

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GERONTOLOGIA**

Belinda Silva Pereira

**MULHERES NA QUADRA DE VOLEIBOL: ENVELHE (SENDO) E
DESCONSTRUINDO ESTEREÓTIPOS**

Santa Maria, RS

2019

BELINDA SILVA PEREIRA

**MULHERES NA QUADRA DE VOLEIBOL: ENVELHE (SENDO) E
DESCONSTRUINDO ESTEREÓTIPOS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de **Mestre em Gerontologia**.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Angelita Alice Jaeger

Santa Maria, RS,

2019

Pereira, Belinda Silva

MULHERES NA QUADRA DE VOLEIBOL: ENVELHE (SENDO) E
DESCONSTRUINDO ESTEREÓTIPOS / Belinda Silva Pereira.-
2019.

79 p.; 30 cm

Orientador: Angelita Alice Jaeger

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa
Maria, Centro de Educação Física e desportos, Programa de
Pós-Graduação em Gerontologia, RS, 2019

1. Envelhecimento Ativo 2. Mulher 3. Voleibol 4.
Ageless I. Jaeger, Angelita Alice II. Título.

BELINDA SILVA PEREIRA

**MULHERES NA QUADRA DE VOLEIBOL: ENVELHE (SENDO) E
DESCONSTRUINDO ESTEREÓTIPOS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de **Mestre em Gerontologia**.

Aprovada em 13 de dezembro de 2019



Angelita Alice Jaeger, Dr^a. (UFSM)
(Presidente/Orientadora)



Carmen Maria Andrade, Dr^a. (FAPAS)



Leila Cristiane Pinto Finoqueto, Dr^a. (FURG)

DEDICATÓRIA

Dedico este estudo ao Diomar Adelmo Konrad, companheiro de uma jornada de 17 anos, por suas lutas diárias enfrentadas ao longo desse tempo para que eu pudesse estudar. É uma pessoa generosa que, como poucas, foi capaz de colocar de lado seus próprios interesses para que eu pudesse ser a profissional que hoje eu sou. Tens minha admiração e respeito. Muito obrigada.

AGRADECIMENTOS

À Força Superior que me dá esperança e ilumina todos os meus dias

A minha orientadora, professora Angelita Alice Jaeger, por ter aberto uma porta e me deixado entrar. Obrigada pela confiança e aprendizado. Suas sugestões foram fundamentais para a realização desta pesquisa.

Com imenso carinho, à professora Carmen Maria Andrade, por ter me apontado este caminho para que eu realizasse este sonho.

Ao Grupo de Estudo Diversidade Corpo e Gênero, pelas companhias, leituras e debates que têm contribuído para minha formação profissional e crescimento pessoal, pois me possibilita repensar o meu papel de mulher na sociedade. Por isso, fazer parte deste grupo é muito significativo.

À banca de qualificação, por ter aceito o convite.

A todas e todos os professores e colegas do Mestrado em Gerontologia.

Às mulheres do vôlei, pela acolhida e disposição em participar desta pesquisa, pois sem vocês não seria possível.

Ao treinador e à treinadora das equipes de voleibol

À Andressa, secretária do PPGG, por sua eficiência profissional.

A toda a minha família, amigas e amigos, pelo apoio e incentivo.

E um especial agradecimento e reconhecimento à minha Psicóloga Ilka Pichin, profissional ímpar, que ao longo de quase 10 anos está comigo, dando suporte para que eu siga sempre em frente e nunca desista.

RESUMO

MULHERES NA QUADRA DE VOLEIBOL: ENVELHE (SENDO) E DESCONSTRUINDO ESTEREÓTIPOS

AUTORA: Belinda Silva Pereira

ORIENTADORA: Prof^a. Dr^a. Angelita Alice Jaeger

A presente Dissertação de Mestrado em Gerontologia tem como objeto de estudo a relação entre gênero e envelhecimento através da constatação de que muitas mulheres que estão em processo de envelhecimento decidiram romper com o status quo atribuído à sua perspectiva de velhice, quebrando paradigmas de como devem ser e se comportar. O estudo procurou desvendar como um grupo de mulheres na faixa etária dos quarenta anos ou mais, participantes de um time de voleibol, demonstram a sua percepção em relação a diversos temas que envolvem o envelhecimento ativo, relacionando estes conhecimentos com o referencial teórico sobre o tema, a partir de uma abordagem qualitativa. Concluiu-se que as mulheres participantes da pesquisa estão se dando o direito de ter um envelhecimento ativo, participando de muitas atividades sociais, inclusive a prática do esporte voleibol, rompendo preconceitos e paradigmas ainda resultantes do patriarcado, caminhando em direção a uma vida com mais qualidade, tornando-se *ageless* dentro de suas potencialidades e limites.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo. Mulher. Voleibol. *Ageless*.

ABSTRACT

WOMEN ON THE VOLLEYBALL COURT: AGE (BEING) AND UNCONSTRUCTING STEREOPES

AUTHOR: Belinda Silva Pereira
ADVISOR: Prof^a. Dr^a. Angelita Alice Jaeger

This Master's Thesis in Gerontology has as object of study the relationship between gender and aging through the realization that many women who are in the process of aging decided to break with the status quo attributed to their perspective of old age, breaking paradigms of how they should be and behave. The study sought to unravel how a group of women in their 40s or older, participants of a volleyball team, demonstrate their perception of various themes involving active aging, relating this knowledge to the theoretical framework on the subject, from a qualitative approach. It was concluded that the women participating in the research are giving themselves the right to have an active aging, participating in many social activities, including the practice of volleyball sport, breaking prejudices and paradigms still resulting from the patriarchy, walking towards a life with more quality, becoming ageless within its potentialities and limits.

Keywords: Active Aging. Woman. Volleyball. Ageless.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO: ENVELHE(SENDO)	8
2	REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1	ENVELHECIMENTO ATIVO E NOVOS PROJETOS DE VIDA	13
2.2	RELAÇÕES DE GÊNERO E O ENVELHECIMENTO DE MULHERES	17
2.3	PARA ALÉM DO CORPO E DA BELEZA	19
2.4	ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS NA VIDA DE MULHERES QUE ESTÃO ROMPENDO PARADIGMAS	24
3	METODOLOGIA	27
3.1	DELINEAMENTO	27
3.2	PARTICIPANTES	27
3.3	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	28
3.4	CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	28
3.5	RISCOS E BENEFÍCIOS PARA AS PARTICIPANTES	28
3.6	INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS	28
3.7	PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS	29
3.8	ANÁLISE DE DADOS	29
3.9	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	29
4	ARTIGO	31
	RESUMO	31
	ABSTRACT	31
1	INTRODUÇÃO	31
2	MÉTODO	36
2.1	ESTRATÉGIAS DE INVESTIGAÇÃO	36
2.2	PARTICIPANTES	37
2.3	INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	38
3	RESULTADOS E DISCUSSÕES	38
3.1	ENVELHECIMENTO, CORPO E JUVENTUDE	39
3.2	CONEXÕES ENTRE VOLEIBOL E ENVELHECIMENTO	48
3.3	NOVOS PROJETOS DE VIDA	55
5	CONCLUSÃO	67
	REFERÊNCIAS	69
	APÊNDICES	74
	APÊNDICE A	
	TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	75
	APÊNDICE B	
	TERMO DE CONFIDENCIALIDADE	77
	APÊNDICE C	
	AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL	78

1 INTRODUÇÃO: ENVELHE(SENDO)

*Não faças da tua vida um rascunho.
Poderás não ter tempo de passá-la a limpo.*

(Mário Quintana)

Durante muito tempo, uma grande parte das mulheres esteve à sombra de suas próprias vidas. Educadas desde a infância para casar e construir uma família, este parecia ser o "único destino". Assim cresceram, imbuídas da crença de que "ao lado de um grande homem sempre está uma grande mulher", que a mulher "precisa de um homem", pois são seres frágeis, desprotegidos e incapazes, entre tantos outros adjetivos. Já os homens eram tidos como fortes, racionais, destemidos, entre tantas outras conceituações que os qualificam como seres "superiores". Desse modo, caberia a eles serem os chefes e provedores de suas famílias, crenças que contribuem para assegurar a ideia de que cada um deve desempenhar um determinado papel, servindo, segundo Louro (1997) para justificar a desigualdade social entre ambos.

Diante disso, se faz necessário desconstruir a crença de que não são os atributos de gênero, mas a forma como tais características são representadas ou valorizadas pela sociedade de modo geral que geram as diferenças, pois aquilo que se diz ou que se pensa sobre elas é que vai construir, no imaginário social, efetivamente, o que é feminino ou masculino. Dessa maneira o conceito de gênero é primordial para que se possa entender tudo o que foi socialmente construído sobre os sexos. As palavras de Louro encontram ressonância nas de Butler (1999), quando esta afirma que gênero é um gesto deliberado, uma atitude performativa a qual produz sentidos. Ou seja, a construção dos gêneros ocorre através dos discursos socioculturais. Para Scott (1986), gênero é um juízo sobre as diferenças sexuais, ou seja, é uma construção social a qual define os papéis que são próprios das mulheres e dos homens a serem desenvolvidos em uma determinada cultura, asseverando que se faz necessário desconstruir os polos entre feminino e masculino.

Nessa perspectiva, pode-se assegurar que a questão de gênero é um dos marcadores sociais mais fortes presentes em nossa sociedade (NARVAZ; KOLLER, 2006). Felizmente, avançou-se no tempo e cada vez mais os discursos de que o lugar da mulher é no reduto familiar, cuidando dos filhos e marido, estão pouco a pouco perdendo força. Porém, ainda que, na atualidade, muitas sejam protagonistas de suas

vidas, ainda há uma boa parcela que vive relações no qual o homem ainda ocupa o lugar central, infelizmente ainda visto como algo natural e indiscutível.

É certo dizer que as lutas feministas contribuíram para a conquistas de vários direitos, como o voto, a possibilidade de poder se divorciar, a autonomia e integridade do corpo feminino, ligadas a direitos reprodutivos, licença-maternidade, proteção à violência doméstica e sexual, direitos trabalhistas, assim como a busca por igualdade dos salários. Muito embora nem todos estes direitos sejam respeitados, ainda assim, não se pode desconsiderar as lutas feministas como um grande avanço no combate às desigualdades sociais vividas pelas mulheres ao longo da história (MAYA et al., 2010). A boa nova é que através destas lutas muitas mulheres se (re)construíram e estão se conscientizando de que não podem mais permitir tanta opressão.

Em janeiro de 2018, a Revista Donna estampou em sua capa uma reportagem chamada "A hora das "Ageless", ou seja, mulheres que não se deixam rotular pela idade. De acordo com os depoimentos das entrevistadas, o envelhecimento para elas está sendo visto como positivo, pelo fato de que continuam protagonizando as suas vidas e vivendo bem (FONSECA, 2018).

Em entrevista, Mirian Goldenberg afirma que as velhas e os velhos na atualidade estão vivendo com mais liberdade e são chamados de "Ageless" por serem inclassificáveis. Segundo ela, surge uma nova categoria. Diz ainda que, nesta fase da vida é preciso viver com mais beleza, alegria, e bom humor (PALATINIK, 2013).

A reação de muitas pessoas ao se defrontar com mulheres que optaram por um estilo de vida no qual não se permitem sofrer porque estão envelhecendo mas que, pelo contrário, estão investindo em si mesmas e ganhando visibilidade pelos lugares que frequentam, é de estranhamento, pois estão gastando seu dinheiro como bem entendem, viajando, estudando, fazendo novas amizades e se permitindo viver novos romances. Não fica difícil perceber que estão cheias de projetos de vida e atuantes na sociedade. Tal comportamento incomoda muita gente, pelo fato de que desacomoda e coloca em xeque as velhas crenças, que dizem como nós mulheres devemos envelhecer e o que é de nós esperado neste momento de nossas vidas.

Para Mello (2017), as mulheres estão envelhecendo melhor do que antes por que não estão com os olhos voltados para o passado e sim para o futuro. Seguiram um caminho muito diferente dos de suas mães e avós e ao envelhecerem também traçaram um outro "destino". Contudo, não se pode afirmar que este seja o perfil da

mulher brasileira pelo fato de as *ageless* serem a vanguarda, pois protagonizaram e viveram a revolução feminista nos anos 60.

Um estudo realizado com 500 mulheres, publicado no *The Telegraph*, no ano de 2017, confirma que, após os 35 anos, os rótulos sociais começam a perder a sua força e importância. A pesquisa apontou ainda que as mulheres que estão com 40 e 50 anos não se identificam com o rótulo social de “mulheres de meia idade” que supostamente as definiria. Na plenitude de sua vida, as mulheres que nasceram nos anos 60 e 70 se recusam a serem definidas a partir de sua idade (GARRIDA, 2017). Elas também são chamadas de *perennials* pelo fato de que para elas a idade é o que menos importa. Consideram-se abertas a novas experiências e mudanças, caso não estejam satisfeitas. São mulheres donas de si, uma vez que são protagonistas de suas vidas (KARAM, 2017).

Assim, vem ao caso registrar a história de três jogadoras de vôlei que estão ajudando a desnaturalizar a crença de que as mulheres são frágeis e de que a idade é um marcador implacável. Arlene, aos 47 anos, jogará mais uma vez a superliga de vôlei pelo Vôlei Bauru, mostrando que não segue a regra; assim como Carol, de 40 anos, e Fabíola de 34 anos, que também estão ajudando a desconstruir estereótipos. O interessante é perceber que o trio de veteranas contrasta com o elenco do mesmo time com idades entre 20 e 25 anos, mostrando que a diferença de idade não faz tanta diferença como se pensava (GLOBO ESPORTE, 2017).

Nessa direção, vários estudos complementam que pessoas que vêm, ao longo de sua vida, praticando esportes, cuidando de sua alimentação e que ficaram longe de qualquer tipo de dependência química e conseguiram manter os seus níveis de estresse equilibrados, são fortes candidatos a ter um envelhecimento saudável (SANTOS et al., 2009; AZEVEDO, 2015).

Dentro desse contexto, pode-se afirmar que o estilo de vida adotado durante a fase de desenvolvimento humano está intimamente ligado ao envelhecimento saudável. Desse modo, “o ter cuidado de si, visando à promoção da saúde e à prevenção de doenças são arcabouços para as conquistas do envelhecimento bem-sucedido” (SILVA et al., 2011, p. 02).

Ao mesmo tempo, a ideia de que um envelhecimento com qualidade de vida depende de seu início já no início da vida está perdendo força, pois atualmente sabe-se que em qualquer momento da vida pode-se passar a praticar hábitos mais saudáveis para aumentar a longevidade e ter qualidade de vida, sempre ressaltando

que quanto mais social for essa vivência durante o envelhecimento, melhor será a experiência, pois envolve maior pertencimento e valorização da pessoa.

Na esteira dessas ideias, a questão de pesquisa pode ser assim sintetizada: como mulheres integrantes de uma equipe de voleibol, com idade a partir dos 40 anos, percebem o seu envelhecimento?

Justifica-se esta pesquisa pelo meu interesse em compreender como muitas mulheres, assim como eu, que se constituíram pessoas nos anos 60/70/80, durante a efervescência dos movimentos feministas, se rebelaram e romperam com alguns modelos seculares naturalizados pela sociedade. E que hoje, ao estarem passando, assim como eu, pelo mesmo processo de envelhecimento e que comungam da mesma ideia de que a idade não dita normas, estão se reinventando e vivendo sobre este novo horizonte.

Também justifico este trabalho dentro do campo da gerontologia, pelo fato de que este tipo de comportamento adotado por estas mulheres em muito vem a contribuir para se avançar neste campo que, como tantos outros, é também atravessado por estereótipos no que se refere ao envelhecimento, principalmente, em se tratando do gênero feminino. Este grupo de mulheres não se acomoda diante do processo de envelhecimento, pois estão envelhecendo ativamente. Elas estão dando um novo sentido ao seu tempo, produzindo significados novos para sua experiência de pertencimento e compartilhamento, pois estão se permitindo fazer parte de todos os lugares e com pessoas de diferentes *tribus* e idades rompendo, assim, com os estereótipos que, por muito tempo, as aprisionaram e as colocaram em posição secundária.

Tudo que está sendo debatido no Programa de Pós-Graduação em Gerontologia, nas discussões sobre gênero e na necessidade de reinventar a maneira de envelhecer elas estão colocando em prática. Por isto, o estudo deste grupo é tão significativo na medida em que produz imbricações entre teoria e prática neste modo de viver.

Outro ponto alto que ganha relevância é que, até o momento, os trabalhos encontrados ora falam do envelhecimento ou do gênero, havendo poucos que relacionam gênero e envelhecimento, sobretudo quando se trata de perscrutar mulheres maduras. Relacionar gênero e envelhecimento constitui-se ponto central desta pesquisa, pois são as mulheres que vivem mais, que têm a oportunidade de experimentar novos desafios e de fornecer à sociedade um ponto de vista diferenciado

sobre as relações sociais, sobre a forma de se governar uma nação, de gerenciar uma empresa, de criar laços de afeto e de pautar novos objetivos para uma sociedade que até o momento, na preponderância masculina, vem gerando mais problemas do que soluções. Os estudos de gênero no envelhecimento podem significar a possibilidade de rompimento com um modelo que não produz a igualdade, mas que, pelo contrário, é segregatório e causa uma infelicidade nas mulheres pelos papéis que atribui a elas. Este novo olhar não é somente necessário, mas imprescindível para que as mulheres e a sociedade em geral se reinventem.

Nesse sentido, o objetivo geral deste trabalho consiste em caracterizar a percepção que mulheres integrantes de uma equipe de voleibol têm sobre o seu processo de envelhecimento.

Os objetivos específicos visam:

- conhecer as relações entre os estereótipos de gênero e o envelhecimento;
- compreender as percepções sobre o envelhecimento dos seus corpos;
- entender as conexões entre o estilo de vida ativo e o envelhecimento.

Este estudo divide-se em 5 capítulos. O primeiro capítulo apresenta a introdução. O segundo capítulo aborda o referencial teórico. O terceiro engloba a metodologia. O quarto capítulo apresenta os resultados da pesquisa com as participantes na forma de um artigo. E o quinto capítulo apresenta a conclusão geral do trabalho.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ENVELHECIMENTO ATIVO E NOVOS PROJETOS DE VIDA

Na primeira parte deste estudo abordaremos o envelhecimento ativo, a partir das reflexões propostas por estudiosos do assunto.

O envelhecimento ativo pode ser visto como uma nova maneira de assimilar os anos que ainda estão por vir a partir de uma inserção social com vistas a transformar a pessoa e a sociedade em que vive, contribuindo com seu conhecimento e experiência para ter uma vida melhor e com participação na vida social.

Nas últimas décadas, a gerontologia vem crescendo em termos de pesquisa e com isso contribuindo para a desconstrução da visão estereotipada sobre o envelhecimento. Atualmente, sabe-se que o ser humano continua a desenvolver-se ao longo de toda a sua existência e que durante este período pode viver com qualidade (MARTINS; CAMARGO, BIAZUS, 2009).

Muito embora se reconheça que o envelhecimento impõe certas limitações, as quais vão se agravando com o passar do tempo, há de se considerar também que durante este processo existem inúmeras possibilidades de realizações e este período não mais ser visto apenas como o "fim da linha" (ROSA, 2015).

No entanto, é importante salientar que o envelhecimento deve ser vivido de uma forma ativa, o que não significa dizer estar somente fisicamente ativo. Significa também estar engajado em várias atividades, como na política, em termos profissionais, culturais, espirituais, na família, assim como em tantas outras atividades que possibilitem aos cidadãos e cidadãs perceberem e desenvolverem os seus potenciais, seja individualmente ou em grupo (WHO, 2005).

De fato, compreender o envelhecimento ativo é mais que do que olhar somente para a saúde, mas também para a segurança, para a participação dos indivíduos na sociedade, assim como para a aprendizagem que ocorre ao longo da vida, de modo que os indivíduos, de acordo com seus objetivos, suas faltas e habilidades, possam colocar em prática o seu potencial de bem-estar físico, social e mental ao longo de toda sua vida (ILC, 2015).

