

Compreensão de corpo a partir do olhar de mulheres idosas

Maria Marta Oliveira Ferreira de Sousa¹, Michelle Vicente Torres²

Resumo

Segundo a OMS, o envelhecimento é saudável quando a capacidade funcional e o bem-estar do indivíduo são preservados. Com o aumento da população idosa, há um aumento da necessidade de políticas de saúde voltadas para este público. Em relação ao corpo idoso feminino, existem desvantagens históricas e culturais, a imagem corporal, expectativas e reflexões que a idosa tem de si, ditam a percepção de corpo e saúde da mulher. Assim, é importante trazer à luz as reflexões delas diante da realidade. Compreender o olhar de mulheres idosas sobre o corpo delas e a compreensão da ancestralidade no que diz respeito à forma como esse grupo se percebe. Esta pesquisa é qualitativa, transversal, observacional e analítica, com amostra intencional, composta por idosas da Universidade Aberta à Terceira Idade, da Universidade Estadual do Piauí. A coleta ocorreu por meio de um roteiro semiestruturado composto por questões abertas, os resultados foram submetidos à Técnica de Análise de Conteúdo de Laurence Bardin (2004). A partir das entrevistas, foi possível chegar às categorias “Movimento, potencialidades e barreiras”; “Figura materna de referência”; “Autoaprendizado: a vivência como fonte de ensino sobre o corpo”; e “Autoimagem, complexos corporais e visões relacionadas ao corpo gordo”.

Palavras-chave

Idosos. Percepção. Envelhecimento. Mulher.

¹ Pós-graduanda (Especialização) em Fisioterapia Traumato-ortopédica com ênfase em Terapia Manual na Universidade Estadual do Piauí, Brasil. E-mail: oliveirmartaofs@gmail.com.

² Mestra em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, Brasil; professora assistente na Universidade Estadual do Piauí, Brasil; tutora de campo do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade na mesma instituição. E-mail: michellevicente@ccs.uespi.br.

Comprehension the body by perspective from elderly women

Maria Marta Oliveira Ferreira de Sousa³, Michelle Vicente Torres⁴

Abstract

According to the WHO, aging is considered healthy when an individual's functional capacity and well-being are preserved. With the increase in the elderly population, there is a growing need for health policies aimed at this public. In relation to the elderly female body, there are historical and cultural disadvantages. The body image, expectations, and reflections that older women have of themselves dictate their perception of body and health. Therefore, it is important to highlight their reflections in light of reality. Understanding the perspectives of elderly women about their bodies and their awareness of ancestry regarding how this group perceives itself is crucial. This research is qualitative, cross-sectional, observational, and analytical, with a purposeful sample, comprised of elderly participants from the Open University for Seniors at the State University of Piauí, Brazil. Data collection was conducted using a semi-structured guide with open-ended questions, and the results were analyzed using Laurence Bardin's (2004) Content Analysis Technique. From the interviews, it was possible to identify the categories: "Movement, potentialities, and barriers"; "Maternal figure of reference"; "Self-learning: experience as a source of knowledge about the body"; and "Self-image, body complexes, and perspectives on body weight".

Keywords

Elderly. Perception. Aging. Woman.

³ Postgraduate student (Specialization) in Trauma-Orthopedic Physiotherapy with an emphasis on Manual Therapy, State University of Piauí, State of Piauí, Brazil. E-mail: oliveirmartaofs@gmail.com.

⁴ Master in Public Health, Faculty of Public Health, University of São Paulo, State of São Paulo, Brazil; assistant professor at the State University of Piauí, State of Piauí, Brazil; field tutor for the Multidisciplinary Residency Program in Family and Community Health at the same institution. E-mail: michellevicente@ccs.uespi.br.

Introdução

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS 2015; 2019), o envelhecimento é saudável quando a capacidade funcional e o bem-estar do indivíduo são preservados, e com o aumento da população idosa, há também um aumento da necessidade de políticas de saúde voltadas a esse público. A capacidade funcional e o bem-estar, por sua vez, podem envolver fatores diversos, dentre os quais cita-se a forma que cada um vivencia sua velhice, de acordo, inclusive com suas percepções e concepções de si e de seu corpo.

Segundo Fernandes e Garcia (2010), a velhice pode afetar homens e mulheres de maneira diferente e até mesmo injusta, pois vivenciaram processos diferentes ante a sociedade por um longo período de suas vidas. Entretanto, quando se dialoga sobre o corpo idoso feminino, existem desvantagens que não se limitam apenas à condição socioeconômica, mas que são simbólicas, relacionadas à identidade e imagem corporal que a idosa tem de si. Nesse sentido, nem sempre as expectativas e reflexões que tais mulheres têm correspondem à realidade, revelando a importância de trazer à luz os posicionamentos dessas idosas diante da realidade delas (Madureira *et al.*, 2008).

Para Ferreira e Medeiros (2011), a sociedade sugere uma imagem corporal prioritariamente voltada à aparência física, onde o valor da imagem bela e jovem se inclina a determinar modelos estéticos e comportamentais vistos como ideais, que são tidos como prioridade e possibilidades únicas de beleza. No entanto, os autores pontuam que um outro lado fica invisibilizado por essa concepção de perfeição estética: esse corpo também fica mais suscetível ao mercado capitalista, automatiza-se em seus comportamentos pouco crítico-reflexivos e desvaloriza características singulares, subjetivas e únicas, construídas socialmente ao longo da vida.

Assim, tem-se que o corpo, no caso aqui abordado, de mulheres idosas, é produto de discursos construídos sobre um objeto em movimento, inserido num contexto histórico-cultural que envolve tempo, espaço, relações sociais e gênero (Coutinho; Tomazeti; Acosta, 2013). Por outro lado, em decorrência do acúmulo de experiências e de uma autoestima positiva, a insatisfação com o corpo pode diminuir à medida que o envelhecimento é acompanhado por uma mudança de prioridades, como, por exemplo, o estado de saúde, que se sobressai em relação à aparência (Fin; Portella; Scortegagna, 2017).

