

REPRESENTAÇÕES DO CORPO E SAÚDE EM IDOSOS: ASPECTOS SÓCIO ANTROPOLÓGICOS

Leonéa Vitoria Santiago
Maria Do Socorro Dantas
Anísio Luiz Da Silva Brito
Flávio Rui Mendes Santos Júnior

RESUMO

Este trabalho é parte integrante da linha de investigação Atividade Física e Saúde - Centro de Estudos em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano – CIDESD. Representação do corpo e saúde é um estudo que se pretende longitudinal a fim de acompanhar indivíduos em todas as fases do ciclo vital no Brasil e em Portugal. O estudo ora apresentado é uma etapa desse universo e tem como objetivos apreender as representações de corpo e saúde para idosos, bem como identificar as mudanças corporais. Ocorridas após ingresso no Programa de Atividades Físicas oferecido por uma Câmara Municipal, situada no Norte de Portugal.

Palavras-chave: Idosos. Atividade Física. Representação Social.

ABSTRACT

This work is part of the line of research Physical Activity and Health - Center for Studies in Sport, Health and Human Development - CIDESD. Representation of the body and health is a longitudinal study that aims to monitor individuals at all stages of life cycle in Brazil and Portugal. The study presented is a step in this universe and aims to seize the representations of body and health for older people, and identify the body changes. occurred after admission to the program of physical activity offered by a City Hall, located in northern Portugal..

Keywords: Elderly. Physical Activity. Social Representation.

RESUMEN

Este trabajo es parte de la línea de investigación Actividad Física y Salud - Centro de Estudios en el Deporte, Salud y Desarrollo Humano - CIDESD. La representación del cuerpo y la salud es un estudio longitudinal que tiene como objetivo controlar las personas en todas las etapas del ciclo de vida en Brasil y Portugal. El estudio presentado es un paso en este universo y su objetivo es aprovechar las representaciones del cuerpo y la salud de las personas de edad, e identificar los cambios en el cuerpo. se produjo después de la admisión al programa de actividad física que ofrece un Ayuntamiento, situado en el norte de Portugal.

Palabras clave: Ancianos. Actividad Física. Representación Social.

INTRODUÇÃO

Este trabalho é parte integrante da linha de investigação Atividade Física e Saúde - Centro de Estudos em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano – CIDESD. Representação do corpo e saúde é um estudo que se pretende longitudinal a fim de acompanhar indivíduos em todas as fases do ciclo vital no Brasil e em Portugal, por diferentes pesquisadores. O estudo ora apresentado, é uma etapa desse universo e visa mapear as representações do corpo e saúde entre os idosos que praticam atividade física regularmente.

O envelhecimento demográfico, associado ao aumento da longevidade, tem como consequência o aumento da população não-ativa. Do mesmo modo, constitui um desafio às prestações de bem-estar social, nomeadamente o sistema de saúde, pensões e aposentadorias. A procura de soluções para estes problemas está na origem da noção de envelhecimento ativo avançada pela Organização Mundial de Saúde em 1997 o qual assenta no princípio “de permitir aos idosos que permaneçam integrados e motivados na vida laboral e social” (INE, 2002: 187).

É sabido que o envelhecimento é um processo natural e universal, porém, as representações da velhice variam consoante as épocas e sociedades. A sociedade ocidental contemporânea, marcada pelas ideias de mudança e de inovação, parece afastar-se dos valores, conhecimento e experiência do passado. Assim, Garcia (1999:75), refere que “vivemos numa sociedade orientada por valores juvenis, onde a velocidade de mudança, e conseqüentemente a capacidade de adaptação a essas transformações, são o princípio estruturante da nossa forma de viver”. Deste modo, podemos dizer que a velhice e o envelhecimento deixaram de ser vistos, apenas como fatos naturais, biológicos, para se afirmarem, também, como função da sociedade e da cultura.

