

O CORPO IDOSO E SEUS ANSEIOS PELA ATIVIDADE FÍSICA

Guybson Lovatto Barcellos
Centro de Educação Física e Desportos
Universidade Federal de Santa Maria
guibson_lovatto@yahoo.com.br

Resumo:

O estudo surgiu da busca pela compreensão dos estilos de envelhecimento encontrados hoje em dia, desde uma velhice destinada ao descanso e à quietude até seu oposto, um envelhecer ativo e dinâmico. Neste sentido o estudo utiliza como método Grupo Focal, com 8 indivíduos acima de 60 anos (4 homens e 4 mulheres), para elucidar a compreensão dos mesmos com seus corpos e suas práticas físicas. A partir dos resultados pode-se perceber que muitos conceitos de corpo, ou metas para corpo belo, estão inseridos na sociedade e muitos idosos diferem desses conceitos.

Palavras-chave: Corpo Idoso; Atividade Física; Sociologia.

Abstract:

The study arose from the search for understanding of aging styles found today, from old age destined to rest and stillness to its opposite, a stale active and dynamic. In this sense the study using focus group as a method, with 8 patients over 60 years (4 men and 4 women), to elucidate the understanding of them with their bodies and physical practices. From the results we can see that many concepts of body, or goals for body beautiful, are embedded in society and many seniors these concepts differ.

Keywords: Body Elderly; Physical Activity; Sociology.

Introdução:

Nota-se que houve os estudos com base na população idosa têm tido um significativo acréscimo nas últimas décadas. Um dos motivos deste acréscimo implica no aumento desta população nos últimos anos, segundo Camarano (2002), estima-se que no ano de 2006 a população brasileira com mais de 60 anos seja da ordem de 17,6 milhões de habitantes. Assim, como mostra Moreira (2002) a população acima de 65 anos, passou de 1,6 milhões, em 1950, para 8,7 milhões, em 2000, e, provavelmente, 42 milhões, em 2050. Despertando a curiosidade dos estudiosos a compreender melhor a fase da vida.

No entanto, como mostra Debert (1999), considerar que as mudanças nas imagens e nas formas de gestão do envelhecimento são puros reflexos de mudanças na

estrutura etária da população é fechar os olhos para a reflexão sobre um conjunto de questões que interessa pesquisar. Seguindo esse pensamento, surgiram várias interpretações, onde destacam - se as visões de uma velhice destinada ao descanso e à quietude até seu oposto, um envelhecer ativo e dinâmico. Visando um envelhecimento, possivelmente até os 90 anos, sendo um Ser ativo e sem depender de terceiros para suas atividades cotidianas.

A partir desses estudos é possível observar que é pela busca da aceitação e interação social, tentando melhorar seu corpo físico, ou resgata-lo a sua “forma juvenil”, que haja alguns idosos frustrados com seu reflexo no espelho. Pois não estariam mais nos padrões estéticos impostos pela sociedade e repassados pela mídia. Entram em foco indivíduos que se motivam para fazer atividades físicas com intuito de melhorar a sua aparência. Como se tentassem passar uma borracha no seu passado, pois, como diz Albuquerque (2006), os corpos são territórios que podem mostrar não só nosso histórico, mas outros aspectos que guardam o sentido de experimentação e criação coletivas, como o tradicional, o simples, o leigo, o sábio, entre outros.

Analisando esse objeto de estudo, observa-se em outros casos, que a frustração acaba fazendo com que um percentual da população idosa, que apresenta condições financeiras consideráveis, procure recursos estéticos para tentar se igualar ao corpo que apresentavam em sua juventude. Ressaltando que o que motiva os idosos a prática de atividades físicas não é somente a questão estética. O que acontece poderia ser chamado de, segundo SIMÕES, (1994), cultivo ao corpo. Partindo desse pressuposto, quais seriam os significados que levariam o idoso a buscar atividades físicas? - Seria pela pressão da sociedade em ter que participar de um grupo de terceira idade? Seria para atrair o sexo oposto? Ou, seria pelo simples fato de se sentir bem ao realizar as suas práticas físicas pela busca de uma melhor saúde? Em meio aos questionamentos de como a terceira idade vê o seu físico, o estudo objetiva compreender de que forma as concepções de corpo, contextualizado na realidade e particularidades do envelhecimento, aplicam-se aos indivíduos participantes de um grupo de atividades físicas.

Metodologia:

Delineamento

Este estudo é uma pesquisa qualitativa onde o “interesse é ter acesso a experiências, interações em seu contexto natural” (Barbour, 2009). Nesse sentido, busca-se compreender as particularidades do envelhecimento e suas relações tendo em vista como objeto de estudo, a inserção aos grupos de atividades físicas.

Instrumento e Materiais

Neste estudo será utilizado o Grupo Focal como instrumento de construção / formação de dados. Pois o mesmo possibilita um debate aberto e acessível a todos os assuntos, em que a diferença de *status* entre os participantes não são levadas em consideração, e o debate se fundamenta em uma discussão racional (Gaskell, 2002 apud Weller, 2010). Podendo ter um formato de 6 a 12 pessoas, no caso desse estudo optou-se por 8 pessoas, por ser um número razoável para elaborar e dar continuidade as discussões, de forma que os participantes podem se sentir mais confortáveis para desenvolver os diálogos.