Dessa forma, torna-se relevante a compreensão do olhar de mulheres idosas sobre seu corpo, levando em consideração a construção deste ao longo de sua vida, tendo em vista que isso pode impactar em diversos aspectos da vida, especialmente a saúde. Partindo do

questionamento sobre a percepção que mulheres idosas têm acerca do corpo delas, pautou-se a pergunta norteadora do estudo: “qual a compreensão de corpo a partir do olhar de mulheres idosas?”. A partir do conteúdo analisado emergido das respostas a esta questão, podem ser elaboradas propostas de promoção, prevenção e intervenção em saúde, bem como reflexões sobre práticas educativas e dialógicas individuais ou coletivas na comunidade.

Portanto, esta pesquisa teve como objetivo principal compreender o olhar de mulheres idosas sobre o corpo delas, além de compreender a participação da ancestralidade feminina na forma como elas percebem seus corpos.

Metodologia

O presente estudo é colocado como uma pesquisa qualitativa, transversal, observacional e analítica, com amostra do tipo qualitativa, intencional e composta por mulheres idosas, ou seja, com 60 anos ou mais, e que frequentam a Universidade Aberta da Terceira Idade (UNATI) da Universidade Estadual do Piauí (UESPI). A quantidade total de participantes da pesquisa foi baseada no princípio de saturação da amostra (11 mulheres), ou seja, quando a coleta é suspensa e não há a inclusão de novos participantes a partir do momento em que os conteúdos trazidos pelos sujeitos se apresentam redundantes e/ou repetitivos e não mais contribuem com o aprofundamento das discussões sobre a temática abordada (Fontanella; Ricas; Turato, 2008).

Quanto à produção de dados, a coleta foi feita a partir de uma entrevista guiada por um roteiro semiestruturado elaborado pelo pesquisador com três perguntas norteadoras: “Como você vê seu corpo?”; “O que pode seu corpo?”; e “Alguma figura feminina mais velha que você da sua família ensinou você a olhar de alguma forma para seu corpo? Fale sobre isso”. As entrevistas ocorreram em 2022 na UESPI, campus Poeta Torquato Neto, e foram gravadas utilizando um aparelho celular, com total autorização das participantes da pesquisa e, em seguida, foram transcritas na íntegra para análise de dados.

Todas as participantes concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e, apesar de planejado, não houve a necessidade de aplicar o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para àqueles maiores de 80 anos e idosos não alfabetizados, pois na instituição não havia participantes com esse perfil.

Foram incluídas, na pesquisa, participantes do gênero feminino que estivessem matriculadas na Universidade Aberta à Terceira Idade da UESPI, que frequentavam

regularmente as atividades ofertadas, aceitaram participar voluntariamente e concordaram com os termos que regem essa pesquisa.

Nenhuma participante desistiu do consentimento dado ou da permanência no curso durante o período de coleta, nem desistiram de participar, tendo respondido integralmente ao instrumento de coleta seguindo o roteiro planejado, portanto, nenhuma das participantes que compuseram a amostra foram excluídas da pesquisa.

Os dados foram analisados conforme a Análise de Conteúdo proposta por Laurence Bardin, que possibilita a interpretação cifrada do material de caráter qualitativo, pela modalidade de análise temática que consiste na descoberta de temas, definidos como “a unidade de significação” (Bardin, 2004; Câmara, 2013).

Este estudo segue os princípios éticos que regem e envolvem pesquisas com seres humanos e seguiu as normas da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), sendo submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Piauí sob o parecer nº 5.392.565.

Resultados e Discussão

Participaram da presente pesquisa onze pessoas do gênero feminino, estudantes da UNATI da Universidade Estadual do Piauí, localizada em Teresina/PI, com idades entre 61 e 70 anos. As entrevistas foram realizadas no período de março a junho de 2022. A partir das entrevistas coletadas e devidamente analisadas, foi possível chegar às seguintes categorias: “Movimento, potencialidades e barreiras”, “Figura materna de referência”, “Autoaprendizado”, “Autoimagem, complexos corporais e visões relacionadas ao corpo gordo”.

Categoria 1: Movimento, potencialidades e barreiras

“Ah ele faz um bocado de coisa, ele adora, ele dança, ele pula, ele sente uma dorzinha mas aí se recupera logo, mas eu acho que ainda dá pra fazer um bocado de coisa” (Rosa)

A fala acima ilustra da melhor maneira o que foi encontrado dentro dessa categoria, uma visão de grande poder, mas dentro de algumas limitações. Portanto, nessa categoria, houve a subdivisão em “Visão de corpo como potência e capaz de grandes realizações”, “Movimento como potencialidade do corpo” e “Percepção de corpo dentro de suas limitações”.

Percepção de corpo dentro de suas limitações

É sabido que o processo de envelhecimento traz consigo inúmeras mudanças em diversos aspectos e de maneira gradativa, entre as alterações que mais afetam o indivíduo idoso e que foram muito citadas ao longo desta pesquisa, estão as alterações biológicas, do corpo físico, descritas na literatura como um envelhecimento secundário e patológico, com sinais e sintomas que limitam a participação (Freitas; Py, 2017; Fechine; Trompieri, 2012).

O que meu corpo é capaz de fazer!? Eu acho que muita coisa não sabe, eu acho que por conta da idade também né, a gente vai perdendo a massa muscular, força, por conta da idade, muita coisa de muito peso eu acho que não consigo fazer não (Azul 4).

De Vitta *apud* Fechine e Trompieri (2012), traz evidências congruentes com a fala acima, pois o envelhecimento é acompanhado pela diminuição no comprimento, elasticidade e número de fibras musculares, além da perda de massa muscular e viscosidade dos fluidos articulares. Portanto, a fisiologia explica as alterações notadas por mulheres idosas (Freitas; Py, 2017; Marchi Netto, 2004; Esquenazi; Silva; Guimarães, 2014).

[...] Então eu sinto meu corpo normal, não tem nada assim... não posso fazer isso entendeu, pq mesmo com esse joelho... tirando esse joelho eu faço tudo, danço com meu marido, então eu me sinto bem, graças a Deus meu corpo não está me impedindo de fazer nada até agora (Azul 5).

