

VALORIZAÇÃO DO TEMPO LIVRE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: O CORPO NA BERLINDA

Lucineide Xavier Nascimento¹

Resumo. Além de considerar os fatores tempo, genética, contexto ambiental e social, estilo de vida, este trabalho inclui a necessidade da educação e da auto-aceitação como elementos importantes no processo de envelhecimento e valorização da corporalidade.

Palavras-chave: velhice - corpo - autoaceitação.

Abstract. Instead of considering the time factor, genetics, environment context, lifestyle, this work includes the necessity of education and self-acceptable as important elements in the process of elderness and worthness of Science of body.

Keywords: elderness – body – self-acceptable.

1. INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um fenômeno comum à maioria dos países do mundo e o Brasil não foge à regra. Também já é comum o conhecimento de que esse aumento é acentuado por transformações signifi-

¹ Assistente Social, Especialista em Gerontologia Social. UESC, Núcleo de Estudos do Envelhecimento. Ilhéus, Bahia, 2005.

“
A velhice é um
processo natural
e não acontece
de maneira
uniforme
para todos os
indivíduos

”

cativas de cunho social, sanitário e cultural, a exemplo da queda nas taxas de fecundidade juntamente com a redução das taxas de mortalidade.

O grande avanço nas áreas da tecnologia, educação e saúde observadas a partir de meados do século XX corroboram para o aumento da expectativa de vida, fazendo com que pessoas acima de 60 anos criem a necessidade crescente de atividades que contribuam para

uma melhor qualidade de vida.

São os idosos que se conscientizam de que é preciso viver mais e melhor, fazendo com que esses anos a mais sejam frutíferos e que possam assegurar-lhes meios mais apropriados de viver, contribuir e ser úteis segundo as suas capacidades e potencialidades e bem assistidos através de recursos que a eles estejam disponibilizados pela sociedade.

Assim como todas as outras etapas do desenvolvimento humano, a velhice é um processo natural e não acontece de maneira uniforme para todos os indivíduos, diferenciando-se de uma população para outra. Existem diversos fatores que influenciam o envelhecimento do corpo, tais como: o tempo, a hereditariedade e o meio ambiente. Dentre esses fatores há aspectos a serem levados em

consideração, como alimentação, estilo de vida, atividade física, intelectual, social e o bom aproveitamento do tempo livre.

Em qualquer etapa da sua existência o ser humano exprime necessidades diferenciadas, embora cada um expresse a mesma necessidade de viver a vida em toda a sua plenitude e com dignidade. Quando se trata da velhice, especificamente, o viver em plenitude e com dignidade assume proporções maiores, já que os idosos engrossam em ritmo acelerado o contingente populacional e modificam consideravelmente o cenário brasileiro, que há pouco tempo era considerado um país de jovens.

2. A AUTO-ACEITAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A QUALIDADE DE VIDA

A visibilidade que o envelhecimento está assumindo traz uma realidade deveras complexa, onde uma excessiva valorização e cultuação ao corpo jovem contrapõe-se à necessidade de re-conceituação e re-avaliação do processo de envelhecimento.

Ter uma visão aberta e profunda sobre o envelhecer, e conhecer todos os mitos que o cercam implica compreender que a velhice possui a sua dinâmica própria e uma relação silenciosa e intencional com o corpo, eivada de significações que acompanham a dinâmica natural da vida. O indivíduo, independente do gênero a

que pertença, está efetivamente no ritmo espaço-temporal próprio de sua existência.

É importante considerar que as perdas da capacidade de adaptação, a diminuição da vitalidade e o aumento da vulnerabilidade de todas as funções individuais tornam a velhice passível de acomodação, tendo em vista que parcela significativa de idosos vitimizam-se utilizando o próprio corpo como instrumento para isso. É necessário, entretanto, que se estimule os idosos a descobrir e a aceitar o corpo para, conforme DEBERT (1996, p. 2), atribuir

novos significados aos estágios mais avançados da vida, que passam a ser tratados como momentos privilegiados para novas conquistas guiadas pela busca do prazer, da satisfação e da realização pessoal.