Partindo desse pressuposto, a construção dessa discussão pode trazer informações de um modo de ver mais amplo, a partir do conceito dos entrevistados sobre o seu envelhecimento, e como este está relacionado à sua inserção ao grupo de atividade física. Visto que na simples aplicação de um questionário, ou em instrumento similar, as alternativas não expressariam tão ricamente as opiniões, vivências e conhecimentos dos participantes sobre o assunto abordado. Deste modo, a formação de um grupo para a discussão sobre corpo, envelhecimento e atividade física proporciona um espaço para a diversidade, no qual as diferentes concepções e hipóteses, inclusive as não previstas pela pesquisa, podem emergir nos debates. (vide anexo 1)

Formação do Grupo Focal

Para formar o grupo focal foram realizados alguns encontros com um grupo de terceira idade (Grupo Maturidade Ativa) em uma de suas atividades físicas semanais. O grupo é praticante de “Câmbio” (vôlei adaptado para terceira idade), durante três semanas compareci a um dia das atividades para averiguar quais pessoas poderiam estar interessadas a participar do estudo, para “bater um papo”. No terceiro dia junto ao grupo, após explicar brevemente sobre o estudo, perguntei-lhes quem gostaria de participar do grupo focal. As mulheres, em unanimidade, ficaram motivadas a

participar, enquanto aos homens tiveram que ser convencidos de que não haveria riscos, pois se tratava de uma troca de opiniões relacionadas ao tema.

Com o grupo formado, optei por realizar a coleta com um encontro, visto que o grupo convivia junto semanalmente. Desta forma, para a coleta preparei uma apresentação de *slides* de modo que os mesmos interagissem com as questões trazidas pelo moderador. Assim, com vídeos e fotos que introduzissem de forma dinâmica a ideia do estudo, por onde as falas dos participantes pudessem seguir, impedindo, que os mesmos não se dispersassem com o surgimento de histórias, ou relatos que não tivessem relação com o tema.

Discussão dos resultados

Para introduzir o tema da conversa com o Grupo Focal trouxe um trecho do livro “Coroas: Corpo, Envelhecimento, Casamento e Infidelidade”, Goldenberg, 2008. O trecho em questão trazia a visão positiva das mulheres, coroas, sobre como elas mesmas interpretavam sinais de assovios, ou galanteios que fizessem menção ao seu corpo, como: gostosa, boa, etc. Logo após este estímulo, alguns homens esboçaram um riso irônico e as mulheres, em geral, ficaram um pouco espantadas com tal situação. É possível que o espanto feminino se deva pelo pensamento de que isso seria errado para mulheres nesta faixa etária, independente de sua aparência. Observando que aparentando um corpo mais jovem, dificilmente o indivíduo se comportará conforme a sua idade. Como diria Merleau-Ponty (2004), “O corpo pode comportar segmentos tomados do corpo dos outros, assim como minha substância passa para eles, o homem é espelho para o homem”.

Logo, deu-se início às perguntas relacionadas com a obra de Goldenberg. Para facilitar o entendimento das opiniões e da discussão formada, optou-se por colocar em primeiro lugar a visão das mulheres (enumeradas de 1 a 4) e seguida da visão dos homens (enumerados de 1 a 4)

1ª) Como vocês interpretam o “pensamento das Coroas”?

Mulheres: 1 - Não tem outro objetivo na vida. Só isso. Se a gente se envolve em outras coisas, tem muitas outras importantes. Né!? Falta um pouco de racionalidade. Porque o mundo não gira só nessas questões de elogios e afins.

2 – Elas estão evoluindo. Não vão ficar só em casa, vão continuar vivendo, saindo, se envolvendo, passeando. Né!? Quem sabe no passado ela não dava tanta importância?

3 – Elas não se acham envelhecidas. Qual a pessoa que não gosta de ser elogiada?

4 - Autoestima é importante, a maneira que se sentir feliz.

Homens: 1 – Olha, eu acho, que as mulheres nessa idade que procedem assim, estão renovando a vida.

2 – Ela acha que aquilo dali faz bem, (...) cada um procura a maneira que vai se sentir feliz.

3 – Será que elas não estão preenchendo alguma carência do passado!? Uma carência de ser mulher de chamar atenção de aparecer, de paquerar. Há 50 anos, o modo de viver era bem diferente. Está vivendo hoje o que não viveu no passado. O lado da paquera que não viveu. Tendo oportunidade e sua liberdade está procurando hoje. Questão de como enxerga o mundo.

È possível perceber que as mulheres demonstraram em um primeiro momento, certa negação com a atitude das “coroas”. Mas no desenrolar da discussão algumas foram compreendendo alguns aspectos que circundavam a rotina daquelas mulheres. Nesse momento uma das participantes do grupo focal comentou: “Quando eu fiz 50 anos eu me libertei de muita coisa que eu pensava, que de certa forma me bloqueava. Comecei a interagir muito mais com pessoas da minha idade, e foi aí que procurei o grupo de atividade”. – Podemos fazer um resgate do que o corpo delas sofreu de carga até esses 50 anos para algumas só se libertarem a partir dessa etapa cronológica. Muitas delas, mulheres de 60 anos, casaram-se cedo e deixaram de fazer muitas coisas que seu corpo pedia, quando falo corpo não me refiro só a questões físicas, mas claro, questões emocionais.