A questão de partida do nosso trabalho, a qual visa indagar as representações do corpo e saúde entre os idosos que praticam atividade física regularmente. Trata-se de uma população que, por um lado, parece querer rejeitar as representações dominantes da velhice enquanto fim de vida e, por outro, podem refletir a redescoberta do corpo, atualmente mais evidente do que em épocas passadas. O processo de envelhecimento passa não só pelo estudo dos fatores que nele intervêm, mas também pelo modo como os idosos se percebem a si próprios e reagem ao mundo que os rodeia.

O objetivo geral deste estudo será, assim, compreender o modo como idosos, que praticam atividade física, incorporam na sua identidade pessoal as alterações que o processo de envelhecimento provoca no seu corpo, visando identificar e mapear as suas representações do corpo nas diversas fases do ciclo de vida. Por outro lado, pensamos que o presente trabalho poderá, em certa medida, contribuir para ampliar os conhecimentos académicos já produzidos neste domínio. Neste contexto, concordamos com Santiago (2003:24) quando afirma que “os sentidos que são e estão impressos nos corpos e inclusive na própria realidade da vida cotidiana, que se tornam material dos estudos empíricos desta especificidade científica”. Deste modo, consideramos que o estudo se justifica na medida em que procura compreender os valores que fundamentam os comportamentos.

Para identificar as representações do corpo e saúde em idosos praticantes de atividades físicas, formulamos os seguintes objetivos específicos:

- Aprender a partir dos discursos dos idosos as representações de corpo e saúde, bem como identificar as mudanças corporais ocorridas após o ingresso no Programa de Atividades Físicas oferecido por uma Câmara Municipal, situada no Norte de Portugal.

Privilegiamos a análise fenomenológica uma vez que toda a informação foi obtida exclusivamente a partir da prática e dos discursos dos entrevistados, em busca dos sentidos do corpo e saúde para os idosos.

UM POSSÍVEL DIÁLOGO COM A LITERATURA

Envelhecimento e adoção de novos hábitos de vida

A tendência ao envelhecimento populacional é global e define-se pelo proporcional aumento de indivíduos com idade acima de 60 anos no âmbito geral da população. O aumento do percentual de indivíduos velhos na população tem repercutido nos diversos setores sócio-culturais, econômicos, entre outros das sociedades¹; deixando de ser matéria exclusiva da geriatria e da gerontologia passando a ser temática de outras áreas do conhecimento. Fisiologicamente sabemos que o envelhecimento do ser humano é um procedimento único e inexorável mas encontramos diferenças no ritmo e autonomia de cada indivíduo. Araújo (1996), nos diz que a máquina humana foi projetada e desenvolvida criteriosamente para funcionar adequadamente por mais de 100 anos. Contudo, se por um lado as ciências médicas, o desenvolvimento da tecnologia e o uso da ecologia contribuem para o aumento da expectativa de vida, por outro a poluição, o estresse, a violência urbana e rural surgem como fatores negativos para o aumento dos anos de vida das populações. Portanto, estaria dentro da normalidade viver até aos 100 anos de idade, o que de fato tornou-se uma exclusividade para poucos.

As ciências médicas também acenam com a possibilidade de uma velhice ativa, onde as Ciências do Desporto e a Educação Física seriam parceiras nesta tarefa. Este fenômeno é essencialmente simples, porém de conseqüências múltiplas, muitas das quais ainda desconhecidas, pois os fatores que interferem na ordem social também são diversos.

Admitimos a perspectiva de Giddens (1994:73), para o entendimento de estilo de vida, onde este pode ser adotado mediante a um conjunto de “práticas rotinizadas, as rotinas incorporando-se em hábitos” que o indivíduo adota para atender aos seus gostos e as suas necessidades utilitárias, mas também porque sustentam a sua narrativa de auto-identidade. As escolhas assumidas as decisões tomadas pelo indivíduo intervêm não só no seu modo de agir e pensar, no seu conjunto de valores e normas orientadoras, como também no seu modo de ser, onde então a narrativa de auto-identidade com a sua natureza móvel acompanha as possíveis modificações estruturando ou reestruturando os seus hábitos de vida.

