



THE PERCEPTIONS OF WOMEN AT THE BEACH OF GRUSSAÍ SÃO JOAO DA BARRA-RJ ON THE AGING OF THE OWN BODY

O ENVELHECIMENTO DO PRÓPRIO CORPO E AS PERCEPÇÕES DAS MULHERES DA PRAIA DE GRUSSAÍ SÃO JOAO DA BARRA-RJ

Jackeline Barcelos Correa¹

Pedagoga. *Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (PPGCL/UENF).*
jack.barcelos1@hotmail.com

Sheila Campos de Souza²

Fisioterapeuta. Mestranda no Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (PPGCL/UENF).
sheilacamposdesouza@gmail.com

Priscila Barbosa Brunelli³

Médica Dermatologista. Mestranda no Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (PPGCL/UENF).
pribrunelli@hotmail.com

Shirlena Campos de Souza Amaral⁴

Professora dos Programas de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem e Políticas Sociais Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (PPGCL e PPGPL/UENF).
shirlenacsa@gmail.com

¹ Pedagoga. *Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (PPGCL/UENF).* E-mail: jack.barcelos1@hotmail.com

² Fisioterapeuta. Mestranda no Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (PPGCL/UENF). E-mail: sheilacamposdesouza@gmail.com.

³ Médica Dermatologista. Mestranda no Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (PPGCL/UENF). E-mail: pribrunelli@hotmail.com

⁴ Professora dos Programas de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem e Políticas Sociais Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (PPGCL e PPGPL/UENF). E-mail: shirlenacsa@gmail.com

ABSTRACT

This qualitative research report aimed to analyze the perceptions and experiences of women aged 60 to 70 about their bodies, considering the perspective of aging. Its effectiveness occurred in the group of elderly women living on the beach in the city of São João da Barra-RJ. The empirical material was obtained through semi-structured individual interviews and reflective dialogs because of social isolation due to the global pandemic, meeting the guidelines of social detachment, and safety rules with the proper use of masks to avoid contamination, involving 8 elderly women. As a methodology, the discourse analysis supported by the studies of (FIORIN, 2005) was based. The results show that some elderly women see their bodies as fragile, modified, debilitated, sick and ugly, bringing them negative experiences. Others, on the other hand, show satisfaction with their body dimension, perceiving it as still beautiful and preserved for their age.

Key-words: Aging. Women. Body

RESUMO

Este relato de pesquisa de natureza qualitativa teve como objetivo analisar as percepções e vivência de mulheres de 60 a 70 anos acerca de seus corpos, considerando a perspectiva de envelhecimento. Sua efetividade se deu no grupo de convivência de idosas moradoras da praia do município de São João da Barra-RJ. O material empírico foi obtido por meio de entrevistas individuais semiestruturadas e diálogos reflexivos por causa do isolamento social devido a pandemia mundial, atendendo as orientações do distanciamento social, e as normas de segurança com o devido uso de máscaras para evitar a contaminação, envolvendo 8 mulheres idosas. Como metodologia tomou-se como base a análise de discurso amparada pelos estudos do (FIORIN, 2005). Os resultados apontam que algumas idosas veem seus corpos como frágeis, modificados, debilitados, doentes e feios, trazendo-lhes vivências negativas. Já outras demonstram satisfação com sua dimensão corporal, percebendo-a ainda bonita e conservada para a sua idade.

Palavras-chave: Envelhecimento. Mulheres. Corpo.

INTRODUÇÃO

Acredita-se que o envelhecimento não se apresenta de forma padronizada em todas as mulheres, elas têm percepções diferentes. Cabe ressaltar que este trabalho pretende oferecer um pensar sobre esse marcador na vida das mulheres que envelhecem e como elas percebem as transformações de seu próprio corpo. Pode-se afirmar que a chegada dessa fase da vida, ou a passagem pelos 60 anos, que é o nosso público alvo, é imbuída de significantes biopsicossociais. Isso ocorre, porque

muitas são as transformações físicas e transições pelas quais as mulheres passam nesse período.