A longevidade deve ser encarada como uma fase de experiências positivas, saudáveis e com qualidade de vida, entendendo aqui a qualidade de vida como um conceito que engloba a saúde física, o estado psicológico, o nível de dependência, as relações sociais, crenças e os costumes de um determinado indivíduo. À proporção que se envelhece, a qualidade de vida é determinada pela habilidade de manter a autonomia e independência. Dessa forma, envelhecer ativamente se traduz em possibilidade de participar da sociedade de acordo com os desejos, necessi-

dades e capacidades pertinentes ao cotidiano de cada senescente, o que esclarece Ecléa Bosi (1995, p.80) ao afirmar que

durante a velhice deveríamos estar ainda engajados em causas que nos transcendem, que não envelhecem, e que dão significado a nossos gestos cotidianos. Talvez seja esse um remédio contra os danos do tempo.

A inserção do idoso em qualquer atividade, claro que considerando suas limitações, transforma o seu tempo livre em aliado para minimizar um possível sentimento de inutilidade, desânimo e valor não produtivo, fazendo com que seja uma experiência rica em aquisições, bastante proveitosa e viabilizadora de interação e de convivência.

Manter contínua atividade intelectual é uma excelente forma de prevenir a deterioração cognitiva na velhice, ao passo que, segundo pesquisadores, é altamente provável que a melhora no nível educativo possa proporcionar um retardo no início das demências.

Por sua vez, as atividades sociais são a satisfação da necessidade de associação e de socialização que envolve a interação de pessoas, no sentido de compartilhar e divulgar informações e conhecimentos.

No que diz respeito às atividades físicas, as afirmações já corriqueiras é que melhoram a capacidade cerebral das pessoas idosas e

contribuem para o aumento das atividades das regiões associadas com a concentração e os mecanismos de tomada de decisões.

Faz-se mister, portanto, ressaltar que o contato físico pode desencadear atitudes de maior aproximação com o outro e consigo mesmo, proporcionando a perda do receio de

redescobrir o seu próprio corpo, seus limites, potencialidades, dores e prazeres. Essas redescobertas auxiliam na adaptação a essa nova fase da vida, caracterizada pelas perdas peculiares do envelhecimento, além de despertar sensações, sentimentos e consciência da própria corporeidade, diminuindo a carência, elevando a auto-estima e a aceitação do processo de senescência.

Espera-se que a participação dos longevos em atividades físicas, sociais e intelectuais desperte o sentimento de integração, de utilidade, por poderem

transmitir conhecimentos e experiências pelas quais passaram, podendo tornar-se mais maleáveis e menos refratários às mudanças de costumes e avanços tecnológicos pelos quais passa a sociedade.

Em cada fase da vida, temos necessidades diferentes, mas sempre o mesmo sagra-

“
Espera-se que
a participação
dos longevos
em atividades
físicas, sociais
e intelectuais
desperte o
sentimento de
integração
”

do e imutável direito à vida. Sempre é tempo de começar e de transmitir, para aqueles que já chegaram ou estão para chegar, a sabedoria que se acumulou com tantas experiências vividas.

3. CONCLUSÃO

É preciso preparo e cuidados para envelhecer bem. A recuperação de capacidades perdidas é possível, desde que se disponibilize informações sobre como manter a saúde, sobre as potencialidades dessa fase e os direitos e recursos, muitas vezes desconhecidos, que as pessoas idosas têm.

O fato de associar a velhice aos desgastes, às doenças e disfunções e incapacidades, descaracteriza o espaço social dos idosos, que respeitosamente deveria ser preservado. É preciso entender que a qualidade de vida e a velhice bem-sucedida exigem uma ampla compreensão e adequação de um conjunto de fatores que compõem o processo de envelhecimento saudável.

A inserção dos indivíduos senescentes em atividades sociais, físicas e intelectuais estimulam e resgatam a auto-estima, a produtividade, a integração sócio-familiar e reafirmam o sentido de utilidade e ocupação de tempo livre, contribuindo, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida.

LUCINEIDE XAVIER NASCIMENTO

REFERÊNCIAS

BOSI, E. **Memória e sociedade**: lembranças de velhos. São Paulo, Companhia das Letras, 1995.

DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice - socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: EDUSP/FAPESP, 1999.

Recebido em abril de 2007
Aprovado em junho de 2007