



POSSÍVEIS RELAÇÕES ENTRE CORPO, SAÚDE E O ENVELHECIMENTO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.¹

Alan Camargo Silva
Diego Costa Freitas
Leandro Paim Pires
Sílvia Maria Agatti Lüdorf

RESUMO

Nota-se na literatura a escassez de estudos voltados à compreensão sobre como o envelhecer pode afetar o professor de Educação Física. O objetivo da presente pesquisa foi investigar se (e quais são os significados atribuídos) a saúde emerge nas relações entre o envelhecimento do professor de Educação Física e seu próprio corpo. A funcionalidade do corpo, a estabilidade financeira, não ter doenças e se tornar senil, aspectos esses imbricados com a saúde, são as preocupações do professor ao envelhecer. Os cuidados que o professor adota para um envelhecer saudável são as práticas corporais e a adoção de uma alimentação equilibrada.

Palavras-chave: *Corpo. Envelhecimento. Professor. Educação Física.*

EVENTUAL RELATIONS AMONG BODY, HEALTH AND THE AGEING OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER.

ABSTRACT

In the literature review it was noticed that there is no studies related to how the process of ageing can affect the physical education teacher. This study aims to investigate if the health emerges (and what are the meanings) in the relations between the process of ageing of the physical education teacher and his own body. The main worries about ageing are related to the functionality of the body, financial stability, being old and not to have diseases. Concerning to ageing in a healthy way, the teacher's cares are related to physical activities and the adoption of an equilibrated alimentation.

Keywords: *Body. Aging. Teacher. Physical Education.*

POSIBLES RELACIONES ENTRE EL CUERPO, SALUD Y EL ENVEJECIMIENTO DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

¹ O presente trabalho contou com o apoio do auxílio APQ1 da FAPERJ.



RESUMEN

Se nota en la literatura la escasez de estudios dirigidos a la comprensión sobre como el envejecer puede afectar al profesor de Educación Física. El objetivo del presente estudio fue investigar si (y cuáles son los significados atribuidos) la salud emerge en las relaciones entre el envejecimiento del profesor de Educación Física y su propio cuerpo. La funcionalidad del cuerpo, la estabilidad financiera, no tener enfermedades y volverse senil, aspectos esos imbricados con la salud, son las preocupaciones del profesor al envejecer. Los cuidados que el profesor adopta para un envejecer saludable son las prácticas corporales y la adopción de una alimentación equilibrada.

Palabras clave: *Cuerpo. Envejecimiento. Profesor. Educación Física.*

Considerações iniciais

Os estudos voltados para o envelhecimento, sobretudo pelo prisma humano e social, coincidem com a descoberta e maior preocupação com a velhice por parte da sociedade (BARROS, 2007). A partir dos anos 70 é que a temática do envelhecimento passa a receber um tratamento acadêmico, transformando-se em temas de pesquisa e de estudos nas universidades (DEBERT, 2004).

Nesse contexto, a presente pesquisa trata sobre o envelhecimento do professor de Educação Física que poderia apresentar indícios de certas particularidades e diversidades associadas ao seu corpo e à sua saúde. Sabe-se que o professor de Educação Física (in)diretamente está/é envolvido pelos ideais corporais contemporâneos (LÜDORF, 2010). O professor ao demonstrar possivelmente hábitos/costumes específicos da profissão, durante o seu envelhecer, se relacionaria com a perspectiva de Mauss (2003) quando teoriza que há peculiaridade de cada grupo social de se servir de seu corpo, que é construído culturalmente ao longo dos tempos.

Há a necessidade de valorizar as variadas experiências e discursos específicos de cada grupo social em relação ao corpo e à saúde (MINAYO, 2006). A premissa é que os professores de Educação Física, ao envelhecerem na profissão, constituem um grupo (heterogêneo), que possui tendências de cuidar do próprio corpo. Esta aparente particularidade de vivenciar a profissão pode ser justificada na medida em que a docência propicia o que Stano (2001) nomeia de *habitus* socioprofissional ou o que Tardif e Raymond (2000) chamam de identidade do trabalhador.

