AUTORAS:Paula Botelho-Gomes ¹Paula Silva ²Carina Novais ²Joana Carvalho ²¹ CIFI²D, Faculdade de Desporto
Universidade do Porto, Portugal² CIAFEL, Faculdade de Desporto
Universidade do Porto, Portugal<https://doi.org/10.5628/rpcd.11.01.75>

Estudo dos efeitos de um programa de atividade física no (re)posicionamento da identidade física de mulheres idosas.

PALAVRAS CHAVE:

Corpo. Envelhecimento. Identidade física.

Empoderamento. Mulheres.

RESUMO

O envelhecimento transparece no e através do corpo, entendido como um fenómeno material, físico e biológico, e uma criação social. O objectivo do presente estudo foi o de compreender a forma como as mulheres idosas percebem os seus corpos e as consequências de um programa de atividade física generalizada para um reposicionamento das suas identidades físicas. Foram realizadas entrevistas semi-estruturadas e entrevistas de grupo a 19 idosas em diferentes momentos do programa. Os dados foram submetidos a uma análise interpretativa após tratamento da informação no programa *QSRNVivo7*. As iniciais percepções de “insatisfação corporal” relacionadas com o processo de envelhecimento dão lugar, após o programa de atividade física, a um reposicionamento da identidade física. As representações e significações sociais envolvidas traduzem-se em sentimentos de auto-confiança conferidos por um corpo mais ágil, equilibrado e flexível e por uma maior capacidade de gerir a doença. Apesar dos condicionamentos de um corpo envelhecido, este programa parece constituir um válido instrumento para um empoderamento social e individual destas mulheres idosas.

Study of the effects of a physical activity program on the (re)positioning of physical identities in elderly women.

ABSTRACT

Aging implied material, physical, biological and social alterations that emerge in and through the body. The aim of the present study was to recognize the way elderly women perceived their bodies and the consequences of a generalized (PA) program on the repositioning of their physical identities. Semi-structured interviews and focus groups were conducted in 19 elderly women in different moments of the PA program. Data were subjected to an interpretative analysis after information treatment through specific program QSRNVivo7. Results suggest "body dissatisfaction" related with aging before the PA program. However, after PA program it was notice a repositioning of the physical identity that is, now, more in accordance with the emphasis society places on female's appearance. The representation and social signification after PA program suggest higher self-confidence related with body agility, balance and flexibility gains and also through a better ability on chronic illness management. In this way, these findings may help to explain the effects of PA programs showing that, in spite of daily difficulties of bodies aging, PA is a valid instrument to social and individual empowerment.

KEY WORDS:

Body. Ageing. Physical identity. Empowerment. Women.

A qualidade de vida, entre outros aspectos, relaciona-se com o modo como cada pessoa lida com as transformações do seu corpo, o que na pessoa idosa parece assumir dimensões mais problemáticas. A preocupação com o bem-estar e a qualidade de vida desta população é cada vez mais notória. O envelhecimento transparece no e através do corpo, entendido como um fenómeno material, físico e biológico, e uma criação social ^(26, 39). O passado, o presente e o futuro são referenciais importantes nas trajetórias dos indivíduos, trajetórias que devem ser compreendidas enquanto construções sociais, isto é, os indivíduos ajustam, constroem e reconstróem constantemente a sua identidade. Há que entender o conceito de identidade pela complexidade que o caracteriza nas ciências sociais. Ultrapassando a essência do ser, a identidade deve ser entendida pelo percurso existencial do indivíduo que, inserido num contexto social, o constrói e reconstrói constantemente ao longo desse percurso ⁽³⁾.

A natureza biológica e cultural do corpo não é estática, neste sentido compreender a fisicalidade é compreender também um mundo em mudança. A fisicalidade é um conceito importante para a compreensão dos significados do corpo das mulheres nas suas vivências de atividade física, já que estas codificam culturalmente os seus corpos ⁽¹⁶⁾. O pressuposto de que a prática de atividades físicas e desportivas promove oportunidades para um posicionamento renovado da identidade física nas mulheres ⁽¹⁶⁾, revela o corpo vivido, com roteiros sociais e biológicos, representando o objecto e o sujeito do presente estudo. A atividade física e desportiva regular tem sido descrita como um meio importante para a prevenção de aspectos físicos, psicológicos e sociais associados ao processo de envelhecimento ⁽²⁹⁾, neste sentido, a maioria dos sujeitos idosos reconhece a sua importância para a funcionalidade e bem-estar. No entanto, os comportamentos tipicamente associados à pessoa idosa são baseados na inatividade física, isto é, aos idosos inativos é reconhecida uma fraca auto-percepção da fisicalidade ⁽²⁷⁾. Assim sendo, e considerando as experiências corporais vividas, as mulheres foram submetidas a um regime de disciplina e normalização do corpo percebido como um "dom natural": de graça, doçura, fragilidade ^(5, 7). A existência da mulher é visível do ponto de vista do seu corpo como algo que ela interioriza como pertencente à sua identidade, sendo assim, o corpo é de tal forma importante que influencia a sua posição social e a auto-percepção de si ⁽²²⁾. As crenças relativas ao que deve ser uma mulher idosa do ponto de vista do seu corpo e as manifestações de elementos simbólicos de feminilidade apontam a pertinência de investigações neste sentido. Dentro deste contexto, o principal objectivo deste estudo é compreender a importância de um programa multicomponente de atividade física para a percepção de fisicalidade e para o reposicionamento da identidade física de mulheres idosas.

