

Velhice... Espaço Social de Aprendizagem: Aspectos Relevantes para a Intervenção da Educação Física

Fabiano Pries Devide
Universidade Gama Filho

Resumo—Esta revisão bibliográfica objetiva contribuir na construção do conhecimento sobre a velhice, suas características sociais e relações com a atividade física. Ainda, objetiva abordar aspectos relevantes para aqueles que intervêm com este grupo, a saber: aumento da população idosa; gênese dos termos velho/idoso, velhice/terceira idade; divisões de classes de idades; aposentadoria; memória e discurso dos idosos; inserção do idoso na sociedade; representações sociais sobre o idoso e a velhice; mudanças de comportamento do idoso na sociedade; e finalmente estudos relacionados à atividade física e os idosos, tecendo relações com um de nossos trabalhos realizado com o grupo dos nadadores *masters* brasileiros.

Palavras chaves: velhice; representações sociais; atividade física; educação física

Abstract—“Older Individuals and Social Space for Learning: Relevant Aspects of Physical Education as Intervention.” The aim of this bibliographic review is to contribute to knowledge about older individuals, their characteristics, and their relations with physical activity. Discussed are aspects relevant to those who have developed studies or practices with the elderly as they relate to: an increase in the elderly population; origin of the terms “old”, “elderly”, and “old age”; divisions of age classes; retirement; memory and discourse by the elderly; social integration of the elderly; social representations about the elderly and old age; behavioral changes of the elderly in society; and studies related to physical activities and the elderly. Presented are some possible relationships of these topics to a group of Brazilian master swimmers.

Key words: older individuals; social representations; physical activity; physical education

Introdução

O envelhecimento tornou-se uma questão social e urgente. Para este artigo, abordamos alguns aspectos representativos para aqueles que intervêm diretamente ou desenvolvem pesquisas com os idosos. São aspectos que perpassam as diferentes idiosincrasias e contingências sociais do grupo, como a gênese dos termos idoso/velho, velhice/terceira idade, as representações e mudanças sobre o estar no mundo do idoso, entre outros¹. Também abordamos como as possibilidades de intervenção da educação física com este grupo, a partir do relato de alguns estudos aqui analisados.

No transcorrer do texto, também tecemos relações oportunas entre os tópicos mencionados ao longo da revisão e a educação física. Para tanto, utilizamos referências com base nos resultados de nosso recente estudo de dissertação (Devide, 1999) realizado com grupo de nadadores *masters* brasileiros, no qual as informações deste ensaio nos auxiliaram na análise e interpretação do discurso e das práticas sociais deste grupo.

Aumento da população idosa

Nas últimas décadas, os avanços da medicina e a melhoria da qualidade de vida contribuíram para o aumento da expectativa de vida da população. Esta situação modificou a pirâmide etária brasileira, que se estreitou na base (infância e adolescência)—decorrente da diminuição relativa da natalidade—, e se alargou no topo (velhice)—pelo aumento da expectativa de vida e a diminuição da mortalidade infantil².

Dados do IBGE (1987) mostram que a população de pessoas acima de 60 anos no Brasil aumentou de 2.209 milhões em 1950, para 7.219 milhões em 1980, fazendo com que a expectativa de vida dos brasileiros aumentasse de 43,2 anos

¹ Os aspectos, apresentados separadamente para o leitor e com fins didáticos, não significam que sejam mutuamente exclusivos, pois estão relacionados entre si por motivos de ordem econômica, histórica e social.

² Isso não significa que hoje nasçam menos pessoas do que há 10 ou 20 anos atrás. Na realidade, é a proporção relativa entre jovens e idosos e o total da população que modificou.

em 1950 para 63,5 em 1980. Dados atuais do IBGE (1997) indicam que o número aproximado de pessoas acima de 60 anos no país atinge os 13.267 milhões, configurando um *old boom* nacional.

Contudo, a modernidade é paradoxal: ao mesmo tempo que a expectativa de vida aumenta, os idosos vivem em um mundo estranho a eles. Além de preparar o idoso para essa nova configuração social, a sociedade deve se reestruturar e se reeducar para recebê-los (Novaes, 1997).

Gênese dos termos “velho”, “idoso” e “terceira idade”

A representação da pessoa idosa sofreu modificações através da história devido às mudanças sociais que reivindicavam políticas sociais para a velhice e a criação de novas categorias adaptadas à condição moral e ética do “velho.” No século XIX, na França, a velhice caracterizava as pessoas que não podiam assegurar o futuro financeiro, sendo designadas de acordo com sua posição social: “velho” ou “velhote” para os despossuídos que não podiam vender o seu trabalho; e “idosos” para aqueles com prestígio e posses³.

Hoje, a representação da velhice é marcada pela inserção do indivíduo de mais idade na produção, estando vinculada à invalidez e à incapacidade de produzir. O termo “velho,” na maioria das vezes, está carregado de conotações negativas, sendo empregado para reforçar a exclusão social daqueles que não produzem mais nos moldes das sociedades capitalistas.

A partir dos anos de 1960, mudanças na França tornaram os vocábulos “velho” e “velhote” pejorativos, sendo suprimidos dos textos oficiais e substituídos pelo termo “idoso,” transformando a representação das pessoas mais envelhecidas. “O antigo retrato preto e branco de uma velhice decadente toma o colorido de uma velhice associada à arte de bem viver” (Peixoto, 1998, p. 76).

Surge então um novo vocábulo para designar o grupo: a “terceira idade,” etapa interposta entre a aposentadoria e a velhice. Entretanto, a colocação de todos os idosos sob o rótulo de terceira idade tem criado novos recortes como o “velho jovem” e o “jovem velho.” A terceira idade torna-se categoria classificatória de uma classe heterogênea, mascarando a realidade social.

