

CULTURA CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE:

Um breve ensaio

Mauro César Sá da Silva¹

Fátima Regina Cechetto²

Resumo: Partindo da constatação do aumento do nível de expectativa de vida que alcança, nos dias de hoje, quase 73 anos e que, em 20 anos, seremos o sexto país em número de idosos no mundo, este estudo procura ressaltar a importância de se pensar em políticas públicas, hoje, para preparar as futuras gerações de idosos, a partir do conhecimento dos significados de uma cultura corporal que possa influenciar parte de uma qualidade de vida. As atividades diversificadas realizadas pelos idosos que se integram ao grupamento da terceira idade mostram uma nova forma de viver o período da aposentadoria, como contraponto àqueles que, por algum motivo, optam pela velhice, pensando terem chegado ao fim um ciclo produtivo/ reprodutivo e, portanto, retirando-se da vida social. Este artigo tem por objetivo fazer um breve ensaio, buscando na revisão bibliográfica da produção científica, situações que demonstrem a relação das atividades deste segmento social com a busca de uma cultura corporal enquanto novo aprendizado ou, até mesmo, como culto ao corpo. Assim sendo a terceira idade é a negação da velhice. A importância do reconhecimento do idoso, não como um problema, se faz urgente.

Palavras-chave: Terceira idade. Cultura corporal. Qualidade de vida.

CORPORAL CULTURE AND QUALITY DE VIDA IN THE THIRD AGE:

A brief essay.

Abstract: *Observating the increasing of the expectancy's life level which reaches, nowadays, almost 72 years and that, in 20 years ahead, we will be the sixth country in number of elderies in the world. This study tries to emphasize the importance of thinking about public politics in order to prepare the future generations of elderies, adopting the knowledgment oh the physical meanings of a physical culture that could influence a part of a quality of life. The diversified activities carried out by the elderies that integrated the third age group show a new way of life after the retirement in an opposition to the ones who, for any way, opted for the elderlyness, thinking they have reached the end of the productive/reproductive cycle, by self withdrawing of the social life. This article objectives to produce a short study, looking at the revision of the bibliographical scientific production, situations that demonstrate the relationship between the activities of this social segment and the search of a physical culture while a new apprenticeship or, even, like a body's worship. So, being the third age a negation of the old age, understanding the importance of the elderlyness, not like a problem, is urgent.*

Keywords: *Old age. Body culture. Quality of life.*

¹ Prof. Ms. da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ

² Profa. Dra. do Instituto Oswaldo Cruz – Fundação Oswaldo Cruz

INTRODUÇÃO

Cada sociedade, cada cultura, determina as terminologias inerentes a cada etapa da vida, baseando-se, principalmente no contexto de cada época. Infância, adolescência, idade adulta e velhice são os adjetivos mais comuns. As duas primeiras configuram o tempo da formação, a segunda, o tempo da produção, e a velhice, idade do repouso, do não trabalho (Peixoto, 2003).

Em nosso país experimentamos mudanças muito significativas no tocante à questão da velhice, que acompanharam outros países, como a França, por exemplo. Segundo Peixoto (2003), naquele país, a representação das pessoas mais idosas conheceu ao longo do tempo uma série de modificações, já que as mudanças sociais reclamavam políticas sociais para a velhice (p.70)³. Barros (2003), afirma que até 1960, no Brasil, não existiam estudos sociológicos sobre a velhice – somente de assistência social – havendo preocupação mais corrente somente da medicina e da biologia. Tudo era destinado aos jovens como no lema “o Brasil é o país do futuro” (p.116).

No Brasil, a questão do trato com a velhice, que era para alguns a fase terminal de uma vida, somente atingiu um nível de atenção por parte do poder público na Constituição de 1988, quando, entre outras medidas, o termo *velho* – presente em documentos de órgãos oficiais como o Instituto Nacional de Previdência Social (INPS)⁴, antes dos anos de 1960 – foi substituído por idoso. A Constituição Brasileira, em seu artigo 230, consolidou o dever do Estado, da família e da sociedade de amparar o idoso, passando à implementação de políticas sociais que já eram reivindicadas por este segmento. A criação do Estatuto do Idoso, no ano de 2003, após tramitar por sete anos no Congresso Nacional, em seu art.1º, regulou os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Mais adiante veremos as tensões ligadas à utilização dos termos *idoso* e *velho*, que podem adquirir um significado afetivo ou depreciativo, dependendo do contexto.

A expressão terceira idade⁵, que serve para definir senhores e senhoras com mais de 60 e/ou 65 anos de idade, é considerada uma forma moderna de substituir, para

³ Na França do séc.XIX, o termo idoso era utilizado para aquelas pessoas que possuíam Seguro Social (Estatuto Social). A designação *velho-pobre* era empregada para os que não tinham esse tipo de cobertura (p.71).

⁴ Texto do INPS mostrando o descaso com a velhice: “dada a preponderância marcante de pessoas jovens em nossa população, a elevada taxa de natalidade, a baixa expectativa de vida, a pequena renda média *per capita* e a alta incidência de doenças de massa – os programas de saúde no Brasil devem, necessariamente, concentrar seus recursos no atendimento das doenças da infância e dos adultos jovens. A assistência ao velho, é forçoso reconhecer, deve aguardar melhores dias”. (Peixoto, 2003, p.77).

