

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

**ILESE MARIA DE AZEVEDO SCHMIDT**

**[WWW.ENVELHECIMENTOATIVO.COM.BR](http://WWW.ENVELHECIMENTOATIVO.COM.BR)**

**- A VELHICE MARCADA PELA CULTURA DA VIDA ATIVA -**

**Monografia para conclusão de curso  
apresentada à Universidade Federal do Rio  
Grande do Sul sob a orientação do Prof.  
Dr. Alex Branco Fraga**

**PORTO ALEGRE, 2010**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**  
**ILESE MARIA DE AZEVEDO SCHMIDT**

*...“velhice, isso não existe! Há apenas pessoas menos jovens do que as outras, e nada mais. Para a sociedade, a velhice aparece como uma espécie de segredo vergonhoso, do qual é indecente falar. Sobre a mulher, a criança, o adolescente, existe em todas as áreas uma abundante literatura; fora das obras especializadas, as alusões à velhice são muito raras”. (BEAUVOIR,S.)*

**PORTO ALEGRE, 2010**

# SUMÁRIO

RESUMO	i
1. INTRODUÇÃO	1
2. CORPO E CORPOREIDADE	5
3. ENVELHECIMENTO	9
4. ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	13
5. PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA E IDOSOS	17
6. ETNOGRAFIA VIRTUAL COMO OPÇÃO METODOLÓGICA	20
6.1 OBSERVAÇÕES	23
6.1.1 AS COMUNIDADES	23
6.1.2 OS GRUPOS	25
6.2 ANÁLISE DAS OBSERVAÇÕES	26
7. CONSIDERAÇÕES	29
8. REFERÊNCIAS	31

## RESUMO

A velhice tem provocado muitos debates envolvendo discursos sobre o corpo, qualidade de vida e saúde. Com base nesses discursos, programas são criados para indicar caminhos que garantam um envelhecimento saudável e feliz. Há uma expectativa social a respeito de como ser e proceder com esse corpo, impondo a ele os mais diversos rituais que supõe garantir uma vida saudável e aceitação plena. Nessa perspectiva, esse trabalho se propõe a compreender como se dá o processo de construção social do corpo, relacionado-o com o envelhecimento, e como a partir desse viés poderemos analisar propostas que surgem na área da Educação Física. Invariavelmente o que encontramos são manuais informativos e posológicos que insistem em tratar, exercitar e manter jovem e saudável esse corpo. Analisaremos as idéias centrais de programas de atividade física propostos para idosos, começando pelo próprio chamamento daqueles que proclamam a cultura da vida ativa a qualquer preço e a responsabilização individual e descontextualizada. Utilizamos como método investigatório a etnografia virtual por possibilitar um estudo rápido e eficaz. Constatamos, nesse espaço de interação e trocas sociais, as proclamas máximas da “velhice ativa e saúde”, “vida ativa e felicidade”, “maturidade ativa”, etc. Os programas são pensados e dirigidos aos idosos. Sobre eles recaem inúmeras fórmulas que garantem uma vida saudável, útil e feliz. Entretanto, os principais interessados, curiosamente, pouco ou nada dizem na construção desses programas. Os idosos têm pouca participação e oportunidade interventiva. Restando indagar se esses programas teriam como principal interessado o próprio idoso. As reflexões apresentadas nesse trabalho buscam demonstrar que a cultura da vida ativa tem determinado as discussões e demandas a respeito do corpo e saúde na velhice, não obstante às reflexões teóricas que se fazem acerca dessa temática.

# 1. INTRODUÇÃO

Na década de 80 passamos a investigar mais de perto o processo de envelhecimento, incentivados pelo acréscimo demográfico que a população de idosos ocasionou. Atualmente o Brasil já ocupa o oitavo lugar no mundo com mais idosos, à frente da Itália e da França. Em 2008, segundo a Síntese de Indicadores Sociais, do IBGE, o número de idosos com sessenta anos ou mais chega a quase 20 milhões (10,5% da população). O mesmo Instituto estima que, em 2050, a população de idosos no Brasil atinja os 34,3 milhões. Esta significativa alteração na pirâmide etária brasileira contribui para a crescente demanda de trabalhos no âmbito da investigação científica e no interesse do universo midiático.

A necessidade de resolver questões carreadas por este “novo” nicho social, tanto as relacionadas à saúde quanto as de ordem sócio-político-econômica, vem despertando interesse nas mais diversas áreas de conhecimento que tentam dar significado as contingências deste grupo social. As ciências sociais, humanas e biológicas apesar do empenho em traçar o perfil desta população - suas necessidades, anseios, medos, condições sócio-culturais, etc. - ainda não conseguiram dar conta do distanciamento entre os referenciais ideológicos e o imaginário social atribuídos aos idosos.

Porém, se por um lado o aumento na expectativa e qualidade de vida resulta em maiores investimentos na medicina e nas tecnologias a ela associadas, as políticas públicas parecem não demonstrar empenho suficiente para minimizar o distanciamento percebido dos idosos na ordem de interesses sociais e econômicos. Observamos, quando muito, a criação de programas que tentam promover a saúde e a qualidade de vida de forma universalizada esquecendo que existem particularidades próprias das experiências de vida, das condições sócio-culturais e das limitações físicas - cognitivas – emocionais de cada pessoa idosa.

Constatamos, adversamente, que as péssimas condições de vida, o isolamento, a estranheza deste “novo rosto” social e a insistente culpabilização por escolhas de estilos de vida não recomendados pelas áreas da saúde, ainda deixam a pessoa idosa entregue ao descaso e a crescente especulação do consumo capitalista.

Assim, o que muitos programas predizem está associado a uma imagem de eterna juventude, do corpo jovem e ativo, do prazer de ser apto e independente e da

possibilidade de mantermos o controle de nossas vidas "ad infinitum" bastando, para isto, seguir um receituário atitudinal homogeneizado para todos e todas. Ficando a manutenção da saúde sob exclusiva responsabilidade da pessoa idosa. Associando a boa aparência à qualidade de vida e à satisfação pessoal.

De acordo com Debert,

A subjugação do corpo através das rotinas de manutenção corporal é a pré-condição para a conquista de uma aparência mais aceitável, para a liberação da capacidade expressiva do corpo. As rugas ou a flacidez transformam-se em indícios de lassitude moral e devem ser tratadas com ajuda dos cosméticos, da ginástica, das vitaminas, da indústria do rejuvenescimento (DEBERT, 1997, p.42).

A autora fala de um corpo ocupado pelas expectativas de produção e consumo em série, capazes de alterá-lo e recriá-lo constantemente. Deixando de ser um corpo-único para ser transformado em um amálgama de desejos e imagens que se misturam na construção de um corpo-ideal, perfeito e aceito socialmente.

No entanto, esse corpo, para além das reações fisiológicas e da conformação biológica, possui interações histórico-sociais que perpassam a mera percepção e aptidão física. O processo biológico que envolve nascer, crescer e envelhecer possui características próprias em cada uma dessas fases, e em todos os momentos vividos esse corpo sente, sorri, sofre, cede, e se reconfigura. Ele transcende a matéria, reagindo e reinterpretando as marcas inscritas de uma cultura. A esse processo de interação chamamos de corporeidade. E é ela, a corporeidade, essa relação com os outros corpos e com as construções histórico-sociais, que dá novas significações ao mundo e expande o universo humano.

Aplicado à Educação Física o paradigma da corporeidade é relevante se quisermos provocar mudanças na forma de pensar e estruturar programas que incluem práticas corporais, a partir do entendimento de que não somos estrita conformação física, deixaremos de tratar o corpo como um objeto manipulável, asséptico, programável, disciplinado e universal. Baseados nesse pressuposto, os programas não devem se restringir à técnica, à saúde, à disciplina ou à posologia preventiva ou corretiva; ao contrário, eles deverão proporcionar elementos que possibilitem refletir sobre as circunstâncias histórico-sociais que determinaram como verdades alguns atributos relacionados ao corpo e assentar novas formas de proceder na educação de pessoas, velhas ou novas, porém mais críticas e valoradas.

Problematizar os programas de atividade física dirigidos de forma universalizada ao idoso torna-se fundamental em um contexto social que privilegia a cultura da vida ativa a qualquer preço, desconsiderando as singularidades de cada pessoa, exigindo delas uma boa dose de determinação e responsabilidade para a aquisição de certos hábitos que garantam uma vida mais saudável.

