

**Uma leitura sobre as Masculinidades e
Feminilidades (re)construídas à luz do
Envelhecer e da Atividade Física**

Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2º ciclo em
Atividade Física para a Terceira Idade, ao abrigo do Decreto-
Lei nº 74/2006 de 24 de Março.

Orientadora: Professora Doutora Paula Silva

Co - Orientadora: Professora Doutora Joana Carvalho

Maria Carolina Carvalhal Torres

Porto, 2012

Torres, C. (2012). *Uma leitura sobre as Masculinidades e Feminilidades (re)construídas à luz do Envelhecer e da Atividade Física*. Porto: C. Torres. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: CORPO, ATIVIDADE FÍSICA, GÉNERO, ENVELHECIMENTO, SEXUALIDADE.

Agradecimentos

“O agradecimento é a memória do coração.” (Lao-Tsé)

A palavra Obrigada, esta palavra tão nobre e na qual cabem tantas pessoas, fica muitas vezes no esquecimento do dia-a-dia de uma jornada atribulada, e por isso, é por vezes necessário fazermos uma paragem, olharmos para o todo o caminho que já foi percorrido e lembrar todas as pessoas que nos ajudaram a percorrê-lo. Nestas palavras quero expressar o meu profundo e sincero agradecimento:

A Deus, a quem devo toda a minha existência.

À tia Laura, onde quer que estejas, eu sei que continuas a olhar por mim.

À minha família (a melhor do mundo), aos meus pais e ao meu irmão, mas principalmente ao meu Rodrigo, o meu pilar, por ter aceite o desafio de caminhar sempre ao meu lado e ainda pelo seu apoio e amor incondicionais.

À Professora Doutora Paula Silva e à Professora Doutora Joana, pelo auxílio, e pelos livros emprestados, pois sem elas este trabalho não teria sido possível.

À Carina, pelo seu enorme profissionalismo e pela paciência para “aturar” as minhas dúvidas e inquietações.

À professora Margarida por toda a simpatia, atenção e disponibilidade.

Aos idosos que aceitaram o desafio de se sentarem comigo numa longa conversa, pela sua disponibilidade e simpatia e por tudo o que me ensinaram.

Aos professores do projeto pela simpatia e disponibilidade, e por me terem permitido “invadir” o seu espaço de aula e “roubar” alguns alunos.

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Resumo	VII
Abstract	IX
Résumé	XI
Lista de abreviaturas	XIII
I. Introdução	1
Pertinência do Estudo	8
Objetivos	9
Metodologia	9
II. Artigo 1: Diálogos em torno dos significados do corpo no envelhecimento. Um estudo com pessoas idosas inscritas num programa de atividade física.	11
III. Artigo 2: Género, Sexualidade e Atividade Física: Uma leitura sobre as Masculinidades e Feminilidades (re)construídas à luz do Envelhecer.	37
IV. Discussão Geral dos Resultados	61
V. Considerações Finais	79
Limitações e Sugestões	86
VI. Referências Bibliográficas	89
VII. Anexos	109

Resumo

Assistimos atualmente a um aumento substancial da esperança média de vida, o que, associado às profundas mudanças na sociedade fez emergir o envelhecimento e a velhice enquanto questão social. Desta forma, torna-se imperioso proporcionar a esta faixa populacional mais qualidade de vida. Neste sentido, e tendo em conta os inúmeros benefícios que a AF pode proporcionar a esta população, o nosso estudo objetivou analisar a forma como os idosos e idosas percebem os seus corpos, definem a sua identidade de género e perspetivam a importância da sexualidade na construção dessa identidade, assim como as consequências de um Programa de Exercício Físico (PEF) para o reposicionamento da identidade física e da funcionalidade. A amostra é constituída por 30 pessoas, com idades compreendidas entre os 56 e os 71 anos (16 homens e 15 mulheres) inscritas num PEF, em início de prática. Neste estudo de natureza qualitativa, foram realizadas entrevistas semiestruturadas, que foram gravadas em registo áudio e posteriormente transcritas e formatadas para tratamento da informação no programa QSRNVivo7. Da análise dos dados emergiram as categorias associadas à percepção do corpo, corpo funcional, corpo aparência, corpo ativo e corpo identidade. Ao confrontarmos os dados obtidos com a revisão bibliográfica efetuada, foi possível constatar o peso da história e da sociedade enquanto ditadora de costumes e normas, pois verificamos nos discursos a existência de padrões de comportamentos muito enraizados, particularmente no que se refere às questões de género e à forma como o envelhecimento é visto pela sociedade. No entanto, constatamos que uma parte dos idosos e idosas do nosso estudo começa a libertar-se desses preconceitos e estereótipos. Podemos ainda constatar que este PEF desencadeou uma mudança positiva na forma como cada um vive e encara o seu corpo e o seu processo de envelhecimento.

Palavras – chave: CORPO, ATIVIDADE FÍSICA, GÉNERO, ENVELHECIMENTO, SEXUALIDADE

Abstract

We currently witness a substantial increase in life expectancy and, consequently an increase in the number of elderly people, which, together with the profound changes in society gave rise to aging and old age as a social issue. Thus, taking into account all the changes that occur in all dimensions of the human being as it ages, it becomes imperative to provide this population with a higher quality of life. In this sense, and bearing in mind the numerous benefits that the practice of PA can offer to this population, the aim of our study was to analyze the way old men and women see their bodies, define their gender identity and perceive the importance of sexuality in the construction of that identity, as well as the consequences of physical activity (PA) in the repositioning of physical identity and functionality. For this purpose, we took a sample of 30 people, aged between 56 and 71 years (16 men and 15 women), all engaged in a programme of PA (PAP), in the early stages of their practice. In this qualitative study we conducted semi-structured interviews which were recorded and then transcribed and formatted for data processing in the programme QSRNVivo7. From the analysis of the dialogues emerged several categories associated with the perception of the body, functional body, body appearance, active body and body identity. When we compared the data we obtained with the bibliographical review, we became aware of the weight of history and society as a dictator of morals and standards, because the speeches contained deeply rooted patterns of behaviour, particularly with regard to gender issues and how aging is viewed by society. However, we found that some of the older men and women in our study began to release themselves from these prejudices and stereotypes. We can also see that this PAP has established itself as a valuable tool that triggered a positive change in how one lives and sees his/her body and the aging process.

Key - words: BODY, PHYSICAL ACTIVITY, GENDER, AGING, SEXUALITY.

Résumé

Actuellement nous assistons à une augmentation substantielle de l'espérance de vie et par conséquent, une augmentation du nombre de personnes âgées. Ce phénomène couplé à de profonds changements dans la société ont donné lieu à un vieillissement et a la vieillesse comme un problème social. Ainsi, il devient impératif assurer la qualité de vie de cette population âgée. Dans ce sens, et en tenant compte de nombreux avantages que la pratique de l'activité physique (AF) peut offrir à cette population, notre étude vise analyser la façon dont les hommes et les femmes âgés perçoivent leurs corps, définissent leur identité de genre et voient l'importance de la sexualité dans la construction de cette identité, ainsi que les conséquences de l'activité physique au repositionnement de l'identité physique et de la fonctionnalité. À cette fin, nous avons un échantillon de 30 personnes, âgées entre 56 et 71 ans (16 hommes et 15 femmes) inscrits dans un programme de AF (PAF), au début de la pratique. Dans cette étude qualitative, ont été réalisés entretiens semi-structurés qui ont été enregistrés par audio et postérieurement transcrits et mis en forme pour le traitement de l'information par le programme QSRNVivo7. De l'analyse des dialogues, il a émergé plusieurs catégories associées à la perception du corps, du corps fonctionnel, du corps esthétique, le corps actif et l'identité du corps. En faisant la comparaison des données obtenues avec la bibliographie, il été possible de constater l'importance de l'histoire et de la société autant que dictateur de la morale et des règles, parce que nous trouvons dans les discours l'existence des normes de comportement profondément enracinées, en particulier au sujet des questions de genre et comment le vieillissement est perçu par la société. Cependant, nous avons constaté qu'une partie d'hommes et de femmes plus âgées dans notre étude ont commencé à se libérer des idées préjugées et des stéréotypes. Nous pouvons également constater que la PAF a déclenché un changement positif dans la façon que la population vit et voit son corps et le vieillissement.

Mots - clés: Corps, Activité Physique, Genre, Vieillissement, Sexualité

Lista de Abreviaturas

AF – Atividade Física

EF – Exercício Físico

PEF – Programa de Exercício Físico

WHO – World Health Organization

I. INTRODUÇÃO

O ser humano tem necessidade de criar marcos temporais para explicar os diferentes períodos do seu desenvolvimento através de fases, idades e etapas (Oliveira & Costa, 2008). O relógio e o calendário são símbolos presentes dessas demarcações que traduzem a temporalidade na vida em muitas sociedades e, conseqüentemente na vida dos indivíduos (Santiago, 2008). O conceito de idades tornou-se uma constante através dos séculos, sendo a idade cronológica uma medida abstrata criada para delimitar as ações e comportamentos em relação à faixa etária na qual o indivíduo se encontra, sendo a velhice o seu limite terminal (Santiago, 2008). O ser humano é um ser histórico e as suas etapas - infância, adolescência, vida adulta e velhice - representam as partes de um todo em sequência, estando em constante transformação ao longo do processo existencial. E estas transformações exercem uma influência sobre os valores e hábitos que se concretizam na história do indivíduo e na sociedade (Oliveira & Costa, 2008). Desta forma, podemos traçar uma história relacionada com a percepção da velhice, pelo que em cada época o conceito de pessoa idosa foi alvo de diferentes concepções e entendimentos, desencadeando sentimentos opostos de veneração e marginalização (Marques, 1994). Nesta perspetiva verificamos que antes do séc. XVIII a velhice era considerada ridícula, no séc. XIX, a pessoa idosa era considerada sábia, e no séc. XX, o desaparecimento do conceito biológico e moral do envelhecimento, favoreceu o aparecimento de uma pressão social para negar a velhice (Gonçalves et al, 2008). Cabe ressaltar, contudo, que um dos fenómenos que mais se evidenciou na nossa sociedade, neste século, foi um acentuado crescimento no envelhecimento demográfico (Coelho, 2006), tendo este aumento da população idosa sido verificado um pouco por todo o mundo, particularmente na Europa e nos países industrializados (Carvalho, 2004; Fontaine, 2000), o que fez emergir o envelhecimento e a velhice como questão social (Quaresma, 2004). Os avanços ao nível da ciência e da tecnologia, especialmente no campo da medicina, permitindo que a qualidade de vida seja melhor, assim como a diminuição da taxa de natalidade, foram os principais fatores que contribuíram para este acréscimo da esperança média de vida e a grande visibilidade das pessoas idosas (Coelho, 2006; Spirduso et al, 2005).