METODOLOGIA

Este estudo faz parte de uma pesquisa mais abrangente que consistiu numa avaliação longitudinal de mulheres idosas ($n=19$; idade média= 69.5 ± 5.3 anos) que vivem na área do distrito do Porto, submetidas a um programa de exercício multicomponente de 2 sessões por semana, durante 10 meses. Para além de focalizar o desenvolvimento das diferentes componentes da aptidão física (força, resistência aeróbia, flexibilidade e equilíbrio), todas as sessões incidiram sobre situações de lazer, bem como sobre a maximização de contactos sociais.

Para compreender como as mulheres idosas experienciam os seus corpos, foram realizadas entrevistas semi-estruturadas e entrevistas de grupo às 19 idosas, tendo sido obtido antecipadamente o consentimento informado de todas as participantes. As entrevistas realizaram-se em diferentes momentos do exercício do programa: inicial - realizado antes do início da formação (primeira e segunda semana de Setembro), durante (após 5 meses — primeira e segunda semana de Fevereiro) e no final do programa de treino (primeira e segunda semana de Julho). Os dados foram sujeitos a uma análise interpretativa após tratamento da informação no programa *QSRNVivo7*. Todos os nomes constantes nos extractos de entrevistas são pseudónimos para assegurar o anonimato das participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O CORPO ENVELHECIDO COMO UM CORPO SOCIAL FRAGILIZADO

Na atual sociedade ocidental, o corpo envelhecido não responde aos valores imperativos já que as suas características contrariam aquilo que é esperado. O corpo físico existe na relação com a construção da identidade pessoal e permite aceder a significados sociais. Enquanto processo relacional da construção da identidade do indivíduo, o corpo é construído no contexto de uma cultura, manifestando significados físicos e simbólicos ⁽²⁵⁾. Os resultados da análise qualitativa dos dados provenientes das entrevistas realizadas antes do início do programa de atividade física sugerem percepções de um corpo “doente”, “fragilizado” e “incapaz”. A este respeito, quando as entrevistadas comparam o valor do corpo passado com o da condição presente evidenciam descontentamento com o peso e a forma do corpo, com as limitações impostas pela vivência da doença e as implicações do decréscimo da capacidade e mobilidade funcional. Assim sendo, especificam as dificuldades com que se deparam nas suas atividades diárias e as implicações sobre as suas identidades enquanto mulheres. O “medo”, o “receio”, a “insegurança” e a “falta de confiança” são significações que permitem uma compreensão das representações sociais que se constroem face a este grupo. As percepções de fragilidade, de incapacidade e de aversão ao corpo ⁽²⁷⁾ são encaradas como características naturalizadas ⁽⁷⁾ que ganham consistência e eficácia enquanto traços culturais.

Começo-me a ver, tenho o espelho em casa e depois olho a uma montra e digo assim "aquela sou eu?!", eu engordei e deformei-me imenso. Se eu estivesse mais magra não notava também essas deficiências. Não gosto de ser como sou, é verdade! Não gosto! (Maria, 73 anos).

Considero-me adoentada com este problema dos ossos, às vezes quero andar e não posso. Às vezes, começo a mancar e isso faz-me pensar na idade. (Amália, 61 anos).

Quando me sinto com dores, baixar e levantar, mudar a roupa da cama, fazer esforços com as mãos e com os braços, até me estalo toda. Aqui há uns tempos estive cerca de uma semana sem conseguir levantar os braços, estava a tentar mudar o lençol e estalou-me o braço. Há tarefas em que me sinto muito frágil e não posso fazer. (Joana, 75 anos).

O espírito...parece que a gente quando via as coisas por fazer e não tinha saúde, fica-se assim com a velhice, sem mexer. (...) Se a gente não fizer o serviço começamos a pensar _ oh meu Deus, já estarei no fim?! ... (Olinda, 65 anos).