O objetivo desta pesquisa é analisar as percepções e vivência de mulheres de 60 a 70 anos acerca de seus corpos, como elas se veem no espelho e como elas concebem as transformações do seu próprio corpo, considerando as perspectivas do envelhecimento. Como metodologia tomou-se como base a análise de discurso amparada pelos estudos do Fiorin (2005) para uma análise qualitativa.

Os grupos de convivência de idosas moradoras da praia da praia de Grussaí, situada no município de São João da Barra-RJ, se encontram na praça pública, sempre pela manhã para realizarem exercícios físicos mediados por um profissional que orientam nas atividades de caminhadas e no plano alimentar para a terceira idade.

1- OS DIVERSOS FATORES E PERCEPÇÕES SOBRE O PRÓPRIO CORPO E O ENVELHECIMENTO DAS MULHERES

O envelhecimento do “corpo biológico” é inevitável, aquele não há palavra que imponha ordem, mostra-nos uma imagem não mais condizente com o ideal que guardamos.

A terceira idade não é marcada pelo fator cronológico, excepcionalmente por diversos fatores que perpassam este processo. A velhice ao longo dos tempos é socialmente construída e vivenciada pelas mulheres que buscam perpassar por esta fase da melhor forma possível buscando nas atividades físicas uma vida mais saudável.

Logo, a velhice irá assumir papéis e significados diferentes conforme o olhar das mulheres na sociedade e a época em que se vive, e como elas buscam fazer a diferença. A terceira idade é naturalmente um fator biológico que acarreta mudanças e transformações: externas e internas (psicológicas), que demonstram e evidenciam as marcas de suas experiências no decorrer da vida.

1.1 Pontos positivos sobre o envelhecimento do corpo das mulheres

O envelhecimento acompanhado pela viuvez, para algumas idosas, significa liberdade e autonomia, uma vez que na sua juventude, ou na vida adulta, não tiveram liberdade para estudar e cuidar do corpo.

Luz e AmatuZZi (2008) afirmam que o envelhecimento pode ser considerado como um processo positivo, de forma que com o passar dos anos há um acúmulo de maior habilidade para a realização dos planos de vida, além da experiência de vida, o que corrobora com Morais (2009) que aponta o envelhecimento como um processo que envolve inúmeras oportunidades para se adquirir novos conhecimentos. Luiz e AmatuZZi (2008) enfatizam que:

(...) atualmente é mais comum encontrar idosos saudáveis em nossa sociedade, tornando fundamental, estudos que rompam com a concepção da velhice como período marcado pela inatividade e pela valorização das narrativas dessa população com relação aos recursos encontrados para a construção de uma velhice positiva dando-lhes autonomia (LUZ; AMATUZZI, 2008, p. 18).

É importante destacar que durante a entrevista com as mulheres idosas, algumas se mostraram otimistas com o envelhecimento, em seus depoimentos, elas abordaram que utilizam o aprendizado de vida acumulado para lidarem com os acontecimentos e decisões que antes poderiam não ter discernimento.

Irigaray; Schneider (2008) relatam que os idosos têm mais facilidade de encontrar novas saídas para os problemas advindos do envelhecimento, devido sua experiência adquirida, sabendo lidar com as peripécias da vida, de forma que o corpo pode até sustentar, mas a mente está mais alicerçada.

Hita (2005) enfatiza que:

Na atualidade, entretanto, vai-se tornando possível às mulheres idosas assumirem outro comportamento, darem outro rumo ao curso de suas vidas. O exercício conjunto de novas experiências permite exorcizar antigas representações, fazendo surgir uma nova imagem de mulheres idosas; agora alegres, participativas, dinâmicas, independentes. (HITA, 2005, p. 110)

A partir das transformações que as mulheres vão entendendo como se dão as mudanças em seu corpo, e nas marcas causadas pelo envelhecimento. Elas buscam ter um olhar positivo com essas transformações, emergindo novos

posicionamentos, valorizando as descrições identárias na forma de se entender o que é um bom envelhecimento. Smith *et al.* (2002) apontam que é possível que os idosos mantenham um senso positivo de bem-estar, ou seja, algo que indique o sucesso advindo do envelhecimento.