Em Portugal, o fenómeno do duplo envelhecimento da população, caracterizado pelo aumento da população idosa e pela redução da população jovem, agravou-se na última década. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística os resultados dos Censos 2011 indicam que 15% da população residente em Portugal se encontra no grupo etário mais jovem (0-14 anos) e cerca de 19% pertence ao grupo dos mais idosos, com 65 ou mais anos de idade. O índice de envelhecimento da população é de 129, o que significa que por cada por cada 100 jovens há hoje 129 idosos.

Contudo, este é um fenómeno visível à escala mundial e, segundo os dados da WHO, em 2002, existiam 600 milhões de pessoas com mais de 65 anos, estimando-se que em 2025 este número seja o dobro, atingindo em 2050 os 2 biliões (WHO, 2002). “Vivemos, portanto, um momento marcante e inusitado na história do Homem: nunca tantos viveram tanto” (Filho, 2006, p.73). No entanto, este aumento de longevidade nem sempre se traduz num aspeto positivo pois este aumento da esperança média de vida nem sempre significa uma vida independente, digna e socialmente estimulante (Carvalho, 1999). O avanço tecnológico ao contribuir para a facilidade de acesso aos bens de consumo, foi também responsável pela existência de uma forte tendência para a inatividade física (Amaral et al., 2007). Esta tem sido mais acentuada na população idosa, pois ao terminar a sua função social produtiva e com a facilidade de acesso aos bens comuns e a facilidade de deslocação, apresentam uma maior tendência para a inatividade (Guerra, 2010). Assim sendo, verificamos que sobre esta temática do envelhecimento têm surgido inúmeros estudos que procuram compreender este processo, mostrando-se fundamentais para atenuar o efeito da senescência e garantir uma vivência autónoma e com qualidade (Mota & Carvalho, 1999). O envelhecimento é uma parte integral e natural da vida, sendo um processo multidimensional e multidirecional (Heikkinen, 2003), considerado um fenómeno fisiológico, progressivo e inerente a todos os seres humanos (Verderi, 2004). Com efeito, o envelhecimento é um fenómeno que compreende vários níveis: sob o ponto de vista social a velhice aparece como um caminho de afastamento do mundo produtivo que implica um conjunto de perdas, particularmente ao nível da importância social e das relações sociais, que promovem o isolamento e a solidão desta população (Santiago, 2006); também ao nível biológico, os sinais

da velhice vão-se tornando mais perceptíveis através do aparecimento das rugas, a pele e os músculos perdem a sua tonicidade e as capacidades físicas começam a diminuir, dificultando a execução de atividades (Verderi, 2004); e ainda ao nível psicológico, com a existência de uma transfiguração das nossas atividades intelectuais e motivações (Fontaine, 2000). A velhice dentro dos parâmetros atuais, sofre uma remodelação quanto à sua condição e representatividade social (Messina, 2003), pelo que as pessoas que vivem hoje a sua velhice vêm-se confrontadas com uma cristalização das imagens desvalorizadoras da velhice e do ser velho (Quaresma, 2004). Confrontados com esta nova realidade, deparamo-nos com um desafio que se adivinha gigantesco para este século, pois não importa apenas dar tempo ao tempo, mais do que isso importa fundamentalmente dar qualidade ao tempo (Fontaine, 2000; Carvalho & Mota, 2008; Mota, 2008). Por conseguinte, torna-se urgente a procura de meios para se manter e melhorar a capacidade funcional dos idosos, ajudando-os a manter a independência na comunidade, de forma a promover uma velhice mais ativa e consequentemente uma vida com mais qualidade (Heikkinen, 2003; Verderi, 2004). De acordo com a literatura consultada, a adoção de um estilo de vida sedentário por parte do(a) idoso(a) aumenta a probabilidade de surgirem diferentes patologias e incapacidades (ACSM, 1998), o que se irá repercutir negativamente no seu estado psíquico, e na adoção de uma atitude de resignação e de demissão (Bento, 2001). Em compensação, a adoção de um estilo de vida mais ativo, em que, para além das medidas gerais da saúde se inclua a prática de atividade física, ajuda a prevenir e a minimizar os efeitos nocivos do envelhecimento (Matsudo, 2004). O desporto é assim chamado a cumprir a sua principal missão, dado que os seus efeitos nos planos corporal, espiritual e social encerram a oportunidade de retirar as pessoas idosas de situações de isolamento e de exclusão (Bento, 2001). De entre os benefícios da prática de exercício físico regular podemos destacar a redução dos efeitos do envelhecimento e a integração social, o que se irá traduzir num aumento da qualidade de vida (Bento, 2001; Carvalho & Mota, 2008; Heikkinen, 2003). De acordo com a WHO (1995), a qualidade de vida relaciona-se, entre outros aspetos, com a forma como o indivíduo percebe o seu corpo e a sua condição física, o que, particularmente nos idosos assume uma importância primordial, pois é no corpo e através dele que

o envelhecimento é mais visível. O corpo é considerado como o lugar primeiro da nossa identidade, o reflexo das nossas experiências, e por isso podemos afirmar que não é só o que temos mas é também aquilo que somos (Bento, 2001; Goellner, 2003; Krekula, 2007). O corpo adquiriu um lugar de destaque, de tal forma que assistimos em todo o mundo a uma conjuntura corporal (Bento, 2006), vivemos numa sociedade orientada para o culto do corpo (Goellner, 2003) onde este assume um lugar privilegiado na hierarquia axiológica dos tempos contemporâneos, sendo considerado o nosso cartão-de-visita (Lacerda & Queirós, 2004, pág.2). Vivemos por isso numa época marcada pela corporeidade, em que o corpo e os seus movimentos estão no centro de toda e qualquer possibilidade expressiva (Gonçalves et al, 2008). O corpo é assim modelado pela cultura e cada sociedade dita as normas, atitudes e comportamentos que cada corpo deve seguir (Santiago, 2008). Neste sentido, os valores reguladores da sociedade contemporânea enaltecem o corpo jovem e a beleza física, sendo a pessoa idosa encarada como um corpo em decadência, correspondendo a algo que se rejeita e que não tem lugar na sociedade (Hasse, 2006). Concomitantemente, as alterações percebidas pelo sujeito, relativas ao seu corpo, irão repercutir-se na sua autoidentidade e na forma como cada um percebe a sua inserção social (Alves, 1999). Mas o corpo, para além de ser gerador de identidades é também gerador de diferenças (Queirós, 2006), pois é a partir dele que a sociedade impõe normas de comportamento e papéis sociais de género “adequados” (Goellner, 2006) sendo encarado como um marcador social (Damico, 2008). Assim, a figura feminina é representada como sendo um ser frágil e dependente (Lipovetsky, 1997), enquanto o ser masculino aparece associado à força física e a uma imagem patriarcal caracterizada pelo autoritarismo (Amâncio, 1993). Vivemos por isso numa sociedade onde é visível uma assimetria nas relações de género e onde as mulheres se encontram em desvantagem, o que se repercute nos mais variados contextos da sociedade, inclusive no que se refere ao domínio desportivo, onde existe uma predominância do masculino com raízes históricas, culturais e políticas (Romero, 2008; Silva et al, 2006). Tendo em conta estas representações, com o avançar da idade e com o declínio físico, as pessoas idosas, para além de viverem um envelhecimento biológico, experimentam simultaneamente um envelhecimento social (Oliveira & Costa,

2008), que normalmente atinge mais as mulheres do que os homens, visto que estas começam a perder aquilo que socialmente mais as caracterizam que é a sua beleza física e a sua capacidade reprodutiva (Brito da Mota, 2002; Lipovetsky, 1997). O corpo envelhecido é assim mais do que nunca alvo de uma supervisão por parte da sociedade que teima em impor padrões de comportamentos para as pessoas que estão a envelhecer, sendo-lhes impostas restrições na sua maneira de ser e na aparência, o que irá influenciar a forma como vivenciam e manifestam a sua sexualidade (Mazo, 2008). De fato, a “des-sexualização” do corpo envelhecido foi sempre expresso nas descrições da fisiologia senescente, em que os órgãos genitais e reprodutivos encolhiam e atrofiavam (D’Oliveira, 2008), afigurando a menopausa na mulher e a andropausa no homem a morte da sua sexualidade (Calobrizi, 2009). Desta forma, verificamos que existem vários fatores que podem influenciar a forma como as pessoas idosas vivenciam a sua sexualidade. Por um lado, as questões de género, associadas ao contexto em que idosos e idosas foram educados, em que a sexualidade era um tema tabu, algo que era reprimido e disciplinado. A sua finalidade única era a reprodução, apenas o homem tinha direito ao prazer, enquanto a mulher tinha o dever de lhe ser submissa e de satisfazer os seus impulsos, ao mesmo tempo que via negado o seu direito ao prazer (Freire, 2010). Por outro lado, ao verem-se confrontados com o estigma presente na sociedade de que a pessoa idosa é um ser assexuado, ou seja, que não tem vida sexual, é natural que os idosos, e particularmente as idosas, apresentem nesta fase da vida uma atitude de resignação e vergonha relativamente a este tema.

Com base nestes preconceitos alimentados pela sociedade relativamente à população idosa, estas pessoas vêm-se assim confrontadas com o idadismo (tradução do termo inglês Ageism), que é definido por Robert Butler (1987) como “(...) um processo sistemático de elaboração de estereótipos e de discriminações contra as pessoas porque elas são idosas, tal como o racismo e o sexismo fazem com a cor da pele ou o sexo” (p.327). Perante tais representações associadas ao envelhecimento verificamos que se torna cada vez mais difícil viver este processo, que se encontra carregado de estereótipos e estigmas negativos, o que irá influenciar a forma como cada um percebe o seu próprio processo de envelhecimento. Urge por isso resgatar a dignidade e

a qualidade de vida destas pessoas idosas, proporcionando-lhes vivências onde possam redescobrir e revitalizar os seus valores e o seu reconhecimento pessoal e social, para assim desenvolverem uma forma diferenciada de encarar e definir este processo.

Face ao que foi exposto, a pertinência deste estudo pode ser justificada se atendermos à significativa expansão do número de pessoas idosas na nossa sociedade, onde verificamos que esta população tem despertado maiores considerações e desafios nas mais variadas instâncias. Pelo que os temas analisados são deveras importantes para a compreensão e desmistificação de alguns mitos criados e recriados na nossa sociedade relativamente às pessoas idosas, o que se pode constituir numa ferramenta importante na busca de soluções para uma melhoria da qualidade de vida desta faixa populacional. Neste sentido, as pessoas idosas merecem ser ouvidas para conseguirmos compreender como têm vivido, face a um contexto com valores tão distintos daquele em foram educadas há 40 anos atrás, para assim entendermos de que forma este choque de valores se tem refletido na forma como vivem o seu processo de envelhecimento. Assim, parece-nos fundamental analisar a percepção que cada indivíduo tem de si pois este é um dos fatores que pode delinear e condicionar todo o seu comportamento, encontrando-se associada ao seu bem-estar, o que no(a) idoso(a) assume uma importância relevante ao condicionar o processo de envelhecimento (Rocha, 2007). Torna-se, por isso, imprescindível perceber como idosos e idosas encaram o seu corpo e o seu envelhecimento pois o “processo de envelhecimento passa não só pelo estudo dos fatores que nele intervêm, mas também pelo modo como os idosos se percebem a si próprios e reagem ao mundo que os rodeia” (Ribeiro, 2004, p.2).