Sob o ponto de vista social, a velhice também significa uma desorganização, uma perda de relações sociais significativas correlatas de uma perda da importância social, do reconhecimento social em função do presente. Quando as pessoas ficam velhas parecem perder ou sair dos círculos sociais de pertencimento e interação social que compunham, centralmente seu cotidiano. No próprio plano familiar, os filhos se tornam adultos diminuindo as responsabilidades e as oportunidades de incidência sobre suas vidas. O velho torna-se alguém que demanda cuidados e atenções, já não sendo aquela pessoa que protegia seus filhos. As relações ocupacionais se desmancham, perdem sua forma e intensidade, sobretudo quando a aposentadoria torna-se um estado

¹ United Nations Organization. Economic and social implications of population aging. Genève: UNO, 1994.

do velho. Os amigos perdem-se por doença, morte ou, menos dramaticamente, por dificuldades de locomoção. Na perspectiva social, a velhice aparece como um caminho de redução da sociabilidade, de aumento da possibilidade de solidão, de perda do reconhecimento familiar e extrafamiliar, enfim como redução do eu que se forma e reconhece a partir do relacionamento com os outros. Porém, e talvez sobretudo, como um processo de perda ou diminuição da autonomia corporal, psicológica e social².

A perda do espaço profissional se associa à perda do “status” que é proporcionada pela idade. Pois no trabalho o homem encontra as hipóteses de vida. Para Weber (1994), as hipóteses de vida estão associadas as opções de potenciais estilos de vida. E ao afastar-se do mundo produtivo, o indivíduo é obrigado a estabelecer um novo sistema de valores, onde deverá pautar a sua vida, reordenando deste modo sua auto-identidade, em função das novas rotinas. A construção reflexiva da auto-identidade em Giddens, está diretamente relacionada com a preparação do futuro e a interpretação do passado. Ontem, um corpo jovem e produtivo, hoje um corpo velho para viver numa sociedade orientada até então para os corpos jovens.

O comportamento dos indivíduos ditos velhos vem evidenciando um novo estilo de vida para este segmento da sociedade. A procura por dietas, produtos bioquímicos e diversas práticas de atividades físicas, tem entrado abertamente no cotidiano destes indivíduos, rompendo com atitudes e normas sociais pré-estabelecidas. Estas até há pouco tempo, orientavam no sentido da acomodação diante de um processo inevitável. A acomodação tradicional está saindo de cena e os novos atores são as estratégias acionadas pelos indivíduos para sobreviverem de forma ativa, mais esta etapa da vida.

Os profissionais de Educação Física enfrentam assim uma nova realidade. A Educação Física tradicionalmente pensada em relação a crianças e jovens, deverá estar atenta também a nova situação que a resistência ao envelhecimento e o peso dos velhos na sociedade lhes demandam.

Associamos a velhice a processos naturais de desorganização, perda, de entropia em todos os níveis: biológico, psicológico e social. Assim resistir à velhice significa, *prima facie*, um exercício de vontade e da inteligência para criarmos estratégias, para encontrarmos atividades que nos permitam a redução no ritmo da desorganização corporal. A imagem termodinâmica aparece-nos como altamente adequada para pensarmos e sentirmos o processo de envelhecimento biológico, que começaria, lenta e inexoravelmente, quando estamos recém saindo da juventude.

Resistir à entropia da velhice, imaginamos que signifique montar estratégias que permitam reduzir seu ritmo de desorganização, que signifique adotar um regime ou hábitos de vida que reduzam os efeitos visíveis e sensíveis do processo de desorganização, mantendo a vitalidade e autonomia³. No plano do corpo, mantendo padrões circulatórios, digestivos, de flexibilidade, resistência e força, que criem a imagem de um funcionamento fisiológico “mais novo” que o cronológico. No plano social, criando novos pertencimentos e relacionamentos que mantenham em bom

² Estudos realizados por Renée Vanfraechem-Raway(1997), no Laboratoire de l’Effort-Unité de Recherche en Psychologie Appliquée à l’ Education Physique, Université Libre de Bruxelles aproximaram-se em certa medida, de tais afirmações.