A partir da revisão de literatura realizada em bases de dados nacionais e internacionais², foi possível detectar que não há estudos sobre o processo de envelhecimento do professor de Educação Física, com exceção do estudo de Petry e Garces (2009), que identificaram que o professor, ao refletir sobre o seu próprio envelhecimento, possui preocupações e cuidados especiais com/para a saúde a fim de retardarem principalmente os efeitos físico-biológicos do corpo.

² A busca de trabalhos foi empreendida principalmente nas seguintes bases de dados: SciELO, LILACS, IBECs, MEDLINE, Biblioteca *Cochrane*, ISI, ERIC e SCOPUS.



O objetivo desta pesquisa é investigar se (e quais são os significados atribuídos) a saúde emerge nas relações entre o envelhecimento do professor de Educação Física e seu próprio corpo.

Procedimentos metodológicos

Nesta pesquisa, de natureza qualitativa, foram selecionados 32 professores(as) (identificados por P1 a P32) na faixa etária entre 40 a 60 anos, estando na prática profissional entre 15 a 25 anos, fase que geralmente ainda não há um total desinvestimento na profissão docente e nem um maior cuidado de si (HUBERMAN, 2007). No caso, 19 homens, sendo 13 pós-graduados, 14 com filhos e apenas 1 com netos; e 13 mulheres, sendo 11 pós-graduadas, 12 com filhos e apenas 2 com netos.

Utilizou-se a entrevista semiestruturada como instrumento de coleta de dados a fim de conhecer a opinião do professor no que concernem as suas compreensões da relação entre corpo, saúde e o próprio envelhecimento. A quantidade de entrevistas foi norteada pelo ponto de “saturação”, ou seja, a pesquisa foi interrompida à medida que o nível da recorrência dos dados foi se elevando (GASKELL, 2003).

Inicialmente a análise de dados foi realizada através da “leitura flutuante” das entrevistas transcritas, obtendo impressões preliminares a fim de selecionar as primeiras tendências de achados. Após esse processo de leituras e releituras do *corpus*, houve a análise de conteúdo que propiciou a elaboração de categorias a partir dos princípios de repetição e de relevância, como Turato (2003) propõe.

Apresentação e discussão dos resultados

A discussão a seguir privilegiará como os significados atribuídos ao corpo e à saúde pelo professor emergiram no bojo das suas preocupações e de seus cuidados com o processo de envelhecimento.

Preocupações do professor de Educação Física ao envelhecer

O professor, ao se remeter às possíveis preocupações em relação ao seu envelhecimento, restringe-se principalmente à categoria que foi denominada de *funcionalidade* do corpo, geralmente associada à perspectiva da saúde:

A minha parte de saúde, hoje eu me preocupo muito mais com a minha saúde, com o meu corpo, do que anos atrás, né? [...] Essa condição de viver o dia a dia, as dificuldades vão surgindo, né? Você pensa, mas teu corpo não obedece, isso começa a incomodar um pouco, né? [...] à medida que vai passando o tempo, você sente mais dificuldade no dia a dia, de fazer suas atividades normais [...] (P5)

O que eu mais me preocupo no meu corpo, mais em termo de saúde, então, no caso é saúde [...] o principal achado que é o fator da saúde “pra” eu me sentir, até “pro” processo de envelhecimento, ter um processo de envelhecimento mais prazeroso vamos dizer assim, não ter tanto, não sentir tanto os efeitos da velhice como as pessoas sentem por falta de prática de exercício e tudo mais, mas eu acho que o principal motivo é a saúde mesmo. (P6)

Esses achados podem indicar que o professor de Educação Física ao envelhecer possui uma maneira típica de lidar com o próprio corpo, quando ressaltam constantemente a necessidade de se manter em atividade. No atual estágio de vida, provavelmente, pelos professores estarem vivenciando (ou



próximos de vivenciar) o suposto declínio dos aspectos físico-biológicos vinculados ao processo de envelhecimento, a saúde estaria relacionada ao corpo capacitado para realizar atividades consideradas simples do cotidiano, muitas vezes comprometidas com o passar dos anos. Petry e Garces (2009) detectaram que as preocupações dos professores de Educação Física se dirigem justamente aos aspectos negativos do envelhecer, sobretudo ao declínio biológico do organismo e da saúde fazendo com que receiem a perda da funcionalidade do corpo.

