



O ENVELHECIMENTO DO CORPO E AS EXIGÊNCIAS DA CONTEMPORANEIDADE E O RESPEITO ÀS EXPERIÊNCIAS VIVIDAS

THE AGING OF THE BODY AND THE CONTEMPORARY DEMANDS AND THE RESPECT FOR LIVED EXPERIENCES

Sheila Campos de Souza (UENF)

Priscila Barbosa Brunelli (UENF)

Amaro Sebastião de Souza Quintino (UENF)

Shirlena Campos de Souza Amaral (UENF)

Resumo – A contemporaneidade valoriza essencialmente a juventude, ainda que o envelhecimento, que pressupõe a ocorrência de modificações em vários níveis e aspectos, seja um processo inerente aos seres humanos,. O objetivo da pesquisa é refletir sobre o processo de envelhecimento humano, com foco nos princípios dos Direitos Humanos no contexto da contemporaneidade, e inquirir em que medida existe o respeito pela compreensão das experiências vividas, à luz de um olhar fenomenológico e existencial. A problemática oferecida elucida questionamentos sobre o envelhecimento do corpo no contexto atual, já que o número de idosos tem aumentado e, assim, surge a grande questão: como lidar com as mudanças do corpo e atender aos padrões sociais impostos? Metodologicamente, a pesquisa tece pensares, seguindo uma perspectiva qualitativa, por meio de revisão bibliográfica com base em artigos científicos das plataformas *Google Acadêmico*, *Scielo*, *Scopus*, dentre outras. Dentre as resultantes do estudo, constata-se que, apesar dos idosos apresentarem vivências e processos de envelhecimento singulares – como modo de pensar, de agir, de questionar suas experiências de vida, percebem a velhice como estágio de vida mais

amplo e profundo no decorrer da existência. Alguns estudos vêm revelando a necessidade de adequação a um envelhecimento saudável, atendendo às influências das exigências contemporâneas, receptivos a novas experiências, percebendo a velhice como estágio de vida. Outros idosos, por sua vez, são impactados pela mudança e procedimentos de envelhecer, quanto ao modo de ver e de identificar a velhice. Ante o exposto, faz-se necessário estudar e analisar essa temática contemporânea, dando uma maior ênfase ao significado do respeito às experiências vivenciadas positivas pelos idosos, as quais integram os pilares de uma cultura de paz.

Palavras-chave: Envelhecimento do corpo. Contemporaneidade. Respeito às experiências.

Abstract – The contemporaneity essentially values youth, even though aging, which presupposes the occurrence of modifications in various levels and aspects, is a process inherent to human beings. The objective of the research is to reflect on the process of human aging, with a focus on the principles of Human Rights in the contemporary context, and to inquire to what extent there is or respect for the understanding of lived experiences, in the light of a phenomenological and existential vision. The problem offered elucidates questions about the aging of the body in the current context, since the number of elderly has increased and, as well, a great question arises: how to deal with the changes of the body and attend to imposed social parents? Methodologically, the research thinks, following a qualitative perspective, by means of a bibliographic review based on scientific articles from the platforms Google Acadêmico, Scielo, Scopus, among others. Among the results of the study, it is verified that, despite two old people presenting unique experiences and processes of aging – as a way of thinking, of acting, of questioning their life experiences, we perceive as a broader and deeper stage of life not to run gives existence Some studies have revealed the need to adapt to healthy aging, attending to the influences of contemporary demands, receptive to new experiences, perceiving old age as a stage of life. Others aged, for their time, are impacted by the change and aging procedures, how much in the way of seeing and identifying old. Before or exposed, it is necessary to study and analyze this contemporary theme, giving a greater emphasis to the meaning of respect for the positive experiences experienced by old people, as we are part of the pillars of a culture of peace.

Keywords: Aging of the body. Contemporary. I respect the experiences.

Considerações Iniciais

A Organização das Nações Unidas (ONU) considera o período de 1975 a 2025 a Era do Envelhecimento. E ainda afirma que o número de idosos aumentou no Brasil e caracterizando um envelhecimento populacional. É notório que as mudanças

ocorrem para todos, porém, de formas diferentes, em momentos e intensidades variadas, dependendo de características genéticas, ambientais e sociais de cada indivíduo (ONU, 2020).

Cabe ressaltar que envelhecer é um processo pessoal, natural e inevitável, para qualquer ser humano, na evolução da vida. E é notório que nessa fase ocorrem mudanças biológicas, como o aparecimento de rugas e progressiva perda da elasticidade e viço da pele e diminuição da força muscular, entre outras transformações.

O objetivo da pesquisa é refletir sobre o processo de envelhecimento humano, com foco nos princípios dos Direitos Humanos no contexto da contemporaneidade, e inquirir em que medida existe o respeito pela compreensão das experiências vividas, à luz de um olhar fenomenológico e existencial.