³ O termo entropia (do grego, entropé = uma transformação) é um conceito bastante controvertido nas ciências da comunicação. Aqui como hipótese geral, poderíamos pensar nos marcos da termodinâmica, em que todos os seres vivos estariam submetidos ao processo entrópico; levando-os a degradação, desintegração e ao seu desaparecimento. Os jovens, no entanto, teriam maiores possibilidades e reservas para resistir a seus efeitos. A capacidade de recuperação do jovem diante do esforço é o vetor sobre o qual melhor se constata a juventude.

funcionamento a sociabilidade, o prestígio, o reconhecimento e a circulação social. No fundo, os hábitos de vida devem motivar a vontade de viver, de lutar contra a entropia, de não abandonar-se à desorganização biológica, psicológica e social.

Mota (2008) afirma que o objetivo dos programas de atividade física para idosos devem consolidar as especificidades da população em causa, e paulatinamente colocar em relevo a idade cronológica versus idade ativa. E assim tornar evidente o papel dos idosos nas sociedades contemporâneas e o domínio das variáveis, psicossociais e biológicas, intrínsecas ao processo de envelhecimento.

Entretanto, a gestão e desenvolvimentos de novos hábitos devem contar com forças motivadoras suficientemente poderosas para manter um esforço duradouro. Os esforços positivos supomos, resultarão da adoção de novos hábitos de vida, demandam tempo para se manifestar e tempo, portanto, para criar os argumentos que reforcem os esforços que a adoção demandam.

O CORPO: o testemunho do tempo enquanto passagem

A partir do século XIV e numa velocidade bastante acentuada, o tempo de trabalho e o tempo livre situam-se no centro das preocupações de operários e empresários. E com a revolução industrial surgem técnicas mais sofisticadas para a medição do tempo em função da produtividade do trabalho e mais uma vez os indivíduos estão sujeitos ao ritmo do relógio. Ao dar um salto na história, encontra-se em 1830 o Taylorismo a cronometrar as tarefas, a estabelecer normas para o seu rendimento e o homem teve que adaptar-se a estas modificações. Adaptar-se as exigências de uma organização temporal externa, submeter os seus ritmos espontâneos, personalizados e variáveis às velocidades pré-determinadas das máquinas. O homem das sociedades modernas oscila a sua vida entre o tempo quantitativo, pré-estabelecido pelo trabalho e o tempo qualitativo onde ele entrega-se a si próprio, onde a sua volição pode dar vazão aos seus sonhos e desejos.

A organização dos indivíduos em função do tempo nos aponta um traço primordial da história do tempo, o ritmo descontínuo que ela apresenta entre o quantitativo e o qualitativo na esfera de uma vida, pública ou privada, em um ano ou um dia, toma forma em qualquer lugar no espaço. Pode-se dizer que a história se inscreve em certa medida, no âmbito mais íntimo dos indivíduos, regulando os seus relógios biológicos aos ritmos artificiais dos ambientes altamente tecnicizados. O pensamento temporal que cada indivíduo adquire, é um produto da história; uma aquisição feita por ele durante o seu desenvolvimento desde a infância até a morte, sob o controle da reflexão e da escrita. O presente é ultrapassado, encaminha-se para o futuro que se supõe ser conduzido por algum sentido em direção à morte, caminho inexorável percorrido por todos os seres vivos; onde o corpo é o testemunho do tempo enquanto passagem.

Observamos na sociedade de um modo geral uma predisposição interior que teme a velhice, associando-a à morte. Tal comportamento é notório, não só nas mudanças objetivas na posição social dos mais velhos, mas também nas experiências subjetivas que não toleram a perspectiva da velhice. O temor à velhice, supomos que tenha a sua origem na dimensão racional, realista, haja vista o que ocorre com os indivíduos que vivem nas sociedades industriais desenvolvidas pois, apesar disso, suas raízes situam-se no “pânico irracional”, Lasch (1983). O que mais evidencia este pânico, é o surgimento da velhice de forma precoce na vida dos indivíduos.

