

CORPO E MOVIMENTO NA VELHICE:

uma abordagem crítica à qualidade de vida

Letícia Bianca Silva da Cruz¹Jamilly de Kassia Raimunda Rodrigues
Nunes²

Resumo: Este artigo tem como objetivo utilizar a perspectiva da gerontologia crítica para compreender o envelhecimento como um processo heterogêneo, que não se restringe à perspectiva biológica e cronológica, muitas vezes dominado por uma visão positivista, dando o protagonismo a pessoa idosa como agente de transformação e resignificação, envelhecimento este que é perpassado pelas múltiplas expressões da questão social e embora sempre tenha feito parte das sociedades, a forma como ocorre varia entre contextos históricos. Em países desenvolvidos o envelhecimento é gradual, enquanto no Brasil é mais acelerado, impulsionado pela demanda por melhores condições de vida e políticas de inclusão social para os idosos. O Projeto Corpo e Movimento, do Programa UNITERCI da Universidade Federal do Pará, é fundamental para fomentar uma reflexão crítica sobre o envelhecimento, promovendo a saúde e a qualidade de vida dessa população, alinhada à proposta de uma abordagem que valoriza a diversidade da experiência de envelhecer.

Palavras-chave: envelhecimento ativo, políticas públicas, inclusão social, gerontologia crítica.

Abstract: This article aims to use the perspective of critical gerontology to understand aging as a heterogeneous process, which is not restricted to the biological and chronological perspective, often dominated by a positivist view, giving the lead to the elderly person as an agent of transformation and resignification. , aging is permeated by multiple expressions of social issues and although it has always been part of societies, the way it occurs varies between historical contexts. In developed countries, aging is gradual, while in Brazil it is more accelerated, driven by the demand for better living conditions and social inclusion policies for the elderly. The Body and Movement Project, from the UNITERCI Program at the Federal University of Pará, is essential to encourage critical reflection on aging, promoting the health and quality of life of this population, aligned with the proposal of an approach that values the diversity of the aging experience.

Keyword: active aging, public policies, social inclusion, critical gerontology.

¹ Graduanda de Serviço Social, Universidade Federal do Pará, leticiabiancasc06@gmail.com

² Graduanda de Serviço Social, Universidade Federal do Pará, jamilly15nunes@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional vem se tornando mundialmente um fenômeno histórico, e isto se deve aos avanços na área da tecnologia, saúde e infraestrutura, que vem possibilitando um aumento da expectativa de vida. Como um processo, este deve ser compreendido em seus vários aspectos, biológico, sociais, econômicos, políticos, entre outros, o qual assume diferentes concepções e valores de acordo com cada sociedade e período da história, desse modo, a velhice, não pode ser entendida como sinônimo de fim da vida, tristeza, isolamento, ou exclusão, mas como uma nova etapa da vida, que se acumulam experiências, crescimento pessoal e protagonismo, a qual precisa ser aceita e compreendida pela pessoa, pela família e pela sociedade em geral.

Historicamente, a velhice é relacionada a estereótipos pejorativos, evidenciando esta fase da vida como algo ruim de se viver, ou seja, o idoso é aquele sujeito que passa por muitas perdas, como a diminuição da resistência a doenças, mudanças corporais e a redução da força e da agilidade, isto é, um velho incapaz e improdutivo, além de lidar com processo de envelhecimento como algo hegemônico, sob uma perspectiva positivista deste.

Trabalhamos aqui com a perspectiva de gerontologia crítica, a qual se torna imprescindível para formação profissional do Serviço Social ao compreender o processo de envelhecimento como heterogêneo (e não como hegemônico), ao qual é perpassado pelas expressões da questão social levando em consideração suas especificidades como etnia, raça, gênero, classe, entre outros. Vendo estes como portadores de experiências diferenciadas e protagonistas sócio-históricos, que na conjuntura atual buscam envelhecer de forma ativa e saudável, proporcionada através do incentivo de políticas públicas e sociais que estimulem sua participação em diversos setores. Neste quesito, o Projeto de extensão “Corpo, Movimento e Qualidade de Vida da Pessoa Idosa”, pertencente ao Programa Universidade da Pessoa Idosa da Universidade Federal do Pará e vinculado a Faculdade de Serviço Social vem desmistificar essa visão de corpo no envelhecimento, para que se possa viver este processo de forma dinâmica com qualidade, independente de todas as modificações que estejam inscritas no corpo, o qual inclui também valores morais, reflexões, intervenções e vivências, possibilitando a construção de um contexto social mais inclusivo, de forma a permitir um envelhecimento ativo, qualificado e saudável.