Nesse sentido, o objetivo do "envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo" (WHO, 2005, p. 13). Pensar os sujeitos a partir deste entendimento é

uma ideia recente e ajuda a desconstruir os estereótipos negativos sobre o envelhecimento. Estudos apontam que pessoas que estão envelhecendo possuem potencialidades e que viver muitos anos não as desqualifica; pelo contrário, estas pessoas podem viver este processo de modo ativo, produtivo e bem-sucedido (GONÇALVES, 2015).

O termo envelhecimento ativo foi adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no final dos anos 90 (WHO, 2005). O mesmo procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que envelhecimento saudável, o qual para a OMS (WHO, 2005, p. 13), refere-se como “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada”. Consiste em reconhecer, além dos cuidados com a saúde, outros determinantes que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (WHO, 2005).

Para Gonçalves (2015), os fatores de natureza endógena e exógena afetam o processo como as pessoas envelhecem, os quais interagem com a herança genética e em equilíbrio dinâmico com fatores de natureza física, psíquica e social; ademais, os mesmos são altamente influenciados pelo estilo de vida, pelo gênero, pela profissão, entre outros, os quais marcam a forma como o nosso corpo e a nossa mente sentem a passagem do *chronos*. Assim, pode-se afirmar que o envelhecimento é revestido de total singularidade

A qualidade de vida é um conceito amplo e subjetivo, pois está ligada à percepção que o indivíduo possui acerca do lugar que ocupa no mundo, ligado à sua saúde física e mental, crenças e valores, entre outros fatores. À medida que as pessoas envelhecem, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade em manter a autonomia e a independência, o que, conseqüentemente, as leva a estar incluídas socialmente (WHO, 2005).

Em síntese, pode-se afirmar que as pessoas que estão envelhecendo ativamente são as que têm as maiores chances de poder usufruir de um envelhecimento saudável, ou seja o envelhecimento ativo conduz ao envelhecimento saudável. De acordo com Rowe e Kahn (1987), o envelhecimento saudável e socialmente ativo é possivelmente um dos maiores indicadores do envelhecimento bem-sucedido.

Apesar deste momento atual da existência (o envelhecimento) ser cheio de desafios e se apresentar, muitas vezes, como desagradável, muitas mulheres e homens conseguem ressignificar este momento, olhar pelo lado positivo da vida e

continuar vivendo ativamente. Desse modo, dentro do contexto do envelhecimento populacional, o interesse na compreensão do envelhecimento feminino sob a perspectiva de gênero se faz necessário (WHO, 2005).

Envelhecer com saúde e disposição tornou-se prioridade para as pessoas que estão preocupadas em viver bem esta fase da vida. Assim, conforme envelhecem, os cuidados referentes à saúde as fazem adotar novas atitudes. Isso exigirá o questionamento sobre como enxergam o seu próprio envelhecimento (OMS, 2015). Completando este pensamento, Goldenberg (2015), afirma que ter um projeto de vida é essencial durante este processo.

A autoestima é o julgamento positivo ou negativo que o sujeito possui a seu respeito e que aparece em seu comportamento habitual. Pessoas com autoestima elevada são mais seguras e autoconfiantes para lidar com as questões da vida. Assim, pode-se afirmar que a qualidade de vida e a autoestima são correspondentes (SILVA et al., 2011).

Martins, Carmargo e Biasus (2009) destacam que, na fase da velhice a saúde é um indicador de autonomia e independência. Dessa forma, a falta de saúde é um ponto determinante para a qualidade de vida negativa; porém, este ponto isolado não encontra respaldo suficiente para se definir a qualidade de vida como um todo, tendo em vista que a atividade física, a renda, o estilo de vida, a religião e as relações familiares são particularidades que contribuem para a mesma.

Nessa direção, vários estudos complementam que pessoas que vêm, ao longo de sua vida, praticando esportes, cuidando de sua alimentação e que ficaram longe de qualquer tipo de dependência química e conseguiram manter os seus níveis de estresse equilibrados, são fortes candidatos a ter um envelhecimento saudável. (SANTOS; ANDRADE; BUENO, 2009; AZEVEDO, 2015).

Dentro desse contexto, os mesmos autores afirmam que o estilo de vida adotado durante a fase de desenvolvimento humano está intimamente ligado ao envelhecimento saudável. Desse modo, “o ter cuidado de si, visando à promoção da saúde e à prevenção de doenças são arcabouços para as conquistas do envelhecimento bem-sucedido” (SILVA et al., 2011, p. 02).

A ideia de que somente se pode alcançar um bom envelhecimento se os cuidados com a saúde forem tomados em etapas iniciais da vida começa a perder força. Diversos estudos apontam que sempre é tempo para se adotar um

comportamento favorável ao aumento da longevidade e da qualidade de vida (WHO, 2005).

É importante salientar que estar inserido em grupos e participando da vida social ajuda a construir um olhar positivo acerca da saúde e do envelhecimento. Quando o indivíduo está inserido em algum tipo de grupo e encontra apoio certamente desenvolverá o sentimento de pertencimento e valorização (CERVI, 2014).

Poder contar com uma boa rede de apoio social durante o processo do envelhecimento fortalece a saúde e o bem-estar. Viver em ambientes com apoio social pobre, no qual os laços de afeto são frágeis ou inexistentes, contribui para o declínio da saúde física e mental neste momento da existência (WHO, 2005).

Sentimentos como felicidade, alegria, assim como estar de bem consigo e com a vida, aliados com os aspectos psicológicos e autoestima elevada, conjuntamente ao otimismo e o controle pessoal, são importantes, pois permitirão uma maior segurança e confiança para viver a última etapa da vida (SILVA et al., 2011).

De fato, o olhar positivo sobre a vida, neste momento, demonstra que estas pessoas possuem um bom nível de bem-estar, pois estão vivendo com mais satisfação e felicidade (AZEVEDO, 2015).

Uma boa saúde acompanhada de dinheiro necessário para viver faz com que as pessoas olhem para o envelhecimento com mais entusiasmo, pois ganham liberdade para cuidar de si, são mais alegres pelo fato de que não estão tão presas às imposições sociais (GOLDENBERG, 2015).

Está na hora de romper com modelos únicos, que por muito tempo sustentaram a ideia de que a pessoa ao envelhecer deixa de ser ativa, fica doente e perde a sua autonomia e independência. Tais afirmações não contemplam a realidade pelo fato de que a maioria das pessoas velhas continua independente, mesmo em idade mais avançada (WHO, 2005).

Os novos estudos sobre envelhecimento apontam desafios voltados para a compreensão das condições associadas à possibilidade de assumir o envelhecimento como um processo positivo, o qual pode ser vivido com saúde, bem-estar, prazer e qualidade de vida. Além disso Gonçalves (2015) nos alerta que, sendo o envelhecimento um processo que perpassa as dimensões física, psicológica, social e espiritual, é bem possível que a atitude diante da vida e o relógio biológico não encontrem semelhanças entre si. Assim, pode-se inferir que duas pessoas com a mesma idade podem ter apenas este ponto como o único aspecto em comum.

De tudo que foi dito anteriormente, percebe-se que o envelhecimento ativo tem sido a escolha de muitas pessoas no sentido de aproveitar esta fase da vida em sua plenitude, alimentando-se bem, praticando exercícios físicos, desafiando a mente constantemente e estando cercado de pessoas e de afeto, o que gera confiança e autoestima.

2.2 RELAÇÕES DE GÊNERO E O ENVELHECIMENTO DE MULHERES

A feminização da velhice é um dado importante a ser considerado ao se discutir o envelhecimento populacional. O número de mulheres que estão nesta fase supera o dos homens e este fator está ligado à maneira como levaram a sua vida e responderam aos estímulos sociais.

Lima e Bueno, (2009) apontam que as mulheres são a maioria do contingente de pessoa idosa pois vivem mais do que os homens. Tal fato se justifica devido às diferenças de comportamento entre ambos. Enquanto as mulheres buscam ajuda médica, se expõem menos a situações perigosas e aos vícios, os homens, por sua vez, estão avessos a este tipo de comportamento, tornando certo que existem diferenças no envelhecimento também entre os gêneros.

Dentro deste contexto, infelizmente observa-se que as mulheres, ao viverem mais, tornam-se ainda mais vulneráveis em relação as diferenças de gênero. É sabido que as mulheres ao longo de sua história sempre fizeram parte das minorias sociais e por isso sempre foram tratadas de forma injusta, tendo muitos de seus direitos sonegados (ALMEIDA et al., 2015).

A maneira de envelhecer da mulher, na atualidade, é o resultado de inúmeras mudanças sociais pelas quais a sociedade vem atravessando nos últimos tempos. Entende-se hoje que o envelhecimento não é mais sentenciado pela idade e/ou fatores físicos, pois é o resultado da condição social em que o indivíduo está inserido e pela sua maneira própria de ser. Antigamente, o único caminho apontado para a mulher ao envelhecer era tornar-se avó (LIMA; BUENO, 2009).

Ser avó, a partir deste entendimento, era abdicar de qualquer possibilidade de expressar sua feminidade e beleza, devendo manter sempre uma aparência séria e equilibrada, “dando-se ao respeito”, como falavam todos aqueles que as vigiavam constantemente. Dessa forma, percebe-se que estas mulheres viveram acorrentadas aos papéis de gênero que lhes foram impostos em uma época de muita opressão.

Indaga-se quantas chegaram a se questionar, como fez a personagem da escritora portuguesa Patrícia Reis, no conto “Fúria”, sobre “se realmente o único sentido da vida de uma mulher é casar-se, ser dona de casa e mãe, e se somente através desse caminho é possível tornar-se uma pessoa “realizada”? (CARGNELUTTI; OLIVEIRA, 2014).

Essa indagação não encontrará uma resposta consensual. O que sabemos é que felizmente os tempos são outros e em muitos lugares as mulheres que hoje estão velhas conseguiram cortar as correntes que por muito tempo as mantiveram aprisionadas as normas da sociedade. Para Cargnelutt e Oliveira, (2014, p. 31) "as velhas de hoje estão em “início de um processo de(re)construção identitária e de (re)constituição de um novo sujeito: uma mulher livre, subversiva, renascida". Segundo as autoras, as mulheres idosas acreditam que estão em seu melhor momento pois, não necessitam mais de permissão para cuidarem de si e serem elas mesmas.

Para Feltrin e Velho (2016), estas mulheres estão vivendo com mais tranquilidade, pois estão avessas às cobranças sociais de que é feio ser velha. O que importa neste momento, para elas, é poder envelhecer com uma boa saúde, ter autonomia para passear, viajar, ter seu próprio dinheiro, entre tantas outras atividades do cotidiano, pois estas são condições para que possam viver este período positivamente (ALMEIDA et al., 2015).

Sendo assim, parte-se da necessidade de compreender que o processo do envelhecimento somente pode ser entendido a partir da singularidade de cada indivíduo, o qual é construído na interface entre os aspectos, biológicos, psicológicos, sociais entre outros (SCHNEIDER, IRIGARAY, 2008).

Embora saibamos que um longo caminho ainda terá que ser trilhado para que se possa superar os estereótipos construídos ao longo do tempo sobre o envelhecimento feminino, ainda assim pode-se comemorar a coragem daquelas que resolveram quebrar com os padrões pré-estabelecidos que envolvem este momento da vida.

Scott (2012) nos conta que as mulheres foram a preocupação explícita das feministas que começaram a se referir a gênero nos anos 70. Através do gênero, recusa-se a ideia de que a anatomia da mulher sentenciava o seu destino, afirmando que os papéis designados a elas eram construções sociais e não apoiados na biologia de seus corpos. Categorias como sexo/gênero e natureza/cultura foram repensados

no sentido de evitar a discriminação existente. A noção de gênero era vista a partir da ideia de construção social e tinha como objetivo entendê-la dentro das relações de poder e desigualdade, em que os traços atribuídos a cada sexo serviam de justificativa para haver tratamentos diferenciados, naturalizando desigualdades sociais, econômicas e políticas, estrategicamente dispostas na sociedade patriarcal (SCOTT, 2012).

De modo geral, com base no anteriormente exposto, pode-se dizer que muito embora tenha ocorrido mudança significativas de comportamento na vida das mulheres, como em seus trejeitos, suas escolhas profissionais, estas ainda assim continuam sendo vistas como seres frágeis. Esse fato se deve ao estereótipo de gênero que foi inventado para estabelecer parâmetros entre homens e mulheres,

não em termos biológicos, definidos pelo sexo, mas no que dizem respeito aos fatores culturais, sendo uma construção histórica, social e cultural, englobando aspectos como: comportamentos, interesses, estilos de vida, tendências, responsabilidades, papéis, sentimentos, consciência de si, personalidade, afetos, intelecto e emoções (ROS; ABELLA, 2008, p. 290-291).

Para Scott (1996), gênero e sexualidade formam um laço no qual estabelecem características que convidam as pessoas a refletirem sobre conceitos que nos definem, nos incluem ou excluem, geando identidades e modos de vida. Já para Butler (1999), gênero seria um meio discursivo, um conjunto de atos reiterados no sentido de regular a sexualidade, seguindo padrões heterossexuais construídos para simularem uma aparência de natureza.

Entender o conceito de gênero dentro do processo de envelhecimento nos faz compreender como a mulher foi oprimida até então e como ela ainda pode se libertar dos condicionamentos impostos, emancipando-se como sujeito de si e criando oportunidades para novos projetos de vida.

2.3 PARA ALÉM DO CORPO E DA BELEZA

*Perguntei ao tempo qual seria a solução, ele só disse: "Deixe-me passar".
(A.A.)*

Interessante trazer para a discussão deste estudo o tema corpo, pelo fato de que é nele que o tempo marca a sua passagem. O corpo sintetiza a aparição e

permanência do indivíduo em sociedade, sendo fonte de subsistência, trabalho, afeto, espiritualidade, prazer, identidade e desenvolvimento.

Goellner (2011) afirma que o corpo é construído pelo social, tendo em vista ser algo produzido na e pela cultura revelando assim que o mesmo também é histórico. Tal afirmação vai de encontro as certezas de que o corpo provém da natureza como se fosse uma entidade soberana. Porém, sendo este resultado da cultura do qual faz parte no momento, nada mais correto dizer que é influenciado constantemente; assim, a partir deste desdobramento, entende-se que o corpo sofre inúmeras metamorfoses.

Um corpo não é apenas um corpo. É também o seu entorno. Mais do que um conjunto de músculos, ossos, vísceras, reflexos e sensações, o corpo é também a roupa e os acessórios que o adornam, as intervenções que nele se operam, a imagem que dele se produz, as máquinas que nele se acoplam, os sentidos que nele se incorporam, os silêncios que por ele falam, os vestígios que nele se exibem, a educação de seus gestos... enfim, é um sem limite de possibilidades sempre reinventadas e a serem descobertas. Não são, portanto, as semelhanças biológicas que o define, mas, fundamentalmente, os significados culturais e sociais que a ele se atribui. O corpo é também o que dele se diz e aqui estou a afirmar que o corpo é construído, também, pela linguagem (GOELLNER, 2011, p. 31).

Como bem apontam Fernandes e Garcia (2010, p. 880), o corpo é afetado, também, pela "religiosidade, pela ocupação, pelo grupo familiar, pela classe e por outros intervenientes sociais e culturais, a exemplo do gênero. Assim, o corpo é a interface entre o social e o individual, entre a natureza e a cultura, entre o fisiológico e o simbólico".

A veracidade sobre um corpo natural foi construída pelo modelo biomédico, o qual se encarregou de modelos de validade universal. Assim, criaram-se as lendas sobre o corpo, as quais ganham "vida" através das falas dos médicos detentores de verdades científicas (FELTRIN; VELHO, 2016).

Diante do exposto, Moraes (2012) adverte que é importante ficar atento ao pretensão saber biomédico, o qual interfere no modo de pensar e agir de muitas pessoas idosas. Este saber tece um discurso em favor de corpos sempre jovens e belos em detrimento ao corpo velho. Por defenderem que a velhice deve ser combatida, vendem a ilusão da "fonte da juventude" através dos inúmeros artifícios técnicos disponíveis no mercado de consumo (COUTO; MEYER, 2011). Tais discursos, segundo Adami et al. (2005, p. 03) "fazem crescer a comercialização dos corpos, tão impregnada na cultura atual". Assim, a idade tornou-se algo completamente relativo pois, segundo Mori e Coelho (2004, p. 184), "a juventude está

disponível num par de ampolas, o botox, substância extraída da bactéria que causa o botulismo, que tem a capacidade de paralisar os músculos faciais, alisando regiões como os cantos dos olhos e os vincos da testa e boca”.

Estas são considerações que ajudam a entender que também somos produto do meio no qual vivemos e de que não somos determinados pelo viés da biologia. Dessa maneira, o processo de envelhecimento do corpo é resultado dos elementos culturais, familiares, raciais, geracionais, religiosos, entre tantos outros (FERNANDES, GARCIA, 2011; ADAMI et al., 2005).

A partir deste horizonte, Goldenberg (2015) se posiciona dizendo que os corpos, por serem produtos de uma determinada sociedade, irão ser valorizados de acordo com os atributos que são peculiares e vigentes no momento cultural e histórico em que o indivíduo se encontra inserido.

No Brasil, o que se encontra em vigor é a cobrança social por um corpo esbelto. Assim, nada de deixar o corpo na sua aparência natural, pois será visto como deselegante, principalmente se esse corpo for gordo e velho (FIN; PORTELLA, SCORTEGAGNA, 2017).

Desse modo, pode-se entender a obsessão de muitas mulheres e já, também, de alguns homens em se manterem jovens a todo custo. Diante de uma sociedade que enaltece a beleza e a juventude, não é estranho que uma parcela da população de mulheres idosas sintam-se inadequada dentro de seus corpos, daí as roupas serem adequadas para esconder as imperfeições, assim como as indesejadas gorduras localizadas. A roupa será um dos subterfúgios usados também para ajudar no mascaramento da passagem do tempo (FIN, PORTELLA, SCORTEGAGNA, 2017).

Nessa direção, Goldenberg (2015) salienta que o foco da atenção das brasileiras é no corpo, pois a "ordem" que está em vigor na atualidade é a de ter uma aparência jovem. Percebe-se isso em muitas famílias com os troca-troca de roupas entre as gerações de avó-mãe-filha.

Couto e Meyer (2011) afirmam que “[...] é preciso investir no próprio rejuvenescimento, abolindo qualquer sinal na pele que traduza marcas do tempo, revitalizando o corpo[...]. E para os que seguem tais ditames, não fica difícil de alcançar tal objetivo, tendo em vista que, atualmente, a beleza corporal está à venda no mercado, com tudo que possa a ela estar relacionada (ADAMI et al., 2005).

“Sonhe que faremos o resto (...). Tal discurso publicitário promete o preenchimento do vazio existencial, do qual, infelizmente, nenhum sujeito poderá

escapar, e a grande cilada seria acreditar que o consumo poderia preencher tal vazio” (VILHENA; MEDEIROS; NOVAES, 2005, p. 115).

Segundo Eco (1989, p.106) apud Fernandes e Garcia (2010, p. 882), [...], "mesmo que se queira negar a velhice, seus primeiros e mais evidentes sinais se manifestam na aparência, e isto ninguém ignora, de forma que o espelho passa a ser o principal acusador de sua manifestação, e o grande vilão”.

O espelho ganhou outras (os) aliados. Através do discurso comumente espalhado pela sociedade de que se tem que permanecer bela e jovem sempre, ganhou força no seio familiar através das cobranças feitas por filhas (os) para que suas mães tomem mais cuidados com a aparência (FIN; PORTELLA; SCORTEGAGNA, 2017).

