

CORPO, GÉNERO, ENVELHECIMENTO E EXERCÍCIO FÍSICO: OS CORPOS PERCECIONADOS POR IDOSAS ANTES E DEPOIS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Silva, Paula¹; Novais, Carina¹; Carrapatoso, Susana¹; Botelho-Gomes, Paula²; Carvalho, Joana¹.

¹Centro de Investigação em Atividade Física e Lazer (CIAFEL); ² Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFI²D)

FACULDADE DE DESPORTO DA UNIVERSIDADE DO PORTO

INTRODUÇÃO

MÉTODOS

Amostra
N=19 mulheres
Idade média
(69,5 ± 5,3 anos)

Programa de exercício físico
multicomponente
(2 sessões por semana/10
meses)

Lógica Metodológica
Entrevistas semiestruturadas em 3
momentos do programa:
Inicial
Intermédio (5 meses)
Final (10 meses)
Análise de Conteúdo
QSRNVIVO7



RESULTADOS E DISCUSSÃO

FASE ANTERIOR AO PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Perceção do corpo débil, doente, diminuído nas possibilidades de ação;

Se a gente não se puder mexer e se sentir as dificuldades que eu sinto, a pessoa sente-se triste, muito triste. Quero subir as escadas e já não posso. Tenho que subir degrau por degrau, enquanto antes, subia com mais agilidade. Se me ajoelhar para limpar um cantinho qualquer já tenho que ter alguma coisa para agarrar para me levantar (75 anos).

A autonomia está relacionada com a noção utilitária do corpo, com o uso instrumental do corpo (Heikkinen, 2003). A sensação de dor demonstra que existem limites, ou seja, demonstra a existência de alguma fraqueza, que é imediatamente associada a problemas de saúde. As limitações impostas ao corpo pelo tempo provocam sentimentos de insegurança e de falta de confiança, e a criação de uma relação entre a velhice e a doença, a falta de vigor, de juventude (Llano et al., 2004).

PÓS PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Perceção de uma identidade física mais ativa, ágil, atuante e confiante;

Enquanto não me aposentei não tinha tempo. Era de casa para o trabalho e vice-versa, o tempo não chegava e eu notava que precisava de me movimentar. Agora, quanto mais me mexo, mais vontade tenho de me mexer, tenho mesmo necessidade e também tenho muita força de vontade. (67 anos).

Sentimentos de controlo e domínio sobre o próprio corpo e da capacidade de concretização;

Vou para a piscina duas horas por semana. Acho que ainda me vou mexer melhor na água, com aquela coisa da água vou fazer a ginástica e acho que o corpo ainda ficará melhor. Vou querer ainda mais. (75 anos).

Novas possibilidades de resistir à doença e aos efeitos deletérios do tempo;

Agora sinto-me com mais agilidade porque as articulações estavam paradas, estavam perras! E agora, mexo-me com mais facilidade, baixo-me mais e melhor, é o que eu sinto. Sinto que saio com mais confiança. (66 anos).

Perceção de um corpo mais magro associado a sentimentos de autovalorizarão;

O meu marido sempre me apreciou, mas ele gosta mais de me ver assim, mais magra, eu já noto que ele gosta mais de mim assim, e isso é um estímulo para mim, eu estou mais magra. (63 anos)

(Re)cria-se uma imagem, uma visão positiva sobre si e um novo posicionamento do corpo em relação ao mundo. O programa de exercício físico parece ajudar a modelar o corpo ao gosto dos ditames sociais, torná-lo um cartão-de-visita mais apresentável, o que hoje constitui um elemento de afirmação da identidade pessoal e social (Giddens, 1991).

CONCLUSÃO

Os resultados alertam para a importância do exercício físico como relevante componente de competência física, e sugerem a reestruturação desta importância pelos significados que as idosas lhe atribuem, tendo em conta a forma como os ganhos corporais se exteriorizam e dão novos sentidos à incorporação da velhice.

Referências Bibliográfica

- American College of Sports Medicine. (2004). Physical activity programs and behavior counseling in older adult population. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36, 1997-2003.
- Butler, J. (1993). *Bodies that Matter: On the Discursive Limits of Sex*. New York: Routledge
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Heikkinen, L. (2003). *O papel da actividade física no envelhecimento saudável*, sob orientação da Organização Mundial da Saúde – Programa de Envelhecimento e Saúde. Florianópolis: Lorber, J (1994). *Paradoxes of Gender*. New Haven and London: Yale University Press.
- Llano, M., Manz, M., & Oliveira, S. (2004). *Guia prático de Actividade Física na Terceira Idade. Envelhecer saudavelmente*. Cacém: Manz Produções.