Podemos ressaltar os cabelos brancos, que com o tempo começa a aparecer, mas hoje, não são tingidos com antes, e sim deixando o visual das mulheres muito mais ousado e atual. Os cabelos brancos já podem ser vistos por todo lugar, muitas mulheres já estão aderindo a naturalidade como forma de empoderamento e reposta a não padrão exigido pela sociedade, isso fortalece ainda a diminuição da pressão estética sofrida pelas idosas.

Segundo os relatos, verificou-se que as mulheres que deixam de pintar os fios brancos, estabelecem uma relação mais saudável com os processos de envelhecimento. Muitas das grisalhas entrevistadas, disseram que a palavra que mais se adéqua ao ato de deixar de pintar os cabelos brancos é autonomia e liberdade. Libertar-se de uma obrigação desconfortável (pintar os cabelos a cada quinzena) para corresponder a um padrão de beleza imposto pela sociedade.

Archer *et al.*, (2001, p. 44) aborda “a afetividade na vivência da proximidade sexual exige um respeito especial pelo outro na sua particularidade corpórea e expressiva”. Este fator é libertador na terceira idade, pois as mulheres estão não estão encarando o sexo como “obrigatório”, tornando-se uma livre escolha, libertando de requisitos convencionais, dando-se mais importância ao sentimento, ao bem-estar, a autonomia do outro e ao carinho recíproco. Esta concepção faz todo o sentido, nesta faixa etária.

1.2 Pontos negativos evidenciados pelas mulheres sobre o próprio corpo envelhecido

O envelhecimento cutâneo afeta o envelhecimento da pele refletindo na negativa relação das mulheres com o rosto. É um processo que tem como influência a genética, além de fatores ambientais e comportamentais como: a exposição crônica ao sol, a falta da hidratação da pele e ausência do hábito de usar protetores solares. Simone de Beauvoir aos 55 anos termina a sua obra “La force des choses”, descreveu:

[...] no fundo deste espelho, a velhice me espreita [...] Ela me tem. Muitas vezes me detenho, ofuscada, diante desta incrível coisa que é o meu rosto. Compreendo Castiglione que tinha quebrado todos os espelhos [...] Vejo meu antigo rosto onde se instalou uma doença da qual não vou me curar. [...] A velhice me infecta também o coração [...] A morte não é mais, na distância, uma aventura brutal; ela obceca meu sono; acordada, sinto sua sombra entre o mundo e mim mesma: ela já começou. (BEAUVOIR, 1963, p. 198).

Para as idosas, entretanto, que veem a velhice como uma etapa ruim e triste da vida, os fatores que determinaram tal percepção são: a dependência dos filhos, a solidão, a perda de habilidades, o cansaço, as restrições advindas dos problemas de saúde, as dores e a menor aceitação pela sociedade.

No estudo realizado por Merighi *et al.* (2013), com mulheres idosas, notou-se que elas se percebiam passíveis e acomodadas em ter uma vivência monótona, traduzida em um olhar apático no processo de envelhecimento.

Sendo assim, as mulheres que buscam grupos sociais de atividades diferenciadas para saírem da monotonia e terem uma interação social com outras pessoas vivem melhor, pois nessa idade o diálogo é essencial.

Lebreton (2009) pontua que:

Na contemporaneidade, observamos o enorme destaque que é conferido ao corpo. Os imperativos pelo corpo forte, belo, jovem e saudável, ocupam a pauta de preocupações das pessoas. Outro ponto importante são os discursos que responsabilizam os atores pela magreza e juventude de seu corpo, delegando aos que não conseguem se encaixar nesse padrão o estigma de preguiçosos e desleixados. O corpo forte, magro e jovem é o único aceitável, de acordo com os discursos mais massificados (geralmente veiculados pelas grandes mídias). Visto como objeto a ser exposto, objeto de consumo, a manipulação corporal, hoje, alcança um nível de banalização jamais visto anteriormente nas sociedades, apesar do tema da transformação corporal ser milenar na história da humanidade. “O corpo é muitas vezes considerado pela tecnologia como um rascunho a ser retificado, senão no nível da espécie, pelo menos no nível do indivíduo, uma matéria-prima a ser arranjada de outra forma” (LE BRETON, 2009, p. 22).