Tais discursos são reflexos dos tempos atuais, no qual se produzem estereótipos de beleza e juventude. A estratégia da prática de exercícios físicos aliada a alimentação em busca do “ideal de corpo”, leva muitos indivíduos a desrespeitar os seus próprios limites físicos, psíquicos e sociais (ADAMI et al., 2005). Assim, Mori e Coelho (2004, p. 178) alertam para o fato de que “a tríade da perfeição física, juventude, beleza e saúde tem trazido consequências psicológicas cada vez mais sérias”.

Assim sendo, a percepção do corpo é pautada pelos valores e conceitos que a sociedade dissemina através das relações entre as pessoas, formando imagens que, associadas com as nossas sensações, idealizam uma imagem a ser alcançada (DAMASCENO et al., 2006; MATSUO et al., 2007). Damasceno et al., (2006), complementa dizendo que a imagem corporal está envolta em uma teia de fatores, como os psicológicos, os sociais, os culturais e os biológicos, dos quais não se pode fugir, pois os mesmos determinam subjetivamente como os indivíduos se percebem, entendem como são percebidos e percebem os outros

Nota-se, assim, que o corpo ideal, difícil de ser alcançado, o qual virou uma “ordem” social, termina por gerar uma insatisfação com a aparência corporal que afeta diretamente a autoestima (DAMASCENO et al., 2006, FONSECA et al., 2014).

A satisfação corporal é importante durante a vida para que se busque o autocuidado; porém, durante o processo de envelhecimento ganha maior relevância, visto que na cultura ocidental o corpo velho está associado à decrepitude e a algo desagradável. O fato é que tais crenças conseguem arrastar os indivíduos a um

isolamento social e afetivo, seguidos de solidão, mostrando o quanto a insatisfação corporal afeta negativamente suas vidas (MATSUO et al., 2007).

Por outro lado, Fin Portella e Scortegagna (2017) afirmam que existem mulheres que estão de bem com o corpo que tem. São mulheres mais velhas que possuem maturidade e autoestima positiva que lhes dão condições de olhar para a vida sob outra lente que não somente a da beleza e da juventude. São pessoas que conseguiram compreender que estar de bem com a vida se tornou mais importante do que possuir somente um corpo belo e uma aparência jovem.

Camargo, Justo e Jodelet (2010) constataram em sua pesquisa que, ao serem comparadas as faixas etárias de seus participantes, verificaram que entre os mais jovens o que conta primeiramente numa relação é o aspecto físico. Por outro lado, para os participantes que estão acima dos 25 anos de idade o corpo e a sua aparência interferem pouco nas relações interpessoais.

No entender de Damasceno et al., (2006), as pessoas mais velhas aparentam sofrer menos com a preocupação em ter um “corpo sarado”, tendo menor insatisfação com sua aparência se comparadas as mais novas. Estes autores também verificaram que os homens são bem mais satisfeitos que as mulheres em todas as idades.

Entende-se como ideal uma situação em que há a aceitação dos sinais que vêm com a velhice, como a pele enrugada, a falta de rigidez e a firmeza da pele. Algumas sexagenárias falam na beleza interior e na intensa vontade de viver, que condiz com a aceitação dos sinais do envelhecimento e na satisfação com a aparência do corpo (FIN; PORTELLA, SCORTEGAGNA, 2017). Para estes autores, a beleza da velhice em aprender a cuidar de si e de suas relações, cuja regras, princípios e relações exigem exercícios físicos, bom humor, dança e até mesmo atividades de voluntariado para manter-se ativas. A satisfação com o próprio corpo, que deriva da quebra de preconceitos, encontra beleza em outras qualidades, mais nobres.

Assim, conforme a idade vai avançando, novos referenciais e paradigmas podem redirecionar a preocupação da mulher com outras prioridades, dedicando-se a embelezar a alma e construir relações que tenham como elemento de ligação o ser e não o ter.

2.4 ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS NA VIDA DE MULHERES QUE ESTÃO ROMPENDO PARADIGMAS

Uma das facetas do envelhecimento saudável está na prática de exercícios físicos, que são recomendados para todas as idades e, em especial, nesta fase da vida. Os jogos coletivos propiciam um valor maior ainda, pois estreitam relacionamentos, geram afetos e permitem a troca de experiências de vida e conhecimentos.

De fato, os questionamentos sobre a naturalização da subordinação das mulheres e a constatação de que aquilo que é construído pode ser desconstruído foram, pouco a pouco, incluindo as mulheres em espaços que outrora eram lhes negados, como a vida em sociedade nos esportes e nas atividades físicas (ALTMANN, 2017).

Contam Salvini e Marchi Júnior (2016) que não faz muito tempo que algumas modalidades esportivas eram destinadas conforme o gênero. Para as mulheres, eram destinadas práticas que não estragassem as suas formas corporais, como a dança, a ginástica e a natação, com o intuito de manter a saúde das futuras mães. Fato é que os relatos históricos brasileiros que abordam a participação feminina nos esportes são permeados por situações que envolvem dificuldades e superações ou mesmo lutas que nem sempre são apresentadas de forma explícita e aparente pelos meios de comunicação.

Felizmente, os tempos são outros e tem-se muito o que comemorar, muito embora o espaço das atividades físicas e esportivas ainda seja um campo de significativas desigualdades de gênero, pois quando comparadas aos homens as mulheres estão em menor número entre atletas de alto rendimento e entre praticantes de atividade física e esportiva; mesmo assim, não se pode negar que este público pouco a pouco vem ganhando “terreno”, tornando-se referência em tais atividades assim como em outros setores da sociedade, seja no Brasil ou mundo afora (MATOS, 2008).

Para Matos (2008), uma importante conquista na área das atividades físicas e esportivas foi dismantelar com a crença do senso comum de que o corpo da mulher é frágil e que, por conta disso, não serve para determinadas práticas e que a sua principal função seria a maternidade. Dependendo da prática, como é o caso do futebol, as mulheres são consideradas homossexuais. Muito embora, seja uma área

de muitas lutas e conquistas por direitos ligados à diversidade sexual, há de se convir que não é fácil desnaturalizar os preconceitos de gênero e sexualidade que rondam o campo das atividades físicas e esportivas.

Descobria-se nos anos 80, através de estudos, que praticar atividade física não era somente bom para a estética corporal como estimulava o sistema imunológico e com isso contribuía na prevenção de doenças. Na atualidade, muitas mulheres buscam as academias para ter um padrão de corpo diferenciado ou ainda para controle de peso, redução do estresse e melhoria da saúde e qualidade de vida satisfatória (MARTINS; CAMARGO; BIASUS, 2009). Assim, fica impossível dizer de que não há uma forte ligação entre atividade física e qualidade de vida (AZEVEDO, 2015).

Em uma pesquisa desenvolvida com um grupo de mulheres em uma cidade do interior de Minas Gerais que participam de um projeto social de lazer, destacaram-se os marcantes laços de sociabilidade mediados pelas experiências corporais.

O processo de vivências de práticas corporais, como a dança, a ginástica e o alongamento, contribuiu para a reconstrução dos projetos individuais e para a construção de um projeto coletivo de envelhecimento, mediado pela alteridade característica do grupo (ALTMANN, 2017, p. 07).

Nesse sentido, as contribuições da prática de atividades físicas durante o envelhecer perpassam as características fisiológicas, resultando em benefícios afetivos, psicológicos e sociais. Segundo Fonseca et al., (2014), indivíduos que possuem uma vida fisicamente ativa desenvolvem sentimentos de segurança, de pertencimento, de reconhecimento, tornam-se mais independentes, o que contribui para que tenham uma elevada autoestima. Tais sentimentos auxiliam na redução dos sintomas de depressão, da solidão e do afastamento social, assegurando uma melhoria na saúde mental, imagem corporal e na qualidade de vida desta população (FIN; PORTELLA; SCORTEGAGNA, 2017). Na mesma direção Fonseca et al. (2014) complementam, afirmando que a autoestima e a imagem corporal são aspectos psicológicos importantes, pois são responsáveis por elevar a confiança dos indivíduos durante este processo, pois as mesmas são influenciadas pela prática de atividade física, a qual é promotora de saúde e de qualidade de vida. As mesmas autoras concluem que pessoas que realizam atividades físicas regulares lidam com o processo de envelhecimento de forma mais tranquila e sem grandes conflitos.

Diante do exposto, fica difícil negar a importância da prática de atividade física, tendo em vista que a mesma ajuda as pessoas a manter a sua energia, força e vitalidade, aumentando, assim, a sua qualidade de vida à medida que envelhecem, pois (...), sabe-se hoje, que mesmo os indivíduos que começam a praticar atividade física tardiamente, ainda assim, terão benefícios em sua a saúde (AZEVEDO, 2015).

A atividade física é indispensável para todas as pessoas, pois o movimento dos órgãos do corpo fornece a energia necessária para que todo o funcionamento entre em sintonia, “gerando” saúde e, porque não dizer, beleza. Não estão errados os que ligam a prática de exercícios físicos ao culto do corpo, mas o sentido da prática de exercícios vai muito além da estética, influenciando na qualidade de vida e na autoestima.

3 METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO

Essa pesquisa é de abordagem qualitativa de natureza descritiva e exploratória. A pesquisa qualitativa busca explicar o porquê dos fenômenos, pois seu olhar está voltado para os aspectos da realidade que não podem ser quantificados, assim como na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais. Além disso, na pesquisa qualitativa, o cientista é ao mesmo tempo o sujeito e o objeto de sua pesquisa. Por outro lado, a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. A grande maioria dessas pesquisas envolve o levantamento bibliográfico, entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado e, por fim, análise de exemplos que estimulem a compreensão. E a pesquisa que exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar é chamada de descritiva (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 35).

Em relação à escolha do grupo pesquisado, este foi composto por doze (12) mulheres na faixa etária de quarenta anos ou mais e com muitos dos sonhos e objetivos conquistados, mas que ainda vislumbram muito tempo de vida com qualidade e esperança em relação ao futuro e aos novos projetos de vida. É de se perguntar porque a pesquisa com este grupo foi importante para as mulheres que encontram-se envelhecendo com outro estilo de vida, contrariando o modelo vigente na sociedade.

3.2 PARTICIPANTES

Fizeram parte desse estudo doze (12) mulheres integrantes de um time de voleibol master, com idade entre 45 e 74 anos. Em relação ao estado civil, seis são casadas, todas com filhos, uma é solteira sem filhos, duas são divorciadas e três são viúvas. Seis delas são avós. Quanto à escolaridade, sete possuem curso superior completo, cinco possuem pós-graduação, uma possui curso superior incompleto e outra possui curso técnico, uma possui o ensino médio completo, uma possui o ensino médio incompleto e outra possui o ensino fundamental incompleto.

Sobre as profissões, uma é engenheira, outra é professora universitária, três são professoras do magistério estadual, outra é assistente administrativa, uma é

empresária, outra é corretora de seguros, outra é secretária, uma é confeitadeira, outra é costureira e uma é técnica de contabilidade. Dessa forma, o número de participantes deste estudo foi definido pelo critério de saturação. Segundo Minayo (2012), o número definitivo de participantes não permitiu que houvesse a reincidência de informações ou saturação dos dados, ou seja, quando nenhuma informação nova é acrescentada com o seguimento do processo de pesquisa.

3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Para participar das entrevistas, as participantes tiveram que:

- a) Desejar participar da pesquisa;
- b) Ter 40 anos ou mais;
- c) Fazer parte do grupo de mulheres que jogam vôlei.

3.4 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

- a) Deixar de participar das entrevistas;
- b) Não participar do grupo de jogadoras de vôlei master;
- c) Ter menos que 40 anos.

3.5 RISCOS E BENEFÍCIOS PARA AS PARTICIPANTES

Esta pesquisa apresentou como riscos para as participantes cansaço, desconforto e reação a algumas das perguntas da pesquisadora. Como benefício, as participantes tiveram a oportunidade de repensar como o tema escolhido influenciou suas vidas.

3.6 INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados, foi utilizada uma entrevistada semiestruturada que, segundo Gil (2007), enfoca um tema específico, neste caso, o envelhecimento pessoal, na qual o entrevistador permite que o entrevistado fale livremente sobre o assunto, contornando, porém, quando o participante desvie o tema, orientando-o para o foco da pesquisa.

3.7 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

A coleta de dados aconteceu nos meses de novembro a junho de 2019. As mulheres foram convidadas a participar através de um convite pessoal. Ao aceitar, receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) o qual foi explicado individualmente para que as participantes tivessem clareza sobre o estudo que foi desenvolvido e para que pudessem desistir de participar se assim o desejassem. Para a apresentação dos resultados, as participantes receberam pseudônimos como forma de manter seus nomes em sigilo.

3.8 ANÁLISE DE DADOS

Os dados obtidos por meio das entrevistas realizadas com as participantes foram interpretados à luz da análise de conteúdo de Bardin (1977), a qual divide o seu método em três tempos: a pré-análise, que consiste na exploração do material e tratamento dos resultados obtidos e interpretação. A pré-análise é o momento de organização dos dados. Na análise propriamente dita, realiza-se a codificação do material (elaboração de categorias). Por fim, o tratamento dos resultados e interpretação consiste na etapa em que os resultados brutos são tratados de maneira a serem significativos e válidos.

As participantes receberam pseudônimos - P1;P2;P3;P4;P5;P6;P7;P8;P9;P10;P11 e P12 -, para manter seus nomes em sigilo. As respostas foram agrupadas em categorias de análise, que possibilitou um entendimento mais homogêneo do conjunto de respostas as quais foram encontradas junto as participantes. As categorias de análise definidas para esta pesquisa formam: “envelhecimento, corpo e juventude”, “conexões entre voleibol e envelhecimento” e “novos projetos de vida”.

3.9 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

A pesquisa foi registrada no gabinete de projetos (GAP) do Centro de Educação Física e Desportos da UFSM e a execução da mesma somente ocorreu após a aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UFSM. Respeitou-se a Resolução

466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, informando as participantes sobre a proposta da pesquisa, esclarecimentos dos objetivos e da metodologia, os possíveis riscos e benefícios das participantes, cuja concordância resultou na assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) cuja participação foi voluntária. Através do termo de confidencialidade, a pesquisadora se responsabilizou pelo compromisso da utilização dos dados e preservação do material com informações sobre as participantes. Após a análise e interpretação, os dados recolhidos foram armazenados pela pesquisadora em um banco de dados de um computador de uso pessoal e sob a responsabilidade da Professora Angelita Alice Jaeger por um período de cinco anos, quando então serão incinerados ou deletados.

4 ARTIGO

MULHERES NA QUADRA: VOLEIBOL, ENVELHECIMENTO ATIVO E NOVAS PERSPECTIVAS DE VIDA

RESUMO

O presente estudo, de natureza exploratória, teve como referência a abordagem qualitativa e objetivou conhecer a percepção de mulheres sobre o seu processo de envelhecimento. Houve a participação de 12 mulheres com idades entre 45 e 74 anos, oriundas de duas equipes de voleibol, cujas entrevistas revelaram seu posicionamento sobre temas como envelhecimento ativo, corpo e juventude, conexões entre voleibol e envelhecimento e novos projetos de vida. O trabalho permitiu identificar o quanto a questão do corpo é importante para as mulheres que estão envelhecendo e o que elas estão fazendo para mantê-lo saudável e bonito, o que inclui a prática esportiva do voleibol, que além de propiciar saúde, gera um convívio social e as leva a pensar em novos projetos de vida. A pesquisa também se tornou importante por ter gerado nas entrevistadas reflexões acerca dos temas levantados, levando-as a repensar sua vida.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo. Mulheres. Voleibol.

WOMEN ON THE COURT: VOLLEYBALL, ACTIVE AGING AND NEW LIFE PROSPECTS

ABSTRACT

The present study, of exploratory nature, had as reference the qualitative approach and aimed to know the perception of women about their aging process. There was the participation of 12 women aged between 45 and 74 years, participants of one volleyball teams, whose interviews revealed their position on topics such as active aging, body and youth, connections between volleyball and aging and new life projects. The work has allowed identifying how important the body issue is for women who are aging and what they are doing to keep it healthy and beautiful, which includes the sports practice of volleyball, which in addition to providing health, generates a conviviality and leads them to think of new life projects. The research also became important because it generated in the interviewees reflections about the topics raised, leading them to rethink their life.

Keywords: Active Aging. Old. Volleyball.

1 INTRODUÇÃO

Não é mais novidade que em todo o mundo o envelhecimento tem aumentado consideravelmente. No caso do Brasil, a pirâmide populacional está se modificando, pois a base que era larga começa a dar espaço para a forma de um retângulo,

anunciando que os/as brasileiros/as estão envelhecendo. Pesquisas preveem que, em menos de uma década, haverá 30 milhões de idosos/as, elevando, assim, a velha e o velho ao “pódio da pirâmide”, lugar nunca antes conquistado na história da humanidade. De certo modo, este fenômeno ocorre graças à melhora de sua condição de vida, pois a população vive cada vez mais e melhor (CERVI, 2014).

A boa nova é que uma parte expressiva dessa população é composta por mulheres saudáveis, produtivas e ativas, pois essas continuam trabalhando, viajando, namorando, frequentando bailes, academias, salões de beleza e atuando em comunidades. Como se pode observar, estão inseridas socialmente e com projetos de vida. Com isso, estão ajudando a mudar o cenário do envelhecimento. Na perspectiva do envelhecimento feminino, percebe-se que as mudanças sociais têm influenciado diretamente nesse aspecto, pois a mulher da contracultura é a mesma que hoje encontra-se envelhecendo. Por ter abandonado o seu papel de passividade, tem mais contato com seus desejos e se autoriza a realizá-los, os mesmos que outrora eram postergados. Agora essas mulheres ocupam-se de si mesmas e saem do lugar de resignação que lhes foi imposto (FERREIRA, 2010).

Em janeiro de 2018, a Revista Donna estampou em sua capa uma reportagem chamada "A hora das "Ageless", ou seja, sobre mulheres que não se deixam rotular pela idade. De acordo com os depoimentos das entrevistadas, o envelhecimento para elas está sendo visto como positivo pelo fato de que continuam protagonizando as suas vidas e vivendo bem (FONSECA, 2018). Em entrevista, Mirian Goldenberg afirma que, na atualidade, as velhas e os velhos estão vivendo com mais liberdade e são chamados de “Ageless” por serem inclassificáveis. Segundo ela, surge uma nova categoria de idosas. Diz ainda que, nesta fase da vida, é preciso viver com mais beleza, alegria e bom humor (PALATINIK, 2013).

A reação de muitas pessoas ao se defrontar com mulheres que optaram por um estilo de vida no qual não se permitem sofrer porque estão envelhecendo mas que, pelo contrário, estão investindo em si mesmas e ganhando visibilidade pelos lugares que frequentam, é de estranhamento, pois estão gastando seu dinheiro como bem entendem, viajando, estudando, fazendo novas amizades e se permitindo viver novos romances. Não fica difícil perceber que estão cheias de projetos de vida e atuantes na sociedade. Tal comportamento incomoda muita gente pelo fato de que desacomoda e coloca em xeque as velhas crenças, que dizem como as mulheres devem envelhecer e o que é de delas esperado neste momento de suas vidas. Nessa

direção, Claudia Raia, 52 anos, atriz, dançarina, produtora, palestrante, empreendedora, mãe e capa da Revista Donna de novembro de 2019, em matéria intitulada “Idade não me define”, falou dos seus projetos, entre os quais o programa “50 e Tantas”, o qual visa incentivar outras cinquentonas a se libertarem de estereótipos que as afastam de buscar novos sonhos depois de chegarem nesta idade. Diz ainda que depois dos 50 anos existem muitas coisas ainda a serem conquistadas (DONINI, TANCREDI, 2019).