As medidas tomadas na França sobre o envelhecimento chegam ao Brasil na década de 1960, quando os documentos também começam a adotar o termo “idoso,” ainda pouco usado. Hoje, no Brasil, a categoria “velho” ainda é associada à decadência. Debert citada por Peixoto (1998) mostra idosos brasileiros de classe média e superiores representam o “velho” associado à pobreza, dependente e incapacitado.

³ Entendia-se que as pessoas mais velhas com prestígio social não eram consideradas velhas—como pode ser observado hoje com os artistas, empresários etc., parecendo que nas camadas sociais superiores a velhice não aparece.

No discurso dos seus informantes, “velho” é sempre o outro⁴.

Para este ensaio, evitaremos o uso da palavra “velho,” pois concordamos com os pressupostos acima. No entanto, pensamos que a distinção entre os termos “velho” e “idoso” ultrapassa a questão financeira e envolve outras questões sociais, que serão abordadas aqui.

De fato, em trabalho realizado por nós (Devide, 1999), atletas masters que fazem parte do grupo mais idoso não gostam de serem chamados de “velhos,” mas de idosos, distinguindo os termos a partir de aspectos sociais e não econômicos. “Velho” é o que se entrega ao isolamento, desengajando-se da sociedade, esperando pela morte; enquanto idoso é o que aprende a desfrutar esta nova etapa da vida de forma positiva, aceitando as limitações. Junto com a transformação do “velho” em “idoso,” outros termos relacionados ao envelhecimento surgiram, como o *ageism*, relacionado aos estereótipos e discriminações em relação aos idosos (Faria Júnior & Ribeiro, 1995)⁵.

Diante dessas transformações conceituais, governantes brasileiros ainda não posicionaram a velhice entre as políticas públicas prioritárias. Constatamos o prolongamento da vida sem a melhoria das suas condições, tornando o idoso um estorvo social face à economia capitalista.

Categorias de idade

Debert (1998) enfatiza que deve-se investigar os motivos pelos quais passamos a ser designados socialmente como “velhos,” jovens, adolescentes ou crianças. Para a autora, as categorias de idade são construções histórico-sociais. A “terceira idade,” por exemplo, é uma criação das sociedades ocidentais contemporâneas, implicando na criação de uma nova etapa da vida, acompanhada de agentes, instituições e mercados especializados.

Os recortes de idade trazem a associação de práticas sociais. Estabelecem direitos e deveres, definem diferenças entre gerações, distribuem poder e privilégios, o que pode ser percebido na idade para entrada e saída do mercado de trabalho, para votar, para casar, para morrer (socialmente), para estudar etc.. “Categorias e grupos de idade implicam, portanto, na imposição de uma visão de mundo social que con-

⁴ Os nadadores *masters* também compartilham desta afirmação. Para eles os velhos são os outros—aqueles que ficam em casa em frente a televisão, fazendo croché, ou aqueles inativos (sedentários), que ficam esperando a morte chegar (Devide, 1999).

⁵ Estes autores coordenam o projeto Idosos em Movimento Mantendo a Autonomia (IMMA), implantado na Universidade da Terceira Idade (UNATI) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), onde realizam-se atividades com vistas a promover o desenvolvimento de habilidades essenciais no cotidiano dos idosos, preservando sua saúde, em busca da manutenção de sua autonomia e do desenvolvimento social através da integração nas atividades grupais.

tribui para manter ou transformar as posições de cada um em espaços sociais específicos” (Debert, 1998, p.53).

Nesse contexto, os estágios de vida constituídos e suas relações tendem a ser organizadas pela idade cronológica, mecanismo de atribuição de *status* (maioridade legal), ou de definição de papéis (entrada e saída do mercado de trabalho). A institucionalização da cronologização ancora-se nas dimensões da família, do trabalho, da escola, da universidade, do mercado de consumo e das políticas públicas. Entretanto, outros aspectos devem ser considerados na atribuição da condição idosa às pessoas, pois “a velhice não é um fato estático e determinado, mas o resultado de um processo contínuo, influenciado pela organização social, pelos valores culturais e pela dinâmica das sociedades” (Furtado, 1997, p. 124-125)⁶.

A idade geracional, por exemplo, estabelece-se culturalmente, independentemente da estrutura biológica e dos estágios de maturidade. A idéia de gerações supõe pessoas que vivenciaram as mesmas épocas, e a mudança de geração implica mudanças de comportamento, na produção de uma memória coletiva e construção de uma tradição. Os idosos ativos, por exemplo, através de suas práticas sociais, contribuem para essa mudança de comportamento e para a criação de uma memória coletiva, a serviço da resistência à velhice e ao estigma do “velho” improdutivo e dependente.

Debert (1998) ressalta que ao nos basearmos nas categorias etárias com base na cronologia ou aparência física, perdemos as formas pelas quais o curso da vida é concebido em diferentes culturas e o sentimento de grupos ou categorias etárias na organização social. Esta tendência de categorizar as pessoas pela idade ou aparência, desconsiderando o seu contexto social e a sua situação física é um método fadado à limitações. Quando alinhamos o nadador *master* Gastão Figueiredo, 90 anos, a outro idoso sedentário, como representantes de uma mesma classe etária, produzimos uma homogeneidade falsa, porque se trata de duas pessoas em situações biológicas e sociais distintas. O envelhecimento não pode ser encarado como um processo que ocorre de forma igual em todos os indivíduos: “Idades aproximadas, ou a mesma geração, não garantem características constitucionais—relativas à resistência física, saúde, inteligência—similares, nem muito menos a qualidade de vida que a condição de classe enseja—acesso a conforto material, cuidados médicos, cuidados no trabalho” (Motta, 1998, p. 228).