Como metodologia, a pesquisa propõe tecer pensares, seguindo uma perspectiva qualitativa sob a luz dos estudos do Gil (2012), realizando uma revisão bibliográfica com base em artigos científicos das plataformas *Google Acadêmico*, *Scielo*, *Scopus*, dentre outras. Como referencial teórico utilizou-se Souza *et al.* (2002); Ferreira, Cunha e Menut (2010); Lopes e Mendonça (2016); e, Carvalho (2009). A pesquisa contou com contribuição dos estudos da Laurence Bardin (2010).

Assim, esta pesquisa contribui para a reflexão do desafio social do envelhecimento, que por vezes hostiliza e rejeita o idoso, não valorizando a longa experiência e focalizando tão somente as condições físicas e as aparências.

Cabe ressaltar que os indivíduos são submetidos às exigências do mundo contemporâneo e às pressões do mundo em que vive, e são interpelados pelos discursos midiáticos e pela quantidade de imagens, que contribuem para a alusão do “corpo perfeito” e, ao mesmo tempo, são informados sobre todos os riscos inerentes às atitudes e aos estilos de vida que podem afastá-los perigosamente desse ideal. Nesse ínterim, alguns indivíduos buscam transformar seus corpos numa vitrine de suas virtudes e seu invejável bem-estar. Desta maneira as demandas corporais são supridas, mas, em relação às psicológicas, há uma lacuna na ausência de atividades físicas que propiciam seu desenvolvimento, integração e bem-estar psíquico.

Na primeira parte do texto aborda-se o envelhecimento do corpo e as

demandas sociais, com foco na percepção do envelhecer saudavelmente. Já na segunda parte reflete sobre as exigências da contemporaneidade e o tratamento de corpo, evidenciando alguns aspectos sobre as mídias e as imposições da sociedade como um todo. E na terceira parte retrata-se a valorização e desvalorização das experiências vividas, problematizando as imagens construídas em torno do envelhecer nos dias atuais, e por fim os resultados e as considerações finais.

Isto posto, cabe ressaltar que as reflexões expostas buscaram problematizar as imagens construídas em torno do envelhecimento do corpo na atualidade. Já que para muitos, é evidente o “envelhecer”, para outros, por sua vez, há dificuldade em lidar com a velhice e seus imperativos, como a aproximação com a morte, a mudança corpórea e a decadência física.

1. O envelhecimento do corpo e as demandas sociais

As mudanças advindas da velhice tendem a ser vivenciadas, muitas vezes, de maneira negativa, pois há na sociedade uma cultura que valoriza o homem de acordo com sua capacidade produtiva e, com o modelo capitalista, a velhice é enquadrada em um lugar marginalizado, com o indivíduo então perdendo seu valor social.

Neste sentido, a busca por envelhecer de maneira mais saudável tem ganhado força e tem tido como protagonista os(as) próprios(as) idosos(as) os(as) quais, apontam Souza *et al.* (2002) em suas teorias que:

(...) vêm se organizando em associações reivindicativas de aposentados, clubes, grupos culturais, esportivos e de lazer, em grande medida ainda incipientes, visando a garantir o direito à vida longa com qualidade. Esse bloco dos idosos ativos, ainda muito pouco retratado pela mídia, constitui a célula mater de um “protagonismo” insubstituível e que tende a crescer. A visão mais positiva do idoso, como portador de experiência e cidadão participativo nas decisões e nos rumos de seu destino, na verdade, se dá no âmbito de uma mudança política e que revolve as entranhas dos interesses estabelecidos e dos núcleos de poder dos adultos (SOUZA *et al.*, 2002, p. 207).

No entanto, é importante que se tenha uma visão mais positiva sobre o envelhecimento, em prol de minimizar os rótulos que impedem a construção social de idoso(a) ativo(a) como uma pessoa de “(...) representações positivas de saúde, independência, alegria” (FERREIRA; CUNHA; MENUT, 2010, p. 362).

Ao levantar questões sobre corporeidade e envelhecimento, parte-se da construção de conceitos direcionados a estigmas e preconceitos que permitem fazer

as relações e os entrelaçamentos sobre a temática. Isso ocorre porque há uma construção social distorcida sobre a concepção do envelhecimento e dos corpos “velhos”, que estigmatiza e esquece das pessoas idosas, como sujeitos de direitos, conforme afirma Carvalho (2009):

(...) os direitos sociais garantem a participação na riqueza coletiva. Eles incluem o direito à educação, ao trabalho, ao salário justo, à saúde, à aposentadoria. (...) Os direitos sociais permitem às sociedades politicamente organizadas reduzir os excessos de desigualdade produzidos pelo capitalismo e garantir um mínimo de bem-estar para todos. A ideia central em que se baseiam é a da justiça social (CARVALHO, 2009, p.16).