Com a bagagem repleta por tudo o que foi anteriormente dito embarcamos numa jornada repleta de interrogações de entre as quais emergiram os nossos objetivos específicos para cada um dos artigos elaborados:

Artigo 1- *Diálogos em torno dos significados do corpo no envelhecimento. Um estudo com idosos inscritos num programa de atividade física.*

- Identificar quais os motivos de adesão a um PEF;
- Analisar as perceções de idosos e idosas relativamente ao seu corpo durante o processo de envelhecimento;
- Investigar a influência da AF sobre a auto percepção corporal.

Artigo 2- *Género, Sexualidade e Atividade Física: Uma leitura sobre as Masculinidades e Feminilidades (re) construídas à luz do Envelhecer*

- Conhecer as perceções de idosos e de idosas sobre o que é ser homem e o que é ser mulher, assim como os papéis sociais de género;
- Compreender a importância da sexualidade na construção da identidade de género;
- Descortinar quais as expetativas, relacionadas com o corpo, destes idosos e idosas relativamente à participação no PEF.

Relativamente à metodologia utilizada, atendendo aos objetivos por nós preconizados e às características do nosso estudo, optamos pela utilização de um método qualitativo, tendo recorrido às entrevistas semiestruturadas. Esta escolha é justificada pelo fato da entrevista nos permitir ter acesso à perspetiva de outros indivíduos, auxiliando-nos a compreender a complexidade das suas perceções e experiências (Patton, 2002). Apesar de existirem vários tipos de entrevistas, recorreremos à entrevista semiestruturada uma vez que esta é elaborada para garantir que as mesmas linhas de orientação sejam dadas a conhecer a cada entrevistado(a). Pelo que a sua principal vantagem reside na

garantia que é dada ao investigador(a) para gerir, da melhor forma possível, o tempo para a realização de cada entrevista. Para além disso, o guião é uma ajuda singular na condução de entrevistas, ao permitir que estas sejam dirigidas de forma mais “objetiva”, limitando os temas e assuntos a serem explorados (Patton, 2002). Tendo em conta as vantagens deste tipo de método, a entrevista semiestruturada é, de acordo com Quivy & Campenhoudt (2003), certamente, a mais utilizada em investigação social.

A recolha de dados procedeu-se durante os meses de Janeiro e Fevereiro, ou seja, cerca de 3 meses após as pessoas idosas terem iniciado o PEF. O guião das entrevistas contemplou questões relacionadas com (1) os principais motivos e expectativas que levaram estas pessoas a inscreverem-se neste PEF; (2) a perceção do corpo nas diversas fases da vida, incluindo no presente; (3) o contexto em que foram educados(as), permitindo-nos explorar a forma como foram construindo e percecionando a masculinidade e a feminilidade, bem como (4) a importância da sexualidade na construção da identidade de género. Neste sentido, pretendemos aceder ao entendimento de homens e mulheres idosos(as) sobre a forma como têm vivenciado e encarado o envelhecimento do seu corpo, procurando saber de que forma as suas perceções podem ser influenciadas pelo contexto segundo o qual foram educados(as), tão distinto do atual, e pela inserção num PEF.

II. Artigo 1

**Diálogos em torno dos significados do corpo no envelhecimento.
Um estudo com pessoas idosas inscritas num programa de atividade física.**

Resumo

O presente estudo teve como principais objetivos identificar os motivos de adesão a um programa de Exercício Físico (PEF), analisar as percepções de idosos e idosas relativamente ao seu corpo durante o processo de envelhecimento assim como a influência da prática de AF sobre a auto percepção corporal. Para tal foram realizadas entrevistas semiestruturadas, posteriormente transcritas e formatadas para tratamento da informação no programa QSRNVivo7. Após a categorização e tratamento dos dados foi-nos possível concluir que a AF desencadeou uma mudança positiva na forma como cada um vive e encara o seu corpo e o seu processo de envelhecimento, permitindo a estas pessoas a obtenção de uma nova atitude corporal que se refletiu ao nível pessoal, funcional e social.

Palavras – chave: CORPO, ATIVIDADE FÍSICA, ENVELHECIMENTO.

1. Introdução

*"Saber envelhecer é a obra-prima da sabedoria
e um dos capítulos mais difíceis da
grande arte de viver." (Melville)*

Tal como sabemos a tendência para o envelhecimento da população é global, existindo na nossa sociedade cada vez mais pessoas com idade superior a 60 anos (Santiago et al, 2009). O envelhecimento é um processo natural e geneticamente programado, ao qual ninguém pode fugir, sendo por isso inevitável e irreversível (Fernandes et al, 2004; Hasse, 2006). Trata-se de um processo que é influenciado por diversos fatores relacionados com a genética, com o meio ambiente, os estilos de vida, a classe social, entre outros, sendo, por isso, individual e heterogéneo uma vez que existem diferenças no ritmo e autonomia de cada indivíduo (Santiago et al, 2009; Spirduso et al 2005). Sob o ponto de vista social o envelhecimento é um processo marcado pela perda das relações sociais, em que se perde o espaço profissional e consequentemente o estatuto social proporcionado pela idade, perdem-se ainda os amigos por doença ou morte, o que promove o isolamento e a solidão

(Santiago et al, 2009). Estas perdas são também visíveis ao nível da autonomia corporal e psicológica, em que se perde a beleza física padronizada pela cultura atual, a saúde e a extensão *infinita do futuro* (Goldfarb, 1997), daí que não seja nada fácil ser-se idoso/a na nossa sociedade. No entanto, a velhice não ocorre da mesma maneira em todos os membros da sociedade (Javeu, 2001), ela traduz o resultado do nosso trajeto de vida, é o produto da história e da cultura do tempo em que vivemos (Palmeira, 2005). Mas é principalmente no corpo que o envelhecimento se reflete, pois “é nele que se dão as mudanças, não só na aparência, como nas suas funções, o que faz com que a velhice seja temida” (Blessmann, 2004, p.26). Atualmente, sob o reinado do olhar, as informações que recolhemos provêm da aparência, tornando-se a superfície o lugar da profundidade (Le Breton, 2004). Neste contexto, “o corpo ocupa um lugar muito alto na hierarquia axiológica dos tempos contemporâneos, (...) em que se apela a um modelo estético de corpo: alto, magro, jovem”, sendo o nosso cartão-de-visita e a partir do qual nos apresentamos ao mundo (Lacerda & Queirós, 2004, pág.2). Falar do corpo é por isso falar num modo de ser, num modo de se manifestar no mundo, a partir do qual o indivíduo marca a sua presença (Merleau-Ponty, 1999). Neste sentido, assistimos a uma era da corporeidade em que transpomos a realidade humana de ter corpo para o ser corpo (Esteves, 2005). A cultura inscreve-se no nosso corpo tornando-o um artifício, um projeto que reflete os valores da comunidade em que estamos inseridos (Ferreira et al, 2008; Jonhson, 1990; Palmeira, 2005) e que precisa de ser trabalhado para estar na moda, de ser controlado, de ser *normalizado* e *racionalizado* (Lipovetsky, 1997), sendo visto como um lugar de auto-identidade (Twigg, 2004). O corpo constitui-se assim como o instrumento através do qual revelamos a nossa identidade pessoal e social, assumindo papéis diversificados que variam de acordo com as suas transformações ao longo do tempo (Giddens, 1997). Neste contexto, assistimos a uma procura frenética pela juvenilidade do corpo e da vida tendo sido criadas novas tecnologias e espaços de transformação e recuperação do corpo, sendo a velhice e a morte vistas como decadência e derrota que devem ser evitadas ao máximo (Souza, 2006). Existe uma vontade de domínio, um combate contra a lei heterónoma do tempo e do corpo (Lipovetsky, 1997), determinando “um desequilíbrio entre a idade biológica e a aparência física, de modo que

envelhecer deixou de ser natural, tornou-se quase perverso” (Lacerda, 2007, p. 397), uma vez que há a exigência de envelhecer mantendo um aspeto jovem, belo e saudável. O envelhecimento natural do corpo passou a ser moldado pela cultura, e envelhecemos pela cultura ao invés de envelhecemos pelo nosso corpo o que traz consequências profundas sobre a forma como cada um experimenta este processo (Twigg, 2004; Santiago et al, 2009).

A pessoa idosa, ao apresentar um corpo que se afasta dos padrões dominantes na sociedade, é sujeita a alguns preconceitos e estereótipos negativos sobre o envelhecimento (Jardim et al, 2006; Fernandes, 2009a; Júnior, 1997). Tal remete-nos para a ideia de que vivemos uma sociedade idadista, que julga as pessoas com base na idade e em que as pessoas mais idosas são frequentemente alvo de discriminação (Loland, 2000).

A velhice é por isso considerada o momento mais dramático de mudança da imagem corporal, uma vez que é muito difícil aceitar esta imagem envelhecida numa sociedade que diviniza a beleza e a juventude (Blessmann, 2004). Daí que exista um esforço de procurar eternizar a juventude pois “o corpo que outrora assistia com resignação à chegada do envelhecimento, na época atual resiste a ele”(Santiago et al, 2009, p.6). Na época da anti idade e do anti peso, existe uma crescente preocupação com as técnicas de prevenção e práticas de manutenção do corpo (Lipovetsky, 1997), recorre-se cada vez mais aos cuidados e tratamentos estéticos, às dietas e aos cuidados médicos, às operações plásticas e à prática de exercício físico para responder ao imperativo de se continuar eternamente jovem (Bento, 2001). A literatura aponta a inatividade física como sendo o principal fator de ameaça ao envelhecimento, ao influenciar o declínio fisiológico que acompanha a senescência (Romero,1997). Desta forma, a atividade física (AF) pode contribuir de uma forma positiva para melhorar a capacidade funcional, a saúde e a qualidade de vida das pessoas idosas (Heikkinen, 2003; WHO, 1997), bem como para a manutenção de um corpo cuja morfologia respeite os padrões impostos socialmente sendo “mais capaz de conciliar a aparência com a essência” (Lacerda, 2007, p.398).