⁵ Entre 1970 -1980 foram criados Clubes da Terceira Idade na França. Após a aposentadoria, os cidadãos participavam de corais, festas, etc.(Barros, 2003, p.199), formando grupos homogêneos, buscando a socialização.

aqueles que o adotam, o termo velhice, carregado de preconceitos. Nesse sentido, como afirma Motta (2003), “a Terceira Idade é a negação da velhice”(p.226). Segundo o autor, essa negação faz parte de alguns “elementos fundamentais na organização e na cultura das sociedades, onde as idades participam de sua dinâmica, construindo-se, reconstruindo-se e mudando de significado”. Cita, também, Debert (1993), que denuncia a transformação das idades “como forma de criação de novos atores políticos e na definição de novos mercados de consumo”.

Esta etapa da vida não significa necessariamente a interrupção de um modo dinâmico de viver. No entanto, dado o direito consagrado da aposentadoria, muitas pessoas consideram que chegaram ao fim de um ciclo produtivo, retirando-se da vida social. Por outro lado, cada vez mais se observam variados segmentos de idosos que adotam outras práticas sociais indicando diferenças nas experiências dos grupos. Em outras palavras, talvez se possa pensar que aqueles que adotam uma forma dinâmica de viver seriam as pessoas que se consideram do grupo da terceira idade e aqueles que se afastam parcialmente do convívio social seriam os velhos. Essas são nomenclaturas de modos de vida culturalmente construídas, existindo distinções na forma de vivê-las (Barros, 2002). Neste estudo, terceira idade e idoso estarão presentes como expressões sinônimas, de certa forma opostas ao termo velhice.

No momento em que no Brasil os níveis de expectativa de vida aumentam significativamente⁶, estes indivíduos da terceira idade (expressão mais moderna e positiva), não encaram mais esta fase de suas vidas como uma etapa final de seu viver. Cada vez mais a terceira idade é compreendida como um prolongamento, no qual podem e devem seus integrantes direcionar sua energia na procura de inserção nos padrões sociais vigentes, até mesmo com um modelo de vida semelhante ao dos jovens, mas, logicamente, dentro de outros limites.

Pode-se fazer, claramente, a distinção entre eles e os que optam pela velhice, expressão vista negativamente, que são aqueles que se entregam ao passar dos anos e aceitam alguns padrões opostos aos encontrados no grupamento da terceira idade, deixando de, por vários motivos, alguns até alheios à sua vontade, de se inserirem em um outro contexto, com mais qualidade de vida. Os idosos procuram nos dias de hoje, nas mais variadas atividades do seu cotidiano, estabelecer um modo de vida, desenvolvendo uma

⁶ A expectativa de vida dos brasileiros, que era de 42,7 anos em 1940, atingiu o patamar, no ano de 2000, de 70,4 anos, com envelhecimento da população, neste período, na faixa de 15 a 19 anos, de 53 para 61,8%, segundo o Censo Demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) [publicado no O Globo Online, em 25/05/2007]. Dados mais recente apontam para uma média de 71,7 anos (disponível em <http://hdr.undp.org/em/statistics>, em 16/06/2008).

dinâmica própria na busca de uma autonomia necessária, na qual seus corpos através das atividades físicas inclusive e, principalmente, a dança fazem, da terceira idade, uma forma moderna de viver e, assim, estabelecem, possivelmente, uma nova cultura corporal para os indivíduos do grupo a que pertencem.

Neste lazer que deve ser ativo, envolvendo as atividades nas quais seus corpos, que além de estrutura do ser humano é seu arcabouço físico (Ferreira, 1996), devem ultrapassar esta simples definição extrapolando para o seu relacionamento social, interagindo com o que está acontecendo a sua volta. Falando de corpos e sociedades, Clarice Peixoto(2003) afirma:

A sociedade se constrói, especialmente, tratando dos corpos e dispendo-os no espaço; ela impõe distâncias convenientes ou eficientes, recobre os corpos de suas marcas ou insígnias, modos e uniformes, modelando-os segundo cânones que expressam seus valores por meio de práticas esportivas, medicinais e estéticas (p.75).

Existem outros argumentos na literatura que estabelecem um outro direcionamento nesta diferenciação entre terceira idade e velhice, assumindo, como revelado no trabalho organizado por Myriam Lins e Barros (2003), situações históricas e políticas, destacadas pelos autores dos textos. Apontam a primeira denominação como sinônimo de lazer, descanso e diversão, desvinculando-se da luta pelos direitos dos aposentados (reajuste de pensões e salários, etc.) e sendo manipulados pelas autoridades políticas e governamentais (Simões, p.24), como a criação de universidades da terceira idade, por exemplo, por governos municipais, estaduais e federais e outros benefícios que os afastaram da briga por suas reivindicações, dos aposentados, dos velhos.

Os integrantes da terceira idade escolhem formas de viver ancoradas em uma nova perspectiva, que vem sendo descrita como qualidade de vida, isto é, práticas e posturas relacionadas à saúde, principalmente ao bem-estar físico, emocional, espiritual e social. Para alguns autores, o conceito contemporâneo de qualidade de vida deve ser compreendido como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (Menezes, 2004, p.122).

