

CORPO E IDADE: POR UM CONVÍVIO NATURAL

Geni de Araújo Costa¹

RESUMO: Este artigo tem como objetivo enfatizar a importância das manifestações corporais (perceber, agir, sentir e viver) em relação ao significado que acompanha estas vivências e a necessidade de dedicar especial atenção à finalidade e ao sentido de um reconhecimento do corpo como uma unidade, um poder de significação, que deverá desenvolver-se de maneira integrada, como possibilidade de realização viva e variada no complexo horizonte da existência. Também visa reforçar os valores da prática regular da atividade física, para os idosos, por minimizar expressivamente a degeneração e estimular as funções essenciais orgânicas e psicológicas, podendo resultar em aprendizagens significativas, melhor qualidade de vida e maior bem-estar geral. Propõe-se ainda, enfatizar que esta prática, longe de visar o desempenho técnico, seja um espaço criativo, de liberdade e de conhecimento expressivo, que deve oportunizar a ampliação de perspectivas e do desenvolvimento de potencialidades selecionadas pelos sujeitos dentro de um contexto mais amplo e unificador (sujeito/corpo/sociedade). A discussão da temática abordada neste artigo foi permeada por relatos de idosos, com os quais pudemos traduzir, com maior ênfase, as teorias que embasam o processo de envelhecimento e seus sujeitos.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento. Atividade física. Corpo.

Body and age: for a natural relationship

ABSTRACT: This article have as goal to emphasize the importance of body manifestations (to realize, to do, to feel and lo live) in relation to the meaning that follow these experiences and the need to devote special attention to the goal and to the sense of a body recognition as an unit, a power of signification, that should develop itself in integrated way, as possibility of achievement alive and varied on complex sea-line of the existence. This also aim to increase the value of regular practice of physical activity, for the elderly, to minimize, meaningly, the degeneration and to stimulate the organic and psychological essential functions, that can result in significant learnings, better quality of life and greater well-being. It is also proposed to emphasize this practice far from targeting the technical performance to become a creative space, freedom and expressive knowledge, wich should create opportunities to broader perspectives and development potential selected by the subjects within a broader context and unifying (subject/body/society). The discussion of approached thematic in this paper was bounded by narratives of elderly, with which we could translate, with greater emphasis, the theories that grounded the process of aging and their subjects.

KEYWORDS: Aging. Physical activity. Body.

¹Doutora em Educação pela Pontifícia Universidade Católica, docente na Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia e diretora de extensão da Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Estudantis na mesma universidade (genicosta@click21.com.br).

INTRODUÇÃO

Ninguém me fará calar, gritarei sempre
que se abafe um prazer, apontarei os desanimados,
Negociarei em voz baixa com os conspiradores,
transmitirei recados que não se ousa dar nem [receber,
serei, no circo, o palhaço,
serei médico, faca de pão, remédio, toalha,
serei bonde, barco, loja de calçados, igreja, enxovia,
serei as coisas mais ordinárias e humanas, e também [as excepcionais.
(Carlos Drummond de Andrade)

O aumento da expectativa média de vida das populações é evidente e o envelhecimento populacional constitui uma tendência em todo o mundo, e tal disposição vislumbra a consolidação de uma sociedade e de um mercado consumidor mais empenhado em atender às necessidades da Terceira Idade.

Atualmente, embora a longevidade constitua uma notável conquista da ciência, todas as pessoas sensatas são unânimes em afirmar que mais importante do que ter a existência prolongada é envelhecer com dignidade e qualidade de vida.

A velhice como etapa da vida é um processo biológico inevitável e irreversível, porém, não é o único. Implica não somente modificações somáticas, mas, também, mudanças psicossociais. No processo de envelhecimento, as dimensões são contempladas ininterruptamente, no sentido de promover um processo contínuo da interação humana. Abordaremos este movimento de interação multidimensional como temática, relacionando-a ao corpo e a sua expressividade traduzida pela corporeidade.

Não há como negar que o processo de envelhecimento manifesta-se, primeiramente, no corpo, no aparente e no físico, causando, ainda, alterações sociais e psicológicas. Os corpos, que sempre são sociais/culturais, têm uma história própria de sucessos e fracassos que deve servir de base por toda a vida. Simone de Beauvoir (1990) descreve o desconforto ressentido pelas pessoas envelhecidas com o seu estágio e estado atual no curso da vida. Traduz de forma enfática a angústia que define comportamentos egocêntricos fortalecidos pela imagem negativa, de inferioridade, que o enfraquecimento corporal provoca nos sujeitos mais velhos. Ela diz:

temos de viver esta velhice que somos incapazes de realizar. E, em primeiro lugar, vivemo-la no nosso corpo. Não é ele que nos vai revelá-la; mas, uma vez que sabemos que a velhice o habita, o corpo nos inquieta. A indiferença das pessoas idosas para com a saúde é mais aparente que real; se prestarmos mais atenção, é ansiedade que descobrimos nelas. Essa ansiedade transparece nas suas reações [...]. Em geral, grande número de sujeitos vêem nas manchas de tinta imagens corporais: entre as pessoas idosas, as interpretações anatômicas são muito raras e muito pobres [...]. Para muitos, a doença serve de desculpa para a inferioridade que, dali para frente será seu quinhão. Ela pode ser uma justificação de seu egocentrismo: o corpo exige, desse momento em

diante, todos os cuidados. Mas é com base numa angústia bem real que se definem esses comportamentos (BEAUVOIR, 1990, p.370).

Falar sobre o corpo, esse fenômeno ilimitadamente complexo é, no mínimo, uma tarefa desafiadora. E desvendar os mistérios impregnados na corporeidade torna-se um desafio, já que o século XX foi um período no qual novos valores e significados foram evidenciados para o corpo, inclusive, e, sobretudo, no Brasil - um país tropical, que valoriza os contornos e a sensualidade e não perderia as chances de vender imagens jovens de saúde e beleza (SANTIN, 1993).