As representações sobre o corpo e a saúde problematizam elaborações mentais em torno da associação entre a velhice e a doença ⁽¹⁸⁾, bem como com a incapacidade física e a preocupação com a imagem ⁽¹⁶⁾ evidenciando o corpo enquanto construção social da realidade ⁽³⁾. Os dados obtidos reforçam as representações sociais de um corpo envelhecido e fragilizado já que as dores e as limitações funcionais reafirmam o final da juventude, da força e da beleza. Evidenciam também a existência de sistemas simbólicos e estruturas de dominação que deixam marcas e significados no corpo ⁽¹¹⁾. Tais elaborações mentais adquirem sentido através de significados comuns: "o poder simbólico como poder de constituir o dado pela enunciação, de fazer ver e fazer crer, de confirmar ou de transformar a visão do mundo e, deste modo, a ação sobre o mundo" (p.7) ⁽⁶⁾.

A atividade física surge, nas expectativas das entrevistadas, como forma de resistência ao "corpo prisão"⁽²⁾ e como um instrumento para alcançar o "corpo saudável", isto é, como forma de retardar o aparecimento das marcas do tempo e o surgimento de doenças. Neste sentido, procuram a atividade física por razões relacionadas com a independência funcional e com a saúde, para além disso mostram-se igualmente preocupadas com a estética, tendo por objectivos controlar o excesso de peso, manter os músculos tonificados e permitirem-se ao uso de roupas e acessórios "jovens e modernos." Deste modo, os dados obtidos expressam imperativos da sociedade contemporânea instituindo a saúde e a estética corporal como instâncias relevantes e transportadoras de especificidades culturais ⁽²³⁾.

O que eu quero é, em primeiro lugar ter atividade física porque devo ter algum proveito futuramente, para me sentir melhor e me movimentar melhor, com mais facilidade. (...) Eu espero que isto me faça bem à minha saúde, acho que sou capaz de me sentir melhor, de andar com mais facilidade, de conseguir fazer as coisas de casa com menos sofrimento, pretendo movimentar melhor. Espero ter melhorias. (Joana, 75 anos).

Há coisas que eu gostava de usar, roupas mais modernas e jovens. (...) Porque às vezes gostava de usar certas coisas e gostava de usar certas peças e não uso porque as pessoas ficam a olhar, não é?! (Ana, 66 anos).

A relação com o corpo não depende de forma direta da imagem que os outros nos reen-viam, mas de modelos que estão relacionados com a posição do indivíduo na sociedade ⁽⁸⁾. O corpo assume diferentes funções por força do desenvolvimento biológico e como respos-ta aos papéis sociais dos indivíduos em cada escalão etário ⁽²¹⁾. Assente está que o envelhe-cimento é biológico, no que se refere a uma abordagem das capacidades funcionais e vitais do indivíduo, mas é também psicológico, entendível ao nível da capacidade comportamen-tal e social, no que se refere à perda de importância dos papéis sociais e hábitos das pes-soas na sociedade ⁽⁴⁾. Neste sentido, as expectativas das mulheres entrevistadas refletem também a importância da fisicalidade na conquista de um lugar na estrutura social e como forma de resistir a uma suposta perda de importância na sociedade.

Uma pessoa deve fazer todos os possíveis para ficar agradável aos outros, para que os outros possam olhar para nós e não pensem que somos uns coitadinhos. (Lurdes, 71 anos).

A vaidade, nesta fase da vida é mais importante porque é uma altura em que nós temos neces-sidade de nos prepararmos de uma maneira diferente para que a sociedade nos possa aceitar. Infelizmente nós sabemos que a nossa sociedade é, a esse respeito, um bocadinho dura e um bocadinho ingrata, tendo em conta comentários que ouvimos, nos põe na valeta quando uma pessoa está aqui. (Francisca, 63 anos).

O 'CORPO FÍSICO REPOSICIONADO' NO CERNE DA IDENTIDADE PESSOAL

A construção de uma estrutura interpretativa do reposicionamento da identidade física de-corre da forma como estas mulheres idosas incorporam as experiências do programa de atividade física regular. A atividade física traz benefícios de foro biológico, nomeadamente na redução das mudanças biológicas e das doenças que decorrem da idade ⁽²⁸⁾. Atenuar o avanço da doença e manter as capacidades físicas são aspectos apontados pelas entrevis-tadas. Mesmo quando os aspectos motores, funcionais e corporais se assumem centrais nos discursos tendo por base a "saúde e a estética", estas significações continuam como expres-são de representações sociais já que remetem o indivíduo para o seu grupo, manifestando-se nas práticas sociais e nos modos de vida. Assim sendo, os benefícios da atividade física para o bem-estar individual manifestam-se dando relevância aos impactos na "mobilidade e capacidade funcional" e na "doença". Após o programa de atividade física, as alterações

experienciadas pelas mulheres ao nível da mobilidade e capacidade funcional indicam um corpo mais flexível, ágil e equilibrado. As entrevistadas sugerem a diminuição das dores e problematizam as mudanças biológicas procurando resistir ao agravamento das mesmas.