Tanto os homens quanto as mulheres, iniciam o temor a velhice antes mesmo de chegar a meia-idade (período intermédio que vai mais ou menos dos 45 aos 60 anos). A crise da meia-idade é o primeiro indício de que a velhice está a aproximar-se. O denominado pânico irracional que decorre do fato de se estar envelhecendo, ligando-se imediatamente a morte, surge com uma dupla facie. Se por um lado assusta aos indivíduos de meia-idade, por outro lado, os têm impulsionado a procurar atividades corporais, manutenções regulares diversas, que entram nos seus hábitos de vida. O corpo que outrora assistia com resignação a chegada do envelhecimento, na época atual resiste a ele. As predisposições internas que movem as vontades, sempre foram alvo de preocupações para os estudiosos do comportamento humano, mesmo nos antigos estudos de Heidegger esta preocupação já era pertinente.

A temporalidade heideggeriana aponta este tempo psicológico presente na vida cotidiana, mas foi Husserl quem dedicou basicamente os seus estudos sobre o tempo psicológico, não o vivido no cotidiano, mas o tempo constituído objetivamente no e a partir do tempo fenomenológico, objeto de interesse deste estudo pois, a análise fenomenológica nos possibilita de algum modo, estabelecer o que significa de fato para o homem a experiência do tempo na vida cotidiana, em certa medida, identificar alguns valores que lhes foram inculcados através dos anos.

REPRESENTAÇÕES SOCIAIS: a simbólica do corpo nas atividades físicas

As indagações em torno das representações sociais, valores, sentido e significados, das mentalidades entre outros termos que atualmente indicam horizontes de preocupações semelhantes, vem de longa data e em diversas áreas do conhecimento. Na associação entre imaginário social, mentalidades e práticas, representações e ações, tem se constituído uma linha de compreensão das condutas dos homens, seus comportamentos, sua vida em sociedades, seus mecanismos de funcionamento e produção dos imaginários e representações sociais, assim como toda a simbólica que intervém nas práticas coletivas.

Às experiências vividas na polis ateniense, às discussões travadas, ao poder que o domínio da linguagem tem de modificar as mentalidades, o sentido das ações e consequentemente as práticas coletivas, são exemplos pertinentes de como os discursos intervém nas ações dos indivíduos e ou de uma coletividade. Com a chegada da era democrática os ritos perdem o seu espaço junto a assembléia, onde os mitos se reproduzem, tornando-se um espaço de deliberação e debates de rivais que visam controlar tanto o poder efetivo como os símbolos. Platão ao dar-se conta dos novos enunciados da vida coletiva, exalta as funções dos imaginários sociais que veiculam-se através dos mitos. Apesar de toda ilusão que lhe é atribuída, o mito assegura a coesão social quando legitima a extratificação das classes sociais. Aristóteles dá ênfase às técnicas de argumentação e persuasão e à retórica propriamente dita, destacando o poder de interferência que o discurso exerce sobre as “almas”, assim como na imaginação e nos juízos de valor.

Os estudos sobre as atividades físicas e desportivas dentro da dimensão do simbólico – os mitos, as crenças e os valores que tecem a imaginação social sobre as atividades físicas e o corpo – são em certa medida recentes, havendo ainda muito caminho a ser percorrido para que cheguemos a uma compreensão mais clara sobre o papel do indivíduo como produtor de sistemas simbólicos-sociais e suas múltiplas relações sociais.

Nestas relações sociais é que o indivíduo configura suas necessidades utilitárias, seus desejos, suas fantasias, suas intuições, e apesar de serem sujeitos cognoscentes também são homens que desejam, produzem fantasias, sonham e simbolizam não só o real existente como inclusivamente o real possível. De acordo com a sua inserção social, e consoante com o seu plexo de referências o indivíduo estrutura a sua visão de mundo, percebe de diferentes modos a realidade que o circunscreve.

METODOLOGIA

A aplicação de metodologia qualitativa descritiva permitiu-nos a utilização de entrevista semi-estruturada como instrumento de pesquisa, que foram gravadas e transcritas no local de realização das atividades, piscina e ginásio. Acatando aos critérios da postura analítica e reconstrução do sentido (Guerra, 2006), utilizou-se a função expressiva para análise do material recolhido. Assim pudemos apreender as mensagens dos discursos a partir de recortes significativos sobre as representações de corpo e saúde nos idosos.