Como disse o indivíduo masculino 4 “Será que elas não estão preenchendo alguma carência do passado!?(...) Está vivendo hoje o que não viveu no passado.” - Afinal, quantas coisas seu corpo poderia ter aprendido e vivido se não fosse à sociedade machista? – “Delimitação ao caminho a ser percorrido pela mulher, prevendo o transformar, o criar e o enveredar por outras trilhas que não as determinadas por sua

categoria de gênero: amar, preservar-se para o amor ideal, para o casamento, servir.” (SOARES, 2006).

Isso é demonstrado na interpretação do indivíduo masculino 1 da discussão, no momento em que foi questionado se: 2^a) Acreditam que este pensamento pode ser visto também como saúde? Ou uma avaliação dessa saúde, através de elogios?

Homens: 1 – Eu acho que aí tem dois componentes: um a favor e um contra. O a favor é a questão da saúde a mulher se renova. Claro que a sociedade cobra dela as questões físicas, que não são as mesmas de quando ela é jovem. Mas ela - eu admiro esse tipo de mulher – porque ela não dá bola para essas questões físicas de quarenta anos atrás. (...) Dentro das limitações dela ela quer ser feliz. (...) O outro lado, o nefasto, é que a sociedade cobra muito isso. Aí isso interfere a religião, que dita os padrões: que tem que ser perfeito, não pode pecar isso e aquele outro. Outra coisa é a sociedade de consumo, ela também cobra muito: “tu tem que ser linda”, “tu tem que ser bela”. E a mulher que consegue driblar essas coisas, é uma “super mulher”. Ela tem essa carga que o homem não tem. (o que pode, o que não pode)

Interessante perceber, que nesta questão, um dos participantes masculinos comentou e dissertou sobre o assunto. E os demais, incluindo as mulheres do grupo focal, ficaram ouvindo e em alguns pontos acenavam com a cabeça positivamente, concordando com o mesmo. Repare que ele trata a mulher como algo extraordinário no momento em que ela consegue “driblar” alguns padrões sociais inseridos pelo poder midiático. Manter “o corpo belo”, como se só assim teriam a aceitação das demais peças constituintes da sociedade, digo os jovens, ou melhor, os mais jovens que eles, com o corpo cheio de marcas de suas vivências. Afinal, as rugas ou a flacidez se transformam em indícios de lassitude moral (DEBERT, 1999, p. 21).

No entanto, essas marcas que constituíram todo seu ser como indivíduo, que o trouxe até o presente, todas essas cargas podem ser “apagadas” hoje com um procedimento cirúrgico, (ou dois, ou três). Mas isso não faria de certa forma, seu corpo perder sua identidade diante do seu tempo construído? Trazer para essa discussão, com o grupo, questões estéticas é poder perceber se as pressões da sociedade, da mídia interferem nas relações deles com seu corpo, já que, um dos participantes dissertou que a mulher, a “coroa”, sofre com esse padrão ditado. Como explana SIMÕES (1994), que em cada época define-se o perfil corporal do homem de acordo com os valores, exigências e interesses de projetos culturais e políticos elaborados pelos grupos sociais dominantes.

A pergunta a seguir foi acompanhada de dois vídeos assistidos por eles. Os vídeos mostravam dois grupos de terceira idade que resolveram fazer um *book fotográfico* para montarem um calendário posteriormente. Ideia extraída do filme de 2002, baseado em uma história real, “Garotas do Calendário”. A ideia dos grupos é para mostrar que eles “estão com tudo em cima”, e que eles não tem vergonha do seu corpo. Um bom modo de elevar a autoestima. Seguindo o raciocínio, e inserindo o tema para o grupo, perguntei aos participantes: 3ª) Vocês se sentem bem com o corpo de vocês?

Tanto mulheres quanto homens neste momento responderam que se sentem muito bem. Um dos homens, o número 4, brincou dizendo: “ficaria melhor sem a barriga”. Dando continuidade, fiz uma espécie de ”jogo de adivinhação” com os mesmos. Em que eram apresentadas fotos de famosos (3 homens e 3 mulheres) e depois perguntava se eles conseguiriam acertar a idade dos mesmos. Os famosos em questão todos acima de 60 anos, mas claro, aparentando menos devido a cirurgias estéticas e maquiagens.

As mulheres se aproximaram mais das idades devido a estarem mais “atentas” as notícias das celebridades, mas nenhuma com exatidão. Com essa demonstração da eficácia da cirurgia estética, com relação a uma aparência jovial, perguntei-lhes: 4ª) Vocês buscariam métodos estéticos, como cirurgias, para parecerem mais jovens como alguns famosos? As mulheres responderam de forma rápida e unânime “não, não faria”. E os homens ficaram quietos pensando mais um pouco. Pouco tempo depois as mulheres começaram trocar suas respostas e argumenta-las.

Mulheres: 2 – De cortar eu não faria. *Botox* eu já acho muito agressivo dependendo do jeito que faz. Aí perde um pouco dos movimentos do rosto, fica muito estático.

1 – Se faz bem para minha autoestima eu faço.

4 – Essas que não são muito agressivas. Eu aceitaria.

3 – Eu já fiz abdominoplastia.

Homens: 4 - Se alma, se o espírito é jovial pouco importa a aparência. O que vale é o que a pessoa apresenta, o que a pessoa vive (...). Porque, não adianta a pessoa ter uma estrutura, uma pose que seja nota 10, tipo modelo, e não apresentar nada na cabeça.