Para verificar esta relação entre corpo e sociedade, e entender a importância do grupamento da terceira idade, este artigo tem por objetivo fazer uma breve revisão bibliográfica da produção científica que defenda a idéia da relação das atividades deste segmento social com a busca de uma cultura corporal enquanto novo aprendizado ou até

mesmo culto ao corpo^{7,8}. Neste trabalho busca-se também verificar percepções e práticas no grupamento de idosos sobre a chamada qualidade de vida. Procurar-se-á compreender, também, como este grupo vem se inserindo nos padrões culturais que as sociedades modernas dedicam à questão da corporeidade

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Cultura corporal e qualidade de vida na terceira idade

Através de observações empíricas com os variados segmentos que praticam atividades físicas, somada às observações de outros profissionais especializados da educação física, constata-se que um número significativo de indivíduos da chamada terceira idade busca os exercícios de musculação, visando ao fortalecimento dos membros superiores e inferiores. Talvez seja possível argumentar que um dos principais motivos para tal procura se deva à eficácia que tem esta atividade na diminuição de quedas e conseqüentes fraturas e outros problemas que o passar dos anos possa ocasionar. Sabe-se que, após os 60 anos ou até mesmo antes, dependendo de vários fatores, existe uma diminuição da força muscular, o que estabelece esta relação causa-efeito em grande parte deste grupamento. Isto foi comprovado por Carvalho (2000) na dissertação intitulada “Demência como fator de risco para queda seguida de fratura grave em idosos”. A autora afirma que aproximadamente 30% das pessoas de 65 anos ou mais caem pelo menos uma vez a cada ano. Uma das conclusões do trabalho é que os fatores de risco⁹ para as quedas estão, entre outros, associados à perda de massa óssea e densidade mineral e ao baixo índice de massa corporal (p.3).

Outro estudo também indica os benefícios associados à prática de atividades físicas como forma de aplacar as tribulações da velhice, como os exercícios com pesos. Segundo uma pesquisa publicada pela revista científica canadense “Plos One” (www.plosone.org) e reproduzida pela “Folhaonline” (disponível em www.tools.folha.com.br/em23/05/2007) cerca de 25 adultos saudáveis com mais de 65 anos submeteram-se a exercícios regulares de resistência, de uma hora de treinamento, duas vezes por semana, durante seis meses. Os resultados obtidos pelos autores da

⁷ Goldenberg (2002) verifica ter este corpo cultuado, hoje, a simbologia de uma *carteira de identidade* que se apresenta no dia-a-dia, na cidade do Rio de Janeiro, quase como uma necessidade, para a população mais jovem.

⁸ Segundo a crítica contundente do antropólogo francês David Le Breton (2003), a respeito do discurso das sociedades contemporâneas sobre os corpos, “é por seu corpo que você é julgado e classificado”. Nessa perspectiva, o corpo é tido como um emblema de si (p.31).

⁹ Os fatores de risco para quedas apontam para maior freqüência em indivíduos da *cor/raça* branca, sexo feminino, e comportam situações que foram influenciadas até pela perda de entes queridos, estresse ou evento de caráter psicossocial negativo, como a aposentadoria, etc.

pesquisa [Simon Melov, Tarnopolsky, Kenneth Beckman, Krysta Felkey, Alan Hubard (2007)] foram comparados aos de participantes de 20 e 35 anos e verificou-se que, antes das sessões, os mais velhos eram 59% mais fracos que os mais jovens e que, após o treinamento, o percentual caiu para 38%. Nesse sentido, a musculação, por se constituir em estratégia eficaz para o reforço muscular, pode ser que atraia os segmentos da terceira idade para as academias como um processo de prevenção às quedas frequentes. Este padrão de conduta – frequência às academias – não tem relação, em princípio, com o culto ao corpo, que, nessas mesmas academias, os jovens perseguem. Em alguns casos, no entanto, podemos encontrar até a mesma “corpolatria”, esta idolatria ao corpo, no grupamento da terceira idade.

Goldenberg (2002), em uma coletânea de artigos de antropólogos sobre os excessos cometidos para atingir a beleza física, mostra esta idolatria ao corpo, esta corpolatria, relatando casos de usos de drogas anabolizantes, excessivas cirurgias plásticas e outros meios para atingir tal objetivo entre os jovens.

Mas, será que são somente esses valores – a melhoria de seu padrão físico que apresenta uma decadência com a idade – que os indivíduos da terceira idade procuram nesses locais? Ou será que existem outros – tudo aquilo que as pessoas julgam importantes para si – por trás dessa frequência cada vez mais intensa às academias? É importante destacar que existem outros métodos de atividades físicas muito frequentes como caminhadas e corridas ao ar livre, aulas particulares, as danças, etc., que colaboram, também, para possivelmente estabelecer entre eles uma nova *cultura corporal*. Para estudarmos a questão do valor que os integrantes da terceira idade possam dar à questão da cultura corporal e sua possível relação com uma qualidade de vida, é importante determinar o que podemos definir com essa expressão.

Para a Educação Física, a cultura corporal a ser desenvolvida nos vários segmentos, é um conjunto de jogos, brincadeiras, esportes, danças, lutas, elementos das artes cênicas, artes musicais, artes plásticas e de todo o conhecimento produzido por ela, denominado ginásticas (Gallardo, 2003)¹⁰. Neste estudo, observando os aspectos necessários da interdisciplinaridade, procuraremos observar os conceitos da cultura corporal, do uso dos corpos, na visão de alguns pensadores com representação nas ciências sociais.