O envelhecimento apresenta interpretações sociais diferentes para a mulher e para o homem, existindo um duplo padrão baseado numa cronologia feminina e numa cronologia masculina culturalmente e socialmente definidas

no contexto do capitalismo e do patriarcado (Júnior, 1997). Assim, o envelhecimento compromete a fonte tradicional de poder das mulheres que reside na aparência; já nos homens, em que se associa o poder ao dinheiro, ao estatuto, à dominação social, os sinais de envelhecimento tais como cabelos cinzentos são vistos como sinónimo de maturidade e autoridade (Twigg, 2004). Os estereótipos relativos ao corpo envelhecido exercem um maior impacto sobre as mulheres relativamente aos homens (Fernandes, 2009a; Krekula, 2007), o que pode ser justificado pelo facto de o corpo feminino ter sido mais sujeito ao controlo imposto pela sociedade (Fernandes, 2009a; Foucault, 1994; Goellner, 2003). O conceito género é aqui convocado por permitir “refletir sobre o carácter relacional dos sexos, evidenciando, sobretudo, que não é apenas o sexo biológico que estabelece diferenças entre homens e mulheres mas, também, aspetos sociais, históricos e culturais, destabilizando desta forma a noção da existência de um determinismo biológico” (Goellner, 2006, p.35). O género surge-nos então como uma categoria analítica importante, pois os corpos masculinos e femininos não têm sido percebidos e valorizados da mesma forma ao longo do tempo, parecendo existir uma tendência para hierarquizá-los, a partir das suas diferenciações mais visíveis e invisíveis (Louro, 2003). Importa por isso referir que as idosas de hoje experimentaram por muito tempo relações de poder que definiram as noções sobre papéis femininos e masculinos, em que o homem possuía uma total autoridade sobre a mulher e os filhos, o que pode interferir na forma como a pessoa idosa percebe e encara o seu envelhecimento (Fernandes, 2009a). Estas idosas viveram a sua juventude num contexto que restringia as suas atividades às decorrentes do seu “destino” biológico, ou seja, do ser mãe e doméstica tendo o homem como chefe de família, e que vedava a sua afirmação no espaço público (Soares, 2006; Torres, 2010). As relações de género eram relações de poder, de assimetria e desigualdades, com uma visível supremacia do homem relativamente à mulher (Amâncio, 1993; Honório, 2009), e onde o corpo do homem era traduzido em poder social (Whitson, 1994). Uma hierarquia baseada nas diferenças corporais que legitimavam essas desigualdades e determinavam os papéis sociais de um e outro sexo (Goellner, 2006). O corpo era então uma forma de distinção, um modo de classificar, de incluir ou de excluir, era um marcador social (Damico, 2008).

Também ao nível da prática de atividades físicas e desportivas a literatura refere uma hegemonia masculina neste espaço, afastando as mulheres destas vivências. Um dos argumentos utilizados para justificar esta exclusão eram as prováveis alterações no corpo da mulher e o risco da sua masculinização, pondo em causa a natureza feminina da mulher, a sua natural função reprodutora (Romero, 2008), passando os corpos a serem inaceitáveis e incompatíveis com o desejo sexual (Gomes et al, 2008). O espaço destas atividades físicas e desportivas não era considerado adequado às mulheres, e se uma mulher fosse encontrada nesse espaço não estava a fazer a mesma coisa que o homem, estava apenas a cuidar do corpo para ficar mais bonita e agradar ao marido (Vieira, 2008). Atualmente, os corpos nas atividades físicas e desportivas admitem uma representação social saudável, de liberdade e de bem-estar, simbolizando um espaço de conciliação e de harmonia e de libertação do indivíduo do século XXI (Santiago, 2008; Lacerda, 2007). Mas apesar de estas atividades serem para todas as pessoas, facilmente verificamos que as idosas alegam estereótipos para não praticarem AF, pois ainda acreditam que é prejudicial e inapropriado serem fisicamente ativas por causa do declínio físico e da perceção de estarem muito velhas (Amaral et al, 2007).

Tendo por base todo este quadro de referências, o presente estudo tem como principais objetivos identificar quais os motivos de adesão a um programa de Exercício Físico (PEF), analisar as perceções de idosos e idosas relativamente ao seu corpo durante o processo de envelhecimento assim como a influência da AF sobre a auto perceção corporal.

2. Metodologia

Foram realizadas entrevistas semiestruturadas a 30 pessoas (16 do sexo masculino e 14 do sexo feminino) com idades compreendidas entre os 56 e os 71 anos (idade média=64±4) que estavam a iniciar um programa de Exercício Físico (PEF) implementado por uma autarquia do distrito de Braga. As entrevistas foram realizadas pelo mesmo elemento da equipa de investigação após consentimento informado de todos/as os/as participantes. O guião das entrevistas contemplou, entre outros temas, questões relacionadas com as

motivações para a inserção neste PEF e a percepção do corpo nas diversas fases da vida, incluindo no presente. As entrevistas gravadas em registo áudio foram integralmente transcritas e formatadas para tratamento da informação no programa QSRNVivo7. Procedeu-se a uma análise de conteúdo em que foram cumpridas as respetivas fases - pré-análise, codificação, categorização e inferência, envolvendo ainda os processos de contraste, relacionamento e comparação, de forma a obtermos as categorias de análise e a tipificação de respostas padrão (Bardin, 2008). Todos os nomes utilizados no texto são pseudónimos para assegurar o anonimato dos/as participantes. Desta forma, este trabalho exploratório permitiu-nos conhecer e entender um conjunto de categorias esclarecedoras do tema em análise.

3. Análise e Discussão dos Resultados

3.1. Corpo testemunho do tempo vivido

De acordo com a literatura verificamos que existe uma relação entre corpo e idade, sendo no corpo que a idade se reflete, e se, por um lado, são companheiros de experiências, por outro, reúnem esforços para resistir ao passar do tempo e às indesejáveis marcas que este deixa impressas no corpo. O corpo é assim o testemunho do tempo (Santiago, 2008), sendo o envelhecimento caracterizado como um processo que implica perdas das funções normais, diminuição da força e do vigor, da audição, da visão e da memória, e ainda da capacidade funcional, entre outras (Trindade, 2001). A capacidade funcional, definida como sendo a capacidade para realizar as atividades da vida diária e as associadas ao bem-estar, é um importante indicador de autonomia e independência das pessoas idosas (Heinniken, 2003; Mazo, 2008). Neste sentido, somos convidados a cuidar do corpo “real”, a recuperar e a melhorar os seus índices de funcionalidade e de fruição da vida (Bento, 2001). O discurso que vigora na maior parte das pessoas idosas entrevistadas sugere que as limitações surgidas com a idade trouxeram alguns dissabores, sendo responsáveis por um sentimento de insatisfação e de desencanto nesta etapa da vida. A perda da funcionalidade traduziu-se numa maior dificuldade na execução de tarefas aparentemente simples, tais como,

apanhar um objeto do chão e calçar os sapatos. Daí que apresentem alguma dificuldade em encarar o facto de atualmente já não conseguirem desempenhar tais tarefas com a mesma energia e o mesmo vigor que conseguiam antes, resultando assim num sentimento de incapacidade e inutilidade. Neste sentido, revelam uma insatisfação com as marcas impostas pelo envelhecimento, fazendo referência ao facto de como o corpo presente se distingue do corpo passado que recordam com nostalgia, pois ontem possuíam um corpo jovem e produtivo e hoje um corpo velho para viver numa sociedade orientada para o corpo jovem (Santiago et al, 2009). Segundo Garcia (1999) estamos perante um duplo ser: aquilo que se é agora e aquilo que se foi outrora.

No dia-a-dia eu encontro-me sempre bastante triste (...), lembra-me o que era antigamente e o que sou hoje, muita diferença. Jaime (70 anos)

Ao que eu era e ao que eu estou agora! Carla (70 anos)

No discurso dos homens encontramos várias referências à perda da força física e das capacidades físicas para desempenharem determinados trabalhos, enquanto as mulheres expressam a sua preocupação por terem perdido genica para desempenharem as tarefas domésticas e o trabalho no campo. De facto, verificamos na literatura que os homens idosos são frequentemente desvalorizados porque são vistos com reduzida capacidade para o trabalho, enquanto as mulheres idosas são desvalorizadas quando são considerados os papéis sexuais e reprodutivos do passado, bem como os serviços domésticos prestados (e.g. Junior, 1997). Desta forma, verificamos que as limitações impostas pelo tempo provocam sentimentos de insegurança e de falta de confiança bem como a criação de uma relação entre doença e a velhice (Llanno et al, 2006). É evidente na literatura a existência de uma inter-relação entre a forma como as pessoas constroem a sua velhice e a noção de saúde/doença que é responsável por estruturar a relação da pessoa idosa com o seu corpo (Palmeira, 2005). Neste sentido, com o envelhecimento existe a tendência para a modificação da autoimagem, tornando-a menos positiva, o que contribui para uma diminuição da autoestima, pois autoimagem e autoestima estão interligadas, sendo dependentes uma da outra (Mazo, 2008).

Hoje sinto-me mais pesado. Naquele tempo era melhor, porque eu fazia o que queria do meu corpo, mexia-me e não tinha problema nenhum. Eu era carpinteiro, parecia um cabrito - andava em cima das obras, no telhado, andava a fazer coisas. Hoje não consigo fazer isso. Sinto-me pesado, sinto mais peso. Naquele tempo era uma vida muito melhor. Miguel (68 anos).

Uma pessoa agora, está gasta, está..., enfim. Agora uma pessoa anda aqui assim, não se pode trabalhar: à uma, uma pessoa já tem os ossos todos gastos se trabalhou muito antigamente. Eu às vezes bem quero trabalhar, vou para o jardim, às vezes pego numa sachola dou duas escavadelas mas começa-me a doer as costas e eu arrumo a sachola. Fica que já trabalhaste muito, é esta vida. Maria (68 anos).

Nos discursos dos homens deparamo-nos com a problemática da nova condição de reformado, tendo esta sido encarada com bastante preocupação, uma vez que estavam habituados a serem mais ativos e a trabalharem fora de casa e agora, de um momento para o outro, deparam-se com a dificuldade de ocuparem todo o tempo livre que possuem. Já os discursos das mulheres revelam o quanto é difícil verem-se “arrumadas a um canto” pois tendo em conta a sociedade atual, caracterizada pela produtividade, existe uma tendência para excluir as pessoas que não são mais produtivas, caracterizando-as erroneamente como sendo incapazes (Trindade, 2001), pelo que se torna mais difícil para estas mulheres aceitar todo este processo de envelhecimento. Assim, este sentimento de inutilidade criado pela sociedade e aceite por muitos idosos/as acaba por ser responsável por um sentimento de indiferença pela vida (Ferreira, 2006) e de aproximação do fim da vida, da morte que os espera a qualquer momento.

Pensei seriamente antes de me reformar. A minha maior dificuldade foi também a da minha mulher, e continua a ser. Porque nós quando trabalhávamos não parávamos em casa, eu era quase só para dormir e para comer e habituamo-nos a um sistema de vida que depois de reformado é totalmente diferente. Rui (64 anos).