O grupo estudado foi composto por voluntariedade onde verificou-se idades compreendidas entre 61 e 83 anos, de ambos os gêneros, no total de 25 idosos. Todos integrantes do Programa de Atividades Físicas oferecido pela Câmara Municipal, com frequência regular às aulas, no mínimo duas vezes por semana.

PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE DOS DADOS

Na postura analítica e de reconstrução de sentido, adotada nessa pesquisa sócio-antropológica, ambicionou-se produzir metodicamente o sentido social a partir da exploração das entrevistas semi-estruturadas. Considerou-se o sujeito como síntese ativa do todo social e foi realizada uma análise de conteúdo a fim de interpretar a relação entre o sentido subjetivo da ação, ato objetivo (práticas sociais) e o contexto social em que decorrem as práticas das atividades físicas, foco da análise (Guerra, 2006). Assim, a análise e interpretação das entrevistas procurou mapear no discurso dos entrevistados, as representações do corpo e saúde para os idosos sem recurso à categorização.

ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS: a emergência de um novo referencial teórico

(...) comecei a fazer ginástica eu comecei a andar à pressa e um dia a sair de casa com a minha neta eu ia por ali fora e diz ela: “Ó vó, espera aí, acho que a ginástica te está a fazer bem. Agora já vais à minha frente” (...) é como digo a ginástica fez-me bem, mesmo às pernas e tudo fez-me muito bem.

Portanto, eu senti-me bem com a ginástica (...) e se eu ainda hoje sinto o que sinto, devo à ginástica, à natação e a todas estas actividades que eu faço (senhora, 73 anos).

Existe uma valorização dos benefícios das atividades que pratica. Apesar das marcas deixadas pelo tempo no seu corpo, não capitula e procura melhorar a sua funcionalidade.

Verificamos que para esta senhora a representação das atividades físicas está relacionada com a autonomia. Ermida (1995), diz que a impossibilidade de realizar as atividades da vida diária vai-se refletir na qualidade de vida do idoso na medida em que pode condicionar a sua dependência.

Tenho à 2ª feira natação, à 3ª musculação, à 4ª ginástica, à 5ª outra vez musculação e à 6ª feira ginástica. A ginástica vai variando umas vezes é tai-chi, outras vezes é ginástica. E sinto-me muito bem (...).

Portanto, dada essa atividade física que me dá uma vitalidade muito grande, eu, fisicamente, não acuso a idade que tenho, eu aos cinquenta anos não tinha mais vitalidade do que tenho agora e dado esse contato com jovens (...) quando vou para a rua sinto-me um rapaz novo”. (Senhor, 79 anos)

O senhor valoriza a energia e a vitalidade que as modalidades de atividade física lhe proporcionam.

Também não se sente velho, apesar de saber que está a envelhecer. Como diz Belmont (2007a:153), “o fato é que na realidade a velhice sobrevém de modo insensível e furtivo”.

“Não me sinto constrangido por causa da idade, nada, absolutamente nada. Porque eu sento-me e faço qualquer coisa à beira de um jovem, dum indivíduo de vinte ou trinta anos, eu faço tudo aquilo, faço mais daquilo que eles fazem no aspecto físico”(senhor 75 anos).

Compara-se com os indivíduos mais jovens, porque ele próprio se sente jovem. Apesar de ter as marcas do tempo impressas no seu corpo, fala como se o tempo não tivesse passado.

“... Eu penso que a atividade física foi um complemento para manter este estado de espírito, de saúde e de jovialidade. (...) Graças a Deus não estou envelhecido por essas duas razões: quer espiritualmente, quer fisicamente. Pela Atividade Física e pela Atividade Espiritual” (senhor de 69 anos).

As dificuldades de vida, características do universo rural onde vivia o senhor, do Portugal da década de trinta do século passado, ele deu conta de uma vida relativamente liberta de sobressaltos.