Essa construção ou (des) construção, gera sentimentos de angústia, solidão, tristeza e ansiedade, fortalecendo a ideia de incapacidade dos corpos em envelhecimento. Quando se atinge um grau de maturidade, essa situação pode ser analisada como uma via de mão dupla, pois não se tem apenas um silenciamento das vozes maduras, mas um processo de negação de espaços sociais à pessoa idosa, colocando-a como um corpo-objeto envelhecido.

Para Carvalho (2009):

(...) os direitos sociais dizem respeito ao atendimento das necessidades humanas básicas”, ou seja, são todos aqueles que devem repor a força de trabalho, sustentando o corpo humano, alimentação, habitação, saúde, educação etc. (CARVALHO, 2009, p. 16).

Essa relação entre manter a jovialidade e envelhecer se materializa por meio de construções identitárias, da mudança de papéis, perdas e da diminuição dos contatos sociais devido à segregação (ZIMERMAN, 2000). Este fato ainda se relaciona à existência de uma relação negativa que enxerga e coloca o sujeito idoso como alguém inativo, improdutivo e dependente, sendo visto, portanto, como um corpo cansado e sem direitos sociais, políticos ou culturais.

O corpo para Antério (2011) está marcado pelo processo de desenvolvimento ou adaptação corporal, que é metamorfoseado do nascimento até a morte. E este corpo se movimenta e se desloca não apenas volume e massa, mas informação, expressão, sentido existencial e significado cultural. Ressalta-se também que os gestos revelam o sujeito em sua completude espaço temporal e oferece significados que podem ser valorizados pelo educador em sua tarefa educativa.

Desse modo, potencializam-se os princípios de um envelhecer ativo em que corpos idosos passem de corpos-objetos para corpos-sujeitos, corpos que falam,

interagem e participam. Essa inclusão/interação que expande as relações sociais e oferece voz a um corpo que, valorizado, participa, troca, sente e fala por meio da linguagem corporal (FAUNDEZ, 1981).

O autor retromencionado argumenta, em diálogo que:

(...) de natureza gestual, corporal, é uma linguagem de movimento dos olhos, de movimento do coração. A primeira linguagem é a linguagem do corpo e, na medida em que essa linguagem é uma linguagem de perguntas e na medida em que limitamos essas perguntas não ouvimos ou valorizamos senão o que é oral ou escrito, estamos eliminando grande parte da linguagem humana (FAUNDEZ, 1981, p. 26).

Isto posto, a preocupação com o envelhecimento do corpo é uma realidade da contemporaneidade e, apesar de mais aceita, ainda são necessárias adaptações pelas perdas e ganhos que vão ocorrendo ao longo da vida, correlacionando o que a vida moderna provoca, considerando-se a valorização do individualismo.

2. As exigências da contemporaneidade e o tratamento de corpo

Atualmente vive-se em uma sociedade que busca ter um controle sobre os sujeitos que nela vivem. Tal controle ocorre por meio das mídias virtuais e/ou imagens e discursos veiculados nos meios de comunicação, que convocam os indivíduos a desejarem um corpo ideal, ou seja, fala-se em uma beleza associada muitas vezes à juventude.

Sibilia (2002), já apontava que:

(...) a tecnociência contemporânea almeja ultrapassar todas as limitações biológicas ligadas à materialidade do corpo humano, rudes obstáculos orgânicos que restringem as potencialidades e as ambições dos homens. Vários deles correspondem ao eixo temporal da existência. A fim de romper essa barreira imposta pela temporalidade humana, portanto, o armamento científico-tecnológico é colocado a serviço da reconfiguração do que é vivo e em luta contra o envelhecimento e a morte (SIBILIA, 2002, p. 49).

Estudos atuais trazem à tona questões referentes aos paradigmas estéticos contemporâneos, veiculados na atualidade, e a problemática do tratamento com o envelhecer do corpo. Dessa maneira, considera-se importante compreender o envelhecer numa sociedade que cultua o corpo da juventude, além disso, conhecer as vivências do envelhecimento do corpo no que se refere ao assujeitamento aos padrões estéticos idealizados na atualidade, dando abertura para novas possibilidades e sentidos em relação ao envelhecimento.

Pitanga (2006, p. 16) esclarece que: “(...) há uma obsessão pelo corpo jovem e uma tentativa de corrigir a marca da passagem do tempo inscrita no corpo envelhecido (...)” e ainda traz diversos estudos que indicam reflexões sobre as técnicas criadas para a correção dessas marcas, que são tentativas de evitar ou minimizar os impactos do envelhecimento.