Parece que me torno mais leve! Parece que estou mais flexível, não me sinto perra. (Maria, 73 anos). Já me mexo melhor, quando me ajoelhava, sentia-me presa (faz uma expressão facial de dor e de desagrado) porque quero levar os braços atrás e quero levantar bem a cabeça, até tenho um colarinho. (...) Quando eu andei nas aulas, já me sentia muito mais leve, já me mexia com mais facilidade, muito, muito melhor. (Emília, 76 anos).

Até porque esta atividade física acaba por me ajudar a manter capacidades que, se calhar, se não praticasse atividade física, não estariam tão desenvolvidas, não é?! (Manuela, 66 anos).

Os resultados sugerem um reposicionamento da identidade física decorrente das percepções de um corpo que, mantendo a capacidade de se movimentar e de contornar a doença, se manifesta em significações de “poder”. O corpo como suporte encontra-se no cerne daquilo que é a identidade pessoal ⁽¹²⁾ e, portanto, “o presente é dominado pela redescoberta do corpo e a humanidade parece viver obcecada por todo um conjunto de experiências que, embora motivado por razões de saúde, não deve fazer esquecer a sua inspiração simbólica.” (p.574) ⁽⁹⁾. Reposicionar o corpo é reposicionar a identidade pessoal, subjacente a um processo de aprendizagem traduzido pela capacidade de lidar com a doença crónica e com as limitações físicas no sentido de as gerir e contornar. As percepções que refletem a gestão da doença como fundamental na funcionalidade física indicam que o corpo concebido é também um corpo expressivo ⁽¹⁷⁾. O caso da adopção da postura menos cifótica de “costas direitas” torna evidente que, no corpo, o eu renova-se. Desta forma, as percepções das entrevistadas acusam uma identidade reposicionada pela aprendizagem de estratégias importantes ao nível do equilíbrio e da funcionalidade, bem como ao nível da auto-estima.

Sobre a confiança tem influência numa coisa que eu não sabia, agora as professoras ensinaram-me que quanto mais devagar eu andasse, mais me doía. Agora, já dou passos maiores porque eu dava passos pequeninos e andava muito devagar porque me cansava muito e agora já não, vou por aí fora e já dou passos maiores. (Manuela, 66 anos).

Mas uma vez que eu tive esta oportunidade e tenho ouvido vários conselhos, isso ajuda-me realmente a ter outra postura e a sentir-me melhor comigo própria e portanto também se reflete na auto-estima. (Francisca, 63 anos).

O CORPO NA CONQUISTA DE UM LUGAR NA ESTRUTURA SOCIAL

Em termos compreensivos, os efeitos do programa não se limitam às dimensões físicas do corpo, já que este adquire significações de confiança e a devolução do domínio sobre si. O domínio sobre o corpo confere às entrevistadas a percepção de que este adquire uma postura ágil, que se dispõe a um tipo de comportamentos considerados mais ativos, essencialmente relacionados com o desempenho das tarefas domésticas e com o envolvimento em outras atividades físicas. É possível compreender esta questão através da forma como as mulheres experienciam o programa nas suas vidas pessoais por via do seu próprio corpo.

Vem-se a refletir de uma maneira geral no dia-a-dia e no desempenho de tudo quanto nós temos que fazer. (Francisca, 63 anos).

A essência das experiências das participantes prende-se com a importância de se manterem ativas e de serem capazes de fazer as atividades do dia-a-dia com normalidade, sendo que os significados apontam no sentido de se preocuparem com a independência funcional e com o bem-estar em termos gerais. As entrevistadas especificam que o programa de atividade física permitiu-lhes compreender que têm capacidade para executar certas tarefas/ atividades do dia-a-dia com mais facilidade, ganhar “poder” sobre os seus corpos, habilitando-as a fazer algo sem dependerem de outros e, por isso, promove-lhes outra qualidade de vida. Os discursos permitem, assim, uma compreensão dos variados papéis sociais da mulher no quotidiano, sendo de relevar o papel da mulher na esfera doméstica, nomeadamente nos cuidados com a casa. Entende-se uma corporificação das identidades das mulheres relacionada com o espaço doméstico, neste sentido, o lar tem um significado especial na construção da identidade da mulher ao longo do seu percurso de vida ⁽²⁴⁾.

De facto, todos os movimentos que nós fazemos aqui, obrigam realmente o corpo a ter outra estrutura e a podermos fazer com o corpo aquilo que é necessário, sem estarmos a depender de ninguém. (Francisca, 63 anos).

Assim não, a gente faz as coisas, faz com gosto, ainda faço as coisas para a minha filha, ainda faço as coisinhas, ainda lavo a roupa, ainda passo a ferro e sinto-me útil. (Olinda, 65 anos, grupo *focus*).
Ajudou-me a fazer coisas que eu não fazia em casa, a limpar vidros, tinha uma empregada e agora já tenho outra disposição, não sei, parece que não estou tão perra. (...) sinto-me muito melhor, muito melhor! Muito melhor! (Rosa, 60 anos, grupo *focus*).