Assim, conforme relatado por Fernandes e Garcia (2010), as idosas veem seu corpo como um conjunto de órgãos deteriorados e membros que não respondem adequadamente, apresentando diversos sintomas de diferentes origens. Para essas mulheres, o corpo deixa de ser um aliado confiável e se transforma em um fardo que requer cuidados e atenção constantes, tornando-se ineficiente, imperfeito e quase inválido: “Digamos assim, que eu esteja com o corpo assim, é... 95% me sentindo super bem né, porque com a idade, a gente vai sentindo algumas limitações, muitas vezes faz uma coisa e fica um pouco cansada né” (Marrom).

Corroborando com a pesquisa de Aboim (2014), que traz uma perspectiva internacional, as idosas da UNATI, assim como as idosas de Portugal, também se mostraram em conformidade com o fenômeno do envelhecimento, pois levam o processo de maneira natural, o que nos leva ao próximo ponto, as potências desse corpo remodelado.

Visão de corpo como potência e capaz de grandes realizações

Apesar de tais modificações, ainda é possível perceber que as limitações físicas não são capazes de impedir uma participação ativa em sociedade e na comunidade à qual pertencem, como exposto na fala:

Eu já vou entrando nos 70 anos, eu sou uma idosa que é ativa e que sou muito ativa e pelo fato também que eu tenho outras coisas mais que eu falei né, eu gosto de música, eu gosto de teatro, eu gosto de cinema, eu gosto de assistir filmes em casa mesmo, gosto de dançar, gosto de ir para os lugares (Marrom).

Assim como o encontrado nesta categoria, o estudo de Aboim (2014) mostra que, para a maioria das pessoas, envelhecer bem é aceitar o fato de ser velho, aceitar as mudanças e conviver com elas, com sentimentos positivos de ganho de maturidade e sem grandes lamentos.

“Ah, é de levar uma vida normal assim, de fazer tudo, estar em atividade sempre, eu ainda não me sinto assim, uma pessoa que não é capaz de fazer alguma coisa, devagar sim, mas vagarosamente sou capaz de fazer qualquer coisa” (Rosado).

Caminha muito viu, pula, eu faço tudo, nada assim do meu corpo... nada impede, embora eu tenha um desequilíbrio, já fiz embolização de aneurisma, e aí [...] tem dia que eu não tô legal, eu tenho um descontrole né, da coordenação motora, eu não sei se é por conta disso, mas, também enxaqueca né, enxaqueca dá um descontrole também, mas eu faço tudo (Azul 3).

E, quando se fala em potencialidades, essas idosas citam a possibilidade do lazer, do trabalho social, da geração de autoestima, socialização e convivência, bem como Teixeira (2007) traz em seu artigo, demonstrando que essas atividades são de extrema importância para a qualidade de vida da pessoa idosa e fazem com que elas se vejam como pessoas que são capazes de fazer tudo de forma independente e, por vezes, empoderada, como fala Azul 5 em resposta ao primeiro questionamento: “O que ele é capaz de fazer? Meu corpo? Tudo!”

Movimento como potencialidade do corpo

Muitas idosas veem o próprio corpo como um objeto de livre e ativa movimentação, incluindo, na maior parte das vezes, a dança como a principal atividade física que o corpo

envelhecido é capaz de realizar. Acredita-se que essa atividade, em específico, esteve fortemente presente nas entrevistas devido à presença constante de profissionais de educação física dentro da UNATI e do Núcleo de Atividade Física para a Terceira Idade (NUTI), proporcionando um maior contato entre as idosas e o Núcleo, conseqüentemente, afetando os relatos das entrevistadas: “Meu corpo pode pensar, né, a se movimentar... meu corpo também pode ajudar outro né, em algum momento de necessidade, ajudar o próximo [...]” (Marrom).

No contexto acima, o ato de movimentar-se é entendido como funcionalidade, e a funcionalidade é entendida como a capacidade de a pessoa realizar atividades ou funções, sejam elas interações sociais, atividades de lazer e atividades de vida diárias, ou seja, componentes de saúde e bem-estar. Além desse conceito, temos também exposto nesta pesquisa o movimento no sentido de atividade física e prática de exercícios físicos de forma regular em busca de um envelhecimento saudável, duradouro e o mais estável possível (OMS, 2003; Rodrigues, 2017).

Barcellos (2013) mostra que o corpo idoso anseia por atividade física, buscando aceitação e interação social, além do cuidado com o próprio corpo. Essa prática é uma tentativa de resgatar a imagem juvenil e melhorar a aparência. Dentro dessa categoria de movimento, a dança se destaca, sendo frequentemente mencionada pelas entrevistadas como um ponto de apoio. Conforme discutido anteriormente, é uma atividade que o corpo é capaz de realizar, independentemente da idade: “Dançar, meu corpo, eu posso, se eu quiser, eu posso deixar uma pessoa que eu gostar tocar nele” (Vermelho).

A dança faz parte do cotidiano do ser humano, mas passou a ser estudada nos últimos anos para ser cientificamente fundamentada como um método que pudesse ser repassado para outras gerações e que pudesse ser visto como algo além do lazer e da diversão. Essa forma de expressão e de atividade não deixa de ser um jeito eficiente de participação, é um estímulo positivo para a inclusão da pessoa idosa, além de trazer benefícios para o corpo, como: aumento da energia, resistência muscular, funcionamento cardiovascular, redução de peso, depressão e ansiedade. Em resumo, é uma forma de estimular saúde física, mental e social (Albuquerque; Barrenechea, 2010; Miranda; Godeli, 2003; Souza; Vespasiano, 2015), como ilustrado nas falas: “O que é que meu corpo é capaz de fazer? Das minhas danças, tudo isso eu gosto sabe. Ah, eu acho que dançar, movimentar, dançar, isso tá? Adoro andar de bicicleta, adoro fazer caminhada, tudo isso pra não ficar enferrujada” (Verde); e “Dançar, meu corpo, eu posso, se eu quiser, eu posso deixar uma pessoa que eu gostar tocar nele” (Vermelho).

Souza e Metzner (2013) nos trazem uma discussão sobre os benefícios da dança para a pessoa idosa e mostram que a dança como atividade física ajuda o idoso a sair do isolamento,

da dependência de terceiros, melhora a condição geral, a qualidade de vida, estimula a socialização, a educação e o reconhecimento do envelhecimento, melhora a autoestima e, principalmente para mulheres idosas, há uma melhora também na capacidade funcional, como exposto no estudo clínico de Santos e colaboradores, em que a dança foi extremamente eficaz para manutenção e promoção da funcionalidade de idosas (Santos *et al.*, 2019).