As ideias sobre o corpo foram modificando-se, decisivamente, a partir dos conhecimentos advindos das ciências modernas. Na verdade, elas não se preocuparam diretamente com o corpo, visto que, para os homens, foram apenas transferidos os conhecimentos obtidos em estudos experimentais com animais. A princípio, o modelo de corpo era fornecido pela ciência dominante, que era a mecânica, e, como consequência, o corpo humano passou a ser visualizado como máquina. Em seguida, com o surgimento das chamadas ciências da vida (biologia e suas especialidades), o corpo deixa ser visto como máquina e passa a ser pensado como ser orgânico capaz de realizar e garantir, por sua própria especificidade e função, a sobrevivência do homem.

Assim, por muito tempo, o corpo foi estudado como organismo vivo, como coisa fragmentada, passando a ser um objeto submetido ao controle e à manipulação científica. Submetido a rígidos modelos teóricos (esquema cartesiano), os dados eram coletados mediante os testes padronizados e seus resultados eram codificados em categorias numéricas que sugerem a descrição dos sujeitos por meio de um perfil prescrito em tabelas de correlação. Essa abordagem empírica e analítica preocupava-se em servir-se de hipóteses explicativas dos fatos, utilizando-se de operações lógicas das ciências exatas e naturais universalmente, desconsiderando, assim, as possíveis variáveis em torno do fenômeno. Com isto, ao reduzir o objeto pesquisado, nega também suas relações com o meio social.

Este processo se efetiva de forma contínua e inesgotável e passa a ser mais penoso para o corpo envelhecido. Trataremos a temática, focando mais no processo de envelhecimento e seus sujeitos, correlacionando-a com a prática regular das atividades físicas em um projeto desenvolvido há mais de 20 anos, no Campus da Educação Física, da Universidade Federal de Uberlândia.

As manifestações corporais na velhice

A velhice é desvalorizada e o corpo neste estágio é considerado feio, gasto e inútil, porque tais valorações sedimentaram-se *a priori* no tempo e foram atribuídas à velhice com a insensatez que caracteriza o aceitar sem o refletir, o repetir sem o pensar inteligente: condicionamentos que se encaixam na ótica ideológica do momento, servindo à causa do perpétuo, do contínuo, do não dialético, negando o movimento, a mudança e a existência do diferente. Os sujeitos nesta condição ficam presos ao preestabelecido, ao cultuado, ao imposto pela força da tradição, do hábito, da história, sem a compreensão maior, livre e criadora, ou seja, alienados pelo peso da cultura.

O declínio físico aparentemente frágil do homem velho e da mulher velha não impossibilita que

seu interior ativo, seus desejos contidos, completados pela vontade de autossuperação, expressem-se em “imagens-desejos”. Simone de Beauvoir (1990) fala dessa possibilidade, destacando as características que marginalizam o velho. Ela começa afirmando que, quando o sujeito idoso suporta os males da carne com resignação, eles

se interpõem entre o mundo e ele; são o preço que paga pela maioria de suas atividades. Não pode mais, portanto, ceder a caprichos, nem seguir seus impulsos: interroga-se sobre as consequências, e se vê pressionado a fazer escolhas. Vai-se passear para aproveitar um belo dia, na volta sentirá dor nas pernas; se toma banho, sua artrite o torturará. Para andar, para se lavar muitas vezes tem necessidade de ajuda: hesita em pedir, prefere privar-se. O coeficiente de adversidade das coisas cresce: as escadas são mais difíceis de subir, as distâncias mais longas de percorrer, as ruas mais perigosas de atravessar, os pacotes mais pesados de carregar. O mundo está crivado de emboscadas, erizado de ameaças. Não é mais permitido flunar. A cada instante, colocam-se problemas, e o erro é severamente punido (BEAUVOIR, 1990, p. 373).

O corpo deixa de ser aliado confiável para se converter em um inimigo que precisa de controle e cuidados constantes. A ação corporal não acompanha os desejos. É sentir e perceber o corpo, como se fosse outro, distante e alienado do desejo idealizado que demanda muita atenção e do qual o que se pode esperar é a incerteza. A capacidade de adaptação de um indivíduo coincide com a compreensão que ele tem de si mesmo e da realidade. Isso permite manter uma coerência adequada a si mesmo e ao mundo circundante numa ordem de significados pessoais. Nos velhos, segundo Simone de Beauvoir (1990, p. 363), enquanto “o sentimento íntimo de juventude permanece ativo, é a verdade objetiva que parece uma aparência, têm-se a impressão de estar usando uma máscara emprestada”. Isto se dá, porque o velho que vejo é sempre o outro, em que não me reconheço.

Nesse domínio, para Capodieci (2000, p. 199),

uma imagem corpórea desvalorizada ou não aceita de forma adequada pode representar, muito além da eventual e objetiva alteração estética, a modalidade dominante com que o sujeito estrutura [...] fortes valências de incapacidade e sensações de impotência.

Dessa forma, em consequência de experiências negativas, como é o caso do envelhecimento com o qual vêm as perturbadoras modificações fisiológicas do corpo e da esfera sexual, podem se tornar evidentes as discrepâncias que existem entre o “eu aparente (ligado a situações específicas), o eu real (tal como é percebido em geral) e o eu ideal (referido a potencialidades futuras)”. Somente com a certeza de que o corpo pode realizar inúmeras coisas é que o velho(a) terá consciência de seu valor nessa fase da vida. A possibilidade de desenvolver potencialidades selecionadas e sua otimização devem ser implementadas durante toda a vida e, sobretudo, na velhice, porque garante a compreensão das perdas ocasionadas pelo envelhecimento (NERI, 1999).

Estes sujeitos desencorajados a enfrentar as armadilhas ardilosamente tecidas para eles são levados ao desânimo e à acomodação alienada, não conseguindo, assim, aproveitar todas

as possibilidades de viver bem e intensamente. Discursos que utilizam jogos de palavras, disfarces ou sedução, de acordo com Simone de Beauvoir (1990, p. 363), são “uma maneira de iludir o problema. Para sair da crise de identificação, é preciso aderir francamente a uma nova imagem de si”. Tentar mascarar a velhice é distanciar seus propósitos rumo aos irrealizáveis.