Vale salientar que nos discursos entre das mulheres analisadas, há diversos questionamentos sobre o padrão de beleza ideal, no qual só cabem mulheres altas, magras com músculos ou torneadas, novas, brancas, com cabelos lisos, com corpos

desprovidos de “imperfeições” e sem (celulites, estrias, cicatrizes de cesariana) e, logicamente, com aparência jovial.

Conforme ressaltam Merighi *et al.* (2013), os contextos de vida das idosas são demarcados por perdas, sejam elas de pessoas queridas, da saúde, entre outras, o que as leva a uma ressignificação de suas próprias vivências. Os relatos a seguir revelam essas ocorrências.

Dessa maneira, as mulheres idosas ressaltam o corpo e a aparência física, como uma simbologia de classificação na sociedade, fazendo a mediação com o mundo. Algumas características determinam a aparência, trazendo inserção na sociedade como um todo.

Segundo Marchand, (2005):

Durante décadas prevaleceu uma abordagem negativa da vida adulta. Esta visão, que está na base do estereótipo que associa o envelhecimento a perdas intelectuais inevitáveis e irreversíveis (...) foi dominante até às últimas décadas do século XX, com reflexos no âmbito da motivação, do autoconceito, das expectativas e das atribuições causais, dos adultos e dos idosos. (MARCHAND, 2005, p. 93).

Compreendendo as trajetórias de vida e os depoimentos sobre os aspectos coletivos, verificou-se que: “Sinais de uma derrota na luta pela permanência do aspecto juvenil, as rugas são moralmente condenáveis devido à sua indecência: a velhice é um direito negado ou algo que deveria permanecer oculto” (SIBILIA, 2011, p. 83).

Assim, o envelhecimento torna-se questão fundamental a ser refletida, pois, embora esse envelhecimento seja uma conquista cotidiana, existe um aumento da expectativa de vida, e não podemos esquecer que há consequências naturais e socioculturais.

1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo Neri (2001), o envelhecimento traz riscos crescentes à mulher em termos de saúde, funcionalidade, proteção e integração social. Os riscos podem ser devidos a fatores biológicos ou, ainda, ao estilo de vida, histórico de saúde e doença, pobreza, baixa escolaridade e isolamento social. Dessa forma, as mulheres idosas estão sob-riscos, em virtude do processo de envelhecimento, o que as

tornam mais vulneráveis à incapacidade, advinda das condições do meio físico, social ou de questões afetivas (BARBOSA et al., 2008).

O corpo humano como sistema biológico é afetado, também, pela religiosidade, pela ocupação, pelo grupo familiar, pela classe e por outros intervenientes sociais e culturais, a exemplo do gênero (RODRIGUES, 2006).

Goellner (2010) em suas palavras diz que:

Um corpo não é apenas um corpo. É também o seu entorno. Mais do que um conjunto de músculos, ossos, vísceras, reflexos e sensações, o corpo é também a roupa e os acessórios que o adornam, as intervenções que nele se operam a imagem que dele se produz, as máquinas que nele se acoplam, os sentidos que nele se incorporam, os silêncios que por ele falam, os vestígios que nele se exibem, a educação de seus gestos... enfim, é um sem limites de possibilidades sempre reinventadas, sempre à descoberta e a serem descobertas. Não são, portanto, as semelhanças biológicas que o definem, mas fundamentalmente os significados culturais e sociais que a ele se atribuem (GOELLNER, 2010, p. 28).