Com base no exposto nessa categoria, percebe-se que, na amostra, apesar da consciência das limitações do corpo, há também a consciência de que o corpo, mesmo velho, pode realizar atitudes potentes para a ressignificação desse envelhecimento, especialmente pela valorização do movimento, pelo encantamento com a dança. É importante ressaltar, aqui, que as entrevistadas podem ter essa visão por serem ativas e participativas em um grupo social acolhedor e dinâmico dentro da Universidade, que lhes oferece um lugar de fala. Isso pode influenciar positivamente o empoderamento e a consciência sobre seus corpos, traduzindo-se em potência. Esse é, justamente, um dos papéis sociais mais importantes da Universidade, sendo um merecido retorno para a comunidade de idosos.

Categoria 2: Figura materna de referência – a presença e ausência da figura feminina

Nessa categoria, foi possível chegar a subcategorias pelas seguintes unidades: “Presença do ensinamento materno sobre o corpo”; “Figura materna como fonte de ensinamentos não relacionados ao corpo”; e “Ausência de diálogos sobre corpo por perda da figura materna”. Mesmo com tais subdivisões, é perceptível a importância do papel materno no ensinamento, formação e percepção do indivíduo como mulher, bem como a formação de caráter e comportamentos no decorrer da vida. Com a ausência dessa figura ou desses ensinamentos, a pessoa tende a aprender sozinha como o corpo funciona, envelhece e sente.

Presença do ensinamento materno sobre o corpo

O corpo humano, como determinante biológico, é afetado por diversos fatores, como a religião, classe social, grupo familiar, gênero e outros intervenientes sociais e culturais, cumprindo, também, uma função ideológica, sendo esse processo denominado “apropriação social do corpo” (Rodrigues, 1975).

“A consciência que a mulher adquire de si mesma não é definida unicamente pela sexualidade. Ela reflete uma situação que depende da estrutura econômica da sociedade, estrutura que traduz o grau de evolução técnica a que chegou à humanidade” (Beauvoir, 2009,

p. 69). A construção da identidade feminina é feita ao longo do desenvolvimento infantil e se redefine durante a adolescência, de acordo com Erikson *apud* Seron e Milani (2010), e com a pesquisa realizada pelos autores, adolescentes do gênero feminino se baseiam em suas mães e se espelham nelas durante o desenvolvimento, além de tê-las como uma referência sobre ser mulher, portanto pode ser percebido que a relação mãe e filha tem uma grande importância na construção da identidade feminina e no desenvolvimento da personalidade, caráter e, por vezes, determina atitudes e comportamentos.

Eu me lembro de minha mãe [...] que ela falava que, ela mostrava os braços dela né e falava assim [...] ‘que quando a gente fica mais velha, a pele vai ficando assim, desse jeito, enrugada’ ela mostrava os braços com a pele enrugada e... era a única coisa que ela falava. Ah falava também a respeito dos cabelos, né, que vai ficando branco [...] toda parte do corpo, na sobrancelha, ela falava sobre isso, mas também era só (Marrom).

A transmissão da feminilidade, como visto nesta pesquisa, ocorre intensamente dentro do núcleo familiar, a identificação da mulher mais jovem com as mais velhas de sua família se reimprime a cada geração, ou seja, a percepção e visão sobre o corpo, o pensamento e o comportamento feminino percorrem gerações e a figura da mãe é determinante para a construção da mulher (Ribeiro, 2009).

Figura materna como fonte de ensinamentos não relacionados ao corpo

Os ensinamentos maternos são fundamentais, ainda que não sejam relacionados ao corpo, visto que um indivíduo é constituído por diversos componentes.

Era mais minha mãe quem me incentivava, assim, meu pai também, mas era mais minha mãe que me incentivava a ir pra escola, eu aprendi um pouquinho, mas não foi muita coisa que eu aprendi, mas eu aprendi um pouco ainda, eu trabalhava na roça, eu era quebradeira de coco, eu era das festas, da vida (Rosado).

A função materna é de extrema importância para a estruturação e desenvolvimento da parte psicológica e cognitiva de uma criança. Além disso, operações como as relacionadas com a linguagem também advêm da figura materna. Desde a gestação, a mãe ou o sujeito que exerça essa função, começa a projetar na criança o conceito de imagem, crenças e culturas, portanto, vários aspectos que constituem um sujeito vêm do que lhe foi inserido e ensinado durante a infância (Theisen, 2014), como exposto na fala a seguir: “Me ensinou a olhar pra

mim? A me ver por dentro? Não, não, minha mãe as vezes dava aqueles conselhos de mãe, mas assim, o olhar pro corpo não, o ensinamento básico da vida né, como proceder” (Azul 4).

Vemos, portanto, com base nas falas retratadas, que a participação da mãe no desenvolvimento da filha vai muito além dos ensinamentos sobre corpo, puberdade e amadurecimento, abrange aspectos da vida que vão se perdurar por anos. Azul 4, uma mulher de 67 anos, ainda se lembra de aprender sobre a vida com a mãe, tendo uma participação extremamente importante na construção de um indivíduo como um todo.

Ausência de diálogos sobre corpo por perda da figura materna

A perda da figura materna traz, por consequência, a falta de inúmeros ensinamentos em diversos aspectos, forçando às mulheres um aprendizado e consciência de independência mais cedo do que deveria para a função: “Não, eu tive que aprender por mim mesma, porque minha mãe faleceu e nós somos quatorze irmãos, aí naquela época né, os pais, o pai da gente deixava a gente responsável pelos irmãos mais velhos” (Vermelho).

De acordo com o que foi construído anteriormente, vemos que é por meio da relação entre mãe e filho e pelo processo de acúmulo de experiências que se é formada a subjetividade de cada indivíduo, então se a presença materna se mostra tão importante, temos como concluir que essa ausência trará consequências em várias fases do desenvolvimento do sujeito desde o nascimento. Castro (2005) fala que uma separação entre mãe e filho durante a infância, após um vínculo bem estruturado, podem acarretar distúrbios no desenvolvimento psíquico e ter influência direta na formação do “eu”.