Elucida-se que:

Vivemos numa sociedade que supervaloriza o novo, dos descartáveis, que preconiza: o belo é o instante. Logo, parece legítimo pensar no corpo do idoso como aquele que está velho, ultrapassado e precisa, portanto, ser descartado, escamoteado. O que desagrada, por ser ameaçador (MAIA, 2008, p. 3).

Diante de tal contexto, observa-se que há uma preocupação em atender as expectativas da sociedade, buscando tais características para então manter-se na jovialidade e participar das interações midiáticas, de acordo com as inovações e transformações que se dão no mundo. Dessa maneira, decorre a necessidade de manter um cuidado acentuado com o corpo, pois, para este padrão de comportamento, a velhice torna-se incongruente (MAIA, 2008)

Maia (2008) *apud* Elias (2001) traz evidências em suas pesquisas que:

(...) não é fácil imaginar que nosso próprio corpo, tão cheio de frescor e muitas vezes de sensações agradáveis, pode ficar vagaroso, cansado e desajeitado. Não podemos imaginá-lo, e, no fundo, não o queremos. Dito de outra maneira, a identificação com os velhos e com os moribundos compreensivelmente coloca dificuldades especiais para as pessoas de outras faixas etárias. Consciente ou inconscientemente, elas resistem à ideia de seu próprio envelhecimento e morte tanto quanto possível (MAIA, 2008 *apud* ELIAS, 2001, p. 3).

Em virtude dos fatos citados, observa-se que essa busca pela jovialidade não é explícita, porém, exacerbada e subentende-se na elevação do *status* do corpo como elemento constituinte da identidade social em relação ao envelhecimento, mantendo a dicotomia de corpo e mente, tendo em vista que por vezes o ser humano é valorizado e entendido apenas como um corpo, que pode se dissociar em partes e órgãos.

Sendo assim, Lopes e Mendonça (2016) enfatizam em seus estudos que o corpo adquire poderio suficiente para qualificar sujeitos e é pr meio dele que vão se agregar estilos de roupas, visuais (cortes de cabelo, tatuagens, etc.) e a participação em grupos que carregam identidades distintas que representam valores apenas nestes grupos particulares. Todas essas características funcionam como linguagens

temporárias e provisórias com as quais o indivíduo se identifica e manda sinais de reconhecimento para outros. Assim é a juventude, uma etapa da vida em que o corpo é objeto de valorização e idealização social que, no geral, conta com fatores biológicos a seu favor.

Cabe ressaltar que o superego¹ exerce papel importante na qualidade de instância de interiorização das regras sociais, que tinham visibilidade e podem ser facilmente reconhecidas no espaço social. Com isso os idosos começaram a aderir às cirurgias plásticas, lipoaspirações, silicones, regimes radicais e exercícios físicos constantes.

Esta visão também é apoiada por Sueitti e Sueitti (2015), que consideram a corpolatria como resultado de uma ideologia cuja aparência corporal é o fim em si mesma, nela o sujeito deve buscar excessivamente a perfeição corporal.

A sociedade culturalmente, constrói-se a ideia de que o corpo pode e deve ser transformado pelas práticas de atividade física, intervenções cirúrgicas ou recursos estéticos, caracterizando, assim, a monopolização do corpo padronizado pela beleza corporal. A atitude em relação ao corpo e as práticas corporais refletem valores de cada sociedade em particular, por exemplo, embora a gordura seja considerada símbolo de saúde e bem-estar dentro de tradicionais culturas, nas modernas significa baixo nível de autodisciplina, preguiça e falta de controle (SUEITTI; SUEITTI, 2015).

Observa-se que a batalha pela transformação do corpo e vaidade assumida leva a posturas extremadas, tanto junto ao público feminino quanto ao masculino. Diante de tal contexto, fica perceptível que há interferência de crenças e valores na visão da sociedade, da família, da comunidade e de profissionais das diferentes áreas a respeito da beleza e aparência física, na velhice e no processo de envelhecimento.

3. A valorização e desvalorização das experiências vividas

As mudanças advindas da velhice tendem a ser muitas vezes maximizadas de forma

¹ Superego é o aspecto moral da personalidade do indivíduo, de acordo com a Teoria da Psicanálise de Sigmund Freud. O superego é responsável por “domar” o Id, ou seja, reprimir os instintos primitivos com base nos valores morais e culturais.

negativa ou de maneira positiva, tendo em vista o processo de desenvolvimento da própria humanidade.

Segundo Nascimento e Afonso (2014), o homem não se compreende como um corpo, mas sim como possuidor de um corpo, consequência de um processo histórico de desvalorização do mesmo. Esta questão corpórea fica cada vez mais evidente devido ao modelo capitalista como base das relações, centrando se na valorização do homem de acordo com sua capacidade produtiva, que enquadra a velhice em um lugar marginalizado na sociedade, pois o indivíduo, nessa fase da vida, tem seus potenciais evolutivos em desvantagem, perdendo, então, seu valor social perante aos demais indivíduos.

