

3-SESSÃO ARTIGO TÉCNICO/REVISÃO

LOCALIZAÇÕES TEÓRICAS A CERCA DOS COMPONENTES DA IMAGEM CORPORAL: MEMÓRIAS, ASSOCIAÇÕES, ATITUDES, CRENÇAS, COM FOTOGRAFIAS, EDUCAÇÃO FÍSICA GERONTOLOGICA

Kátia Chomiczuk Miguel Garcia
Aliane Augustinho de Castro
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa
ritapuga@yahoo.com.br

RESUMO

O presente estudo foi baseado em uma ampla revisão literária para remontar conteúdos como: corpo imagem corporal, associações, atitudes, crenças, fotografias, envelhecimento e Educação Física Gerontologica, associando-os conclusivamente.

Palavras-Chaves: Imagem corporal, envelhecimento, gerontológica Educação Física Gerontologica.

ABSTRACT

This study was based on an extensive literature review to repackage content such as: body body image, associations, attitudes, beliefs, photographs, Gerontology Physical Education involving them conclusively.

Keys word: Body image, aging, gerontology, Gerontology Physical Education.

O CORPO

Um dos objetos de estudo da Educação Física, provavelmente o núcleo, seja o corpo humano, seus movimentos, sua relação com o espaço e com o tempo, com o outro corpo e com contexto social e econômico em que este corpo está inserido, assim como aspectos fisiológicos e psicológicos. Mas este corpo, composto por sistemas complexos interligados existe individualmente, é único, tem sentimentos e é intelectual, e através de suas percepções e vivências ele age e reage de formas diferentes e está sempre em evolução. Neste estudo culminaremos no corpo envelhecido pela sua vivencia em no mínimo seis décadas. Muitas situações corporais transcorreram a cada minuto com o passar dos anos muitas vão se repetindo, formando um repertório, alguns vastos, alguns pequenos, alguns itens perdidos pela inação. Mas o que sempre acompanhou o questionamento humano em muitas épocas foi quem predominava, o corpo ou a alma.

Encontramos concepções sobre o corpo, sobre a dualidade entre este a alma, Medina (2005, p. 49) traz várias indagações sobre como compreender o corpo se basta defini-lo, ou se aprendemos mais sobre ele vivendo-o, ou precisamos falar dele, ou

senti-lo. Ele cita o filósofo Descartes (1596-1650): “Penso, logo existo”, nesta definição o homem era fundamentalmente espírito; cita também Merleau-Ponty (1908-1961): “Eu sou meu corpo”, nesta definição diferente de Descartes, Merleau-Ponty defende que “existo, logo penso”.

Damáσιο (1996), em sua obra “O erro de Descartes”, acompanha Merleau-Ponty e contesta as afirmações dualistas do filósofo baseado no conhecimento de seus pacientes neurológicos afetados por danos cerebrais; e com sua visão inovadora afirma que os sentimentos e emoções são uma percepção direta de nossos estados corporais e constituem um elo essencial entre o corpo e a consciência.

Como vemos filósofos em diferentes épocas defendem ideias divergentes. Nossa posição é concordante com

Desta forma o corpo é definido em abordagens e perspectivas diferentes, Tavares (2003, p. 35) cita algumas afirmações: “o corpo existe como uma entidade física”; [...] ”o corpo delimita um espaço e um tempo”; [...] “a perspectiva psicossocial do corpo é profunda e concreta. As identificações vão muito além do plano das idéias, mas abarca o plano de apropriação do corpo do outro (inclusive na questão do gênero)”.

O corpo entendido apenas como matéria física não pode explicar todas as ações e interações deste corpo, consigo, com outros corpos e com o meio em que está inserido. Em uma dimensão sócio-antropológica do corpo, Marcel Mauss citado por Fonseca e Mendes (1987, p. 87), faz sua contribuição para este entendimento, para ele, “o corpo torna-se um instrumento ao dispor do homem”. Esta perspectiva de Marcel Mauss quer revelar de como a ação do corpo em elaboração de ferramentas, utensílios, toda inovação tecnológica o auxiliou para libertar o próprio corpo para novas descobertas, dentre elas descobrir o próprio corpo, o corpo no mundo e a compreensão do mundo no corpo.

De acordo com Fonseca e Mendes (1987, p. 88), Freud tenha sido o primeiro autor a tratar uma concepção psicanalítica do corpo, das relações do corpo com a formação da personalidade; e uma de suas frases mais conhecidas é “O eu é antes de tudo um eu corporal”.

Fonseca e Mendes (1987, p. 88), dizem que “sem a relação eu corpo não seria possível à relação eu-mundo e a relação eu-outros [...]”.

O CORPO E A IMAGEM CORPORAL

Nos estudos sobre Imagem Corporal encontramos conceitos de modo centralizado relacionados ao corpo e a imagem corporal, a saber:

Para Tavares (2003, p. 36), é a delimitação do que é minha identidade corporal passa pela determinação do que pertence e do que não pertence ao meu 'Eu Corporal'. A autora expressa que existe um esboço físico formado pelo organismo biológico (que é o corpo); e complementa dizendo que “as sensações corporais existem. Mas existem também outras referências, como o que dizem que sou, o que gostariam que eu fosse, o que penso que eu deveria ser e o que eu gostaria de ser”.

Puga Barbosa (2003, p. 50), cita os estudos de Schilder e argumenta que todas as experiências vivenciadas pelo corpo ficam assinaladas como em um “álbum existencial”, sendo assim essas vivencias que de alguma forma não tenham sido bem resolvidas poderão “[...] produzir incapacidade e distorções em relação ao mundo exterior”.

IMAGEM CORPORAL

A Imagem Corporal, de acordo com Tavares (2003, p. 27), “[...] é a maneira pela qual nosso corpo aparece para nós mesmos. É a representação mental do nosso próprio corpo. A abordagem da imagem corporal incrementa a convergência de intervenções motoras e psíquicas na busca do desenvolvimento da pessoa”.

Puga Barbosa (2003, p. 48) cita vários outros conceitos por diferenciados autores, dentre eles: Gorman (1969), Imagem Corporal é o conceito de uma pessoa sobre seu corpo, o qual tem sido formado pelas interações e combinações, perceptuais consistindo em todo presente e passado de experiências sensoriais e combinações de todas as experiências e memórias; McCrea, Summerfield e Rose (1982), dizem que Imagem Corporal refere-se ao corpo como uma experiência psicológica e foco de sentimentos, atitudes individuais em direção a si próprio, concerne às experiências individuais e subjetivas com seu corpo e a maneira pela qual estão organizadas; Dolto (1984), fala que Imagem Corporal é a síntese de vida de nossas experiências emocionais, é cada momento, memória inconsciente de tudo vivido, relacional e ao mesmo tempo é atual, vivem em situação dinâmica; Barros (2001), diz que somos nós mesmos relacionando-nos com o mundo e com as pessoas numa unidade corporal e, construindo, assim, uma nova imagem a cada momento. Simboliza nosso ser; Tavares (2001) que diz que imagem corporal É uma experiência em primeira pessoa, uma

experiência muito especial, no sentido em que o objeto corresponde a nosso eu, dentro de aspectos conscientes e inconscientes.

Schilder foi um marco nos estudos sobre Imagem Corporal. Em sua obra composta por três capítulos detalhados em suas dimensões: fisiológica, libidinal e sociológica; descreve como estão intimamente ligados na formação da imagem corporal, e de como não podemos estudar a imagem do corpo separado destas três dimensões. Na dimensão fisiológica ele destaca a composição do corpo humano que pode ser observado externamente como olhos, cabelos, etc., como também os sistemas do organismo; as reações químicas e as trocas energéticas necessárias para o funcionamento do corpo humano. Puga Barbosa (2003, p. 51), destaca dentro deste estudo, que a esfera fisiológica, que é evidenciada como a relação entre dados proprioceptivos, as percepções e as intenções motoras; destaca-se a importância da formação de imagens pelo cérebro, através do contato com o mundo. Na dimensão libidinal, Schilder integraliza os conhecimentos fisiológicos e somáticos aos psicológicos, e influenciado pela Psicologia da Gestalt, cujo fundamento principal baseia-se no fato de que a percepção é formada a partir das experiências pelas quais passamos e que desencadeiam nosso comportamento.