Não, eu não tive [...], porque eu perdi minha mãe cedo, criança, eu não tive contato, a gente foi na realidade, a gente foi criado só sabe, eu e meus irmãos, e até meus irmãos mais velhos foram pra cidade morar é... estudar, aí a gente nunca teve assim uma pessoa, é, pra dar apoio e com relação a essa questão do corpo (Azul 3).

Para Sartre (2011), para que um indivíduo crie consciência do seu corpo, ele precisa de outra pessoa para formar o “eu” e, para Theisen (2014), a criança precisa de alguém para espelhar suas atitudes e reafirmar suas ações, criando, desde pequeno, o conceito de certo e errado, e esse alguém é, na maioria das vezes, a mãe, que se prova, novamente, de fundamental importância.

Categoria 3: Autoaprendizado – a vivência como fonte de ensino sobre o corpo

Essa categoria surge de maneira fluida como uma continuação da temática anterior e mostra que a mulher precisa aprender sozinha a como lidar com o próprio corpo e com suas modificações ao longo da vida. “Eu acho que por conta do dia a dia, eu acho que ninguém ensina... assim, a gente é que procura... A gente é que procura. Eu acho que ninguém ensina, se você tem interesse em ter uma vida saudável melhor, você mesmo procura, a minha opinião é essa” (Azul 5). Matos e Soihet (2003) debatem acerca do silêncio do corpo feminino e as dificuldades e tabus desse assunto ao longo da história, colocam em ênfase o ato de falar sobre o próprio corpo e como tal atitude é revolucionária no período em que vivemos, no qual se elabora novos saberes sobre o corpo, e a falta desse diálogo, até mesmo dentro do núcleo familiar, fica evidenciada na seguinte fala: “A minha faculdade foi o mundo. Aprendi tudo sozinha, saí de casa com 11 anos e sabia o que é que eu queria, entendeu” (Verde).

Borges *et al.* (2007) realizaram um estudo com adolescentes no qual perceberam que a maioria dos entrevistados não tem espaço para conversar sobre corpo e sexualidade com os pais e, quando tem, a abertura é maior com a mãe do que com o pai, fato que nos traz a importante influência da figura materna na consciência sobre corpo. De maneira semelhante, no estudo de Bozon e Heilborn (2006), e mais recentemente no estudo de Savegnago e Arpini (2013), surgiram resultados análogos. A falta desses diálogos durante a adolescência e a puberdade é direta e claramente refletida no relato: “Não, aprendi com a vida mesmo, até quando eu menstruei ninguém nem me ensinou como tinha que botar, fazer qualquer coisa não, fui aprendendo aleatório” (Azul 1).

Em uma tentativa de justificar a ausência de debates sobre corpo entre esse público, pode-se considerar a influência religiosa. Isso acontece pois o corpo está diretamente relacionado à sexualidade, e muitas religiões se construíram e constituíram seus fiéis com a ideia de que o ato sexual é indigno e pecaminoso, de católicos a muçumanos, o corpo é considerado algo sagrado e não deve ser visto, tocado ou falado (Savegnago; Arpini, 2013; Barbosa; Matos; Costa, 2011; Steil; Herrera, 2010).

À vista disso, por estarmos falando de idosas, estamos lidando com um contexto de criação mais religioso que o atual, em que, de acordo com o censo de 1980, mais de 90% da população nacional se enquadrava em alguma religião (Steil; Herrera, 2010; Campos, 2008). Sem o livre debate sobre corpo e sexualidade nos ambientes familiares e escolares, a alternativa que as mulheres tinham era aprender sozinhas sobre seus corpos, suas condições, seus momentos e fases.

Com o avanço tecnológico e científico na área da saúde, houve, por consequência, um aumento da expectativa de vida, e a necessidade de falar sobre o corpo para melhor cuidá-lo e mantê-lo sadio, então o assunto passou a ser mais debatido e tem-se tentado normalizá-lo, para que o acesso à informação seja facilitado e, conseqüentemente, o conhecimento seja ampliado (Campos, 2008).

Categoria 4: Autoimagem, complexos corporais e visões relacionadas ao corpo gordo

Dentro dessa categoria, cria-se a ciência de que existem percepções opostas sobre o corpo e envelhecimento e sobre os complexos corporais que mulheres encaram ao longo do seu crescimento devido a padrões de beleza e de comportamento que costumam vir de mídias sociais. As subcategorias definidas foram “Sentir-se bem apesar de complexos corporais”, “Autocuidado relacionado ao emagrecimento – o corpo gordo como atributo negativo”.

Sentir-se bem apesar de complexos corporais

No quesito de sentir-se bem, Teixeira *et al.* (2012) mostram que alguns grupos de idosos conseguem encarar essa fase da vida com pensamentos positivos, com a construção de uma imagem otimista sobre o processo de envelhecimento. “Alguns defeitinhos, algumas coisinhas, mas eu gosto dele desse jeito” (Rosa).

Eu vejo meu corpo ainda um pouco bonito, claro que preciso né, agora me adequar mais que eu to tendo mais consciência com a idade que pra gente cuidar do corpo não é só agora, tinha que vir antes, mas antes eu não tinha muita noção, mas hoje eu já procuro cuidar dele (Vermelho).

Nessas falas fica claro que a idade pode ser um fator positivo para a percepção de autocuidado, visto que a aceitação do próprio corpo e a busca por melhoras em diversos aspectos, como a saúde, pode vir com a experiência, tanto as questões de saúde física quanto de saúde mental e social.

Conforme a fala de Azul 1, “Eu me sinto bem com meu corpo, me sinto uma pessoa alegre, super divertida, me dou com todo mundo, gosto de brincar e não sei definir mais do que é isso, uns complexos sim que todo mundo tem, mas é isso”, sentir-se bem também é se sentir alegre, se sentir aceita e incluída em um círculo social, que na terceira idade se mostra ainda mais importante. No contexto desta pesquisa, que foi realizada após um isolamento

social longo que trouxe consigo um aumento de transtornos de ordem psicológica, as alternativas encontradas na literatura foram atividade física e interação social (Canali; Scortegagna, 2021; Rocha *et al.*, 2020). Fato esse que nos leva de volta às discussões anteriores, que evidenciam a dança como atividade física e, por consequência, um fator positivo para a saúde mental dos idosos. Assim, vemos como tudo se relaciona e dá forma à perspectiva da mulher idosa.