Nessa perspectiva, Rocha (2019) compreende que um movimento inacabado e que sofre múltiplas transformações, nesse caminho há sua permanência e consolidação como processo de relacionamento social em que o indivíduo possuirá muitas formas de identidades se afirmando através da relação pelo outro, pelo grupo que pertence, assim como também mediada por outros fatores, como o uso e consumo de bens.

Embora todos os fatores sejam relacionados aos aspectos sociais e culturais específicos, que vêm se tornando diferentes na sociedade ao longo dos anos, tendo como premissa o padrão estético que vigora no presente a beleza corporal tem se associado a um símbolo de conquista e de prestígio social (SOUZA, 2017).

Costa (2005) traz a alusão de que:

O mito de uma eterna juventude para ser conquistada por todos os grupos deve ser buscada, desejada e esquadrihada, sob o auxílio dos veículos que transmitem tendências seja de estilos de vida ou de moda, com seus manuais que permitem a conquista do elixir da vida, da beleza e da juventude infinita, ou pelo menos do retardamento dos efeitos do tempo. De modo geral, ou “se é um corpo-espetáculo” ou “se é um João ou Maria ninguém”, por esse motivo, jovens e adultos circulam atordoados em torno de academias de ginástica, salões de beleza, centros de estética ou consultórios médicos, em busca de uma perfeição física eternamente adiada, todavia, presente nos discursos, rituais e práticas de beleza atuais (COSTA, 2005, p. 5).

Diversos estudos consideram que a busca pelos “corpos ideais” podem levar ao desencadeamento de comportamentos nocivos à saúde, tais como dietas restritivas, procedimentos estéticos, medicamentos e práticas físicas exaustivas, fato que problematiza as relações entre a dicotomia entre o corpo e mente, como aponta

(SANTOS *et al.*,2019).

O autores ainda trazem reflexões sobre o envelhecimento, gordura corporal, cicatrizes, varizes, estrias, bem como outras “imperfeições corporais” não são características bem-vistas socialmente, contudo passam a ser utilizados como ferramentas políticas de inserção e visibilidade social, à medida em que as receitas do sucesso estão nos mostruários e presentes nas cartilhas da boa forma, estampadas e veiculadas nas mídias e externadas em procedimentos estéticos que prometem a cura das imperfeições corporais (SANTOS *et al.*, 2019).

Essas interferências, por vezes, transformam o envelhecer em fardos emocionais para os indivíduos que vem ao longo do tempo adquirindo marcas causadas por diversos fatores que, por muitas vezes, induzem à baixa-estima, à angústia, a processos depressivos que propiciam maior desgaste, tanto na relação consigo mesmo como na relação com o mundo exterior, com o outro.

Neste contexto, o corpo se torna objeto moldável a ser cultivado por meio de hábitos saudáveis, educado em sessões exaustivas de exercícios físicos, modelado por substâncias anabolizantes, corrigidos por cirurgias plásticas (com finalidade estética) e regulado por padrões socioculturais que almejam alcançar a imortalidade mascarada no mito da eterna juventude (SANTOS *et al.* 2019).

Neste sentido, o principal desafio é levar em consideração as vivências e experiências adquiridas com o passar dos anos, e aceitar as modificações de corpo, bem como se adequar às exigências da contemporaneidade, e como esta influencia na percepção em relação ao corpo e ao processo de envelhecimento.

Isto posto, pensa-se ser fundamental analisar a percepção do envelhecimento do corpo, a partir das experiências vividas e no que se refere ao assujeitamento aos padrões estéticos veiculados na atualidade, em prol de problematizar as imagens construídas em torno do envelhecer nos dias atuais.

4. Resultados

O corpo é uma metáfora da subjetividade com afirma Bauman (2003, p. 12): “O lugar que o corpo ocupa atualmente é uma das conseqüências do enfraquecimento

dos coletivos e da configuração maior da cultura do narcisismo²” Para o autor, é justamente o empoderamento proporcionado pelas culturas que leva os indivíduos ao enaltecimento do corpo belo e vigoroso, provocando a depreciação do corpo velho e conseqüente busca incessante de adiar ou aniquilar a velhice.

Neste contexto, percebe-se que o envelhecimento do corpo na sociedade atual, aguça os desejos de ser aceito em grupos sociais, gerando angústias pela adequação ou não a comportamentos vinculados à moda contemporânea. Metodologicamente utilizou-se postagens em redes sociais aleatórias que versavam sobre a temática em pauta. O critério da escolha foi a correlação sobre o envelhecimento do corpo e as exigências da contemporaneidade, buscando atender o objetivo proposto.