Há uma mudança de hábitos no sentido em que o corpo se impulsiona para a vida social. As entrevistadas evidenciam uma predisposição para comportamentos mais ativos pelo envolvimento com a atividade física. Sentindo-se capazes, dão continuidade à atividade

física no exterior, alargando os exercícios do programa à esfera doméstica e envolvendo-se em outro tipo de atividades físicas. Além disso, mostram-se mais motivadas para caminhar pelo facto de sentirem menos dores e menos cansaço e por se sentirem mais predispostas em termos psicológicos, saindo mais vezes de casa.

Vou-me meter nas piscinas uma vez por semana, ou duas vezes, (...) Acho que ainda me vou mexer melhor na água, vou fazer a ginástica e acho que o corpo ainda ficará melhor. Vou querer ainda mais! (Emília, 66 anos).

Sinto que estou mais livre e mais expansiva. Sinto que se for preciso andar daqui até à Areosa a pé, eu vou e vou até mais longe. (...) Agora ando mais a pé, antes andava um bocadinho, 10, 15 minutos e não me apetecia mais. (...) Porque me cansava! Cansava-me. (Idalina, 64 anos).

Eu também nunca tinha vontade de sair e agora levanto-me de manhã e vou logo dar uma volta (riso geral). (...) Antes, a gente acomodava-se mais, dói-me aqui já não vou (tom de lamento), vou ficar por aqui e assim não, a gente sente-se mais...anda mais... (Olinda, 65 anos, grupo *focus*).

O reposicionamento da identidade física acontece também no domínio do corpo social, particularmente enquanto oportunidade de reação à perda de importância na sociedade. O entendimento do sentido de um corpo capaz de ser gerido e capaz de ultrapassar limitações é referido como uma motivação para a vida, sendo que a independência funcional evidencia a conquista de um lugar na estrutura social. A atividade física confere a percepção de um corpo capaz de derrubar barreiras e alcançar ainda mais resultados. Desta forma, os sentimentos de orgulho e a projeção de planos futuros refletem um empoderamento pessoal e social.

Ainda tenho mais agilidade e ainda sou capaz de fazer, portanto, isto é um estímulo e de alguma maneira é até um certo orgulho. (...) Há um certo orgulho porque eu penso assim "afinal, ainda consigo fazer". (expressão facial muito marcada por emoções). (Manuela, 66 anos).

A minha vontade de trabalhar é tanta e a vontade de querer estar bem com o meu corpo para poder trabalhar é tanta que eu não quero parar! (Emília, 66 anos).

Gostava de poder estar melhor ainda, talvez com o tempo e com muita força de vontade e com muito batalhar, portanto, eu tenho que fazer. (tem um tom decidido) (...) Eu acho que sou capaz de fazer tudo! Se me puserem no ginásio, eu vou para o ginásio e faço tudo. (Luanda, 64 anos).

RECONQUISTA DA VAIDADE

A interiorização de que o padrão de ser mulher corresponde a um corpo jovem e saudável, de dimensões esguias e magras nos termos do estereótipo do corpo contemporâneo ⁽²⁰⁾ está presente nas expectativas que as mulheres criam relativamente à atividade física. A

vaidade manifesta-se na aparência física e constitui um índice da realidade anunciada e um símbolo do padrão de vida fabricado, na medida em que simboliza um modelo social. Sendo assim, as percepções das entrevistadas após o programa de atividade física relevam-se importantes na medida em que especificam um "corpo emagrecido". Neste sentido, a questão do emagrecimento surge como um padrão de referências, e um corpo mais magro é importante em termos estéticos. O "corpo emagrecido" evidencia o modelo de imagem considerado apropriado ao feminino, no entanto, os resultados sugerem também os "cuidados estéticos" como reflexo de novos estímulos na reconquista da vaidade. Desta forma, o corpo surge como uma espécie de matéria-prima que a cultura molda, inscrevendo nele as diferenças e semelhanças sociais ⁽¹⁾.

Eu olhava para o espelho e era carne por todos os lados, agora não, estou sentada, mas já não tenho o avental. O avental tinha que tirar e agora já não tiro, portanto ajuda porque eu não gostava de me ver assim gorda. (Miquelina, 63 anos, grupo *focus*).

Uma pessoa começa a ver que a roupa já cai melhor, (...) Há roupas que fazem as pessoas mais gordas, eu não podia vestir umas coisas assim porque as roupas claras fazem as pessoas mais gordas. Agora não, agora visto qualquer coisa. (Mariana, 63 anos, grupo *focus*).

Amanhã não venho para aqui porque já tenho a marcação na cabeleireira para ajeitar o cabelo e para tirar os pêlos, na quarta-feira já venho para aqui mais arranjadinha e vou começar a viver mais para mim um bocadinho porque não é só a trabalhar que se vive. Também é preciso a gente ter um bocadinho de tempo para nós!" (Emília, 66 anos).