A pesquisa de Pedroso e Pretto (2020), de maneira similar a essa, traz o ponto de vista de idosas que deixam claro o fato de que o olhar sobre seu corpo, sua imagem e autoestima vai se moldando com a experiência e que, após um tempo, passa a ver aquele mesmo corpo sem o viés do padrão julgado como correto e passa a relacioná-lo como algo cheio de histórias e que compõe quem ela é.

Autocuidado relacionado ao emagrecimento – o corpo gordo como atributo negativo

Que o corpo porta em si a marca da vida social, expressa-o a preocupação de toda sociedade em fazer imprimir nele, fisicamente, determinadas transformações que escolhe de um repertório cujos limites virtuais não se podem definir. Se considerarmos todas as modelações que sofre, constataremos que o corpo é pouco mais que uma massa de modelagem à qual a sociedade imprime formas segundo suas próprias disposições: formas nas quais a sociedade projeta a fisionomia do seu próprio espírito (Rodrigues, 1975, p. 62).

A percepção de corpo gordo como negativo encontrada nesta categoria, corrobora com um estudo realizado por Fin, Portella e Scortegagna (2017), em que as mulheres associavam a beleza ao corpo magro e viam o sobrepeso e a obesidade como constrangimento e algo que foge à beleza, ou seja, havia em comum um enaltecimento a magreza.

Beauvoir (1990) já trazia um discurso de que o ser humano não vive em seu estado natural, pois, durante a velhice, assim como em qualquer idade, sua percepção de beleza e demais aspectos da vida lhe é imposta pela sociedade a que o indivíduo pertence e essa discussão fica bastante evidenciada na fala de Azul 4, quando comenta sobre as mudanças de padrões e do que é considerado belo e saudável ao longo do tempo, demonstrando que a percepção de corpo também é adaptável, conforme sustentado por Simone de Beauvoir.

Aí fica naquela cobrança, cuidado com a obesidade né, na minha época, quando eu criança, gordura era até saudável, todo mundo ‘oh, tá gordinho, tá sadio’, hoje em dia não, mudou o conceito, gordura é sinônimo de falta de saúde, de doença, colesterol, o mundo muda seus conceitos e a gente vai

adaptando de acordo com a época, e aí a gente vai vivendo, vai driblando, vai driblando, vai tentando viver, adaptando à realidade (Azul 4).

Sim, assim eu vejo uma pessoa que vai se acomodando com a idade e deixa crescer barriga e não se importa mais com nada e fica relaxada só, e eu não quero ficar com isso, eu quero sempre tá firme e forte. Eu não gosto daquele corpo barrigudo com os peitos lá embaixo, gosto de tá sempre com tudo no lugarzinho, bem direitinho (Rosa).

Aqui, percebemos uma nuance da percepção do corpo envolvendo o peso corporal, especificamente no que tange ao excesso de peso quando se leva em conta parâmetros visuais e construções desta percepção a partir de elementos culturais. A compreensão do corpo esbelto e da obsessão contemporânea pela magreza encontra no tema da obesidade um terreno fértil para reflexões.

É importante pontuar que, de acordo com Vigarello (2012), na história da obesidade, essa característica já foi considerada salutar, bela, poderosa, potente e rica, havendo, no entanto, a ocorrência de um fenômeno sociocultural de inversão dos valores atribuídos a certa característica corporal, sendo esse processo histórico de problematização do tamanho, composição, aparência e peso corporais iniciado na Europa, em meados do século 18, evoluindo para um discurso patologizante, preponderante de meados do século 20 até a atualidade.

A esse respeito, Goldenberg (2008) mostra que, para a sociedade atual, o corpo natural, sobretudo o feminino, e gordo é sinônimo de falta de cuidado e desleixo. Assim, a pessoa gorda passa a ser vista como negligente e incapaz de buscar “melhoria”, tanto que hoje em dia lidamos com a gordofobia, definida por Rangel (2018 *apud* Paim; Kovaleski, 2020) como um preconceito, estigmatização e aversão por meio de uma opressão que atinge especificamente pessoas gordas, e essa difícil situação fica exposta nas falas acima.

“Meu corpo, quando eu era jovem, eu me achava gordinha, eu tinha muito complexo, mas agora pra mim tanto faz, claro que eu engordei uns 5 quilos depois da pandemia, e eu não gosto” (Azul 3). Para Azul 3, além das mudanças que ocorreram com o envelhecimento natural, há também os efeitos do isolamento social, causados pela pandemia de COVID-19, que lhe desagradam.

Percebe-se que seu complexo é com o ganho de peso, tanto durante sua juventude quanto agora e, mesmo gostando do seu corpo atual, ainda é algo que lhe causa incômodo. Bem como o trabalho de Fin, Portella e Scartegagna (2017), quando as sexagenárias tinham como percepção de beleza a pessoa idosa mais magra. Essa é uma realidade que felizmente

está se modificando, pois nunca se falou tanto sobre corpo e aceitação quanto nos dias de hoje (Caetano; Vinhas, 2022).

A partir de todos os resultados encontrados e do que foi discutido, percebe-se que o tabu de se conversar sobre o corpo foi uma barreira muito influente na vida de todas essas mulheres das gerações passadas, tanto no quesito de autoaceitação e autoestima, quanto na forma como elas se relacionam com o mundo e, comparando com a análise de outros autores, vemos que esse déficit não se limita só às idosas de Teresina/PI. Felizmente, também conseguimos notar uma mudança entre as gerações. Atualmente, adolescentes demonstram ter mais interesse e abertura em conversar sobre o corpo com seus familiares, bem como as mães já possuem um tato melhor em abordar esse assunto, visando ao bem-estar de seus filhos. Até as idosas entrevistadas já relatam que têm a oportunidade de falar sobre o assunto com seus descendentes. “Hoje eu posso passar para filhos, para meus netos né, que não é só a pele que envelhece, envelhece é o todo da pessoa né, o cérebro né, que vai diminuindo, é... é o todo” (Marrom).