Analisando as seguintes postagens que são recortes do *facebook* e *Instagram* de idosos que utilizam as mídias sociais para mostrar seus medos, anseios e precauções sobre a corporeidade pode-se destacar:

“(…) o corpo muda sim. Tem uma coisa ou outra que acaba mudando. Você sabe que você pode pegar mais doenças, que você tem que cuidar um pouco mais. O corpo já tem mais aquela vitalidade de antes. Fica mais propício, entende? O que tem que fazer é cuidar, por exemplo, eu já não deixo de tomar a vacina para gripe, porque eu sei que eu preciso mais que outras pessoas. São coisas desse tipo.” (I1, sexo feminino, 61 anos)

“Acho que a maior mudança é na saúde, não é? Meu corpo antes correspondia às minhas vontades, hoje não! Eu fico bem preocupada com ela, posso desenvolver mais probleminhas e tal. Preciso fazer uma atividade física para manter meu corpo” (I2, sexo masculino, 63 anos)

“O corpo muda de repente, já não é a mesma coisa. Você sente diferente, eu não sei te explicar bem, mas muda. Queria mudar muita coisa no meu corpo, mas... (...) tenho que entender que isso é da vida, o tempo passa para todos, tenho que aceitar” (I3, sexo masculino, 69 anos)

A partir da postagem dos idosos **I1**, **I2** e **I3**, percebe-se que há uma preocupação constante em relação à prática de atividade física e ao consumo de alimentos saudáveis, pois, associados ao bem-estar físico e emocional, podem determinar uma melhor qualidade de vida.

Os idosos **I1** e **I2** tem uma preocupação com a saúde, entendem as mudanças,

² A Cultura do Narcisismo diz respeito ao modo como as sociedades capitalistas se estruturaram, material e simbolicamente, a partir da década de 1970. Trata-se de uma preocupação intensa com a realização individual, estreitamente relacionada com o universo do consumo e as inúmeras opções que são apresentadas aos indivíduos, em detrimento aos ideais coletivos.

mas ficam apreensivos com o sistema imunológico, já que os corpos não correspondem mais às características da vitalidade jovial havendo a necessidade de realizar atividades físicas para manter a saúde corporal e para prevenir doenças.

Já o idoso **13** enfatiza a mudança em seu corpo devido às marcas do tempo, alegando que já não tem o mesmo corpo, tudo é diferente. Com isso, quer mudar muita coisa, mas fica subentendido que há um receio nos resultados dessas “mudanças”, sendo fundamental aceitar e entender que o tempo passa e tudo muda. Estas percepções são apoiadas por Kuznier (2007) que aponta os estereótipos negativos que a sociedade impõe sobre o “envelhecer” ou ser “idoso”. Essa menção ocorre, devido a conclusão de que, apesar de existir uma redução na capacidade do sistema imunológico humano com o avançar da idade, o envelhecimento não deve ser tratado como sinônimo de doença.

Então, a partir dos depoimentos, verifica-se que, para alguns idosos, as mudanças corpóreas acarretam alterações em suas funções cognitivas, uma vez tais mudanças, surgem a partir de um somatório de fatores, além da grande influência de meios de comunicação que acabam por privilegiar modelos estéticos, comportamentais e/ou cronológicos.

Le Breton (2003, p. 14) já apontava que “compreender a associação entre sujeito e corpo, e possuir soberania sobre o corpo, só é possível se entendermos também o papel do corpo na cena contemporânea”. Essa percepção é entendida quando se compreende os avanços e retrocessos do “culto ao corpo”. Isso por si só já significa uma mudança. O envelhecimento do corpo se tornou hoje a principal representação, peça essencial para a afirmação pessoal no mundo.

Atualmente, o corpo continua sob uma intensa vigilância, pois a sociedade vive em torno de um eixo que pertence à ordem das aparências, que diretamente está ligada à sociedade capitalista onde o corpo belo passa a ser contemplado e almejado. Apesar de cada pessoa envelhecer de maneira distinta e particular, a forma individual de perceber as modificações em seu corpo determina a atenção que vão dedicar a esse processo (MARI *et al.*, 2016).