Na apresentação de cada capítulo faremos uma discussão sobre a produção teórico-científica acerca dos temas considerados significativos para a compreensão dessa pesquisa. Buscaremos relacionar os principais construtos sociais que surgem na análise do tema proposto. No capítulo sobre o corpo falaremos da sua construção social, de suas marcas e significados simbólicos. Sobre o envelhecimento, destacaremos o investimento cultural para demarcar a velhice como um espaço de interesse dos novos mercados de consumo e de diferenciação na visibilidade e participação social. A seguir, ao analisarmos a atividade física e a saúde, mostraremos que a imposição de práticas físicas está associada à saúde e à qualidade de vida, de modo descontextualizado e privilegiando a perspectiva de um corpo “ideal” e de responsabilidade individual. Com relação aos programas de atividade físicas e idosos abordaremos a ausência de participação do idoso na construção e planejamento desses programas, pensados, na sua maioria, para manter algumas valências físicas e que são impulsionados pela cultura da vida ativa, utilizando-se do discurso da “qualidade de vida” para alimentar o mercado de consumo e a estetização do corpo. Nos capítulos seguintes selecionaremos espaços virtuais e redes de convívio social para investigar de que forma e com que propósito são apresentados os programas que se utilizam da atividade física como possibilidade de intervenção junto à população idosa. O uso da tecnologia da informação para desenvolver esse trabalho foi pensado por reconhecermos sua enorme capacidade de comunicar, produzir e propiciar diferentes experiências entre as pessoas e suas respectivas realidades.

A metodologia de pesquisa utilizada foi a etnografia adaptada aos espaços virtuais, um método interpretativo que tentará substanciar a pluralidade das provocações trazidas na discussão desse fenômeno – *a velhice marcada pela cultura da vida ativa*. Consideramos que o espaço virtual possui grande abrangência e contempla diferentes experiências sócio-culturais que ficam registradas nas diversas estruturas dos sites, como: depoimentos, fóruns, e-mail, enquetes, etc., possibilitando ao observador o acesso de forma simples e fidedigna ao que está sendo construído, reproduzido e vivenciado. Foram escolhidos quatro espaços virtuais em dois diferentes sites de relacionamento: o Orkut e o Yahoo. Ali foram analisadas as postagens, comentários, imagens e a linguagem

utilizada para vincular, encontrar e constituir suas redes sociais e seus espaços de representação.

Por fim, as observações feitas a partir dos sites pesquisados, alinhadas com as abordagens teóricas sugeridas, tentarão provocar um olhar mais minucioso e atento aos valores sócio-culturais, que permeiam nossas prioridades e condicionam nossa capacidade de interagir nesse complexo universo de representações no qual estamos inscritos.

## 2. CORPO E CORPOREIDADE

Ao insistir em utilizar estes conceitos não estou pretendendo manter um duelo histórico, porém tenho a intenção de marcar a importância de sermos e termos um corpo. Considerando que Daolio (1999) diz ser o corpo “um meio de contato primário do indivíduo com o ambiente que o cerca”, citado em Lüdorf (2000), parece ser significativo mantermos o foco na existência deste corpo. Livrando-se de construções da linguagem que podem naturalizar relações de poder e que deram, por séculos, uma conotação fragmentada e desconstituída de relevância a esta conformação da matéria, reações bioquímicas e contrastes fisiológicos expressos pelo nosso corpo. Falar em corpo é, antes de tudo, lembrar que *somos* corpo e que nos relacionamos com o mundo que está à volta através da condição biológica de *termos* um corpo.

Porém o corpo, além do seu aspecto biológico, é marcado por aspectos culturais. A cultura cria a sua fisionomia própria, estruturando os comportamentos individuais dentro de uma determinada sociedade. Rodrigues (1986) afirma que “uma sociedade não pode sobreviver sem fixar no físico de suas crianças algumas similitudes essenciais que as identifiquem e possibilitem a comunicação entre elas”. A sociedade, como um todo ou em cada um de seus segmentos, determina certos comportamentos como adequados ou inadequados, o ideal moral e religioso como: vestir, como cuidar, como limitar e como expandir o corpo. Impomos ao corpo crenças, sentimentos e comportamentos que são, inexoravelmente, incorporados e transmitidos por gerações, adequando corpos e mentes a uma verdade específica e própria de um grupo social ou sociedade. Talvez no corpo se identifique, de forma mais aguda, os comportamentos culturalmente condicionados, pois é nele que ficam inscritas marcas de aceitação ou de negação e os modelos transmitidos.

Helman considera que esta sociedade maior, ou “corpo político”,

Exerce um controle poderoso sobre todos os aspectos do corpo individual – sua forma, seu tamanho, sua vestimenta, sua dieta e suas posturas; seu comportamento na doença e na saúde e suas atividades de reprodução, de trabalho e de lazer (HELMAN, 2003, p.27).

Ainda em Helman (apud Csordas), encontramos que corpo e cultura, tanto quanto corpo e mente, são indissociáveis.

Em grande parte, os indivíduos incorporam a cultura em que vivem. Suas

sensações, suas percepções, seus sentimentos e outras experiências corporais são culturalmente padronizados (HELMAN, 2003, p.27).

Quando destacamos que no corpo são marcados traços de uma cultura estamos querendo atentar para os diferentes investimentos que uma dada cultura faz no corpo. Através da história, observamos que a cultura poderá atribuir um determinado significado e uma determinada marca para o mesmo corpo. Fazendo-nos questionar por que, em um recorte tempo-espacial, algumas marcas e sentidos são mais valorizados que outros, por que em algumas culturas e sociedades esta oscilação se dá em detrimento ao respeito e aos limites do próprio corpo. Como asseverou Louro, “seria importante indagar sobre os processos históricos e culturais que possibilitaram que determinadas características se tornassem tão especiais” (LOURO, 2000, p.62).

Não estamos soltos nesse processo de formação e aquisição de um determinado sentido e identidade para o corpo. Há uma constante disputa na produção de discursos verdadeiros e na capacidade de dar visibilidade a formas mais ou menos adequadas, são relações de força que produzem retrações e avanços. Um jogo de forças encenado em determinados contextos sociais resultando o que, naquele recorte sócio-histórico, será tido como o ideal e almejado por todos, no sentido de se tornarem visíveis e aceitos.

Como vemos em Louro,

Nem mesmo o corpo (tido, por muitos, como estável, universal e trans-histórico) pode servir como indicativo definitivo e conclusivo das identidades. O corpo também escapa: ele é maleável; ele pode falar mil línguas, ter muitos significados... ele engana e ilude (LOURO, 2000, p.63).

Em Freitas (2004), a discussão histórica sobre o corpo e a sua importância na construção de idéias caras à Igreja, à filosofia cartesiana, aos sistemas político-econômicos e a própria ciência provoca reflexões interessantes, tanto no que explicita quanto no que provoca, veladamente, em seu leitor. A relação que faz entre o corpo consumível e o corpo consumidor é um importante construtor para o entendimento de que neste palco – o corpo – muitas encenações são possíveis. A lógica de consumir e ser consumível não retrata a potencialidade que a condição humana tem de transfigurar as relações de poder que se manifestam na sua existência. Como Foucault (1979) acentua - o poder está em quem o exerce e também naquele que o sofre. Sendo possível alternar-se e modificar-se de maneira continuada a posse e o exercício deste poder.

A compreensão que Nietzsche faz sobre o corpo nos proporciona uma nova dimensão que valoriza e enfatiza a importância da existência deste corpo-matéria, não

podemos negar ou ter em segundo plano aquilo que nos coloca neste mundo. Tentando contornar o significado de um signo de linguagem – corpo – pela pouca expressão que sugere, ou pelas construções históricas que sofreu. Em Zaratustra (1974) encontramos o que Nietzsche tenta nos mostrar, “... atrás de teus pensamentos, meu irmão, acha-se um soberano poderoso, um sábio desconhecido - chama-se o ser próprio -, mora no teu corpo, é o teu corpo.” Foi em Nietzsche que surge a compreensão da necessidade de se manter conectado ao corpo-matéria e as nossas experiências de corpo-integrante e criador do mundo.

Barrenechea (2002), ao expor a *ética da alegria*, que Nietzsche dinamiza quando retoma a valorização do corpo, irá enfatizar essa alegria em possuir um corpo. Esta *glorificação e exaltação* da vida terrena, corporificada e única, que está pronta para ser vivida e experimentada nos deixando aptos a registrar, incorporar ou transpor os valores estabelecidos. É o corpo que nos coloca em contato com este mundo, com a sociedade e com os aspectos culturais que dela advém. É com ele, o corpo, que nos situaremos no mundo. Pelo afastamento ou pela aproximação das suposições acerca de tudo: verdades, conceitos, doenças, virtudes, beleza, dores, sentimentos, juventude, perecimento, vida e morte.