Outra preocupação mais ressaltada pelos professores quando se remetem ao próprio envelhecer é a insegurança/instabilidade *financeira*:

Eu agora me preocupo mais, em relação com aposentadoria, como é que vai ficar meu dinheiro [...] então, eu não quero gastar com médico não. Então, eu penso assim, eu não quero parar de trabalhar, mas eu quero trabalhar só três vezes na semana. (P2)

Então, vou falar uma coisa que eu não fico prosa, não fico orgulhosa não, como o professor de Educação Física é muito duro ainda de grana, tem que ralar muito para o dinheiro entrar num nível médio para bom, longe do ótimo. Eu não posso pagar para ter aula, para receber massagem e um plano de saúde, agora o plano de saúde vai tratar de mim quando eu estiver doente [...] (P23)

Nesses casos, as preocupações dos professores de Educação Física com o envelhecer não se referem diretamente com tanta intensidade ao corpo propriamente dito, o que talvez poderia ser esperado, uma vez que a profissão lida com/para o corpo. Há para determinados professores certa expectativa em melhorar a condição financeira para si, para a sua família e para a sua própria saúde.

A escolha do professor é trabalhar, muitas vezes, além dos seus próprios limites físicos, transparecendo que a própria profissão não contribui para a saúde dos profissionais. Há evidências de que o professor de Educação Física possui a necessidade de trabalhar em vários locais ou com a carga horária extenuante para manter as condições financeiras (SILVA e NUNEZ, 2009). A saúde do professor é de certa maneira afetada na medida em que a preocupação com uma estabilidade financeira se torna cada vez mais urgente com o envelhecimento.

Outra preocupação que ficou caracterizada nos discursos dos professores seria com as possíveis *doenças* ao envelhecer:

[...] tenho preocupações, cardiopatias [...] então, eu faço o meu melhor pra não cair na genética imperfeita e as preocupações são essas, de manutenção de saúde. (P3)

[...] a minha preocupação é não ficar doente, né? [...] então, eu me cuido, procuro me cuidar, não tanto como eu queria, mas eu me cuido “pra” justamente não ter doenças, que eu poderia ter evitado ao longo do tempo, né? [...] Eu sempre, eu sempre me cuidei “pra” que eu não viesse a sofrer no futuro desses males que a gente poderia ter evitado, então, eu “tô” bem tranquilo, né? [...] A minha preocupação mesmo é cuidar da saúde mesmo, eu tenho essa preocupação mesmo. (P8)

Conforme Ortega (2003), muitas vezes o envelhecimento é definido em termos de declínio à idade adulta cujos sinais da idade tornam-se marcas de um estado patológico. Parece que há a ideia de que saúde é sinônimo de não ter doenças e que está relacionada diretamente ao corpo físico e velho. Os professores de Educação Física aparentemente não compreendem que um envelhecimento saudável pode ocorrer na presença de doenças ou de outras privações, como já discutido em outros estudos (GARDNER, 2006). A exacerbada preocupação com doenças, como sinônimo de “ausência de saúde” são notórios, na



medida em que para um grupo de professores, se tornar mais velho significa estar cada vez mais próximo da “falta de saúde”.

Se por um lado, os professores ao envelhecerem se preocupam de maneira exacerbada com o corpo físico (funcional e sem doenças) como visto nas categorias supracitadas, por outro, a *dimensão mental*, outra categoria que emergiu dos discursos, é pouco citada:

De você, se preocupar com a questão intelectual, né? Porque, eu, eu acho que isso é um maior desafio quando a gente “tá” envelhecendo, é a gente estar motivado a buscar coisas novas, né? Esse campo novo, eu acho que é o maior desafio [...] então o conceito de saúde que eu vejo é isso, é você buscar novas possibilidades no campo do intelecto. (P8)

A única preocupação que eu tenho é manter-me lúcido para compreender de forma agradável a vida, essa é a minha preocupação [...] Então eu vou buscando as coisas, vou tentando cada vez mais compreender o mundo a minha volta, e para isso eu preciso estar atento as coisas, e talvez isso me dê uma sanidade e uma lucidez boa, que me favorece. Então a preocupação é essa mesma, de ter uma saúde global, uma saúde não só em questão da estética, mas uma saúde do todo, do interior. (P27)

Debert (2004) e Barros (2007) frisam que, pelo fato de se distanciar da relação/papel social e comprometer os projetos de vida, grande parte das pessoas ao envelhecerem se preocupa com o aspecto intelectual, cognitivo e com características atreladas à sanidade mental. Tendo em vista o envelhecimento, parece que o professor de Educação Física se depara com um dualismo ao valorizar notoriamente mais o corpo do que às questões relacionadas à mente. Pode-se afirmar, que para alguns professores, estar “atenado” com o mundo significa envelhecer com saúde.