No país em que estamos nós chegarmos aos 60 anos e vermo-nos assim arrumadas a um canto é um bocado difícil. Vera (61 anos).

Eu, antigamente, nunca pensava na morte e agora penso um bocado, e antigamente não pensava. Dulce (59 anos).

A maior parte das pessoas entrevistadas refere que não estavam preparadas psicologicamente para estas mudanças, demonstrando alguma dificuldade em enfrentar a realidade e lidar com as limitações de um corpo envelhecido. Assistimos assim a um inconformismo dos idosos com a sua própria velhice, onde é notória a preocupação que sentem relativamente às consequências do envelhecimento. De facto, temos de ter em conta que na sociedade “velho” é algo que não encontra o seu lugar, é um ser estigmatizado, provocando uma situação que se destaca na dificuldade de aceitar o fenómeno do envelhecimento, na dificuldade de aceitar que os velhos podem ser velhos (Hasse, 2006). Neste sentido, podemos verificar que existe na sociedade uma predisposição interior que teme a velhice, associando-a à morte, o que leva à existência de um pânico irracional que decorre do facto de se estar a envelhecer (Santiago, 2008).

Custa muito porque uma pessoa da minha idade psicologicamente não está preparada para isso, para essas limitações e para essas alterações. Ricardo (62 anos).

No entanto, também verificamos que para algumas pessoas esta fase da vida continua a estar repleta de significados e representações positivas, em que o envelhecer é percebido como um privilégio e as marcas do tempo impressas no corpo como um motivo de orgulho, o que nos recorda que de facto o envelhecimento obedece a diferentes ritmos, sendo um processo individual (Trindade, 2001). Algumas pessoas conseguem assim combater a visão negativa que a sociedade constrói em volta do envelhecimento, desmistificando desta forma o estereótipo social criado em volta da imagem do indivíduo idoso. Sentem que ainda são capazes de fazer muitas coisas, e este sentimento de autonomia e de independência melhora a sua autoestima. Neste sentido é importante afirmarmos que à medida que o tempo avança, e apesar de surgirem limitações para o ser humano, ele não fica necessariamente parcial e/ou totalmente incapaz, pois continua apto para o cumprimento das ações quotidianas tanto pessoais quanto profissionais (Antonelli, 2007).

Eu encaro as coisas, a realidade, e isto é a realidade. Isto é a natureza. A gente vai andando e vai morrendo pouco a pouco porque toda a gente vai e já tenho dito muitas vezes, feliz por chegar a esta idade e ter encorrilhas e cabelos brancos (...) são coisas que tenho muita honra. Patricia (68 anos).

Ora bem, eu estou bem. Quer dizer, sinto-me mais cansado do que quando era mais novo, mas agora da maneira que estou e com a idade que tenho, ainda me sinto...ainda me sinto capaz de fazer muita coisa, não é? Ainda sinto isso, não sou daqueles que estou preso. Gosto de fazer o meu trabalho, não gosto de me levantar tarde, gosto de me levantar cedo - de manhã é que começa o dia e não quero parar. Quero estar sempre a andar, para poder movimentar sempre. Miguel (68 anos).

Ficou ainda bem visível no discurso dos homens que ao longo das suas vidas houve uma redefinição do que é ser velho. Enquanto jovens entendiam que com 50 anos já seriam velhos, atualmente não é bem assim, pelo que a imagem que projetavam quando jovens acerca da velhice não corresponde à que possuem atualmente. Daí que possamos afirmar que o corpo envelhecido não se centra fundamentalmente na idade cronológica enquanto marcador rígido das experiências do envelhecimento (Carvalho & Novais, s.d.). Nesta perspetiva, o envelhecimento não é definido apenas pela passagem do tempo cronológico, apresentando o ser humano várias idades: a idade cronológica, a biológica, a social e a psicológica (Trindade, 2001).

Eu quando era jovem, com 10 ou 8 anos, um adulto com a minha idade hoje, com 64 anos, já era velho. Uma pessoa morria, e quando se perguntava que idade é que tinha, se tinha 50 ou 55 anos já era velho, era isso que acontecia que eu vivi na aldeia. As pessoas depois dos 50 anos (...) as pessoas já eram velhas e eu pensava nisso, quando tiver 50 anos já estou velhinho. E eu não estou, e tenho 64. (...) A sociedade evoluiu, a qualidade de vida melhorou, portanto tudo foi bom. Rui (64 anos).

Neste contexto podemos verificar que existem vários fatores que, estando interligados, contribuem para a consciencialização do processo de envelhecimento, por um lado através do corpo e da sua capacidade funcional que se vai deteriorando e, por outro, através das representações sociais que vigoram em torno do que é ser idoso/a que favorecem uma sensação de inutilidade social. Mas é no corpo que o envelhecimento é mais visível, quer ao nível da sua aparência, quer ao nível da sua funcionalidade, sendo um dos

elementos que mais favorece a sensação de estar “velho”, no entanto foi-nos possível constatar que este processo pode ser sentido de diferentes formas. Assim, a idade, o género e os “handicaps” físicos, emergem como fatores de diferenciação social, podendo reforçar os riscos da existência e, consequentemente, do envelhecer (Quaresma, 1997).

3.2. Corpo (re) conquistado

Do sentimento de nostalgia resultante da perceção de um corpo envelhecido, sofredor e desgastado pelo tempo, surge a necessidade de reconquistar/recuperar um corpo ativo, um corpo mais maleável, mais saudável. O corpo ativo emerge assim como categoria para designar um corpo fisicamente ativo, um corpo que pratica AF em prol da saúde e da funcionalidade. Neste contexto, a AF surge como um mecanismo de ajuda para superar as limitações impostas pelo tempo, sendo um meio para alcançar um corpo socialmente mais aceite. Parece fundamental adotar um estilo de vida ativo na promoção da saúde e na qualidade de vida durante o envelhecimento (Carvalho & Mota, 2008), no sentido de quebrar a ligação entre idade, sedentarismo, doença e incapacidade (Mazo, 2008) e manter os níveis de funcionalidade e autonomia (Spiriduso et al, 2005). A manutenção da capacidade de rendimento corporal é algo muito importante pois desempenha uma função instrumental ao serviço das restantes dimensões do ser humano, pelo que a sua diminuição manifesta consequências de ordem física, social e psíquica (Bento, 2001).

Foi possível constatar que os motivos referidos pelos/as entrevistados/as para a participação no PEF estão sobretudo relacionados com questões de saúde, de melhoria da condição física e funcionalidade. Afirmam que com a idade o corpo ficou mais preso, mais fraco e por isso começaram a ter mais limitações físicas e menos qualidade de vida. Os discursos refletem ainda a consciência de que a dor física que sentem é causada não só pelas marcas que o tempo deixou impressas nos seus corpos mas também pela falta de AF. Vieram por isso participar no PEF para o bem do corpo, para se movimentarem melhor e libertarem os “membros presos”, aproveitando a oportunidade de conseguirem um corpo mais ágil e com mais saúde. O receio

de “ficarem para aí sentados numa cadeira” é muito real e valorizado nos discursos, pelo que manifestam uma grande vontade de se manterem fisicamente ativos/as para continuarem a ser independentes. Revelam assim uma enorme consciência do valor da AF para manterem a sua autonomia e a sua independência, o que coincide com o que a investigação tem revelado: (1) o avanço da idade e o “desuso” do corpo, ou seja, o sedentarismo, promove um declínio da capacidade cardiovascular, da massa muscular, da força muscular, da flexibilidade e da capacidade funcional (Okuma,1998) e (2) um estilo de vida activo pode ajudar a pessoa idosa a manter a sua funcionalidade e a sua autonomia, bem como a saúde e a qualidade de vida (e.g. Spirduso et al., 2005). São vários os estudos que referem que a saúde é o motivo mais apontado pelas pessoas idosas para a prática de AF, pois a sua prática ajustada e regular tem efeitos positivos na prevenção e tratamento das doenças crónico degenerativas, estando também associada a uma melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. (Bento, 2001; Llano et al (2006); Matsudo et al, 2001; Okuma, 1998).

Eu vim por necessidade de queimar o tempo, queimar calorias e a necessidade de exercício físico porque eu estava-me a sentir muito preso e, portanto, eu tenho muitas limitações físicas. Ricardo (62 anos).

Eu achei que era uma altura de cuidar um pouco, de ter um pouco de AF para manter aquela agilidade, não é, porque à medida que a idade avança vamos perdendo um pouco, o nosso organismo começa a ficar mais fraco e se não tivermos essa AF, um pouco de AF 1 ou 2 vezes por semana o nosso corpo (...) vai ficando cada vez mais fraco, não é. Simão (61 anos).

Eu tenho um problema de saúde (...)Tive que me despachar e me desenrascar para fazer alguma actividade para bem do meu corpo. Tenho necessidade de fazer isso, não posso estar sem fazer desporto, se não, um dia qualquer, fico para aí sentada numa cadeira. Andreia (64 anos).

A participação no PEF fez com que estes/as idosos/as apreciassem e desenvolvessem os seus níveis de AF, considerando uma prioridade participar nas aulas do programa. É algo que, pelo impacto positivo percebido, passa a

ser incluído nas suas rotinas, quase viciante, que os/as predispõe para serem mais ativos/as e os/as valoriza.

E isso passa a ser uma rotina e um hábito, é quase como um vício. Simão (61 anos).

Eu acho que a ginástica que é assim, não sei explicar porquê, mas sei que eu tenho outra atividade e tenho sempre vontade de me levantar de manhã seja a hora que for para vir (...) sinto-me mais aberta, com mais vontade de trabalhar. Beatriz (58 anos).

(...) Isto agora é uma prioridade, isto é como um trabalho. Eva (60 anos).