Para Barrenechea,

O próprio homem, após milênios de escárnio e auto-desvalorização, de falsos pudores, compreende que o corpo, longe de ser algo alheio ou secundário, é fundamental, constitutivo da sua própria condição: é justamente aquilo que determina todas as possibilidades de sentir, agir e pensar. Libertados, então, de estigmas milenares, cada parte, cada apêndice corporal torna-se uma maravilha. A vista, o tato, o estômago, o sexo, as pernas são milagres: fontes de alegria, de afirmação, de vida plena (BARRENECHEA, 2002, p.181).

Entendermos que expressar marcadamente a existência de um corpo é fundamental para analisarmos a nossa condição humana. Avançando na conceituação deste corpo relacional e propositor, que se esboça de forma dinâmica e múltipla, falaremos da corporeidade através de aforismos nietzschianos: “... o corpo é uma grande razão, uma multiplicidade com um único sentido, uma guerra e uma paz, um rebanho e seu pastor...” e ainda: “Há mais razão no teu corpo do que na tua melhor sabedoria. E por que o teu corpo, então, precisaria logo da tua melhor sabedoria?” (NIETZSCHE, 2007, p.38). Em, Assim Falou Zaratustra, o filósofo dá novo significado a toda construção do que seja corpo e introduz a corporeidade como condição do homem relacionar-se e como possibilidade de transformação, tanto de si como do outro e, por conseqüência, do seu

ambiente. A filosofia nietzschiana de buscar constantes experimentos com o próprio pensamento avança no sentido de buscar novos significados para a linguagem, uma desconstrução. E é esta desconstrução que marca a sua ruptura com a filosofia tradicional que buscava dar valor ao que estava longe do nosso corpo, fora do domínio das tentações carnis. A valorização do corpo surge e através dela iremos compor nossa existência neste mundo, estendendo-a por meio da cultura, da história e das relações econômicas. Para o próprio filósofo cada um de nós é nosso destino singular, caracterizando a importância do nosso corpo e da composição das relações que traçamos com mundo. Segundo Freitas, “a manifestação deste corpo no mundo é o significado de corporeidade” (FREITAS, 2004, p.61).

Encontraremos um adensamento das reflexões nietzschianas em Foucault (1979), quando imerge nas reflexões sobre o poder e agrega poderes a este corpo vivido, a esta corporeidade, afirmando a criação de “resistências”, sendo possível, através desta corporeidade, repensar nosso estar e ser no mundo, alterando e sendo alterado por ele.

### 3. ENVELHECIMENTO

Conforme Debert (1999, p.39), a velhice não é uma categoria natural, mas uma categoria socialmente construída que faz distinção entre um fato natural (ciclo biológico do ser humano) e um fato universal (fatores sociais e históricos), que proporcionam, por sua vez, formas diferentes de se conceber e viver o envelhecimento.

Recentemente alguns autores redefiniram o envelhecimento como um processo que tem início antes mesmo do nascimento - a partir da concepção - e sendo inerente ao processo natural da vida, deveria ser tratado com mais respeito e seriedade por todos aqueles que dele se utilizam para atuar em suas áreas profissionais, deixando de perceber a velhice como se “fosse só umas longas e despreocupadas férias” (IZQUIERDO, 2002, p.117) e insistindo em propor novos hábitos e passatempos com a intenção de ocupar o “tempo ocioso” dessa etapa da vida.

Na abordagem biológica prevalecem as alterações fisiológicas e plásticas que se darão de forma particular em cada indivíduo, mas que seguem algum padrão na medida em que avançamos no tempo. A atribuição da doença física e do declínio mental, considerados normais nesse estágio da vida, passou a ser considerada como uma condição geral que afeta as pessoas em qualquer idade, descaracterizando a velhice como uma fase sem perspectiva, naturalmente fragilizada e desprovida de condições para reflexão e atuação social.

Em relação aos fatores sociais e históricos, compreendermos, pelo menos nas sociedades ocidentais, as questões que estão imbricadas nesse processo, como: os estereótipos negativos, os termos classificatórios, a imagem de fragilidade, a dependência e a improdutividade, torna-se fundamental.

Os recortes de idade estão associados aos papéis sociais que estabelecem às pessoas direitos e deveres, definindo diferenças entre gerações, distribuindo poderes e privilégios, características para entrar e sair do mercado de trabalho, idade de votar, idade casar, para morrer (socialmente), de estudar, etc.

Devemos estar atentos ao que é imposto por uma sociedade de consumo e mercantilização das relações sociais, em que o novo e o jovem são perseguidos como ideal de vida, fonte promissora de ganhos individuais, sociais e de “status”. Como exemplo, temos o modelo de corpo imposto pela mídia: um corpo abstrato, eterno,

inatingível e que não envelhece. Empurrando as pessoas para o culto ao corpo jovem e negando o processo natural de envelhecimento que o futuro trará.

Segundo Lima, citado por Beauvoir (1990, p.18), “a sociedade, ao investir na criança, assegura seu próprio futuro, ao passo que, a seus olhos, o velho não passa de um morto em *sursis*”. Esta idéia tem profunda relevância nas sociedades ocidentais contemporâneas, pois traz com as categorizações das idades cronológicas a idéia de utilidade econômica e produtiva para cada etapa da vida, propondo para os velhos nada além do distanciamento social e agregando à expressão “velho” algumas representações que definem como verdades o valor negativo que lhe é determinado, tais como: ultrapassado, decadente, limitado, etc.

Uma discussão importante reside na construção do conceito de “velhice bem-sucedida” utilizado como título de livro por Neri e Yassuda (2004). Atentemos para o fato de que, considerando o poder simbólico da linguagem, a idéia de “bem ou mal sucedida” tem relação direta com o sistema econômico vigente. O critério da determinação e das competências pessoais pode ser capaz de fazer com que superemos nossas dificuldades, fazendo-nos entrar para o rol dos contemplados e bem-sucedidos, vitoriosos e destacados socialmente. Enquanto que aqueles frágeis e sem determinação, os quase negligentes, ficarão, justificadamente, no rol dos mal-sucedidos. Definir a velhice a partir de um conceito tão impregnado de significados negativos e condicioná-la a um receituário de atitudes capaz de fazer com que o sucesso aconteça, é próprio para o uso inadequado e para a sustentação da idéia de que é “velho quem quer” e com as dificuldades que, deliberadamente, cultivou ao longo da vida.

Devide (2000) traz uma discussão que deve ser revertida alterando o foco e passando a declarar que é preciso se conscientizar de que envelhecer é um processo natural, sendo importante para o bem viver coletivo e individual aceitar a velhice como uma fase da vida, e não como algo a ser evitado, ancorado no significado sócio-econômico que associa o velho à idéia de desuso e descarte, algo ultrapassado e sem vitalidade. Aceitar a velhice é aceitar que o processo de envelhecimento é inexorável e virá para todos. Todos os que estiverem vivos para participar da história e da construção desses paradigmas, construindo novas formas de relação e de transformação do mundo, em todos os níveis: físico, emocional e intelectual.

Hannah Arendt, em *Between Past and Future*, citado por Peralva (1997), faz considerações importantes sobre as marcas do tempo na trajetória humana,

Tudo indica que nenhuma continuidade no tempo pode ser definida e conseqüentemente não é possível existir, humanamente falando, nem passado nem futuro, mas tão somente o devir eterno do mundo e dentro dele o ciclo biológico dos seres vivos (ARENDR *apud* PERALVA, 1997, p.18).

A criação arbitrária de um tempo marcado por etapas – passado, presente e futuro – engendrou idéias que associam o “passado” ao desgaste e desuso, e o “futuro”, às promessas, vantagens e atualizações. Nessa perspectiva homens e mulheres, inscritos dentro da lógica do passado, estão ancorados em um mundo ultrapassado, que perdeu o interesse e que deve ser superado, dessa forma o velho passa a ser sinônimo de decadência e necessidade de superação. Já na lógica do futuro, o novo caracteriza um modelo a ser perseguido e conquistado, tangível a todos que estejam dispostos a abrir mão do “*démodé*” e procurar, em uma incansável metamorfose, a renovação física e emocional.