Puga Barbosa (2003) destaca nesta dimensão que Schilder em seu estudo,

“[...] apresenta o corpo como um álbum existencial, no qual ficam marcados, de alguma forma, todos os acontecimentos pertinentes à vida do ser humano que o possui. Partindo deste pressuposto, infere que qualquer perturbação na unidade eu-corpo gera problemas para o ajustamento com a realidade, com a autonomia, podendo assim, produzir, incapacidade e distorções em relação ao mundo exterior” [...]; e que “a Imagem Corporal se constrói fundamentalmente a partir de nossas relações e percepções com tudo aquilo que nos é externo, modificando-se dinamicamente a partir de nossas subseqüentes vivências”. (BARBOSA, 2003, p. 52)

Na dimensão sociológica Schilder afirma que além das relações sociais entre pessoas, as imagens corporais destas pessoas também se interagem. Puga Barbosa (2003, p. 52), destaca dentro da dimensão sociológica da Imagem Corporal de Schilder que os corpos quando estão pertos, além da aproximação entre o espaço, também ocorre uma “inter-relação de Imagens Corporais”. Dessa forma a relação com outro ser, de acordo com a autora “podemos nos ver nos outros ou nos identificarmos com algo do outro”. De acordo com a autora, ao compartilhar emoções, sentimentos no convívio social, essa inter-relação gera um complemento com o outro ser.

Schilder (1999) define a imagem do corpo humano como “a figuração de nosso corpo formada em nossa mente”.

A definição de imagem corporal pode ser melhor entendida nas palavras de Tavares (2003) :

“A Imagem Corporal reflete a história de uma vida, o percurso de um corpo, cujas percepções integram sua unidade e marcam sua existência no mundo a cada instante. Percepções que se concretizam em um corpo. Nossa história é, antes de mais nada, a história de nossas experiências perceptivas. Cada estímulo existe para nós à medida que corporalmente o vivenciamos. E cada um de nós o vivencia de acordo com nossas possibilidades fisiológicas, características pessoais e circunstâncias sócias e ambientais”. (TAVARES, 2003, p. 20).

Schilder (1999), diz que podemos brincar com nossa imagem corporal mudando-a de forma e tamanho, para isto utilizamos roupas e acessórios; da mesma maneira que agregamos roupas ao nosso corpo ao tirá-las também mudamos nossa imagem corporal; o autor complementa dizendo que “os seres humanos são cercados e cerceados por suas imagens corporais. Uma das razões da transformação e do uso de roupas é o desejo de superar a rigidez da imagem corporal”.

Tavares (2003, p. 76) faz algumas conclusões sobre a obra de Paul Schilder e diz que “[...] para ele a imagem corporal é resultado de um esforço contínuo e nunca é estática ou completa”.

As linhas de investigação sobre Imagem Corporal são variadas, de acordo com Puga Barbosa (2003)

“[...] o estudo da Imagem Corporal, originalmente, tratava de desvios e distorções. O avanço e as descobertas levaram os pesquisadores a uma ampliação no seu campo de pesquisa, considerando inclusive o aspecto preventivo. Então se passou a se investigar o corpo saudável e as suas alterações, classificadas como doenças ou não, tornando o estudo rico e diversificado”.

Thompson, Penner e Altabe (1990) apud Puga Barbosa (2003, p. 54), catalogaram maneiras de estudar a Imagem Corporal através da avaliação de aspectos da aparência, os quais são:

- Modelos de estimativa do corpo.
- Procedimentos do ajustamento da imagem, figura/silhuetas.
- Questionários de medidas (cognitivas, escalas multidimensional, medidas de estima e satisfação corporal, escalas de ansiedade, miscelânea).

De acordo com Puga Barbosa (2003, p. 44), Paul Schilder, que consolidou os fundamentos conceituais para o estudo da Imagem Corporal e foi o precursor da avaliação da Catexe Corporal, “partindo das observações sobre memórias, crenças, associações, atitudes e sentimentos de seus pacientes sobre o próprio corpo”; usando como instrumento um questionário subjetivo.

Desta forma o uso de fotografias possibilita segundo Ferreira apud Leal (1995, p. 417), “o mapeamento de um conjunto de representações, expressas no discurso verbal e não verbalizado”. Este conjunto de representações referido pelo autor se inicia logo na seleção destas fotografias pelos idosos, pois dentre várias fotos pessoais que estão guardadas e até esquecidas nas gavetas, serão lembradas e revividas novamente.

COM SE DÁ O DESENVOLVIMENTO DA IMAGEM CORPORAL

A imagem corporal não é estática ou está completada quando atingimos um determinado número de anos em nossa existência, ela está sendo sempre renovada de acordo com nossas experiências, interagindo entre o físico, o psíquico e o social. Sendo assim a Imagem Corporal está em constante desenvolvimento, a cada relação com outro indivíduo, com o ambiente, com o meu próprio corpo, com minhas memórias, com meus sentimentos, com aquilo que acredito ou aquilo que passei a acreditar.

Sendo assim a imagem corporal é desenvolvida a cada instante em que vivemos, de acordo com Tavares (2003, p. 79) esse desenvolvimento pode ocorrer em aspectos distintos como: “[...] aumentar a percepção de partes do corpo; reconhecer e valorizar as sensações corporais; gostar mais do corpo; ter mais satisfação com o corpo; reconhecer o corpo como ele é realmente; ou descobrir as possibilidades do corpo ampliando as possibilidades de ação”.

“A possibilidade de o indivíduo reconhecer pela vida a fora sua presença real e sentir que é reconhecido e valorizado pela sua singularidade é ponto-chave para o desenvolvimento de uma identidade corporal integrada e positiva” (TAVARES, 2003 p. 84); para isto é preciso que as atividades realizadas sejam prazerosas não estando vinculadas a qualquer tipo de recompensa tardia, prevalecendo o fazer que lhe promova bem estar.

MEMÓRIA

“A memória é a capacidade de registrar, manter e evocar os fatos já ocorridos. A capacidade de memorizar relaciona-se intimamente com o nível de consciência, com a atenção e com o interesse afetivo” (DALGALARRONDO, 2000, p. 91). O autor distingue os seguintes tipos de memória no campo de estudo da memória biológica:

- Memória genética: contida no material genético (DNA, RNA, cromossomos, mitocôndrias);
- Memória imunológica: conjunto de informações registradas e que podem ser recuperável pelo sistema imunológico;
- Memória cognitiva (psicológica): permite ao indivíduo registrar, conservar e evocar a qualquer momento os dados aprendidos da experiência;
- Memória cultural: costumes, habilidades artísticas, valores, preconceitos, ideologias, estilo de vida, etc.

Sendo que a memória cognitiva (psicológica) é composta de três fases ou elementos básicos: a fase de percepção, registro e fixação; a fase de retenção e conservação e a fase de reprodução e evocação. “Para a formação da unidade de memória, as estruturas límbicas temporomediais (principalmente hipocampo-mamílares) são fundamentais” (GORDON apud DALGALARRONDO, 2000, p. 91). De acordo com o mesmo autor, “elas atuam principalmente na consolidação dos registros e na transferência das unidades de memória a curto e a médio prazos (intermediária) para a memória a longo prazo (estocagem da memória remota)”.

Para Dalgarrondo (2000, p. 93), a neuropsicologia moderna divide a memória em fases ou tipo quanto ao processo temporal de aquisição e evocação dos elementos mnêmicos:

- Memória imediata ou de curtíssimo prazo: capacidade de reter o material (palavras, números, imagens, etc.) imediatamente após ser percebido;
- Memória recente ou de curto prazo: capacidade de reter a informação por um período curto de tempo (poucos minutos ou meia à uma hora);
- Memória remota ou de longo prazo: capacidade de evocação de informações e acontecimentos ocorridos no passado, geralmente após meses ou anos do evento.

Quanto à distinção entre os tipos específicos de memória, de acordo com a natureza dos elementos memorizados e segundo o processo neuropsicológico envolvido (KANDEL e cols.; MATTOS; GORDON apud DALGALARRONDO 2000, p. 93):

- Memória explícita ou declarante: processo de registrar e evocar de forma consciente e voluntária informações referentes a pessoas e eventos autobiográficos;
- Memória implícita, não declarante ou de procedimento: é um tipo de memória automática ou reflexa, cujo processamento não depende de fatores conscientes e voluntários, ocorrendo de forma lenta, por meio de repetições e múltiplas tentativas, manifesta-se tipicamente por ações motoras e desempenho de atividades e não pode ser expressa por palavras;
- Memória de trabalho (operante ou executiva): termo referente ao amplo conjunto de habilidades cognitivas que permite que informações novas e antigas sejam mantidas ativas a fim de serem manipuladas, com o objetivo de realizar determinada tarefa;
- Memória episódica: é a memória para eventos específicos da experiência pessoal do indivíduo, corresponde a eventos concretos, geralmente autobiográficos, bem circunscritos em um determinado momento e local;
- Memória semântica: refere-se ao aprendizado de palavras e seu significado, na aquisição de conhecimentos compartilhados pelos membros de uma determinada sociedade (“memória cultural”); sendo componente da memória de longo prazo que inclui nossos conhecimentos de objetos, fatos, operações matemáticas, assim como das palavras e seus uso.