Gerir a velhice na contemporaneidade traz como exigência, um encorajamento de como os múltiplos discursos sociais atuam na construção social do envelhecimento. A utilização de discursos voltados para a qualidade de vida, influenciam diretamente na velhice, que são produzidas como resultantes de interações interpessoais em contextos em transformação. Leite (2012) corrobora que:

O sentido de ser “velho” está ancorado nos valores políticos, sociais e culturais de cada sociedade, o que implica dizer que a concepção da velhice é (re) construída a partir do predomínio dos valores vigentes nos diferentes espaços temporais. Sendo assim, a forma que o idoso é visto pela sociedade é produto da externalização dos princípios arraigados nos integrantes do seio social. Neste sentido, majoritariamente, nos países de cultura Oriental, os idosos são reverenciados por serem dotados de prudência, de conhecimento acumulado e fonte de sabedoria, ao passo que na maioria dos países de cultura Ocidental, principalmente, no Brasil, a velhice se torna motivo de constrangimento, de vergonha e é rotulada de maneira pejorativa (...) (LEITE, 2012, p. 3).

Considerando essa perspectiva de análise o corpo é a interface entre o social e o individual, entre a natureza e a cultura, entre o fisiológico e o simbólico (LE BRETON, 2007).

No entanto, o comportamento evidenciado pelas idosas com relação à vivência de sua corporeidade é modelado representacional e socialmente. É usual percebermos, com o olhar do senso comum, que eles ostentam posições e condutas que advêm da dimensão natural inscrita em seus corpos, por meio do social, especialmente as mulheres moradoras do litoral que convivem diretamente com o sol e o vento.

As mulheres relatam o seu encontro com o espelho que, segundo Eco (1989, p. 06): “o espelho registra aquilo que o atinge de forma como o atinge. Ele diz a verdade de modo desumano, como bem sabe quem – diante do espelho – perde toda e qualquer ilusão sobre a juventude”.

Mesmo que muitas mulheres queiram negar a velhice, seus primeiros e mais evidentes sinais se manifestam na aparência física, e isso é fato, ninguém ignora, de forma que o espelho passa a ser o principal acusador de sua manifestação ao longo da vida; ele é o grande vilão que reproduz de maneira fidedigna a imagem, surgem também diversos fatores associados à velhice. As conclusões dos estudos da Almeida *et. al* (2015) salientam:

Esses fatores, associados à percepção da velhice pelas idosas, revelaram aspectos positivos e negativos. Entre os positivos, apontando a velhice como uma fase boa, as idosas destacaram, entre outros aspectos, a possibilidade de realizar determinadas atividades que nunca puderam fazer nas outras fases da vida em virtude das responsabilidades com os filhos e com as atividades dentro e fora do lar, ou seja, a velhice proporcionou maior participação social. Por outro lado, notou-se que a velhice pode acarretar consequências que permitem inferir que as idosas estão em potencial risco social, como as limitações trazidas pela idade, o preconceito, as carências e problemas, as consequências da baixa escolaridade, considerada limitadora de sonhos e planos, o cuidado de membros familiares que lhes dão sensação de aprisionamento, a dependência financeira, a solidão causada em suma pela viuvez e a ocorrência das doenças crônicas (ALMEIDA, 2015, p. 129).

Destacou-se tanto nos estudos teóricos, quanto nos depoimentos que a velhice e a chegada da terceira idade trazem pontos positivos e negativos para os idosos, como tudo na vida.

2. RESULTADOS ALCANÇADOS

Esta pesquisa destaca a importância de produzir um relato de como são as percepções e vivências das mulheres relativas aos seus corpos no contexto do envelhecimento, expressas no âmbito das entrevistas apresentadas as mais relevantes em seguida:

I 1-“Meu corpo não era assim, meus peitos murcharam, eu era muito linda! Eu fazia sucesso tá!” (A., casada, 68 anos).

I 2-“Eu caminho, mas não emagreço de jeito nenhum, esse corpo não é meu... quando olho no espelho tomo um susto!” (G, solteira, 62 anos).

I 3- “O salão ajeita as unhas e o cabelo, mas os seios continuam caídos e a minha pele toda manchada do sol!” (P. viúva, 66 anos).