As entrevistadas referem vestir outro tipo de roupas que consideram refletir um estilo mais jovem, além disso fazem referência ao uso de roupas e acessórios que guardavam há muito tempo e que são devolvidos a um corpo que novamente se disponibiliza a si e aos outros. A relação do corpo e do eu estreita-se pelas condições de interdições a que está sujeito, tornando profundamente forte os efeitos de um sobre o outro ⁽¹⁾.

Comecei a perceber que posso ser vaidosa. (...) Fui tirar os colares que tenho para quando vier para aqui vir ajeitadinha. Tenho tantos colares, porque é que não hei-de andar com eles? (...) Já há muito tempo que não andava com os meus colares, (...) era vaidosa, mas agora ainda mais porque agora tenho poucos anos de vida e porque é que não hei-de pensar mais em mim? (Emília, 66 anos).

E mesmo a vestir, não gosto daquela roupa velha! (risos gerais) (Anabela, 67 anos, grupo *focus*).

A atividade física surge como uma ferramenta importante num processo de transformação dos cuidados com o corpo, já que os resultados sugerem um reposicionamento da identidade física relacionado com as inspirações simbólicas de como o cuidar e o disponibilizar para a

vaidade. Por outro lado, o programa de atividade física permite às mulheres idosas aumentar os contactos sociais com pessoas de idades mais ou menos próximas. Estes contactos possibilitam a comparação e o reconhecimento do “outro” e atuam como um estímulo à vaidade, na medida em que se sentem motivadas para se dedicarem mais a si mesmas. Neste sentido, os dados revelam que a socialização é um processo permanente que acompanha o percurso de vida dos indivíduos e que se realiza por adaptações a novos contextos sociais.

Pelo simples facto de ter que sair e ter que conviver com outras pessoas, tenta cuidar-se mais um pouco, portanto, o cabelo, as mãos têm que andar sempre arranjadinhas e limpinhas porque eu gosto de ter as unhas curtinhas. (...) Isso ajuda muito realmente na auto-estima de cada uma (Francisca, 63 anos).

Arranjar para vir para aqui e para outros sítios, temos mais vontade de nos arranjar porque estamos mais magras, quem está, quem não está mais magra, está mais ágil e quando uma pessoa começa a sair, começa a sentir vontade de se arranjar melhor. (Olinda, 65 anos, grupo *focus*).

ESPAÇO DE POSSIBILIDADES:

O CORPO ENQUANTO SISTEMA-AÇÃO

Considerando as experiências corporais vividas por estas mulheres no programa de atividade física compreende-se que o “corpo social fragilizado”, objecto e sujeito da disciplina e dos imperativos sociais ^(5, 7) surja com renovados posicionamentos da identidade física. Ao “medo”, à “insegurança” e à “falta de confiança” são conferidas novas significações de “motivação”, de “confiança”, de retorno do sentido de “capacidade” e de “auto-estima”. Assim, o envelhecimento não é necessariamente “desânimo” e “fraqueza” já que o “uso” do corpo mostra que para além das consequências físicas evidentes, existem instâncias simbólicas que apontam o seu “empoderamento”, evidenciando uma nova significação para a idade.

Parece que uma pessoa não sente o peso da idade e acho que nunca o deverá sentir, portanto, sente-se com capacidade, nada que me meta medo, que diga assim “eu já não tenho idade para fazer isto, não me vou meter a fazer isto porque já não tenho idade.” Portanto, que não vê obstáculos em qualquer coisa que tenha que desempenhar tanto seja em casa, como na rua, qualquer coisa que tenha que fazer eu sinto que talvez tenha os meus 40 e tal anos, talvez agora mais do que anteriormente. (Francisca, 63 anos).

A gente já se estava a acomodar à idade, era da idade, da idade e afinal não era nada da idade. Isto era ferrugem, mais nada! (Lurdes, 71 anos, grupo *focus*).

Estas significações mostram que a fisicalidade se assume na importância das representações sociais relativas ao padrão “mulher idosa”, isto é, expressa uma mediação cultural, mas também se situa num espaço de possibilidades, no qual a atividade física pode impri-

mir resignificações e diferentes simbologias. Desta forma, a atividade física proporciona a oportunidade de aperfeiçoar o domínio do próprio indivíduo em todas as suas dimensões ⁽⁹⁾.

Não se pensa na idade! (...) Eu sinto-me mais jovem! (...) Eu sinto que já não me lembro da idade. (...) Já nem me lembro da dor nos ossos, já nem me lembro! Depois faço um bocado de ginástica e isso passa. Eu pensava que estava a ficar velha e pensava na velhice, agora não penso na velhice, doeu?! É porque doeu e deixa estar!" (Olinda, 65 anos, grupo *focus*).