Tentar liberar todas as amarras que dificultam viver bem a velhice é tarefa importante no contexto atual, buscando com isso, superar o comportamento estereotipado imposto a ela e o estigma perverso, que interessa apenas aos desejos da conjuntura social (DEBERT, 1999). Diante de tais constatações deve-se estar atento à urgência de atuação, numa luta com e pelos velhos, considerando todas as dimensões que envolvem o estar envelhecendo, pelas mais diversas áreas, porque “o velho, por si só, não tem armas” (BOSI, 1994).

O avanço tecnológico dos últimos decênios aumentou em muito a expectativa de vida e gerou inacreditáveis condições de conforto material. Entretanto, do ponto de vista físico, a qualidade de vida humana tem decaído, tendo em vista as inúmeras vantagens oferecidas pelo progresso, que a cada dia exige menos esforço corporal, levando os indivíduos a uma acomodação (sedentarismo), uma inércia diante das atividades cotidianas. Para o idoso, essa mudança de hábitos tornou-se ainda mais prejudicial (BRITO, 2004).

Apesar de suas múltiplas experiências motoras, no corpo idoso, na medida em que o tempo se impõe, a execução do gesto motor se deprecia, a agilidade diminui, a plasticidade vai se tornando rude, a coordenação fica prejudicada pela falta do ritmo e da sequência natural dos movimentos, causando uma insatisfação pessoal e sentimento de inutilidade avassaladores. Com o avanço da idade muitas alterações vão ocorrendo e desapontam os sujeitos do envelhecimento, porque os parâmetros de referência são distanciados da vida concreta dos sujeitos. Como afirma Beauvoir (1990, p. 389):

quase nunca meu espírito consegue distrair-se de minha carne, fazer-me esquecer-la, o que prejudica o trabalho mais do que se poderia dizer. Na verdade, o corpo, de instrumento, passa a ser obstáculo. As “belas velhices” nunca acontecem naturalmente; representam incessantes vitórias e derrotas ultrapassadas.

No entanto, se o indivíduo se propuser, em qualquer atividade, a imprimir toda a sua vontade e todo o seu potencial, fazendo o melhor possível dentro de suas limitações, não há justificativa para desânimo ou sentimento de inutilidade ou incompetência. As atividades podem ser adaptadas de acordo com os interesses e as necessidades dos idosos, valorizando-se mais o ato em si do que a velocidade imprimida ao movimento. A sua aprendizagem faz-se de modo mais lento, e talvez seja por isto que eles conseguem checar seus erros com mais prudência e rapidez. Cabe aos profissionais orientá-los nas atividades, incentivando-os a esforçarem-se em cumprir os objetivos da tarefa, pois, caso contrário, pode ocorrer a sensação de insatisfação com seu próprio desempenho (FARINATTI, 2008; BRITO, 2004; REICHOLD, 2006).

Não há como negar que há no envelhecimento certas depreciações motoras, sem dúvidas. Entretanto, há também a possibilidade de fazer acontecer um envelhecimento mais saudável pela constante estimulação das funções essenciais do organismo, e não se justifica mais analisar

esse momento pelas marcas de um processo involutivo. A prática regular de atividade física certamente minimiza as degenerações e favorece o bem-estar geral do idoso.

Sabe minha filha, eu sempre fui muito atirada. Gosto muito de movimento, não só de sair de casa [...] aquelas tarefas de casa que a gente faz e nunca aparece, sabe, né?! Eu faço tudo. Aqui na Educa² é um pouco diferente. No começo, eu parecia uma “patinha”... eu era muito desequilibrada, sem coordenação. Todo mundo ia pra um lado e eu estava indo pra outro. [...] pra “dobrar“ a coluna era um “custo”. Parece que hoje eu melhorei [...]. Fiquei mais leve, mais solta... O bom aqui é que ninguém faz nada pra ganhar [...] não tem competição [...]. Eu sou doida pra dar uma “de ponta”. Minha colega já faz. Muitos aqui servem de incentivos pra gente (D. Sebastiana, 71 anos)³.

O fator condicionante de um desempenho desejável é conseguido pelo prazer na execução de cada gesto, de modo lúdico, sorridente, longe da competição, distanciado do tempo determinado como parâmetro de eficiência. Seus gestos podem, acima de qualquer limitação e imprecisão, ser elogiados por todos os participantes, porque o que importa nessas atividades é a obtenção do prazer em participar e do desejo em permanecer. Considerando-se que a experiência nas atividades deverá ser viva e prazerosa, quanto maior a permanência, maiores serão os benefícios tanto físicos e biológicos, como sociais (GOLDEMBERG, 2008).

A velhice, despojada da beleza e da saúde da juventude, não deve ser considerada sinônimo de doença, mas, sim, vê-la com determinadas limitações e estas serem vistas como desafios a serem superados. Para uma superação bem-sucedida das transformações limitadoras que se impõem com a idade, é necessário perceber, entender e aceitar os desconfortos e partir em busca de modos diferenciados de reagir e adaptar-se à nova realidade. Essas alterações passam a ser percebidas pelos velhos, principalmente pela lentidão com que realizam as mais simples tarefas motoras, como o próprio andar. Para eles, um movimento antes executado com simplicidade e agilidade passa hoje a ser uma tarefa de esforço físico desanimadora. Mas esses efeitos podem ser amenizados se associa-se o envelhecimento às atividades físicas, que, por sua extensão, garantem às pessoas que se mantêm ativas por vários anos de sua vida adulta, a continuidade da funcionalidade física, e por um tempo mais longo do que para aquelas que se tornaram inativas depois de adultas ou que sempre foram sedentárias (JACOB FILHO, 2008; OKUMA, 1998; MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001; PERRACINI, 2009; RASO, 2007; FARINATTI, 2008; RAMOS, 2002; REICHHOLD, 2006; SHEPHARD, 2003; SPIRDUSO, 2004).

Em função da concepção negativa sobre a velhice que circula na sociedade, muitos idosos incorporam um sentimento de incompetência para o movimento corporal e passam a subestimar seu potencial físico e motor. Por isso é importante vincular à prática de atividades físicas um sentimento de autoeficácia, ou seja, a crença que o indivíduo tem de sua capacidade de realizar ações que satisfaçam demandas situacionais por parte dos praticantes (idosos). Levando-os a se sentirem competentes e capazes de lidar com as demandas do meio, aumenta-se, também, a sua interação, bem como a sua autoestima (FARINATTI, 2008;

² Campus Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, onde são desenvolvidas as atividades do projeto relatadas neste artigo.

