

CORPOREIDADE E ENVELHECIMENTO: As diversas faces do corpo quando envelhece

M.Sc.Maria Auxiliadora V. P. Lima

RESUMO

Este trabalho constituiu uma revisão de bibliografia a respeito do envelhecimento. Procurou-se rever o modo como os diversos autores tratam os diferentes aspectos do ser e das transformações pelas quais o indivíduo passa ao chegar à velhice.

Palavras chaves: envelhecimento; aspectos fisiológico; econômico-social e psicológico.

ABSTRACT

This work is constituted in a bibliography revision regarding the aging. It looked for to review itself as diverse authors deal with the different aspects the being and of the transformations for which the individual passes when arriving at the oldness.

Keywords: aging; physiological aspects; economic-social and psychological.

INTRODUÇÃO

Desde o princípio da existência até nossos dias, a preocupação com o envelhecimento se faz presente no pensamento de teólogos, filósofos, cientistas, homens e mulheres comuns, buscando, através das gerações sucessivas, um sentido para a vida e uma explicação para a morte.

No seqüenciar sua vida, chega o homem à velhice. Passa, então, a conviver com a solidão, o abandono, a doença e a morte.

Desde a antiguidade, podemos constatar nos escritos encontrados que o homem já reclamava dos estragos que o tempo faz no ser humano.

Em seu livro *A Velhice*, Simone de Beauvoir (1990) passeia pela

antiguidade. Também o faz Morgana Meirelles (2000), em seu livro *Atividade física na 3ª. Idade*. Ambas relatam o que diversos filósofos e poetas compreendiam ser a velhice.

O filósofo e poeta egípcio Ptah-Hotep, que viveu a 2500 a.C., já lamentava a respeito da velhice. Penosa ela achava a vida do ancião, e reclamava dizendo: “dia a dia vai enfraquecendo, a visão baixando, o ouvido se tornando surdo, a força declinando, o corpo não encontrando repouso, a boca se tornando silenciosa e já não falando”. Este velho egípcio chega à conclusão de que a velhice é a pior desgraça que pode acontecer a um homem.

Na Grécia antiga, segundo a visão de Platão, ficar velho era o apogeu de uma vida, ao passo que, para Homero, era ela associada à sabedoria. Já Sócrates pregava que, para indivíduos prudentes e bem preparados, a velhice não constituiria peso algum. Aristóteles a via como a decadência de um homem, condicionava a visão a propósito dela com o corpo saudável, dizendo ser uma bela velhice aquela que tinha a lentidão da idade, sem deficiências. Em “A Retórica”, Aristóteles vê a decadência;

Platão, o apogeu; o primeiro vê o corpo, o segundo vê o espírito.

Roma vai seguir a lição platônica e dar espaço ao velho. O Senado, constituído por homens idosos, terá participação efetiva e direta no poder. O poder do pater famílias será ilimitado. Bater no pai é um ato que podia significar a expulsão do agressor da sociedade, ou até mesmo sua morte. Se o jovem quisesse casar, teria que buscar consentimento do pai e também do avô, caso este ainda estivesse vivo. Na velhice, os prazeres espirituais vão sobrepujando os meramente corporais, afirma Cícero, o grande filósofo romano, no primeiro século antes da era cristã, parafraseando Platão.

Segundo Simone de Beauvoir (1990), dois fatos marcaram o final do mundo antigo: a invasão dos bárbaros e o triunfo do cristianismo. A dualidade histórica sobre o assunto persiste.

O pensamento da Igreja vem refletido nos dizeres de Santo Isidoro de Sevilha: “os velhos não têm mais tanto bom-senso como outrora e caducam na sua velhice”. Assim, do Baixo Império à Idade Média, os idosos estavam excluídos da vida pública e os jovens governavam o mundo.

Na Renascença, a velhice vai continuar sendo associada à decadência, e o corpo humano começa a ser visto como uma máquina, mas, infelizmente, os estragos

do tempo deterioram também as máquinas.

Na Idade Moderna, com o advento da burguesia, o idoso vem ganhar mais espaço para existir. Nas festas, ocupava uma posição de honra, cabendo-lhe a presidência dos eventos. Passa a ter importância pelo que tem, é o proprietário. Com o poder econômico que o valoriza, emerge como garantia das grandes empresas. A ideologia burguesa lhe atribui grande valor, ou seja, quanto mais a pessoa envelhece, mais cresce o saber e a sensatez. É, portanto, no fim da vida que o indivíduo atinge seu apogeu.