“Aos 50 anos eu já não era saudável, era a coluna. A coluna trouxe-me muitos problemas, mesmo muitos problemas”(senhor de 69 anos). O estilo de vida que levou e as consequências de uma menopausa precoce foram propícios a esta situação. A inatividade física, um estilo de vida sedentário, pode obstar ao bem estar, à saúde e a uma vida vivida com qualidade. Aos quarenta anos manifestava já um leque de sintomas provenientes desta situação. Mazo et al. (2001), consideram premente a necessidade de as pessoas serem informadas dos males que a inatividade lhes pode trazer assim como dos benefícios advindos da atividade física. O ser humano requer movimento e a imobilização é prejudicial para a sua saúde quer a nível físico, com perda de funcionalidade, quer a nível psicológico, com a perda de relacionamento social. E o homem é um ser que necessita de relacionamento, de convivência com os seus semelhantes.

Prost (1991), diz-nos que se o corpo pode ser ameaçado do exterior pela violência, não é menos verdade que o é, do interior, pela idade e pela doença. Um corpo ameaçado que necessita de ser preservado das doenças e não se pode resignar. Começou também a engordar: *” até casar eu nem tinha barriga nem tinha nada, era muito magrinha, muito magrinha...depois comecei a engordar (...) portanto foi sempre depois a engordar”(senhora, 73 anos).* Os efeitos da vida sedentária que levou e os efeitos da

menopausa começam a evidenciar-se. Sobrevêm as dores lombares, as dores cervicais, as dores de cabeça e o excesso de peso.

Berger (1995) alude ao sedentarismo como responsável por diversas doenças tais como excesso de peso e obesidade, dores lombares e osteoporose e ainda tendência para as doenças psicossomáticas. Tantos anos sem qualquer tipo de atividade física, sem movimento, a maior parte do dia sentada, com posições posturais viciadas, era inevitável esta situação. A má postura favorece as dores musculares. Ao fim de quatro anos de baixa “foi daí que fiquei logo reformada, eu trabalhava sentada à máquina todo o dia (...) (idem), deram-lhe a reforma, reforma essa obtida ainda antes dos cinquenta anos.

Apesar de reformada por se sentir doente, recomeça a trabalhar em casa e passa a ter uma vida novamente sedentária, com poucos contatos sociais. Embora com um padrão de sociabilidade limitado, de qualquer modo o ter de sair de casa, o movimento, o pouco que comunicava com as colegas proporcionava-lhe uma vida mais saudável.

(...)“Não, eu já não era saudável, era a coluna. A coluna trouxe-me muitos problemas, mesmo muitos problemas”(senhora 68 anos). O estilo de vida que levou e as consequências de uma menopausa precoce foram propícios a esta situação. A inatividade física, um estilo de vida sedentário, pode obstar ao bem estar, à saúde e a uma vida vivida com qualidade. Aos quarenta anos manifestava já um leque de sintomas provenientes desta situação. Mazo et al. (2001), consideram premente a necessidade de as pessoas serem informadas dos males que a inatividade lhes pode trazer assim como dos benefícios advindos da atividade física. O ser humano requer movimento e a imobilização é prejudicial para a sua saúde quer a nível físico, com perda de funcionalidade, quer a nível psicológico, com a perda de relacionamento social. E o homem é um ser que necessita de relacionamento, de convivência com os seus semelhantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho procurou identificar as representações do corpo e saúde em idosos em contexto de atividade física regular. Para tanto, pareceu pertinente estruturar a análise em torno dos discursos circulantes, durante os quais os indivíduos vão incorporando as alterações do corpo na sua identidade. Esta incorporação reflecte as representações dominantes na família e na sociedade, ao mesmo tempo que contribui para a construção de novas representações.

As entrevistas proporcionaram alguns exemplos de como as percepções sobre o corpo traduzem influências sociais. A construção do corpo parece diferente consoante os géneros, refletindo as diferenças associadas às experiências de vida, percepção do mundo e de si mesmos e originando percepções do corpo e da velhice igualmente diversas.