Envelhecer bem e com qualidade de vida, como disse Tótorá (2008, p.31), “passou a ser um clichê repetido a exaustão”. Uma forma de controle sobre os velhos e sobre todos, na medida em que ao criar esta necessidade e perspectiva conduz a vida de todos através de manuais de “dicas” e regras de como ter e manter uma vida saudável e a juventude eterna. Envelhecer deixou de ser um acontecimento de domínio privado e passou a ser um acontecimento de domínio público, já que para vivermos esta etapa da vida precisamos consultar uma legião de profissionais, sempre aptos e ávidos a desenvolver a melhor resposta, um “passo a passo” de como driblar e corrigir os efeitos do tempo e os descuidos “voluntários” ao longo dos anos.

Para Foucault, citado por Tótorá (2008, p.35), o “poder se dá nas relações de forças, não é algo que possua ou que se dispute. Como relações de forças, o poder se exerce produzindo formas. O poder produz visibilidades e discursos verdadeiros”. Uma possibilidade de intervir neste discurso utilizado como estratégia de poder é dada por Foucault,

A velhice não é apenas uma fase cronológica da vida: é a forma ética que se caracteriza ao mesmo tempo pela independência relativamente a tudo que não depende de nós, e pela plenitude de uma relação consigo em que a soberania não se exerce com combate, mas com gozo (TÓTORA, 2008, p.34).

Assim, é preciso criar resistência para violar e transgredir este projeto de controle sobre o corpo e sobre o ciclo de vida de homens e mulheres. É preciso deixar-se envelhecer e, nesse processo, aprender a exercer o controle e a administração de nossos desejos, prioridades e vontades, resistindo às estratégias de domínio que vinculam a escolha de certos estilos de vida ao prazer, satisfação, felicidade e bem-estar.

## 4. ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Tentando trazer uma explicação para os novos valores sociais concedidos à atividade física e à necessidade de mantermos uma vida ativa, uma “epidemia de números” (Fraga, 2006, p.111) associa o sedentarismo aos altos índices de mortalidade e morbidade. O autor ainda busca enfatizar essa relação quando descreveu sua preocupação com o que chama de “pedagogia do terror”.

Números que, além de categorizar uma forma de conduzir o próprio corpo como um fator de risco, tratam cada sujeito que se encontra capturado nessa rede de incidência, como protagonista desta crônica da morte degenerativa (FRAGA, 2006, p.111).

Conforme Cardoso e amigos (2008, p. 226), parece que a qualidade de vida, atividade física e saúde mantêm uma estreita relação e esta vem sendo uma das principais motivações para a intensa divulgação dos benefícios de mantermos uma vida ativa. Por extensão, muitos autores, programas de governo e o universo midiático passaram a englobar a noção de “vida ativa - atividade física” com a melhora da qualidade de vida.

A idéia, inicialmente, não oferece razões para críticas ou observações. É preciso estar atento a questões mais específicas e menos generalistas. Acredito ser possível levar em consideração alguns pontos relativos ao pensamento preponderante, atualmente, em relação ao caráter “mágico” atribuído à atividade física.

Uma das reflexões que precisamos fazer está ligada ao fato de incrementarmos a necessidade de manter a atividade física através de exercícios físicos regulares com a melhoria no estado de saúde do indivíduo, conforme cita Cardoso e amigos (2008, p. 233). A descontextualização do conceito de saúde de “outros fatos tão ponderáveis como a condição nutricional, de habitação, transporte, trabalho, distribuição de renda” (GONÇALVES, 1999, p.15) e atendimento médico atribuem à atividade física uma importância central na manutenção e no ganho de saúde.

Outra reflexão reside na relação direta do que foi exposto acima e a idéia de responsabilidade individual daquele que não cumprir o determinado prescritivamente

pelos programas de atividade física propalados como essenciais à aquisição e preservação da saúde. Fato muito cômodo que incentiva a idéia de “culpabilização da vítima”.

A ocupação do espaço midiático pela “venda” de um estilo de vida ativo a qualquer preço, norteadas pelo pressuposto de garantia de boa saúde, tem gerado a crença de que é “ativo quem quer” e sendo incorporada aos programas de atividade física, especialmente aqueles dedicados aos idosos, essa crença tem a intenção de promover estímulo, confiança e idéia de juventude eterna. Esquece-se que, como bem salienta Gonçalves (1999, p. 15), “não é ativo quem quer, mas quem consegue”. Existem limitantes físicos (como as doenças degenerativas) e condicionantes sócio-econômicos, emocionais e culturais que irão interferir dinamicamente na participação desta população nos eventuais programas de atividade física oferecidos.

A associação da Educação Física como co-responsável na incorporação de uma vida ativa que garanta uma melhor saúde e qualidade de vida deve ser cuidadosamente examinada, evitando que se propague a idéia trazida em Devide (2002),

Uma Educação Física compromissada com **a melhoria da qualidade de vida deve levar os alunos a se exercitarem**, a desenvolverem conhecimentos sobre a prática física e, **sobretudo, a se conscientizarem** da sua importância e benefícios para a vida, possibilitando identificarem os fatores que os impedem, por vezes, **de praticar exercícios regularmente e melhorarem sua qualidade de vida** (DEVIDE, 2002, p.79, grifos meus).

Para entendermos melhor a base conceitual empregada na noção de “vida ativa” precisamos compreender que ela está relacionada à idéia de saúde voltada a atividades dirigidas à transformação dos comportamentos individuais, importando seus estilos de vida e de como se associam aos riscos comportamentais. Aqui fica a idéia de que temos, na maioria das vezes, o controle sobre “os riscos” potenciais a nossa saúde quando “escolhemos” uma e não outra forma de conduzir nossas vidas.

Atualmente, de acordo com Czeresnia e Freitas (2003, p.19), “a saúde é produto de um amplo espectro de fatores relacionados com a qualidade de vida”. Ainda em Czeresnia e Freitas, citando a “Carta de Otawa”<sup>1</sup>, as condições e os recursos fundamentais para a saúde são:

paz, habitação, educação, alimentação, renda, ecossistema estável, recursos sustentáveis, justiça social e equidade, afirmando que o incremento nas condições de saúde requer uma base sólida nestes pré-requisitos básicos ( CZERESNIA E FREITAS, 2003, p.19).

Saúde não é apenas a ausência de doenças, falar em saúde refere a um contingente estrutural que assegure a cada pessoa seu direito à vida com qualidade, com dignidade e com condições adequadas para o seu “estar no mundo”, possibilitando seu pleno desenvolvimento e assegurando-lhe saúde em sentido amplo.

A difusão de programas de governo e o envolvimento de profissionais que atuam na área da saúde somados as insistentes defesas assumidas pelo “universo midiático” com relação à atividade física como possibilidade de solucionar a falta de saúde individual e coletiva permanece inserida na lógica higienista que prescreve uma série de hábitos atitudinais capazes de garantir a “ausência de riscos”. Entendendo que a idéia de “risco” se restringe ao âmbito individual, a responsabilidade daquele que por imprudência ou negligência incide em práticas pouco aconselháveis e aceitas como garantidoras de uma vida saudável.

Para Meyer (2006), determinar programas em saúde “pautados na lógica de fatores de risco circunscritos ao indivíduo e supostamente passíveis de correção a partir de ações racionais, de responsabilidade de cada pessoa” reforça a idéia de higienização e normatização dos comportamentos. Ressalta, porém, citando Carvalho (1996), que

os chamados fatores de risco constituem elementos indissociáveis dos marcos culturais e sociais em que se inscrevem e compõem situações complexas onde correr risco não é mais externo ao indivíduo, mas se inscreve, com ele, num complexo único de múltiplas dimensões – biológica, social e cultural (MEYER, 2006, p.1337).

É importante que ao defendermos determinadas ações, tanto pelos aspectos de inserção e crescimento profissional quanto por adequação aos modismos e especulações de mercado - que acreditam poder ocupar o tempo livre dos idosos com promessas de “vida feliz” e “saudável” - tenhamos capacidade de rever antigas verdades e apostar em atitudes mais articuladas que permitam a inclusão dos indivíduos que fazem parte destes recortes sociais. Trata-se de aceitar e permitir que o idoso se reconheça como indivíduo ativo nesse processo de representação que inclui ser “saudável – feliz – ativo”, considerando a multiplicidade de experiências, comportamentos e culturas que trazem e que devem ser respeitadas em cada novo programa ou proposta de intervenção que impressione pela promessa de uma vida melhor e mais digna.

Como enfatiza Meyer (2006),

A intencionalidade de construir estratégias educativas que permitam investir em possibilidades de transformação das condições de vida nas quais crenças, hábitos e comportamentos ganham sentido demanda apreender, compreender e dialogar com a multiplicidade de aspectos que modulam as crenças, os hábitos e os comportamentos dos indivíduos e grupos com os quais interagimos (MEYER, 2006, p.1340).