5ª) Seguindo, vocês acreditam que podemos chegar a um corpo similar com atividade física?

Mulheres: 1 – Sim. Bastante, sim.

2 – Não. Depois que tu envelheceu!? Só plástica. Não tem atividade física que tire nada. Só que dizem né “ah, vamos fazer para tirar o tchauzinho”. Não tem o que tire o “tchauzinho”. A idade faz cair tudo.

3 – Sim.

4 – Sim. Com uma alimentação saudável junto.

Homens: Os homens não opinaram nesta questão.

Contrapondo a pergunta, mostrei-lhes duas imagens. A da fisiculturista mais velha do mundo Ernestine Shepherd de 74 anos, que começou sua “jornada” aos 53 anos, e a do criador de um império antienvelhecimento, em “Las Vegas”, conhecido como “Drº Life” que passou por um tratamento estético experimental, através da ingestão de vitaminas e hormônios, para ficar com uma aparência jovial. Ambos tentando manter seus corpos joviais como no princípio da vida adulta, buscando a “estética perfeita”. Estética esta que é trazida pela minha compreensão do belo, e a compreensão do que o outro vê, ou interpreta, como belo. Afinal, “meu corpo pode comportar segmentos tomados do corpo dos outros assim como minha substância passa para eles, o homem é espelho para o homem” (Merleau-Ponty, 2004, p. 23 apud REIS, 2011). No entanto, talvez não fosse necessário eles procurarem por esse corpo. Se ao menos mantivessem seu corpo para o seu “belo de vida”, ou seja, para que conseguissem fazer suas atividades diárias, ou até mesmo saírem para dançar, divertir-se, paquerar.

Dando continuidade a discussão, pergunto-lhes:

6ª) Fazendo alguma cirurgia sentir-se-ia mais “encorajado(a)” a buscar um novo relacionamento?

Neste momento tanto mulheres quanto homens responderam rapidamente um sonoro “NÃO”. E depois alguns explanaram sobre o assunto.

Mulheres: 3 – Se tiver que surgir algo, tem que ser assim. Se não o relacionamento pode acontecer de nem ser legal. No momento eu já não sou mais eu, e

o outro já está procurando aquela dali, que não sou EU. E se eu não gostar de mim quem é que vai gostar? – Eu preciso gostar de mim, para atrair o outro inclusive.

4 – Tem que ser uma coisa natural não uma coisa forçada. Eu aprendi assim, na hora que tu investe na tua saúde, que tu tem uma aparência saudável. Tu vai ter alguém que tenha atração por você. Porque dificilmente um homem vai ser atraído por uma mulher “doente”, uma aparência doente. Tem que investir na saúde e se sentir bem. Que nem nas fotografias, dos calendários, elas disseram que estavam lindas que se sentiam ótimas, ou seja, não importa o que ela aparecer para os outros, o que importa é para ela.

1 – Eu considero que a maior beleza, não é aquela após uma cirurgia, é a que vem de dentro. Porque se a pessoa ta se sentindo bem consigo mesma, ta de bem com a vida. A pessoa fica mais jovial, tu demonstras menos idade. A gente saber que a gente é importante não mais que os outros, mas a gente é importante.

Homens: 2 – Eu acho tem que ser o que Deus deu para nós. Se eu nasci feio não adianta eu querer fazer alguma coisa para tentar ficar bonito. Tem que deixar que a própria natureza vá me levando. Eu só tenho que procurar, por exemplo, uma “erva” que passe assim e eu fico até meio branco. Eu posso até tentar, pois não é uma coisa que vai me prejudicar não vou me prejudicar para ficar bonito se a minha natureza dada por Deus é isso aqui.

Para alguns “guris e gurias da terceira idade” suas motivações por uma bela aparência diminuíram com o passar do tempo, “com o processo de envelhecimento há uma diminuição da autoimagem e da autoestima” (MORAES, 2010). Suas motivações hoje em dia estão voltadas para como conseguem fazer uma atividade, ou seja, como conseguem levantar da cadeira, comer, subir escadas. São as motivações simples, que quando jovens não damos importância, pois fazemos sem pensar. Cada conquista deles com o corpo em “decadência” aumenta sua autoestima como traz MORAES (2010) “O ser humano é dependente do seu corpo, das habilidades, do modo de ser e de se cuidar, bem como da integração e harmonia com relação ao seu “eu”.” Corroborando com UGHINI (2005) que só existe o amor pelo corpo à proporção que se parece como o corpo ideal pregado socialmente.

Provavelmente a busca por esse “novo” modo de autoestima faça com que eles busquem atividades junto aos grupos. Além de poder comparar-se aos demais e ver o quanto está melhor, também se tornam mais capazes de realizar suas atividades

cotidianas. “A atividade física se constitui em uma forma de envelhecer ativo, para que os idosos possam ter autonomia e independência por mais tempo com melhor autoestima” (MORAES, 2010). Seria tão simples assim a compreensão do ser humano, uma única razão para buscar atividade física nos grupos? – Obviamente não, o ser humano é muito complexo para ser resumido em apenas um motivo ou razão para realizar qualquer coisa na vida.

Inserir-se a outra questão:

7ª) Quando surgiu a vontade de integrar o grupo? Por quê?

