

Envelhecimento: imagem corporal e movimento

Liane M. Darwich¹



O envelhecimento populacional é, sem sombra de dúvidas, um fenômeno social mundial, e vem acontecendo de forma acelerada, causando mudanças sociais e culturais sem precedentes para todas as sociedades.

No caso do Brasil, essa mudança vem singularizando uma população já estimada em 15 milhões de habitantes, com crescimento significativo em apenas 60 anos, tendo passado de 4% em 1940 para 9% em 2000, com perspectivas de chegar a 15% em 2020.² Em 2025 as estimativas colocam o Brasil entre os seis países mais populosos do mundo em velhice.

É certo que envelhece quem consegue vencer o tempo. Mas essa vitória e esse privilégio só se tornam importantes quando acontecem com qualidade de vida.

O grande paradoxo é que, enquanto a humanidade celebra a longevidade, a sociedade ainda parece rejeitar o velho, rotulando-o de inativo, inútil e não produtivo, apesar de uma aparente aceitação, em especial quando esse idoso tem autonomia financeira, mantém a sua capacidade funcional e está em movimento.

A velhice não deveria ser pensada como um momento definido pela idade biológica e cronológica, no qual se permanece até à morte, mas como um processo gradual, envolvendo o contexto histórico e social e a biografia de cada um. Segundo Monteiro (2001, p. 27),³ “o ser humano envelhece com o passar do seu próprio tempo, um tempo interno, subjetivo, que pertence a cada um, individualmente”. Entretanto, como negar que, em condições normais, o processo do envelhecimento se manifesta primeiramente no corpo, no aparente?

¹ Fisioterapeuta, Especializanda em Gerontologia Social. Universidade Estadual de Santa Cruz. Ilhéus, Bahia.

² CAMARANO, A. A. Envelhecimento da população Brasileira: uma contribuição demográfica. In: FREITAS, E. V. (et al.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, cap. 06.

³ MONTEIRO, P. P. *Envelhecer*. Histórias, encontros, transformações. Belo Horizonte: Autêntica, 2001.

*Temos de viver esta velhice que somos incapazes de realizar. E, em primeiro lugar, vivemo-la no nosso corpo. Não é ele que nos vai revelá-la; mas, uma vez que sabemos que a velhice o habita, o corpo nos inquieta (BEAUVOIR, 1990, p. 370).*⁴

rosidade das mãos, a palavra, o ouvir, o bailar, o driblar, o saltar, o dobrar os joelhos, o suor, a lágrima, a luta, o afago que se dá e se recebe, o beijo, esta carícia dos corações, enfim: tudo aquilo que somos para fora e de fora recebemos.

A Imagem Corporal na Velhice

Através do corpo, o homem se faz presente no mundo, mostrando sua existência, ao mesmo tempo em que recebe do mundo tudo o que marcará sua identidade. E mesmo que essa corporeidade se acabe com a morte, ainda assim não morrerá tudo o que aprendeu, ficando como marca dessa identidade, em especial para aqueles com quem conviveu.

O homem manifesta seus sentimentos através do corpo, mostrando quem é, o que quer, sendo capaz de sorrir para dissimular uma tristeza, ou sofrer quando o seu corpo não consegue chegar até alguém. A linguagem corporal exterioriza tudo o que existe em seu interior, seja com atitudes momentâneas, seja com o comportamento da própria história pessoal.

O corpo é, pois, muito mais do que apenas este amontoado orgânico de células, a nossa carne. Ele é também o olhar, a destreza dos dedos, a gene-

Mas o envelhecimento traz alterações fisiológicas para o corpo, deixando para trás a saúde e, para alguns, também a beleza. Esse culto à juventude, em que só é belo e capaz o jovem, descarta aquele que, ao longo da vida, construiu em sua memória sentimentos de extrema beleza. Esse corpo velho, que já não tem mais tanta agilidade, plasticidade e coordenação, coloca no idoso um sentimento de inutilidade. Estudos demonstram que a imagem corporal dos velhos sofre alterações quando o corpo apresenta limitações e não porque estão velhos, pois essa imagem tende a ajustar-se gradualmente ao corpo durante o processo do envelhecimento.

Os sentimentos sobre o corpo ocorrem de maneira profundamente subjetiva e, portanto, individual. Como somos movidos por condicionamentos sociais, a imagem corporal que construímos possui uma forte relação com o que os outros pensam desse corpo, o que acaba fortalecendo ou enfraquecendo a auto-estima de cada um.

Como refere Beauvoir (1990),⁵

⁴ BEAUVOIR, Simone de. *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

⁵ BEAUVOIR, S. Obra citada.

Improdutivo, ineficaz, o homem idoso apresenta-se a si mesmo como um sobrevivente. É por esta razão que ele se inclina tanto a voltar-se para o passado: é o tempo que lhe pertenceu, no qual se considerava um indivíduo que goza de todos os seus direitos, um ser vivo.

Para Guimarães (2004),⁶ “o melhor passo para experimentar o corpo de forma renovada é modificando sua interpretação”.

Se é através do corpo que o idoso reafirma a sua existência, mesmo com gestos lentos pode superar as limitações, modificando a imagem de velho respeitável, mas inútil, para velho dinâmico e participativo, buscando novas formas de adaptação a essa realidade, deixando de subestimar seu potencial físico e motor, fazendo acreditar na sua possibilidade para o movimento corporal.

Corpo e Movimento

O movimento é a fonte que proporciona a realização de desejos, sonhos, conservando viva a motivação interna. Dessa maneira, mesmo que sejam simples, os movimentos são essenciais à manutenção da vida. O velho que acredita que não movimentar-se é próprio da velhice, acaba por não realizar seus desejos e, por conseguinte, perder a motivação e as pos-

sibilidades de novas descobertas para uma vida plena. A inércia do corpo tira a possibilidade do conhecer.

O corpo do velho, mesmo com as possibilidades de expressão diminuídas, e limitado de movimentos, possui dinamismo e mutabilidade. Além disso, os velhos devem participar desse processo de mudança corporal, criar novas condições em relação às transformações de seu corpo, buscando acreditar que esse corpo está em constante reconstrução. Viver constitui-se em construir, desconstruir e reconstruir a cada instante.

A experiência tem mostrado a singularidade da prática da atividade física para os idosos, como promoção de qualidade de vida e saúde. Movimentar-se vai além da realização de desejos, inscrevendo-se como possibilidades de encontros. Na exploração dos encontros, essa atividade deve ser realizada sempre em grupo. Através da troca de experiências e emoções compartilhadas, os idosos sentem-se mais úteis e estimulados a realizá-las, uma vez que a atividade em grupo promove a sociabilização, participação e reintegração no processo da vida.

Com efeito, os grupos respeitam as individualidades e limitações dos seus participantes, mostrando-lhes novas possibilidades físicas, emocionais e afetivas, para viver melhor.

⁶ GUIMARÃES, Samuel M. Mensagem de criação do grupo “Terceira Idade UESC”. Disponível em www.yahoogrupos.com.br. Acesso em 23 setembro de 2004.