¹⁰ Gallardo, J.S.P. "Delimitando os conteúdos da cultura corporal que correspondem à área da Educação Física, disponível em www.unicamp.br/fef/publicações/conexões/p.34-54,2003.

Marcel Mauss, autor francês que foi o primeiro a contribuir sobre o significado de corpo nas Ciências Sociais, em seu trabalho denominado “Técnicas Corporais” (1974), sugere que os usos dos corpos acontecem de modo distinto entre os indivíduos, considerando sua classe social, gênero, etnia, idade e têm suas marcas sociais associadas a um determinado grupo, que foi constatado nas suas observações nas mais diversificadas culturas.

Segundo Geertz (1989), tudo o que é cultural, comportamental significativo, passa a ser socialmente estabelecido. A cultura é um conjunto de comportamentos (ações) sociais, que, entrelaçadas, explicitam os conceitos que permeiam o dia-a-dia de cada comunidade (p.31). Hábitos de cuidados com o corpo, através de programas de atividades físicas, ajudam a estabelecer uma cultura corporal. Na mesma linha, Rodrigues (1986), entende a sociedade como um sistema de significação, com o comportamento humano e as relações sociais constituindo uma linguagem, uma forma de comunicação através deste comportamento (p.9). A busca da atividade física pelo grupamento da terceira idade, além dos benefícios relativos à saúde, tem um outro aspecto muito característico desta etapa da vida. No dizer de Clarice Peixoto (2003), terceira idade é um termo, fundamentalmente empregado nas atividades sociais, culturais e esportivas. São os jovens velhos, aposentados dinâmicos, interagindo, integrando-se ou reintegrando-se através do estabelecimento de uma nova cultura corporal.

Como a linguagem do corpo é uma forma de comunicação na sociedade dos jovens, provavelmente a procura do idoso por atividades físicas revele o desenvolvimento de uma nova cultura corporal. Em outras palavras, pode-se sugerir que haja um movimento que tenta encontrar paliativos para os problemas da decadência do físico e que o contato mais intenso com aquele modelo da juventude citado anteriormente seja mais uma estratégia desse grupo.

Segundo Peixoto (2003), a socialização aparece como um elemento principal nesta fase e, parece caracterizar o que se atribui à diferenciação entre velhice – normalmente aquele que não se sociabiliza, não participa – e os componentes da terceira idade que buscam, através, também, de outras práticas sociais, como as excursões, por exemplo, manter-se integrados à sociedade. A procura deste contato social surge pela necessidade de um novo entrosamento social, perdido com o advento da aposentadoria, com a perda do relacionamento com companheiros de longo tempo de trabalho.

As atividades físicas em grupo seja nas academias ou outros locais, os denominados *Bailes da Terceira Idade*, são formas desta integração social o que mostra, corroborando com Mauss, um uso dos corpos de forma distinta, característica deste grupamento. Acrescentaria Barros (2003), estarem presentes nas construções das representações e nas experiências do envelhecer, além das diferenças citadas por Mauss, aquelas provenientes de credos religiosos ou de inserção profissional (p.8), que possam impedir essa nova socialização. Essa nova forma de utilização de seus corpos, essa nova cultura corporal, provoca comportamentos que ficam bem explicitados na mudança atual de hábitos que foram apreendidos pelos idosos em relação aos seus corpos quando mais jovens (provavelmente a falta de uma cultura corporal, um *habitus* corporal próximo da definição de Bourdieu) e os estabelecidos na sociedade nos dias de hoje.

Bourdieu (1997), na sua interpretação do estruturalismo, se presta a estudar, também, a “gênese das condutas” sociais, através dos vários tipos de “capitais” que formam esta estrutura.¹¹ Thiry-Cherques (2006) ao analisar a obra de Bourdieu como uma teoria das estruturas sociais através de conceitos chaves, ressalta a questão do *habitus* como uma forma pré-reflexiva do corpo introjetar os padrões culturais, a experiência do mundo, transmutando-se em uma política corporificada. O termo *habitus* adotado por ele – uma de suas mais conhecidas idéias – constitui a nossa maneira de perceber, julgar e valorizar o mundo e conforma a nossa forma de agir, corporal e materialmente e, também, estabelece uma diferença para conceitos comuns como hábito, costume, praxe, tradição e não designa, simplesmente, um condicionamento, mas, sim, simultaneamente, um princípio de ação (idem, p.33).

Pierre Bourdieu que constata que “nós aprendemos pelo corpo” e “que a ordem social inscreve-se no corpo”.(Wacquant, 2002, p.12) afirma que o *habitus* é composto pelo *ethos* (valores práticos), pelo *eidos* (um modo de pensar específico) e pelo *héxis* - os princípios interiorizados pelo corpo, tais como as posturas, expressões corporais - ou seja, uma aptidão corporal, que não é dada pela natureza, mas adquirida (Thiry-Cherques, 2006,p.33). Em suma, na busca de uma nova cultura corporal, os integrantes da terceira idade reinscrevem-se na sociedade através de novas posturas, novas expressões corporais, que não foram culturalmente apreendidas na juventude.