I 4- “Quando a gente se olha no espelho e não gosta mais, é só na velhice. Eu não tenho mais vontade. Quando eu era novinha, casadinha de pouco, eu era linda, eu adorava me arrumar no espelho grande da casa da minha mãe, mas, agora, eu fujo dele, nem quero me ver, não me reconheço...”.

A categoria relativa às transformações negativas da velhice sobre o corpo foi subsidiada por discursos que apontam para modificações na aparência na velhice, seja pela pele enrugada, ou manchas da pele causada pelo sol. Em relação aos cabelos brancos elas relataram que o salão de beleza resolve e há alterações da saúde, expressando que o tempo deixou sobre ele suas marcas. Negreiros (2004) enfatiza:

Envelhecer hoje não é mais algo reservado a uma pequena parcela da população. É direito de todas as classes. E logo, a condição de gênero, especialmente a da mulher, se evidencia, porque: a maior parte dos velhos se constitui de mulheres (NEGREIROS, 2004, p. 80),

As mulheres aceitaram, livremente, participar da investigação para esclarecer seus relatos de maneira individual orientado pela OMS Organização Mundial de Saúde (2009). Para a produção do material empírico, utilizamos duas estratégias: entrevista individual semiestruturada e uma de reflexão sobre o seu próprio corpo. Observa-se que existe amor próprio embora esteja em outro momento da vida:

I-5- “Quando eu era mocinha, eu era lindinha; tive muitos filhos, agora, sou um maracujá murcho, mas me amo assim mesmo”.

I-6- “Como eu era linda! Hoje estou tão diferente! O rosto envelhecido, com rugas. Meus cabelos estão brancos. Os dentes não são mais os mesmos. Minha pele não é lisinha. O corpo não é mais durinho. A saúde é pouca e são muitas dores”.

I-7- “Não posso mais correr. Saudades! Como o meu corpo mudou”! A flexibilidade dos meus seios, as rugas em meu rosto! Não tenho a leveza de antigamente, tudo mudou. É um corpo cansado, cheio de dor, com muita artrose e precisando de cuidados físicos. “Esse corpo velho acabou com a minha saúde”.

A idosa relata a sua liberdade e autonomia que não tinha quando era nova, afirma que o marido era o provedor e ele mandava no seu corpo, nas suas roupas e até no seu cabelo, que só podia ser preso. Pois, as mulheres idosas deixam seus lares por algumas horas para se socializar no mundo a fora e se cuidarem. Essa mulher, está tendo a “liberdade”, até certo ponto de viver e experimentar momentos, vivências, cheiros, gostos; não imaginados antes. Wachelke (2009) aborda:

(...) que diferentes estudos com jovens e adultos não idosos foram desenvolvidos acerca das representações sociais sobre o envelhecimento e os resultados mostram a existência de dois pólos opostos para representar a velhice: perdas ou ganhos. O mesmo autor afirma que isto se refere a um contraste entre o enfraquecimento, o surgimento de sinais físicos e doenças e a aproximação da morte, e por outro, o reconhecimento da sabedoria e da constatação de que em geral, envelhecer equivale a ter uma vida mais tranquila (WACHELKE, 2009, p. 8).

Portanto, não se deve pensar um corpo enquanto um dado natural e biológico e sim nas suas relações sociais, pois a construção dos corpos se difere de pessoa para pessoa, isso é cultural e se fundamenta em diversas questões biológicas, sociais e psicológicas que refletimos sobre as representações dos corpos no

processo de envelhecimento. A idosa afirma que essa é a sua melhor idade, foi a chegada da aposentadoria que a libertou.

I-8 - “Eu digo que estou na melhor idade, eu sou livre, bonita e dou um caldo bom ainda, melhor agora que sou livre, meu corpo é meu, coloco biquíni na praia e não tenho que dar satisfação pra ninguém. Não abaixo mais a minha cabeça pra ninguém se meter no meu corpo”.