Na atualidade, a velhice continua viver sua dicotomia, por vezes exaltada, como na visão platônica, ou arrasada, a exemplo da visão aristotélica. Para Simone Beauvoir (1990), não existe reciprocidade no olhar que a sociedade lança sobre o velho, denunciando todo o fracasso de nossa civilização. Em acréscimo, acentua que a sociedade fecha os olhos não apenas para o velho mas para os deficientes, os jovens delinquentes, a criança abandonada.

A velhice é um desafio para todos, uma vez que, com a evolução da ciência, a expectativa de vida vem crescendo em nível mundial. Na época de Cristo, um homem com 30 anos era considerado velho. Hoje, no Japão, a experiência de vida é de 80 anos. Na Suécia, EUA e Canadá, supera 75 anos. No Brasil, a expectativa chega aos 72 anos.

No Brasil, o aumento desta população se faz sentir. Segundo o Ministério da Saúde (2000), houve uma redução, em 1999, do número de pessoas com mais de 65 anos internadas durante os meses de inverno. Conseqüentemente, o número de óbito também decresceu. Assim, a fisionomia de nossa pátria vem se alterando, tornando-se um país com pessoas de mais idade, diferentemente da visão anterior, quando o país era considerado um país de jovens, (Meirelles, 2000).

ASPECTOS FISIOLÓGICOS

Regina Simões (1998), em sua dissertação de mestrado *Corporeidade e Terceira Idade*, secundada por Sandra Matsudo (2001), em tese de doutorado *Envelhecimento e atividade física*, bem ainda por David Gallahue e John Ozmun (2005), no livro *Compreendendo o desenvolvimento motor*, fazem algumas observações no tocante aos aspectos fisiológicos, sociais, econômicos e psicológicos que, num

processo dinâmico, atinge o ser humano quando este chega à velhice. Com base nesses dados, tecerei algumas considerações, centradas nesses aspectos.

A Organização Mundial da Saúde classifica o envelhecimento em quatro estágios. Considera a meia idade de 45 a 59 anos, o idoso de 60 a 74 anos, o ancião de 75 a 90 anos, e a velhice extrema de 90 anos em diante. A trajetória de vida do ser humano se inicia ao nascimento, seguindo-se com a infância, adolescência, fase adulta, período em que normalmente ocorre o profissionalismo, o casamento, a procriação, a criação dos filhos, a aposentadoria, a velhice e a morte.

Caracterizar a pessoa como “velha” é um desafio, porque cada indivíduo é um ser único indivisível e, dentro de sua totalidade, tem características especiais. O envelhecimento é um processo biológico geralmente manifestado em todos os níveis de integração do organismo, influenciando no nível da personalidade e do grupo social.

Existem fatores morfológicos, psicológicos, hereditários, culturais, intelectuais, raciais e outros que fazem ver a velhice como uma fase irreversível, cheia de transformações, que pode ocorrer mais cedo ou mais tarde nas pessoas sujeitadas a esses aspectos.

Os indivíduos afetados por esses fatores sofrem, com o correr dos anos, de um decréscimo funcional em seu organismo, e tal situação impõe adaptações nos diversos níveis de sua existência, em relação às circunstâncias mudadas ou em mudanças. Isso não ocorre isoladamente e a diferença de velocidade do processo de envelhecimento varia de indivíduo para indivíduo.

Pela ótica fisiológica, a idade é muito variável e difícil de ser aferida. No entender dos fisiologistas, esta pode ser variação até 30 anos em relação à cronológica. Isso nos leva a crer que a conceituação cronológica do idoso é tão apenas uma função linear de expectativa de vida.

Alguns das alterações que ocorrem com o aumento da idade cronológica são as mudanças nas dimensões corporais, tais como o peso, a estatura, a composição corporal. Apesar do alto componente genético na determinação do peso e da estatura dos indivíduos, outros fatores, como a dieta, a atividade física, bem assim os psicossociais, as doenças estão envolvidos nas alterações desses componentes durante o envelhecimento.

Existe uma diminuição da estatura, com o passar dos anos, decorrente da compressão vertebral, com o estreitamento dos discos intervertebrais e da cifose.

O peso e a composição corporal sofrem alterações a partir dos 45/50 anos, estabilizando-se aos 70 e declinando aos 80 anos, resultado de fatores multifatoriais, tais como hormonais, dependência funcional, uso excessivo de medicamentos, sedentarismo. Estudos evidenciam que o aumento da gordura, nas primeiras décadas do envelhecimento, e a perda dela, nas décadas mais tardias, parece ser o padrão mais provável de comportamento da gordura corporal no envelhecimento.