De acordo com Dalgarrondo (2000), a contraposição desses dos dois tipos de memória (episódica e semântica) é o que nos faz, por exemplo, lembrar em detalhes de um almoço com pais ou avós no mês passado.

Para a realização deste trabalho de pesquisa nestes dois tipos de memórias que iremos recorrer aos idosos acima de setenta anos de idade à frente de suas fotografias, descrevendo suas atitudes e crenças, o que está associado a estas fotografias, sua experiência de vida naquele momento registrado, como ele se sentia, como ele se via naquele momento.

A memória é entendida como uma “[...] faculdade de reter impressões e conhecimentos adquiridos, e de recuperá-los pela ação da vontade” (XIMENES, 2000, p. 620). De acordo com este autor pode ser também conotado como lembrança ou recordação, além de poder ser grafado como um verbo transitivo, memorar (trazer à memória); e como um adjetivo, memorável (digno de ser lembrado).

Ecléa Bosi (1987) escreve em sua obra: *Memória e sociedade: lembranças de velhos*, sobre a memória de substância social; de como esta memória é importante para a história que estudamos na escola, de como ela poder ser diferente para aqueles que a viveram e para aqueles que apenas a estudam através dos livros escolares; de como ela pode ser fragmentada e descontínua. A autora destaca a valorização da memória oral, como um instrumento, cada vez mais deixado pelos cantos, mas que se valorizado, poderia contribuir de forma social e intelectual.

Na obra, Bosi (1987), estudou sobre as memórias através de entrevistas com pessoas de mais de setenta anos de idade, e destaca que os registros alcançados tratam-se tanto de uma memória pessoal como de uma memória social, familiar e grupal. A autora diz que “[...] as memórias contadas oralmente foram transcritas tal como colhidas no fluxo de sua voz”; ou seja, na voz dos entrevistados, o que resultou em histórias ricas em detalhes.

No primeiro capítulo a autora cita Henri Bergson autor de *Matière et mémoire* (1896) e destaca “[...] a rica fenomenologia da lembrança que ele persegue em sua obra, bem como uma série de distinções de caráter analítico, extremamente sugestivas [...]”. Para a autora a introspecção de Bergson (1896, apud Bosi, 1987, p. 6) em relação à memória o leva a “auto-análise voltada para a experiência da percepção”.

O que percebo em mim quando vejo as imagens do presente ou evoco-as do passado? Percebo, em todos os casos, que cada imagem formada em mim está mediada pela imagem, sempre presente, do meu corpo. O sentimento difuso da própria corporeidade é constante e convive, no interior da vida psicológica, com a percepção do meio físico ou social que circunda o sujeito (BERGSON, apud BOSI, 1987, p. 6).

O texto nos leva a uma reflexão sobre a memória, o corpo, a percepção; uma inter-relação que gera um elo entre os elementos utilizados neste trabalho para o estudo da imagem corporal.

Ainda citando Bergson, diz que ele “observa também que esse presente contínuo se manifesta, na maioria das vezes, por movimentos que definem ações e reações do

corpo sobre o seu ambiente”; estando assim estabelecida uma ligação entre imagem do corpo e ação (BOSI, 1987, p. 6).

Fazendo uma explicação sobre o processo de sensações levadas ao cérebro (aférente) e aqueles que retornam a periferia do corpo (eferente), a autora diz que “nem sempre se cumpre o percurso de ida e volta pelo qual os estímulos externos chegam [...]”; “[...] quando o trajeto é só de ida, isto é, quando a imagem suscitada no cérebro permanece nele, ‘parando’, ou ‘durando’, teríamos, não mais o esquema imagem-cérebro-cérebro-ação, mas o esquema imagem-cérebro-representação”. Desta maneira, o primeiro esquema é o motor e o segundo é perceptivo. Novamente fazendo menção a Bérghson a autora diz que para ele “a percepção e, ainda mais profundamente, a consciência, deriva de um processo inibidor realizado no centro do sistema nervoso; processo pelo qual o estímulo não conduz à ação retrospectiva (BOSI, 1987, p. 6).

Mas, apesar da diferença entre os processos de percepção e os de ação, ambos “[...] dependem de um esquema corporal que vive sempre no momento atual, imediato, e se realimenta desse mesmo presente em que se move o corpo em sua relação com o ambiente” (BOSI, 1987, p. 7).

As lembranças estão na cola das percepções atuais, “como a sombra junto ao corpo”. A memória seria o “lado subjetivo de nosso conhecimento das coisas” (BÉRGSON apud BOSI, 1987, p. 9).

Para Bérghson as lembranças não são apenas percepções puras, mas, “mais rica”, e mais viva, que ele denomina “percepção concreta e complexa”, única e real, pois a percepção pura do presente, sem sombra nenhuma de memória, seria antes um conceito-limite, do que uma experiência corrente de cada um de nós (BOSI, 1987, p. 9).

Bosi faz distinção entre as duas memórias (memória hábito e lembranças), de acordo com a análise de Bérghson, desta forma, “a memória hábito seria parte de todo o nosso adestramento cultural, incorporando-se às práticas do dia-a-dia”, e “a lembrança pura, quando se atualiza *na* imagem-lembrança, teria uma data certa, refere-se a uma situação definida, individualizada” (BOSI, 1987, p. 11).

Maurice Halbwachs, também citado pela autora Ecléa Bosi (1987, p. 17), é estudioso das relações entre memória e história pública, com as obras: *Les cadres sociaux de la mémoire* (1925) e *La Mémoire Collective* (1950), para este autor “[...] a memória do indivíduo depende do seu relacionamento com a família, com a classe social, com a escola, com a Igreja, com a profissão; enfim, com os grupos de convívio e os grupos de referência peculiares a esse indivíduo”.

De acordo com Halbwachs (apud Bosi, 1987, p. 17) “[...] a memória é excepcional”. Nas palavras de Bosi, os pensamentos de Halbwachs, que diz:

“[...] na maior parte das vezes, lembrar não é reviver, mas refazer, reconstruir, repensar, com imagens e idéias de hoje, as experiências do passado. A memória não é sonho, é trabalho. Se assim é, deve-se duvidar da sobrevivência do passado, ‘tal como foi’, e que se daria no inconsciente de cada sujeito. A lembrança é uma imagem construída pelos materiais que estão, agora, à nossa disposição, no conjunto de representações que povoam nosso consciente atual. Por mais nítida que nos pareça a lembrança de um fato antigo, ela não é mesma que experimentamos na infância, porque nós não somos os mesmo de então e porque nossa percepção alterou-se e, com ela, nossas idéias, nosso juízo de realidade e de valor”. (BOSI, 1987, p. 17).

Seguindo os pensamentos de Halbwachs, os idosos ao relembrar os momentos eternizados nas fotografias, irão reconstruir essa memória, seus sentimentos, suas crenças, atitudes e associações ligadas à experiência vivenciada no passado.

Mais uma vez a autora reforça seu pensamento dizendo que “[...] o instrumento decisivamente socializador da memória é a linguagem” (BOSI, 1987, p. 18).

Sendo assim, como funciona a memória das pessoas idosas, dos velhos? Devido a sua grande experiência vivida, aos longos anos de existência, encontramos com eles possibilidades de verificar a história social, de sua etnia, de seu grupo de sua família; pois já passaram pelas agruras da correria pelas quais os jovens passam, suas dúvidas e medos quanto à profissão e formação de seu núcleo familiar.

Da mesma forma o adulto jovem quando recorre às suas lembranças ele não o faz de forma igual à pessoa idosa por um longo período, para o adulto jovem é uma pausa de sonho; ou seja, “[...] vida prática é vida prática, e memória é fuga, arte, lazer, contemplação. É o momento em que as águas se separam com maior nitidez” (BOSI, 1987, p. 23).