2 ENVELHECIMENTO E INCLUSÃO SOCIAL

O envelhecimento populacional vem se tornando mundialmente um fenômeno histórico, e isto se deve aos avanços na área da tecnologia, saúde e infraestrutura, o que vem possibilitando um aumento da expectativa de vida. Como um processo este deve ser compreendido em seus vários aspectos, biológico, sociais, econômicos, políticos, entre outros, o qual assume diferentes concepções e valores de acordo com cada sociedade e período da história, desse modo, a velhice, não pode ser entendida como sinônimo de fim da vida, tristeza, isolamento, ou exclusão, mas como uma nova etapa da vida, que se acumulam experiências, crescimento pessoal, bem como precisa ser aceita e compreendida pela pessoa, pela família e pela sociedade em geral.

A concepção de idoso é diferenciada em países desenvolvidos e países em desenvolvimento, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Em 2020, a população do Brasil foi estimada em 211,7 milhões de pessoas, com cerca de 28 milhões de idosos (60 anos ou mais), representando 13% do total, segundo o IBGE. Na região Norte, havia 1.081.469 idosos, correspondendo a 7,1% da população local. A PNAD registrou 26,3 milhões de idosos em 2013, e esse número subiu para 28 milhões em 2016, um crescimento de 16%. Em 2022, o total de pessoas com 65 anos ou mais chegou a 22,1 milhões (10,9% da população), um aumento de 57,4% em comparação com 2010. Para 2025, estima-se que o Brasil terá 33 milhões de idosos.

Entre os fatores que cooperaram para o crescimento da população idosa estão: a industrialização, a urbanização, os avanços da tecnologia, da medicina e do saneamento básico e mudança de hábitos pela população e consequente ampliação das demandas sociais relacionadas à velhice, a preocupação com a qualidade de vida para essa faixa etária está cada vez mais presente.

Em decorrência do aumento desta população, há o aumento de leis, políticas públicas e sociais, as quais visam atender as demandas emergidas e incluir a pessoa idosa no meio social.

O Estatuto da Pessoa Idosa dispõe de um compilado de leis que garantem sua proteção e direitos básicos, como a lei de nº 10.741, vem a concretizar e valorizar o idoso na sociedade com relação à garantia de direitos e melhoria da promoção da qualidade de vida dos mesmos, explicitado no Art. 3º:

É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (Lei nº 10.741/ 2003)

Outros direitos dispostos no Estatuto da Pessoa Idosa garantem sua proteção em quaisquer situações de violência, negligência ou discriminação, ao qual pune aqueles que violem esses direitos. O acesso prioritário em atendimentos de diversos setores públicos e privados de saúde e disposição de medicamentos e outros serviços, o direito à liberdade compreende, entre outros, a participação em atividades comunitárias e políticas, o direito à locomoção e à liberdade de expressão, à educação, cultura, esporte e lazer, promovendo a inclusão do idoso em atividades sociais e educativas, além de garantir o desconto de 50% em eventos culturais e esportivos. Na área de transporte, é garantida a gratuidade nos transportes públicos urbanos para maiores de 65 anos e em viagens interestaduais para aqueles com renda de até dois meses mínimos.

2.1 PERSPECTIVA DA GERONTOLOGIA CRÍTICA

A velhice, segundo Debert (2012), é uma etapa da vida, um ciclo natural, constituindo-se como uma experiência única e diferenciada para cada sujeito. No entanto, historicamente a velhice é associada a estereótipos pejorativos, evidenciando esta fase da vida como algo ruim de se viver, ou seja, o idoso é aquele sujeito que passa por muitas perdas, como a diminuição da resistência a doenças, mudanças corporais e a redução da força e da agilidade, isto é, um velho incapaz e improdutivo. Mesmo sabendo que envelhecer e adoecer não sejam sinônimos, não se pode deixar de lado que algumas doenças próprias do envelhecimento, e que, com o decorrer do tempo, elas provocam mudanças corporais, pois quando se fala em transformações do corpo, observa-se que os cabelos embranquecem e tornam-se mais ralos, Os pelos enfraquece, a pele se enrugam, as orelhas alongadas, além da perda de elasticidade do tecido no corpo. Beauvoir (1990) afirma que através da relação que o idoso estabelece com o seu corpo e seu movimento é que ele constroi a sua forma de percepção do mundo e o processo de conscientização dos idosos em relação ao envelhecimento de seus corpos em decurso do movimento corporal, tem diferentes significados, que podem