Apresentamos, na sequência, depoimentos retirados do *facebook*, na intencionalidade de apresentar, levando em consideração a temática em questão que mostram a preocupação sobre as mudanças que o envelhecimento pode

acarretar na corporeidade:

“É engraçado, quando eu completei 40, eu senti bem mais do que sinto agora. Como eu digo, eu acho o envelhecer natural. Meu corpo mudou, eu aceito e entendo que isso faz parte da vida. Bom, o corpo, ele diz, ela fala. Já vejo que mais rugas apareceram durante este ano (risos). ” (I4, sexo masculino, 61 anos)

“Um pouco muda, as prioridades mudam, não é? Não tenho a vitalidade de antes mas, eu aceito que meu corpo não é jovem. Mas eu comecei a pensar diferente e querer mudar as coisas, mas falta coragem” (I5, sexo masculino, 73 anos)

“Meu corpo não é jovem, tem coisas que por exemplo, não é da idade, eu sempre tive, como diabetes e pressão alta, agora mudar mesmo, eu acho que é o trabalho. Isso compromete a saúde do corpo, que afeta diretamente a saúde mental.” (A6, sexo masculino, 61 anos)

Estes relatos apresentam pontos que demonstram as mudanças decorrentes da idade e enfatizam os cuidados que os idosos possuíam para que essas fossem minimizadas, sendo perceptível que a mudança física no corpo e na pele era a principal preocupação dos idosos do sexo masculino.

O idoso **I4** comenta que acha natural envelhecer e até se diverte com o aparecimento das rugas, já entendendo que isso faz parte da vida. Já o idoso **I5** e **I6** comentam sobre os aspectos negativos do processo de envelhecimento, abordando as questões sobre a vitalidade, pensando em mudanças relacionadas ao corpo e à saúde, mas sem coragem de realizá-las, o que compromete muitas vezes a saúde mental, levando em questão a importância do autoconhecimento e autocuidado, da busca por alternativas para não se parecerem “como idosos”.

Nesse íterim, corroborando os estudos de Mari *et al.* (2016), fica evidente a negação da realidade sobre o envelhecimento na percepção de quase todos os relatos destacados na pesquisa, fato que propicia o adoecimento, estigmas e até a não aceitação dos próprios corpos, haja vista que é só quando a pessoa se aceita que é possível influenciar positivamente a saúde, tanto no aspecto emocional como físico.

Diante desta realidade, é notório que há uma necessidade de refletir sobre o envelhecer e, mais especificamente, sobre o envelhecimento em uma sociedade que cultua um corpo jovem e não aceita as marcas que denunciam o envelhecimento. Constata-se que de acordo com as literaturas consultadas na pesquisa, entende-se que o corpo é considerado um lugar de expressão da subjetividade e das questões

sociais.

5. Considerações Finais

As reflexões expostas evidenciaram situações cotidianas sobre a imagem construída em torno do envelhecimento do corpo na contemporaneidade. O que está claro na literatura consultada e nos depoimentos, para muitos idosos, é a dificuldade em lidar com a velhice, com a mudança corpórea e seus entraves.

Cabe ressaltar que a velhice é um processo pessoal, natural, indiscutível e inevitável para qualquer ser humano no decorrer da vida, e que esses corpos ultrapassam as marcas do tempo perdendo algumas características da juventude.

Ao analisar os relatos percebeu-se que existem diversas situações que interferem na construção de um envelhecimento ativo no sentido da participação social, porque a aceitação ou a negação do envelhecer saudavelmente é um fator subjetivo.

Dessa forma, ficou notório que as experiências negativas constituem o medo de envelhecer, devido a exacerbação maciça do culto ao corpo, especificamente no que diz respeito à dimensão corporal, sua aparência, saúde, performance e longevidade, mantendo em foco a auto vigilância da saúde e da boa aparência como um todo.

O objetivo da presente pesquisa foi alcançado, pois, refletiu-se sobre o processo de envelhecimento do corpo humano, com base nas experiências vividas à luz de um olhar mais cauteloso, tomando como base os conceitos e reflexões sob a luz dos diversos autores que versam sobre a temática em pauta.

Frente ao exposto, evidencia-se que as pessoas idosas podem e devem usufruir de um processo de envelhecimento saudável, e que a responsabilidade de vivenciar cada etapa da vida com mais felicidade e com sentimento de pertencimento é individual, assim reduzindo a sensação de inutilidade, abandonem prole de favorecer a aceitação dos mesmos.

Os resultados indicam que há uma necessidade de manter o corpo jovem na tentativa de atender às expectativas dos padrões estéticos impostos pela sociedade contemporânea. Constata-se, ainda, que existe o conflito relativo à imposição da

sociedade/mídias sociais de ter que manter-se jovem e, ao mesmo tempo, aceitar o enfrentamento das perdas da jovialidade.

Isto posto, cabe ressaltar que as reflexões expostas problematizam as imagens construídas em torno do envelhecimento na atualidade. Já que para muitos, é evidente o “envelhecer”, para outros há dificuldade em lidar com a velhice e seus imperativos, como a aproximação com a morte, a mudança corpórea e a decadência física.