Por outro lado a pessoa idosa quando se lembra do passado “[...] está se ocupando consciente e atentamente do próprio passado”. De acordo com a autora a pessoa idosa ao despertar as lembranças ela anseia por precisá-la, quando foi e como foi, e se preciso for, ele pergunta a outros idosos que possam confirmar suas memórias; ou ainda faz uso de cartas e anotações (BOSI, 1987, p. 23).

Bosi destaca a coerência do pensamento de Halbwachs:

“[...] o que rege, em última instância, a atividade mnêmica é a função social exercida aqui e agora pelo sujeito que lembra. Há um momento em que o homem maduro deixa de ser um membro ativo da sociedade, deixa de ser um propulsor da vida presente do seu grupo: neste momento de velhice social resta-lhe, no entanto, uma função própria: a de lembrar” (BOSI, 1987, p. 23).

Adiante ela indaga se há uma “espécie de obrigação social”, não incumbida às outras faixas etárias, que é a de “lembrar e lembrar bem”. Essa obrigação social, de “lembrar bem”, está diretamente associada ao que popularmente se chama de “lucidez”, estando assim à pessoa idosa em bom estado de saúde mental enquanto ela for lúcida. Por outro lado, como manter essa clareza de pensamentos, de memória se a sociedade rejeita seus velhos, não os vêem e não querem os escutar?

Frederic Charle Bartlett, autor de *Remembering* (1932), também é citado por Bosi (1987, p. 27), pois utilizou o conceito de “convencionalização” para um melhor entendimento da memória no processo cultural e histórico, essa convencionalização seria um processo de remodelagem das experiências vividas anteriormente. Bartlett diz que:

A memória das pessoas também dependeria desse longo e amplo processo, pelo qual sempre ‘fica’ o que significa. E fica não do mesmo modo: às vezes quase intacto, às vezes profundamente alterado. [...] Assim, novos significados alteram o conteúdo e o valor da situação de base evocada. No outro extremo, se a vida social ou individual estagnou, ou reproduziu-se quase que só fisiologicamente, é provável que os fatos lembrados tendam a conservar o significado que tinham para os sujeitos no momento em que os viveram” (BARTLETT, apud BOSI, 1987, p. 27).

O indivíduo, então, conservaria as lembranças, mas poderia alterá-las de acordo com o seu desenvolvimento. De acordo com esse autor:

A memória poderá ser conservação ou elaboração do passado, mesmo porque o seu lugar na vida do homem acha-se a meio caminho entre o instinto, que se repete sempre, e a inteligência, que é capaz de inovar. De onde resulta uma concepção extremamente flexível da memória: “A lembrança é a história da pessoa e seu mundo, *enquanto vivenciada*” (WILLIAM STERN apud BOSI, 1987, p. 28).

Se a memória é a história da pessoa, que foi vivida apenas por ela, cada indivíduo é único e tem a sua memória, sua experiência de vida, suas percepções, observações, seus sentimentos. Desta forma todas as memórias seriam diferentes. Mas o convívio social, cultural pode moldar essa memória, e apesar de serem diferentes podem convergir para pontos semelhantes e ao verbalizar essas memórias, compartilhar das mesmas lembranças.

A história de um povo, de uma civilização se dá pelos depoimentos daqueles que viveram e testemunharam fatos ocorridos no passado. Nos dias atuais, com o avanço da tecnologia, esses fatos são registrados em imagens, sons, fotos e jornais. A troca de conhecimentos é feita através de computadores e não com nossos pais e avós. A rejeição da sociedade à pessoa idosa é exposta por Bosi.

“[...] a sociedade rejeita o velho, não oferece nenhuma sobrevivência à sua obra. Perdendo a força de trabalho ele já não é produtor e nem reproduzidor” (...) “A moral oficial prega o respeito ao velho, mas quer convencê-lo a ceder seu lugar aos jovens, afasta-lo delicadamente, mas firmemente dos postos de direção. Que ele nos poupe de seus conselhos e se resigne a um papel passivo” (BOSI, 1987, p. 35).

A memória como função social, o resgate da história de um povo, a manutenção das tradições culturais, da identidade, das brincadeiras, da culinária, enfim do aprendizado para a nossa subsistência, o estágio em uma conversa no final da tarde que aconselha para evitarmos sofrimentos, mas não é compreendida; considerada ultrapassada, pois os tempos são outros, mais modernos. Para Bosi (1987, p. 41), “o velho é alguém que se retrai de seu lugar social e este encolhimento é uma perda e um empobrecimento para todos”.

Para Neri; et al. (2000, p. 102), “[...] a relação entre gerações centrada na memória oral transmite mais do que apenas informações: transmite sentimentos, sensações, vivências, crenças, comportamentos, atitudes e valores que possibilitam recriar um tempo, um período que, embora não vivido por aquele que ouve, pode ser vivenciado ou recriado pelo grupo”.

ASSOCIAÇÕES, ATITUDES E CRENÇAS

Associações são ações ou efeitos de associar, unir, ligar a duas ou mais coisas, pessoas, ou idéias (XIMENES, 2000, p. 93).

Acreditamos que associações, atitudes e crenças estão intimamente relacionadas, dentro de um limiar muito pequeno que os separa quanto à definição de cada um.

Como ocorre essa associação? Quando pensamos, sentimos, olhamos, cheiramos, ouvimos, acionamos mecanismos do sistema nervoso central que processam essas informações e emitem uma resposta. Então esta senso-percepção experimentada por cada indivíduo fica memorizada dependendo da importância, do interesse emocional envolvido, do seu empenho e atenção durante o processamento destas informações, do conhecimento anterior já adquirido e da capacidade de compreensão de elementos novos. Quando sentimos cheiro de um bolo assando, é comum observarmos as pessoas dizendo: “tá cheirando casa de mamãe!”, ou “que macarrão gostoso, tá igual o da minha avó!”. Ou quando a experiência não foi

agradável, ao sentir o cheiro de um determinado remédio, ou adentrar a um hospital logo nos recorda o acontecido. As associações também podem ocorrer através de recursos audiovisuais: fotos, filmes e músicas.

Antes de associarmos, nós percebemos, mas como acontece esta percepção?

Dentro da Teoria Gestaltista Clássica, referem-se a participação do sujeito e do objeto na percepção. Dependendo da situação percebida o objeto poderá parecer algo que não seja, isto porque a nossa percepção sensorial apresenta variáveis, as quais irei especificar mais adiante.

“Gestalt é considerado um padrão organizado ou um todo organizado, em contraste a uma coleção de partes” (CAMPOS, 1987, p. 211). Nossa percepção visual será concretizada por partes, dependendo do objeto a ser percebido. De acordo com Campos (1987, p. 212), “[...] toda situação é percebida em termos de figura e fundo”, o objeto bem nítido e com formas definidas e o fundo em que está este objeto parecendo vazio, exemplo: um quadro escolar branco com letras em preto.

Bock, Furtado e Teixeira (2001, p. 242), falam sobre atitudes perceptivas, onde a “[...] motivação pessoal, as emoções, os valores, os objetivos, os interesses, as expectativas e outros estados mentais influenciam o que as pessoas percebem”.

O fundamento fisiológico da percepção envolve o sistema nervoso eferente e aferente dentre de longas fibras nervosas que percorrem estes caminhos e depende de quatro operações: detecção, transdução (conversão de energia de uma forma para outra), transmissão e processamento da informação.

Os sistemas sensoriais, de acordo com Bock, Furtado e Teixeira (2001, p. 217), trabalham juntos quando estamos obtendo informações a partir deles, e podem ser agrupados em sentidos que são: visual (visão), auditivo (audição), somato-sensorial (tato, pressão profunda, calor, dor, cócegas, comichão e maciez), químico (paladar e olfato) e o proprioceptivo (sentido vestibular = equilíbrio ou orientação, sentido cinestésico = receptores dos músculos, tendões e articulações).

Quando recebemos informações através dos sentidos, que percebemos a forma, o cheiro, a temperatura, a textura, enfim, tudo que está dentro do contexto desta informação, não fica guardada em nossa memória catalogada em uma ficha com apenas a imagem da figura, mas sim com todas as informações, e quando relembramos do objeto é que o restante das percepções emerge.

Desta forma, as percepções e associações estão diretamente ligadas à memória assim como as atitudes e crenças.

De acordo com Ximenes (2000, p. 97), atitude pode ser entendida como uma forma de postura corporal; comportamento ou uma posição emocional ou intelectual em relação a pessoa (as), fato (os), experiências, etc.

Segundo Himmelfarb & Eagley (1974) apud Davidoff (2001, p. 645), “[...] vários aspectos definem as atitudes. Dizem respeito a objetos, grupos, eventos e símbolos socialmente significativos”.