Os/as entrevistados(as), de uma maneira geral, reconhecem a importância da AF para a obtenção de um corpo mais saudável e mais funcional, tendo encontrado neste PEF a oportunidade de conseguirem recuperar o corpo antigo, o corpo jovem, um corpo mais próximo do considerado *ideal* e, ao mesmo tempo, uma melhor qualidade de vida. Os seus discursos projetam um corpo ativo, mais ágil, com menos dores e que se mexe melhor, sentem que estão melhor do que as pessoas que são sedentárias, o que se reflete num aumento da confiança e da autoestima. Estes resultados corroboram o estudo de Loland (2000) onde também as pessoas idosas ativas percecionaram o seu corpo como mais perto do corpo ideal do que as pessoas sedentárias, apresentando uma maior satisfação com os seus corpos e com a sua aparência, aumentando a sua confiança e autoestima. Por outro lado, as pessoas entrevistadas por terem conseguido contornar as limitações físicas próprias da idade sentem-se mais confiantes e demonstram mais orgulho no seu corpo. Apesar de a sociedade projetar a imagem da velhice como um corpo em decadência, sugerindo algo que não tem lugar (Hasse, 2006), os/as entrevistados/as projetam um corpo ativo, que não se revê na referida imagem, referindo que com a prática de AF o corpo *prisão* deu lugar ao corpo *liberto* - liberto nos movimentos, liberto dos problemas, liberto de preconceitos, liberto para viver. Neste sentido, a independência funcional percecionada funciona como um adjuvante na obtenção de um lugar na estrutura social (Giddens, 2000). Os discursos destes(as) idosos(as) expressam como constroem novos valores e novos sentidos, encarando o envelhecimento de forma mais positiva. Uma melhor qualidade de vida parece assim estar garantida com a prática de

AF, na medida em que os(as) entrevistados(as) sentem-se mais jovens e mais confiantes com o seu corpo, com a certeza que “se o corpo estiver são também terão uma vida sã”, dando-lhes assim a possibilidade de trilharem novos caminhos e de projetarem para o futuro novas ambições (Ribeiro, 2004). Em suma, “o desporto e todas as formas de exercício fazem parte e são expressão da preocupação sem fim de fazer o corpo, de o criar, adaptar, transformar e melhorar” (Bento, 2001, p. 17).

Mudou, quer dizer, até agora tinha uma dificuldade, que era às vezes na cama a virar-me parecia que estava pesado e agora tornou-se mais leve. Pedro (70 anos).

Acho que depois que comecei a fazer a ginástica que eu já melhorei. (...) eu nem me lembro que tenho problemas, sinto-me como quando tinha 30 ou 40 anos. Beatriz (58 anos).

Fazendo algum desporto, alguma ginástica, alguma coisa física a gente parece que fica liberta dos membros presos. Ana (66 anos).

Eu acho que estou muito bem para a idade que tenho. Olhando às vezes à minha volta, não se sabe o que o interior tem, mas sei que exteriormente, pelo menos, eu acho que estou normal. E melhor do que muitos que eu vejo que estão sempre parados e que não fazem rigorosamente nada. Duarte (65 anos).

Um corpo fisicamente mais ativo expande-se a outras dimensões, e as pessoas entrevistadas reencontraram um corpo socialmente ativo. Com a participação no PEF conseguiram restabelecer/expandir as suas relações sociais com novas amizades e no reencontro de amigos que já não viam há imenso tempo. Neste sentido, as sessões do PEF são também um lugar privilegiado de encontro, de interação com os outros, contribuindo para a oportunidade de reconstrução das redes sociais que ficaram mais frágeis com a saída do mercado de trabalho. Com efeito, o término do trabalho pode tornar-se angustiante, uma vez que a falta de ocupação traz um sentimento de inutilidade e muitas vezes de exclusão da sociedade (Mazo et al, 2001). É por isso fundamental realçar a importância do convívio e da socialização aos quais estão associados comportamentos e atitudes saudáveis, que podem ajudar a encarar a vida com uma postura mais positiva, otimista e inovadora, contrariando os sentimentos de solidão, isolamento e passividade que, não

raras vezes, caracterizam os indivíduos que vivenciam esta faixa etária (Bento, 1999).

Eu gosto do convívio com os colegas que estão também na turma, somos conhecidos de há imensos anos e há sempre um convívio que é agradável e é bom porque já há muito tempo que não revia essas velhas amizades. Renato (64 anos).

A gente conhece sempre pessoas, vai conhecendo outros colegas, vai conversando e pronto, é sempre bom. Eva (60 anos).

A prática de AF fomenta a integração e participação social e cultural, promovendo a criação de novas amizades e o desempenho de novos papéis sociais, para além de também desenvolver a atividade social que pode substituir o trabalho, proporcionando sentimentos de satisfação e produtividade (Llano et al, 2006, W.H.O. 1997). Em suma, a AF surge como um coadjuvante fundamental no processo de envelhecimento, não pela possibilidade de o evitar mas pela potencialidade desse processo natural ser atenuado nas suas diferentes dimensões (Carvalho & Mota, 2002).

3.3. Dos sentidos do corpo ao corpo dos sentidos

Na nossa sociedade o corpo assume uma grande importância na construção da identidade pessoal e das relações sociais, sendo valorizado um ideal de corpo jovem, belo e saudável, ou seja, a antítese do corpo envelhecido (Goellner, 2003; Esteves 2005). Neste sentido, existe uma grande dificuldade em aceitar o corpo envelhecido, muitas das vezes, alvo de exclusão por estar tão distante do corpo considerado como ideal (Hasse, 2006; Bento, 2001), e o corpo que antigamente assistia conformado ao envelhecimento agora resiste-lhe (Santiago et al, 2009).

Os discursos dos entrevistados traduzem a consciência de que a imagem assume uma importância primordial em sermos ou não aceites na sociedade. Refletem por isso uma enorme preocupação com a aparência, ambicionando um corpo apresentável, que possa ser visto e aceite, e fundamentalmente lutam para responderem a essa exigência social actual do culto do corpo (Goellner, 2003). O corpo é assim alvo de uma preocupação constante, sendo uma fonte de inquietação e de insatisfação permanente, pois é através do

corpo que vemos as marcas do tempo e, conseqüentemente, do envelhecimento. Os discursos revelam ainda a presença simbólica do “outro”, refletem a importância de termos um corpo passível de ser apresentado ao “outro”, sendo este encarado como aquele que observa e julga a nossa aparência. Na atual era da corporeidade o corpo é simultaneamente aquele que vê e é visto, é o que observa e é observado, é o que julga e o que é julgado, é domínio privado mas também público, sendo subordinado ao olhar do outro (Palmeira, 2005). É então possível afirmarmos que “vivemos em relação”, existimos pelo corpo, em relação ao corpo do outro, e, desta forma, o corpo ganha formas modeladas pela sociedade (Caminha, 1997). Assistimos ainda a referências sobre os padrões de beleza de quando eram jovens em que aos corpos magros associavam-se outros significados, de dificuldades econômicas, de fome, enquanto atualmente os padrões de beleza enaltecem o corpo magro. Ao longo dos tempos os padrões de beleza foram sendo alterados em função da norma social, denunciando que a beleza está em permanente evolução e é representada em diferentes épocas por paradigmas diferentes (Gomes et al, 2008). Neste sentido podemos afirmar que o corpo é moldado socialmente, sendo “passível de distintos registros, dependentes da época (...) e da cultura de pertença (...), considerado sede de construções e representações sociais do feminino e do masculino” (Gomes et al, 2008, p. 387).

A apresentação da pessoa conta muito. Conta em todos os sentidos, não sei. Aceita-se mais depressa uma pessoa que seja simpática, que seja bonita, que tenha um corpo bonito. Pedro (70 anos).

(...) quero acompanhar o ritmo, o ambiente de agora e que é diferente de antigamente.” Miguel (68 anos).

Porque a pessoa basta que vai a andar, as pessoas olham para a pessoa, olha que jeitosa, que bonita e se for (feia) às vezes até viram as costas, já nem ligam tanto. Maria (68 anos).

Naquela altura quem fosse muito magro era ou porque passava fome ou porque lhe chamavam esqueleto, porque se usava a gordura, quem fosse mais gordinho é que era. Hoje em dia não (...) aquelas que no meu tempo me chamavam magricela queriam ter o meu corpo. Manuela (61 anos).

É ainda notório por parte dos homens, um desejo de terem um corpo que corresponda aos padrões contemporâneos, fazendo alusões ao corpo atlético, forte, magro e sem gordura, características estas que socialmente definem a imagem masculina. O corpo masculino deve aparentar força e poder, músculos e supremacia física, à imagem de um super-homem, fundamental na mensagem de afirmação da masculinidade esperada (Junior et al, 2008; Freire, 2010), e em que os músculos parecem impor uma superioridade moral (Dworkin & Waschs, 2000). É patente a preocupação destes idosos pela reconquista de um corpo forte, com mais músculos, cientes que socialmente a força e o poder físico são associados à masculinidade dominante (Silva et al, 2010).

Eu gostava de ter o corpo de um atleta. Um corpo que uma pessoa vê, o de um atleta, não é. Já não digo de um modelo, modelo é modelo, mas um corpo de um atleta, sem grandes gorduras. Rodrigo (61 anos).

Eu, realmente, tinha um pouco de orgulho no meu corpo, pronto. Tinha um corpo muito bem feito. Eu não tinha problemas em ir à praia e ficavam a olhar para mim porque eu era todo direitinho, não havia barriga, não havia nada, e eu quero voltar àqueles tempos antigos, manter aquele corpo esbelto, e eu orgulhava-me muito (...). Simão (61 anos).

É para termos uma imagem de homem, (...) um homem tem de cuidar do seu corpo para mostrar o seu ego, o seu físico, ter algum orgulho em si. Duarte (65 anos).

Por outro lado, percebemos que as mulheres se preocupam fundamentalmente em ter um corpo magro e bonito para atraírem o sexo oposto. Demonstram alguma preocupação com a eventualidade de o marido as trocar por estarem a envelhecer e a perder a sua aparência jovem. Ao longo da história o corpo feminino foi sempre alvo de controlo e manipulação por parte da sociedade (Mourão & Vasconcelos, 2008), pelo que as mulheres foram tradicionalmente valorizadas pela aparência física e pela sua capacidade de atração sexual, sendo consideradas a encarnação suprema da beleza (Lipovetsky, 1997; Souza, 2010; Twigg, 2004). De facto, a busca e a preocupação relativamente à beleza são características centrais associadas ao feminino, sendo bem visível que as mulheres receiam perder valor social à

medida que envelhecem, receiam a perda da capacidade para atrair o sexo oposto e são mais pressionadas do que os homens pelo estereótipo corporal (Lacerda, 2007; Lolland, 2000; Romero, 1997). Por isso as mulheres idosas referem frequentemente que se tornaram socialmente invisíveis, por não serem mais o foco de atracção masculina, e por não encontrarem reflexo dos seus corpos no imaginário cultural produzidos pelos media (Twigg, 2004).

Eu acho que a gente tem de andar sempre arranjadinha e limpinha porque senão, sabe como é, o marido ainda me troca. Para mim, o corpo tem muita importância para a mulher, claro. Temos de olhar um bocadinho pela boca para ter um corpo mais ou menos, não digo um corpo muito forte mas um corpo mais ou menos para a minha idade. Elisabete (60 anos).

Nós hoje, não pelo meu marido porque ele é uma pessoa muito simples, mas temos de olhar por nós porque hoje em dia os homens olham muito para estas mulheres que se arranjam bem (...). Conceição (59 anos).

Verificamos ainda que nas referências dos idosos as alterações físicas estão muito presentes e os entrevistados percecionam um corpo envelhecido. Fazem referência à barriga que aumentou, à barba que ficou branca, ao cabelo que caiu e à cara que também ficou mais envelhecida, no entanto todas estas alterações são bem aceites.