Aposentadoria

Numa cultura estruturada no modo produtivo, a saída do

⁶ Em sociedades não-ocidentais, consideram-se os estágios de maturidade na estrutura social (capacidade e autorização de realizar tarefas). Dessa forma, o ritual de passagem de um estágio para o outro não é orientado apenas pela idade cronológica, mas por valores, crenças e atitudes.

mercado de trabalho modifica radicalmente a vida das pessoas, diminuindo-se obrigações trabalhistas e familiares, seguindo-se mais rápido em direção à velhice social. Com a criação da aposentadoria, o ciclo de vida é modificado em três etapas: a infância e adolescência (tempo de formação), a idade adulta (tempo de produção) e, a velhice (tempo de repouso).

Contudo, ao ignorar a individualidade, a classificação—para efeitos de aposentadoria—homogeneiza todas as pessoas e qualifica-as como não-produtivas. Apoiando-se na idade biológica ou no tempo de serviço, a condição de aposentado libera pessoas capazes do processo de produção, o que conduz à deterioração pessoal. A aposentadoria pode ser recebida de diferentes formas pelos idosos: uns a aceitam como recompensa pelos anos trabalhados, outros a recebem de forma negativa, associando-a ao desengajamento social e à perda do papel produtivo, tornando-se um sintoma social do envelhecimento (Mazo, 1991).

Na sociedade industrial capitalista, o crescimento econômico e a industrialização modificaram a posição do idoso na sociedade, exigindo corpos fortes, resistentes e ágeis para a produção. Nesta sociedade, prega-se o respeito aos mais velhos enquanto exige-se deles o lugar para os jovens na produção (Debert, 1998), pois a valorização do profissional é proporcional à sua juventude e capacidade de produção.

Desagregando-se do processo produtivo, o idoso torna-se responsabilidade do Estado que lhe paga a aposentadoria. Porém, a maioria desespera-se ao se aposentar porque sua vida foi centrada no trabalho, dificultando a descoberta de novas opções de vida. Novas estratégias para a transição para a aposentadoria precisam ser criadas com o objetivo de preparar as pessoas para a mudança, de forma a se programarem para buscar novos projetos de vida após a aposentadoria⁷.

Memória e discurso do idoso

A memória deve ser concebida como um processo social relacionado com a velhice, transpondo o estatuto biológico, para uma construção social atravessada pela ideologia da “terceira idade” (Ferreira, 1998)⁸. A memória, atualizada pela lembrança, constitui uma representação que os indivíduos constroem de suas próprias vidas. Por isso, a interação com o idoso é muito mais um “ato de escuta do que propriamente de diálogo, pois é na velhice que a evocação de um tempo pretérito se dá com maior ênfase” (p. 209).

A relação da memória com a lembrança está ancorada na velhice. É quando sobra mais tempo para atividades reflexi-

⁷ Uma delas são os planos de pré-aposentadoria (PPAs) que tentam eliminar o tom expulsório do trabalho dissociando, assim, a aposentadoria da velhice. Ainda, tentam demonstrar o valor dessa etapa da vida de modo a prevenir que os *pré-aposentados* desenvolvam as concepções tradicionais de velhice e, por outro lado, dêem um novo significado sobre o envelhecimento.

vas, quando a lembrança aciona representações quase sempre ancoradas em elementos importantes, identificados no discurso, tais como a família e o trabalho (Ferreira, 1998).

A família aparece como fio condutor das narrativas biográficas de muitos idosos (Bosi, 1995). O sentimento de ainda pertencer a um grupo social (família) é considerado símbolo de *status* para alguns idosos que valorizam a tradição do sobrenome, mantenedor de sua identidade⁹. Como elementos associados à família estão a casa, testemunho edificado do grupo familiar. O retorno à casa de infância remete-se à idéia de reviver, pela imagem, fragmentos de um tempo feliz ou não, que confere sentido ao presente¹⁰. Esse vínculo com objetos “biográficos,” que perdem sua razão se desvinculados de seus donos, aumenta na velhice (Bosi, 1995).

O trabalho, valor fundamental, também é elemento presente nas narrativas dos idosos. Alguns orgulham-se pelo saber que ainda dominam e se definem pelo seu trabalho¹¹. Para Ferreira (1998), a perda do espaço rememorative do idoso denota “a desfiguração total do sujeito social, o grande temor de uma velhice vivida em um contexto historicamente marcado (...) pela imposição incontestada do novo sobre o antigo, do presente sobre o passado” (p.221).

Quanto à remissão às lembranças, Bosi (1995) comenta as diferenças entre o jovem, que vive no eixo presente-futuro e o idoso no eixo presente-passado. Assim, “se o adulto não dispõe de tempo para reconstruir a infância, o velho se curva sobre ela como os gregos sobre a idade de ouro” (p. 83).

Para o idoso, o encontro com ouvidos atentos pode ser o momento que a vida ganha finalidade, por poder compartilhar suas vivências passadas com um ouvinte¹². Para Bosi (1995) a “conversa evocativa de um velho é sempre uma experiência profunda: repassada de nostalgia, revolta, re-

signação pelo desfiguramento das paisagens caras, pela desaparecimento de entes amados, é semelhante a uma obra de arte” (p. 82).

De acordo com Thompson (1992), recordar a própria vida é fundamental para manter a identidade. O idoso precisa expressar seus sentimentos, problemas e suas tristezas, reorganizar, resolver e reintegrar aspectos que o incomoda, no intuito de construção de sua identidade enquanto pessoa¹³.

A capacidade narrativa do idoso remodela o fato lembrado de acordo com os aspectos mais significantes, transformando o significado dos acontecimentos ao longo da vida. Rememorar fatos do passado e evocar lembranças faz com que o idoso una um começo a um fim, ordenando fatos no tempo (Novaes, 1997).