Entre 30 e 70 anos, o sistema cardiovascular declina por volta de 30%, em consequência da diminuição da eficiência do músculo do miocárdio, e a dinâmica da respiração fica diretamente afetada, em razão das modificações na caixa torácica e no parênquima pulmonar. A capacidade pulmonar decresce também, a partir dessa idade, o que leva a uma redução de oxigenação do sangue. Estas alterações podem ser limitantes em exercícios de forte intensidade, porém não causam problemas em exercícios de média intensidade. Os estudos científicos caminham em busca de um trabalho preventivo com relação ao velho, visando principalmente prepará-lo para enfrentar, da melhor maneira possível, esse período da vida.

Hoje, a vida cotidiana possui confortos tecnológicos tão acessível a grande parte da população, entre elas as escalas rolantes, que permitem subir escadas sem se movimentar, os controles remotos, que possibilitam ao espectador ficar horas sentado diante de um aparelho de som ou TV sem gastar nenhum esforço para trocar de canais ou mesmo. Por igual os computadores, que, ligados na Internet, realizam transações bancárias, compras etc., facultando ao usuário a comodidade dos serviços e de não precisar sair de casa.

A tendência globalizada ao pouco movimento tem, como o mal do século, o sedentarismo, a que alude o Manual do Programa Agita São Paulo (1998), sendo a obesidade consequência disto. Tal fato traz, para a população mais idosa, o desenvolvimento de alterações cardiovasculares e osteoarticulares, aumentando as doenças crônicas que tendem a levar o homem à incapacidade funcional, criando um círculo vicioso que leva à redução, cada vez maior, da saúde e da qualidade de vida.

Assim, a atividade física assume, para o ser humano, lugar de vital importância nos dias de hoje, passando a ser vista como elemento primordial na melhoria da saúde diante das diferentes agressões sofridas pelo homem, notadamente a poluição, o estresse emocional, o sedentarismo, somados a problemas sociais que conduzem à diminuição da saúde e, conseqüentemente, da qualidade de vida.

ISSN: 1980-7341

Uma vida em que o conhecimento e a prevenção dos possíveis problemas façam parte do cotidiano e que a educação para o envelhecimento possa contribuir para a manutenção da saúde, da agilidade física e mental, com a prática de hábitos saudáveis, como não abusar do álcool, evitar o tabaco, praticar mais atividade física.

A programação e a efetiva realização de atividade física regular assumem papel de extrema importância na interrupção deste ciclo de deteriorização da saúde, considerando que os exercícios físicos e recreativos podem retardar o curso de algumas modificações orgânicas que trazem prejuízos, e até mesmo interromper a evolução de outras.

ASPECTOS SOCIAIS E ECONÔMICOS

Neuza Guedes (2000) comenta, em entrevista concedida à revista Terceira Idade, editada pelo Sesc, que um dos pontos sensíveis, quanto à questão do velho, é o direito à vida com qualidade, que, ainda quando inserido no mundo do trabalho, é limitado em ação. Acredita que, enquanto estivermos no mundo, temos obrigações a cumprir na sociedade.

Diz ser otimista e acha que, se conscientizarmos o jovem de que ele também vai chegar à velhice, educando-o para esta etapa da vida que todos irão passar, iremos oferecer ao mundo nova visão do que é um envelhecer integrado na sociedade, gozando e direitos e deveres.

Penso que é olhando a cidadania, alicerçada no mundo dos velhos, com sua precariedade, carência ou ausência dos direitos fundamentais, que podemos também pensar em transformar este mundo, apresentando-a como desafios à apropriação pelos indivíduos de sua própria vida. Observo que muitos participantes de Escolas Abertas para a Terceira Idade, como na Universidade Aberta para a Terceira Idade existente em algumas localidades do País, ou inseridos em programas como o de “Vida Ativa para o Idoso”, da Secretaria Espacial de Esporte e Lazer da prefeitura de Cuiabá, resistem melhor à imposição de afastamento que a sociedade lhes impõe, talvez porque busquem formas de se manter inseridos no mundo.

Podemos examinar o quadro da maioria dos idosos no Brasil nos referindo aos comentários que os gerontólogos Marcelo Salgados (2002:57) faz a propósito do

velho. Relata que o velho brasileiro detentor de baixo poder aquisitivo vive na realidade em um estado de pobreza muito acentuado, o que dificulta seu acesso a bens e serviços da comunidade, e à manutenção de sua participação social e da vida cultural.