As atitudes são aprendidas no contexto social em que o indivíduo está inserido e têm uma inter-relação com crenças e sentimentos que se refletem diretamente no comportamento do mesmo.

Crença pode ser entendida como ação ou efeito de crer; uma convicção íntima; acreditar; dar como certo ou verdadeiro; confiar; ter crença (XIMENES, 2000, p. 267). E no decorrer de nossas vidas vamos acreditando em certas verdades ditas por gerações anteriores a nós, verdades estas para aquele determinado grupo social, que envolve aquela cultura específica, durante um determinado tempo; podendo então não ser verdade para outro grupo.

Observasse que indivíduos, a partir de uma crença, podem tomar uma determinada atitude. E as crenças e atitudes vão modificando com o passar do tempo; as crendices populares, as lendas urbanas e o folclore transmitem esses elementos que acabam sendo incorporadas na sociedade e em sua cultura.

Várias são as crendices populares, algumas como: não comer manga com leite; que a mulher não pode lavar a cabeça na dieta após ganhar bebê; que o recém-nascido tem muito frio e deve ficar enrolado no cobertor todo o tempo; desvirar o chinelo por que dá azar; riscar a faca em forma de X no chão para não atrair briga dentro de casa; e por aí a fora. E quando ficamos idosos, o que os outros nos fazem acreditar? Que devemos ficar em casa, quietinhos, sem fazer muito esforço, dependentes sem autonomia! Pois esta talvez tenha sido a nossa atitude com os nossos pais e avós: “deixa que eu faço, você não pode mais!”. Mas sabemos que nossas atitudes perante a vida são tomadas de acordo com o que acreditamos ou passamos a acreditar; dependendo de como acredito ser a velhice é assim que eu a vivenciarei.

“Crenças são proposições nas quais o indivíduo deposita alguma confiança, sem que necessariamente possa justificá-las, e que exercem influência sobre o seu

comportamento” (FERREIRA apud SILVA, 1999, p. 16). Seguindo este pensamento, as crenças são vivenciadas e entendidas como verdades, mas não podem ser comprovadas ou testadas de alguma forma, as pessoas apenas crêem, não contestam; e suas atitudes corroboram para a sua continuidade.

Para outro autor a definição de crença seria:

“[...] representações cognitivas que são aprendidas por experiência direta, por modelação simbólica e pela influência dos outros, e que desempenham um papel mediador dos comportamentos e cognições. Quando essas crenças são referentes ao próprio eu, tendem a desempenhar um papel regulador e integrador da experiência, do funcionamento psicossocial e do autoconhecimento” (BANDURA apud SILVA, 1999, p. 16).

Silva (1999, p. 16), diz que “[...] crenças e atitudes baseiam-se em quatro atividades: pensar, sentir, comportar-se e interagir com os outros. Deste modo, as crenças envolvem quatro domínios: cognitivo, emocional, comportamental e social”. Para a autora a cognição estaria responsável em organizar e priorizar as informações relacionadas ao meio em que o indivíduo está inserido e sobre ele próprio. O conhecimento sobre as crenças de um indivíduo poderia inclusive facilitar os estudos sobre comportamento.

Em seu trabalho Silva (1999), esclarece que é necessário conhecer o contexto social que se encontra a crença, para melhor compreender, identificar e verificar a interferência deste contexto social onde elas surgem.

Se as crendices mudam de acordo com o contexto social, o que se acredita sobre o envelhecimento também pode ser diferente. Cada povo, cada país, estado ou região apresenta suas particularidades culturais que influenciam no modo de ser de cada um, ensinando valores importantes que possam manter essa sociedade viva. E o que seria para essas sociedades o envelhecer, o estar velho, o que é ser velho? Isso poderia significar “[...] que a velhice é um conceito historicamente construído que se inscreve ativamente na dinâmica dos valores e das culturas em que o indivíduo está inserido” (BIRMAN apud SILVA, 1999, p. 17).

Ao longo da existência humana, gradativamente e sem que percebamos claramente, as crenças constituem-se em nossas vidas, através das experiências pessoais e em grupo. Para Silva (1999), crenças e atitudes podem ser compreendidas como o resultado da interação do indivíduo consigo mesmo, com os outros e com a sociedade.

FOTOGRAFIAS

De acordo com Leal (1995, p. 436) foi divulgada a invenção da fotografia no ano de 1839, na capital da França, Paris; nesta época o contexto histórico era marcado por transformações tecnológicas. A invenção da fotografia não agradou a todos, pois acreditava que ela não poderia ser considerada arte, principalmente pelos pintores da época, onde as imagens eram imortalizadas através de suas mãos; o autor diz que “[...] a fotografia viria determinar mudanças nos hábitos e na maneira das pessoas olharem o mundo e a si próprias”.

Então após a invenção da fotografia houve o que Leal chamou de “democratização da imagem”, antes apenas para os mais abastados economicamente, agora acessível a uma maioria mais significativa da população, o retrato. Vale ressaltar que no Brasil no início do século XX e até meados dos anos 70, a fotografia ainda significava um custo considerável para os padrões de renda familiares, muitas fotos eram tiradas em estúdios e máquinas fotográficas em casa era raridade. Atualmente com o advento das máquinas digitais, incluindo aí a possibilidade do registro das imagens até em aparelhos celulares houve um avanço e realmente uma democratização da imagem citada acima.

O retrato do século XIX, “[...] surge na época em que se acentua o processo de individualização, sobretudo na Europa. Passam a existir novos tipos de preocupações com o corpo e vestimentas como forma de se produzir a imagem ideal que se quer perpetuar” (COBIN apud LEAL, 1995, p. 436).

A invenção da fotografia pode, além do retrato, democratizar também as grandes obras de pintura, antes acessíveis apenas em museus do mundo inteiro e agora se encontra também nos livros escolares, em revista e até jornais.

Para Debray (1985), citado por Leal (1995, p. 437), “[...] para uma imagem alcançar eficácia simbólica, não basta que seja vista, tem que ser interpretada por um sujeito, que compartilhe dos códigos simbólicos carregados pela imagem”, o autor da o exemplo da imagem do patriarca da família em cima da lareira que impõe ainda após sua morte, reverência; ou seja, envolve também as crenças associadas à imagem da fotografia.

Leal (1995, p. 418) diz que as fotografias assumem um papel de catalisadores de informações; pois:

“[...] frente a sua própria imagem fotografada, as informantes invariavelmente remetem-se ao passado, a outras ‘idades da vida’. Revelando um conjunto de imagens-representações inseridas num código simbolicamente dimensionado. Mas do que evocadoras da memória (a fotografia tomada como metáfora de vida e morte ao registrar ausências), são imagens eivadas de conteúdos sígnicos”.

Essas imagens só podem ser lembradas por aqueles que a vivenciaram resgatando os sentimentos daquele momento, revelando em que acreditavam e associando a imagem observada no presente a outras situações vividas na mesma época; lembrando de pessoas, lugares, ausências de entes queridos, de saudades, dos tempos que se passaram e não retornam mais.

A fotografia só é valorizada quando ela transmite uma mensagem, seja ela de recordação, ou informação. Sendo assim, a significância da fotografia é centrada na recordação ou indagações que ela provoca a quem a observa. Para Dubois, a fotografia vai além da imagem grafada no papel, para ele:

“[...] a foto não é apenas uma imagem (o produto de uma técnica e de uma ação, o resultado de um fazer e de um saber-fazer, uma representação de papel que se olha simplesmente em sua clausura de objeto finito), é também, em primeiro lugar, um verdadeiro *ato* icônico, uma imagem, se quisermos, mas *em trabalho*, algo que não se pode conceber fora de suas *circunstâncias*, fora do jogo que a anima sem *comprová-la* literalmente: algo que é, portanto, ao mesmo tempo e consubstancialmente, uma imagem-ato, estando compreendido que esse ‘ato’ não se limita trivialmente apenas ao gesto da produção propriamente dita da imagem (o gesto da ‘tomada’), mas inclui também o ato de sua recepção e de sua contemplação” (DUBOIS, 2006, p. 15).

Para o autor a fotografia satisfaz a necessidade de “ver para crer”, que é percebida como uma espécie de prova. Em sua obra, ele retrata um percurso histórico sobre as diferentes formas como eram entendidas as fotografias por diferentes críticos e teóricos; dentre eles uma articulação trata “[...] a fotografia como transformação do real, não sendo um espelho neutro, mas um instrumento de transposição, de análise, de interpretação [...]” (DUBOIS, 2006, p. 25 e 26).