O presente estudo, embora limitado às mulheres idosas frequentadoras de um lugar socialmente privilegiado, que é uma Instituição Pública de Ensino Superior, nos permite importantes reflexões, percepções e diálogos acerca do corpo que envelhece.

Considerações finais

A partir do exposto, é importante pontuar quão potente é o fato de mulheres, especialmente em relação ao processo de envelhecimento, serem oportunizadas a reflexões no que dizem respeito ao próprio corpo. A autopercepção e o olhar sobre si podem ser importantes ferramentas de transformação e de resgate da história de uma pessoa. É relevante atentar para a problemática de que uma mulher aprender sobre e com o seu corpo ao longo da vida pode levar à cristalização de crenças negativas e nocivas, bem como pode levá-la a quebra de paradigmas, construção de olhares transformadores e boas perspectivas de empoderamento. Esta discussão abre perspectivas para futuras discussões mais aprofundadas sobre o envelhecimento da mulher e o corpo dela.

Referências

ABOIM, S. Narrativas do envelhecimento: ser velho na sociedade contemporânea. **Tempo social**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 207-232, 2014. DOI 10.1590/S0103-20702014000100013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ts/a/WgV6hWJ3Bpt8QqPf5mvQWrb/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24 jun. 2024.

ALBUQUERQUE, T. S.; BARRENECHEA, M. A. A memória e o prazer da dança na terceira idade: relatos de movimentos sob a perspectiva nietzschiana. In: ENCONTRO NACIONAL DE HISTÓRIA ORAL: TESTEMUNHOS: HISTÓRIA E POLÍTICA, 10., 2010, Recife. **Anais [...]** Recife: Universidade Federal de Pernambuco, 2010.

BARBOSA, M. R.; MATOS, P. M.; COSTA, M. E. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. **Psicologia & Sociedade**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 24-34, 2011. DOI 10.1590/S0102-71822011000100004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/WstTrSKFNy7tzvSyMpqfWjz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24 jun. 2024.

BARCELLOS, G. L. **O corpo e seus anseios pela atividade física**. 2013. 18 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização e Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2013. Disponível em: <http://repositorio.ufsm.br/handle/1/50>. Acesso em: 22 jun. 2024.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2004.

BEAUVOIR, S. **A Velhice**. Tradução de Maria Helena Franco Monteiro. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BEAUVOIR, S. **O segundo sexo (1908-1986)**. Tradução de Sérgio de Milliet. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009.

BORGES, A. L. V.; LATORRE, M. R. D. O.; SCHOR, N. Fatores associados ao início da vida sexual de adolescentes matriculados em uma unidade de saúde da família da zona lesta do município de São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, p. 1583-1594, 2007. DOI 10.1590/S0102-311X2007000700009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/v3tBGSjXjDmnGbsPNvVGwcl/?lang=pt>. Acesso em: 23 jun. 2024.

BOZON, M.; HEILBORN, M. L. Iniciação à sexualidade: modos de socialização, interações de gênero e trajetórias individuais. In: HEILBORN, M. L. *et al.* (org.). **O aprendido da sexualidade: reprodução e trajetórias sociais de jovens brasileiros**. Rio de Janeiro: Garamond, 2006. p. 155-206.

CAETANO, V. L.; VINHAS, L. I. Não tem cabimento: a negação no processo de subjetivação de sujeitos gordos. **Linguagem em (Dis)curso**, Tubarão, v. 22, n. 1, p. 37-51, 2022. DOI 10.1590/1982-4017-220103-9820. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ld/a/Vjz4ycfH7tjGgVQhWjJkqnK/>. Acesso em: 15 jun. 2024.

CÂMARA, R. H. Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, Belo Horizonte, v. 6, n. 2, p. 179-191, 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1983-82202013000200003. Acesso em: 15 jun. 2024.

CAMPOS, L. S. Os mapas, atores e números da diversidade religiosa cristã brasileira: Católicos e evangélicos entre 1940 e 2007. **Revista de Estudos da Religião**, São Paulo, p. 9-47, 2008. Disponível em: https://www.pucsp.br/rever/rv4_2008/t_campos.pdf. Acesso em: 20 jun. 2024.

CANALI, A. L. P.; SCORTEGAGNA, S. A. Agravos à saúde mental de pessoas idosas frente a COVID-19. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 7, 2021. DOI 10.33448/rsd-v10i7.16947. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16947>. Acesso em: 24 jul. 2024.

CASTRO, F. **A relação mãe-e-filho e a influência no desenvolvimento da subjetividade individual**. 2005. 89 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2005. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/123456789/2795>. Acesso em: 24 jun. 2024.

COUTINHO, R. X.; TOMAZETI, R. V.; ACOSTA, M. A. F. Representação de corpo na velhice: o corpo real versus o corpo social. **Kairós**, São Paulo, v. 16, n. 4, p. 213-234, 2013. DOI 10.23925/2176-901X.2013v16i4p215-236. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/19665>. Acesso em: 24 jun. 2024.

ESQUENAZI, D.; SILVA, S. R. B.; GUIMARÃES, M. A. M. Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. **Revista HUPE**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 11-20, 2014. DOI 10.12957/rhupe.2014.10124. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/10124>. Acesso em: 21 jun. 2024.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, Campos dos Goytacazes, v. 1, n. 7, 2012. DOI 10.6020/1679-9844/2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scieloOrg/php/reflinks.php?refpid=S1808-4281201900030001000013&lng=pt&pid=S1808-42812019000300010>. Acesso em: 21 jun. 2024.

FERNANDES, M. G. M.; GARCIA, L. G. The aged body: perception and experience of elderly women. **Interface**, Botucatu, v. 14, n. 35, p. 879-890, 2010. DOI 10.1590/S1414-32832010005000024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/jgx4BN7SRG437rB6nJ8dqzk/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 jun. 2024.

FERREIRA, N. L.; MEDEIROS, S. A. R. A relação entre o envelhecer e a demanda pela beleza jovial: dificultando a velhice. **Longeviver**, São Paulo, n. 6, p. 15-20, 2011. Disponível em: <https://revistalongeviver.com.br/anteriores/index.php/revistaportal/article/view/97>. Acesso em: 21 jun. 2024.