Nesse sentidos, concorda com ele a assistente social e mestre em gerontologia Maria Cristina Dal Rio (2002: 63) que diz coexistir, na nossa sociedade, uma velhice subdesenvolvida, prematuramente envelhecida, oriunda das camadas populares marginais do campo e da cidade, com uma velhice bem-dotada, localizada no âmbito das elites, em condições equivalentes às dos países desenvolvidos.

A discriminação aos velhos é o resultado dos valores típicos de uma sociedade de consumo e de mercantilização das relações sociais. O exagerado enaltecimento do jovem, do novo e do descartável, além do descrédito sobre o saber adquirido com a experiência da vida, são as inevitáveis conseqüências desses valores. Para Ferrigno (2002), a criança é considerada um futuro ativo. A sociedade, ao investir nela, assegura seu próprio futuro, ao passo que, a seus olhos, o velho não passa de um morto em sursis. (Simone de Beauvoir, 1990).

A aposentadoria é um direito adquirido pelo indivíduo, devendo ser subvencionado pelo Estado. Contudo com a visão estereotipada do velho, em vez de ele desfrutar esse período com tranqüilidade, vivenciando-o qual prêmio por tantos anos de contribuição com a sociedade, acaba sentindo-se como peso, o que vem desencadear um sentimento muito comum de inutilidade.

Como podemos observar, os preconceitos em relação ao velho são bem definidos em uma estrutura social que privilegia a produção e requer, para isso, corpos rentáveis, possuidores de grande agilidade, e que não percam tempo, pois a máxima “tempo é dinheiro” deve ser respeitada e seguida. (Simões, 1998).

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

O processo de envelhecimento, observado pela ótica psicológica, evidencia que não existe padrão específicos, pois o processo é dinâmico e complexo, podendo haver um declínio biológico que não seja diretamente proporcional o declínio das faculdades mentais. Estudos comprovam haver menor perda de eficiência mental nos indivíduos de nível intelectuais. (Telford e Sawrey 1998).

Merval Rosa (1983) relata, em seu livro psicologia evolutiva, que a inteligência pode ou não sofrer decréscimo da memória, cujo declínio é inevitável, pois se pensa estar associada a causas biológicas que levam à diminuição da irrigação que levam à diminuição da irrigação sanguínea. A biofísica molecular comprova que, por volta dos sessenta anos, os neurônios são atingidos e, como são as fontes dos acúmulos das informações adquiridas ao longo dos anos juntamente com os neurotransmissores, é esperado que haja certo declínio associado a este fator. O RNA (ácido ribonucléico) é o responsável pela síntese protéica e esta, por volta dessa idade, tem seu potencial de síntese reduzido, o que diretamente atinge os neurônios. Portanto, com a redução dessa síntese, é sujeito a uma desestruturação da ação dos neurônios, e a capacidade de apreender e transmitir estímulos vitais armazenados nas pessoas idosa pode ser reduzida.

Se uma das causas da perda da memória, na terceira idade, parece estar associada à pouca irrigação sanguínea para o cérebro, vemos cabimento em realçar a necessidade da prática de atividade física para os idosos. A atividade física bem orientada e planejada, somada a uma boa alimentação em um ambiente sadio, pode proporcionar melhor regulação das funções vitais.

Quanto à personalidade do idoso, esta parece se modificar de acordo com as mudanças de ordem física e intelectual, dado que estas geram estados de insegurança, medo, tensões, podendo ser expressas por atitudes mais rígidas, conservadoras e indiferentes. (Sears e Feldman, 1975).

As observações patenteiam que a maioria deles resiste a aceitar novas idéias e mudanças, o que pode levá-los a um decréscimo na comunicação com o mundo exterior e, em conseqüências, a uma crescente introspecção. A preocupação, a ansiedade e a sensibilidade ao perigo podem inibir o idoso, proporcionando um retraimento das atividades desafiadoras.

Merval Rosa (1983) menciona, em seu livro Psicologia evolutiva, que a vontade de aprender é suficiente para que esta ocorra, da mesma maneira, dos 12 aos 80 anos. O processo da aprendizagem e as limitações causadas pelo envelhecimento, bem como certas estratégias usadas para compreender estas limitações, são obviamente evidenciadas. Considera que aprendizagem na terceira idade é viável, porém é limitada especificamente pela velocidade que a nova tarefa é apresentada, uma vez que o idoso retém menos informações após sua apresentação. Assim, necessita vivenciar mais

para reter a ação, aprendendo melhor quando seu ritmo é respeitoso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para concluir, achamos pertinente pinçar algumas reflexões relatadas na dissertação de mestrado de Regina Simões (1998), a respeito da terceira idade.