Dubois (2006, p. 314) diz que a fotografia pode ser compreendida como uma arte da memória, “[...] uma foto é sempre uma imagem mental”; e complementa dizendo que “[...] nossa memória é feita de fotografias”.

A foto como instrumento da memória é utilizado por Bruno (2003), cuja investigação procurou oferecer princípios de uma reflexão metodológica em torno da

memória de pessoas idosas, estudo este trabalhado a partir de dois suportes da comunicação humana: a verbalidade e a visualidade.

Outros trabalhos, envolvendo fotografias, foram citados pela autora, e serão expostos abaixo ressaltando o aspecto do uso de fotografias vinculado à memória:

- Sinsom (1991), afirma que a foto funcionou como “[...] elemento desencadeador da memória do entrevistado”, contribuindo para o estabelecimento de uma ponte mais consistente entre pesquisador e informante, sugerindo novas questões, às vezes não previstas no roteiro, e criando uma empatia ao dar ao entrevistado o papel de “[...] conhecedor do conteúdo da foto”.
- Leite (2000), diz as imagens fotográficas têm modos peculiares de combinação e a transmissão da imagem por meio das palavras freqüentemente é “empobrecedora”. Fornece um exemplo de pessoas que não se lembram do que aconteceu, mas se lembram do retrato do que aconteceu: “[...] a memória da imagem pode ser completa ou parcial, o que não impede que evoque uma série de outras imagens análogas ou contrárias”.
- Lucena (2002), para uma perspectiva de *suporte desencadeador de lembranças* para a produção de palavras na construção da narrativa, utiliza a fotografia em conjunto com os relatos orais em pesquisa sobre as práticas culturais de migrantes em São Paulo. Para ela, a leitura da foto, enquanto produção de palavras é um recurso que permite significados extras, “[...] desdobram a experiência vivida em várias nuances. Trata-se de equiparar a fotografia à memória...”.
- Ferreira (1995), utiliza a observação e leitura da imagem fotográfica produzida em campo, desenvolve, neste artigo, um estudo etnográfico que trabalha “com base empírica” formada por pessoas idosas, no ambiente doméstico – casa familiar ou pensionato geriátrico –, em Pelotas, RS. A autora vê a fotografia como um texto a ser lido, que possibilita o mapeamento de um conjunto de representações expressas nos discursos verbal e não verbalizado. “O material fotográfico assume aqui não o sentido de um instantâneo mimético da realidade, mas é ele mesmo, um catalisador de informações”.

Dessa forma a fotografia assume um papel instigador da memória, traduzindo a imagem impressa em imagem verbal, socializando sua significância e contribuindo para o entendimento dos modos mnêmicos, dos valores sociais revelados através de suas crenças, atitudes e associações.

PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

A idade cronológica é muito utilizada para determinar o início do processo de envelhecimento, mesmo sendo imprecisa em muitos aspectos, ainda é essencial para a determinação de faixas etária em estudos e pesquisas, índices demográficos, etc.

A Organização das Nações Unidas – ONU através da resolução 39/129 (Mazo; Lopes e Benedetti, 2004), dividiu o ciclo da vida de acordo com o valor de produção e consumo de bens; desta forma a *primeira idade* (crianças e adolescentes – que apenas consomem); a *segunda idade* (jovens e adultos – que consomem e produzem) e a *terceira idade* (idosos – que não produzem e só consomem).

Rodrigues (2000) define as idades em *idade cronológica* (tempo de vida a partir do nascimento); *idade biológica* (condição do estado que o corpo se apresenta); *idade psicológica* (é o resultado das experiências pessoais) e a *idade social* (determinada por regras e expectativas da sociedade).

O processo de envelhecimento se caracteriza principalmente pelas alterações físicas mais aparentes como o engelhar da pele e o embranquecimento dos cabelos. Outros que iniciam, a partir dos 30 anos de idade, mas que se acentuam mais tarde que são a diminuição das capacidades físicas como velocidade, força, resistência, agilidade e equilíbrio; devido ao envelhecimento dos órgãos que os compõe, conhecidos como sistemas orgânicos (respiratório, cardíaco, digestório, urinário e músculo-esquelético). Além da diminuição da acuidade visual, paladar, olfato, audição e diminuição da produção de hormônios e enzimas.

O processo de envelhecimento é caracterizado pelo declínio de nossas capacidades físicas, mas que refletem diretamente na condição social e psicológica do indivíduo. De acordo com Simões (1998), os teóricos Nadeuau, Peronnet e Pikunas classificam, respectivamente, esse declínio de duas maneiras:

- Senescência: é um fenômeno fisiológico, arbitrariamente identificado pela idade cronológica, pode ser considerado um envelhecimento sadio, onde o declínio físico e mental é lento, sendo compensado, de certa forma, pelo organismo.

- Senilidade: caracteriza-se pelo declínio físico associado à desorganização mental; não é exclusiva da idade avançada, mas pode ocorrer prematuramente, pois identifica uma perda considerável do funcionamento físico e cognitivo, observável pelas alterações na coordenação motora, a alta irritabilidade, além de uma considerável perda de memória.

Mazo; Lopes e Benedetti (2004, p. 56), citam os diferentes tipos de envelhecimento formulados por Santos (2000), também presentes nas obras de Rauchbach (1990) e Salgado (1982) de forma sucinta, são:

- Envelhecimento biológico: é um processo contínuo durante toda a vida, com diferenciações de um indivíduo para outro, e até diferenciações no mesmo indivíduo, quando alguns órgãos envelhecem mais rápido que outros.
- Envelhecimento social: ocorre de formas diferenciadas em culturas diversas e está condicionado à capacidade de produção do indivíduo, tendo a aposentadoria como seu referencial mais marcante.
- Envelhecimento intelectual: começa a acontecer quando o indivíduo apresenta falhas na memória, dificuldades na atenção, na orientação e na concentração, enfim, apresenta modificações desfavoráveis em seu sistema cognitivo.
- Envelhecimento funcional: acontece quando o indivíduo começa a depender de outros para o cumprimento de suas necessidades básicas ou de suas tarefas habituais.

Bruno (2003, p. 14), em sua dissertação fala que o sentimento de velhice, passa pela imposição social na contemporaneidade e pela experiência que transcende o pessoal: a idade é aquela que o outro vê. E cita a autora Alda Britto Motta (1998) que diz: “a velhice é um choque que primeiro chega pelos olhos dos outros”. E complementa dizendo que o caminho que perseguimos é inverso.

O desafio de uma discussão, sobre o entendimento de velhice, em termos próprios, para além dos processos biológicos e psicológicos, pois a individualidade procede ao envelhecer diferente e único, não existindo assim um único modo de ser velho.

Propiciar o entendimento sobre o envelhecimento, promovendo oportunidades de reconhecimento das potencialidades do corpo em idade avançada, de forma que ele

possa transmitir suas experiências vividas – individuais ou coletivas – sua história de vida, a outros indivíduos mais jovens e aos seus pares; é um meio de garantir um envelhecimento saudável.

Bruno (2003, p. 25), apresenta o pensamento de Neusa Maria Mendes Gusmão: “não basta olhar os velhos em sociedade para descobrir-lhes as marcas cronológicas; é preciso um olhar que lhes descubra as propriedades, vale dizer, a alma”.

De acordo com Bruno (2003, p. 24), o velho para a sociedade moderna não é mais a sua história. Se o envelhecimento, por um lado, é um processo de perdas, na velhice, conforme refletem as autoras Olga Rodrigues de Moraes von Simson e Zula Garcia Giglio, por outro, é possível conservar as competências e habilidades intelectuais, bem como, do funcionamento do ego permitindo por meio da acumulação de experiências alcançar elevado grau de especialização e domínio.

A pessoa idosa pode passar horas contando fatos vividos do passado, sua alegria e contentamento podem ser indescritíveis; ela se sente valorizada, acredita que tem alguma utilidade para aqueles que a cercam, e isso os motiva a buscar mais, o que ajuda a manter a chama da alegria de viver.