Sobre o narrador, Bosi (1995) comenta: “Seu talento de narrar lhe vem da experiência; sua lição, ele extraiu da própria dor; sua dignidade é de contá-la até o fim, sem medo” (Bosi, 1995, p.91).

Hoje sabemos que há fatos históricos que ultrapassam gerações, graças ao testemunho dos idosos. Contudo, à maioria deles é negado o direito de ensinar o que aprenderam, pois os seus conselhos e as suas experiências são consideradas obsoletas. Esta desvalorização leva o idoso a retrair suas mãos cheias de dons, isolando-se em seu mundo (Bosi, 1995).

Em estudo com pessoas acima dos 80 anos, Preti (1996) identificou características no discurso do idoso: a descontinuidade, observada pelas auto-correções, as rupturas e hesitações em nomes e datas; a narrativa com a ansiedade de que o ouvinte tenha compartilhado os fatos narrados; a preservação de determinados assuntos, cujas questões morais da época condenariam; e o número de marcadores conversacionais, com intenções rememorative referentes ao passado (juventude), época sempre melhor que a atual.

Pecando, freqüentemente, pela falta de uma ligação lógica entre as partes da argumentação, na seqüência das idéias, na ausência de ‘ganchos’ que as liguem, o idoso procura chegar depressa a seu objetivo primeiro no discurso: a valorização do passado, em detrimento do presente, com a determinação de autovalorizar-se, preservando assim sua imagem social (Preti, 1996, p. 108).

Velhice em contextos sociais e temporais distintos

Sociedades atribuem, em diferentes contextos históricos, um significado particular a cada etapa da vida: infância, ju-

⁸ A autora utiliza o termo ideologia no sentido de denúncia do fato da criação do neologismo da *terceira idade* não ter trazido diferenças significativas (preocupação com políticas públicas) na vida dos idosos.

⁹ Fazendo um paralelismo com os nadadores *masters* que estudamos (Devide, 1999), podemos dizer que alguns campeões são reconhecidos pelos sobrenomes ou apelidos da época em que foram campeões na infância. Isso faz com que criem um status eterno de campeões no ambiente da natação.

¹⁰ Aqui, outro paralelo com os *masters* pode ser feito com o reencontro com antigos amigos nas competições pelo país. Nesse momento, muitos se emocionam e, através de lembranças, revivem com entusiasmo o passado das conquistas da infância na natação.

¹¹ Durante entrevistas realizadas com os nadadores *masters* brasileiros, quando não perguntávamos a profissão dos informantes, muitos deles faziam questão de nos contar, principalmente nos casos de profissões valorizadas socialmente, como o médico, o engenheiro, o dentista etc..

¹² Nas entrevistas realizadas com os nadadores, alguns eram capazes de contar toda a sua vida antes da entrevista iniciar, ou logo na primeira pergunta. Foi necessário, em algumas ocasiões, intervir nas narrativas para dar continuidade à entrevista.

¹³ É interessante notar que alguns *masters*, notadamente aqueles campeões, constroem toda a sua identidade em função de suas glórias no esporte, aspecto observado nas histórias de vida de muitos informantes.

ventude, maturidade e velhice; assim como funções na divisão social do trabalho e da família, por vezes, desconsiderando as aptidões individuais (Motta, 1998)¹⁴. Assim, velhice deve ser interpretada como um fenômeno histórico, cultural e social, pois as representações sobre esta fase da vida, a posição social do idoso e o tratamento dado a ele, têm significados distintos em culturas (sociedade oriental e ocidental) e contextos temporais diferentes (antiguidade, modernidade e sociedade contemporânea)¹⁵.

No contexto da sociedade industrial capitalista, a velhice tem ficado à margem dos interesses produtivos. O idoso tem sido rejeitado, e somente aqueles com prestígio social e de classes favorecidas podem se esquivar da marginalidade social através de seus bens acumulados.

Chauí (1979) traduz a velhice como categoria oprimida, despojada e banida da sociedade capitalista, que desarma o idoso, mobilizando mecanismos de opressão. Ser idoso nesse contexto é lutar para continuar sendo homem, para sobreviver, sendo impedido de lembrar e ao mesmo tempo sofrendo as adversidades de um ser que gradativamente se desagra.

A sociedade industrial atribui à velhice a manutenção de papéis sociais do passado, relacionados à força produtiva, e que não correspondem mais ao idoso (Dias, 1989). Nessa sociedade, “os velhos não podem errar. Deles esperamos infinita tolerância, (...) perdão, ou uma abnegação servil pela família. Momentos de cólera, de esquecimento, de fraqueza são duramente cobrados aos idosos e podem ser o início de seu banimento do grupo familiar” (Bosi, 1995, p. 76).

Na velhice, a dificuldade de realizar tarefas fica evidente: as distâncias mais longas, as escadas mais difíceis de subir, as ruas mais perigosas para atravessar. O mundo torna-se uma ameaça e falhas são condenadas, tornando o idoso inseguro, com medo da solidão e da marginalização social.

A relação dos familiares com o idoso também se modificou. Representado como frágil, é poupado de discussões e decisões familiares. Desta forma, lhe é negado a possibilidade de conflito através da abdicação do diálogo. Isto contribui para que ele reclame do abandono dos filhos e sintase banido e rejeitado.

Conscientizar-se de que envelhecer é um processo natural não significa aceitar a velhice. Poucos são os idosos que conservam a jovialidade do espírito, a alegria de estar vivo, a esperança no futuro, sem revoltar-se com a nova situação.