³ Os nomes dos depoentes foram alterados como forma de garantir a privacidade individual de cada um dos participantes.

JACOB FILHO, 2008; MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001; OKUMA, 1998; PERRACINI, 2009; RAMOS, 2002; REICHHOLD, 2006; SHEPHARD, 2003; SPIRDUSO, 2004).

As atividades físicas, quando praticadas regularmente, não restringem alterações no desempenho físico, mas é evidente a possibilidade de retardamento do declínio normal associado ao envelhecimento e do agravamento das doenças comuns à idade. Neste sentido, o prolongamento do tempo de vida não está assegurado. Entretanto, este dinamismo representa proteção à saúde nas fases subsequentes da vida. Viver bem não significa a somatória de anos vividos, mas, sim, da qualidade de vida satisfatória, o que impõe a necessidade de manter o corpo em atividades saudáveis e regulares. A grande valorização das atividades físicas no mundo contemporâneo anuncia uma saudável mudança de hábito e valores em relação à saúde, ao corpo e à convivência entre gerações, pois, existem práticas compartilhadas por todos, de todas as idades, como é o caso das caminhadas, aulas de hidroginástica, entre outras práticas coletivas de atividades físicas (BRITO, 2004; MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

Os idosos devem ter certeza de que seu corpo pode realizar e participar de diversas atividades e ações que produzam vida, e esta produção e manutenção reforça decisivamente a conscientização do fenômeno corporeidade; esse complexo e dinâmico movimento que, ao estruturar-se e desestruturar-se a todo instante carrega, na sua singularidade, subjetividades infinitas (FARINATTI, 2008; HEREDIA; LORENZI; FERLA, 2008).

Ao destacar esse assunto, pretende-se enfatizar a importância das manifestações corporais (perceber, agir, sentir, viver) em relação ao significado que acompanha estas vivências e a necessidade de dedicar especial atenção à finalidade e ao sentido de um reconhecimento do corpo como uma unidade, um poder de significação, que deverá desenvolver-se de maneira integrada, como possibilidade de realização viva e variada no complexo horizonte da “existencialização”.

Desvendar os olhos para observar o fenômeno corporeidade é tentar desvelar o impreciso, o complexo, o invisível. Pode-se entender corporeidade como a forma de o homem “ser-no-mundo” e essa afirmação não implica uma negação da transcendência e imortalidade do espírito, mas, sobretudo, implica na afirmação determinista de que é impossível a existência do homem no mundo sem o corpo. “O corpo é o veículo do ser-no-mundo, e ter um corpo é, para uma pessoa viva, juntar-se a um mundo definido, confundir-se com alguns projetos e engajar-se continuamente neles” (MERLEAU-PONTY, 1971, p. 24). É por intermédio do corpo que o homem se presentifica no mundo. O corpo é “a construção de possibilidade da coisa” (MERLEAU-PONTY, 1989, p. 202). O corpo é presença que, ao mesmo tempo, revela e esconde, recebe e expressa a maneira de “ser-no-mundo” de cada indivíduo e é essa ambiguidade que permite a produção da intersubjetividade (GOLDEMBERG, 2008; SANTIN, 1993).

Olhar a corporeidade é olhar o expressivo, a dinâmica, a fala oculta do corpo, sempre carregada de intencionalidade. É abrir espaços para que o sensível flua naturalmente acompanhando a dinâmica da vida. É aceitar o amplo campo de significações e significados que acompanham o “ser-no-mundo”, pois o homem é o seu próprio corpo na sua temporalidade e na espacialidade própria de sua existência. Olhar a corporeidade é observar os vínculos que se estabelecem com a subjetividade, o mundo vivido, os valores existenciais, carregados

de história e símbolos na intenção de satisfazer necessidades e desejos próprios, ou não.

Por meio da *Einfühlung* (empatia) é que se pode captar a interioridade do Outro, que também é exterioridade, pela visibilidade de seu corpo e a própria vida do Outro “só me é dada com seu comportamento” (MERLEAU-PONTY, 1989, p. 200). “Pelo efeito de uma eloquência singular do corpo visível, a *Einfühlung* vai do corpo ao espírito” (MERLEAU-PONTY, 1989, p. 197). Sabe-se, sem que haja réplica possível, “que aquele homem ali vê que meu mundo sensível é também dele na tomada do espetáculo por seus olhos” (MERLEAU-PONTY, 1989, p. 198). É, por isto que o corpo, pode ser entendido como um lugar de expressão e comunicação. Tem uma linguagem corporal, que desvela, por meio da exterioridade, toda a nossa interioridade (pensamentos, sentimentos, sensações) que podem revelar a intenção da situação do momento, bem como a história pessoal de cada indivíduo.

Para o autor,

essa ação à distância da linguagem, vai ao encontro das significações sem as tocar. Essa eloquência que as designa de maneira peremptória sem jamais as transformar em palavras nem fazer cessar o silêncio da consciência são eminentes da intencionalidade corporal (MERLEAU-PONTY, 1991, p. 94).

Em outras palavras, olhar a corporeidade significa poder enxergá-la nas suas mais íntimas formas de expressão, buscando por meio do ato de olhar, que conhece, entende a sua intencionalidade e o desejo imprimido na ação. Esse olhar (vinculado à compreensão que se tem do corpo-sujeito) distancia-se daquele que tudo pune, que fragmenta e depois reúne; aquele que busca a beleza e a perfeição, ou seja, aquele que trilha os caminhos que delineiam o corpo-objeto (objetivação de um corpo que também é vivido).

Relatos de idosos participantes do projeto AFRID/UFU retratam a percepção dos sujeitos sobre a importância das atividades físicas na conscientização do “ser-idoso-corpo-no-mundo” (SANTIN, 1993). Eles fundamentam suas análises na consciência que passaram a ter dessa prática, seja como resultado das próprias vivências, seja pelos conhecimentos que adquiriram durante a experiência. Os informantes visualizam a prática regular de atividades físicas como a possibilidade de viver uma velhice saudável, com maior qualidade de vida, porque os capacita a realizar suas atividades cotidianas com maior eficiência e mais eficácia.