Cuidados adotados pelo professor de Educação Física ao envelhecer

Surgem algumas evidências de que o professor de Educação Física, ao visualizar o próprio envelhecimento, adota cuidados voltados a comportamentos considerados saudáveis, caracterizando uma cobrança de si com intuito de retardar ou monitorar o passar dos anos basicamente pela *prática corporal e alimentação*:

Sempre faço atividade (física) direto. [...] também procuro comer dentro de uma dieta legal, balanceada, sem muito exagero, mas só também. Não passo “creminho” (creme). (P4)

Acho que a alimentação, né? Que está diretamente ligada também, a parte de saúde e o fundamental a tua condição saudável “pra” você ter uma boa qualidade de vida, isso aí qualquer ser humano tem que ter, porque os anos chegam mesmo, não tem jeito e se você tiver mal [...] Então, quanto mais você deixar passar, sem fazer essas atividades (físicas), mas difícil vai ser você recuperar esse tempo perdido aí e a tendência são as doenças começarem a aparecer, né? E você não reagir, então eu acho que o ser humano tem que fazer atividade física até o final, não tem jeito, isso aí é uma obrigatoriedade de todos, de todo o ser, não tem como. (P5)

Transparecem nas falas dos professores cuidados com/para a longevidade que são amplamente valorizados e propagados no/pelo senso comum. Ao vislumbrar o envelhecimento, o corpo, de acordo com as palavras de Le Breton (2003), se tornaria o próprio “parceiro” do professor de Educação Física, uma vez que se caracteriza por um local de reconquista de si e por um espaço ainda a ser aprimorado. As



práticas corporais geralmente são consideradas ferramentas-chave na luta contra o envelhecimento e à favor de uma longevidade saudável (KATZ, 2000).

A maioria dos professores parece não se aperceber que apenas os comportamentos modificados são insuficientes para a melhora da saúde, uma vez que há uma complexidade sociocultural e econômica que rege as escolhas de adoção de estilos de vida. Petry e Garces (2009) também verificaram a tendência dos professores valorizarem a alimentação e a prática corporal visando um envelhecimento bem-sucedido – leia-se saudável.

Raros foram os relatos referentes à adoção de cuidados “saudáveis” com/para envelhecimento para além da prática corporal e alimentação equilibrada:

É, estudo, estudo, (para) manter a mente ativa, leitura, leitura, música, eu vivo muito, sem música e não vivo, livro e leitura, CD, CD, música, gosto dos meus dois violões. (P3)

Na minha carreira como professor, eu sempre tive tempo, eu sempre tive tempo para estudar, para dormir, eu sempre tive tempo, eu tinha minhas rotinas sempre muito regulares, sempre trabalhei perto da minha casa, sempre organizei minha vida de modo [...] eu sou muito disciplinado, muito, eu sou muito organizado, eu agendo toda minha vida, eu programo ela direitinho, eu programo minhas rotinas [...] eu tenho as horas de dedicar ao meu lazer, eu tenho as horas de me dedicar a minha família, eu tenho minhas horas para me dedicar para mim. (P17)

Se a gente não achar e não priorizar esse tempo para gente, que exclui movimento, ler, orar, não adianta que o resto não vai achar o tempo, não vai sobrar. (P23)

Em menor grau, a tônica dos discursos se dirige para outros cuidados como a prática do lazer, o tempo para se dedicar às faculdades mentais, o entretenimento, o descanso e minimamente para as relações sociais. Um profissional considerado da saúde, que estuda/trabalha o corpo e está formado há um tempo, apesar do seu repertório técnico-científico e acúmulo de vivências da prática, ainda se remete a um conjunto reduzido de fatores que compõem os cuidados com o próprio corpo. Nesse caso, é preciso levar em consideração que o corpo é socialmente construído (LE BRETON, 2003), ou seja, baseando-se em Lupton (2000), certas práticas para si devem ser consideradas maneiras de modo de vida culturalmente elaboradas.