Um estudo realizado com 500 mulheres, publicado no *The Telegraph*, no ano de 2017, confirma que, após os 35 anos, os rótulos sociais começam a perder a sua força e importância. A pesquisa apontou ainda que as mulheres que estão com 40 e 50 anos não se identificam com o rótulo social de “mulheres de meia idade” que supostamente as definiria. Na plenitude de sua vida, as mulheres que nasceram nos anos 60 e 70 se recusam a serem definidas a partir de sua idade (GARRIDA, 2017). Elas também são chamadas de *perennials* pelo fato de que, para elas, a idade é o que menos importa, pois consideram-se abertas a novas experiências e mudanças, caso não estejam satisfeitas. São mulheres donas de si, uma vez que são protagonistas de suas vidas (KARAM, 2017). As mulheres estão envelhecendo melhor do que antes porque não estão com os olhos voltados para o passado e sim para o futuro, pois seguiram um caminho muito diferente do de suas mães e avós e, ao envelhecerem, também traçaram um outro "destino". Contudo, não se pode afirmar que este seja o perfil da mulher brasileira pelo fato de as *ageless* serem a vanguarda, pois protagonizaram e viveram a revolução feminista nos anos 60 (MELLO, 2017).

Assim, na contemporaneidade, a ideia é que sejam repensados modelos arcaicos associados ao envelhecimento e que este momento possa ser vivido de uma forma positiva, como a oportunidade de novos projetos de vida, bem como a realização de velhos projetos que foram abandonados (DEBERT, 1999). Para tanto, é importante considerar os determinantes do envelhecimento ativo, como os de acesso a serviços sociais e de saúde, os estilos de vida, os genéticos, os hereditários, os de personalidade, os ambientais, os sociais e econômicos. Esse conjunto de determinantes são interdependentes, de acordo com cada cultura e perspectiva de gênero de cada indivíduo (KALACHE, 2014).

No que diz respeito às relações de gênero e o envelhecimento, a feminização da velhice é um dado importante a ser considerado, pois o número de mulheres que encontram-se nesta fase supera ao dos homens. Tal fato se justifica devido às

diferenças de comportamento entre ambos. Enquanto as mulheres buscam ajuda médica, se expõem menos a situações perigosas e aos vícios, os homens, por sua vez, estão avessos a este tipo de comportamento, tornando certo que existem diferenças no envelhecimento também entre os gêneros. Dentro deste contexto, infelizmente, observa-se que as mulheres, ao viverem mais, tornam-se ainda mais vulneráveis em relação às diferenças de gênero. É sabido que as mulheres ao longo de sua história sempre fizeram parte das minorias sociais e por isso sempre foram tratadas de forma injusta, tendo muitos de seus direitos sonegados (ALMEIDA et al., 2015).

A maneira de envelhecer das mulheres, na atualidade, é o resultado de inúmeras mudanças sociais pelas quais a sociedade vem atravessando nos últimos tempos. Uma das facetas do envelhecimento saudável está na prática de exercícios físicos, que são recomendados para todas as idades e, em especial, nesta fase da vida. Os jogos coletivos propiciam um valor maior ainda, pois estreitam relacionamentos, geram afetos e permitem a troca de experiências de vida e conhecimentos. O esporte sem dúvida alguma é uma das melhores formas de se fazer atividade física, além de trazer inúmeros benefícios para a vida humana, como um recurso capaz de trazer de volta a alegria de viver, o convívio social e a melhora quanto aos problemas de saúde. Desse modo, não restam dúvidas que o esporte, bem como a prática de exercícios, deve ser visto como um recurso importante para a construção de um envelhecimento ativo e saudável. Diante disso, não fica difícil afirmar que pessoas que levam uma vida ativa através de atividade física e/ou do esporte estão trilhando o caminho do envelhecimento saudável, pois estão em busca de uma vida com qualidade e com saúde física e mental. Este também é o caminho quando se pensa em combater "as doenças crônicas tais como hipertensão, diabetes, colesterol alto, triglicérides e tantos outros problemas dessa natureza, que tem sido os grandes vilões, matando todos os anos milhares de idosos em todo o mundo" (SANTOS, 2019, p. 19).

De fato, os questionamentos sobre a naturalização da subordinação das mulheres e a constatação de que aquilo que é construído pode ser desconstruído foram, pouco a pouco, incluindo as mulheres em espaços que outrora lhes eram negados, como a vida em sociedade nos esportes e nas atividades físicas (ALTMANN, 2017). No Brasil, até meados do século XIX, vivia-se em uma sociedade extremamente conservadora, a qual não permitia que as mulheres participassem de

alguns ambientes sociais, como o esportivo. É somente a partir das primeiras décadas do século que as mulheres começam a ganhar visibilidade no mundo do esporte (GOELLNER, 2007). Além disso, não faz muito tempo que algumas modalidades esportivas eram prescritas ou vetadas conforme o gênero. Para as mulheres, eram destinadas práticas que não estragassem as suas formas corporais, como a dança, a ginástica e a natação, com o intuito de manter a saúde das futuras mães (SALVINI; MARCHI JÚNIOR, 2016).

Felizmente, os tempos são outros e tem-se muito o que comemorar, muito embora o espaço das atividades físicas e esportivas ainda seja um campo de significativas desigualdades de gênero, pois quando comparadas aos homens, as mulheres estão em menor número entre atletas de alto rendimento e entre praticantes de atividade física e esportiva. Mesmo assim, não se pode negar que este público pouco a pouco vem ganhando “terreno”, tornando-se referência em tais atividades, assim como em outros setores da sociedade, seja no Brasil ou mundo afora (MATOS, 2008; GOELLNER, 2005).

Para Matos (2008), uma importante conquista na área das atividades físicas e esportivas consistiu em desmantelar com a crença do senso comum de que o corpo da mulher é frágil e que, por conta disso, não serve para determinadas práticas e que a sua principal função seria a maternidade. Muito embora seja uma área de muitas lutas e conquistas por direitos ligados à diversidade sexual, há de se convir que não é fácil desnaturalizar os preconceitos de gênero e sexualidade que rondam o campo das atividades físicas e esportivas.

Nesse sentido, as contribuições da prática de atividades físicas durante o envelhecer perpassam as características fisiológicas, resultando em benefícios afetivos, psicológicos e sociais. Segundo Fonseca et al. (2014), indivíduos que possuem uma vida fisicamente ativa desenvolvem sentimentos de segurança, de pertencimento, de reconhecimento e tornam-se mais independentes, o que contribui para que tenham uma elevada autoestima. Tais sentimentos auxiliam na redução dos sintomas de depressão, da solidão e do afastamento social, assegurando uma melhoria na saúde mental, imagem corporal e na qualidade de vida desta população (FIN; PORTELLA; SCRTEGAGNA, 2017).

A atividade física é indispensável para todas as pessoas, pois o movimento dos órgãos do corpo fornece a energia necessária para que todo o funcionamento entre em sintonia, gerando saúde e, porque não dizer, beleza. Não estão errados os que

ligam a prática de exercícios físicos ao culto do corpo, mas o sentido da prática de exercícios vai muito além da estética, influenciando na qualidade de vida e na autoestima. Uma das facetas do envelhecimento saudável está na prática de exercícios físicos, que são recomendados para todas as idades e, em especial, nesta fase da vida.

Neste sentido, assumem vital importância os jogos coletivos, pois estes propiciam um valor maior ainda, à medida que estreitam relacionamentos, geram afetos e permitem a troca de experiências de vida e conhecimentos. A participação em times que praticam voleibol, por exemplo, constitui uma atividade física, mas também de integração social, que é necessária para qualquer pessoa, mas que assume uma importância muito grande quando se trata de envelhecimento ativo.

Em face deste entendimento e de que ninguém envelhece da mesma maneira que o outro, o presente estudo objetivou conhecer a percepção que mulheres praticantes de voleibol têm sobre o seu processo de envelhecimento. Como objetivos específicos e complementares, a pesquisa também procurou conhecer as relações entre envelhecimento, corpo e juventude, as conexões entre voleibol e envelhecimento e a percepção das entrevistadas sobre novos projetos de vida.

Este trabalho reveste-se de importância na medida em que descortina o olhar das praticantes de voleibol que aceitaram o desafio de compartilhar suas experiências em relação ao envelhecimento e à prática de exercícios físicos, contribuindo com o aprofundamento do tema a partir de sua experiência única, que pode ser comparada a outras em diferentes lugares.

2 MÉTODO

2.1 ESTRATÉGIAS DE INVESTIGAÇÃO

Para a realização dessa pesquisa, escolheu-se a abordagem qualitativa de natureza descritiva e exploratória, a qual busca explicar o porquê dos fenômenos, pois seu olhar está voltado para os aspectos da realidade que não podem ser quantificados, como as crenças, as emoções, os valores, entre outros, bem como na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

Além disso, na pesquisa qualitativa, o cientista é, ao mesmo tempo, o sujeito e o objeto de sua pesquisa. Por outro lado, a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. A grande maioria dessas pesquisas envolve o levantamento bibliográfico, entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado e, por fim, análise de exemplos que estimulem a compreensão do tema. E a pesquisa que exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar é chamada de descritiva (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

2.2 PARTICIPANTES

As mulheres participantes do estudo são praticantes de voleibol máster oriundas de uma cidade de porte médio do interior do Rio Grande do Sul. Como critérios de inclusão, optou-se pela faixa etária a partir dos 40 anos, sem limite de idade e o fato de fazerem parte de um grupo de mulheres que jogam vôlei. Excluiu-se as que tinham menos de 40 anos de idade. Ao final, doze (12) mulheres com idade entre 45 e 74 anos assinaram o TCLE (Termo de Compromisso Livre e Esclarecido), aceitando participar da pesquisa, conforme a tabela apresentada abaixo. Dessa forma, o número de participantes deste estudo foi definido pelo critério de saturação. Segundo Minayo (2012), o número definitivo de participantes não deverá permitir que haja a reincidência de informações ou saturação dos dados, ou seja, quando nenhuma informação nova é acrescentada com o seguimento do processo de pesquisa.

Quadro 01 – Participantes da pesquisa

Participante	Idade	Estado Civil	Filhos/as e netos/netas	Escolarização	Profissão	Ativa ou Aposentada
1	45	Casada	02 Filha	Superior Incompleto	Corretora de Seguros	Ativa
2	46	Divorciada	01 Filha	Superior	Assistente.Administrativa	Ativa
3	47	Solteira	Sem	Especialista	Empresária	Ativa
4	48	Casada	02 Filhas	Superior	Engenheira Civil	Ativa
5	49	Casada	03 Filhas	Doutora	Professora Universitária	Ativa
6	62	Casada	01filha 02 Filhos	Especialista	Professora Estadual	Aposentada
7	64		1 FILHA 1 FILHO	Ensino Médio	Técnica em Contabilidade	Aposentada
8	65	Casada	1 Filha 2 Filhos	Ensin Médio	Secretária	Aposentada
9	65	Viúva	4 Filhas 1 Filho 8 Netos	Superior	Professora	Aposentada
10	66	Viúva	1 Filha 1 Filho 3 Netos	Ensino Médio Incompleto	Confeiteira	Aposentada
11	67	Divorciada	1 Filha	Superior	Professora	Aposentada
12	72	Viúva	1 Filho 2 Netos	Ensino Fundamental Incompleto	Costureira	Aposentada

2.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Utilizou-se a entrevista semiestruturada, com questões abertas construídas de acordo com os objetivos da pesquisa. Na visão de Gil (2007), a entrevista semiestruturada enfoca um tema específico, neste caso, o envelhecimento pessoal, em que a pesquisadora permite que a entrevistada fale livremente sobre o assunto, contornando, porém, quando a participante desvia-se do tema, orientando-a para o foco da pesquisa.

As entrevistas foram feitas em local escolhido pelas participantes, tiveram duração média de uma hora, sendo gravadas em dispositivo digital e posteriormente transcritas. O primeiro contato com as mulheres foi realizado através dos treinadores das equipes de voleibol, os quais sugeriram uma visita até o local de treinamento das mesmas. Em dia combinado e hora marcada, foram feitas as apresentações e realizado o convite verbal para participarem do estudo. A partir da concordância, os encontros foram se realizando mediante a assinatura do Termo de Compromisso Livre e Esclarecido (TCLE) e possíveis esclarecimentos, passando-se à realização da entrevista

Posteriormente, as participantes da pesquisa receberam as entrevistas transcritas e tiveram a oportunidade de alterar algo se assim desejassem. A interpretação dos dados foi realizada através da análise de conteúdo de Bardin (1977), que consiste num conjunto de técnicas que visa analisar as comunicações, buscando

decifrar os seus significados. Tal método tem por objetivo ultrapassar a incerteza e o enriquecimento da leitura. Através de procedimentos sistemáticos e objetivos, identificam-se as categorias ou os elementos de maior significação que possibilitarão uma interpretação mais profunda do conteúdo do enunciado das mensagens.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A interpretação das entrevistas possibilitou que fossem criadas categorias, ou seja, recortes específicos dentro do tema mais amplo, permitindo que se seccionasse o assunto para obter uma compreensão específica que, no final, se juntará ao todo do processo da pesquisa, no sentido de colaborar para que possa se compreender como as relações de gênero e o voleibol estão intimamente entrelaçadas com suas vidas.

As categorias extraídas das entrevistas foram: “envelhecimento, corpo e juventude”, “conexões entre voleibol e envelhecimento” e “novos projetos de vida”.

3.1 ENVELHECIMENTO, CORPO E JUVENTUDE

Esta primeira categoria procura identificar nas falas das mulheres entrevistadas como estas percebem seu próprio envelhecimento, as mudanças que ocorrem no corpo e a relação que estabelecem com a juventude. A maneira de envelhecer das mulheres, na atualidade, é o resultado de inúmeras mudanças sociais pelas quais a sociedade vem atravessando nos últimos tempos. Entende-se hoje que o envelhecimento não é mais sentenciado pela idade e/ou fatores físicos, pois é o resultado da condição social em que o indivíduo está inserido e pela sua maneira própria de ser (LIMA; BUENO, 2009). Três subcategorias emergem nessas análises e apontam que algumas mulheres encaram o processo de envelhecimento como algo que constitui suas vidas. Vejamos o que dizem as falas.

Para mim, nada disso importa, importa se eu estou bem, eu vivo para mim (P12-74 anos)

Eu me sinto bem (P11-67 anos)

Eu acho que o bonito numa velhice são os sinais do tempo (...), não precisa se espelhar em outra pessoa por que eu tenho que ser eu, eu tenho que me sentir bem (P7-64anos).

Não tenho medo, e estou preparada sim (P9-65anos)

(..) estou, eu já sou uma velha (...), não que eu tenha medo, a gente tem que aceitar (P10-66anos).

Eu aceito! (P6-62anos)

Algumas das entrevistadas aceitam as marcas que o processo produz em seus corpos, memórias e vidas, pois perceberam que não tem como impedir o seu avanço. Para elas, envelhecer com saúde e autonomia facilita a aceitação. De acordo com Neri (1991), o envelhecimento é um processo evolutivo natural do sujeito, sendo necessário enxergar o que tem de melhor em cada uma das fases da vida. A ideia que se concebe da velhice como uma ação contínua de perdas foi responsável por uma série de estereótipos negativos em relação aos velhos. A tendência contemporânea é, no entanto, a inversão da representação da velhice como algo negativo que abre espaço para novos significados aos estágios mais avançados da vida, que passam a ser tratados como momentos privilegiados para novas conquistas guiadas pela busca do prazer. As experiências vividas e os saberes acumulados são vistos como positivos, pois oferecem oportunidades de explorar novas identidades, realizar novos projetos, assim como aqueles que outrora foram abandonados, bem como construir conexão com o mundo dos mais jovens e dos mais velhos. São essas as novas representações do envelhecimento que acompanham a construção da terceira idade, desconstruindo os estereótipos negativos acerca da velhice e abrindo espaço para que experiências de envelhecimento bem-sucedidas possam ser vividas (DEBERT, 1999).

Com isso, pode-se perceber que para cada pessoa o envelhecimento apresenta inúmeras possibilidades de resultado final, dependendo dos caminhos **escolhidos** e dos determinantes desse envelhecimento. Diante desse entendimento se torna inviável fazer generalizações sobre as imagens e representações das idosas e dos idosos a respeito do próprio envelhecimento para toda uma população. É necessário considerar a situação socioeconômica, a cultura, a religião, entre outros determinantes que fazem o envelhecimento de cada indivíduo ser único (GUERRA; CALDAS, 2010). O envelhecimento, segundo Neri (1991; 2001), é definido como uma experiência pessoal e individual. A mesma possui múltiplos significados: maturidade, experiência individual, interindividual, grupal e sociocultural. Está na hora de romper com modelos únicos, que por muito tempo sustentaram a ideia de que a pessoa, ao envelhecer, deixa de ser ativa, fica doente e perde a sua autonomia e independência. Tais afirmações não contemplam a realidade pelo fato de que a maioria das pessoas velhas continua independente, mesmo em idade mais avançada (OMS, 2015). Embora saiba-se que um longo caminho ainda terá que ser trilhado para que se possa

superar os estereótipos construídos ao longo do tempo sobre o envelhecimento feminino, ainda assim pode-se comemorar a coragem daquelas que resolveram quebrar com os padrões pré-estabelecidos que envolvem este momento da vida. Alguns dos depoimentos apresentados deixam transparecer tal afirmação, pois algumas mulheres demonstraram estarem vivendo com mais tranquilidade, estando avessas às cobranças sociais de que é feio ser velha (FELTRIN, VELHO, 2016). Deixaram evidente que estão acolhendo este momento e o que mais importa, nesta altura da vida, para elas, é poder envelhecer com uma boa saúde e autonomia, pois estas são condições para que possam viver este período positivamente (ALMEIDA et al., 2015). Sendo assim, parte-se da necessidade de compreender que o processo do envelhecimento somente pode ser entendido a partir da singularidade de cada indivíduo, a qual é construída na interface entre os aspectos biológicos, psicológicos e sociais, entre outros (SCHNEIDER, IRIGARAY, 2008).

Se há mulheres que encaram como natural o envelhecer, outras demonstram preocupações acerca das dificuldades que muitas vezes acompanham o processo de envelhecimento, como se pode ver nesses depoimentos:

*(...) Eu me preocupo mais com a saúde, beleza não é prioridade (P9-65anos).
Eu não busco beleza, essas coisas não, mais saúde, vou para academia, para a natação, pensando na saúde (P10-66 anos).
Eu não sou uma pessoa que vai muito na corrente dos outros (...), eu sou vaidosa mais intelectualmente do que fisicamente (P3-47 anos).
(...), a pessoa tem que se sentir bem, feliz, independente de como ela é, e os cuidados com a saúde, isso está acima de tudo. (P5-49anos).
Envelhecer não, mas das limitações sim, se eu tiver que ficar dependendo dos outros isso vai ser muito ruim. (P8-65anos)
Não, não, não, eu tenho medo é de não conseguir fazer as coisas. (P7-64anos)
Envelhecer não, mas das limitações sim (..) não é uma coisa que me incomoda, (..) ser ativa é que me preocupa mais e não a minha aparência.. (P1-45anos)
Não me preocupa muito não, me preocupa sim, ficar caduca, ou com problema de saúde. (P2-46 anos)
Medo não sei, das limitações sim (P4-48anos)*

Percebe-se, através dos depoimentos das mulheres, que a experiência de envelhecer não causa medo diante da perda da beleza e juventude, mas sim preocupações acerca de possíveis limitações que este processo pode ocasionar. Tal preocupação perde sua importância se as pessoas envelhecerem com boa saúde pois serão capazes de realizar as atividades que valorizam. Porém, se esse tempo a mais for refém dos declínios na capacidade física e mental, as implicações para estas pessoas e para a sociedade será deveras negativa. No entanto, é necessário

desconstruir a ideia de que todo o indivíduo velho possui uma saúde frágil. Sabe-se que as doenças crônicas e as doenças não transmissíveis enfrentadas por algumas pessoas velhas podem ser prevenidas ou retardadas se as mesmas estiverem dispostas e se envolverem em comportamentos saudáveis. É certo afirmar que muitos dos problemas de saúde podem ser controlados de maneira eficaz, principalmente se forem detectados em sua raiz. A boa nova é que mesmo para as pessoas que apresentam déficit em sua capacidade, os ambientes de apoio podem garantir que elas possam viver com dignidade e crescimento pessoal contínuo, é o que assevera a OMS (2015).