Em sua pesquisa, ela evidencia que, embora o referencial teórico estudado tenha apontado que os velhos são pessoas consideradas não capazes, improdutivas ou mesmo infelizes, por meio da experiência com o grupo da Universidade da Terceira Idade, da UNIMEP em Piracicaba-SP, comprovou-se que eles não explicitavam essas sensações de forma tão enfática.

Nesse sentido, afirma ainda que a corporeidade vivida pelo idoso tem restrições, sendo eles consciência disso. No entanto, esta questão não foi empecilho para sentissem a importância em participar de todas as atividades que foram propostas pelo desenvolvimento do planejamento do curso, quer tenham sido habilidades motoras que não. Eles enfrentaram o desafio com determinação, vivenciaram as diferentes e novas experiências sem a preocupação exagerada com os preconceitos que a sociedade ainda manifesta em relação a seus corpos.

Esta constatação surpreendeu a pesquisadora, porque grande parte do referencial teórico enfatiza que o idoso vê a sociedade de forma negativa. No entanto, foi verificado que este dado pode requerer algumas reflexões mais apuradas.

A autora menciona que é necessário alertar os profissionais que trabalham com esta faixa etária, em especial o professor de Educação Física, para a importância do confiar nas potencialidades do corpo idoso. Se, por um lado, há limitações próprias do processo de envelhecimento, por outro lado tem de ficar claro que isto não é obstáculo para uma ação consciente na perspectiva de proposta de trabalho.

Corporeidade idosa não é nem pode ser sinônimo de inatividade, de passividade, de falta de referências adequadas para a execução de propostas na área de educação motora. Deve ser vista como ponto de partida, e não como ponto de chegada ou de comparação com padrões “normais”, retirados do mundo adulto produtivo e rentável.

O trabalho com os velhos deve propiciar encontros, incentivos a novos desafios, participações estruturadas no caráter lúdico e prazeroso da vida. É importante que percebam que ainda participam de uma sociedade que auxiliam a edificar, embora sua

corporeidade evidencie algumas dificuldades. Por outro lado, suas experiências de vida os credenciam a ser referencial para os jovens.

Lembramos ainda que a velhice nasce com o indivíduos e é o lugar onde todos estarão um dia, sendo o resultado daquilo que foi a infância, a adolescência e a fase adulta, a trajetória por esta vida substancialmente incerta. O que importa é que os homens possam viver com plenitude, alcançar o auge em boa forma, realizar seu potencial de ser humano com dignidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

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

DAL RIO, M. C. Trabalho voluntário como promoção da integração social do idoso. **Terceira idade**. São Paulo: Sesc, n.13, v.24, p57-72,2002.

FERRIGNO, J. C. **O estigma da velhice: uma análise do preconceito aos velhos à luz das idéias de Erving Gofman**. **Terceira Idade**. São Paulo: Sesc, n.13, p.48-56,2002.

GALLAHUE, D. L. & OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2005, 585p.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Programa Agita São Paulo**, da Secretaria de Estado da Saúde: São Paulo, 1998.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina, Midiograf, 2001.

MATSUDO, S. M. M. **Avaliação do Idoso: física e funcional**. Londrina, Midiograf, 2001.

MATSUDO, S. M. M. **Atividade física na terceira idade**. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint,

2001.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Viver bem e melhor: guia completo para você melhorar sua qualidade de vida.** 2 ed. Ministério da Saúde: Brasília, 2000.

ROSA, M. **Psicologia Evolutiva.** Petrópolis: Vozes, 1983.

SALGADO, M. A. Um resgate histórico da gerontologia e do trabalho social com idoso no Brasil. **Terceira Idade.** São Paulo: Sesc, n.11, v.22, p. 78-80, 2000.

SEARS, R. & SAWREY, J. M. **As sete idades do homem: um estudo do desenvolvimento humano.** Rio de Janeiro, Zahar, 1975.

SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso.** 1998.128p. Dissertação (Mestrado)-Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba.

TELFORD, C. & SAWREY, J. M. **O individual excepcional.** Rio de Janeiro: Zahar, 1976.