Os valores juvenis hoje difundidos têm feito com que o idoso sintase inútil e indesejado, tornando-se depressivo, ansioso, introspectivo e reflexivo, pensando no tempo que

sobra a viver. A velhice torna-se ruína, uma vez que não se conserva os padrões da juventude eternamente. A exaltação do modelo jovial exposto pela mídia produz uma visão corporal limitada¹⁶, fazendo com que a velhice seja detectada primeiramente no corpo, pelas mudanças físicas (Mazo, 1991)¹⁷.

Para Soares (1995), há na sociedade uma “absolutização do valor da juventude em relação às demais fases da vida” (p. 24). Hoje, ser jovem por toda a vida tornou-se um valor social, que traz a perda do sentido do tempo histórico, e da crença na experiência e tradição como fontes de aprendizagem. A velhice é um choque por chegar primeiro pelo olhar do outro, fazendo com que o idoso não queira se reconhecer associado à decadência, senilidade e proximidade da morte¹⁸, mais do que associado à sabedoria e à experiência.

Em conjunto, os fatores acima contribuem para a criação de estereótipos que caracterizam o *ageism*: ser improdutivo, incapaz de aprender, doente, demandando cuidados, inferior ao jovem. Isto cria um abismo e um conflito de gerações entre jovens e idosos (Santiago & Lovisolo, 1997)¹⁹.

Representações sociais sobre o idoso e a velhice

Enquanto o homem tende a abandonar o espaço do trabalho para o espaço doméstico, a mulher tende a se adaptar melhor à velhice, pois não se afasta tanto da esfera privada do lar. Tais diferenças contribuem para homens e mulheres encararem a velhice de formas distintas: elas tendem a conceber a velhice com tranqüilidade, liberdade e felicidade, sem a autoridade comum dos maridos, e sem preocupação com o espaço público. Para eles, a velhice tende a se traduzir pela desobrigação do trabalho, possibilidade de desfrutar e lazer (Novaes, 1997).

Homens tendem a avaliar sua idade pela produção no trabalho e as mudanças na saúde, enquanto mulheres a ava-

¹⁴ Os nadadores *masters* são um exemplo disso. Classificá-los como idosos, com base na idade cronológica, é um equívoco, considerando-se suas atitudes e comportamentos e o meio social em que vivem: são autônomos, ativos, e têm um discurso diferenciado dos outros idosos.

¹⁵ Furtado (1997) demonstra haver culturas nas quais a velhice era temida e exaltava-se o vigor e a fecundidade da juventude; enquanto em outras a velhice era respeitada em função de sua manutenção da memória coletiva.

¹⁶ Para Okuma (1998) o modelo imposto pela mídia é de um corpo abstrato, eterno, inatingível, que não envelhece, empurrando as pessoas para o culto ao corpo jovem, negando o processo natural que o futuro lhes traz.

¹⁷ Observando as práticas dos *masters*, constatamos a aproximação do modelo jovial através das vestimentas: desde os maiôs, sungas, toucas e óculos, até as roupas esportivas, observa-se uma cultura esportiva colorida e alegre, voltada para a juventude, mas às vezes, destoando dos usuários.

¹⁸ Para os *masters* idosos, esse é o principal motivo da negação da velhice. Não estão esperando a morte chegar, não se sentem dependentes, mas autônomos, como idosos jovens (termo usado por eles), o que gera constantes comparações com pessoas da mesma idade, mas inativas fisicamente, não possuindo a mesma autonomia que eles.

¹⁹ A natação *master* demonstra seu valor, possibilitando a convivência de pessoas de gerações diversas num mesmo movimento esportivo e contribuindo para que os mais jovens respeitem e vejam os mais idosos como exemplos.

liam de acordo com as mudanças no núcleo familiar (saída dos filhos, chegada dos netos etc.) (Mazo, 1991). Para Faria Júnior e Ribeiro (1995), nas sociedades capitalistas patriarcais, os idosos são desvalorizados quando a capacidade de produção diminui e, no caso das mulheres, quando sua suposta atratividade sexual (beleza estética) muda, sua função reprodutiva (menopausa) cessa e a realização das tarefas domésticas torna-se limitada.

A velhice tem sido um problema social que traz desafios para a previdência, educação, economia e saúde. Este último aspecto nos remete à gerontologia, que tornou o envelhecimento um objeto do discurso científico²⁰. Contudo, focalizando apenas o aspecto biológico, o discurso gerontológico desconsidera a construção histórica e social da velhice, por uma análise reducionista do fenômeno do envelhecimento.

Para Novaes (1997), na velhice é importante refletir sobre o vivido, assumindo novas posturas, como: o resgate de valores e modos de viver ainda não assumidos; o rompimento de rotinas; a retomada de planos de vida incompletos; o resgate de desejos pessoais; o retorno às emoções e sentimentos; e a reconstrução da identidade pessoal e social com base em novos interesses e motivações. Para esta autora, a vida é um “jogo de ganhos e perdas” e o problema da velhice tem sido não saber tirar proveito desse jogo, pois ao envelhecermos a maturidade constrói uma serenidade ao interpretar a vida, em compreender o outro, em ser sensível e em perceber o que é essencial, em descobrir habilidades, e em dedicar-se ao outro. “Envelhecer não é seguir um caminho já traçado mas, pelo contrário, construí-lo permanentemente” (p. 24).

As auto-representações do idoso são resultantes de suas inserções sociais e culturais plurais, sendo diferenciadas em função do contexto e influenciadas pela interferência do *ageism* (Novaes, 1997). Logo, idosos que vivem em meio urbano ou rural, que trabalham ou são aposentados, que praticam atividade física ou não, têm representações sociais diferenciadas sobre si mesmos.

Em função de suas representações sociais sobre a velhice, idosos assumem práticas sociais que valorizam ou não a si mesmos. Para uns, ser idoso é começar a adoecer, não enxergar bem, esquecer tudo, deprimir-se, sentir-se inferior e perder o entusiasmo pela vida. Para outros, é tempo de novas experiências e conquistas, de convívio com amigos, viagens, ajuda aos outros e desenvolvimento de capacidades²¹.