Mauss, que já havia lançado mão do termo *habitus* como conhecimento adquirido, para explicar como as “técnicas corporais” são incorporadas em cada sociedade, afirmava a

¹¹ Pierre Bourdieu considera que a estrutura de um Estado é o resultado de um processo de concentração de diferentes tipos de capitais, como de força física, econômico, cultural ou de informação, simbólico e outros que advêm destes.

importância que deveria ser dada nas ciências humanas (sociais) ao estudo profundo do uso do corpo que cada sociedade impõe aos seus membros, de acordo com suas tradições, normas e condutas. Mauss procurou mostrar em suas palestras que o conjunto de hábitos, costumes e tradições que caracterizam uma cultura, também, se referem ao corpo. Um corpo passível de uma análise cultural, já que, em cada sociedade, se faz uso específico dele. E o que tivemos, em nosso país, foi o não estabelecimento desses padrões, deste uso – a não ser para a força de trabalho – da defesa da pátria – do corpo desenvolvido na história da educação física brasileira. Não se pensava a cultura corporal como parte de uma qualidade de vida, não criando hábitos, atitudes, cuidados corporais em nossa cultura, que atingiram diretamente anteriormente, os hoje, integrantes do grupamento da Terceira Idade.

Enquanto os indivíduos inseridos na velhice mantêm-se *deixando o tempo passar*, ou seja, aceitando o passar dos anos por opção própria, por algum outro motivo ou, quase sempre por falta de enquadramento nesta nova sociedade, um grande número de idosos, por outro lado, está disposto a manter-se vivo, prolongando sua existência, enchendo os seus anos de uma vida ativa e saudável. A oposição cultura x natureza, base da antropologia enquanto forma de estudo do comportamento humano, pode ser uma ferramenta para se refletir sobre o motivo pelo qual o grupamento velhice resiste a um novo aprendizado.

Esta procura pelas atividades físicas nas academias de ginástica pode estar ligada – além do trabalho físico propriamente dito – a uma necessidade de “voltar” a um convívio social que a aposentadoria retira do seu dia-a-dia, como vimos anteriormente. Carneiro & Falcone (2004) em estudo sobre as capacidades e as deficiências nas habilidades sociais na terceira idade, indicam algumas dificuldades inerentes ao grupo de pessoas acima dos 60 anos de idade.

Baseando-se em conceitos importantes sobre “habilidades sociais” que incluem, além dos componentes cognitivos (de percepção e processamento de informações), os comportamentais, Carneiro & Falcone (2004) entrevistaram 30 idosos da Universidade Aberta da Terceira Idade (Unati), da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), para diagnosticar as facilidades e as dificuldades de se comportar de forma socialmente habilidosa. Isto é, de interagir em diferentes ambientes sociais, como, por exemplo, iniciar e encerrar uma conversa, cumprimentar alguém, expressar afeto, etc. Os resultados encontrados propõem o desenvolvimento de programas que proporcionem

aos idosos conquistar e manter apoio social para alcançar uma melhor qualidade de vida.

Segundo os autores, as preocupações ligadas às questões da qualidade de vida, surgiram quando os demógrafos intensificaram a divulgação sobre o rápido envelhecimento populacional no Brasil. Nesse sentido, conceituam que uma boa qualidade de vida na velhice (não fazem distinção com terceira idade) não é um atributo do indivíduo biológico, psicológico ou social, nem uma responsabilidade individual, mas sim um produto da interação entre pessoas em mudança, vivendo numa sociedade em mudanças(p.119), onde os idosos devem, para interagir socialmente, selecionar informações – o cognitivo, o conhecimento –, para poder agir apropriadamente e manter boas relações com os outros.

Este conceito de qualidade de vida comporta uma subjetividade, variando de grupo para grupo, como procuraram observar em sua pesquisa Vecchia *et al.* (2005) quando entrevistaram 365 idosos na cidade de Botucatu, Estado de São Paulo, através de uma pergunta aberta: “o que é qualidade de vida para o sr(a)?”, além de um questionário, verificando a satisfação com a vida, e o estilo de vida de um grupamento de indivíduos dos dois sexos com mais de 60 anos.

Nos resultados encontrados, 49% responderam que manter as relações interpessoais, tendo um bom convívio social com todos, particularmente com vizinhos e amigos (provavelmente uma característica de cidades interioranas e pequenas); 38,9% afirmaram manter uma boa saúde, adotando hábitos de vida considerados saudáveis, relativos, principalmente, à prática de exercícios físicos regulares; 22,46% inter-relacionaram a prática de exercícios físicos à necessidade de lazer como um conjunto de atos que promovem divertimento, distração e relaxamento¹². As recomendações dos autores do estudo direcionam para a implementação de ações que objetivem melhorar a qualidade de vida sobre o que eles valorizam na busca de seu bem-estar.