O OBJETIVO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

No início da evolução humana sobre a terra, o homem necessita caçar e pescar para poder se alimentar e viver, isto requereu movimentos e longos deslocamentos, pois a oferta de alimentos também era escassa. O homem nesta época não era sedentário; a prática de atividades físicas fazia parte de o seu existir. Diferentemente, o homem moderno que com o advento da tecnologia e a oferta exagerada de alimentos, principalmente os conhecidos como *fast-food* (comida rápida); está cada dia mais sedentário e acumulando energias no tecido adiposo. Essa combinação (sedentarismo e excesso na alimentação) esta gerando milhões de pessoas com problemas de saúde, principalmente correlacionados a risco cardíaco (hipertensão arterial, ataque cardíaco e acidente vascular cerebral); além de outras como o diabetes tipo II; problemas estes que se agravam na pessoa idosa.

Manidi e Michel (2001) relatam que muitos idosos iniciam a prática de atividade física devido à preocupação com a saúde ou por medo de adoecer, ou seja, preocupam-se com a sua capacidade funcional. O conceito de saúde segundo OMS (1958) citada por Manidi e Michel (2001), considera o homem como um ser total, abrangendo os aspectos físicos, social e psíquico e afetivo.

Néri; et al. (2000), falam de como manter a integridade mental e física até os últimos anos de vida, para termos um envelhecimento bem sucedido, com menos problemas e ônus para a família e também para a sociedade; para isto são necessários uma dieta adequada, exercícios, um ambiente adequado e disposição para enfrentar problemas inerentes ao processo. Sendo assim, uma boa qualidade de vida dos idosos, estando cientes dos direitos e deveres do cidadão idoso, atividades físicas regulares, saúde mental e participação social.

A gerontologia procurou investigar as características positivas do envelhecimento humano, e essa busca foi simbolizada pelo lema da Gerontological Society of América nos anos 50: “Acrescentar vida aos anos e não apenas anos a vida” (NÉRI; et al., 2000, p. 26).

As mesmas autoras citam estudiosos que dizem: “a velhice satisfatória não é apenas uma qualidade da pessoa, mas o resultado da interação do indivíduo em transformação vivendo numa sociedade também em transformação”; e complementa dizendo que “segundo alguns estudiosos, a autoestima parece ter uma ligação muito forte com os objetivos e planos que estabelecemos para nós e que dão significado à nossa vida”, e conclui que devemos adequar nossos objetivos a cada nova realidade (NÉRI; et al. 2000, p. 29 e 42).

A tendência natural do ser humano após atingir a idade adulta é à procura de um parceiro para a formação de uma família, sendo este um dos objetivos e planos de vida. Ao atingir este objetivo e ter seus filhos já adultos, estes começam a sair da casa dos pais e a consequência deste seguimento é o sentimento de ausência dos filhos associados à tristeza e solidão. Neste aspecto é importante que a pessoa idosa refaça os seus planejamentos encontrando outros horizontes de vida, preenchendo seu tempo com atividades prazerosas.

NÉRI; et al. (2000 p. 42) dizem que: “segundo alguns estudiosos, a auto-estima parece ter uma ligação muito forte com os objetivos e planos que estabelecemos para nós e que dão significado à nossa vida”, e conclui que devemos adequar nossos objetivos a cada nova realidade”.

Desta forma, para o idoso o mais importante é seus pares, que confirme sua auto-imagem, por isto são seletivos em seus relacionamentos. Para a autora “não se trata de formar um “gueto” de idosos, de isolá-los de outras influências, mas de facilitar comparações favoráveis que resultem numa autoimagem positiva” (NÉRI; et al. 2000, p. 46).

De acordo com as autoras o padrão de comportamento esperado pela sociedade, de acordo com a faixa etária, acaba impedindo o idoso de realizar o que realmente é capaz; e os meios de comunicação enfatizam o declínio, as formas negativas do envelhecimento. Para elas a autoestima acompanha nosso desenvolvimento e muda ao longo da vida. Sendo assim: “Boa saúde física é a condição básica para ter boa aparência, sentir-se bem e ter reservas necessárias para usufruir uma variedade de interesses, o que significa que essa condição é um poderoso preditor de bem-estar na velhice” (NÉRI; et al. 2000, p. 85).

Mazo; Lopes e Benedetti (2004, p. 110), citam os autores Buchner e Wagner (1992), Elward e Larson (1992) e ACSM (2000) que afirmam que a prática regular de exercício físico, realizado pela pessoa idosa pode causar:

“[...] maior longevidade, redução das taxas de morbidade e mortalidade, redução do número de medicamentos prescritos, melhoria da capacidade fisiológica em portadores de doenças crônicas, prevenção do declínio cognitivo, manutenção de *status* funcional elevado, redução da frequência de quedas e fraturas, manutenção da independência e autonomia e benefícios psicológicos, como, por exemplo, melhoria da auto-imagem, da auto-estima, do contato social e prazer pela vida”.

A atividade física para o idoso busca ampliar o tempo de vida saudável do mesmo, para que ele tenha “qualidade de vida” por um número maior de anos, evitando o agravamento de doenças, o seu sofrimento e retardando o tempo de sua dependência para com terceiros na realização das suas necessidades básicas da vida diária.

RESULTADOS DE ESTUDOS SOBRE IMAGEM CORPORAL E EDUCAÇÃO FÍSICA GERONTOLÓGICA:

Estudando imagem corporal através de silhuetas em acadêmicas da 3ª idade adulta
Gonçalves e Puga Barbosa (2009) encontraram: De todas as idosas entrevistadas, a maior porcentagem estão satisfeitas com a silhueta da Imagem Corporal, porém existe a hipótese de haver distorção de imagem corporal por parte das mesmas, pois os corpos que elas assinalaram como reais diferem muito da silhueta observada. Em contrapartida, as entrevistadas insatisfeitas assinalaram silhuetas para corpo real muito similares às silhuetas observadas pelas pesquisadoras. Então com isso, fica explícito a necessidade de um trabalho multidisciplinar para o desenvolvimento do auto-conhecimento,

possibilitando o resgate da auto-estima e do afeto do idoso em relação ao seu próprio corpo.

Associando psicoterapia e EFG Martins e Puga Barbosa (2009) encontraram que o medo e a insegurança estão algumas barreiras que impedem as acadêmicas 3ª Idade Adulta de tirarem melhor proveito de suas potencialidades, tais como: receios de cometer erros, principalmente para os familiares, de ser criticada, falta de confiança em suas capacidades físicas e ou emocionais, acomodação diante do novo, sentimentos de inferioridade e carências familiares. Então a Psicoterapia em conjunto com a EFG tem papel fundamental e operacional na vida das acadêmicas, porque, além de levá-las a novas descobertas e ao autoconhecimento, também favoreceram a atualização de suas potencialidades.

Teixeira e Puga Barbosa (2007) avaliando aspectos psicossociais na meia idade de acadêmicas da 3ª. Idade Adulta encontraram uma mudança significativa e uma melhoria de vida tanto no aspecto psicológico como social em mulheres de meia idade dos dias atuais que praticam atividade física. Então as pessoas que participam de atividade física sistemática são menos suscetível a ter sintomas dessa fase, as mesmas têm mais facilidade de passar por essa etapa sem grandes problemas sociais e psicológicos, por manter uma vida ativa.

Estudando auto-imagem e auto-estima de acadêmicas da 3ª. Idade adulta, Cabral e Puga Barbosa (2009) encontraram que o nível de auto-imagem apresentado pela amostra permaneceu positiva, demonstrando que mesmo com as mudanças do processo de envelhecimento suas auto-imagens permanecem integras e adaptando-se aos eventos de suas vidas. Porém, na avaliação da auto-estima essa diferença entre os percentuais foi tão acentuada ao ponto de apresentarem níveis distintos. Devendo-se ao padrão rigidez da avaliação e ao conteúdo das perguntas avaliadas na auto-estima por remeterem a sentimentos de difícil convivência.

Pesquisando a Imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da 3ª. Idade Adulta maiores de 60 anos, Santos e Puga Barbosa (2009) encontraram que há uma certa resistência quanto ao uso do short, sendo este mais adequado para pessoas mais jovens. Inicialmente, os acadêmicos sentiram vergonha ao ter que usar tais roupas no PIFPS-U3IA, mas com o passar do tempo se adaptaram ao

seu uso no meio social. Portanto, fica evidente um certo pudor quanto ao uso de roupas esportivas que marcam mais o corpo, como o short. A roupa esportiva serviu de libertação, tanto dos rótulos de incapaz, imposto pela sociedade, quanto da severidade dos familiares. Isso favoreceu o desenvolvimento da Imagem Corporal, a partir das sensações corporais (prazer) obtidas com o uso da roupa esportiva para a prática de exercícios físicos. Consideramos, ainda, a roupa esportiva como algo essencial para a realização das atividades físicas.