²⁰ No início, a velhice fazia parte apenas do discurso médico, hoje foi incorporada ao da administração pública, da psicologia, da sociologia, da educação física, entre outras áreas que vêm focalizando o tema.

²¹ Constatamos a relevância da natação para as auto-representações dos *masters* enquanto idosos “integrados e amadurecidos”, no sentido de Novaes (1997). As possibilidades oferecidas pela prática esportiva fazem com que se diferenciem da maioria dos idosos, atribuindo a si mesmos valores antes relativos à juventude: força, vitalidade e saúde.

Mudanças de atitudes do idoso frente a velhice

Hoje, interesses em como viver o máximo possível, morrer dignamente, encontrar auxílio no envelhecimento, participar de decisões da comunidade e família, e prolongar o respeito e a autoridade, são comuns e observados entre os idosos. Estes interesses configuram uma nova postura em relação ao envelhecimento através do engajamento em causas que dêem significado à vida.

Para Lovisolo (1997), enquanto a década de 70 deu poder aos jovens na música, na cultura e na política, a década de 90 ofereceu um novo tipo de poder aos idosos. Por exemplo, os novos valores sobre saúde, qualidade de vida e longevidade²². A velhice se tornou um investimento. Idosos com boa situação econômica têm mais tempo livre para desfrutar a vida, passando a encarar a velhice positivamente. Os idosos são liberados das obrigações familiares e ocupacionais, e, por outro lado, têm oportunidade para desfrute próprio, oportunidade de auto-construção, de busca de independência e melhoria da qualidade de vida (Santiago & Lovisolo, 1997).

Estas modificações nas representações sobre os idosos são compartilhadas por Soares (1997) quando ressalta que a imagem do vovô contador de histórias é cada vez menos aparente. Hoje, um homem de 50 ou 60 anos não é idoso, pensamento comum décadas atrás. A capacidade de ação, autonomia nos cuidados consigo mesmo, participação social e disposição para novos projetos estão modificando valores, e os idosos são valorizados pelas capacidades de ação e “jovialidade.” A palavra de ordem é a prevenção do envelhecimento já na juventude.

Um novo estilo de vida surge entre os idosos. Eles preocupam-se com a dieta, o vestuário, a aparência corporal e a atualização com o que acontece no mundo. Hoje está surgindo um novo idoso. Através de uma postura mais ativa e cidadã, o idoso redireciona a vida e busca novidades que proporcionam satisfação e o valorizam socialmente (Furtado, 1997).

Para Novaes (1997), o grande desafio da velhice é aceitar a si mesmo, despojando-se dos estereótipos sociais impostos, não temendo o aparecimento dos primeiros fios de cabelos brancos, pois a velhice é inerente à existência. Devemos viver nossa temporalidade, não nos submetendo a uma cronologia medida artificialmente através dos rótulos. O homem é um ser inevitavelmente direcionado para morrer, o que o faz atuar na sociedade de maneira envolvente, até atingir a velhice, quando a liberdade do deixar está plenamente desenvolvida (Okuma, 1998).

Pensamos que o envolvimento com o exercício físico

²² Hoje, idosos lutam pela dignidade e autonomia de viver, organizam-se em associações, frequentam clubes, realizam atividades físicas. Seu poder de consumo está transformando progressivamente a imagem negativa da velhice, constituindo novos valores criados pela atuação dos idosos em espaços antes inimagináveis por nossa tradição (Vendruscolo & Lovisolo, 1997).

conatravés do exercício, o qual lhes proporciona autonomia e auto-estima para viverem com qualidade.

Educação física e o idoso

O investimento fora do “eu” envolve atividades permeadas por interesses e motivações pessoais e coletivas, criando razões para se viver (Novaes, 1997). Nesse sentido, a prática regular de exercícios tem contribuído para a descoberta de novas aprendizagens e desenvolvimento pessoais.

No entanto, o exercício visto apenas enquanto mecanismo de resistência ao envelhecimento tende a desnaturalizar esse processo, gerando a crença da responsabilidade individual pelo envelhecimento e desconsiderando questões sócio-culturais que influenciam esse processo. Estes aspectos impedem o desenvolvimento da consciência dos integrantes dessa classe e aparecem no discurso de alguns masters, convictos de que só é velho quem quer. Este discurso traduz a ingenuidade da percepção sobre a velhice enquanto processo social, o qual, por sua vez, envolve fatores externos ao controle individual.

A velhice, como outras etapas da vida, tem as suas próprias idiossincrasias. Neste sentido, os aspectos psicológicos são tão importantes quanto os biológicos nos seus estudos (Mazo, 1991). No entanto, pesquisas relativas aos grupos de idosos e à prática de exercícios físicos têm focalizado os efeitos clínico, funcional e motor dos exercícios, prevalecendo o rigor do método e as relações de causa e efeito, negligenciando a vivência dos sujeitos. Nestes estudos, são ignorados os significados da atividade física para o idoso e as representações sociais e motivações para a sua aderência nas atividades físicas (Vendruscolo & Lovisolo, 1997).

A experiência do sujeito deve ser levada em consideração no estudo da atividade física, pois estudá-la somente sob o ponto de vista técnico, positivista, é compreendê-la sob o ponto de vista dos procedimentos metodológicos da Ciência, tornando a atividade física, exclusivamente, o objeto de estudo de todo esse processo. Aquele que sofre a ação, que é quem realmente importa, parece ser relegado a segundo plano, sob a luz de um tal enfoque, perdendo-se a visão sobre a experiência daquele que mais conhece (Okuma, 1998, p.142-143).