Nessa perspectiva, um programa que aponta ações para pessoas de determinados contextos deve ser permeável à realidade em que estão inseridos esses grupos, diferenciando-os dos demais e impossibilitando o ideal de universalidade que padroniza ações e postula resultados homogêneos, sem considerar os aspectos sócio-culturais que condicionam o modo de viver de cada pessoa.

---

<sup>1</sup>A *Carta de Ottawa* é um documento apresentado na Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizado em Ottawa, Canadá, em novembro de 1986.

## 5. PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA E IDOSOS

Num estudo realizado por Cardoso e colegas (2008), verificou-se alguns fatores influentes na desistência e na aderência de idosos em um programa de exercício físico. Dentre eles podemos enumerar que o principal fator para a participação foi o aconselhamento médico e melhoras da saúde. Já como principal fator de afastamento do programa foram problemas de saúde do participante ou de familiares e o desconforto provocado pelos exercícios físicos. De acordo com Mazo (2003), citada no mesmo artigo, as principais barreiras para a aderência em programas de atividade física para idosos seriam o estado de saúde, o medo de quedas, a falta de motivação ou de **força de vontade**.

Torna-se fundamental a análise do que se acredita ser “motivação” e “força de vontade”. Retirando do âmbito individual a responsabilidade da não atenção aos esforços demandados por profissionais que tanto se empenham na melhora de condições e qualidade de vida desta parcela da população. Quanto às questões de saúde reiteradamente sugeridas neste estudo, parece ser significativa uma melhor adaptação de programas que, realmente, atentem para as necessidades dos idosos. Independentemente das adaptações fisiológicas e melhorias da aptidão física, os programas que pretendem incluir os idosos precisam entender as características sócio-ambientais do grupo em questão, suas experiências anteriores e expectativas quanto à participação no programa sugerido. Convencionar tipos de exercícios, tempo de participação, testes padronizados e melhoras globalizantes não parecem ser os melhores preditores de programas que visem à adesão de idosos.

Qualificar o idoso como sedentário no intuito de relacionar os malefícios causados por esta opção de vida (Mazo, 2004) é muito observado na defesa de programas que estimulem uma vida ativa. Porém desconsiderar a realidade e as diferenças sócio-econômicas e culturais de um país continental como o Brasil e as dificuldades que uma grande parcela da população sofre para garantir a sobrevivência é manter como insignificantes aqueles que caminham longas horas para conseguir água e comida, aqueles que precisam colher o alimento que irão comer e aqueles que estiveram em longas jornadas extenuantes de trabalho e que esperam pelas horas de ócio despreocupadamente. Enfim, trata-se de não acolher as diferenças individuais e promover

programas nacionais unificadores deixando os “desviantes” para um estudo de caso e entregues ao “descompromisso” com a sua vida e a sua saúde.

Os profissionais da Educação Física precisam estar atentos a todos os programas que intencionalmente colocam a responsabilidade da qualidade de vida e da saúde exclusivamente ao idoso, incorporando categorizações criadas para a manutenção do sentido de que “todos podem, basta querer”. No Brasil, a quantidade de programas deste tipo aumenta cada vez mais, em uma relação inversamente proporcional a baixa incidência e apropriação de camadas mais abrangentes da população. Alguns destes programas carregam no nome a capacidade de discriminação e perpetuação de segregação e preconceito. O corpo, como já discutido em capítulo anterior, marca uma importante intervenção nesta fase da vida, sendo objetivo destes programas. Sobre ele um grande investimento é lançado com a promessa de perfeição estética, saúde e juventude eterna. A indústria tecnológica, a indústria interventiva e as milhares de academias de ginástica que invadem nossa sociedade são a prova deste novo objeto de consumo - o corpo jovem, tonificado e sem marcas do envelhecimento.

Para Goldenberg e Ramos,

Teima-se hoje em convencer as pessoas de que o corpo é central em suas existências e afetos. Tudo o que surge, a princípio, como uma nova possibilidade de controle pela cultura do processo natural do envelhecimento e decadência dos corpo, rapidamente se transforma em novas obrigações (GOLDENBERG e RAMOS, 2002, p.33).

Vejamos como exemplo o programa “Idoso Feliz Participa Sempre” criado em 1987 pela Universidade do Amazonas (Mazo, 2004, p.114), a idéia perpassada pela nomeação deste programa nos remete a uma vida de eterno movimento como um condicionante para sentir-se feliz, além de recair na crença de que o engajamento a certos “ritos” para a promoção da saúde depende exclusivamente da “conscientização” individual. Esquece-se toda a construção histórico-social que perpetua a exclusão dos idosos e velhos de formas mais naturais da participação social. O que ocorre atualmente é uma demasiada preocupação com a manutenção da saúde, pelo impacto econômico causado pelo aumento desta parcela da população, deixando-se ao lado as questões mais abrangentes que coadunam as heterogeneidades, as condições sócio-econômicas, os desejos, a auto-imagem e as construções sociais abrigadas nesta fase da vida.

## 6. ETNOGRAFIA VIRTUAL COMO OPÇÃO METODOLÓGICA

No Brasil, segundo o Painel IBOPE/NetRatings, em fevereiro de 2010 o número de internautas chegou a 36,7 milhões com acesso a rede em um tempo médio de 42:55 horas/mês. Embora estes números não sejam significativos se comparados a alguns países do norte, demonstra o enorme interesse e apreciação pelas novas tecnologias de comunicação na nossa sociedade e, por conta disto, por todas as novas formas de produção e espalhamento de informação e conhecimento.

A informática revolucionou a área da comunicação. A rapidez com que são formadas e distribuídas as novas idéias, conceitos, projetos, opiniões e conhecimentos ultrapassa as barreiras da ciência cartesiana e traz à sociedade uma avenida larga em que transitam diferentes pessoas, de diferentes culturas, com diferentes experiências e com possibilidades amplas para novas reflexões.

A era digital está posta. É irreversível, e incluiu diversas alterações aos meios de produção. Indústria, comércio e venda de produtos e idéias estão hoje associados à universalidade das tecnologias digitais.

Nesta lógica a internet, rede de computadores mundialmente integrados, em seus espaços de comunicação virtual, como sites de relacionamento, e-mail, Messenger, ferramentas de busca, grupos virtuais, salas de bate papo, etc. criou novas formas de interações sociais e novos espaços de socialização. De acordo com Bentes Pinto e Silva Neto,

A criação da internet trouxe mudanças profundas nas formas de relacionamento com o tempo, espaço, a linguagem, o pensamento, a leitura e a memória. Neste contexto, os autores argumentam que tanto podemos criar, recriar, simular, alterar, aproximar, misturar, separar, resgatar e dinamizar, quanto estocar e conservar para que outras gerações possam se beneficiar de acesso a essa multiplicidade de recursos informacionais (BENTES PINTO e SILVA NETO, 2004, p.2).

Com estes avanços criaram-se novos conceitos, entre eles destaca-se a netnografia ou etnografia virtual. A netnografia foi introduzida por Robert V. Kozinets, na década de noventa, como uma abordagem ressignificada da etnografia para pesquisas de marketing visando os estudos de comportamento no ambiente virtual. No trabalho de Montardo e Passerino (2006, p. 4), citando Goetz e Lecompte (1988), “a etnografia é uma reconstrução analítica de cenários e grupos culturais que traz as crenças, práticas,

artefatos e conhecimentos compartilhados pela cultura que está sendo estudada”. Com o surgimento do universo digital, o ciberespaço, tornou-se fundamental a aplicação de metodologias que pudessem apreender e capturar os fenômenos presentes nesta forma de interagir. Ainda em Montardo e Passerino, citando Hine (2005),

Nós podemos sugerir, então, que uma troca metodológica, a requisição do contexto “on-line” como um site de campo etnográfico foi crucial no estabelecimento do status da comunicação de Internet como cultura... É possível ir mais longe e sugerir que nosso conhecimento da Internet como um contexto cultural está intrinsecamente ligado com a aplicação da etnografia. O método e fenômeno definem o outro em um relacionamento de mútua dependência. O contexto “on-line” é definido como um contexto cultural pela demonstração de que a etnografia pode ser aplicada a ele. Se nós podemos estar confiantes de que a etnografia pode ser aplicada com sucesso em contextos “on-line” então nós podemos ficar seguros de que estes são, realmente, contextos culturais, uma vez que a etnografia é um método para entender a cultura (MONTARDO e PASSERINO, 2006, p.5).