Mulheres: 4 - Eu quando me aposentei. Sentia a necessidade de uma atividade. Porque antes eu caminhava indo para o trabalho voltava caminhando. Então tinha que participar de alguma coisa. E no grupo a gente dança, faz alongamento, tinha aquela programação de ir a um baile.

1 - Eu fazia atividade antes. Depois que parei de trabalhar. Resolvi procurar uma atividade.

3 – Houve uma mudança drástica emocional na minha vida que eu não esperava depois de 30 anos, e eu fiquei perdida, digamos assim. Inclusive tive uma consequência física uma sepsemia, quase que (...). Aí saindo de lá, comecei a pensar fui procurar por algo com trabalhos manuais. E uma assistente social me indicou o grupo daqui.

2 – Eu estava divorciada já a algum tempinho. E meus filhos independentes. (...) Morava só, e gosto muito de dançar. Então um dia eu fui com a minha filha levar minhas netinhas e encontrei com outra vó. Aí conversamos e conversamos, ela me falou do grupo, e que tinha baile na mesma tarde. E me interessou. Aí com a dica eu vim para um baile aqui e aí fiquei.

Homens: 4 - Antes da aposentadoria, minha atividade tinha muito movimento, e aí de uma hora para outra, aposentado, muito tempo em casa. Aquela atividade, aquela movimentação que eu tinha, com o tempo começaram a fazer falta, comecei a descansar demais. E aí por um acaso conheci esse grupo numa excursão. Aí já vi o clima amistoso, “super” agradável aí não saí mais.

3 – Depois de 66 anos casado, perdi a velha. Aí depois de 3 meses meus filhos me incentivaram a vir aqui.(...) e aí depois de uns meses tinha uma viagem para Torres e fui.(...)Acabei arrumando essa nova companheira aqui.

2 - Após aposentadoria. Ajudei a fundar outro grupo, e aí houve um problema no outro grupo. E aí resolvi, junto com uma amiga, vir para cá e abrir esse novo grupo.

1 – Eu comecei vindo para cá para ajudar na parte de música, tocava nos ensaios assim. Só que um dia me convidaram para um carreteiro. Aí fui conhecendo outras pessoas e acabei ficando.

Não é uma grande surpresa ao ouvir o relato dos participantes e encontrar algumas razões comuns para buscarem atividades físicas. Logo, vemos que as razões pelas quais os indivíduos procuraram um grupo de atividades físicas se resumem em: aposentadoria; divórcio ou viúves; sempre ter a vida ativa. Imagine após uma longa jornada de trabalho, uma boa parte da vida, simplesmente parar e quebrar a rotina diária. Poderá dizer: “Agora vou descansar. Vou ter um tempo só meu”. – No começo até pode ser normal, natural o descanso, mas como relata o indivíduo 4: “aquela atividade, aquela movimentação que eu tinha, com o tempo começaram a fazer falta, comecei a descansar demais.”. Nosso corpo foi criado para movimentar-se para interagir com outro corpo, estar ausente de uma rotina de trabalho, vai aos poucos, deixando-o parado, inativo. Por isso:

Alguns aposentados acabam simplesmente preenchendo o vazio deixado pelo “não-trabalho”, continuando a fazer as mesmas coisas (às vezes até o mesmo trabalho) sem considerar a possibilidade de novas escolhas, inclusive a do não trabalho. É como se “o gosto pela agitação, pelo movimento, pelo contato social constante fosse o melhor jeito de viver, significando que não viver assim não pode ser uma escolha, uma preferência, mas resultado de uma 'anomalia' existencial ou... velhice” (Stelmachuk, 2005, p. 13 apud SELIG, 2010).

Claro, há pessoas que preferem abdicar de seus deveres. Como pagar conta, sair para caminhar, encontrar um grupo de amigos. Há pessoas que preferem ficar em casa, em frente a uma televisão, atiradas no sofá. Não podemos dizer que o ócio não é certo. Outro caso, trazido na coleta, é o divórcio ou a viúves. Em ambas as situações, na terceira idade, comumente as pessoas estão sem o apoio de um amigo, de um filho, pois só tinham para seus afazeres do dia a dia seu cônjuge ou sua companheira (o). Talvez suas vidas se passassem mais no seio do lar, do que num grupo de atividades físicas. Os filhos provavelmente já estão com a sua própria família formada. É uma fase, creio, difícil de enfrentar sozinho. A influência dos filhos, ou dos amigos, incentivando-os para adesão da atividade física, ou melhor, da busca por um grupo de convivência,

mostra que a interação com um grupo da mesma idade mostraria que “a vida continua”, que muitas coisas ainda se podem fazer após o enfrentamento de um divórcio ou da viuvez, enfim a perda do seu cônjuge. Como afirma DEBERT (1999, p. 16), “as pessoas de mais idade, na certeza de que hoje não podem viver como antigamente, ocupam e redefinem os novos espaços criados para envelhecer, respondendo de maneiras diversas ao tipo de controle de emoções que passam a ser delas exigido.”.

Dando sequência, temos o fator de sempre ter a vida ativa. Nada mais normal que a pessoa que sempre buscou por um exercício físico durante sua vida, agora na fase em que o que mais lhe sobra é tempo, não iria deixar de praticar algum esporte, alguma ginástica, enfim atividade física. Como traz PEREIRA (2009), citando Curtis, White e McPherson (2000) afirmam que a vida do idoso é uma continuação de um passado pessoal, cujo estilo de vida escolhido na velhice será o mais parecido com padrão de vida que ele viveu na meia-idade.