De outro modo, há um grupo que parece não estar preocupado com o discurso vigente de que é necessário ter cuidados com a beleza e que o envelhecimento seja algo que deva ser combatido, aspectos tão cobrados socialmente. Os seus discursos parecem denotar uma falta de preocupação com a beleza e em consumir produtos antienvelhecimento, o que não é esperado socialmente e culturalmente das mulheres. E nem por isso parecem se sentirem inadequadas ao viverem em uma sociedade que insiste em mascarar as marcas do corpo e do tempo. Fin, Portella e Scortegagna (2017) afirmam que existem mulheres que estão de bem com o corpo que tem. São mulheres mais velhas que possuem maturidade e autoestima positiva que lhes dão condições de olhar para a vida sob outra lente que não somente a da beleza e da juventude. São pessoas que conseguiram compreender que estar de bem com a vida se tornou mais importante do que possuir somente um corpo belo e uma aparência jovem.

No entender de Damasceno et al. (2006), as pessoas mais velhas aparentam sofrer menos com a preocupação em ter um corpo com desenhos musculares, tendo menor insatisfação com sua aparência se comparadas às mais novas. Estes autores também verificaram que os homens são bem mais satisfeitos que as mulheres em todas as idades, pois não parecem ser tão cobrados quanto estas na questão da beleza. Certamente esta é uma questão de gênero, que define papéis, que atribui características consideradas naturais a homens e mulheres (SCOTT, 1986).

Existe uma cobrança social ainda em vigor que estabelece que a mulher deve se manter adequada aos padrões de feminilidade, a qual é transmitida pela educação, pela família, pela religião, entre outros (KEHL, 2019). Assim, muitas mulheres vão se adequando aos padrões exigidos, enquanto que os homens estão livres para envelhecerem à sua maneira.

No entendimento de Beauvoir (1990), uma mulher velha é uma mulher velha, considerada decadente, diferentemente do que ocorre em relação ao homem, pois a sua velhice com seus cabelos brancos e suas rugas em nada depõe contra sua virilidade, pois deles não é exigido graciosidade, frescor, doçura, pois não são presas. Dessa maneira, velhice e beleza, pelo menos para as mulheres, não fazem parte do mesmo mundo.

Felizmente, os tempos são outros e em muitos lugares as mulheres que hoje estão velhas conseguiram cortar as correntes que por muito tempo as mantiveram aprisionadas às normas da sociedade. São mulheres que estão em "início de um processo de(re)construção identitária e de (re)constituição de um novo sujeito: uma mulher livre, subversiva, renascida". Muitas acreditam que estão em seu melhor momento, pois não necessitam mais de permissão para tomarem conta de si e serem elas mesmas (CARGNELUTT; OLIVEIRA, 2014, p. 31).

A partir de algumas revelações feitas pelas participantes, pode-se observar que certas mulheres não parecem estar preocupadas com certas cobranças sociais a respeito de seus corpos, o que demonstra que o olhar sobre o seu próprio envelhecimento está sendo encarado de maneira diferente, ainda que vivam dentro de um mesmo contexto social e cultural, o que leva ao entendimento que envelhecer é uma experiência singular e por isso é que para algumas pessoas esse processo será vivido com maior aceitação e tranquilidade (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Foi através da chegada dos movimentos feministas e de suas conquistas históricas que muitas mulheres conseguiram romper com alguns imperativos e abrir seu espaço na vida pública e privada, como também ter mais direitos sobre seu próprio corpo, colaborando dessa maneira na desconstrução de alguns discursos engendrados e sustentados pela ala masculina (ANGELI, 2004).

Percebe-se, claramente, uma diferença entre aquelas que têm maior preocupação com saúde, como é o caso do primeiro grupo de falas, e aquelas que ainda tem a beleza como referencial para sua feminilidade. Um ponto em comum observado é que em nenhum depoimento há falas que reconhecem algum ganho com a passagem do tempo; pelo contrário, a maioria apontou as perdas, mesmo que indiretamente, quando falam de seus medos, o que não é de se estranhar, pois nas culturas ocidentais é comum dar destaque somente às perdas ao se envelhecer, entendendo que o único caminho é o da degeneração. Difícil mesmo é assumir a temporalidade da vida. A bem da verdade, quem gostaria de envelhecer? Há, no

entanto, entre as entrevistadas, mulheres que ressaltam a importância da beleza enquanto uma condição feminina, mostrando a dificuldade em aceitar que esta beleza está perdendo a batalha para o envelhecimento, como mostram as falas abaixo.

(...), pra mim importa, tu tens que estar bela (P8-65 anos)

Envelhecer para mim tem os dois lados; se eu pensasse, se eu visse o que eu vejo agora com o corpinho de antes ia estar perfeito, o melhor dos dois mundos, problema que isso não acontece (P2-46anos)

Não é fácil ver que o tempo passou. (P4-48anos)

Eu não vejo muita dificuldade, por que eu ainda não vejo esse envelhecimento em mim, (...), eu acho que ainda não chegou para mim (P3-47anos).

Não é fácil, você perceber que está envelhecendo (P5-49anos)

Estas mulheres enunciam em seus discursos que no momento não estão preparadas para acolher o seu próprio envelhecimento. Entende-se que o envelhecimento é temido e visto como desagradável por muitas pessoas, por isso não é bem-vindo (SCHNEIDER, IRIGARAY, 2008). Vive-se em uma sociedade ancorada na juventude e, nessa perspectiva, o envelhecimento é visto como indesejável. E são as mulheres, em sua maioria, as que sofrem mais com as transformações advindas desse processo, pois o tempo se tornou um inimigo que ameaça constantemente, já que foram educadas e ensinadas a cultivar a beleza, enquanto que para os homens os valores eram outros, como serem fortes e destemidos. Sendo assim, como foi a mulher quem mais se dedicou a manter-se bela, nada mais certo que negue e não aceite o envelhecimento, o que pode vir a explicar os inúmeros sacrifícios a que se submetem a todo custo para retardar aquilo que insiste em chegar (FERREIRA, 2010).

A cultura brasileira é muito voltada para aos cuidados com a beleza, a aparência e a exibição do corpo. Nessa perspectiva, há muitas mulheres querendo parecer mais jovens, aceitas e admiradas, não acolhendo os sinais da passagem do tempo, buscando “reciclar” seus corpos através de roupas, cremes, maquiagem, tinta no cabelo, Botox, chegando até as cirúrgicas plásticas. Assim, não há como negar que, para algumas mulheres, “a feminilidade está fortemente associada à juventude corporal” (VEIGA, 2010, p. 03).

Mesmo na contemporaneidade, após a revolução sexual dos anos 60 que, no gesto simbólico da queima de soutiens em praça pública, mudou consideravelmente a posição social das mulheres no ocidente, a função aprisionadora do corpo feminino ainda permanece para muitas. Muitas mulheres mudaram muito para continuar as mesmas, trocando a dominação de pais, maridos e patrões por outra, invisível e, por

isso mesmo, mais perigosa. A dominação atual é a dominação da mídia e da publicidade que impõe diariamente às mulheres a tarefa de ser eternamente jovem, bela e saudável (VEIGA, 2010).

Diante de uma sociedade que enaltece a beleza e a juventude, não é estranho que algumas mulheres sintam-se inadequadas dentro de seus corpos e as roupas não escondem mais as imperfeições, assim como ressaltam as indesejadas gorduras localizadas. A roupa será um dos subterfúgios usados também para ajudar no mascaramento da passagem do tempo (FIN; PORTELLA; SCORTEGAGNA, 2017). Nessa direção, Goldenberg (2015) salienta que o foco da atenção das brasileiras está no corpo, pois a "ordem" que está em vigor na atualidade é a de ter uma aparência jovem.

A questão do corpo também está presente na fala das entrevistadas, pois todas ressaltaram esta preocupação, conforme se verifica abaixo. O primeiro grupo, apesar de manter a preocupação com o corpo e utilizar alguns produtos como maquiagens e pinturas, afirma que não pensa em utilizar tecnologias como o Botox ou a cirurgia plástica para manter-se bela.

Poucos, um batom, um brinco, mais ao natural eu gosto (...) o corpo? é importante e eu estou sempre me cuidando, mas tudo ao natural. (P12-74anos)

Para mim não importa, só a saúde (...), plástica, Botox. (...), prefiro eu ao natural (...). (P7-64anos)

Sim, atividade física, cremes, tinta cabelo, batom, me pinto até para vim jogar, cabelo sempre arrumado, estou sempre arrumada, gosto de me arrumar, sou vaidosa, minha avó e minha mãe eram assim. (...) eu cuido do meu corpo, por enquanto não faria plástica. (P11-67anos)

Sim, com o cabelo, com a sobrancelha, uso batom, cuido da pele, essas coisas. Corpo, olha, não é relevante. Plástica, Botox! Nada disso, não, não, não. (P9-65anos)

Sim, mas poucos, um batonzinho, sem ele não dá né? (risos), tinta no cabelo, porque os brancos, ainda não me acostumei, gosto de me arrumar, mais nada. Eu me sinto bem, essas coisas de continuar atraente não é importante, plástica, essas coisas não. (P10-66anos)

Há!! sim, odeio branco, branco não deixa aparecer, faço progressiva, gosto de cabelo liso, (...), eu me cuido, (...), eu gosto de me ver bonita, gosto de me arrumar(...) é importante o corpo, sou vaidosa, (...). Botox não, não fica legal, cirurgia nunca pensei. (P1-45anos)

Eu não me sinto vaidosa, é o meu jeito, só que as pessoas notam e acham que a gente está descuidada, mas isso não importa (P7-64anos)

(...), não sou escrava do corpo, a saúde e o intelectual é o mais importante, que mais valorizo. Botox, essas coisas, não pensei nisso. (P3-47anos).

Um segundo grupo de entrevistadas afirma que a preocupação com o corpo já levou ou poderia levar as mesmas a se utilizar de tecnologias mais aprimoradas para

manter a sua beleza, pois consideram manter a estética como uma necessidade e um desejo no sentido de permanecer atraentes.

Sim, vou ao salão 1 vez por semana, coloquei silicone nos seios, faço atividade física, aeróbica, vôlei, uso maquiagem (...), o corpo é muito importante, já fiz plástica e faria outras de novo. (P8-65anos)

Sim, mas Botox e plástica ainda não, até já pensei (...). Sim, eu dou muita importância para o corpo, é importante, muito importante para mim, (...), fui modelo, a minha mãe foi garota verão. Plástica, faria sim. (P2-46anos)

(..) eu não me preocupo tanto com a estética, por que, para mim tanto faz, se achar necessário algum procedimento vou fazer. (...), eu cuido muito, faço muito peeling de rosto, cabelos brancos por enquanto eu não vou assumir, maquiagemzinha, sou vaidosa. (P6-62anos)

Sim, eu me cuido, faço alguns tratamentos para a celulite, para a pele, eu faço Botox, cuido do cabelo, se tivesse muito dinheiro e tempo faria muito mais (..) pra mim o "o corpo é o cartão de visita", pretendo cirurgia, tudo que puder fazer vou fazer. (P4-48anos)

Atividade física, gosto de maquiagem, por que eu gosto de me sentir bem, isso eu gosto, não gosto de sentir a pele com mancha, isso me incomoda, isso que chamam de código de barras, eu acho horrível! (...), tem o cunho espiritual, eu acho que é uma "casinha" que a gente ocupa aqui nessa vida e eu acho que a gente tem que cuida da nossa "casinha", por que é o que abriga o nosso espírito, então não tem por que flagelar ele. Faria sim, se estivesse incomodada. (P5-49anos).

Percebe-se, tanto no discurso daquelas que simplesmente usam recursos de maquiagens e pinturas, como aquelas que utilizam ou pretendem utilizar tecnologias mais avançadas no sentido de preservar a beleza, que esta questão acompanha as mulheres em todas as fases de sua vida. Desde a infância, passando pela juventude e pelo amadurecimento, as mulheres utilizam todos os recursos à sua disposição para se destacar no meio social, combinando vestimentas, adereços, maquiagens, penteados, formas de se locomover, de falar e de se expressar, procurando mostrar toda a sua beleza. Esta postura não é um problema em si, mas pode ser algo perigoso quando se torna uma obsessão, fruto de cobranças externas. A beleza feminina deveria algo a ser buscado para o seu prazer, para a sua autoestima e não como objeto ou mercadoria no mundo masculino.

Neste sentido, acredita-se que não há porque culpar ou criticar aquelas que procuram procedimentos médicos, como Botox, cirurgias plásticas ou implantes para se tornarem mais belas, visto que sempre há partes do corpo que são consideradas mais feias, inadequadas, que poderiam ser melhoradas, do seu ponto de vista. Assim, uma mulher, que está consciente de que está fazendo uma intervenção estética por obra e vontade sua, pois esta é a sua vontade, ainda que se saiba que irá causar reflexos entre os homens e o restante da sociedade, deve ser entendida e apoiada.

Couto e Meyer (2011) são enfáticos ao afirmar que por conta do medo e da negação do envelhecimento é que muitas mulheres não se intimidarão em fazer uso de subterfúgios na ânsia de retardar a velhice. Porém, Moraes (2012) adverte que é importante ficar atento ao pretense saber biomédico, o qual tece um discurso em favor de corpos sempre jovens e belos em detrimento ao corpo velho. Desse modo, pode-se entender a obsessão de muitas mulheres e já, também, de alguns homens em se manterem jovens a todo custo.

Muito embora nem todas as entrevistadas no momento concordem com a plástica, o Botox ou outro tipo de procedimento, mesmo assim a maioria diz possuir algum tipo de cuidado com o seu corpo, seja pelo viés da saúde e/ou beleza, pois o considera importante. Diante desse discurso, pode-se cogitar uma busca explícita pelo rejuvenescimento dos seus corpos, pois atualmente, no Brasil, o que se encontra em vigor é a cobrança social por um corpo esbelto. Assim, nada de deixar o corpo na sua aparência natural, pois será visto como deselegante, principalmente se esse corpo for gordo e velho (FIN; PORTELLA, SCORTEGAGNA, 2017). Tais discursos segundo Adami et al. (2005, p. 03) “fazem crescer a comercialização dos corpos, tão impregnada na cultura atual”. Assim, a idade tornou-se algo completamente relativo. Estas são considerações que ajudam a entender que também somos produto do meio no qual se vive. Dessa maneira, o processo de envelhecimento do corpo é resultado dos elementos culturais, familiares, raciais, geracionais, religiosos, entre tantos outros (FERNANDES, GARCIA, 2011; ADAMI et al., 2005). Os corpos, por serem produtos de uma determinada sociedade, irão ser valorizados de acordo com os atributos que são peculiares e vigentes no momento cultural e histórico em que o indivíduo se encontra inserido (GOLDENBERG, 2015). Assim, é preciso investir no próprio rejuvenescimento e, para os que seguem tais ditames, não fica difícil de alcançar tal objetivo, tendo em vista que, atualmente, a beleza corporal está à venda no mercado, com tudo que possa a ela estar relacionada (ADAMI et al., 2005).

Natural é envelhecer, porém parecer jovem é o que a maioria das pessoas espera. À medida que o envelhecimento avança, começa a ocorrer paulatinamente a perda da juventude, da beleza física e da saúde. Dessa maneira, observou-se que a maioria das mulheres entrevistadas recorre a inúmeros artifícios como forma de lidar com tais perdas. Por mais simples que sejam os cuidados que tem com a sua aparência, ainda assim consideram importante cuidar da beleza de seus corpos, o que se encontra implícito através de tais cuidados parece ser um empenho em procrastinar

o seu envelhecimento. Parece ter virado uma “epidemia” o esforço constante ao qual muitas pessoas se sujeitam na tentativa em adiar o seu envelhecimento, seja aderindo a novos comportamentos em relação a maneira de vestir, de se alimentar, da prática de exercícios, passando pela cosmetologia ou a cirurgia plástica e por aí afora (CONCONE, 2007; ALVARENGA, 2008).

As marcas corporais esculpidas pelo tempo “em si, não produzem efeitos, mas é o que se diz sobre elas que produz, e é nesse processo que se qualificam ou desqualificam os sujeitos que as possuem. É a representação que marca. E a representação produz uma visibilidade que fala sobre o sujeito”. A pele é a primeira a registrar os primeiros sinais que geralmente aparecem no rosto e, por conta disso, muitas pessoas recorrem a cirurgias plásticas, cremes entre outros produtos na tentativa de aplacá-los (ALVARENGA, 2008, p. 4). Diante de tal cenário, pode-se dizer que, nos dias atuais, ao invés de envelhecimento, vive-se um processo técnico de rejuvenescimento constante. Tais procedimentos são exemplos de meios pelos quais é possível cuidar de si, contudo, cuidar de si não tem nada a ver com esconder a idade que se tem (COUTO; MEYER, 2011).

Entende-se como ideal uma situação em que há a aceitação dos sinais que vêm com a velhice, como a pele enrugada, a falta de rigidez e a firmeza da pele. Algumas sexagenárias falam na beleza interior e na intensa vontade de viver, que condiz com a aceitação dos sinais do envelhecimento e na satisfação com a aparência do corpo (FIN; PORTELLA, SCOTEGAGNA, 2017). Para estas autoras, a beleza da velhice está em aprender a cuidar de si e de suas relações, cuja regras, princípios e relações exigem exercícios físicos, bom humor, dança e até mesmo atividades de voluntariado para manter-se ativas. A satisfação com o próprio corpo, que deriva da quebra de preconceitos, encontra beleza em outras qualidades, mais nobres.

3.2 CONEXÕES ENTRE VOLEIBOL E ENVELHECIMENTO

No mundo, o voleibol tem se popularizado e no Brasil é o segundo esporte mais praticado. Tal feito pode ser explicado devido às conquistas das seleções brasileiras e pelo patrocínio de grandes empresas, entre outros motivos. A prática de modo competitivo, que antes fazia parte apenas no mundo dos mais jovens, começa também a fazer parte do mundo das pessoas mais velhas, o que pode ser comprovado pelo aumento do número de participantes no Campeonato Brasileiro de Voleibol

Master. Um possível responsável por este aumento seria o crescimento da expectativa de vida no Brasil (BORGES; LOPES, BENEDETTI, 2014). O fato é que os indivíduos que estão envelhecendo ativamente aproveitam as oportunidades que surgem ao longo da vida para alcançar e manter a sua saúde (ILC, 2015).

Na pesquisa com as entrevistadas, indagou-se das mesmas em que momento e em que lugar teve início o interesse pelo voleibol, sendo que, 10 das 12 jogadoras apontaram a infância como o início do entrosamento com o voleibol, sendo o palco desse encontro a escola, como é revelado nas falas abaixo:

(..) na escola, lá eu fazia atletismo, e aí isso que me levou pro vôlei (P2-46anos)
(..) desde que me conheço por atleta foi desde o colégio interno, eu já fazia parte do time de vôlei do colégio (..) (P7-64)
(..) eu sempre joguei na escola, adorava, eu era titular (..)(P5-49anos)
(..) é na escola (..) isso com 11 e 12 anos (..) (P1-45anos)
(..) aí joguei vôlei dos 13 aos 17, todo tempo do colégio (P3-47anos)
(..) aprendi a jogar com 7 anos, (..) iniciou na escola (P6-62anos)
(..) desde que tinha 8 anos já era atleta, desde cedo pratico esporte, tudo começou no colégio (P4-48anos)
Foi na escola (P10-66anos)
(..) foi quando eu era estudante (..) (P8-65anos)
(..) eu era pequena quando comecei a participar da equipe na escola (P11-67anos)
Conheci o vôlei, foi depois de viúva, já mais velha, antes não podia, só trabalhava (P12-74anos)
Foi depois que eu enfartei, que comecei na atividade do vôlei, a praticar foi depois de velha, eu era gorda e não fazia atividade nenhuma, eu era sedentária, me alimentava mal, antes eu não tinha tempo, foi por isso (P10-66anos).