Nota-se pelas respostas, mesmo com toda a subjetividade que envolve a expressão *qualidade de vida*, que os maiores percentuais relacionam-se à integração social e à manutenção da saúde através das atividades físicas. Trata-se de uma pesquisa feita em uma cidade interiorana, com características diferenciadas dos grandes centros urbanos. Certamente, como nos ensina Geertz, trata-se de um “microcosmos”. Se, por um lado, pode nos dar diretrizes, de outro, as cidades como Rio de Janeiro e São Paulo nos

¹² Os resultados da pesquisa indicaram a existência de três grupos de idosos segundo suas definições de qualidade de vida: o primeiro valorizou a questão afetiva e a família; o segundo priorizou a obtenção do prazer e conforto; o terceiro poderia ser sintetizado como o idoso que identifica a qualidade de vida, colocando em prática seu ideário de vida(p.246).

apresentam outras variáveis típicas, como violência, falta de urbanização, transporte, etc., que interferem na noção de qualidade de vida. Esta noção de qualidade de vida é feita de partes que se encaixam para alcançar um bem-estar, e as atividades físicas, que produzem uma nova cultura corporal para os idosos e podem trazer uma integração social, podem e devem estar relacionadas com esta qualidade de vida.

Os dois trabalhos nos mostram que existe uma forte necessidade de os idosos se inserirem nos padrões culturais atuais, nos comportamentos sociais, na sociedade em constantes mudanças. Sem dúvida, o modelo atual das interações cada vez mais fluídas, onde a linguagem corporal é a base e a precondição das trocas simbólicas, pode estabelecer, nos integrantes do grupamento da terceira idade, uma nova cultura corporal, diferentemente de quando eram mais jovens. Merlo (2006) procura discutir algumas questões sociais – como estas relações – em seu estudo “Cultura Corporal e Pensamento Social Brasileiro”, revelando a necessidade de “transcender o pensamento superficial da cultura corporal para que se construa a criticidade tão necessária para o entendimento das questões sociais” (p.70). Fica evidente, nos dias atuais, a cultura corporal para o grupamento da terceira idade merecer tal enquadramento.

A busca de uma qualidade de vida, em que a cultura corporal assume um papel de muita importância, faz parte de uma resposta à questão social da velhice. É relevante em nossos dias, por exemplo, que as atividades físicas em grupo desenvolvam, além do ganho na questão da saúde, o desenvolvimento da forma lúdica de socialização (Simmel, 2006). A construção de uma crítica, como sugere Merlo, passa por uma reflexão profunda dessas mudanças que a sociedade experimenta e as necessidades que este segmento, cada vez mais representativo quantitativamente e qualitativamente, e que tende, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a aumentar cada vez mais.

Nesta relação terceira idade, cultura corporal, qualidade de vida, algumas questões sociais, embora pareçam superficiais, estão embutidas na questão da imagem corporal. Nas oposições citadas por Barros (2003) em alguns aspectos corporais da velhice – belo x feio, doença x saúde, força x fraqueza – são oposições utilizadas para classificar e hierarquizar os indivíduos neste sentido. A resposta dos componentes da terceira idade é a busca conspícua de uma melhor aparência física, seja nas atividades físicas para a manutenção da saúde, além das demonstrações de vigor utilizando todo o seu tempo em atividades dinâmicas demonstrando um modo de viver esta fase da vida e passando para a sociedade uma nova imagem. Segundo a mesma autora “mostramos a

todo instante que construímos nossas próprias imagens corpóreas, uma vez que cada imagem construída influencia quem está ao nosso redor e vive-versa” (2005, p.547).

Merlo (2006), que pesquisou o pensamento social brasileiro quanto ao desenvolvimento de uma cultura corporal afirma, hoje, ser “a cultura corporal um subproduto de acontecimentos culturais globais (p.71). Para exemplificar e, concordando, podemos destacar Courtine (1995) que relata a influência do *body-building*¹³ americano – que se estende a vários países¹⁴ – em seu artigo “Os Stakhanovistas do Narcisismo”, consagrando um estilo, uma qualidade de vida adscrita aos mais jovens. Embora exista uma tendência evidente por parte dos integrantes da terceira idade em acompanhar a juventude no que concerne à construção do corpo, não se pode dizer que seja um comportamento predominante nesse grupo, em decorrência das limitações que o tempo de vida impôs aos seus corpos, apesar de ser possível registrar algumas exceções.

Porém, esta cultura corporal que vêm de outros países basicamente para os jovens pode e deve ser aproveitada em nosso contexto social. Isso significa dizer que os integrantes da terceira idade podem e devem usufruir dessa nova configuração, integrando-se ao novo cenário social. Claro está que não falamos de *body-building* para cidadãos de mais de 60 anos, mas, sim, da necessidade do estabelecimento de políticas públicas, atitudes em nível governamental, que contemplem um conjunto de providências necessárias para esse segmento e que sirva de parâmetro para os mais jovens.

CONCLUSÃO

Temos, hoje, uma questão social relevante mostrada pelo IBGE sobre o aumento do nível de expectativa de vida de nossa população e o caminhar para um país com um grande número de idosos nos próximos 20 anos. De acordo com as projeções da Organização Mundial de Saúde (OMS), no período de 1950 a 2025, os idosos no Brasil terão seu contingente aumentado em 15 vezes, tendo alcançado, em 2005, cerca de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade (Brasil, 1999). A “Tábua da Vida”, levantamento do IBGE indica que, de 2005 até 2006, os brasileiros aumentaram sua

¹³ Poderíamos traduzir como “construtores do corpo”. O termo, nos Estados Unidos da América, excede este conceito no Brasil e em outros países. (Courtine, 1995, p.106.)