Em outras palavras abordadas no estudo de Mauss (apud KOFES 1989), o corpo aprenderia e seria cada sociedade específica, em seus diferentes momentos históricos e com sua experiência acumulada que o ensina. No entanto, isso deveria caber mais para os homens que antigamente tinham uma rotina de trabalho agitada, enquanto as mulheres ficavam mais em casa, como dito antes, ela era preparada para servir o marido e a família. Mas o que encontramos nos grupos é um número bem superior de mulheres ao invés de homens participantes. Então para tentar sanar esta dúvida a última questão realizada com o grupo foi: 8ª) Por que poucos homens integram os grupos?

Mulheres: 1 – Os homens não tem aquela mesma disposição que a mulher tem aquela vontade de sair, de se divertir. São mais fechados.

4 – Eu acho que se aposentam e acho que tem que ficar em casa descansando e assistindo televisão.

3 – Eu acho assim que a mulher adere com mais facilidade as novidades. Então esse entrosamento de grupos de atividade física não é tão antigo é uma coisa mais moderna né!? E a mulher é a primeira a aderir. Pode ver que até nos bailes a gente vai, “ta assim” de mulher e poucos homens. E normalmente os poucos que sentam lá tomando uma cerveja e ficam com vergonha. Os homens são mais tímidos e ficam acanhados de dançar. – [neste momento o homem nº 4 entra na discussão]

2 – Eu acho que os homens não procuram. Porque na hora que procurarem eles vão ficar. Eles não tentam conhecer, participar para sentir como é que é fazer parte. Pode até ser preconceito também.

Homens: 4 – Pode ser isso e pode ser o outro lado. Essa é a visão feminina. Eu diria assim, eu to feliz aqui sem comentários. Agora o caso de homens que passaram a vida embaixo de mal tempo. Trabalhando e trabalhando sem folga. Quando se aposentam, eu sei, tem história de amigo meu que ele se orgulhava em dizer: “Até uma procuração eu dei para minha mulher. Porque eu não faço mais nada. Então eu levanto de manha, dou um tempo, tomo meu café. Depois, 11 horas, tomo meu trago converso com a turma lá; venho almoço; dou uma sesteada; acordo; tomo um trago; assisto à novela e vou dormir.”. Então tem esse outro lado, que o homem resolveu se livrar. E aquele lado que sabe ele vem aqui para ter essa pureza, essa amizade, esse companheirismo que talvez esse que não venha aqui vá procurar por outros caminhos. Eu aconselho, sempre que posso a pessoa a ler o livro “Saber Envelhecer” do pensador Cícero, é fantástico. É aprender a envelhecer feliz, é um livro ótimo.

2 – O homem é muito orgulhoso. Pelo seguinte: quantos eu convidei para participar? - e a resposta deles: eu não vou lá para teu grupo, porque lá tem andar “fardado”, é grupo de rico. – Eu digo: como que tu podes falar isso se tu nunca foste lá, nunca compartilhou. Tu tens que ir lá compartilhar para ver se é ruim ou se é bom.

1 – Tem também a questão machista. Quando nós subíamos, da “Gare” até a praça nas caminhadas, ficamos “nus” perante a sociedade. Digo eu por ter vários contatos dentro da música, da rádio. Nós subíamos tocando. Tinha que ver quando nós entramos no calçadão os amigos nossos começavam a gritar: “Eu não acredito no que eu to vendo!”. Por quê? Porque os caras não aceitam. Aliás, o homem, mais que as mulheres, não aceitam a velhice. Ele é o machão e ele não consegue aceitar a decadência física. Ele não sabe conviver com isso. Muitos amigos meus que se aposentaram, não conseguiram conviver com isso. Morreram, por infarto, por estresse. Porque, ele era o “machão”. Ele antes levantava cinco e meia, seis horas, chamava os filhos para ir para a escola; era o primeiro a chegar ao serviço, dedicado; e aí de repente acabou. E aí!?

Procurar compreender a construção do nosso corpo não é fácil, pois como cita UGHINI (2005), Merleau-Ponty diz que o homem é ambiguidade, é corpo e é espírito, é sujeito e objeto, interioridade e exterioridade, natureza e cultura. Define-o como espaço

expressivo, conjunto de significações vividas enfatizando que todos são corpo, não apenas possuem um. Amparado por um método de grupo focal com a experiência desses “guris e gurias”, observamos que não temos o hábito de refletir “sobre o que nos rodeia, sobre nossas vivências, acreditando que tudo existe por si mesmo, independente de nossa presença” (OKUMA,1998). Então, temos aqueles idosos que não se importam em integrarem os grupos. Que segundo a discussão pode ser por preconceito, ou até comodismo, por assim dizer. Talvez a rotina do trabalho tenha construído seu corpo a modo de não se importar com o mesmo. Pois “ele é formado por uma série de regimes que o constroem; ele é destruído por ritmos de trabalho, repouso e festa.” (FOUCAULT, 1998 apud SOUZA, 2006).