O vôlei é uma das modalidades esportivas que mais tem se popularizado. Entendido como democrático, este esporte vem ganhando seguidores no mundo inteiro, pois não faz discriminação de sexo e faixa etária, o que o torna ainda mais simpático e apropriado para ser trabalhado dentro dos ambientes escolares. Tal fato pode ser explicado pela força da cultura esportiva que é bastante difundida na sociedade. É importante destacar que o voleibol é tido como uma das principais atividades das aulas de Educação Física (ASSUNÇÃO, 2012).

Como demonstrado em seus relatos, muitas destas mulheres não tiveram nenhum tipo de comportamento esportivo durante a suas juventudes; assim, pode-se considerar que por muito tempo foram sedentárias. A busca por uma atividade física muitas vezes ocorre devido a uma preocupação com a saúde, pois seus benefícios são indiscutíveis. Com o avançar da idade, alguns indivíduos podem vir a sofrer com a redução do seu nível de autonomia e de independência, o que pode dificultar na

realização das atividades do cotidiano, podendo evoluir para a total incapacidade funcional. Nesse contexto, o voleibol também é recomendado, pois é uma atividade física de baixa intensidade que pode ser praticada por períodos de pequena duração, pois de acordo com Krabbe e Vargas, (2014) são suficientes para potencializar a saúde cardiovascular, minimizando a incidência de lesões e os efeitos colaterais associados à utilização de algum tipo de medicamento. Além de ajudar na melhora de problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, osteoporose e outros, não se pode esquecer que uma das motivações da busca pela prática esportiva entre as idosas e os idosos também é a integração social (BORGES et al., 2008; MATSUDO; MATSUDO, 2000). Desse modo é certo afirmar que a prática regular de algum tipo de atividade física leva os sujeitos a desenvolver o bem-estar psicológico e social.

Segundo Krabbe e Vargas, (2014), para os que almejam usufruir de saúde e qualidade de vida, é importante a realização de exercício físico que inclua treinamento aeróbico e força muscular, pois a ação preventiva que este tipo de exercício físico produz tem importante implicação no que diz respeito à saúde e qualidade de vida, prolongando o período da independência nas atividades cotidianas e diminuindo as perdas provocadas pelo envelhecimento.

Nesse contexto, o voleibol também é recomendado, pois é uma atividade física de baixa intensidade que pode ser praticada por períodos de pequena duração, pois de acordo com Krabbe e Vargas, (2014) são suficientes para potencializar a saúde cardiovascular, minimizando a incidência de lesões e os efeitos colaterais associados à utilização de algum tipo de medicamento. Além de ajudar na melhora de problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, osteoporose e outros, não se pode esquecer que uma das motivações da busca pela prática esportiva entre as idosas e os idosos também é a integração social (BORGES et al., 2008; MATSUDO, 2000). Desse modo é certo afirmar que a prática regular de algum tipo de atividade física leva os sujeitos a desenvolver o bem-estar psicológico e social.

Para quem pratica esporte, a orientação é de que cuidem da saúde através de uma alimentação equilibrada e que frequentem o médico com mais assiduidade dos que não possuem a prática. Além disso, à medida que a pessoa envelhece, começam a ocorrer alterações importantes em seu organismo e com os desportistas não é diferente, daí a necessidade de se ter um maior cuidado com a saúde. Quando questionadas sobre quais cuidados que possuíam com a saúde as entrevistadas responderam o seguinte:

Vou sempre ao médico, cuido da alimentação, também, me cuido bastante. (P10-66anos)

Cuido, da minha saúde, vou ao médico e me alimento de pouco a nada, me alimento para viver. (P12-74anos)

Sim, sempre vou ao médico, cuido da alimentação (P11-67anos)

(..) sim, vou ao médico e procuro me cuidar, cuido muito da alimentação também. (P9-65anos)

(..) sim, faço Check-up, e cuido da alimentação, não como fritura, não janto e minha última refeição é às 18hs. (P8-65anos)

Vou ao médico e me cuido e alimentação também. (P7-64anos)

Sim, mas como meu X quando estou a fim, beber quase não bebo mais (P1-45anos)

Eu me cuido, mas como é que eu vou te dizer, eu bebo, eu como as coisas, se eu tiver que comer um baita churrascão eu vou e como, aí eu...quando eu tenho vontade eu vou e faço as coisas, mas também me cuido, como eu te disse da preocupação com as vitaminas, sempre estou cuidando da minha alimentação, vendo o que precisa, faço as consultas que também tem que fazer sempre, estou tentando me cuidar o máximo possível. (P2-46anos)

Tento cuidar ao máximo, vou ao médico, tenho uma horta orgânica, faço pão integral, eu cozinho. (P6-62anos)

O clube exige exames, avaliação da saúde para poder praticar atividades no clube, então sempre vou ao médico, em relação alimentação sou tranquila, cuido, mas como tudo, não me privo, se quiser comer pizza eu como ou doce, mas não é sempre. (P4-48anos)

Da alimentação não cuido como deveria, mas sim vou ao médico, o ônus da gente ir ficando mais velha né, eu nunca fui muito adepta de ir em médico, sempre fui bastante saudável, eu sou bastante competitiva e o que incomoda nesse passar dos anos é que a gente não consegue ter a performance que tinha há um tempo atrás, anos atrás, então o meu esforço é para manter, me manter com uma boa performance e aí eu faço bastante coisas para que isso aconteça, por exemplo, hoje eu tenho um personal, que vai onde eu estiver para fazer exercícios funcionais. (P1-45anos)

Cuido da alimentação, eu precisei emagrecer também por causa do vôlei, vou ao médico e tenho todos os meus exames em dia (P4-48anos)

(..) me cuido, vou ao médico sim. (P3-47anos)

Os relatos apresentados denunciam a importância dos cuidados com a alimentação e a ida ao médico regularmente como meios de cuidar da saúde e manter a *performance* para o vôlei. Enquanto alguns depoimentos demonstram cuidados severos, outros confessam que de vez ou outra se deixam levar pelos prazeres da gula.

Para Gonçalves (2015), os fatores de natureza endógena e exógena afetam o processo como as pessoas envelhecem, os quais interagem com a herança genética e em equilíbrio dinâmico com fatores de natureza física, psíquica e social; ademais, os mesmos são altamente influenciados pelo estilo de vida, pelo gênero, pela profissão, entre outros, os quais marcam a forma como o nosso corpo e a nossa mente sentem a passagem do *cronos*. Assim, pode-se afirmar que o envelhecimento é revestido de total singularidade e que, em geral, as mulheres vivem porque se cuidam

mais. Sabe-se que qualidade de vida é um conceito amplo e subjetivo, pois está ligada à percepção que o indivíduo possui acerca do lugar que ocupa no mundo, ligado à sua saúde física e mental, crenças e valores, entre outros fatores. À medida que as pessoas envelhecem, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade em manter a autonomia e a independência, o que, conseqüentemente, as leva a estar incluídas socialmente (OMS, 2005).

Em síntese, pode-se afirmar que as pessoas que estão envelhecendo ativamente são as que têm as maiores chances de poder usufruir de um envelhecimento saudável, ou seja o envelhecimento ativo conduz ao envelhecimento saudável, inclusive as que são frágeis, incapacitadas fisicamente e que requerem cuidados (OMS, 2005).

Nessa direção, vários estudos complementam que pessoas que vêm, ao longo de sua vida, praticando esportes, cuidando de sua alimentação e que ficaram longe de qualquer tipo de dependência química e conseguiram manter os seus níveis de estresse equilibrados, são fortes candidatos a ter um envelhecimento saudável. (SANTOS; ANDRADE; BUENO, 2009; AZEVEDO, 2015).

De tudo que foi dito anteriormente, percebe-se que o envelhecimento ativo tem sido a escolha de muitas pessoas no sentido de aproveitar esta fase da vida em sua plenitude, alimentando-se bem, praticando exercício físicos, desafiando a mente constantemente e estando cercado de pessoas e de afeto, o que gera confiança e autoestima. Isto foi verificado entre as entrevistadas, pois muitas mudaram seus hábitos e chegaram, inclusive, a parar de tomar remédios ou diminuir sua intensidade.

As mulheres participantes deste estudo também relacionaram o significado da prática do voleibol a fatores como socialização, amizades, saúde, alegria, passatempo, recreação, bem-estar psicológico, desafio dos limites, atividade física. É o que dizem:

É muito importante para a minha saúde (P8-65anos)

(..) antes eu ficava mais em casa, mais na internet (P11-67anos)

A importância é de um passatempo, uma atividade física. (P9-65anos)

(..) atividade física, recreação, amizades... (P7-64anos)

"é a minha terapia" (P1-45anos)

(..) ele é para mim o meu momento, é o meu tempo (P4-48anos)

(..) é um desafio de vida (..) a questão da minha mente que é importante, (..) faz eu me sentir bem, faz sentir que o meu corpo ainda responde, que eu ainda consigo muitas coisas, (P5-49anos)

Os relatos apresentados permitem presumir que a importância do voleibol na vida das jogadoras está ligada à percepção que têm sobre os benefícios físicos, psicológicos e os sociais da prática e os resultados que obtêm em suas vidas. No aspecto psicossocial, é visível o aumento da autoestima, o alívio do estresse, a queda da depressão, aumento do bem-estar, a diminuição do isolamento social, a melhora da autoconfiança, da autoeficácia, a redução dos riscos de ansiedade, assim como a melhora do autocontrole e da autoimagem. Muito embora a importância do aspecto psicológico não seja tão clara quanto se apresenta no aspecto físico, é certo que o que afeta a mente fatalmente atacará o corpo (KRABBE; VARGAS, 2014).

O esporte, por mais que alguns sejam praticados individualmente, mesmo assim quem o pratica certamente entra em conexão com outras pessoas das mais diferentes classes, religiões, gêneros, entre tantas outras diversidades as quais estão presentes na sociedade. Desse modo, ao competir as atletas e os atletas se relacionam, fortalecem vínculos ou constroem novos, dividem suas tristezas e alegrias; desse modo, é certo dizer que o esporte possui o poder de irmanar as pessoas (BICKEL; MARQUES; SANTOS, 2012).

Esta questão da sociabilidade foi levantada pelas entrevistadas como um aspecto positivo decorrente da participação nas atividades desportivas, pois a amizade e a solidariedade vão para um nível além das quadras, como bem pontuam os depoimentos abaixo:

...a maioria eu tenho afinidade, a parceria é muito grande, é todas juntas, a gente se junta para uma canastra, para aniversário (...) (P10-66anos)

*Fora da quadra tem amizade, vamos para almoço, para barzinho (P8-65anos)
(..) nós fazemos festas fantásticas tudo é motivo para reunir, formamos uma grande família, os filhos estão muito presentes na nossa relação, é muito interessante porque todas trouxeram os filhos para dentro do processo. (P1-45anos)*

*(..) sim, sim, a gente sempre está conversando, sempre está se encontrando
(..) os maridos vão, a minha filha e uma amiga também vai, (..) os filhos participam (..), pegamos um cineminha. (P2-46anos)*

Há!! Sempre tem, sempre tem isso, imagina se não tem uma festa, um encontro, sempre é motivo de encontro, sempre é motivo de risada, é muita alegria sabe, a gente se diverte muito, são pessoas muito alegres, muito para cima, sim, além da gente sair para....todo mês tem a viagem que a gente vai para a liga, então tem que contratar ônibus, tem que se organizar (P6-62anos)

(..) somos amigas fora das quadras, conversamos, saímos juntas, nos divertimos, tenho esses momentos com elas, são as amigas do vôlei. (P4-48anos)

(..) sim, saímos para tomar cerveja, churrasco, tem umas 2 ali, que nós somos amigas, tem 20 anos de amizade. (P3-47anos)

Através dos trechos destacados, foi possível observar que, além dos benefícios da atividade física, esta prática também favorece a socialização, os elos de afeto e amizade que se construíram através da prática do vôlei entre as jogadoras. Devido à sua importância, é algo digno de ser preservado, pois amizade é mais do que simplesmente viver alguns momentos juntas, é dividir e construir uma história de vida e, para tanto, é preciso haver correspondência. A amizade, para Souza e Duarte (2013), é um relacionamento percebido como significativo, o qual envolve aspectos como companheirismo, ajuda, confiança, respeito, lealdade e disponibilidade. Dos amigos se espera e a eles se oferece o perdão, a compaixão, a paciência, a empatia, o altruísmo, a gratidão e honestidade. Como bem se vê, construir uma amizade leva tempo e exige dedicação e investimento.

Além do que foi explicitado, pode-se ainda compreender que o vôlei não se traduz exclusivamente pela prática em si, mas também pelos relacionamentos que construíram ao longo do tempo e pela oportunidade de estarem vencendo novos desafios através dos torneios e campeonatos os quais proporcionam viagens, o que favorece o estreitamento de laços. A partir dos depoimentos foi possível compreender que o vôlei na vida destas mulheres ocupa um lugar além de somente competir,

É importante salientar que estar inserido em grupos e participando da vida social ajuda a construir um olhar positivo acerca da saúde e do envelhecimento. Quando o indivíduo está inserido em algum tipo de grupo e encontra apoio, certamente desenvolverá o sentimento de pertencimento e valorização (CERVI, 2014). Poder contar com uma boa rede de apoio social durante o processo do envelhecimento fortalece a saúde e o bem-estar. Viver em ambientes com apoio social pobre, no qual os laços de afeto são frágeis ou inexistentes, contribui para o declínio da saúde física e mental neste momento da existência (WHO, 2005). Sentimentos como felicidade, alegria, assim como estar de bem consigo e com a vida, aliados com os aspectos psicológicos e autoestima elevada, conjuntamente ao otimismo e o controle pessoal, são importantes, pois permitirão uma maior segurança e confiança na vida (SILVA et al., 2011).

Nesse sentido, o voleibol, além de colaborar com a manutenção das capacidades fisiológicas e metabólicas, devido a sua fonte de energia, também pontua positivamente os aspectos psicológicos, as relações sociais (KRABBE; VARGAS, 2014). Dentro deste contexto, o voleibol pode ser considerado um grande aliado do processo de envelhecimento, pois colabora com a manutenção das capacidades

fisiológicas e metabólicas. Ademais, traz também o bem-estar, associando-se ao desenvolvimento afetivo e cognitivo (KRABBE; VARGAS, 2014).

Desse modo, o envelhecimento ativo pode ser visto como uma nova maneira de assimilar os anos que ainda estão por vir a partir de uma inserção social com vistas a transformar a pessoa e a sociedade em que vive, contribuindo com seu conhecimento e experiência para ter uma vida melhor e com participação na vida social.

3.3 NOVOS PROJETOS DE VIDA

O envelhecimento consiste em uma nova etapa da vida e o que vai acontecer neste período depende muito do olhar que a mulher tem a respeito de sua vida. Pode significar apenas uma fase de acomodação, na qual há uma resignação e uma renúncia de uma vida mais plena, ou pode resultar em uma mudança em sua perspectiva de vida, adotando novos projetos ou resgatando interesses antigos abandonados em função de diversas circunstâncias. Novos projetos de vida irão motivá-las (os) a seguir em frente e levantar todas as manhãs com a alma cheia de esperanças e os olhos no futuro.

Sobre novos projetos de vida e a mudança de interesses advindos com o envelhecimento, assim se posicionaram algumas das entrevistadas:

(..), se eu tiver saúde, não desisto de me cuidar, de viajar, de namorar o marido, das minhas atividades das minhas amigas, esse clima de festa, eu gosto, são coisas que me fazem bem. Olha, projeto de vida, tu sabe que eu me sinto realizada, assim eu não sonho muita coisa, não sonho mesmo, viajar, viajar eu gosto. (P10-66anos)

Eu pretendo continuar cuidando da minha aparência, sempre, sempre viajando namorando, enquanto tiver saúde. O meu projeto de vida é viver com saúde (P8-65anos).

Eu quero continuar sendo assim, até quando eu puder, viajando, brincando, jogando, dançando, me divertindo, o meu projeto é fazendo caridade, eu sempre estou ajudando, sempre, eu sempre ajudei as pessoas (P11-67anos)
Tudo, tudo isso, sempre viajando, viajando. Projeto de ir vivendo e ver os meus netos crescerem, e aproveitando a vida (P12-74anos)

Pretendo ter saúde para continuar ativa fazendo tudo, ser avó (P4-48anos)
Sim, é tenho, tenho, nós queremos uma casa legal na praia que a gente possa ir curtir, e agora as coisas mudam um pouco, eu vou acompanhar a pequena no vôlei, a idade não é o limite, eu não pretendo parar (P1-45anos)

Sim, claro que vou cuidar. Depois de aposentada, poder conhecer o mundo, fazer coisas novas né? Fazer coisas diferente né? Eu adoro culturas diferentes.(P2-46anos)

Agora nós dois entramos numa fase dos dois aposentados, os nossos projetos são viajar, viajar e viajar, conhecemos vários países já, e vamos

tentar conhecer mais ainda, e tentar jogar tênis em alguma competição na categoria master. (P6-62anos)
Não pensei nisso e eu não tenho projeto de vida para a velhice. (P3-47anos)
Sim, do meu jeito sim. Não tenho projeto (P7-64anos)

Os depoimentos apresentados indicam que a maioria das entrevistadas, com exceção de duas, tem como meta aproveitar mais a vida, conhecer mais pessoas, viajar, participar de ações de caridade, dar mais atenção aos netos. Com base no que foi dito, não se pode falar explicitamente de projetos de vida, que significariam uma mudança de atitudes em relação ao seu trabalho, ao conhecimento, à própria relação com as ideias que cercam a sua vida e o seu envelhecimento. Entende-se como projetos de vida entrar em um curso superior ou uma pós-graduação, iniciar um empreendimento, participar de algum movimento de renovação espiritual, realizar uma viagem para conhecer outras culturas, criar ou participar de uma organização não-governamental na qual possa contribuir com seu conhecimento e experiência.

Investir em novos projetos de vida é olhar para ela de uma forma positiva. Os projetos de vida se constituem como meios para se alcançar a “meta” da transformação na idade madura e permitem uma perspectiva de futuro, de transformação do próprio indivíduo para adaptar-se à sua nova realidade, assim como a lagarta que se transforma em borboleta e necessita se adaptar à sua nova vida. Vê-se, então, em algumas mulheres entrevistadas, a vontade de continuar vivendo e aproveitar melhor os momentos, enquanto que outras continuarão com a mesma vida. Para as que disseram não ter projetos, talvez não tenham pensado sobre o assunto e seus desejos estejam ocultos, aparecendo através de eventos culturais, de alguma atividade artesanal ou de realização intelectual. A verdade é que para estas o grande projeto consiste em continuar vivendo, cada uma a sua maneira e isso precisa ser respeitado e considerado.

No processo de envelhecimento, é comum que os sujeitos se deparem com o esvaziamento dos papéis ocupacionais que lhes dão a identidade para uma convivência social participativa e inclusiva. O engajamento em papéis e ocupações é um meio de suprir tais demandas individuais, que, quando atendidas, levam à realização pessoal, ao aumento do senso de auto eficácia, facilitando o enfrentamento de novos desafios diários. Neste contexto, os projetos de vida constituem o desejo de transformar o cotidiano, considerando elementos importantes do passado e do presente, almejando algo melhor para o futuro. Eles se desenvolvem em uma organização multidimensional e são atravessados por aspectos objetivos e subjetivos

advindos da experiência e trajetória de vida pessoal. Além disso, podem ser planejados e estruturados em diferentes esferas de tempo (curto, médio e longo prazos), espaço (concreto ou abstrato), participação (sozinho ou com outra pessoa) e importância (muito ou pouco importante) (SANTANA et al., 2016). Completando este pensamento, Goldenberg (2015) afirma que ter um projeto de vida é essencial durante este processo.

Como foi dito anteriormente, ter um projeto de vida implica em ressignificar-se enquanto pessoa, dar espaço para realizações que transcendam o momento atual, permitindo-se ir além do que está estabelecido. Os projetos de vida permitem romper fronteiras e estabelecer novos objetivos, que podem ser apenas pessoais, envolver as pessoas de sua relação ou ter um comprometimento social, com responsabilidade coletiva.

