir, exercitar-se, conhecer a si mesma e o mundo, relacionar-se com os outros e dominar os símbolos. Os símbolos – representações da realidade, em geral estabelecidos por convenção, como palavras, gestos, imagens que designam objetos, idéias, conceitos, qualidades, quantidades – são essenciais para a comunicação. Jogos e brincadeiras infantis preenchem uma função importante na preparação das crianças para a inserção gradual na sociedade adulta. Além disso, as atividades lúdicas são caracterizadas pelo prazer que propiciam, por sua função revigorante e organizadora do comportamento (MORAIS, 2004).

No entanto, em nossa sociedade, por volta dos seis ou sete anos, com o ingresso da criança na escola, seu tempo para brincar vai sendo reduzido devido a imposições e pressões exercidas pela vida social. Não que o brincar seja uma atividade meramente infantil que perca sua função no decorrer da vida. As atividades lúdicas adquirem novas formas à medida que o indivíduo se desenvolve. O que, então, dá lugar ao brincar em outras fases do desenvolvimento humano? É preciso lembrar que a brincadeira é uma atividade que tem finalidade em si mesma, motivada por um prazer intrínseco. Diz-se que uma atividade é motivada por um prazer intrínseco quando é recompensada por sua mera realização, não tendo objetivos outros. Um exemplo de atividade de motivação extrínseca é comer, que dá prazer, mas, ao mesmo tempo, sacia a fome, preenchendo uma necessidade básica do indivíduo, que é manter os sistemas vitais em funcionamento através da energia fornecida pelos alimentos. Quais serão, portanto, os comportamentos que têm a motivação intrínseca do brincar e que exercem a mesma função na idade adulta?

Os jogos e atividades esportivas, quando não usados para fins exclusivamente de prestígio e re-

muneração, preenchem a mesma função da brincadeira. Outros “herdeiros” do brincar são: o humor, as atividades criativas - como as artes plásticas, a dança, a música, o teatro, a literatura - e a própria ciência. Enfim, todas as atividades que propiciam diversão - ou seja, que são executadas principalmente pelo prazer e satisfação que acarretam – preenchem função semelhante e proporcionam os mesmos benefícios dos jogos e brincadeiras infantis.

Diversos estudos têm mostrado a importância das atividades físicas e criativas para o alívio do estresse. Contudo a importância do humor e do senso de humor tem sido menos explorada. Nezu, Nezu e Blissett (1988) estão entre os principais autores que afirmam que o senso de humor é importante moderador dos efeitos deletérios de eventos negativos causadores de estresse. Abel (2002) verificou que pessoas com alto senso de humor tendiam a relatar menores graus de estresse e de ansiedade e maior positividade no enfrentamento e avaliação de problemas do que aquelas com pouco senso de humor. Benett e Langachem (2006) estão entre os pesquisadores que ressaltam a relação positiva entre senso de humor e saúde física.

Além de lúdicos, somos seres naturalmente sociais. Aprendemos nas relações interpessoais. Com elas nos gratificamos. Percebemo-nos e formamos nosso autoconceito também através do olhar dos outros. As necessidades de pertencimento a um grupo e de reconhecimento por parte dos outros são inerentes ao ser humano. O humor também se dá na interação social. Sem um sentido de participação social sentimos-nos solitários, quando não, inúteis e vazios. As pessoas privadas da companhia dos outros tendem a sentir-se deprimidas e angustiadas. Assiste-se ao mesmo fenômeno na brincadeira infantil. As crianças mais queridas por seus pares, mais ativas e mais seguras são aquelas que brincam mais, têm maior iniciativa na proposição de brincadeiras e maior participação no grupo de companheiros (Morais, 2004).

As características das diversas fases de desenvolvimento dos seres humanos são naturalmente

¹ Psicóloga, Mestre e Doutora em Psicologia e Pesquisadora Científica do Instituto de Saúde. Contato: salum@isaude.sp.gov.br

influenciadas pela sociedade em que vivem. Uma sociedade competitiva e individualista como a nossa - que sobrestima a juventude, a beleza física e os bem sucedidos financeiramente - efetivamente não valoriza os mais velhos. O final da fase "produtiva" pode trazer consigo sentimentos de inutilidade, baixa auto-estima, insegurança, perda de contato e de participação em atividades sociais. Tais fatores comumente acarretam episódios depressivos, sentimentos de ansiedade e de angústia.

Em um trabalho de avaliação de um processo de terapia comunitária (TC), Vieira, Morais e Bastos (2008) concluíram que idosos que freqüentavam sessões de TC apresentavam inicialmente queixas de depressão, sentimentos de solidão, angústia, inutilidade e desânimo. Com a participação nas sessões grupais de TC relataram alívio de seu sofrimento psíquico e passaram a enfrentar mais positivamente seus problemas. Irigaray e Schneider (2008) verificaram que o tempo de participação superior a um ano em uma Universidade da Terceira Idade relacionava-se positivamente com menor intensidade de depressão e com melhor percepção de qualidade de vida por parte dos idosos que a freqüentavam. Os autores comentam a importância de participar de atividades grupais para minimizar os efeitos da depressão, proteger a auto-estima e encontrar momentos prazerosos.