Além disso, devido à dura jornada de trabalho muitos podem não ter adquirido o hábito de praticar algum esporte, ou atividade no seu cotidiano. Afinal, indivíduos que não participaram de atividade física no passado tendem a ter maior atitude negativa para o exercício do que os idosos com histórico de atividade física (MANSFIELD, MARX e GURALNIK, 2003 apud SELIG, 2010). Com isso, alguns se motivaram a procurar atividades físicas após o aumento da divulgação dos benefícios da prática. Pois alguns “estudos específicos com idosos revelaram que o fator mais relevante que os levam a adotar a praticar atividade física é a preocupação com a manutenção e melhora da saúde” (PEREIRA, 2009).

Contraopondo, temos os que devidos a movimentos repetidos erroneamente desmotivam-se a praticar um exercício, pois alguns estudos corroboram “que problemas de saúde e presença de dores crônicas foram as principais barreiras percebidas para a não participação de idosos em exercícios e caminhadas.” (SELIG, 2010). O aspecto de preconceito, citado pelos indivíduos, pode ser decorrente dessa vivencia dos que não integram os grupos de terceira idade. Sua construção, a construção do seu ser, pode ter levado a encarar o mundo de modo dependente e não de modo interdependente. Deixando um pouco de lado que a realidade humana é criadora do mundo ao qual faz parte. Em outras palavras: “a identidade deve ser entendida como projetos do homem no mundo, que diferenciam do outro, ou seja, eu sou aquilo que faço, aquilo que projeto no mundo. Eu me distingo do outro pelo meu projeto, que deve ser só meu, e não por aquele que me foi passado.” (OKUMA, 1998). Além disso, nos constituímos nesse existir no mundo como um todo. “A corporeidade é conceito aberto e incerto. O que

somos constitui-se no que somos em nossa existência biopsicoquímico-sociocultural.”
(BAGGIO E VIEIRA, 2005)

Considerações finais:

As mudanças em nossos corpos com o passar da idade tonam-se cada vez mais visíveis no momento em que temos com o que comparar. Inúmeros são os meios que veiculam imagens de pessoas com corpos belos e sarados. A exibição da imagem de jovens atores e/ ou celebridades, com corpos perfeitos, ou mesmo os de mais idade com aparência incrivelmente mais jovem, são conceitos de beleza praticamente inatingíveis para as pessoas “normais”. Os corpos que nós moldamos que adquirimos marcas não mais precisam de marcas diante da sociedade, pois assim se mostram ultrapassados precisando de melhorias.

Dos relatos sobre a atividade física notou-se que os indivíduos não almejam o corpo belo. Nenhum momento eles fizeram menção que os exercícios que faziam tinham essa finalidade. O que eles procuram é ter disposição para suas “AVDs”, a socialização advinda do grupo de terceira idade e o respeito por buscarem sua saúde física e mental. Os pensamentos e as experiências de cada indivíduo deste estudo mostram que na velhice pouco importa se temos um abdômen ainda sarado e/ou um braço definido. O que realmente importa é o que o meu corpo como ser constituinte de algo maior pode demonstrar que: “eu” consigo ainda fazer; quantas amizades “consigo” conquistar; quantos bailes “consigo” ir e dançar. Seus relatos apresentam a ideia de viver, quem sabe, no “positivismo”. Não excluir os acontecimentos naturais do mundo, da relação homem-mundo, mas dar valor antes para as significações construídas no mundo pelo corpo. É importante nos construirmos como corpo, termos em nossas marcas toda história que vivemos mostrar que nelas estão as provas de cada estória a se contar.

Concluindo, com este trabalho pode-se ter uma prévia dos pensamentos que indagam a população estudiosa no assunto de envelhecimento. Algumas questões e relatos devem ser utilizados para uma avaliação na nossa composição social atual, pois talvez em algumas décadas sejamos o país com maior população idosa. Na busca pela compreensão do corpo idoso, pude perceber que alguns pensamentos estavam errôneos, em parte, pois quando se tem certa idade, começa-se uma construção de aceitação as imperfeições e as perdas do corpo. Mas, parece que a nossa sociedade jovem,

“alavancada” por influências midiáticas, tenta fugir da concepção de envelhecer. Felizmente, ou infelizmente, a velhice chega até nós e talvez ainda não estejamos preparados para tal. Poucos são os que olham para o corpo velho, idoso, ou na melhor idade, e percebe um ser sábio que muito aprendeu em sua vida e que tem muito a ensinar às próximas gerações. Nós, enquanto jovens, vivemos correndo atrás de uma fórmula da juventude atrás de uma vida longa e saudável. Após o término deste estudo começo a pensar diferente com relação ao meu corpo quando for idoso. Talvez o simples fato de viver bem e saudável seja o suficiente? A busca pelo corpo ideal seria relevante aos 60? Sim, estou contrariando muitos valores que estão inseridos na sociedade, conceitos que demorarão a sair do senso comum. É importante que constantemente busquemos a reflexão sobre os nossos corpos e suas mudanças em meio ao tempo, para que cada vez possamos melhorar a ideia e o trato com a “terceira idade”, para que assim possamos aperfeiçoar os conceitos junto ao corpo idoso e a sua significância em meio a nossa sociedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE L. M. B. **Reflexões Sobre a Cultura Corporal**. UNESP, Congresso Cultura Corporal, SESC e CBCE, 2006. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/def2006/artigoleila.pdf>. Acesso em: 22 set. 2010.