Corroborando com esse depoimento dos autores Rodrigo; Justos (2009) que em suas reflexões afirmam:

Não cabe mais a personificação da mulher idosa com um coque no alto da cabeça, fazendo crochê ou tricô, na cadeira de balanço, na varanda de sua casa. Hoje, a mulher sexagenária mostra-se ativa e cheia de planos para o futuro, atrevendo-se a dançar nos bailes da terceira idade, a viajar com grupos de amigas, a paquerar e até mesmo a arriscar-se em relacionamentos efêmeros e sem compromissos” (RODRIGUES; JUSTO, 2009, p. 172-173).

Dessa forma, considerando a mulher nesse processo da velhice e destacando as mudanças e transformações positivas e negativas que o tempo traz para o corpo, a pesquisa sinaliza que uma ação simples é o incentivo à educação de cuidados com o próprio corpo ao longo da vida, sob a perspectiva de prevenção, que pode diminuir as marcas do tempo com o uso adequado de protetores solares, de criar hábitos saudáveis de exercícios físicos e boa alimentação.

A liberdade e a autonomia só foram conquistadas ao logo do tempo, mesmo que ainda se mantenham cansadas, e com problemas de saúde só uma declarou que é feliz com o próprio corpo.

CONCLUSÕES

Os resultados apontam que a maioria das idosas veem seus corpos como frágeis, modificados, com o decorrer do tempo, a exposição ao sol intenso e os ventos da praia elas apresentam corpos envelhecidos, debilitados e doentes, trazendo-lhes vivências negativas e desconforto. Já outras demonstram satisfação com sua dimensão corporal, percebendo seu corpo ainda belo e conservado para a

sua idade, mas com muita saudade do seu corpo da juventude, que se faz presente em suas memórias como ideal.

Os autores citados na literatura acima corroboram na reflexão do corpo envelhecido, que passa por ressignificações, percebendo como as idosas buscam desnaturalizar ou valorizar a condição de seu próprio corpo. Isso acontece devido às representações sociais, que acabam por influenciar o modo de agir e pensar das idosas, a qual prioriza o corpo jovem, que é o idealizado pela sociedade atual.

Os objetivos propostos deste trabalho foram alcançados, pois apresentou-se e discutiu-se as concepções de que o corpo tem o seu significado, o fato de ele ser tanto natural ou transformado, difere para cada pessoa e para cada sociedade, o que vai além das semelhanças biológicas que são universais.

Portanto, a velhice deve ser entendida uma etapa da vida, assim como a infância, a adolescência e a vida adulta, as mudanças são implacáveis, é com a ausência da maquiagem que as idosas mais vaidosas sentem a força do tempo na pele. A diferença é que a sociedade estabelece uma idade para o início da velhice em resposta às mudanças biológicas, sociais e culturais, fato que não deve limitar as representações dos corpos no processo de envelhecimento, pois envelhecer é um fato para quem está vivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA.V.A.; MAFRA, S. C. T.; SILVA, E. P.; KANSO, S. 130 A Feminização da Velhice: em foco as características socioeconômicas, pessoais e familiares das idosas e o risco social. *In: Textos & Contextos*, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 115 - 131, jan./jun. 2015. Disponível em: <file:///D:/Downloads/19830-Texto%20do%20artigo-86363-1-10-20150723.pdf> Acesso em: set. 2020.

ARCHER, L. *et al.*, **Novos Desafios da Bioética**. Porto: Ed. Ltda, 2001.

BEAUVOIR, S., **La force des choses**. Editora Folio, 1972.

ECO, U. **Sobre os espelhos e outros ensaios**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

FIORIN, J. L. **Argumentação**. São Paulo: Ed. Contexto, 2015.

GOELLNER, S. V. A educação dos corpos, dos gêneros e das sexualidades e o reconhecimento da diversidade. *In: Cadernos de Formação RBCE*, v. 1, p. 71-83, 2010. Disponível em:

<http://revista.cbce.org.br/index.php/cadernos/article/view/984/556> Acesso em: 17 out. 2020.