Apresentaremos a seguir, alguns estudos centrados nos interesses dos idosos, relacionando os fatores motivacionais com a aderência ao exercício e com o significado da atividade física para esse grupo. Entre os fatores que levam idosos a procurarem programas dirigidos a eles, Novaes (1997) cita a aquisição de novos conhecimentos aplicáveis na vida prática, a luta contra a solidão, a prevenção dos efeitos do en-

velhecimento, o ganho de experiência, a possibilidade de participação de trabalhos em grupo, a continuação de sua trajetória rumo à auto-realização, a ocupação do tempo, além da afirmação junto aos familiares como ente ativo e independente.

Shigunov (1997), em um estudo realizado com masters do atletismo, aponta que os principais motivos que levam os idosos a participar de competições são: a *filiação* (estar com amigos e pertencer a uma equipe), e a *evitação de danos* (manutenção da saúde). Outros motivos menos salientes são a possibilidade de participar de uma atividade lúdica e da auto-realização. Para o grupo, o atletismo tornou-se uma forma de conhecer pessoas, sentir-se bem, estar com amigos e se auto-realizar.

Stigger (1997), em um estudo com dois grupos de veteranos de futebol, investigou os valores da prática esportiva e sua relação com a vida urbana. Ele identificou como fatores de “permanência” no grupo: a busca da saúde, a recuperação do trabalho, a prazer, o combate à velhice, o desempenho nos jogos, e a confraternização, fortalecendo as redes de relações sociais e o sentido de comunidade.

Smith e Storandt (1997), constataram que a participação de idosos adultos em atividades físicas nessa idade é maior nos ex-atletas de infância, os quais tendem a retornar à atividade como esportistas *masters*. O estudo também registrou que os adultos idosos que se exercitam, geralmente justificam sua prática em função da manutenção da saúde. Os idosos que competem apontam, além da saúde, uma variedade de motivos para a adoção de um estilo de vida ativo, geralmente relacionados à socialização (estar com amigos) e à competência (atingir um objetivo, preparar-se para competição). Estes mesmos aspectos também foram identificados nos trabalhos de Santiago (1993) e Devidé (1999).

Dishman (1988) denuncia a escassa produção de trabalhos sobre os motivos para a aderência à atividade física entre pessoas acima dos 65 anos. Para ele, os interesses deste grupo são distintos dos de pessoas entre 18 e 64 anos. Dessa forma, enumera alguns fatores influenciadores como: nível econômico e sociocultural; aumento da idade; problemas de saúde; passado esportivo; desconhecimento dos governos sobre as motivações para a aderência de um estilo de vida ativo; e a falta de informação dos idosos sobre os exercícios. Tais fatores podem ser responsáveis pelos resultados encontrados por Dias (1989) que, ao perguntar quais as atividades de lazer preferidas pelos idosos, observou que a atividade física recebeu, entre os 200 respondentes, apenas 11 votos, ficando atrás da televisão (88 votos), do rádio (64 votos) e do ouvir música (30 votos), o que demonstra o grau de inatividade física entre os integrantes desse grupo.

Em entrevistas levantadas da mídia e outras realizadas com nadadores *masters*, Soares (1997) questiona se os principais motivos para prática de atividades físicas entre os idosos é a saúde e a longevidade ou se eles têm raízes emotivas e estéticas. Para o autor, “o esporte nunca, ou raramente, é representado como uma fonte de traumatismos, de lesões e seqüelas, (...) que podem ocorrer nas mais leves atividades. O esporte, assim, atrai para si apenas a idéia de saúde, longevidade e bem-estar” (p. 115)²³.

Nesse contexto, algumas posições teóricas enfatizam a prática física entre os idosos de forma redentora, estabelecendo uma relação causal entre o exercício e a saúde do praticante, como se o exercício fosse a solução para a mudança no estilo de vida do idoso e para a sua integração na vida social. Estas abordagens precisam ser discutidas e ampliadas, considerando-se os fatores já apresentados anteriormente, sobre a construção social da velhice e a respeito das barreiras para a aderência ao exercício.

Em outro estudo com o grupo dos *masters*, Soares (1995) especula alguns fatores para a participação em competições, apontando para a diferença entre os ex-atletas de competição na infância e os sem histórico com o esporte. Sua preocupação foi em torno resgate dos tempos de ouro no esporte pelos ex-atletas; e da experiência dos que aprenderam a nadar adultos. Para os últimos, a prática da natação significa o alimento necessário para esse novo estilo de vida e a construção de uma nova rede de amizades.

O trabalho de Okuma (1998), desenvolvido com idosos participantes de um programa de atividades físicas, também contribui para o entendimento dos significados da atividade física e das transformações que ela proporciona na vida dessas pessoas. Os resultados demonstram que os idosos desenvolvem novos olhares para a velhice, encarando-a como um momento de possibilidade de voltar-se mais para si mesmo.

A autora identificou quatro tópicos principais que justificam a aderência dos praticantes no programa e fornecem significados à prática: a atividade física para “lidar com agentes estressantes” aos quais os idosos são mais expostos (aposentadoria, doenças crônicas, problemas econômicos, perdas funcionais, morte de pessoas queridas etc.); como “possibilidade de convivência” com outros idosos (sentimento de filiação e oportunidade de interação social); como “meio de auto-valorização” (pela comparação com idosos inativos, além da avaliação de sua evolução); e para a “manutenção da saúde” e da “capacidade funcional.”

Por fim, Okuma (1998) observou que os aspectos existenciais em torno das relações dos idosos com o mundo estão mais ancorados nas representações sobre o significado da atividade física para o grupo do que propriamente aspectos fisiológicos decorrentes do estilo de vida ativo.