Observando a Imagem Corporal Através da Catexe Corporal em Acadêmicas da 3ª Idade Adulta Praticando Musculação em 3 momentos Souza e Puga Barbosa (2009) observaram uma relação positiva de quanto maior o tempo de prática de musculação maior a Catexe Corporal de idosas. Apenas em seis meses de prática podemos verificar um valor significativo, tanto para as turmas de 45 a 59 anos, e as maiores de 60 anos. Segundo a Classificação Surgeon General Report (1988) do IMC, encontraram a maioria das acadêmicas da 3ª. Idade adulta em estado normal. Houve uma diminuição gradativa do IMC dessas mulheres e idosas em seis meses e uma diminuição do RCQ até o quarto mês de musculação. Encontraram uma fraca correlação estatística entre o IMC e o RCQ associados com a Catexe Corporal. Ao mesmo tempo em que o IMC diminuiu a Catexe Corporal aumento e quando o RCQ aumentou a Catexe Corporal também aumentou. Neste caso não é interessante para o trabalho, pois o aumento do RCQ significa o maior risco de doenças coronarianas. Apenas após 6 meses de musculação gerontológica a Catexe Corporal aumentou significativamente. Então associar a disciplina Musculação Gerontológica, com mais atividades aeróbicas, como Condicionamento Físico ou Natação, pode reduzir os valores de IMC e principalmente do RCQ, que representa o risco de doenças coronarianas, o que também aumentará a catexe corporal.

Investigando a Imagem Corporal das Acadêmicas da 3ª Idade Adulta na Menopausa, Frota e Puga Barbosa (2009) encontraram que a Imagem Corporal das acadêmicas da 3ª Idade adulta é positiva, pois é preciso compreender a complexidade desta fase e seu impacto para suas vidas, pois se trata de uma fase de transição no processo de envelhecimento que frequentemente necessita de algumas adaptações. È durante a fase da menopausa ocorrem provavelmente mais mudanças físicas, psicológicas, sociais e espirituais do que qualquer outro período da vida adulta da

mulher, com isso a prática de atividade física é uma forma de atenuar os sintomas da menopausa, na medida em que proporciona uma sensação de força, controle, satisfação com a vida e aumento da auto-estima e bem-estar.

Levantando a Imagem Corporal: Atitudes, Memórias, Associações e Crenças Através de Fotografias de Acadêmicos da 3ª Idade Adulta Maiores de 70 Anos, Garcia, Castro e Puga Barbosa (2008) encontraram: O trabalho realizado pelos idosos, o “relembrar”, surtiu em aspectos positivos, mesmo que outrora sentimentos ruins tenham sido expostos foram reavaliados com outras percepções vividas e reconstruídos em seu eu-corporal. Desta forma o que foi revelado, foram experiências significativas da história de vida desses idosos, compartilhados e socializados oralmente através de fotografias. As fotografias neste caso atuaram como mola propulsora da memória, em busca do resgate do momento eternizado na imagem e de outras lembranças que ela reportava à mente. A imagem corporal está em constante formação, pois depende da relação com o corpo, com o meio externo e com o corpo dos outros indivíduos. Sendo assim as percepções, a memória, as atitudes, associações e crenças estão englobadas no dia-a-dia, sendo absorvidas, aprendidas e guardadas na memória e na formação da imagem corporal dependendo do nosso interesse corporal.

Como podemos ver após as localizações teóricas e aplicações de pesquisa ficou comprovado o dinamismo positivo da imagem corporal composta de memórias, associações, atitudes, crenças, registro fotográfico e Educação Física Gerontológica.

REFERÊNCIAS

- BOCK, A. N. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. **Psicologias – uma introdução ao estudo da psicologia**. São Paulo: Saraiva, 2001.
- BOSI, E. **Memória e sociedade: lembranças de velhos**. 2 ed. SP: Editora da Universidade de São Paulo, 1987.
- BOSI, E. **O TEMPO VIVO DA MEMÓRIA: ensaios de psicologia social**. São Paulo: Ateliê Editorial, 2003.
- BRUNO, F. **Retratos da velhice - um duplo percurso : metodológico e cognitivo**. Campinas: [s.n.], 2003. Dissertação de mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Campinas, 2003.
- CABRAL, Flaviane e PUGA BARBOSA, Rita Maria dos Santos. **Estudando auto-imagem e auto-estima de acadêmicas da 3ª Idade adulta**. Monografia, Pós-Graduação, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2009.
- CAMPOS, D. M. S. **Psicologia da Aprendizagem**. 33 ed. Petrópolis: Vozes, 2003.
- DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
- DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- DAVIDOFF, L. L. **Introdução à Psicologia**. 3 ed. São Paulo: MAKRON Books, 2001.
- DUBOIS, P. **O ato fotográfico e outros ensaios**. 9 ed. Campinas: Papyrus, 2006.
- FERREIRA, M. L. M. O retrato de si In: LEAL, Ondina Fachel (Org.). **O corpo e significado: ensaios de antropologia social**. Porto Alegre, Editora da UFRGS, 1995.
- FROTA, Inara e PUGA BARBOSA, Rita Maria dos Santos. **Imagem Corporal de Acadêmicas da 3ª Idade Adulta na Menopausa**. Monografia, Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica, Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2009.
- GONÇALVES, Glenda e PUGA BARBOSA, Rita Maria dos Santos. **A Imagem Corporal Através da Avaliação de Silhuetas das Acadêmicas da Terceira Idade Adulta da Ufam**. Monografia, Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica, Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2009.
- LEITE, M. M. **Retratos de Família: Leitura da Fotografia Histórica**, 2 ed. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2000.
- LUCENA, C. T. “**O uso de imagens em história oral: bricolagem de representações**” in *Historicidade*. Revista Virtual, <<http://www.historicidade.cjb.net>>, 2002, UNIVÁS – MG.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade Física e o Idoso – Conceção Gerontológica**. 2 Ed. Sulina: Porto Alegre, 2004.

MANIDI, M. J.; MICHEL, J. P. **Atividade Física para Adultos com mais de 55 anos**. São Paulo: Manole, 2001.

MARTINS, Mônica e PUGA BARBOSA, Rita Maria dos Santos. **Psicoterapia e Educação Física Gerontológica na Saúde Mental das Acadêmicas da Terceira Idade Adulta**. Monografia, Pós-Graduação, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2009.

MEDINA, J. P. S. **O Brasileiro e seu corpo**. 10 ed. Campinas: Papirus, 2005.

NERI, A. L.; FREIRE, S. A.; (orgs.). **E por falar em boa velhice**. Campinas, SP: Papirus, 2000.

PUGA BARBOSA, R. M. S. **Avaliação da Catexe Corporal dos Participantes do Programa de Educação Física Gerontológica da Universidade Federal do Amazonas**, 2003. Tese de Doutorado, Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

RAUCHBACH, R. **A atividade física para a 3ª idade**, Curitiba, Lovise, 1990.

RODRIGUES, N. C. **Conversando com Nara Costa Rodrigues sobre gerontologia social**. In: SHONS, C. R.; PALMA, L. T. S. (orgs.). 2 ed. Passo Fundo: UFP, 2000.

SANTOS, Luciano e PUGA BARBOSA, Rita Maria dos Santos. **Imagem Corporal a Partir de Roupas Esportivas Usadas por Acadêmicos da 3ª Idade Adulta da UFAM Maiores de 60 Anos**. Monografia, Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica, Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2009.

SOUZA, Thiago e PUGA BARBOSA, Rita Maria dos Santos. **Imagem Corporal Através da Catexe Corporal de Acadêmicas da 3ª Idade Adulta Praticantes de Musculação Gerontológica**. Monografia, Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica, Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2009.

SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso**. 3ª ed. Piracicaba: UNIMEP, 1998.

SCHILDER, **A Imagem do Corpo: As Energias Construtivas da Psique**. 3 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SILVA, F. P.. **Crenças em relação à velhice: bem-estar subjetivo e motivos para frequentar Universidade da Terceira Idade**. Campinas, SP: 1999. Dissertação de mestrado – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, 1999.

TAVARES, M. C. G. C. F. **Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento**. 1ª ed. Barueri: Manole, 2003.

TEIXEIRA, Ana Cristina e PUGA BARBOSA, Rita Maria dos Santos. **Aspectos psicossociais na meia idade de acadêmicas da 3ª. Idade Adulta**. Monografia, Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica, Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2007.

XIMENES, S. **Minidicionário Ediouro da Língua Portuguesa**. 2 ed. São Paulo: Ediouro, 2000.