Referências

- ANTÉRIO, D.; SILVA, P. N. G. Corpo subjetivado: conceitos e significados para a educação. *Caderno de Educação Física*, Cândido Rondon, v. 10, n. 18, p. 67-73, 2011.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70. 2010.
- BAUMAN, Z. *O Mal-Estar da Pós-Modernidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.
- CARVALHO, A. S. Gestão de pessoas e envelhecimento: sentido do trabalho para o idoso. In: ENANPAD, 33, 2009, São Paulo. *Anais...* São Paulo: ANPAD, 2009.
- COSTA, J. F. *O vestígio e a aura: corpo e consumismo na moral do espetáculo*. Editora Garamond. 2005.
- ELIAS, N. *A Solidão dos Moribundos, seguido de Envelhecer e Morrer*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- FAUNDEZ, A. *Por uma pedagogia da pergunta*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1981.
- FERREIRA, J. M.; CUNHA, N. C. V.; MENUT, A. Z. C. Qualidade de vida na terceira idade: um estudo de caso do Sesc Alagoas. *GESTÃO.Org - Revista Eletrônica de Gestão Organizacional*, v. 8, n. 1, p. 118-135, 2010.
- GIL, A. C. *Como Elaborar Projetos de Pesquisa*. 4ª edição. São Paulo: Atlas, 2012.
- KUZNIER, T. P. *O significado do envelhecimento e do cuidado para o idoso hospitalizado e as possibilidades do cuidado de si*. 2007. 124 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Departamentode Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2007.

- LE BRETON, D. *Adeus ao corpo: antropologia e sociedade*. Campinas: Papyrus, 2003.
- LOPES, A. F.; MENDONÇA, E. S. Ser jovem, ser belo: a juventude sob holofotes na sociedade contemporânea. *Revista Subjetividades*. Fortaleza, v. 16, n. 2, p. 20-33, 2016. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/rmes/article/view/6169>.
- MAIA, G. F. Corpo e velhice na contemporaneidade. *Estud. pesqui. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, dez. 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812008000300011&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 02 nov. 2022.
- MARI, F. R.; ALVES, G. G.; AERTS, D. R. G. de C.; CAMARA, S. O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, n. 1, p. 35–44, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000100035&lng=en&tlng=en. Acesso em: 1 nov. 2022.
- NASCIMENTO, D. E.; AFONSO, M. R. Os corpos na sociedade contemporânea. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v.18, n.190, 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd190/os-corpos-na-sociedadecontemporanea.htm>. Acesso em: 30 out. 2022.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS - ONU. Plano de ação internacional sobre o envelhecimento - 2020. Disponível em: www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/pessoa-idosa/acoes-e-programas-de-gestoes-anteriores/plano-de-acao-internacional-para-o-envelhecimento Acesso: 30 out. 2022.
- PITANGA, D. A. *Velhice na cultura contemporânea*. 2006. 191 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Centro de Teologia e Ciências Humanas, Universidade Católica de Pernambuco, Recife. 2006.
- ROCHA, K. S. Identidade: revisão teórica sobre um conceito polissêmico. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 23, n. 249, p. 87-97, 2019. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/232>. Acesso em: 08 out. 2022.
- SANTOS, M. A.; OLIVEIRA, V. H.; PERES, R. S.; RISK, E. N.; LEONIDAS, C.; OLIVEIRA, C. E. A. Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável. *Saúde e Sociedade*, v. 28, n.3, p. 239-252, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-12902019170035>. Acesso em: 08 out. 2022.
- SIBILIA, P. *O homem pós-orgânico: corpo, subjetividade e tecnologias digitais*. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002.

SOUZA, A. C. *Relações entre atividade física, corpo e imagem corporal entre universitários da Argentina, Brasil, Estados Unidos da América e França*. 2017. Dissertação (Mestrado em Nutrição em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

Doi:10.11606/D.6.2017.tde-02082017-153802. Disponível em:

<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-02082017-153802/pt-br.php>. Acesso em: 02 nov. 2022.

SOUZA, E. R. de; MINAYO, M. C. de S.; XIMENES, L. F.; DESLANDES, S. F. O idoso sob o olhar do outro. *In*: MINAYO, Maria Cecília de Souza; COIMBRA JUNIOR, Carlos Everaldo Alvares (Orgs.). *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002. Antropologia & Saúde collection, p. 191-209. ISBN: 978-85-7541-304-3. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-318639>. Acesso em: 1 nov. 2022.

SUEITTI, M. A. G.; SUEITTI, A. P. S. A corpolatria e os transtornos da imagem corporal. *Protestantismo em Revista*, v. 37, Ed. Esp. Extra, p. 102–111, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22351/nepp.v37i0.2645>. Acesso em: 08 out. 2022.

ZIMERMAN, G. I. *Velhice – aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: ArtM. 2000.