Conclusões

Tendo em vista que o objetivo desta pesquisa foi investigar se (e quais são os significados atribuídos) a saúde emerge nas relações entre o envelhecimento do professor de Educação Física e seu próprio corpo, foram verificadas certas tendências, provavelmente, particulares e/ou inéditas na área.

Pensando no próprio envelhecer, as preocupações consideradas mais importantes pelos professores de Educação Física são: a necessidade de ter ou manter a funcionalidade do corpo, a busca da estabilidade financeira, não ter doenças e se tornar senil, aspectos esses muitas vezes imbricados com a saúde. Já os cuidados que os professores de Educação Física mais adotam para um envelhecer saudável são basicamente as práticas corporais e a adoção de uma alimentação equilibrada.

Referências



BARROS, M. M. L. Testemunho de vida: um estudo antropológico de mulheres na velhice. In: BARROS, M. M. L. (Org.) *Velhice ou terceira idade?* Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. 4. ed. Rio de Janeiro: Ed. FGV, 2007. p. 113-168.

DEBERT, G. G. *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: EDUSP; FAPESP, 2004.

GARDNER, P. J. Envelhecimento saudável: uma revisão das pesquisas em língua inglesa. *Movimento*, Porto Alegre, v. 12, n. 2, p. 69-92, mai./ago. 2006.

GASKELL, G. Entrevistas individuais e grupais. In: BAUER, M. W.; GASKEL, G. (Ed.). *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático*. 2.ed. Trad. Pedrinho A. Guareschi. Petrópolis/RJ: Vozes, 2003. p. 64-89.

HUBERMAN, M. O ciclo de vida profissional dos professores. In: NÓVOA, A. (Org.) *Vida de professores*. 2. ed. Porto: Porto Editora, 2007. p. 31-61.

KATZ, S. Busy bodies: activity, aging, and the management of everyday life. *Journal of Aging Studies*, Colombia-Missouri-USA, v. 14, n. 2, p. 135-152, 2000.

LE BRETON, D. *Adeus ao corpo: antropologia e sociedade*. Campinas, SP: Papyrus, 2003.

LÜDORF, S. M. A. Formação de professores de Educação Física: retratos de uma instituição. *Revista Brasileira de Docência, Ensino e Pesquisa em Educação Física*, Cristalina, v. 2, n. 1, p. 126-136, jul. 2010.

LUPTON, D. Corpos, prazeres e práticas do eu. *Educação e Realidade*, Porto Alegre, v. 25, n. 2, p. 15-48, jul./dez. 2000.

MAUSS, M. As técnicas corporais. *Sociologia e antropologia*. São Paulo: EPU/EDUSP, 2003.

MINAYO, M. C. Contribuições da antropologia para pensar e fazer saúde. In: CAMPOS, G. W. S. et al. (Orgs.) *Tratado de saúde coletiva*. São Paulo: Hucitec; Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2006. p. 189-218.

ORTEGA, F. Práticas de ascese corporal e constituição de bioidentidades. *Cadernos Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 59-77, 2003.

PETRY, L.; GARCES, S. B. B. A percepção do processo de envelhecimento no contexto de trabalho dos professores de Educação Física. *Lecturas en Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, año 14, n. 132, Mayo 2009. Disponível em: (<http://www.efdeportes.com/efd132/a-percepcao-do-processo-de-envelhecimento.htm>). Acesso em: 14 de set. 2010.



SILVA, J. V. P.; NUNEZ, P. R. M. Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de Educação Física. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 12, n. 2, p. 1-11, mai./ago. 2009.

STANO, R. C. M. T. *Identidade do professor no envelhecimento*. São Paulo: Cortez, 2001.

TARDIF, M.; RAYMOND, D. Saberes, tempo e aprendizagem do trabalho no magistério. *Educação e Sociedade*, Campinas, v. 21, n. 73, p. 209-244, dez. 2000.

TURATO, E. R. *Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2003.

Alan Camargo Silva

Endereço: Av. Marechal Henrique Lott, 70 / apt. 1014 - Barra da Tijuca - CEP: 22631-370

Rio de Janeiro - RJ - Brasil

E-mail: alan10@zipmail.com.br