Assim, conforme a idade vai avançando, novos referenciais e paradigmas podem redirecionar a preocupação da mulher com outras prioridades, dedicando-se a embelezar a alma e construir relações que tenham como elemento de ligação o ser e não o ter. Nesse sentido, Frankl (1999) ressalta a importância de as idosas e os idosos terem um sentido para viver, a fim de que possa superar os acontecimentos desagradáveis e acrescenta que só tem um sentido na vida aquele que planeja o futuro, que tem projetos para sua vida.

Entender o conceito de gênero dentro do processo de envelhecimento resulta em compreender como a mulher foi oprimida até então e como ela ainda pode se libertar dos condicionamentos impostos, emancipando-se como sujeito de si e criando oportunidades para novos projetos de vida, mudar prioridades, encontrar novos interesses, investir em outras capacidades (CONCONE, 2007). Muito embora se reconheça que o envelhecimento impõe certas limitações, as quais vão se agravando com o passar do tempo, há de se considerar também que durante este processo existem inúmeras possibilidades de realizações e este período não mais ser visto apenas como o "fim da linha" (ROSA, 2015).

Assim, em relação aos depoimentos das entrevistadas em relação a projetos de vida, o que ficou evidente é que a maioria tem alguns desejos, não exatamente novas perspectivas em relação à sua vida, pois as respostas não mostram mudanças significativas, mas apenas uma busca por uma vida com mais qualidade. Além disso, é importante ressaltar que em nenhum momento elas relacionaram a prática do esporte voleibol com os projetos de vida, o que leva a concluir que o esporte ocupa

um espaço importante em suas vidas, mas não necessariamente conduz a um reposicionamento pessoal e social.

CONCLUSÃO

O envelhecimento feminino tem sido pautado historicamente pela sociedade como um período em que as mulheres devem abdicar da sua condição feminina para se resignar a uma condição de exclusão social, a ocupar lugares secundários na estrutura social e a serem vistas como pessoas incapacitadas, que em nada podem contribuir com seu conhecimento e experiência. Ser velha, nesse contexto, parece ser o final da trajetória, apenas esperando o momento final da existência. E como se não bastasse esse condicionamento por parte dos outros, muitas das próprias mulheres maduras internalizam essa postura, deixando de reivindicar seu lugar como cidadãs.

Felizmente, esta postura começa a mudar, como resultado do desenvolvimento econômico e social, com o avanço da longevidade e como efeito da luta de muitas mulheres em prol de sua emancipação. Um novo sentimento está se espalhando, o de que é possível envelhecer com qualidade de vida, o chamado envelhecimento ativo, que propicia que as mulheres possam continuar desenvolvendo suas atividades, apesar das limitações da idade.

Assim, as “*ageless*” estão protagonizando o rompimento de preconceitos e estereótipos, participando ativamente de atividades produtivas, mantendo vínculos sociais e amorosos, aproveitando mais o que a vida oferece, tendo mais cuidados com a saúde, praticando esportes, mostrando ao mundo que envelhecer não significa mais abdicar da vida.

Esta pesquisa com mulheres praticantes de voleibol procurou identificar se isto está realmente acontecendo com elas ou se elas continuam reproduzindo conceitos antigos, condicionadas a papéis determinados pela sociedade de gênero. As respostas colhidas com as participantes evidenciaram que as suas histórias de vida não são exemplos completos de mulheres emancipadas, mas que muitas delas conseguiram dar saltos de qualidade em suas vidas, alcançando posições sociais que as tornam mais independentes, como é o caso daquelas que exercem ou exerceram a sua profissão. A par disso, não mostraram grandes evidências de terem se livrado dos condicionamentos e papéis atribuídos como mãe e esposa. Certamente que não

se esperava um rompimento total com aquilo que foi predestinado pela sociedade, mas o resultado colhido mostra como as questões da emancipação feminina se mostram contraditórias no cotidiano, não havendo uma fórmula para resolvê-las. As mulheres entrevistadas transitam entre as liberdades conquistadas e os entraves que a vida lhes oferece. Contudo, mostrou que estão envelhecendo positivamente, pois percebem e aceitam que este é um processo natural, o qual não deve ser visto somente como algo negativo e pode ser vivido com satisfação e de forma ativa, desconstruindo a ideia de que o envelhecimento conduz à invisibilidade. Neste sentido, estão participando de diversos setores da sociedade, inclusive atividades físicas e esportivas, lugar este, como bem aponta Goellner (2007), que outrora foi vedado à participação feminina.

O estudo permitiu que se dividisse o teor das entrevistas em categorias. Na primeira delas, “envelhecimento, corpo e juventude”, foi possível identificar como o corpo assume um grande significado para estas mulheres em fase de envelhecimento, pois ele mostra na pele o que está acontecendo. É a beleza da juventude que está indo embora, mas que pode ser mascarada através de procedimentos estéticos e cirúrgicos, prolongando por mais alguns anos a fórmula que é considerada como necessária para a aceitação social. Mesmo havendo depoimentos contraditórios, com ênfase em outras formas de beleza, o certo é que esta é uma questão crucial para estas mulheres, que relutam em aceitar o inevitável.

Na segunda categoria, “conexões entre voleibol e envelhecimento”, foi possível identificar que o esporte faz parte da vida de algumas entrevistadas desde a época colegial, quando entrou em suas vidas como uma necessidade física e social. Para outras, porém, ele apareceu em momento posterior da vida, quando as questões de saúde as levaram para esta prática, da qual decorreu a questão do social. O certo é que o voleibol faz parte do seu envelhecimento atualmente, tanto como prática de saúde como melhoria da autoestima e da convivência com as demais praticantes, o que leva a considerar estas mulheres como exemplos de envelhecimento ativo, pois tanto os depoimentos como os estudos mostraram os efeitos positivos da prática desportiva, no caso o voleibol.

Por fim, na categoria “novos projetos de vida”, verificou-se que o termo não é bem compreendido pelas entrevistadas, na medida em que nenhuma delas citou ideias que viessem a ressignificar o seu modo de vida, mas apenas em aproveitar o que está posto para melhorar sua qualidade de vida. Às vezes, nas pesquisas, isto

pode ocorrer quando há divergências de entendimento entre o que a pesquisadora compreende como determinado conceito e o que as mulheres entendem. Talvez, se fosse explicado melhor o termo projeto de vida no sentido de ressignificação, as respostas pudessem ter sido diferentes.

Ressalta-se que a pesquisa causou impacto nas entrevistadas, tanto quanto teve ressonância para a pesquisadora. Muitas delas confessaram que o momento da entrevista consistiu em um espaço privilegiado para repensar sua vida e suas questões e que muitos dos questionamentos levantados ainda não tinham sido pensados. A partir das entrevistas, foi possível perceber que houve um crescimento pessoal, pois a mesma serviu para um ressignificar enquanto pessoa em relação ao que estava sendo perguntado.

Para a pesquisadora, a maior surpresa ocorreu ao constatar que a realidade nem sempre corresponde ao que se debate no meio acadêmico, no qual a emancipação feminina, a libertação dos papéis de gênero e o rompimento com a sociedade patriarcal são dados como muitas vezes inevitáveis e necessários, ainda que não se tenha um modelo definido de como deve ser a nova sociedade sem influência dos papéis de gênero. As mulheres entrevistadas revelaram as contradições inerentes ao seu processo de crescimento e envelhecimento, cujas influências vêm tanto dos movimentos feministas quanto da sociedade que ainda as oprime. Não são totalmente “ageless”, mas mostraram disposição para encarar esse novo papel e as entrevistas contribuíram para este repensar.

REFERÊNCIAS

ADAMI, F.; FERNANDES, T. C.; FRAINER, D. E. S.; OLIVEIRA, F. R. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física. **Revista Digital**, Buenos Aires, año 10, n. 83, abr. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd83/imagen.htm>>. Acesso em: 22 ago.2018.

ALMEIDA, A. V.; MAFRA, S. C. T.; SILVA, E. P.; KANSO, S. A Feminização da velhice: em foco as características socioeconômicas, pessoais e familiares das idosas e o risco social. **Textos & Contextos**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 115 - 131, jan./jun. 2015. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/view/19830>>. Acesso em: 09 jan.2018.

ALTMANN, H. **Atividades físicas e esportivas e mulheres no Brasil**: Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil, 2017. Disponível em:

<<http://movimentoevida.org/wp-content/uploads/2017/09/Atividades-Fi%CC%81sicas-e-Esportivas-e-Ge%CC%82nero.pdf>>. Acesso em: 31 jul. 2018.

ALVARENGA, L.F.C. “Flores de plástico não morrem...”: corpo, saúde, gênero e envelhecimento. **Fazendo Gênero 8 – Corpo, Violência e Poder**. Florianópolis, SC, 2008. Disponível em: http://www.fazendogenero.ufsc.br/8/sts/ST59/Luiz_Fernando_Calage_Alvarenga_59.pdf. Acesso em: 17 set. 2019.

ANGELI, Daniela. Uma breve história das representações do corpo feminino na sociedade. **Rev. Estud. Fem.**, Florianópolis, v. 12, n. 2, p. 243-245, aug. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-026X2004000200017&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 17 out. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-026X2004000200017>.

ASSUNÇÃO, G. P. **Voleibol escolar**: análise de procedimentos metodológicos da prática do professor de educação física. Monografia (Licenciatura em Educação Física). Universidade de Brasília, Macapá. 2012. Disponível em: <<http://bdm.unb.br/handle/10483/4580>>. Acesso em: 24 out. 2019.

AZEVEDO, M. S. A. **O envelhecimento ativo e a qualidade de vida**: uma revisão integrativa. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Comunitária). Escola Superior de Enfermagem do Porto, Porto, 2015. Disponível em: <<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10776/1/marta%2020%20de%20abril%20-%20tese%20final%20-%20pdf.pdf>>. Acesso em: 30 jan.2018.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Editora 70, 1977.

BEAUVOIR, S. **A velhice**. São Paulo: Nova Fronteira, 1970.

BICKEL, É. A.; MARQUES, M. G.; SANTOS, G. A. Esporte e sociedade: a construção de valores na prática esportiva em projetos sociais. **EFDesportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, año 17, n. 171, ago 2012. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd171/esporte-e-sociedade-a-construcao-de-valores.htm>>. Acesso em: 2200 set. 2019.

BORGES, L. J.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. R. B. Significado da prática esportiva do voleibol: estudo de caso com idosos. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 4, out./dez. 2014. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/27390>>. Acesso em: 09 out. 2019.

CARGNELUTTI, C. M.; OLIVEIRA, J. P. Da submissão à subversão feminina: análise de “Fúria”, de Patrícia Reis. **Caderno Espaço Feminino**, Uberlândia, 27C, n. 2, pp. jul./dez. 2014. Disponível em: <<http://www.seer.ufu.br/index.php/nequem/article/view/27717/16381>>. Acesso em: 22 fev.2018.

CERVI, C. R. **Estética na qualidade de vida de idosos**. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014. Disponível em:
<<http://repositorio.pucrs.br:8080/dspace/handle/10923/6864>>. Acesso em: 31 jul. 2019.

CONCONE, Maria Helena Villas Bôas. Medo de envelhecer ou de parecer? **revista Kairós**, São Paulo, v. 10, n. 2, pp. 19-44, dez. 2007. Disponível em:
<<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/2588/1642>>. Acesso em: 12 out. 2019.

COUTO, E. S.; MEYER, D. E. Viver para ser velho? Cuidado de si, envelhecimento e juvenilização. **R. FACED**, Salvador, n.19, p.21-32, jan./jun. 2011. Disponível em:
<<https://portalseer.ufba.br/index.php/entreideias/article/viewFile/5518/4297>>. Acesso em: 12 ago. 2019.

DAMASCENO, V. O.; VIANNA, V. R. Á.; VIANNA, J. M.; LACIO, M.; LIMA, J. R. P.; NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. **R. bras. Ci. e Mov.** v. 14. n. 2, pp. 81-94, 2006. Disponível em:
<<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/691>>. Acesso em: 30 mai.2018.

DEBERT, G. G. Envelhecimento e curso de vida. **Revista Estudos Feministas**, v. 5, n. 1, 1997. Disponível em:
<<https://periodicos.ufsc.br/index.php/ref/article/view/12564>>. Acesso em: 30 nov. 2019.

_____. **A reinvenção da velhice**: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Fapesp, 1999.

DONINI, M.; TANCREDI, T. "Idade não me define". **Jornal Zero Hora**, Revista Donna.com. Porto Alegre/RS, 2019.

FERNANDES, M. G. M.; GARCIA, L. G. O corpo envelhecido: percepção e vivência de mulheres idosas. **Interface - Comunic., Saúde, Educ.**, v.14, n.35, p.879-90, out./dez. 2010.

FELTRIN, R. B. VELHO, L. Representações do corpo feminino na menopausa: estudo etnográfico em um hospital-escola brasileiro. **Sexualidad, Salud y Sociedad**, n. 22, pp.148-174, abr. 2016. Disponível em:
<<http://www.sexualidadsaludysociedad.org>>. Acesso em 15 mai.2018.

FERREIRA, V. N. **O envelhecimento feminino na sociedade do espetáculo**. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2010. Disponível em:
<http://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFJF_0ea79c0e33f7990d1e97600435abdf71/Details>. Acesso em: 17 out.2019.

FIN, T. C.; PORTELLA, M. R.; SCORTEGAGNA, S. A. Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, pp. 77-87, 2017.

FONSECA, C. A hora das "AGELLES". **Jornal Zero Hora**, Revista Donna.com. Porto Alegre/RS, 2018.

FONSECA, C. C.; CHAVES, É. C. L.; PEREIRA, S. S.; BARP, M. B.; MOREIRA, A. M.; NOGUEIRA, D. A. Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 25, n.3, p. 429-439, 3. trim. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832014000300429&script=sci_abstract&lng=pt>. Acesso em: 30 jan.2018.

FRANKL, V. E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 1999

GARRIDA, M. **Mulheres “perennials”**: as gerações que não se identificam com a meia idade. 2017. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2017/07/21/estilo/1500664679_731997.html>. Acesso em 15 mai.2018.

GERHARDT, T. E.; Silveira, D. T. (Orgs). 2009. **Métodos de pesquisa**. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em 17 set. Acesso em: 17 set.2017.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2007.

GOELLNER, S. V. Feminismos, mulheres e esportes: questões epistemológicas sobre o fazer historiográfico. **Movimento**, Porto Alegre, v.13, n. 02, pp.171-196, mai./ago.2007. Disponível em: file:///D:/Mulheres%20feminismos%20e%20esportes%20GOELLNER.pdf. Acesso em: 09 set. 2018.

GOLDENBERG, M. **O corpo como capital**: estudos sobre gênero, sexualidade e moda na cultura brasileira. 3. ed. São Paulo. Estação das Letras e Cores, 2015.

GONÇALVES, C. D. Envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento produtivo e envelhecimento ativo: reflexões. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, pp. 645-657, 2015.

GUERRA, A. C. L. C.; CALDAS, C. P. Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 6, p. 2931-2940, set. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000600031&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 17 out. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000600031>.

ILC. **Envelhecimento ativo**: um marco político em resposta à revolução da longevidade. 2015. Disponível em: <file:///G:/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Político-ILC-Brasil_web.pdf>. Acesso em: 22 out. 2019.

KALACHE, A. **Respondendo à revolução da longevidade**. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n8/3306-3306/>>. Acesso em: 19 set.2019.

KARAM, L. **Perennials**: uma nova geração de mulheres. 2017. Disponível em: <<https://revistamarieclaire.globo.com/Comportamento/noticia/2017/09/perennials-uma-nova-geracao-de-mulheres.html>>. Acesso em: 20 mar.2017.

KEHL, M. R. **Deslocamentos do feminino**: a mulher freudiana na passagem para a modernidade. 2. ed. São Paulo: Boitempo, 2016.

KRABBE, S; VARGAS, A. C. Qualidade de vida percebida por mulheres em diferentes tipos de exercício físico. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 17, n. 2, pp.193-204, 2014. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/21718>>. Acesso em: 23 out. 2019.

LIMA, L. C. V.; BUENO, C. M. L. B. Envelhecimento e gênero: a vulnerabilidade de idosas no brasil. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 2, n. 2, p. 273-280, mai./ago. 2009. Disponível em: Acesso em: 18 fev. 2018.

MATOS, Marlise. Teorias de gênero ou teorias e gênero? Se e como os estudos de gênero e feministas se transformaram em um campo novo para as ciências. **Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 16, n. 2, pp. 440, mai./ago. 2008. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/ref/article/view/S0104-026X2008000200003/8619>>. Acesso em: 26 jul.2018.

MARTINS, C. R. M.; CAMARGO, B. V.; BIASUS, F. Representações sociais do idoso e da velhice de diferentes faixas etárias. **Universitas Psychologica**, v. 8, n. 3, sept./dic. 2009. Disponível em: <file:///E:/Representa%C3%A7%C3%B5es%20sociais%20do%20idoso%20e%20da%20velhice%20de%20diferentes%20faixas%20e....html>. Acesso em: 19 jan. 2018.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. Efeitos dos benefícios da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 5., n. 2, 2000.

MELLO, Si. **Mulheres que estão envelhecendo melhor do que antes**. 2017. Disponível em: <http://www.jornalnh.com.br/_conteudo/2017/11/vida/viver_com_saude/2202006-mulheres-estao-envelhecendo-melhor-do-que-antes.html>. Acesso em: 24 mar.2018.

MORAES, G. V. O. **Influência do saber biomédico na percepção da relação saúde/doença/incapacidade em idosos da comunidade**. Dissertação (Mestrado). Belo Horizonte, Fiocruz, 2012. Disponível em: <http://www.cpqrr.fiocruz.br/texto-completo/D_92.pdf>. Acesso em: 13 jan.2018.

MINAYO, M. C. S. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Cien. Saúd. Coletiva** [online], v. 17, n. 3, pp. 621-626, 2012.

NERI, A. L. **Envelhecer num país de jovens: significados de velho e velhice segundo brasileiros não idosos.** Campinas: Editora da Unicamp, 1991.

NERI, A. L. O fruto dá sementes: processo de amadurecimento e envelhecimento. In A. L. Neri (Org.), **Maturidade e velhice: trajetórias individuais e sócio-culturais.** Campinas, SP: Papyrus, 2001. p. 11-52.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Relatório mundial de envelhecimento e saúde.** Brasília: OMS, 2015.

PALATINIK, S. “Bela velhice”. **Nosso Jornal.** 2013. Disponível em: <<http://nosso.jor.br/bela-velhice/>>. Acesso em: 20 fev.2018.

ROSA, C. M. **Envelhecer em tempos de juventude: corpo, imagem e temporalidade.** Tese (Doutorado em Psicologia). Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.

SALVINI, L.; MARCHI JÚNIOR, W. “Guerreiras de chuteiras” na luta pelo reconhecimento: relatos acerca do preconceito no futebol feminino brasileiro. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 303-11, abr./jun. 2016.

SANTANA, C. S; BERNARDES, M. S; MOLINA, A. M. T. B. Projetos de vida na velhice. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 171-186, 2016. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/download/59848/40722>>. Acesso em: 19 out.2019.

SANTOS, F. H.; ANDRADE, V. M.; BUENO, O. F. A. Envelhecimento: um processo multifatorial. **Psicologia em Estudo (Online)**, n. 14, mar. 2009. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=287122120002>> ISSN 1413-7372. Acesso em: 19 jan.2018.

SANTOS, B. F. Esportes na terceira idade: os benefícios para a longevidade. **Revista Brasileira do Esporte Coletivo**, ano 3, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/esportecoletivo/article/view>>. Acesso em: 28 nov. 2019.

SCOTT, J. Gender: a useful category of historical analysis. **The American Historical Review**, v. 91, n. 5, pp. 1053-1075, 1986. Doi:10.2307/1864376. Disponível em: <<https://www.jstor.org/stable/i305087>>. Acesso em: 05 set. 2018.