¹⁴ Ver Nu&Vestido(2002) organizado por Mirian Goldenberg, onde 10 antropólogos relatam trabalhos etnográficos realizados em vários locais de procura de beleza na cidade do Rio de Janeiro, como academias de ginástica, clínicas de cirurgia plástica, etc.

expectativa de vida, em média, mais dois meses e doze dias, alcançando 71,7 anos, devido a uma queda significativa na mortalidade infantil, na última meia década.

Esse dado nos leva a considerar o segmento da terceira idade como motivo de estudos nesta nova construção de sua cultura corporal, enquanto atividade física e a sociabilidade decorrente, como formas de integração, de satisfação, como qualidade de vida. É relevante, também, em termos de comparação e de projeção futura, mostrar que este nível de expectativa de vida em nosso país é baixo em comparação aos de alguns países da América Latina, que têm o Chile em primeiro lugar com 78,3 anos, seguido de Cuba (77,7), Uruguai (75,9), México (75,6), Argentina (74,8), Equador, Venezuela e, Colômbia. O Brasil aparece após estes países com uma média de 71,7 anos, na frente do Paraguai, que tem 71,3 e Peru, com 70,7 anos como expectativa de vida da população¹⁵.

O reenquadramento em uma sociedade com valores diversificados que, de certa forma, estes, por assim dizer, novos sujeitos sociais, experimentam nesta de etapa de suas vidas – não com os estereótipos da *velhice* como *fim da vida* – deve ser estudado com mais profundidade, levando-se em consideração a cultura corporal não como culto ao corpo, mas como reaprendizado adaptando ao mundo contemporâneo. Nesse aspecto, esta revisão mostra que o tema, apesar da importância de seu conteúdo, ainda é pouco explorado no âmbito acadêmico.

No tocante ao aumento do número de idosos em nosso país¹⁶, urge a necessidade de se projetarem políticas públicas para o grupamento da faixa etária atualmente entre os 40 e 50 anos de idade¹⁷. Esses indivíduos que ainda estão trabalhando, porém, em um futuro bem próximo, estarão entrando na etapa da aposentadoria, terão a necessidade de se sentirem aptos, saudáveis, a fim de produzir para si mesmos e para serem economicamente ativos para o país, fato que se torna uma questão social crucial a ser enfrentada. É necessário que se estabeleça uma cultura de cuidados corporais com atitudes de promoção da saúde nas quais estejam inseridas atividades preventivas; e que o binômio educação-saúde seja incrementado em nossa população assim como mais estudos sejam desenvolvidos na promoção da saúde na terceira idade.

Os benefícios trazidos pela incorporação de uma nova cultura corporal seriam além do aumento da massa corporal citada na pesquisa do início deste trabalho e no

¹⁵ Disponível em <http://hdr.undp.org/em/statistics>, em 16/06/2008.

¹⁶ O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) prevê que, com o número cada vez menor de filhos por casal no Brasil (2,3 filhos), em 20 anos o país será o sexto em número de idosos no mundo (IBGE, Anuário Estatístico, 2000).

¹⁷ Campanhas publicitárias emanadas pelos governos nos níveis municipal, estadual e federal, além de ações, tais como o projeto “Ginástica na Praça” embora somente em algumas) da Prefeitura Municipal do Rio de Janeiro, visando a busca, a manutenção da saúde, como parte de uma qualidade de vida, são exemplos de políticas públicas a serem aplicadas, não só para o segmento da terceira idade, assim como para todos.

desenvolvimento de várias outras atividades físico-esportivo-recreativo-sociais, o estabelecimento de uma nova corporeidade como um mecanismo resiliente que atue na prevenção dos processos discriminatórios e até violentos que acometem alguns idosos, principalmente advindos da própria família¹⁸. Além disso, poderão favorecer a dinamização das interações, inclusive afetivo-sexuais nesse segmento. Essa dimensão da sociabilidade assume um papel fundamental na vida dos idosos – de ambos os sexos – principalmente como algo com bastante expressividade nos dias atuais, apesar das limitações que ocorrem em seus corpos com o passar dos anos.

Finalizando, é importante destacar que a questão da velhice, do idoso ou da terceira idade, independentemente da terminologia que se queira utilizar, deve ser vista e estudada com mais profundidade como uma das muitas representações sociais que nossa sociedade contém. O idoso como ator social (Minayo & Coimbra Jr., 2002) pode ser definido como uma categoria “social e culturalmente”construída (p.14). Trata-se, como mostrado no início deste trabalho, de uma preocupação até certo ponto recente das ciências sociais e um pouco mais antiga das ciências da saúde – com a geriatria e a gerontologia em destaque – e temos a certeza de que o aprofundamento dos estudos que mostrem o estabelecimento desta nova cultura corporal como parte de uma maior qualidade de vida é fundamental.

REFERÊNCIAS

- AGATTI, S. M. Um olhar multicultural sobre o corpo. [http://www.efdeportes.com/Revista Digital](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital). Buenos Aires, Ano 5, no.25, Setembro de 2000.
- BARROS, M.M. **Entrevista**. Disponível em www.comciencia.br/entrevistas/envelhecimento/myriam.htm, 2002.
- BARROS, M.M. Testemunho de Vida: um estudo antropológico de mulheres na velhice. **In. Velhice ou Terceira Idade**. Estudos Antropológicos sobre identidade, memória e política. 3.ed. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2003.
- BOURDIEU, P. **Razões Práticas: sobre a Teoria da Ação**. Campinas: Papyrus Editora, 1997.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Alguns Aspectos da População Idosa Brasileira**: Portaria n. 1395, dezembro de 1999. Brasília, 1999, p 1-4.