Dona Elisa é uma bela senhora de 69 anos. Ela demonstra uma inteligência vivaz, gosta de conversar e se mantém em atividades prazerosas (segundo a própria informante). Estabelece um vínculo forte entre amigos nos estabelecimentos que frequenta e com os filhos e netos desenvolve uma relação saudável. Ela diz estar satisfeita com sua imagem, não considera seu corpo feio e nem desgastado, cuida de sua saúde e do aspecto estético com naturalidade. Assim, Dona Elisa descreve seu corpo:

Estava pensando sobre o corpo que muda com a chegada da idade. Não vejo muita mudança em mim. Com minha idade, eu me acho até “bonitona”. Eu me sinto ótima, em pleno viço, saudável, bem humorada e elegante. Meu corpo [...] sempre responde a todos os estímulos de que

preciso, mas posso dizer que agora, depois que comecei a fazer exercícios, meu corpo melhorou mais. Minha filha é médica e ela me ofereceu uma plástica. [...] Sabe o que eu disse: não. Eu me adoro assim mesmo. Tenho uma disposição física muito boa. Faço todo o serviço da casa, cuido de dois netos e ainda venho aqui, faço exercícios, converso com amigos, troco receitas (adoro cozinhar) e, aí, fico melhor ainda (meu corpo fica elétrico). Aqui me realizo... e... amanhã... tudo recomeça e eu...continuo feliz.

Dona Rose, de 71 anos, é uma senhora dinâmica, que antes de participar do Projeto AFRID/UFU, segundo ela mesma, era depressiva e, em consequência da doença, tornou-se obesa e hipertensa. Quando ela fala do corpo diz:

Meu corpo hoje é... tudo diferente... mas para muito melhor. Penso que durante muito tempo não tive consciência do meu corpo e, acredito que por ter somatizado muitos problemas, maltratei muito ele. Hoje, depois que comecei aqui, [...] passei a buscar também meu lado espiritual. Comecei a entender melhor minha vida, meus sentimentos, minhas angústias e daí sinto que meu corpo passou a significar mais para mim [...]. Ele parece estar mais leve (de peso e de tristeza). Vivo mais em harmonia com tudo que tem em mim. Até minha fisionomia ficou mais expressiva. Gosto do meu corpo (agora) [...] cuido dele na medida do possível [...] faço ginástica e hidroginástica. Meu corpo é ágil e, agora, na Terceira Idade, ainda corresponde aos meus chamados. Quero, ainda, fazer aula de dança também.

Senhor João, um dos poucos homens participantes do projeto, com seus 75 anos, viúvo, aparentando mais jovem, é um senhor alegre e sempre agrada as pessoas oferecendo balas. É participativo e quase nunca falta às aulas. Assim fala de si e de seu corpo:

Eu acredito no trabalho que vocês desenvolvem aqui. Acho vocês muito dinâmicos, e sei que posso contar sempre com vocês. [...] Antes de entrar aqui, e começar a fazer essas atividades (eu prefiro nadar), eu me sentia um homem muito lento. Vivia cansado. Hoje eu sou mais ativo. [...] Sinto muita falta quando não venho aqui. Quando a patroa faleceu, eu fiquei muito triste e desiludido. Agora, (depois de quatro anos) comecei a olhar para mim e vi um novo homem. Meu corpo anda fazendo o que eu quero. Isso não é fenomenal?!

Há evidências sobre as implicações das atividades físicas na qualidade e a expectativa de vida. A atividade física moderada e regular contribui para preservar as estruturas orgânicas e o bem-estar físico, levando à diminuição do ritmo da degeneração psicofisiológicos. Em qualquer idade, as práticas corporais podem combater ao ciclo pernicioso de inatividade física e os danos resultantes da fragilidade, que são responsáveis por muitos dos casos de invalidez na velhice. Desse modo, a atividade física assume papel preponderante na vida das pessoas, tendo em vista as vantagens e os benefícios da sua prática evidenciados nas falas dos sujeitos praticantes no projeto AFRID. Depoimento exemplar é o de Dona Madalena, 76 anos: “Eu tenho osteoporose [...]. Quando o médico descobriu eu era mais moça. Eu tinha só 56 anos. Ele disse para eu fazer

“física”. Agora tudo melhorou em mim. Hoje, eu tenho menos medo de me machucar. Sou feliz!”

A prática de atividades físicas, na visão dos idosos, passou a ter uma conotação desmistificadora do contato corporal. Eles descobriram que nos relacionamentos de interação a corporeidade é um importante sinalizador de comunicação entre eles, o que torna possível perceber o corpo como uma linguagem expressiva mais típica e imediata do comportamento. Nestas práticas, o toque e o contato físico são inevitáveis, no entanto, são realizados de maneira tão natural e espontânea que antigos tabus e preconceitos relacionados ao corpo, tomados como pontos de referência moral, são superados nos relacionamentos interativos entre eles. Essa saudável aproximação estimula o relacionamento interpessoal, isto é, a capacidade de aceitar e amar os outros numa relação mais íntima e confiável, elementos estes tão importantes na satisfação pessoal.

Olha, eu adoro estar aqui com vocês. Quando o médico mandou eu fazer exercícios eu pensei que não era uma boa [...] As turmas eram mistas. Bobagem minha [...]. Comecei [...]. Nas aulas eu vejo uma coisa [...] a gente encosta nas pessoas, pega na mão, (de qualquer um), faz cadeirinha, pega na cintura, na barriga, no ombro e ... tudo parece normal, não é? [...] Se vocês me pedissem pra fazer tudo isso fora da aula ...eu não sei se eu teria coragem. É engraçado, não é? (Dona Maria, 69 anos).

Outras vivências foram possibilitadas por essas convivências como o desbloqueio corporal de algumas senhoras, que experimentavam novas situações e, portanto, era de se esperar que rejeitassem num primeiro momento as circunstâncias desconhecidas.