Encaro com naturalidade as transformações próprias da idade. Enquanto até aos 40 anos tinha um corpo de atleta depois, com o deixar de fazer qualquer tipo de actividade, também os convívios que se fazem, começou assim a barriguinha a ficar maior e a sentir menos músculo e mais gordura.” Duarte (65 anos).

Repare que a minha barba está praticamente toda branca, o cabelo ainda vai resistindo, mas a barba praticamente tenho a barba toda branca. Mas pronto, não tenho problema absolutamente nenhum com isso. Nada, nada, nada! Renato (64 anos).

Relativamente às mulheres verificamos que as opiniões se dividem. Algumas aceitam serenamente as alterações decorrentes do envelhecimento e encaram bem o seu corpo, enquanto outras têm mais dificuldade em aceitar estas alterações, direccionando os seus discursos para os aspectos que consideram negativos, como o aumento do peso. A magreza continua a ser o

padrão corporal dominante na sociedade contemporânea, colocando as mulheres num estado permanente de “insegurança corporal” (Lacerda & Queirós, 2004) não atenuado com a idade, dado ainda estar muito presente nos discursos destas idosas.

Era jeitosa! Muito mais elegante, mais bonita, o corpo muito mais bonito, muito mais firme e tudo, e agora não. Agora a gente só vê banhas para um lado, e só vê banhas para o outro. É isto que a gente vê e, claro, que não tem comparação nenhuma com o corpo que tinha antigamente. Ana (66 anos)

Não sou daquelas pessoas que me intimidam com aquilo que vejo ou com aquilo que tenho. Há pessoas: Ui Jesus por ter uma encorriha! Isto é uma honra a gente ter encorrilhas e ter o cabelo branco. Patrícia (68 anos).

As entrevistadas que sentem mais dificuldade em encarar a sua aparência corporal também referem que estas alterações na imagem e na forma do corpo influenciaram a forma como se vestem, aparecendo a roupa como forma de esconder a gordura. Afirmam que se vestem consoante as alterações do corpo, pelo que começaram a usar camisolas e saias mais compridas e blusas a tapar a cintura de forma a disfarçar a gordura com a qual já não se sentem bem, tentando esconder o corpo. O corpo feminino envelhecido tende para se tornar invisível, não ser mais visto, mas simultaneamente torna-se híper visível na medida em que é observado e julgado ao olhar do outro (Twigg, 2004). Neste sentido assistimos a um corpo moldado por hábitos, por uma “pragmática corporal” (Caminha, 1997) onde a inquietação face a este corpo se tornou no fundamental da relação com o outro (Le Breton, 2004). O corpo torna-se assim parte da apresentação social do indivíduo, juntamente com outros elementos flexíveis tais como a roupa (Monteiro, 2008).

Uma das minhas preocupações é a barriga, mas tento disfarçar mais com a roupa: umas camisolas mais compridas, umas blusas por fora e isso. Beatriz (58 anos).

Eu antes andava de mini saia. Deus me livre, agora já nem me sinto bem até de saias. Pronto, porque, lá está, é aquela diferença de nós sermos novos não é, e depois isto já vem com a idade, pronto, talvez para esconder, sei lá. Só sei que não me sinto bem com saias

curtas ou assim, já não me sinto bem por causa do joelho, são as tais diferenças do corpo que nós notamos. Eva (60 anos).

São ainda notórias referências à importância de se olharem ao espelho e gostarem da imagem reflectida. O espelho oferece um meio primordial de acesso da pessoa à sua própria imagem e estabelece a ligação entre a pessoa e as expectativas sociais que se formam a partir da aparência do corpo (Ruggi & Silva, s.d.).

Quando a gente olha para o espelho e gosta do nosso corpo, gosta da nossa cara, a gente tem sempre vaidade, tem sempre necessidade de mudar o visual ou o corte de cabelo. Muitos deixam ficar a barba ou o bigode, portanto, cada um tem a sua maneira de estar. Eu sinto-me bem, olho para o espelho e ainda gosto de me ver. Rui (64 anos).

É através da imagem refletida do espelho que as pessoas têm consciência de como a sua aparência foi alterada pela passagem do tempo. À semelhança do espelho, também as fotografias transparecem as marcas do tempo, apresentando ao(a) idoso(a) uma imagem que, com frequência, não corresponde à idade sentida, ou, mais concretamente, um tempo cronológico que não corresponde a um tempo imaginário (Cardoso, 2002). De facto, o espelho transmite-nos a diferença entre o corpo real e o corpo ideal que se traduz num “esboço visual de como o corpo precisa parecer (Johnson, 1990), o que frequentemente provoca um sentimento de angústia face a uma imagem corporal que é vista e sentida como estando distante dos padrões ideais impostos pela sociedade, estando também visível nos discursos dos entrevistados.

A gente vai para o espelho, quem eu era e quem eu sou. Ana (66 anos).

Atualmente, é assim, uma pessoa, às vezes ponho-me a pensar, meu Deus, já nem falando nas rugas nem nada, para ver preciso de óculos, já oiço um bocado mal, já quer dizer, uma pessoa põem-se assim a pensar mas depois olhe paciência, é a idade, é a idade, o corpo olhe paciência também é assim, claro que uma pessoa nota uma diferença a olhar para as fotografias, basta olhar para as fotografias, não é. Eva (60 anos).

3.4. “Ser” Corpo

O corpo não é só o que temos mas também o que somos, e desempenha um papel importante na consciência do *eu* (Bento, 2001; Lacerda & Queirós, 2004; Hasse, 2006). Ao falarmos do *eu* falamos de um corpo onde reside este *eu*, um corpo que faz parte do projeto de auto identidade e dos diferentes modos de ser e de estar na vida (Santiago, 2008). “O corpo é o local primeiro de identidade, o locus a partir do qual cada um diz do seu íntimo, da sua personalidade, das suas virtudes e defeitos” (Goellner, 2003, pág. 39). Neste sentido, falar do corpo é falar também na nossa identidade dada a centralidade que este adquiriu na cultura contemporânea (Goellner, 2003). Nos discursos analisados é possível verificarmos uma dupla relação com o corpo, ou seja, uma distinção entre o “ser” corpo e o “ter corpo” (Bento, 1995). Para alguns dos/as entrevistados/as o corpo é encarado como a prova primeira e única da sua identidade perante o outro, pois é através dele que a revelam enquanto homens ou mulheres. Por outro lado encontramos discursos em que percebemos que o corpo assume uma dimensão mais global - “somos nós”, “é a nossa vida” – e aqui o corpo aparece como o principal responsável pela nossa presença no mundo, dando sentido à nossa existência. O corpo pode então ser compreendido como algo que nós “temos” e algo que nós “somos” (Krekula, 2007), e apesar de, na maior parte das vezes, os entrevistados associarem as alterações do corpo a algo negativo, quando se referem ao corpo como a sua identidade demonstram orgulho nos seus discursos.

O corpo é importante para mostrarmos aquilo que somos, que somos homens, não é. Duarte (65 anos).

Eu acho que (o corpo) faz parte da feminilidade, da sexualidade, eu acho que sim, acho que nesse aspecto a pessoa tem de procurar ser mais atraente, é nesse sentido. Beatriz (58 anos).

Eu acho que sim, (o corpo é importante) é o nosso corpo, somos nós. É a nossa vida e nós viemos para o mundo foi para viver. A gente sem o corpo não andava cá, não vivia. E sou mulher com muito gosto, gosto de ser mulher, não me arrependo de como Deus me fez e me pôs no mundo, sou mulher e tenho muito gosto em ser mulher. Dulce (59 anos).

O corpo assume-se assim como “uma matéria à parte que revela um estado do sujeito, suporte de uma geometria variável de uma identidade escolhida e sempre revogável” (Le Breton, 2004, p.18). No fundo o nosso corpo pode ser definido como a “expressão fidedigna da biografia de cada um, que configura em carne e osso os caminhos da nossa vida. É a pessoa de fora a dar forma e aspeto à pessoa de dentro” (Bento, 2001, p.14).

4. Considerações Finais

Os resultados deste estudo evidenciaram que os(as) idosos(as) vivem o processo de envelhecimento de forma heterogénea, existindo uma diferença na forma como cada um encara e percebe o corpo envelhecido. Estas diferenças demonstram-nos que o envelhecimento é um processo heterogéneo, não ocorrendo em todos os indivíduos da mesma forma, existindo por isso diferenças na forma como cada um encara a sua própria velhice. Conseguimos ainda observar que as principais preocupações derivadas deste processo variam consoante o género. Assim, nos discursos do género masculino observamos uma preocupação com a perda da funcionalidade e da sua força, enquanto no género feminino são notórias preocupações relativamente à alteração da forma do corpo, nomeadamente no que concerne ao aumento do peso, bem como à perda da funcionalidade para realizar as tarefas domésticas. No entanto, todos expressam uma preocupação relativa à manutenção da sua autonomia que exerce uma enorme importância nesta fase das suas vidas. Os discursos dos(as) entrevistados(as) refletem ainda várias formas de ser e ter corpo, pelo que este pode ser entendido a partir de diferentes perspetivas.

Relativamente à AF verificamos que esta foi encarada como um meio para superar as limitações impostas pelo passar do tempo, pelo que passou a ser uma rotina e uma prioridade nas suas vidas. Assim, foi possível verificarmos que os(as) entrevistados(as) reconhecem a importância da AF para obterem um corpo mais saudável, mais funcional e esteticamente mais agradável, possibilitando-lhes a oportunidade de projetarem um novo corpo mais ágil, mais funcional e mais social. Acreditam que o facto de terem um

estilo de vida mais saudável irá contribuir para terem uma melhor qualidade de vida, pelo que a AF emerge como sendo um instrumento de concretização do corpo e da vida.

III. Artigo 2

**Género, Sexualidade e Atividade Física:
Uma leitura sobre as Masculinidades e Feminilidades (re)construídas
à luz do Envelhecer**

Resumo

Este estudo objetivou conhecer as percepções de idosos e de idosas sobre o que é ser homem e ser mulher, sobre os papéis sociais de gênero e a importância da sexualidade na construção da identidade de gênero, assim como, analisar as expectativas relacionadas com o corpo destes idosos e idosas relativamente à participação no programa de Exercício Físico (PEF). Neste estudo de natureza qualitativa, foram realizadas entrevistas semiestruturadas, posteriormente transcritas e formatadas para tratamento da informação no programa QSRNVivo7. Após a análise dos dados constatamos que os idosos e idosas do nosso estudo apresentam leituras renovadas sobre a masculinidade e a feminilidade, sobre a sua identidade corporal e as suas vivências sexuais. O PEF assume uma importância primordial ao surgir como uma oportunidade para reconquistarem um corpo mais ágil e mais jovem, ou seja, mais adequado às atuais exigências da sociedade. Tal permite-nos afirmar que estes idosos e idosas se libertaram dos preconceitos e estereótipos (re) criados pela sociedade relativamente ao envelhecimento e às questões de gênero.