Ainda neste trabalho, citando Schneider e Foot (2005) as autoras complementam ao registrar que a *web* pode ser vista como um cenário de estruturas que suportam a ação *on-line*, comportando uma miríade de dimensões sociais, culturais e políticas. (MONTARDO e PASSERINO, 2006, p.5)

Em artigo de Bentes Pinto e Silva Neto, é utilizado o conceito de “netnografia,” criado por Robert V. Kozinets (1998), que coloca da seguinte forma a pesquisa no campo virtual:

Uma descrição escrita resultante do trabalho de campo que estuda as culturas e comunidades on-line emergentes, mediadas por computador, ou comunicações baseadas na Internet, onde tanto o trabalho de campo como a descrição textual, são metodologicamente conduzidas pelas tradições e técnicas da antropologia (BENTES PINTO e SILVA NETO, 2004, p. 5).

Segundo Kozinets (1997), citado por Montardo e Passerino (2006, p. 6), a netnografia pode ser empregada de três formas: como ferramenta metodológica para estudar comunidades virtuais *puras*, como ferramenta metodológica para estudar comunidades virtuais *derivadas* e como ferramenta exploratória para diversos assuntos. Para o autor as comunidades virtuais puras são aquelas cujas relações sociais se dão apenas mediadas por computador e sugere que o pesquisador use somente a netnografia. Em comunidades derivadas, aquelas em que a comunicação não se limita a mediação exclusiva de computador, o autor sugere que a netnografia deve ser utilizada como ferramenta complementar a outras abordagens, como entrevistas pessoais ou por

telefone e grupos de discussão.

A netnografia ou etnografia virtual oferece vantagens frente à etnografia, como: a primeira pode ser conduzida de forma mais rápida que a segunda, é menos dispendiosa, uma vez que se resume a um material textual e escrito, é menos subjetiva, já que é possível ter registros de vários tipos de materiais.

Ao considerarmos os espaços de convívio virtual, grupos e comunidades em redes como o Yahoo ou Google, como um novo espaço de socialização e de troca de experiências, onde o usuário irá interagir sem limites de fronteiras, em tempo e espaço próprios, com grande interação e linguagem adaptada, porém sempre permeados por aspectos conjuntos que irão de alguma forma refletir as representações sociais compartilhadas nos ambientes em que se inserem.

O uso de uma metodologia capaz de contemplar estes grupos e de trazer um novo olhar aos pesquisadores que desejam se aprofundar nos meandros de uma sociedade complexa e em rápida transformação merece maior atenção e investigação. Aproveitando o recurso da netnografia, ou etnografia virtual, para ampliar sua área de investigação através do estudo dos espaços de socialização mediados por computadores. O uso da etnografia virtual neste trabalho busca capturar como são estabelecidas as relações, no espaço virtual, de grupos que se utilizam de marcas próprias da cultura da vida ativa - “velhice ativa e saúde”, “envelhecimento ativo”, “maturidade ativa”, “envelhecimento e atividade física”, “terceira idade e movimento” – e identificar como se dá a participação do idoso nesses grupos e programas pensados para ele.

Foram utilizadas duas plataformas virtuais, dois sites de relacionamento – Orkut e o Yahoo Grupos. O Orkut é uma rede social filiada ao Google criada em 2004 com o objetivo de estimular relacionamentos os mais diversos. O Yahoo é um site que permite conectar-se com pessoas e grupos de interesse comum utilizando-se e-mail. Ambos utilizam cadastro de seus membros e senhas de acesso. No Orkut o usuário ou a comunidade de interesse cria um espaço próprio, com dados gerais, espaço para fotos, comentários, fóruns de discussão e postagens diversas. No Yahoo Grupos o interessado em fazer parte de um grupo faz seu cadastro através de um e-mail e senha, escolhe um grupo de interesse e passa a se comunicar com ele através de e-mails.

## 6.1 OBSERVAÇÕES

A observação dos espaços virtuais escolhidos foi feita diretamente nos grupos e comunidades, buscando através de registros de e-mail e fóruns de discussão, nexos entre a construção social sobre envelhecimento, vida ativa e saúde e a absorção destes elementos amalgamados como uma verdade, sendo incorporados e refletidos na prática profissional do educador físico.

As comunidades escolhidas para realizar este trabalho no Orkut foram:

- 1- Terceira Idade Ativa, formada por sessenta e três membros;
- 2- Terceira Idade em Movimento, formada por sessenta membros.

Os grupos escolhidos no Yahoo Grupos foram:

- 1- Envelhecimento Ativo, formado por trinta e nove membros;
- 2- Esporte Terceira Idade, formado por nove membros.

As razões de escolha se pautaram no escopo de busca das comunidades e grupos realizada nos referidos sites, em que foi utilizada a linguagem que reforça a idéia de atividade física contínua com o avanço dos anos imbricada à idéia de saúde e felicidade.

A partir da escolha dos grupos e comunidades a inserção para análise foi feita através de cadastro de e-mail nos grupos/Yahoo e através de pedido as comunidades/Orkut, em maio de 2009. O período de observação se estendeu até o dia trinta de abril de 2010.

Conforme sugerem Montardo e Passerino (apud Kozinets, 2006), a abordagem escolhida foi à utilização da etnografia virtual como ferramenta exploratória para identificar de que forma o imaginário social e a crença da vida ativa refletem nas possibilidades de relacionamentos, marcando espaços, abordagens de convívio e princípios profissionais.

**6.1.1 AS COMUNIDADES** – a estrutura virtual das páginas das comunidades do site Orkut possui espaços previamente estabelecidos para a postagem de fóruns, enquetes, eventos e registros de membros.

## 1- Terceira Idade Ativa

(<http://www.orkut.com.br/Main#Community?cmm=20712496>) foi criada em 2006 por um jovem *personal trainer* (identificado através de foto) carioca e possui sessenta e três membros. Como identificador desta comunidade há uma foto de uma nadadora idosa. No fórum desta comunidade encontrei tópicos como: propagandas de turismo para a terceira idade, curso de pinturas especiais para a terceira idade, promoção de livros com temática dirigida à terceira idade, aulas particulares de idiomas, propaganda de um sítio de lazer, divulgação de curso de teatro para a terceira idade, divulgação de uma banda de flashback, propaganda e venda da “pílula da juventude” (DHEA), e dois tópicos sugeridos pelo próprio criador da comunidade:

1.1 O primeiro tratando de tempo livre e longevidade em que o próprio titular da comunidade salienta que “... a disposição e a alegria dos idosos que se dedicavam a alguma atividade como forma de preencher o tempo livre...” e “...estão mais distante de uma condição de vítima em forma de um corpo envelhecido”.

1.2 O segundo lembrando a Constituição, o Código Civil e o Estatuto do Idoso com o seguinte comentário “... envelhecer com dignidade é prêmio a ser conquistado, em particular pela parcela da população pobre...”.

Em nenhum dos tópicos havia postagens.

## 2- Terceira Idade em Movimento

(<http://www.orkut.com.br/Main#Community?cmm=8807894>) foi criada em 2006 por uma jovem carioca (identificada através de foto), possui sessenta membros e como identificador desta comunidade há uma foto composta de vários idosos. No fórum encontrei um tópico discutindo exercício físico para idosos e possuía duas postagens: a primeira considerando “*muito importante*” e a segunda declarando que “*perdemos 1%de massa muscular por anos, mobilidade articular... ocasionando quedas... ou seja, é de extrema importância exercícios físicos para a terceira idade.*”

Havia as mesmas propagandas do curso de idiomas, do sítio de lazer, de pinturas especiais, da banda de flashback e da pílula da juventude. Além destes havia a divulgação de uma empresa que faz empréstimos consignados e de uma mestrandia que criou uma comunidade com senhoras que cantam cantigas de roda, buscando recuperar esta prática e escrever sua dissertação.

**6.1.2 OS GRUPOS** - a estrutura virtual das páginas dos grupos do site Yahoo possui espaços previamente estabelecidos para a postagem de mensagens, anexos, banco de dados, agenda e registro de associados.