Quando eu comecei a fazer hidroginástica [...] eu fiquei muito sem graça... Eu nunca tinha colocado maiô na minha vida. Depois de um tempo, eu vi que tudo era natural. Só teve uma vez, que a professora (a senhora) me pediu para sentar no chão e eu fiquei muito brava [...] disse que uma velha como eu não poderia sentar no chão, não foi? [...] Vou confessar, na época achei um desrespeito. [...] Aí, depois que a senhora compreendeu bem o meu problema... eu sentei e... fiz tudo “direitinho”, não foi? (Dona Hortência, 68 anos).

Para Staudinger, Marsiske e Baltes (1995), os idosos alteram seus níveis de aspiração em determinados domínios de funcionamento, de modo a poderem se adaptar. Para isto, com frequência utilizam comparações sociais, tomando como base grupos de referência que podem ser da mesma idade ou não. Comparações com modelos inferiores (piores que si próprios) em domínios importantes do funcionamento passam a obter maior relevância com o envelhecimento. Este procedimento de ajustamento, na velhice, surge como possibilidade minimizadora das perdas inerentes ao processo que, em confronto com níveis inferiores de performance, tende a diminuir o nível de expectativa a ser alcançado pelo sujeito, levando-o (já fortalecido pelo seu grau de superioridade) a crer no seu potencial e prosseguir buscando novos projetos de vida. Sabe-se que grande parte dos programas para a Terceira Idade (educativos, preventivos ou de lazer) são quase sempre voltados para pessoas que se incluem em uma determinada faixa etária. Comparações com pessoas que compartilham situações de vida semelhantes (mulheres “do lar”, aposentadoria, menopausa, viuvez, saída de filhos de casa etc.) podem ser

úteis para se chegar à conclusão a respeito de si próprio. Isto não quer dizer que se deva formar “guetos” de idosos, isolá-los, distanciando-os de outras influências, mas facilitar comparações favoráveis que resultem numa autoimagem positiva. Quanto maior for o engajamento social e o desenvolvimento do indivíduo, maior será, também, o nível de exigência na seleção de grupos de comparação que demonstram melhor funcionamento (DEBERT, 1999; HEREDIA; LORENZI; FERLA, 2007). De um modo geral, os autores chegam à conclusão que a seleção de “grupos apropriados para comparação é um importante mecanismo protetor, pois enriquece o idoso, no sentido de manejo de ganhos e perdas na velhice” (D EPS, 1993, p.215).

Embora admita-se que as estratégias comparativas passam necessariamente pelo consciente, ainda não se conhece o nível de consciência em que esses mecanismos operam. Estudos mostram que a confirmação da identidade parece ser fundamentalmente importante na velhice. Os idosos não têm mais necessidade de desenvolver uma identidade. Parecem não estar mais preocupados em integrar-se ao meio, porque isso já foi aprendido há muito tempo. Para eles, conservar-se íntegro e certificar-se com sua adequação têm maior valor. Por este motivo, eles parecem ser mais seletivos em seus relacionamentos e procuram manter contato mais com pessoas que confirmem sua autoimagem, não lhes interessando aumentar o leque de amizades com desconhecidos. Se por um lado esta atitude aumenta as chances de se obter uma autoestima elevada, por outro não significa que os sujeitos estejam isentos de serem prejudicados por outros fatores, como valores culturais ou pressões sociais (DEPS, 1993; STUART-HAMILTON, 2002; JACOB FILHO, 2008; ARAÚJO; FALCÃO, 2009).

Os relatos evidenciaram situações nas quais os idosos, à distância (em-si do para-si), observaram o envelhecimento do outro em comparação com o seu próprio e, quase sempre, deram conotação maior a sua performance, seja física, mental ou aparente. Ainda que nem sempre se consiga resultado positivo, isso permite que se faça uma autorreavaliação ou se verifique a idoneidade da opinião alheia (quando houver) para que se possa obter um ponto de equilíbrio. A respeito desta pode-se dizer que se houver confronto entre pessoas da mesma idade, “ficamos tentados a nos colocarmos numa categoria diferente da delas, já que só as vemos de fora, e que não supomos nelas os mesmos sentimentos desse ser único que cada um é para si” (BEAUVOIR, 1990, p. 360). Esta análise comunga com as ideias relatadas, reafirmando ser sempre o outro o velho, aquele que não se projeta em si. Aquela imagem percebida, representativa da velhice, embora se saiba que é a sua própria, causa uma “inquietante estranheza”. O fato é que, diante de outras pessoas velhas, a pessoa, também velha, não tem idade, “tem de fazer um esforço reflexivo para incorporar seu caso ao das outras” (BEAUVOIR, 1990, p. 360).

[...] sabe, minha filha,... velhice para mim é... sabe eu nem sei [...] só sei que é preciso ter resignação, coragem e muita vontade de viver. [...] Tem que enfrentar muita tristeza, muita perda, muita solidão. [...] eu não me acho nada velha, não... em compensação aqui, na Educa, tem muitas colegas da mesma idade minha que parecem mais acabada que eu [...]. Mas também tem gente mais moça que eu [...] que tem mais dificuldade para fazer os exercícios do que muitas senhoras de mais idade. [...] Eu, na verdade, acho que eu só sou normal (Dona Laura, 70 anos).

Na fala dos entrevistados, como sinais importantes dos resultados da participação no projeto AFRID/UFU, foram encontrados relatos sugerindo a ideia de que nem sempre o envelhecer mostra uma impressão negativa. Neste pensamento, o envelhecimento assume a perspectiva de processo no contínuo vital e até mesmo de possibilidade de aproveitar a vida e seus prazeres, sobretudo em relação à sexualidade. Aqui nesses relatos ficam evidentes as hipóteses levantadas no início deste estudo: o comportamento dos participantes do projeto AFRID/UFU não tem uma sequência linear como aqueles determinados pela cultura dominante e a velhice, para estes velhos e velhas, não é o fio condutor de suas identidades. O que ocorre com os sujeitos da pesquisa é que a adoção da categoria velho ou velha não é realizada. Eles demonstram ser capazes de no jogo das relações socioculturais construir sua própria identidade (inclusive a corporal), reafirmando certas dimensões de valor, de autonomia e de poder, como indivíduos produtores de história de uma determinada geração.