diferir de pessoa para pessoa, e que estão fortemente relacionados à esfera existencial, (social, afetiva).

Desse modo, a gerontologia crítica é uma corrente de pensamento dentro dos estudos sobre o envelhecimento que busca ir além das abordagens tradicionais, oferecendo uma análise profunda sobre as condições sociais, econômicas, políticas e culturais que afetam a vida das pessoas idosas. Enquanto a gerontologia tradicional tende a focar nas mudanças biológicas e psicológicas associadas ao envelhecimento, a gerontologia crítica propõe uma abordagem mais ampla e inclusiva, que considera as estruturas de poder, as desigualdades e as injustiças sociais que moldam a experiência de envelhecer.

Essa definição surgiu como resposta a uma percepção de que o campo gerontológico dominante era insuficiente para tratar das complexidades do envelhecimento, especialmente quando se trata de fatores socioeconômicos e políticos. Seus teóricos argumentam que o envelhecimento é um fenômeno socialmente construído, profundamente influenciado por questões como classe, gênero, raça e orientação sexual. O conceito de "envelhecimento ativo" e as políticas voltadas para o prolongamento da vida saudável, por exemplo, são analisados criticamente sob a ótica de que esses modelos nem sempre consideram as profundas desigualdades que marcam a vida de muitos idosos, especialmente os que vivem em situação de vulnerabilidade.

A perspectiva crítica sugere que as noções dominantes sobre o envelhecimento, que geralmente promovem a produtividade, independência e autonomia, não levam em conta a diversidade das trajetórias de vida e as desigualdades estruturais que moldam a velhice. Em vez disso, a gerontologia crítica enfatiza que muitos idosos enfrentam barreiras sistemáticas que limitam suas oportunidades de envelhecer com dignidade e em boas condições de vida.

As desigualdades sociais e como elas afetam a vida dos idosos, é um dos principais focos da gerontologia crítica. Essas desigualdades podem ser observadas em várias dimensões como classe social, raça e etnia, gênero e entre outros.

O acúmulo de desvantagens econômicas ao longo da vida frequentemente se intensifica na velhice. Idosos que vivem em condições precárias de trabalho, sem acesso adequado a proteção social ou saúde, geralmente enfrentam dificuldades financeiras e piores condições de saúde. As desigualdades raciais também se manifestam no envelhecimento. Estudos mostram que idosos de grupos raciais

minoritários, especialmente em países como o Brasil, enfrentam condições piores em termos de saúde, expectativa de vida e acesso a serviços. A interseccionalidade de raça e classe se destaca como um fator crucial para entender essas desigualdades. As mulheres idosas são, em média, mais vulneráveis financeiramente, muitas vezes por terem enfrentado desigualdade de salários durante a vida ativa e por terem passado mais tempo em trabalhos não remunerados, como cuidados domésticos.

A abordagem crítica revela como essas desigualdades sociais, acumuladas ao longo da vida, resultam em um envelhecimento mais difícil para certos grupos, que podem ter menos acesso a cuidados de saúde, menor suporte familiar e mais dificuldades financeiras.

Outro conceito central para a gerontologia crítica é o ageísmo, a discriminação e os estereótipos baseados na idade. O ageísmo afeta profundamente as vidas das pessoas idosas, criando barreiras no acesso ao mercado de trabalho, ao sistema de saúde e a outros recursos sociais. Ele está presente em discursos que consideram os idosos como um "peso" para a sociedade, refletidos, por exemplo, nas preocupações com os custos crescentes dos sistemas de aposentadoria e saúde pública.