BAGGIO A. ; VIEIRA P. S. Terceira Idade sob o Paradigma da Corporeidade. In: BOTH, A. ; BARBOSA M. H. S. ; BENINCÁ C. R. S. (Org.) **Envelhecimento Humano: múltiplos olhares**. Passo Fundo – RS, UPF, 2005, p.11-23

BARBOUR R. **Grupo Focais**. São Paulo, SP Editora ARTMED, 2009.

CAMARANO A.N. **Tratado de Geriatria e Gerontologia: Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica**. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2002.

DEBERT, G. G. **A Reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo Editora Edusp, 1999.

GOLDENBERG, M. **Coroas: Corpo, Envelhecimento, Casamento e Infidelidade**. Rio de Janeiro, RJ Editora Record, 2008

KOFES, S. E sobre o corpo, não é o próprio corpo que fala? Ou, o discurso desse corpo sobre o qual se fala. In: BRUHNS, H. T. (Org.). **Conversando sobre o corpo**. Campinas, SP, 3ª ed.: Papirus, 1989.

MERLEAU-PONTY, M. **O olho e o espírito: seguido de A linguagem indireta e as vozes do silêncio e A dúvida de Cézanne**. São Paulo: Cosac & Naify, 2004

MORAES E. P. **Influência da atividade física na autoestima de idosas participantes do programa de atividade física orientada, desenvolvido no Centro de Convivência do Idoso**

‘Nina Maria Cruz’ no Gama, Distrito Federal. EfDeportes.com Revista Digital, Buenos Aires, Ano 15, nº 146, 2010.

Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd146/influencia-da-atividade-fisica-na-autoestima-de-idosas.htm> Acessado em: 22 jan. 2013

MOREIRA M. M. **Mudanças Estruturais na Distribuição Etária Brasileira: 1950-2050.** Trabalho para Discussão da Fundação Joaquim Nabuco, 2002. Disponível em: <http://www.fundaj.gov.br/tpd/117a.html>. Acesso em: 21 out. 2010

OKUMA S. S. **O Idoso e a Atividade Física.** (Coleção Viva Idade) Campinas, SP: Papyrus, 1998.

PEREIRA J. R. P. **O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, vol.23, nº.4, São Paulo Oct./Dec., 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092009000400002&script=sci_arttext Acesso em 23 jan. 2013.

REIS A. C. **A experiência estética sob um olhar fenomenológico.** Arquivos brasileiros de psicologia vol.63 nº1 Rio de Janeiro 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-52672011000100009&script=sci_arttext. Acesso em 21 jan. 2013

SELIG G. A. **Imagens da aposentadoria no discurso de pré-aposentados: subsídios para a orientação profissional.** Caderno Psicologia Social do Trabalho. v.13, nº1, São Paulo, 2010. Disponível em: http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?pid=S1516-37172010000100007&script=sci_arttext Acesso em 23 jan. 2013

SIMÕES R. **Corporeidade e Terceira Idade: A marginalização do corpo idoso.** Prefácio de Wagner Wey Moreira. Piracicaba: UNIMEP, 1994.

SOARES G. F. **Da Invisibilidade à Cidadania: Um Estudo Sobre as Identidades de Gênero In Corpo, gênero e sexualidade: problematizando práticas educativas e culturais / SEFFNER F. [et. al], SOARES G. F.; SILVA M. R. S.; RIBEIRO P. R. C. (Org), Ed. Da FURG, Rio Grande, 2006.**

SOUZA N. G. S. **Procurando/Rompendo Marcas no Corpo... In Corpo, gênero e sexualidade: problematizando práticas educativas e culturais / SEFFNER F. [et. al], SOARES G. F.; SILVA M. R. S.; RIBEIRO P. R. C. (Org), Ed. Da FURG, Rio Grande, 2006.**

UGHINI A. B. **Corporeidade como Construção da Qualidade de Vida do Idoso.** In: SANTIN J. R.; VIEIRA P. S.; TOURINHO FILHO H. (Org.) **Envelhecimento Humano: saúde e dignidade.** Passo Fundo – RS, UPF, 2005, p. 51-74.

WELLER W.; PFAFF N. **Metodologias da Pesquisa Qualitativa em Educação – Teoria e Prática.** Petrópolis, RJ, Editora Vozes, 2010.

ANEXO 1

O Grupo Focal será composto de 4 mulheres e 4 homens acima de 60 anos. Onde o moderador fará uso materiais como:

- Um texto do livro Coroas (Goldenberg, 2008), para promover o início da discussão sobre o modo como as entrevistadas veem a relação do seu corpo como um modo de “chamar a atenção” do sexo oposto.
- Vídeos sobre calendários confeccionados com fotos de dois grupos de terceira idade, em contrapartida com fotos de atrizes que buscaram na medicina moderna um modo de alcançar a juventude.
- 1 Câmeras
- 1 Gravador

Com o intuito de dar seguimento às discussões o moderador deverá seguir um roteiro de perguntas para que o grupo não disperse da temática discutida. Para conduzir essa parte do debate, sugiro tais questões:

- O pensamento das Coroas, não pode ser visto também como saúde?
- Vocês buscariam métodos estéticos como cirurgias para parecerem mais jovens como algumas atrizes?
- Fazendo alguma cirurgia sentir-se-ia mais “encorajado(a)” a buscar um novo relacionamento?
- Quando surgiu a vontade de integrar o grupo? Por quê?
- Por que poucos homens integram os grupos de atividades físicas?