Oliveira e Araújo (2002) constataram que, entre as principais estratégias de enfrentamento de problemas de saúde em idosos, estavam o apoio da família, a realização de atividades ocupacionais, o lazer e a participação grupal. Gáspari e Schwartz (2005) verificaram que idosos que viviam situações de lazer relatavam que a vivência do lazer acarretava emoções positivas promovidas pelo relacionamento interpessoal, pela contemplação, pela relação com a natureza, pela brincadeira e pela diversão.

Irigaray e Schneider (2008) assinalam a importância da rede social, formada por companheiros de atividades grupais, que ajudam a amortecer os impactos emocionais negativos de problemas - como doenças, luto, preocupações com os familiares - que comumente vitimam os mais velhos. Mediante a participação em atividades conjuntas, o idoso percebe que não está sozinho, que tem com quem contar e partilhar seus sentimentos - possibilidades que geram maior segurança, senso de pertencimento e de integração.

Numa sociedade pouco solidária como a nossa, outra questão que ameaça as pessoas doentes e os mais velhos é a perda de autonomia. O sentido de

competência dado pela possibilidade de autonomia é fonte de segurança. Quando uma pessoa vê seu senso de independência ameaçado, as conseqüências imediatas são sentimentos de insegurança e de autodesvalorização. A prática de atividades lúdicas e de lazer favorece o desenvolvimento e a preservação da autonomia, pois, além de propiciar estados emocionais positivos, alimenta a criação de vínculos e promove o exercício de atividades físicas, intelectuais e sociais. Assim, ficam reduzidas as possibilidades de o idoso sofrer restrições de sua livre movimentação e deslocamento, aumentando as chances de continuar exercendo o controle sobre a própria vida e sobre as atividades cotidianas correspondentes.

Evidentemente, os idosos, com ou sem limitações, têm as mesmas motivações que as pessoas de outras idades: desejos a serem satisfeitos, busca de prazer e de reconhecimento. É, portanto, nossa tese que a ludicidade, o senso de humor e a possibilidade de diversão estão presentes em todas as fases da vida, mas o tempo dedicado a elas fica, em tese, mais disponível, após a aposentadoria.

Souza (1998) relata motivos pelos quais os idosos nem sempre aproveitam o tempo livre para o lazer. Dentre eles, cita: a diminuição de renda, os preconceitos e estereótipos que a sociedade cria e mantém a respeito da velhice e problemas de saúde que se agravam com a idade. A autora, citando Dumazedier, afirma que o lazer é o conjunto de atividades mais extenso e significativo para os idosos. A prática das atividades diversivas e a adoção de valores correspondentes são importantes fontes de realização das pessoas na velhice. O mesmo autor salienta que, além da assistência sanitária e econômica aos idosos, é imperioso que se atente para as necessidades de distração, conversação, leitura, passeios, espetáculos, viagens, entre outras. O exercício de atividades não obrigatórias que incluam diversão, criatividade e prazer permite o envolvimento da totalidade da pessoa, de seu corpo, seus pensamentos, afetos e emoções, propiciando, além de distração, satisfação pessoal.

Embora vivamos numa sociedade norteadada pela produtividade, é preciso aprender a aproveitar o lazer e a resignificá-lo. Após uma longa vida de trabalho, é necessário reaprender a descansar e a divertir-se, sem os correspondentes sentimentos de culpa gerados pela "obrigatoriedade" de ser produtivo e bem-sucedido. O melhor momento para resgatar o prazer de brincar é quando há tempo livre

e sabedoria para isso. E, lembremos, brincar é tudo o que nos dá prazer e alegria. É criar, dançar, cantar, trocar idéias e afetos e procurar levar a vida com senso de humor, espantando, assim, “os fantasmas” da solidão, do desânimo, do cansaço e da doença.

Referências Bibliográficas

- ABEL, M.H. Humor, stress, and coping strategies. **International Journal of Humor Research**. v 15, p. 365–381. 2002.
- BENNETT, M. P.; LENGACHER, C. Humor and Laughter May Influence Health: II. Complementary Therapies and Humor in a Clinical Population. **Evid Based Complement Alternat Med.**, v. 3, p. 187–190, 2006.
- GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G.M. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 21, p. 69-76. 2005.
- IRIGARAY, T. Q.; SCHNEIDER, R. H. Impacto na qualidade de vida e no estado depressivo de idosas participantes de uma universidade da terceira idade. **Estudos de Psicologia**. Campinas, 25, p. 517-525. 2008
- MORAIS, M.L.S. **Conflitos e(m) brincadeiras infantis**. Tese de doutorado. Instituto de Psicologia da USP. São Paulo, 2004.
- NEZU A. M.; NEZU C. M.; BLISSETT S. E. Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: a prospective analysis. **Journal of Personality and Social Psychology**, vol. 54, p. 520-525. 1988.
- OLIVEIRA T. C.; ARAUJO T. L. Mecanismos desenvolvidos por idosos para enfrentar a hipertensão arterial. **Rev Esc Enferm USP**, v. 36, p. 276-281, 2002.
- SOUZA, S.B. Lazer, terceira idade e sua mútua relação. **Conexões**, v.1, p. 38 a 47, 1998.
- VIEIRA, A. G.; MORAIS, M. L. S. ; BASTOS, S. H. Terapia comunitária: inovação na Atenção Básica em Saúde. **BIS. Boletim do Instituto de Saúde**, v. 45, p. 17-20, 2008.