### **1- Envelhecimento Ativo**

(<http://br.groups.yahoo.com/group/envelhecimentoativo>) é um grupo de estudos sobre envelhecimento criado em 2008, pela Escola Superior de Educação Física da Universidade Estadual de Pernambuco e possui trinta e nove membros. A característica desse grupo são os encontros presenciais realizados para discussão e produção de artigos sobre o envelhecimento. Nesse site é possível visualizar o histórico de postagens de mensagens que somam em 2008 noventa e uma mensagens e, em 2009, cento e vinte e sete mensagens; sendo que a última mensagem postada foi em dezembro de 2009. As mensagens recebidas se distribuíram da seguinte forma:

1.1 Divulgação do XII Congresso de Atividade Física e Saúde;

1.2 Uma série de artigos para leitura e posterior discussão com o grupo, postada em 24/06/2008. Abaixo relaciono alguns:

- O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis;
- Correlação entre o índice de massa corporal e os indicadores antropométricos de distribuição de gordura corporal em adultos e idosos;
- Análise crítica do uso do índice de massa corporal para idosos;
- Os sintomas depressivos e as relações sociais na terceira idade;
- Indicadores antropométricos na avaliação nutricional de idosos: um estudo comparativo;
- Amplitude e cadência do passo e componentes da aptidão muscular em idosos: um estudo correlacional multivariado

1.3 Divulgação do Programa de Educação para o Envelhecimento Ativo;

1.4 Cronogramas de reuniões.

## 2 - Esporte Terceira Idade

(<http://br.groups.yahoo.com/group/esporterceiraidade/>) possui nove membros e foi criado em 2008 com objetivo de registrar eventos diversos relacionados com esportes da terceira idade na cidade de São Bernardo do Campo e demais cidades do estado de São Paulo. Acompanhando o histórico de mensagens o grupo recebeu em 2008 quatro mensagens e, em 2009, sete mensagens; sendo que a última mensagem postada foi em junho de 2009.

. Há um arquivo com regras de vôlei adaptado, duas enquetes que buscavam saber sobre o interesse do grupo por regras de vôlei adaptado e campeonatos diversos. Há registro de dez arquivos no álbum de fotos, distribuídos da seguinte forma:

- Fotos dos Jogos da Primavera de Atibaia, em setembro de 2008, com registros de jogos de vôlei adaptado masculino e feminino;
- Fotos dos Jogos em Bragança Paulista, em novembro de 2008, com registros de jogos de palitinho, dominó, bocha, truco, vôlei adaptado e dança.

A característica desse grupo, além dos encontros presenciais, está no objetivo de promover encontros esportivos com grupos de idosos.

## 6.2 ANÁLISES DAS OBSERVAÇÕES

Iniciaremos analisando as formas de identificação dos grupos e comunidades, uma vez que todos eles se utilizam da velhice para dar visibilidade social as suas manifestações. Conferindo a velhice um signo que prescinde de ação. Fica explícito esse sentimento de que para ser aceito e merecedor de participação no espaço social o idoso deva permanecer em movimento, em ação constante, sempre em plena atividade. Todos fazem referência ao envelhecimento e atividade, envelhecimento e movimento.

Nas comunidades estudadas do Orkut houve a utilização do espaço para propagandas diversas, mas chamou a atenção a que divulga a “*pílula da juventude*”. Esta nova promessa faz referência à necessidade de sermos eternamente jovem, idéia discutida anteriormente e que tem ressonância na sociedade, pois para sermos aceitos é importante estarmos com boa aparência, sem rugas ou flacidez. Na busca dessa juventude eterna, não basta somente o nosso esforço e empenho, através da atividade e movimento constantes. É preciso manter o corpo livre de marcas da idade. Cedemos a

tudo, principalmente ao apelo midiático e as novas tecnologias que garantem *vender juventude*. Tudo é válido.

Ainda sobre a divulgação das propagandas é importante citar que elas estavam preocupadas em ocupar o tempo livre e ocioso do idoso. Mais uma vez estamos diante de imposições sócio-culturais e do uso indiscriminado do corpo através de sua ocupação pela cultura da vida ativa.

É possível identificar a idéia de que a atividade física é capaz de retirar dos idosos a sua *condição de vítima*. Como se essa *condição* dependesse de uma escolha, de um modo de viver. Restando acreditar que basta entrar em movimento para escamotear o descaso social e político que torna pessoas de diferentes idades - independentes de serem velhos - vulneráveis a diversas agressões. Envolvendo sua saúde, segurança, trabalho, respeito, bem-estar e dignidade.

Na mesma comunidade, um dos tópicos faz referência que envelhecer com dignidade é um prêmio. Permanece a representação de que se seguirmos um manual escrupuloso de regras de condutas conquistaremos, como prêmio, um envelhecimento com dignidade. Ora, se é um prêmio não cabe a todos. Considerando que um prêmio é um privilégio, ele não pode se estender ou permitir acesso a todos, pois deixaria de ser um privilégio para alguns. Não há garantias.

O grupo Envelhecimento Ativo é formado por estudantes e professores, seus membros são da Escola de Educação Física da Universidade Estadual de Pernambuco. Grande parte dos registros foi a respeito da importância fisiológica da atividade física durante o envelhecimento. Indicadores de massa muscular, gordura e aptidão física nortearam as discussões do grupo no período analisado. Esse grupo realizou seus estudos utilizando a representação do corpo como uma máquina, composta por peças que precisam estar ajustadas para manter um bom funcionamento. É o reconhecimento da dimensão biológica do corpo sem considerar os condicionantes sociais, históricos e culturais que tornam cada corpo único e merecedor de atenção e cuidados. Os programas pensados e propostos pelo grupo estão restritos a idéia de um corpo-máquina e preocupados em mantê-lo em atividade.

De todos os espaços visitados o único que contempla a participação de idosos é o grupo Esporte Terceira Idade. A proposta é bastante abrangente, porém um grupo reduzido mantém contato e há apenas dois registros de encontro e prática efetiva de algum esporte. As postagens de enquetes que procuraram investigar o interesse do grupo por alguma atividade não deixaram margem à discussão. O possível interesse do grupo

foi selecionado previamente. Como nas enquetes que foram feitas de forma dirigida, questionando sobre a preferência em discutir campeonatos ou regras adaptadas de um esporte. Apesar disso, a participação dos idosos foi identificada nas fotos que registraram os dois eventos promovidos pelo grupo.

Tanto nos grupos como nas comunidades virtuais observadas a participação e preferências do idoso não foram consideradas. O envelhecimento foi utilizado como mera plataforma para propagar a crença de que é importante se manter em atividade e em movimento constante como condição e garantia de saúde e qualidade de vida. Procurar entender e ouvir como o idoso se sente diante das intervenções é promover o diálogo com as multiplicidades de aspectos que formulam maneiras de ver e perceber a vida. Sem impor ou definir formas mais ou menos adequadas de viver a vida. Não causa estranheza a baixa participação de idosos nesses programas, uma vez que eles não se reconhecem nesse processo de construção e planejamento.

## 7. CONSIDERAÇÕES

Esse trabalho buscou pensar a velhice e fez isso através de alguns valores, como o corpo e saúde, ligados intimamente à cultura da vida ativa. Um estilo de vida associado a uma velhice saudável, feliz e resistente ao tempo. Aceitar o pressuposto de que somente a “escolha” de um estilo de vida possa garantir saúde, bem-estar e juventude é estabelecer uma relação causal que nega aos idosos peculiaridades – experiências de vida únicas – que interferem na sua percepção sobre qualidade de vida e saúde e os torna mais ou menos vulneráveis as exigências sócio-culturais que lhe são feitas (manter um corpo jovem, saudável, tônico, ativo, etc.).

Parece prudente indagar que interesses definiram uma determinada atitude e intervenção sobre o corpo e por que um estilo de vida se tornou mais adequado que outro. As pessoas, nessa etapa da vida, se tornaram alvo de interesses econômicos em campos distintos, tais como: a indústria do turismo, a indústria da beleza, as tecnologias de rejuvenescimento, as academias, etc. É um imperativo abandonar a calma, o sossego, os dias de leitura, os bancos de praça para poder integrar um nicho social de destaque - um seleto grupo com disposição inabalável, sempre pronto para o próximo movimento, a próxima “dica” de vida saudável e, certamente, feliz. Como exemplo desse discurso, observamos a substituição da expressão “velhice” por “terceira idade”. O termo velhice é utilizado em tom pejorativo e está associado à decrepitude, à dependência e à fragilidade. Já a terceira idade contempla aqueles que “lutam” contra o envelhecimento, um grupo marcado pela jovialidade e apto para aproveitar as facilidades e as ofertas de novos mercados de consumo.