A nossa análise revelou que os idosos entrevistados não parecem ter consciência das representações sociais que, sobre a velhice, dominam na sociedade, já que nenhuma das narrativas incluiu as palavras ‘idoso’ ou ‘velhice’ aplicadas aos próprios ou aos outros. Apenas alguns dos entrevistados do género masculino referiram, de passagem a palavra ‘envelhecido’ para negar o seu envelhecimento quer físico quer ‘espiritual’ e, assim, para reforçar a sua juventude. O género feminino, por seu turno, atribuiu à idade avançada e ao envelhecimento algumas das limitações físicas que lhe reduzem a mobilidade, reconhecendo o seu como um corpo envelhecido, porém ativo. Não

obstante, manteve uma atitude otimista, continuando a planejar a sua vida com igual interesse. Em ambos os casos, encontramos corpos ativos, autónomos e sociáveis, enquadrados pela família. O grupo entrevistado contrariou os estereótipos da velhice como fase de decrepitude e antecâmara da morte. A atitude perante a vida e o envelhecimento que encontramos é mesmo surpreendente pois, encaram o futuro com base na sua condição presente, com a mesma disposição, a mesma mobilidade e o mesmo bom estado de saúde.

Não obstante, a pressão exercida pelos valores e representações sociais dominantes, podem sustentar a construção de representações de si que prolongam o passado para o tempo presente.

Sabemos que a saúde passa por uma compreensão pessoal e no grupo estudado a funcionalidade como determinante de um bom estado de saúde foi uma perspectiva acentuada, mas ainda houve um relativismo, fazendo depender o estado de saúde da hereditariedade e do meio social.

O presente trabalho evidenciou que os entrevistados, praticantes regulares de atividade física, construíram representações do corpo e saúde que contrariam os estereótipos em que assentam as representações de senso comum sobre a velhice e os idosos. Parece-nos, todavia, que o carácter exploratório deste trabalho, poderia ser levado mais além, em análises empíricas subseqüentes, que permitissem a comparação entre idosos que praticam atividade física e outros que não praticam e que constituem a maioria da população de idosos no Brasil e em Portugal. E assim, pudemos concluir que as representações de corpo e saúde são consideradas como um aspecto multiforme e assume um carácter sócio antropológico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, C. *Aspectos médicos- fisiológicos da atividade física na terceira idade*. Rio de Janeiro, UERJ, 1996.
- BERGER, P. *A Construção Social da Realidade*. Petrópolis, Vozes, 1995.
- GIDDENS, A. *Modernidade e Identidade Pessoal*. Oeiras, Celta, 1994.
- GUERRA, I. *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo: Sentidos e Formas de Uso*. S. João do Estoril: Príncipe Editora Lda, 2006.
- HEIDEGGER, M. *Ser e Tempo*. Petrópolis: Editora Vozes, 1997/1927.
- HUSSERL, E. *Lições para uma fenomenologia da consciência interna do tempo*. Lisboa, Imprensa Nacional-Casa da Moeda, 1994.
- LASCH, C. *A Cultura do Narcisismo*. Rio de Janeiro, Imago, 1983.
- MOTA, J. *Qualidade de Vida do Idoso- Importância e o Papel da Actividade Física*. In Albuquerque, A. Santiago, L. Fumes, N. (orgs), *Educação Física, Desporto e Lazer: Perspectivas Luso-Brasileiras* (p. 19-22). Portugal: Edição ISMAI, 2008.
- PROST, A. *Fronteiras e Espaços do Privado*. in *História da Vida Privada*. Volume V. Rio de Janeiro, Cia das Letras, 1991.
- SANTIAGO, L. *As Ciências Explicam e Compreendem: Dois Pontos à Procura do Conhecimento Humano*. In Ricardo de F. Lucena, Edilson Fernandes de Souza (org.), *Educação Física, Esporte e Sociedade* (p.15-27). Paraíba: Editora Universitária de João Pessoa, 2003.
- WEBER, M. *A Ética Protestante e o Espírito do Capitalismo*. São Paulo, Livraria Pioneira Editora, 1994.