O corpo reflete, portanto, as experiências e vivências, mediando a identidade pessoal e comunicando com o mundo exterior. Reflexivamente compreendido pela pessoa, a sua incorporação indica que a existência se materializa e se manifesta nas relações sociais ⁽¹³⁾. O corpo não é simplesmente uma entidade física, é um sistema-ação com imersão na prática e nas interações quotidianas, essencial para a construção da auto-identidade ⁽¹⁾. Assim sendo, as entrevistadas tornam-se mais ativas e dinâmicas nas suas relações sociais o que significa que o corpo se amplia na capacidade de relação e se impulsiona para o mundo que o rodeia. O corpo "pivô do mundo" ⁽¹⁷⁾ não só revela emoções para si, mas também para os outros.

Consigo participar mais nas brincadeiras com os meus netos, sentada no chão porque eles gostam muito de brincar. (...) Deitamo-nos num colchão e também fazem ginástica, ensino-os a movimentar as pernas, (...) Porque me sinto mais à altura de ter brincadeiras com (...) A idade é inevitável, só se eu morrer (risos) evidentemente que já não ganho mais idade, mas o que eu sinto é que quero ter a idade, mas que esteja sempre à altura de poder partilhar as brincadeiras que eu sei que os meus netos precisam e que gostam que nós tenhamos com eles. Eu julgo que é importante! (Francisca, 63 anos).

A relação do tempo com o corpo assinala um percurso a percorrer orientado pela dignidade corporal e social prestando-se a novos estímulos e significados face ao envelhecimento. Para Pais ⁽¹⁹⁾ "numa época de mudança substancial dos métodos de exercício de poder, este já não se exerce apenas reprimindo ou ameaçando, mas também gerindo a auto realização dos sujeitos oferecendo-lhes uma linguagem com a qual eles mesmos falarão uma voz de autoridade." (p.99). O reposicionamento da identidade física faz parte da agência ¹ e, como um fragmento da vida quotidiana, pode afectar macro-estruturas e ser afectado por estas. A identidade como percurso existencial de permanente mudança, ruptura, adaptação e reinvenção assegura que o indivíduo não existe isolado do contexto social, nem a sociedade é alheia a ele e às especificidades dos seus trajetos ⁽¹⁰⁾.

1 — Agência entende-se pela reflexividade do agente individual, factor de possibilidades de reprodução e/ ou de transformação da estrutura social. Por sua vez, a estrutura social é condição e resultado da acção dos indivíduos ⁽¹³⁾.

Ajuda a que nós agora tentemos dar vida aos anos e não dar anos à vida, é isso que eu pretendo também. (Francisca, 63 anos).

Penso que agora tenho só mais meia dúzia de anos de vida e quero deixar uma boa lembrança. (Emília, 66 anos).

CONCLUSÕES

As vivências do corpo por parte das mulheres permitem uma construção da identidade pessoal que representa a negociação entre o social e o físico. O corpo não é somente uma estrutura biológica, mas também um local de manifestação da cultura, dos valores e das crenças da sociedade na qual está inserido ⁽¹⁴⁾. Nas trajetórias de vida, a construção do corpo é dinâmica e face ao processo de envelhecimento adapta-se e assume novos significados ⁽²⁰⁾. Estudos acerca da população idosa usam métodos de generalização com base em estatísticas, no entanto, estes estudos não captam aspectos da complexidade da vida dos indivíduos. Abordar estas questões nos termos da investigação é entender, também, que a análise qualitativa dos dados é a mais assertiva quando o que se pretende é dar lugar às experiências corporais e às vivências dos indivíduos. A investigação qualitativa utilizada no presente estudo permitiu aceder à feminilidade enquanto uma categoria construída socialmente que se manifesta em elementos simbólicos como o cuidado com o corpo e a preocupação com a aparência refletindo estereótipos de género.

A interiorização de que o padrão de ser mulher corresponde a um corpo jovem e saudável, de dimensões esguias e magras, assenta nos termos do estereótipo do corpo contemporâneo. Um programa multicomponente de atividade física permitiu configurar um sentido positivo de fisicalidade por um corpo mais ágil, flexível, capaz de gerir a doença e contrariar o avanço da idade, reformulando a identidade física. A atividade física surge como um potente instrumento de domínio do próprio corpo, destacando-se a predisposição a comportamentos considerados ativos, onde as mulheres idosas estão mais motivadas para o envolvimento com outras actividades físicas e com as tarefas domésticas. Após o programa de atividade física, e apesar das dificuldades quotidianas com que o corpo envelhecido tem de lidar, ele resiste objectivando ser ativo e saudável e recuperando certa importância social, sedimentando papéis sociais e disponibilizando-se na estrutura social. Deste modo, o reposicionamento da identidade física pelo empoderamento do corpo tem repercussões a nível social.