Ter melhor aptidão física e motora, mais saúde e respostas corporais mais eficazes significou muito mais do que não ter doenças (...), significou poder resgatar suas possibilidades de interagir de outro modo com o mundo. (...) enquanto as falas a respeito da saúde e aptidão física são lacônicas e emergem em poucos momentos, a ênfase nos aspectos existenciais aparece frequentemente (...) (pp. 142-143).

²³ Tal aspecto é compartilhado por nós, com particularidades para a natação, representada pelos *masters* como melhor esporte para a saúde.

Considerações finais

A apresentação dos estudos acima sublinha a necessidade de estudos que posicionem os idosos e seus interesses como o aspecto fundamental na organização e administração de programas de atividade física. Para o desenvolvimento destas pesquisas também achamos necessário enfatizar a relação com os aspectos sociais, históricos e culturais que permeiam a temática do envelhecimento, os quais apresentamos na primeira parte deste ensaio. Se faz mister entregarmos aos idosos o que eles têm de mais importante para se expressar, enquanto ótimos narradores: a linguagem. Quando o fizermos, poderemos melhor interpretar suas representações sociais sobre sua prática esportiva e sua situação social, no intuito de facilitar a atuação dos profissionais que atuam com este público.

Referências

- Bosi, E. (1995). *Memória e Sociedade: Lembrança de Velhos*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Chauí, M. (1979). Uma Psicologia do Oprimido. Em E. Bosi (Ed.), *Memória e Sociedade: Lembrança de Velhos* (pp.17-34). São Paulo: Companhia das Letras.
- Debert, G. G. (1998). A antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade. Em M. M. L. de Barros (Ed.), *Velhice ou Terceira Idade?* (pp 49-67). Rio de Janeiro: FGV.
- Devide, F.P. (1999). *A representação social de nadadores masters campeões sobre sua prática competitiva da natação*. Dissertação de mestrado, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro.
- Dias, J. F. S. (1989). Diagnóstico da situação do idoso em Santa Maria (RS) e sua relação com a formação de profissionais pelo centro de educação física e desportos (CEFD) da UFSM. *Kinesis*, 5, 121-157.
- Dishman, R. (1988). Determinant of Physical Activity and Exercise for Person 65 Years of Age or Older. *The American Academy of Physical Education Actyivity and Aging: The Academy Papers*. 5, 140-162.
- Faria Júnior, A. G. de & Ribeiro, M. das G. C. (1995). *Idosos em Movimento: Mantendo a Autonomia*. Rio de Janeiro: EdUERJ.
- Ferreira, M. L. M. (1998). Memória e velhice: do lugar da lembrança. Em M. M. L. de Barros (Ed.), *Velhice ou Terceira Idade?* (pp 207-222). Rio de Janeiro: FGV.
- Furtado, E S. (1997). Terceira Idade: enfoques múltiplos. *Motus Corporis*, 4, 121-147.
- IBGE. (1987). *Censos demográficos*. Rio de Janeiro: FIBGE.
- IBGE. (1997). *Pesquisa Nacional por Amostra e Domicílios*. [on line] Available: <http://ibge.org.br>
- Lovisololo, H. (1997). Problematizando a questão da terceira idade no contexto atual da sociedade. *Motus Corporis*, 4, 9-13.
- Mazo, G. Z. (1991). Atividade Física: atitudes dos idosos frente ao envelhecimento. *Kinesis*, 7, 77-99.

- Motta, A. B. (1998). Chegando pra idade. Em M. M. L. de Barros (Ed.), *Velhice ou Terceira Idade?* (pp 223-235). Rio de Janeiro: FGV.
- Novaes, M. H. (1997). *Psicologia da Terceira Idade: conquistas possíveis e rupturas necessárias*. Rio de Janeiro: NAU.
- Okuma, S. S. (1998). *O idoso e a atividade física*. Campinas: Papirus.
- Peixoto, C. (1998). Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade... Em M. M. L. de Barros (Ed.), *Velhice ou Terceira Idade?* (pp 69-84). Rio de Janeiro: FGV.
- Preti, D. (1996). Estrutura e Sentido da Discurso do Idoso. Em I. Magalhães (Ed.), *As múltiplas faces da linguagem*. (pp 99-108). Brasília: UNB.
- Santiago, L. V. (1993). *Natação Master: Resistindo à velhice*. Dissertação de Mestrado, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro.
- Santiago, L. V. & Lovisolo, H. (1997). Master de Natação: competição, aprimoramento e expressão. *Motus Corporis*, 4, 84-101.
- Shigunov, V. (1997). Os motivos sociais e sua relação com a prática e participação em competições de 'masters'. *APEF de Londrina*, 2, 42-49.
- Smith, C. L. & Storandt, M. (1997). Physical Participation in Older Adults: A Comparison os Competitors, Non competitors, and Nonexercisers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 5, 98-110.
- Soares, A. J. (1995). 'Jovens velhos' esportistas eternamente. *Movimento*, 3, 17-26.
- Soares, A. J. (1997). Velhos Esportistas: Utilidade estética. *Motus Corporis*, 4, 102-120.
- Stigger, M. P. Futebol de veteranos: um estudo etnográfico sobre o esporte no cotidiano urbano. *Movimento*, 4, 52-66.
- Thompson, P. (1992). *A voz do passado: história oral*. São Paulo: Paz e Terra.
- Vendruscolo, R. & Lovisolo, H. (1997). Representações de pessoas idosas sobre as atividades corporais. *Motus Corporis*, 4, 14-48.

Nota do autor

Fabiano Pries Devede é doutorando em Educação Física na Universidade Gama Filho/RJ

Endereço:

Fabiano Pries Devede

Rua José Elias Zaquem, 1032, Agriões

Teresópolis 25963-402, RJ

Fone: (0xx) 21-742-9011

e-mail: fabianopriesdevede@mailbr.com.br