HITA, M. G. **Geração, Raça e Gênero em casas matriarcais**. In: MOTTA, A. B.; AZEVEDO, E.L.; GOMES, M. Q. C. (orgs.). Reparando a falta: dinâmica de gênero em perspectiva geracional. In: **Coleção Bahianas**. Núcleo de Estudos Interdisciplinares sobre a Mulher – NEIM. Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas Universidade Federal da Bahia. Salvador, Bahia 2005.

IRIGARAY, T. Q.; SCHNEIDER, R. H. (2008). Impacto na qualidade de vida e no estado depressivo de idosas participantes de uma universidade da terceira idade. In: **Estudos de Psicologia** (Campinas), 25(4), 517-525. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v16n2/v16n2a05.pdf> Acesso em: 20 out. 2020.

LE BRETON, D. **A sociologia do corpo**. 2º. ed., Rio de Janeiro: Petrópolis, Vozes, 2007.

LE BRETON, D. **Adeus ao corpo: antropologia e sociedade**. Campinas: Papyrus, 2009.

LE BRETON, D. **Adeus ao corpo: antropologia e sociedade**. Campinas: Papyrus, 2009.

LEITE, F. K. V. A representação do “velho” no forró à luz de uma perspectiva discursiva. 2012. 21f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Letras - com habilitação em Língua Portuguesa) - Universidade Estadual da Paraíba: Campina Grande, 2012.

LUZ, M. M. C.; AMATUZZI, M. M. (2008). Vivências de felicidade de pessoas idosas. In: **Estudos de Psicologia** (Campinas), 25(2), 303-307. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v16n2/v16n2a05.pdf> Acesso em: 18 out. 2020.

MARCHAND, H. (2005). **A Idade da Sabedoria**. Porto: Ambar, 2005.

MEIRELES, V. C. et. al. Características dos idosos em área de abrangência do Programa Saúde da Família na região noroeste do Paraná: contribuições para a gestão do cuidado em enfermagem. In: **Revista Saúde e Sociedade**, v. 16, nº. 1, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v16n1/07.pdf>. Acesso em: 11 out.2020.

MERIGHI, M. A. B. et al. Mulheres idosas: desvelando suas vivências e necessidades de cuidado. In: **Rev. Esc. Enferm**, v. 47, nº. 2, p. 408-414, 2013. Disponível em: www.ee.usp.br/reeusp. Acesso em: 12/11/14. **MINISTÉRIO DA SAÚDE**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília, 2007. <http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/busca>. Acesso em: 11 out.2020.

NEGREIROS, T.C.G.M. **Sexualidade e gênero no envelhecimento**. ALCEU - v.5 - n.9 - p. 77 a 86 - jul./dez. 2004.

MORAIS, O. N. P. D. (2009). Grupos de idosos: atuação da psicogerontologia no enfoque preventivo. *In: Psicologia: Ciência e Profissão*, 29(4), 846-855. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v16n2/v16n2a05.pdf> Acesso em: 20 out. 2020.

NERI, A. L. Envelhecimento e qualidade de vida na mulher. *In: Congresso Paulista de Geriatria e Gerontologia*, 2., 2001, São Paulo. *In: Anais*, GERP, 2001. p. 0118. Disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/artigos/maio2007/2congresso.pdf> Acesso em: 20 de set. 2020.

RODRIGUES, J. C. **Tabu do corpo**. 7°. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (org.) (2009). **Guia Global das Cidades amigas das Pessoas Idosas: envelhecimento e ciclo de vida, saúde na família e na comunidade**.

SIBILIA, P. **A moral da pele lisa e a censura midiática da velhice: o corpo velho como uma imagem com falhas**. *In: Goldenberg, M. (Ed.) Corpo, envelhecimento e felicidade*. Civilização Brasileira, Rio de Janeiro, 2011.

SMITH, J.; BORCHELT, M.; MAIER, H.; JOOP, D. (2002). *In: Health and well-being in the young old and oldest old*. *Journal of Social Issues*, 715-732.

WACHELKE, J. F. R. (2009). Índice de centralidade de representações sociais a partir de evocações (INCEV): exemplo de aplicação no estudo da representação social sobre envelhecimento. *In: Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(1), 102-110. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v16n2/v16n2a05.pdf>