A crítica ao ageísmo se estende à forma como a sociedade enxerga o envelhecimento de maneira homogênea, negligenciando a diversidade de experiências e trajetórias de vida. A gerontologia crítica desafia essas visões, propondo uma reavaliação da valorização da velhice, levando em consideração as diferentes formas de exclusão e marginalização que os idosos podem enfrentar.

2.2 A RELEVÂNCIA DO PROJETO CORPO E MOVIMENTO NO PROCESSO DE RESSIGNIFICAÇÃO DO ENVELHECIMENTO

Segundo Blessmann (2004), o corpo é um instrumento carnal, múltiplo de sentidos e percepções capaz de dar ao ser humano o acesso ao mundo, e o modo como cada sujeito irá se expressar neste se chama corporeidade. Compreende-se que corporeidade abrange o corpo vivo e em movimento e está diretamente relacionado com a cultura e a história, configurando o espaço e o tempo, expressando a unidade do ser-no-mundo. Sendo assim, estamos diante de um grande desafio, pois não existem fórmulas para sua compreensão. Conforme Guedes (1995) resta-nos a tentativa de encarar uma concepção mais ampla do corpo, numa relação dialética dele com ele mesmo, com os outros e com os objetos do seu mundo, assim, é necessário que o corpo

idoso seja valorizado e respeitado, não como um instrumento de trabalho a ser usado, mas como um domínio do ser que explora e enriquece a experimentação, adquirindo o aprendizado que a vida oferece, ou seja, deve ser vista como ponto de partida, e não como ponto de chegada ou de comparação com padrões “normais”, retirados do mundo adulto produtivo e rentável, assumindo um simbolismo que pode influenciar diretamente a autoimagem das pessoas idosas e a forma como estas representam o seu processo de envelhecimento.

O reconhecimento das pessoas idosas sobre o exercício corporal para um envelhecimento com qualidade de vida, demonstra a valorização que este tipo de atividade exerce. A pessoa que se exercita, melhora sua forma física para desfrutar sua vida, acumula disposição para se dedicar a outras atividades. Sabe-se que o exercício físico, além de promover a saúde e o bem-estar do idoso, diminui os efeitos de doenças como: obesidade, hipertensão, depressão e muitas outras, além de ajudar na diminuição da ingestão de medicamentos. (PEREIRA, 2005), ou seja, amplia as relações sociais, a disposição e a saúde de um modo geral, afeta de maneira positiva o desenvolvimento intelectual, o raciocínio, a velocidade de reação, o convívio social, melhorando significativamente a qualidade de vida.

Portanto é preciso desmistificar essa visão de corpo no envelhecimento, para que se possa viver este processo de forma dinâmica com qualidade, independente de todas as modificações que estejam inscritas no corpo, o qual inclui também valores morais, reflexões, intervenções e vivências, possibilitando a construção de um contexto social mais inclusivo, de forma a permitir um envelhecimento ativo, qualificado e saudável.

A Universidade Federal do Pará, apoiada em seu tripé de pesquisa, ensino e extensão na obtenção em aprofundar as discussões que se apresentam na sociedade, objetivando de modo dialético a relação entre teoria-prática implanta em 2015, o Projeto de Extensão “Corpo, movimento e Qualidade de Vida da Pessoa Idosa”, como um dos Projetos que compõem o Programa de Extensão Universidade da Pessoa Idosa, vinculado a Faculdade de Serviço Social, ao qual tem o objetivo de proporcionar um envelhecimento com qualidade, discutir e desenvolver propostas que favoreçam o seu bem-estar, físico, social e psíquico, bem como, o engajamento ocupacional do idoso por meio do trabalho de consciência, expressão e mobilização corporal, a manutenção da capacidade física, autonomia por meio das atividades do exercício corporal e movimento, dança de salão, pois, o movimento corporal é importante em qualquer etapa

da vida, sendo que para cada uma delas existe uma prática diferenciada para o executante, buscando os objetivos distintos.

Para além de proporcionar atividades de desenvolvimento cognitivo, palestras socioeducativas e melhora da mobilidade física através de oficinas voltadas para tal, percebe-se que o Projeto também se torna um espaço onde a pessoa idosa se reconhece como detentora de direito, abrindo espaço para se reconhecer como sujeito político e protagonista, indo contra estigmas e preceitos que enfrentam em seu cotidiano determinado pela idade. O Programa UNITERCI abarca, atualmente, cerca de 160 participantes diretos com 60 anos ou mais da região de Belém, com público predominantemente do gênero feminino e com diversificações étnicas.