Há, na maioria das informações relatadas, um significado muito maior para as novas possibilidades de vivenciar o corpo na espacialidade, deixando liberar o “eu” autêntico, do que para as questões relacionadas à limitação, doença, fragilidade, desgaste, incapacidade. Desse convívio salutar, entre corpo e espaço, surge um idoso capaz de formar seus próprios significados de movimento por meio de experiências, nas quais é possível vivenciar diretamente o sentido de uma determinada ação motora. Os idosos, ao perceberem “em-si” o seu corpo no espaço, adquirem confiança e passam a enfrentá-lo, em busca de novos desafios para novas realizações.

[...] quando eu cheguei aqui eu era muito frágil... tinha muita vertigem por causa da labirintite. Já estou aqui há uns três anos e não vou mais sair. [...] Cheguei até aqui para resolver uma coisa e... muitas outras ficaram boa. Ando e durmo muito melhor. [...] Minha filha fica me pressionando para eu não fazer as coisas sozinha, mas quando não tem companhia... fazer o quê, parar? Eu digo que eu fiquei boa! Parece que ela não acredita. Não gosto de ficar incomodando... parece que eu sinto muito velha e perto da morte (Dona Marlene, 69 anos).

Percebe-se, por esses relatos, que as pessoas, quando engajadas em atividades exteriores à vida cotidiana e doméstica, alimentam ideias inovadoras que levam à realização de novos projetos de vida, e, com isto, conseguem driblar as limitações causadas pelo processo de envelhecimento. Isto acontece porque o desejo continua forte e a ideia de tempo, para estes sujeitos, constrói-se sobre uma sucessão interminável de instantes que ao construir e desconstruir produz vida. Nesta fruição, cada experiência significativa deixa sua marca que guardará uma relação de causalidade entre o que foi e o que será. Esse movimento garante uma construção histórica em que o sujeito não será um mero espectador, mas possa intervir ativamente, tentando modificar os efeitos, segundo suas vontades ou conveniências (GOLDFARB, 1998; NERI, 1999; STUART-HAMILTON, 2002; JACOB FILHO, 2008; ARAÚJO; FALCÃO, 2009).

Pessoas mais eficazes e satisfeitas tendem a buscar mais controle, mais envolvimento, demonstrando, assim, serem diferentes do estereótipo de velhice, doentia, mal humorada, apagada e infeliz, veiculado socialmente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse momento, mesmo sabendo que todas as conclusões são, naturalmente, momentâneas e/ou provisórias, apresenta-se alguns dados relativos à categoria estudada, algumas considerações que indicam ser possível “aprender” a envelhecer e, sobretudo, ter um envelhecimento bem-sucedido em consonância com a corporeidade expressa no corpo envelhecido.

Pela convivência diária com os idosos e a experiência acumulada advinda dessa relação, ao iniciar esse estudo já tinha algum conhecimento da importância e dos benefícios das atividades físicas para os idosos. Os efeitos dos exercícios verificados na relação causa-efeito amplamente divulgados pelas áreas médicas e, também pela Educação Física, não eram suficientes para entender e justificar o alto índice de idosos que procuravam o projeto AFRID/UFU com problemas de saúde relacionados à depressão, como já foi comentado. Diante destas constatações, pode-se intuir que o significado da atividade física ultrapassava as dimensões orgânicas, metabólicas, antropométricas, ou seja, ia além dos benefícios do bem-estar físico, promovendo, também, efeitos de qualidade sobre a dimensão psicológica.

Os resultados evidenciados no discurso dos participantes, na observação do contexto do projeto AFRID/UFU, parecem confirmar as suposições levantadas quanto aos efeitos positivos dessa prática regular tanto na dimensão objetiva quanto na subjetiva. Essas práticas melhoraram muito mais o estado emocional que físico, admitiram os idosos em seus relatos, não descartando as possibilidades de prevenção, manutenção e recuperação da saúde, fortemente afinada com os desvelados ganhos subjetivos. Assim, tanto as atividades quanto o ambiente parecem contribuir de tal forma para o bem-estar dos idosos que, ao lhes garantir melhor qualidade de vida e saúde, oferecem, também, vida a uma vida que eles imaginavam não mais ter.

Na circularidade do pensamento, e diante de tantas questões pontuadas, podemos afirmar que a velhice é uma fase da vida humana como outra qualquer, na qual o sujeito apresenta-se com involuções físicas, tornando-se fragilizado em situações percebidas como estranhas, mas, um espírito (quem sabe jovem), ainda se manifesta na dinamicidade de seu interior e não há como negar essa vivacidade, porque, inerentes à vontade explícita dos sujeitos, os sonhos e os desejos pulsam ativamente.

Acredita-se na velhice como uma fase que deve ser explorada num sentido próprio, pois temos como pensamento motivador que envelhecer não é seguir um caminho já traçado, mas construí-lo permanentemente. Entretanto, para garantir os direitos adquiridos via Estatuto do Idoso, a promoção da saúde e a qualidade de vida dos sujeitos idosos, torna-se necessário extrapolar os limites da responsabilidade pessoal e atribuí-los à dinâmica política e social dos tempos atuais.

Da análise dos depoimentos pudemos concluir que houve uma mudança de atitude dos idosos participantes do projeto AFRID/UFU na medida em que, ao compartilhar situações de vida assemelhadas, realizavam comparações favoráveis com outros indivíduos, resultando numa autoimagem positiva. Descobriram metas para suas vidas, na convivência com o meio acadêmico, na relação e manutenção do contato entre pares, na descoberta das possibilidades e potencialidades corporais, na condição de cidadania e nas relações com a sociedade. Todas essas mudanças

contribuíram para que os idosos pudessem afirmar que estão vivendo uma velhice melhor.

Falar em atividades remete-nos a pensar em atividades físicas, as quais têm evidências de implicações sobre a qualidade e expectativa de vida dos sujeitos. Portanto, a realização de atividades sistêmicas ou regulares empresta significado e satisfação à existência, quer pelo compromisso e responsabilidade social nela implícitos, quer pela oportunidade de manter o convívio social, ou quer, ainda, por valores preventivos, terapêuticos e lúdicos oportunizados pelos exercícios físicos. A escolha das atividades deve seguir o estilo próprio de cada idoso, de acordo com seus interesses e possibilidades. Espera-se que essas atividades contribuam para reforçar o sentimento de valor pessoal, da corporeidade, do bem-estar físico e da dinâmica social entre pares.