¹⁸ Internações em casas de repouso (asilos) contra a vontade, maus-tratos dos próprios familiares, etc..., podem ser classificados como atos de violência da família do idoso.

CARNEIRO; FALCONE. Um estudo das capacidades e deficiências em habilidades sociais na terceira idade. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.9.n.1,p.119-126,2004.

CARVALHO, A. M. **Demência como fator de risco para queda seguida de fratura grave em idosos**. [Mestrado] Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública; 2000. 82 p.

CECCHETTO, F.R. **Violência e Estilos de Vida: Masculinidade**. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 2004.

CONGRESSO NACIONAL. **Constituição Brasileira**, art. 230.

COURTINE, J. Os Stakhanovistas do Narcisismo. In. **Políticas do Corpo, Elementos para uma história de práticas corporais**. Sant'Anna, Denize (org.), 1995, 81-115.

FERREIRA, Aurélio Buarque Hollanda. **Novo Dicionário da Língua Portuguesa**. 2a. Ed.rev. e ampl..Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

FREIRE, S.A. (1997). Envelhecimento bem-sucedido e bem-estar psicológico. In.CARNEIRO&FALCONE. **Um estudo das capacidades e deficiências em habilidades sociais na terceira idade**. In. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v.9.n.1.,p.119-126,2004.

GEERTZ, C. Uma descrição densa: por uma teoria interpretativa da cultura. In: **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: Zahar, 1989, p.13-41.

GOLDENBERG, M.(org). **Nu&Vestido**. Rio de Janeiro. São Paulo: Record, 2002.
IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – **Anuário Estatístico**, 2000.

LE BRETON, D. **Adeus aos Corpos: Antropologia e Sociedade**. Campinas: Editora Papyrus, 2003, 240 p.

MATOS,M.G.Comunicação e gestão de conflitos na escola.Lisboa:Edições FMH,1997.In. CARNEIRO&FALCONE. Um estudo das capacidades e deficiências em habilidades sociais na terceira idade. In. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.9.n.1,p.119-126,2004.

MAUSS, M.. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: EDUSP, 1974-v. I e II.

MELOV S, TARNOPOLSKY MA, BECKMAN K, FELKEY K, HUBBARD A . Resistance Exercise Reverses Aging in Human Skeletal Muscle. **PLoS ONE** 2(5): e465. doi:10.1371/journal.pone.0000465,2007

MERLO, T.E, TAVARES, S.T.. Cultura Corporal e Pensamento Social Brasileiro: modelo contemporâneo e dialéticas. **Conexões** v.4. ,n.1,2006.

MENEZES, R.A. **Em busca da “boa-morte”. Uma investigação antropológica sobre cuidados paliativos**. Tese de Doutorado, IMS/UERJ, 2004.

MINAYO, M.C.S. & COIMBRA JR., Carlos E.A. Entre a Liberdade e a Dependência: reflexões sobre o fenômeno social do envelhecimento. **In. Antropologia, Saúde e Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002.

MOTTA, A.B. **In. Velhice ou Terceira Idade. Estudos Antropológicos sobre identidade, memória e política**. 3.ed.Rio de Janeiro: Editora FGV, 2003.

NERI, A.L. (1997). Qualidade de Vida na Velhice. **In. CARNEIRO & FALCONE**. Um estudo das capacidades e deficiências em habilidades sociais na terceira idade. **In. Psicologia em Estudo**, Maringá, v.9.n.1, p.119-126, 2004.

O GLOBO ON LINE. **Expectativa de vida dos brasileiros aumenta 30 anos em seis décadas diz estudo**. Publicado em 25/05/2007, <http://oglobo.globo.com/pais/mat/2007/05/295896653.asp>

PEIXOTO, C. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade.... **In. Velhice ou Terceira Idade. Estudos Antropológicos sobre identidade, memória e política**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2003.

RODRIGUES, J.C. **Tabu do Corpo**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 7.ed., 2006.

SENADO FEDERAL. **Estatuto do Idoso**. Parecer nº.1301 de 2003.

SIMMEL, G. **Questões Fundamentais da Sociologia: indivíduo e sociedade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2006.

SIMÕES, J.A. “A maior categoria do país”: o aposentado como ator político. **In. Velhice ou Terceira Idade. Estudos Antropológicos sobre identidade, memória e política**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2003.

VECCHIA, R.D. et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Rev. Brás. Epidemiologia**, 2005; 8(3): 246-52

THIRY-CHERQUES, H.R. **Pierre Bourdieu: a teoria na prática**. RAP. Rio de Janeiro, 40(1): 27-55, jan/fev.2006.

WACQUANT, L. **Corpo e Alma**. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002.

Contatos:

Av. Carlos Chagas Filho, 540
Cidade Universitária – CEP-21941-599
Rio de Janeiro-Estado do Rio de Janeiro
e.mail:mauro@efd.ufrj.br, maurosilva.silva@gmail.com
e.mail:face@ioc.fiocruz.br

Recebido em: 16/10/07

Aprovado em: 16/09/08