A gerontologia crítica pode desempenhar um papel fundamental no projeto "Corpo, Movimento e Qualidade de Vida da Pessoa Idosa" ao oferecer uma perspectiva ampliada sobre o envelhecimento, que vai além das abordagens biológicas e funcionais. Enfatiza a importância de considerar as desigualdades sociais, econômicas e culturais que influenciam a capacidade dos idosos de participar plenamente em atividades físicas e de movimento. Ao reconhecer as barreiras estruturais, como o acesso desigual a espaços de lazer e saúde, a gerontologia crítica contribui para a criação de estratégias mais inclusivas, promovendo não apenas o bem-estar físico, mas também a autonomia e a dignidade das pessoas idosas, especialmente aquelas em contextos de vulnerabilidade.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento populacional, com todas as suas faces e complexidades, exige uma abordagem que vá além dos estereótipos limitantes e das reduções biológicas que historicamente permeiam a velhice. Sob essa ótica, a gerontologia crítica emerge como uma ferramenta essencial para desconstruir as visões hegemônicas e propor uma reflexão mais profunda sobre os diversos aspectos que envolvem o processo de envelhecer. Reconhecer a velhice como uma fase de potencial protagonismo e contribuição, e não como um período de perdas e exclusão, é um passo fundamental para promover uma inclusão social real dos idosos, valorizando suas experiências e respeitando suas especificidades.

O Projeto de Extensão "Corpo, Movimento e Qualidade de Vida da Pessoa Idosa", vinculado ao Programa UNITERCI da UFPA, é um exemplo concreto de como

iniciativas interdisciplinares podem ressignificar a relação dos idosos com seus corpos e com o movimento, promovendo não apenas a saúde física, mas também a inclusão social e o empoderamento. Ao proporcionar atividades que estimulam a mobilidade, o engajamento e a conscientização corporal, o projeto contribui para um envelhecimento ativo e dinâmico, em consonância com os princípios da gerontologia crítica, que valoriza a diversidade das trajetórias de vida e desafia as desigualdades que marcam a velhice.

Neste contexto, fica evidente a importância de políticas públicas e projetos extensionistas que, assim como o “Corpo e Movimento”, sejam capazes de promover um envelhecimento saudável, inclusivo e digno. Essas ações não só atendem às necessidades imediatas da população idosa, como também desafiam e transformam as estruturas sociais que muitas vezes perpetuam as condições de exclusão e marginalização. Envelhecer com qualidade de vida é um direito, e iniciativas como essa têm um papel crucial em garantir que esse direito seja plenamente exercido.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Estatuto do Idoso. Lei nº10.741, de 1ª de outubro de 2003. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004, 44p.

BEAUVOIR, Simone (1990). A velhice. Rio de Janeiro, Nova Fronteira.

BLESSMANN, Jost Eliane. Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice. Porto Alegre: Estud. interdiscip. envelhec., Porto Alegre, v. 6, p. 21-39, 2004.

DEBERT, Guita Grin. A reinvenção da velhice: sociabilidade e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo: Fapesp, 2012.

IBGE. Agência de notícia. Censo demográfico, 2022.

IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. Rio de Janeiro. 2013

OMS. Relatório mundial de saúde, 2006: trabalhando juntos pela saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, OMS, 2007.

SIMÃO, A. B.; MACHADO, C. J. Envelhecimento populacional, qualidade de vida e atividade física: pensando e repensando o serviço social. Serviço Social e Saúde, Campinas, SP, v. 16, n. 1, p. 11–23, 2018. DOI: 10.20396/sss.v16i1.8651471.

TEMPO, J.; VITTI, F. Dança-movimento em idosos: implicações no corpo e na produção de subjetividade. Rev. Bras. Psicologia. v.2, n.1, jan/jun. 2015.

TEIXEIRA, Solange Maria. Envelhecimento em contexto de superexploração e contrarreformas. Serviço Social & Sociedade, p. 447-466, 2021.