Os programas para a Terceira Idade (a exemplo, o Projeto AFRID/UFU) criam ambientes apropriados para experiências de criação, autonomia e liberdade, que cada pessoa reconhece como possível de serem vividas coletivamente.

Diante do exposto, pode-se afirmar que as pessoas, quando engajadas em atividades exteriores à vida cotidiana e doméstica, alimentam ideias inovadoras que levam à realização de novos projetos de vida, e, com isto, conseguem driblar as limitações causadas pelo processo de envelhecimento. Isto acontece porque o desejo continua forte e a ideia de tempo, para estes sujeitos, constrói-se sobre uma sucessão interminável de instantes que ao construir e desconstruir produz vida. Nesta fruição, cada experiência significativa deixa sua marca, que guardará uma relação de causalidade entre o que foi e o que será. Pessoas mais eficazes e satisfeitas tendem a buscar mais controle, mais envolvimento, demonstrando, assim, serem diferentes do estereótipo de velhice, doentia, mal humorada, apagada e infeliz, veiculado socialmente.

Por fim, acreditamos que os idosos, cientes de suas possibilidades, podem descobrir suas virtudes e desenvolver suas potencialidades, aprendendo a desfrutar os prazeres que a vida oferece, respeitando o limite de sua plasticidade, seu ritmo, seus interesses e valores, buscando sempre sentido e significado para tudo que fazem, pois, conforme palavras do poeta português Fernando Pessoa “o próprio viver é morrer, porque não temos um dia a mais na nossa vida que não tenhamos, nisso, um dia a menos nela”.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L. F. de; FALCÃO, D. V. da S. **Psicologia do envelhecimento**. São Paulo: Alínea, 2009.

ARKING, R.; AFONSO, I. F.; DUARTE, F. A. M. **Biologia do envelhecimento**. Rio de Janeiro: FUNPEC, 2008.

BALTES, P. B.; SMITH J. Psicologia da sabedoria: origem e desenvolvimento. In: NÉRI, A. L. (Org.). **Psicologia do envelhecimento**. Campinas: Papirus, 1995.

BEAUVOIR, S. A. **Velhice: uma realidade incômoda**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BARROS, M. L. de. (Org.). **Velhice ou terceira idade?** Estudos antropológicos sobre identidade,

- memória e política. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1999.
- BOSI, E. **Memória e sociedade:** lembranças de velhos. São Paulo: Companhia de Letras, 1994.
- BRITO, F. C. de.; LITOVIC, J. **Envelhecimento:** prevenção e promoção da saúde. Rio de Janeiro: ATHENEU, 2004.
- CAPODIECI, S. **A idade dos sentimentos:** amor e sexualidade após os sessenta anos. Bauru: EDUSC, 2000.
- DEBERT, G. A. **Reinvenção da velhice:** socializações e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: EDUSP; FAPESP, 1999.
- DEPS, V. Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. In: NERI, A. L. (Org.) **Qualidade de vida e idade madura.** Campinas: Papirus, 2003.
- FARINATTI, P. de T. **Envelhecimento:** promoção da saúde e exercício. Rio de Janeiro: Manole, 2008.
- GOLDENBERG, M. **Coroas:** corpo, envelhecimento, casamento. São Paulo: Record, 2008.
- GOLDFARB, D. C. **Corpo, tempo e envelhecimento.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.
- GONÇALVES, M. A. **Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação.** Campinas: Papirus, 1994.
- HEREDIA, V. B. M.; Lorenzi, D. R. S. de; FERLA, A. A. **Envelhecimento, saúde e políticas públicas.** São Paulo: EDUCS, 2007.
- JACOB FILHO, W.; GORZONI, M. L. do R. **Geriatrics e gerontologia.** São Paulo: Roca, 2008.
- MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. R. B. **Atividade física e o idoso:** concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2001.
- MERLEAU-PONTY. **Fenomenologia da percepção.** Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 1971.
- _____. **O olho e o espírito.** São Paulo: Nova Cultural, 1989. (Coleção Os Pensadores)
- _____. O filósofo e a sombra. São Paulo: Martins Fontes, 1991. (Coleção Os Pensadores)
- NERI, A. L. **Qualidade de vida e idade madura.** Campinas: Papirus, 1993.
- _____. **Psicologia do envelhecimento.** Campinas: Papirus, 1995.
- NERI, A. L.; DEBERT, G. **Velhice e sociedade.** Campinas: Papirus, 1999.
- OKUMA, S. S. **A atividade física e os idosos.** Campinas: Papirus, 1998.
- PERRACINI, M. R.; FLO, C. M. **Funcionalidade e envelhecimento.** Rio de Janeiro: Guanabara, 2009.
- RAMOS, Luiz Roberto. **Capacidade funcional:** um novo paradigma em saúde. In: Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara, 2002.
- RASO, V. **Envelhecimento saudável.** São Paulo: Manole, 2007.

REICHOLD, A. **A corporeidade esquecida**. São Paulo: Nova Harmonia, 2006.

SANTIN, S. Perspectivas na visão da corporeidade. In: MOREIRA, W. W. (Org.). **Educação física e esportes: perspectivas para o século XXI**. Campinas: Papirus, 1993.

_____. **Educação física: outros caminhos**. Porto Alegre: EST/ESEF, 1993.

STAUDINGER, U; MARSISKE, M; BALTES, P. Resiliência e níveis de capacidade de reserva: a velhice. In: NERI, L. A. **Psicologia do envelhecimento**. Campinas: Papirus, 1995.

SHEPHARD, R. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. Rio de Janeiro: Phorte Editora: 2003.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. São Paulo: Manole, 2004.

STUART-HAMILTON. **Psicologia do envelhecimento: uma introdução**. Rio de Janeiro: Artmed, 2002.

Submetido em 24 de maio de 2010

Aprovado em 16 de agosto de 2010