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, p. 77-87, 2017. DOI 10.1590/1981-22562017020.150096. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/PLLVZqrf54wx699GCnPhgwN/?lang=pt>. Acesso em: 20 jun. 2024.

FONTANELLA, B. J. B.; RICAS, J.; TURATO, E. R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro,

v. 24, n. 1, p. 17-27, 2008. DOI 10.1590/S0102-311X2008000100003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Zbfsr8DcW5YNWVkyMvByhrN/?lang=pt>. Acesso em: 21 jun. 2024.

FREITAS, E. V.; PY, L. **Tratado de Geriatria e gerontologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

GOLDENBERG, M. **Coroas: corpo, envelhecimento, casamento e infidelidade**. Rio de Janeiro: Record, 2008.

MADUREIRA, V. S. F. *et al.* Mulheres idosas falando sobre envelhecer: subsídios para a promoção da saúde. **REME**, Belo Horizonte, v. 12, n. 1, p. 17-26, 2008. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/reme/article/view/50646>. Acesso em: 24 jul. 2024.

MATOS, M. I.; SOIHET, R. **O corpo feminino em debate**. São Paulo: Editora UNESP, 2003.

MIRANDA, M. L. J.; GODELI, M. R. C. S. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **RBCM**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 87-94, 2003. DOI 10.18511/rbcm.v11i4.532. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/532>. Acesso em: 24 jun. 2024.

MARCHI NETTO, F. L. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 7, n. 1, p. 75-84, 2006. DOI 10.5216/rpp.v7i1.67. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/67>. Acesso em: 24 jul. 2024.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **CIF: Classificação Internacional da Funcionalidade, Incapacidade e Saúde**. São Paulo: Edusp, 2003.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Década de Envelhecimento Saudável: desenvolvimento de uma proposta de Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030**. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel#:~:text=A%20D%C3%A9cada%20do%20Envelhecimento%20Saud%C3%A1vel,fa m%C3%ADlias%20e%20as%20comunidades%20onde>. Acesso em: 20 abr. 2024.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. 2015.

PAIM, M. B.; KOVALESKI, D. F. Análise das diretrizes brasileiras de obesidade: patologização do corpo gordo, abordagem focada na perda de peso e gordofobia. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 29, n. 1, 2020. DOI 10.1590/S0104-12902020190227. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/pBvf5Zc6vtkMSHytzLKxYJH/>. Acesso em: 15 jun. 2024.

PEDROSO, N. L.; PRETTO, Z. **Meu corpo, minha história: percepções de mulheres sobre seu corpo e sua sexualidade**. 2020. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Florianópolis, 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/16655>. Acesso em: 24 jun. 2024.

RIBEIRO, M. F. R. **De mãe em filha: a transmissão da feminilidade**. São Paulo: Escuta, 2009.

ROCHA, S. V. *et al.* A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidade de atividade física por meio dos Exergames. **RBAFS**, Florianópolis, v. 25, p. 1-4, 2020. DOI 10.12820/rbafs.25e0142. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14424>. Acesso em: 22 jun. 2024.

RODRIGUES, J. C. **O tabu do corpo**. Rio de Janeiro: Achiamé Ltda, 1975.

RODRIGUES, L.S. **A atividade física na terceira idade através da dança**. 2017. 34 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2017. Disponível em: <https://repositorio.unifaema.edu.br/bitstream/123456789/1287/1/Leomar%20de%20Souza%20Rodrigues.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2024.

SANTOS, T. A. M. *et al.* A influência da dança sênior na capacidade funcional em idosas. **Saúde Integrada**, Santo Ângelo, v. 12, n. 23, p. 31-43, 2019. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/229766316.pdf>. Acesso em: 21 jun. 2024.

SARTRE, J. P. **O ser e o nada**: ensaios de ontologia fenomenológica. 20. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

SAVEGNAGO, S. D. O.; ARPINI, D. M. Conversando sobre sexualidade na família: olhares de meninas de grupos populares. **Cadernos de pesquisa**, São Paulo, v. 43, n. 150, p. 924-947, set./dez. 2013. DOI 10.1590/S0100-15742013000300010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/mF65NKfPwGNbqxrbLqJmQr/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24 jun. 2024.

SERON, C.; MILANI, R. G. A construção da identidade feminina na adolescência: um enfoque na relação mãe e filha. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 154-164, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872011000100012. Acesso em: 24 jun. 2024.

SOUZA, J. C. L.; METZNER, A. C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Fafibe Online**, São Paulo, n. 6, p. 8-13, nov. 2013. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2024.

SOUZA, T. F. A; VESPASIANO, B. S. Atividade física e dança na melhor idade. *In*: SIMPÓSIO DE CIÊNCIAS APLICADAS DA FAIT, 12., 2015, Itapeva. **Anais [...]** Itapeva: Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva, 2015. Disponível em: https://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/TVrqTmS3zw2KS1b_2017-1-20-19-27-44.pdf. Acesso em: 23 jun. 2024.

STEIL, C. A.; HERRERA, S. R. Catolicismo e ciências sociais no Brasil: mudanças de foco e perspectiva num objeto de estudo. **Sociologias**, Porto Alegre, n. 23, p. 354-393, jan./abr. 2010. DOI 10.1590/S1517-45222010000100013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/soc/a/dmflhpHkxMhsdTbsmy3rp3b/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 jun. 2024.

TEIXEIRA, J. S *et al.* Envelhecimento e Percepção corporal de idosos institucionalizados. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 63-68, 2012. DOI 10.1590/S1809-98232012000100007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/mQB7kkPZgbCtL8MSC6mRMLF/>. Acesso em: 23 jun. 2024.

TEIXEIRA, S. M. Lazer e tempo livre na “terceira idade”: potencialidades e limites no trabalho social com idosos. **Kairós**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 169-188, dez. 2007. DOI 10.23925/2176-901X.2007v10i2p%25p. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2597>. Acesso em: 24 jun. 2024.

THEISEN, A. P. **A função materna na constituição psíquica**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2014.

VIGARELLO, G. **As metamorfoses do gordo**. Rio de Janeiro: Vozes, 2012.

Submetido em 19 de outubro de 2023.

Aprovado em 22 de abril de 2024.