SILVA, L. W. S.; SANTOS, R. G.; SQUARCINI, C. F. R. SOUZA, A. L.; AZEVEDO, M. P.; BARBOSA, F. N. M. Perfil do estilo de vida e auto estima da pessoa idosa: perspectivas de um programa de treinamento físico. **Revista Temática Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 14, n. 3, pp. 145-166, jun. 2011. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/6497>>. Acesso em: 09 jan. 2018.

SOUZA, L. K.; DUARTE, M. G. Amizade e bem-estar subjetivo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 29, n. 4, pp. 429-436, out./dez.2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v29n4/v29n4a09>>. Acesso em: 28 out. 2019.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, out./dez. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2008000400013&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 25 abr. 2019.

VEIGA, M. R. M. Gênero e envelhecimento: o corpo feminino na maturidade. **Fazendo Gênero 9**: Diásporas, Diversidades, Deslocamento, 2010. Disponível em: <http://www.fazendogenero.ufsc.br/9/resources/anais/1277815778_ARQUIVO_ArtigoCompletoMarciaVeiga.pdf>. Acesso em: 15 set.2019.

WORD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Active ageing**: a policy framework. Brasília, 2005.

5 CONCLUSÃO

Esta dissertação encerra-se com a certeza de que o objetivo geral foi alcançado, obtendo-se a resposta ao problema de pesquisa, que consistia em identificar a percepção que mulheres integrantes de uma equipe de voleibol têm sobre o seu processo de envelhecimento.

Na análise dos depoimentos, foi possível constatar que o envelhecimento é uma preocupação constante de todas as entrevistadas, que estão vendo a juventude indo embora e precisam lidar com as questões de saúde e beleza nesta nova fase da vida. Em geral, elas lidam bem com a situação, mas não deixam de recorrer a subterfúgios para prolongar a juventude, até mesmo por procedimentos cirúrgicos, o que pode ser considerado perfeitamente normal, diante de uma sociedade que cobra tanto isto.

Também foi observado que a atividade física através do voleibol contribui para que haja um envelhecimento ativo, pois a prática do esporte contribui para manter o corpo funcionando perfeitamente e prevenir as doenças que podem vir com a idade. A ideia de envelhecimento ativo também está presente em muitos depoimentos, pois além do voleibol, elas também estão trabalhando, estudando, participando de grupos sociais, namorando etc., estão permitindo-se viver com intensidade em uma fase da vida que muitos ainda consideram como o final da linha.

O trabalho também alcançou êxito em seus objetivos específicos, entre os quais se procurou conhecer as relações entre os estereótipos de gênero e o envelhecimento. Nesse sentido, observou-se que os papéis atribuídos às mulheres, estão sendo questionados constantemente, como fruto de uma maior emancipação feminina.

Também no sentido de compreender as percepções sobre o envelhecimento dos seus corpos, a pesquisa encontrou resultados satisfatórios, pois os depoimentos revelaram que o corpo sintetiza a experiência de lidar com a nova idade, seja pela estética ou pela saúde. É no corpo que as marcas do tempo se exteriorizam e é através dele que pode haver um conformismo ou uma adequação ao que está por vir. A preocupação com o corpo é benéfica se for uma necessidade da mulher e não uma imposição social. Assim, se esta se sentir bem investindo em sua beleza, para o seu prazer e sua autoestima, deve ser acolhida.

Por fim, o último objetivo específico consistia em entender as conexões entre o

estilo de vida ativo e o envelhecimento. Nesse ponto, pode-se dizer que foi possível compreender que o envelhecimento ativo é a saída para quem deseja viver mais e com qualidade.

Enfim, pode-se concluir que muitas mulheres que hoje encontram-se em processo de envelhecimento, estão podendo escolher como querem viver este processo, no entanto, este é um processo que não é uniforme, visto que cada uma delas tem a sua cultura, a sua história e as suas limitações.

REFERÊNCIAS

ADAMI, F.; FERNANDES, T. C.; FRAINER, D. E. S.; OLIVEIRA, F. R. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física. **Revista Digital**, Buenos Aires, año 10, n. 83, abr. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd83/imagem.htm>>. Acesso em: 22 ago.2018.

ALMEIDA, A. V.; MAFRA, S. C. T.; SILVA, E. P.; KANSO, S. A Feminização da velhice: em foco as características socioeconômicas, pessoais e familiares das idosas e o risco social. **Textos & Contextos**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 115 - 131, jan./jun. 2015. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/view/19830>>. Acesso em: 09 jan.2018.

ALTMANN, H. Atividades físicas e esportivas e mulheres no Brasil[^]: Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil, 2017. Disponível em: <<http://movimentoevida.org/wp-content/uploads/2017/09/Atividades-Fi%CC%81sicas-e-Esportivas-e-Ge%CC%82nero.pdf>>. Acesso em: 31 jul. 2018.

AZEVEDO, M. S. A. **O envelhecimento ativo e a qualidade de vida**: uma revisão integrativa. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Comunitária). Escola Superior de Enfermagem do Porto, Porto, 2015. Disponível em: <<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10776/1/marta%2020%20de%20abril%20-%20tese%20final%20-%20pdf.pdf>>. Acesso em: 30 jan.2018.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Editora 70, 1977.

BUTLER, J. **Gender trouble**: feminism and the subversion of identity. New York, Routledge. 1999. Disponível em: <https://selforganizedseminar.files.wordpress.com/2011/07/butler-gender_trouble.pdf>. Acesso em: 12 mar.2018.

CAMARGO, B. V.; JUSTO, A. M.; JODELET, D. Normas, representações sociais e práticas corporais. **Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology**, v. 44, n. 3, pp. 449-457, 2010. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/284/28420658006.pdf>>. Acesso em: 12 jul. 2018.

CARGNELUTTI, C. M.; OLIVEIRA, J. P. Da submissão à subversão feminina: análise de “Fúria”, de Patrícia Reis. **Caderno Espaço Feminino**, Uberlândiav. 27C, n. 2, pp. jul./dez. 2014. Disponível em: <<http://www.seer.ufu.br/index.php/neguem/article/view/27717/16381>>. Acesso em: 22 fev.2018.

COUTO, E. S.; MEYER, D. E. Viver para ser velho? Cuidado de si, envelhecimento e juvenilização. **R. FACED**, Salvador, n.19, p.21-32, jan./jun. 2011. Disponível em: <<https://portalseer.ufba.br/index.php/entreideias/article/viewFile/5518/4297>>. Acesso em: 12 nov. 2017.

DAMASCENO, V. O.; VIANNA, V. R. Á.; VIANNA, J. M.; LACIO, M.; LIMA, J. R. P.; NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. **R. bras. Ci. e Mov.** v. 14. n. 2, pp. 81-94, 2006. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/691>>. Acesso em: 30 mai.2018.

FELTRIN, R. B. VELHO, L. Representações do corpo feminino na menopausa: estudo etnográfico em um hospital-escola brasileiro. **Sexualidad, Salud y Sociedad**, n. 22, pp.148-174, abr. 2016. Disponível em: <<http://www.sexualidadsaludysociedad.org>>. Acesso em 15 mai.2018.

FERNANDES, M. G. M.; GARCIA, L. G. O corpo envelhecido: percepção e vivência de mulheres idosas. **Interface - Comunic., Saúde, Educ.**, v.14, n.35, p.879-90, out./dez. 2010.

FIN, T. C.; PORTELLA, M. R.; SCORTEGAGNA, S. A. Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, pp. 77-87, 2017.

FONSECA, C. A hora das "AGELLES". **Jornal Zero Hora**, Revista Donna.com. Porto Alegre/RS, 2018.

FONSECA, C. C.; CHAVES, É. C. L.; PEREIRA, S. S.; BARP, M. B.; MOREIRA, A. M.; NOGUEIRA, D. A. Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 25, n.3, p. 429-439, 3. trim. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832014000300429&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 30 jan.2018.

GARRIDA, M. **Mulheres “perennials”**: as gerações que não se identificam com a meia idade. 2017. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2017/07/21/estilo/1500664679_731997.html>. Acesso em 15 mai.2018.

GERHARDT, T. E.; Silveira, D. T. (Orgs). 2009. **Métodos de pesquisa**. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em 17 set. Acesso em: 17 set.2017.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2007.

GLOBO ESPORTE. **Aos 47, jogadora mais velha da Superliga volta da aposentadoria e segue no Bauru**. Disponível em: <<https://globoesporte.globo.com/sp/sorocaba/volei/noticia/aos-47-jogadora-mais-velha-da-superliga-volta-da-aposentadoria-e-segue-no-bauru.ghtml>>. Acesso em 21 mai.2018.

GOELLNER, S. V. Feminismos, mulheres e esportes: questões epistemológicas sobre o fazer historiográfico. **Movimento**, Porto Alegre, v.13, n. 02, pp.171-196, mai./ago.2007. Disponível em: file:///D:/Mulheres%20feminismos%20e%20esportes%20GOELLNER.pdf. Acesso em: 09 set. 2018.

GOLDENBERG, M. **O corpo como capital**: estudos sobre gênero, sexualidade e moda na cultura brasileira. 3. ed. São Paulo. Estação das Letras e Cores, 2015.

GONÇALVES, C. D. Envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento produtivo e envelhecimento ativo: reflexões. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, pp. 645-657, 2015.

ILC. **Envelhecimento ativo**: um marco político em resposta à revolução da longevidade. 2015. Disponível em: <http://ilcbrazil.org/portugues/wp-content/uploads/sites/4/2015/12/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil_web.pdf>. Acesso em: 09 set. 2018.

KARAM, L. **Perennials**: uma nova geração de mulheres. 2017. Disponível em: <<https://revistamarieclaire.globo.com/Comportamento/noticia/2017/09/perennials-uma-nova-geracao-de-mulheres.html>>. Acesso em: 20 mar.2017.

LIMA, L. C. V.; BUENO, C. M. L. B. Envelhecimento e gênero: a vulnerabilidade de idosas no brasil. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 2, n. 2, p. 273-280, mai./ago. 2009. Disponível em: Acesso em: 18 fev. 2018.

LOURO, G. L. **Gênero, sexualidade, educação**: uma perspectiva pós estruturalista. Petrópolis, RJ: Vozes.1997.

MAIA, G. F.; ROMCY, D.; MINTEGUI, E. M.; ALVES, N. B.; ANDRES, S. S. **Estudos de gênero**. Santa Maria: UFSM, 2010.

MARTINS, C. R. M.; CAMARGO, B. V.; BIASUS, F. Representações sociais do idoso e da velhice de diferentes faixas etárias. **Universitas Psychologica**, v. 8, n. 3, sept./dic. 2009. Disponível em: <file:///E:/Representa%C3%A7%C3%B5es%20sociais%20do%20idoso%20e%20da%20velhice%20de%20diferentes%20faixas%20e....html>. Acesso em: 19 jan. 2018.

MATOS, Marlise. Teorias de gênero ou teorias e gênero? Se e como os estudos de gênero e feministas se transformaram em um campo novo para as ciências. **Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 16, n. 2, pp. 440, mai./ago. 2008. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/ref/article/view/S0104-026X2008000200003/8619>>. Acesso em: 26 jul.2018.

MATSUO, R. F.; VELARDI, M.; BRANDÃO, M. R. F.; MIRANDA, M. L. J. Imagem corporal de idosas e atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, 1, pp. 37-43, 2007. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1281/985>>. Acesso em: 23 mai.2017.

MELLO, Si. **Mulheres que estão envelhecendo melhor do que antes**. 2017. Disponível em: <http://www.jornalnh.com.br/_conteudo/2017/11/vida/viver_com_saude/2202006-mulheres-estao-envelhecendo-melhor-do-que-antes.html>. Acesso em: 24 mar.2018.

MINAYO, M. C. S. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Cien. Saúd. Coletiva** [online], v. 17, n. 3, pp. 621-626, 2012.

MORAES, G. V. O. Influência do saber biomédico na percepção da relação saúde/doença/incapacidade em idosos da comunidade. Dissertação (Mestrado). Fiocruz, Belo Horizonte, 2012. Disponível em: <http://www.cpqrr.fiocruz.br/texto-completo/D_92.pdf>. Acesso em: 13 jan.2018.

MORI, Maria Elizabeth; COELHO, Lucia Decnop. Mulheres de Corpo e Alma: Aspectos Biopsicossociais da Meia-Idade Feminina. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2004, 17(2), pp.177-187. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0102-79722004000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=pt .Acesso em: 30 ago. 2018.

NARVAZ, M. G.; KOLLER, S. H. Famílias e patriarcado: da prescrição normativa à subversão criativa. **Psicologia & Sociedade**, v. 18, n. 1. pp. 49-55, jan./abr. 2006.

PALATINIK, S. “Bela velhice”. **Nosso Jornal**. 2013. Disponível em: <<http://nosso.jor.br/bela-velhice/>>. Acesso em: 20 fev.2018.

ROS, S. Z.; ABELLA, S. I. S. Psicologia e relações de gênero: Constituição do sujeito e relações de gênero em um contexto de ensinar e aprender. In: PLONER, KS., et al., org. **Ética e paradigmas na psicologia social** [online]. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2008. p 287-298.

ROSA, C. M. **Envelhecer em tempos de juventude**: corpo, imagem e temporalidade. Tese (Doutorado em Psicologia). Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.

ROWE, J.; KAHN, R. Human aging: Usual and successful (physiological changes associated with aging). **Science**, n. 237, pp. 143-147, 1987.

SALVINI, L.; MARCHI JÚNIOR, W. “Guerreiras de chuteiras” na luta pelo reconhecimento: relatos acerca do preconceito no futebol feminino brasileiro. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 303-11, abr./jun. 2016.

SANTOS, F. H.; ANDRADE, V. M.; BUENO, O. F. A. Envelhecimento: um processo multifatorial. **Psicologia em Estudo (Online)**, n. 14, mar. 2009. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=287122120002>> ISSN 1413-7372. Acesso em: 19 jan.2018.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, pp. 585-593, out./dez.2008; Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2008000400013&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 30 nov.2017.

SCOTT, J. Gender: a useful category of historical analysis. **The American Historical Review**, v. 91, n. 5, pp. 1053-1075, 1986. Doi:10.2307/1864376. Disponível em: <<https://www.jstor.org/stable/i305087>>. Acesso em: 05 set. 2018.

SCOTT, J. W. Os usos e abusos do gênero. **Projeto História**, São Paulo, n. 45, pp. 327-351, dez. 2012. Disponível em: completar e achar texto em inglês para citar

SILVA, L. W. S.; SANTOS, R. G.; SQUARCINI, C. F. R. SOUZA, A. L.; AZEVEDO, M. P.; BARBOSA, F. N. M. Perfil do estilo de vida e auto estima da pessoa idosa: perspectivas de um programa de treinamento físico. **Revista Temática Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 14, n. 3, pp. 145-166, jun. 2011. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/6497>>. Acesso em: 09 jan. 2018.

VILHENA, J.; MEDEIROS, S.; NOVAES, J. V. A violência da imagem: estética, feminino e contemporaneidade. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, Fortaleza, v. v, n. 1, pp. 109 - 144, mar. 2005. Disponível em: <<http://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/1519/3472>>. Acesso em: 11 dez.2017.

WORD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Active ageing: a policy framework**. Brasília, 2005.

APÊNDICES

APÊNDICE A
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do estudo: Mulheres Ageless: envelhe(endo) e desconstruindo estereótipos.

Pesquisadora responsável: Angelita Alice Jaeger

Instituição/Departamento: Departamento de Métodos e Técnicas Desportivas - DMTD

Telefone e endereço postal completo: (55)99473049, Avenida Roraima 1000, prédio 51, sala 1037, CEFD, 97105-970 - Santa Maria - RS.

Local da coleta de dados: Residência das entrevistadas.

Eu, Angelita Alice Jaeger, responsável pela pesquisa Mulheres Ageless: envelhe(endo) e desconstruindo estereótipos, o convidamos a participar como voluntária deste nosso estudo.

Esta pesquisa pretende identificar como mulheres, integrantes de uma equipe de voleibol, com idade a partir dos 40 anos, percebem o seu envelhecimento. Acreditamos que ela seja importante porque para compreender como mulheres se rebelaram e romperam com muitos modelos seculares naturalizados pela sociedade, se reinventando e vivendo sobre este novo horizonte. Para sua realização será feito o seguinte: pesquisa bibliográfica sobre o tema e entrevista com jogadores de vôlei de um time da cidade. Sua participação constará de respostas à entrevista com a pesquisadora.

É possível que aconteçam os seguintes desconfortos ou riscos: cansaço, desconforto ou reação a alguma das perguntas. Os benefícios que esperamos como estudo são que as participantes terão a oportunidade de repensar como o tema escolhido influencia suas vidas e como a sociedade pode repensar esta relação entre envelhecimento e gênero.

Durante todo o período da pesquisa você terá a possibilidade de tirar qualquer dúvida ou pedir qualquer outro esclarecimento. Para isso, entre em contato com alguma das pesquisadoras ou com o Comitê de Ética em Pesquisa.

Você tem garantida a possibilidade de não aceitar participar ou de retirar sua permissão a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo pela sua decisão.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e poderão divulgadas,

apenas, em eventos ou publicações, sem a identificação das voluntárias, a não ser entre as responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre sua participação. Também não serão utilizadas imagens.

Os gastos necessários para a sua participação na pesquisa serão assumidos pelas pesquisadoras.

Autorização

Eu,, após a leitura ou a escuta da leitura deste documento e ter tido a oportunidade de conversar com a pesquisadora responsável, para esclarecer todas as minhas dúvidas, estou suficientemente informada, ficando claro para que minha participação é voluntária e que posso retirar este consentimento a qualquer momento sem penalidades ou perda de qualquer benefício. Estou ciente também dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais serei submetida, dos possíveis danos ou riscos deles provenientes e da garantia de confidencialidade. Diante do exposto e de espontânea vontade, expresso minha concordância em participar deste estudo e assino este termo em duas vias, uma das quais foi-me entregue.

Assinatura da voluntária

Assinatura da responsável pela obtenção do TCLE

Santa Maria,.....de.....de.....

APÊNDICE B
TERMO DE CONFIDENCIALIDADE

Título do projeto: Mulheres Ageless: envelhe(endo) e desconstruindo estereótipos.

Pesquisadora responsável: Angelita Alice Jaeger

Instituição/Departamento: Departamento de Métodos e Técnicas Desportivas - DMTD

Telefone e endereço postal completo: (55)99473049, Avenida Roraima 1000, prédio 51, sala 1037, CEFD, 97105-970 - Santa Maria - RS.

Local da coleta de dados: Residência das entrevistadas.

As responsáveis pelo presente projeto se comprometem a preservar a confidencialidade dos dados das participantes envolvidas no trabalho, que serão coletados por meio de entrevista na residência das entrevistadas.

Informam, ainda, que estas informações serão utilizadas, única e exclusivamente, no decorrer da execução do presente projeto e que as mesmas somente serão divulgadas de forma anônima, bem como serão mantidas no seguinte local: UFSM, Avenida Roraima, 1000, prédio do Centro de Educação Física e Desportos, Departamento de Educação Física, sala 1037, 97105-970 - Santa Maria - RS. por um período de cinco anos, sob a responsabilidade de Angelita Alice Jaeger. Após este período os dados serão destruídos.

Este projeto de pesquisa foi revisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSM em/...../....., com o número de registro Caae

Santa Maria,.....dede.....

Assinatura da pesquisadora responsável

APÊNDICE C
AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Eu..... abaixo assinado, responsável pela [nome da instituição, empresa, organização], autorizo a realização do estudo [título do projeto], a ser conduzido pelas pesquisadoras

Fui informada, pela responsável do estudo, sobre as características e objetivos da pesquisa, bem como das atividades que serão realizadas na instituição a qual represento.

Esta instituição está ciente de suas responsabilidades como instituição co-participante do presente projeto de pesquisa e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Santa Maria.....de.....de.....

Assinatura e carimbo do responsável institucional