Um importante destaque deve ser dado aos programas dirigidos aos idosos que com frequência têm uma única dimensão comportamental – na possibilidade de alterar comportamentos - afastando as dimensões sócio-afetivas, culturais e econômicas próprias da vida da pessoa idosa. Esses programas são pensados para “dar” qualidade de vida ao idoso e se utilizam de inúmeras frases que expressam sentimentos positivos como: “idoso feliz participa sempre”, “maturidade ativa”, “terceira idade: a melhor idade”, “terceira idade em ação”, “envelhecimento bem sucedido”, etc. Porém, não podemos colonizar o corpo e os sentimentos com promessas de melhores condições de vida e felicidade, uma vez que não basta *participar sempre* para garantir um estado de

sensações subjetivas que envolvem formas de dar significado as experiências vividas no decorrer de uma vida.

Nessa perspectiva, uma das tarefas será compreender que os profissionais que atuam junto aos idosos não podem definir alguns comportamentos como imprescindíveis e corretos. Mais do que isso, é importante criar oportunidades de reflexão e diálogo respeitando a realidade única de cada pessoa. Ou seja, é importante dar ouvidos ao que o idoso tem a dizer. A ausência dessa relação dialógica torna a prática vazia de sentido e sem legitimidade, percebida nas frequências isoladas ou no abandono por parte dos idosos dos programas idealizados.

Outro desafio será perguntar se programas que utilizam valores socioculturais, como: corpo jovem, saudável, belo, perfeito e ativo etc. são suficientemente inclusivos para dar conta da realidade em que vivem as pessoas nessa, bem como em outras, fases da vida.

Por fim, insistimos na importância de uma mudança no olhar dos profissionais que atuam junto às pessoas idosas, para que possam ultrapassar as fronteiras inscritas nas representações sociais contemporâneas que norteiam os estudos nessa área e inverter a lógica de neutralidade da pesquisa científica que pensa *sobre um objeto de estudo* apartado da vida e descontextualizado, para pensar *com esse ser* outro ideário de bem viver que inclua valores como o respeito, a equidade e a dignidade.

## 8. REFERÊNCIAS

BARRENECHEA, M. A. Nietzsche e o corpo: para além do materialismo e do idealismo. In: LINS E GADELHA (orgs.). **Nietzsche e Deleuze: o que pode o corpo**. Rio de Janeiro: Relume Dumará, p.177-188, 2002.

BLESSMANN, E. J. Corporeidade e Envelhecimento: o significado do corpo na velhice. **Estudos Interdisciplinares sobre Envelhecimento**. Porto Alegre, v. 6, p. 21-39, 2004.

BEAUVOIR, S. **A Velhice**. Trad. Maria Helena Franco Monteiro. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BUSS, P. M. Uma Introdução ao Conceito de Promoção da Saúde. In: Czeresnia, D, FREITAS, C.M. (orgs). **Promoção da Saúde** - conceitos, reflexões tendências. Rio de Janeiro, 2003.

CARDOSO, A. S. et al. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Revista Movimento**. Porto Alegre, v. 14, n.1, p.225-39, 2008.

DEBERT, G. G. A invenção da Terceira Idade e a Rearticulação de Formas de Consumo e Demandas Políticas. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**. São Paulo, v.12, n.4, p. 39-56, jun. 1997.

\_\_\_\_\_. **A Reinvenção da Velhice** – Socialização e Processos de Reprivatização do Envelhecimento. São Paulo: Edusp, 1999.

DEVIDE, F. P. Educação Física, Qualidade de Vida e Saúde: campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção. **Revista Movimento**. Porto Alegre, v.8, n. 2, p.77-84, 2002.

\_\_\_\_\_. Velhice...Espaço Social de Aprendizagem: Aspectos Relevantes para a Intervenção da Educação Física. **Revista Motriz**. São Paulo, v.6, p.65-73, 2000.

FARIA JÚNIOR, A. G. Atividade física – conceito, modelo e suas especificidades no caso das pessoas idosas. In: FARIA JÚNIOR, A.G. et al (orgs). **Atividade Física para a Terceira Idade**. Brasília. cap.1, p.13-20, 1997.

FOUCAULT, M. e-book. **Microfísica do Poder**. Org. Roberto Machado. Disponível em <<http://www.scribd.com/doc/2465730/Foucault-Michel-Microfisica-do-Poder>> Acesso em: 30 de maio de 2009.

FRAGA, A. B. Promoção da Vida Ativa: Nova Ordem Físico-Sanitária na Educação dos Corpos Contemporâneos. In: Bagrichevsky, M. et al (orgs). **A Saúde em Debate na Educação Física**. Blumenau: Nova Letra. v.2, p.105-118, 2006.

FREITAS, G. G. **O Esquema Corporal, A Imagem Corporal, A Consciência Corporal e a Corporeidade**. 2. ed. Ijuí: Unijuí, 2004.

GONÇALVES, A.; PIRES, G. L. Educação Física e Saúde. **Revista Motriz**. São Paulo. v.5, n.1, p.15 -17, 1999.

GOLDENBERG, M.; RAMOS, M. S. A civilização das formas: O corpo como valor. In: GOLDENBERG, M. (org.). **O Nu e o Vestido**. Rio de Janeiro: Record. p.14-40, 2002.

HAYFLICK, L. **Como e por que envelhecemos**. Rio de Janeiro: Campus, p. 35 – 41, 1997.

HELMAN, C. G. **Cultura, Saúde & Doença**. Trad: Cláudia Buchweitz e Pedro M. Garcez. 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

IZQUIERDO, I. **Tempo de Viver**. 1. ed. Vale do Rio dos Sinos: Unisinos, 2002.

JACOB FILHO, W. . Atividade física e envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Educação Física**. São Paulo. v.20, p.73-77, 2006.

LIMA, M. A. **Corporeidade e Envelhecimento – as diversas faces do corpo quando envelhece**. Disponível em: < <http://www.univag.com.br> > Acesso em: junho de 2009.

LOURO, G. Corpo, Escola e Identidade. **Revista Educação & Realidade**. Porto Alegre: UFRGS, v. 25, n. 2, p. 59-76, 2000.

LÜDORF, S. M. Um olhar multicultural sobre o corpo. **Revista Digital**. Buenos Aires. n. 25, setembro de 2000. Disponível em: <<http://efdeportes.com/>> Acesso em: 01 de junho de 2009.

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira de Educação Física**. São Paulo, v.20, p.135-37, 2006.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso - Conceção Gerontológica**. 2.ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MEYER, D. E. E. et al. "Você aprende. A gente ensina?" Interrogando relações entre educação e saúde desde a perspectiva da vulnerabilidade. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, 22(6). p.1335-1342, jun.2006.

MONTARDO, S. P; PASSERINO, L.M. **Estudo de blogs a partir da netnografia**: possibilidades e limitações. CINTED-UFRGS. v.4, n.2, 2006.

MOREIRA, A. B. **Corpo, Saúde e Medicina**: a partir da filosofia de Nietzsche. Dissertação (Mestrado em Filosofia). Programa de Pós-Graduação em Filosofia da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2006.

MOREIRA, W. W. Corporeidade e Lazer: a perda do sentimento de culpa. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília. v.11, p.85-90, 2003.

NIETZSCHE, F. **Além do Bem e do Mal** (trad. Ciro Mioranza). 2.ed. São Paulo: Escala, 2007.

NIETZSCHE, F. **Assim falava Zaratustra** (trad. Antonio Carlos Braga). 2.ed. São Paulo: Escala, 2007.

OKUMA, S. S. Um Modelo Pedagógico de Educação Física para Idosos. "Cuidados com o Corpo: um modelo pedagógico para idosos". In: FREITAS, E.V. et al. (orgs). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, cap.135, p.1092-1110, 2002.

PERALVA, A. O jovem como modelo cultural. **Revista Brasileira de Educação**. São Paulo. n. 5, p. 15-24, 1997.

PINTO, V. B. et al. "**Netnografia**": uma abordagem para estudos de usuários no ciberespaço. 9º Congresso Nacional de Bibliotecários, Arquivistas e Documentalistas. 2004. Disponível em: <<http://www.apbad.pt/Edicoes/EdicoesCongresso9.htm>> Acesso em: 10 de junho de 2009.

RODRIGUES. J. C. **Tabu do Corpo**. 4.ed. Rio de Janeiro: Dois Pontos, p.43-49, 1996.

SANTANA, L. S. Identidade do Corpo: uma questão de interpretação. **Revista Eletrônica em Ciências Humanas – MORPHEUS**. UNIRIO, Rio de Janeiro, ano 3, n. 7, 2005.

TÓTORA. S. A vida nas dobras...as dobras da velhice. **Revista A Terceira Idade**. SESC/SP. v. 19, n. 43, p. 27-38, 2008.