Ao bem-estar com o corpo associa-se uma sensação de equilíbrio. Isto é, sentindo-se bem com os seus corpos, revelam significados que se manifestam numa identidade reposicionada em inspirações simbólicas de perspectivas, de atitudes e comportamentos no futuro ainda mais fortificados. Conclui-se, portanto, que a atividade física torna real a

possibilidade de sustentar uma certa qualidade de vida por mais tempo com repercussões na dignidade corporal e social. O grupo estudado preocupa-se com a saúde e com a estética, expressando a procura de um corpo saudável, independente e “jovem”. Se por um lado, as representações sociais das mulheres entrevistadas face ao corpo idoso reconhecem o “dom natural”⁽⁷⁾ e o “corpo prisão”⁽²⁾, por outro lado, identificam a atividade física como um instrumento importante para se manterem independentes, “jovens” e saudáveis. Significa que, ao tentarem superar o “corpo prisão” e o “dom natural” não deixam de reforçar os valores e os padrões da sociedade ocidental atual mostrando que as práticas sociais são “simultaneamente estruturadas e estruturantes, reprodutoras e transformadoras, objecto de constrangimento e fonte de espontaneidade.”⁽¹⁵⁾.

AGRADECIMENTOS

O presunto estudo teve apoio financeiro da Fundação para Ciência e Tecnologia [FCOMP-01-0124-FEDER-009587 — PTDC/ DES/ 102094/ 2008].

1. Almeida M (1996). *Corpo Presente*. Oeiras: Celta Editora.
2. Alves M (1999). *Representações sociais do corpo envelhecido*. Dissertação de Mestrado. Porto: Faculdade de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
3. Berger P, Luckmann T (2004). *A Construção Social da Realidade: um livro sobre sociologia do conhecimento*. Petrópolis: Vozes.
4. Birren J (1988). *Emergent theories of aging*. New York: Springer.
5. Botelho-Gomes P, Silva P, Queirós P (2000). *Equidade na Educação, Educação Física e Desporto na Escola*. Queijas: Associação Portuguesa A mulher e o Desporto.
6. Bourdieu P (1989). *O poder simbólico*. Lisboa: Difel.
7. Brasão I (1999). *Dons e disciplinas do corpo feminino: Os discursos sobre o corpo na história do Estado Novo*. Lisboa: Organizações Não Governamentais do Conselho Consultivo do CIDM.
8. Braunstein F, Pépin J (1999). *O lugar do corpo na cultura ocidental*. Lisboa: Instituto Piaget.
9. Crespo J (1990). *A História do Corpo*. Lisboa: Difel
10. Dubar C (1990). *La socialization. Construction des identities sociales et professionnelles*. Paris: Armand Colin.
11. Foucault M (2004). *Vigiar e Punir: nascimento da prisão*. Petrópolis: Editora Vozes.
12. Giddens A (1997). *Modernidade e identidade pessoal*. Oeiras: Celta
13. Giddens A (2000). *Dualidade da estrutura: agência e estrutura*. Oeiras: Celta.
14. Jurema J, Garcia R (2002). *A Amazônia entre o Esporte e a Cultura*. Manaus: Editora Valer.
15. Lopes J (2000). Itinerário teórico em torno da produção dos fenómenos simbólicos. *Sociologia* 10: 27-77.
16. McDermott L (2000). A Qualitative Assessment of the Significance of Body Perception to women's physical activity experiences: Revisiting Discussions of physicalities. *Sociology of Sport Journal* 17: 331-363.
17. Merleau-Ponty M (1999). *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: Martins Fontes.
18. Minayo M, Coimbra C (orgs) (2004). *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.
19. Pais J (2002). *Sociologia da Vida Quotidiana. Teorias, métodos e estudos de caso*. Lisboa: ICS.
20. Queirós P (2002). *O Corpo na Educação Física. Leitura Axiológica à Luz da Prática e Discursos*. Tese de Doutoramento. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
21. Ribeiro A (2004). *Representações do Corpo nos Idosos. Um estudo centrado nas suas histórias de vida*. Dissertação de Mestrado. Porto: Faculdade de Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto.
22. Ribeiro S (2005). Retratos de mulher – Construções sociais e representações visuais no feminino. Porto: Campo de Letras.
23. Rodrigues D (2005). *Corporeidade e Exclusão Social. O Corpo que (Des)conhecemos*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana, 33-46.
24. Russel C (2007). What do older women and men want. Gender differences in the "lived experience" of Ageing. *Current Sociology* 55(2): 173-192.
25. Salinas L (1994). La construccion social del cuerpo. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas* 68: 85-96
26. Shilling C (1993). *The Body and Social Theory*. London: Sage.
27. Simões R (1998). *Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo do idoso*. Piracicaba: Editora UNIMEP.
28. Sindra V, Tribess S (2004) Actividade Física e Qualidade de Vida em Mulheres Idosas. *Educación Física y Deportes* 73: 01-12.
29. Spirduso W, Francis K, MacRae G (2005). *Physical Dimension of Aging*. USA: Human Kinetics.
30. Turner B (1996). *The Body and Society: Explorations in Social Theory*. London: Sage.