Palavras – chave: ATIVIDADE FÍSICA, GÊNERO, ENVELHECIMENTO, SEXUALIDADE

1. Introdução

“(...) ter vivido é ter prestado atenção ao caminho, significa ter sabido lidar com o caminho que foi percorrido.

Ser idoso é, portanto, ter a liberdade de deixar as coisas fluírem pois há serenidade,

é ter a liberdade do conhecimento, é viver a temporalidade” (Okuma, 1998).

As culturas criaram padrões que são associados aos corpos, onde se entrelaçam conceitos como sexo, sexualidade e gênero (Rabelo et al, 2010). O gênero deve ser considerado como uma construção de relações sociais nas quais atuam indivíduos e grupos, em que ser homem ou ser mulher não é um estado pré determinado, mas antes uma condição que se vai construindo (Connel, 2002). E como o biológico e o social estão em interação, prefigurando uma constelação de relações sociais, urge falar em masculinidades e

feminilidades e nas inúmeras relações sociais de gênero e de poder (Rocha, 2007). O gênero é algo que varia tendo em conta as diferentes culturas e períodos da história e, por isso, não existe uma masculinidade fixa, existem antes diferentes masculinidades, assim como não existe uma definição universal de feminilidade, mas antes diversas formas de ser mulher (Connel, 2000; Rabelo et al, 2010; Silva Pereira, 2008). Não podemos pensar na feminilidade e na masculinidade como algo fixo pela natureza, uma vez que mulheres e homens constroem-se de diferentes formas (Connel, 2000; Louro, 2000). Quando pretendemos analisar o que é ser masculino ou feminino, o corpo emerge como protagonista (Louro, 2003; Vale de Almeida, 2004), sendo o lugar de soberania do sujeito, aquilo que o distingue dos outros, sendo o suporte de uma identidade (Le Breton, 2004). Ao longo da história, verificamos que os corpos de homens e mulheres têm sido tratados de diferentes formas. O corpo da mulher tem sido mais controlado e sujeito a uma pressão social maior relativamente ao corpo do homem, o que reflete um processo histórico regido pelo poder patriarcal (Mourão e Vasconcelos, 2008; Vieira, 2008, Trindade, 2008). A trajetória das mulheres é marcada pela discriminação, pelo que as diferenças sexuais foram sempre um pretexto para impor relações hierárquicas e de poder que privilegiavam a supremacia do homem, aliada à subordinação da mulher (Mourão e Vasconcelos, 2008). De fato, verificamos que a imagem da feminilidade existente ao longo dos tempos nos remete para um corpo frágil onde o culto à beleza aparece como uma qualidade inerente ao feminino (Lipovetsky, 1997). O corpo feminino foi sempre condicionado pelos olhares que determinam os seus movimentos e enaltecem a sua graciosidade e fragilidade, mas o olhar também julga a aparência do corpo masculino, esperando que os movimentos que este (re)produz estejam de acordo com a masculinidade esperada (Silva, 2007). Cientes do conceito plural de masculinidades de Connel (1995), é a masculinidade hegemónica que predomina na nossa sociedade, e que contribui para a desvalorização do feminino (Pereira, 2008). Os homens são educados para serem superiores pelo que são constantemente caracterizados como sendo competitivos, agressivos, independentes, racionais e intelectuais; enquanto as mulheres, por sua vez, nascem para serem emocionais e sentimentais, cabendo-lhes o papel de defensoras e reprodutoras desse modelo machista (Pereira, 2008).

A vigilância sobre o corpo mantém-se atualmente mais do que nunca, pelo que assistimos a uma era do culto do corpo, sendo este lugar de identidade pessoal ameaçado constantemente pelo envelhecimento e pela doença (Gomes et al, 2008). De fato, o corpo do idoso é um corpo diferente, estando em desvantagem quando comparado com o modelo de corpo e beleza jovem vigente na sociedade (Fernandes, 2009a). Daí que não seja fácil ser-se idoso nesta sociedade pautada por valores relacionados com a juventude, pois as pessoas idosas são vistas como sendo pessoas sós, cansadas, doentes e dependentes, contrárias à mudança e à inovação (Alves, 1999). Neste sentido, é dado enfoque ao termo idadismo para caracterizar a discriminação na sociedade relativamente às pessoas mais velhas (Lassey e Lassey, 2001). Quando juntamos ao ser pessoa idosa o ser homem ou o ser mulher, e tendo em conta que as alterações físicas e funcionais irão influenciar a imagem que cada um tem de si e a forma como exprimem a sua sexualidade, a maneira como estas pessoas idosas perspetivam a velhice será diferente (Thomas et al, 2004). No entanto, é possível verificarmos que as referências relativamente ao envelhecimento e ao corpo recaem sobretudo nas mulheres (Britto da Motta, 2002), o que se prende pelo facto de, tradicionalmente, as mulheres sempre terem sido avaliadas pela sua beleza física e pela sua capacidade reprodutiva (Lipovetsky, 1997). Neste sentido, o corpo da idosa é referenciado como sendo fraco e assexuado, pois constata-se o fim do ciclo reprodutivo que anuncia a entrada no processo de envelhecimento e consequentemente a perda da beleza física e o declínio da sexualidade (Fernandes, 2009a). Por outro lado, os idosos têm tendência a perder a massa muscular e a força, e embora possam apresentar receios relacionados com o seu aspeto físico, a sua principal preocupação aparece ligada sobretudo ao seu funcionamento físico, à sua funcionalidade, à sua capacidade para desenvolver e reafirmar-se como atores sexuais numa relação física mutuamente satisfatória (Thomas et al, 2004; Drummond, 2008). Trata-se de uma cultura corporal, onde o masculino se preocupa mais com as questões ligadas à sexualidade (Louro, 2000; Pereira, 2008). Neste sentido, verificamos que as repercussões do processo de envelhecimento sobre a sexualidade constituem uma realidade particularmente contaminada por preconceitos, em que a impotência sexual dos idosos faz parte desses preconceitos (Fernandes, 2009a). A chegada da menopausa para

a mulher e da andropausa para o homem parecem simbolizar a morte da sexualidade, e o confronto com as múltiplas exigências que as alterações do envelhecimento encerram (Calobrizi, 2009). De fato, a sociedade tende a estabelecer normas e comportamentos para a forma como as pessoas devem envelhecer (Mazo, 2001; Trindade, 2001), pelo que os indivíduos enfrentam dificuldades para preservar a sua identidade pessoal e a integridade de alguns papéis e funções, sobretudo aqueles relativos à sexualidade que a sociedade atentamente vigia e sanciona (Fernandes, 2009a).

Também no que concerne à prática de actividades físicas e desportivas, o masculino e o feminino assumem valores distintos, existindo uma predominância dos homens relativamente às mulheres (Silva et al, 2006). O espaço desportivo é encarado como o espaço onde os homens constroem a sua identidade masculina (Drummond, 2008) e do qual as mulheres foram, durante muito tempo, excluídas (Romero, 2008). A prática de actividades físicas e desportivas não era recomendada às mulheres por ser prejudicial à sua natureza frágil e à sua função reprodutora (Goellner, 2003) pelo risco de as masculinizar colocando em dúvida a sua feminilidade (Goellner, 2006; Simões et al., 2004).

Neste contexto, este estudo objetivou conhecer as percepções de idosos e de idosas sobre o que é ser homem e ser mulher, sobre os papéis sociais de género e a importância da sexualidade na construção da identidade de género. Perspetivamos ainda analisar as expectativas relacionadas com o corpo destes idosos e idosas relativamente à participação no PEF.

2. Metodologia

Foram realizadas entrevistas semiestruturadas a 30 pessoas (16 do sexo masculino e 14 do sexo feminino) com idades compreendidas entre os 56 e os 71 anos (idade média=64±4) que estavam a iniciar um (PEF) implementado por uma autarquia do distrito de Braga. As entrevistas foram realizadas pelo mesmo elemento da equipa de investigação após consentimento informado de todos/as os/as participantes. O guião das entrevistas contemplou questões relacionadas com as expectativas relativas à participação no PEF, com o contexto em que foram educados, explorando a forma como foram construindo

e percecionando a masculinidade e a feminilidade, bem como a importância da sexualidade na construção da identidade de género. As entrevistas gravadas em registo áudio foram integralmente transcritas e formatadas para tratamento da informação no programa QSRNVivo7. Procedeu-se a uma análise de conteúdo em que foram cumpridas as respetivas fases - pré-análise, codificação, categorização e inferência, envolvendo ainda os processos de contraste, relacionamento e comparação, de forma a obtermos as categorias de análise e a tipificação de respostas padrão (Bardin, 2008). Todos os nomes utilizados no texto são pseudónimos para assegurar o anonimato dos(as) participantes. Desta forma, este trabalho exploratório permitiu-nos conhecer e entender um conjunto de categorias esclarecedoras do tema em análise.

3. Análise e Discussão dos Resultados

3.1. (Re) Construindo Masculinidades e Feminilidades

Questionados sobre a definição do que é ser homem verificamos que a resposta da maior parte dos entrevistados nos remete para a presença de uma masculinidade hegemónica, pautada pela supremacia masculina e consequente submissão feminina, em que o homem é caracterizado como o “chefe de família”, sendo o responsável pelo sustento da casa, dos filhos e da esposa. Esta masculinidade hegemónica legitima a ligação ao patriarcado em que o homem é ator dominante e exerce domínio sobre a mulher subordinada (Connel, 1995). Entendem que o ser homem não se define exclusivamente por qualidades físicas mas sobretudo por qualidades morais relacionadas com o carácter, o respeito e a vontade de trabalhar, sendo notória a expressão do orgulho que sentem ao definirem-se enquanto um ser masculino.

Ser homem é uma grande coisa, quer dizer, acho que uma pessoa que é homem tem força de vontade, eu sinto-me um homem mesmo. (...) sei que ser homem é bom. É bom porque nos podemos apresentar, sabemos que temos muita coisa à nossa frente (...). Miguel (68 anos).

O valor de um homem não é o corpo de um homem. As pessoas às vezes dizem que é um grande homem por ele medir 1,80m, não é isso. O grande homem é precisamente pelas

atitudes que se vê tomar, o caráter dele e a educação. E os afetos fazem muito para isso. Ricardo (62 anos).

Ora para mim ser homem é, como é que hei-de explicar, para constituir uma família, haver respeito mutuo entre as pessoas que estão dentro de um lar e nunca faltar aos deveres como chefe de família, não é verdade, os deveres que ele deve ter. Vasco (59 anos)

De fato, ser homem não se prende somente com atributos ou funções sexuais, mas também com um conjunto de condutas morais, atribuídas pela sociedade, que são constantemente lembradas, reavaliadas e ajustadas (Vale de Almeida, 2000), o que implica que os homens sejam alvo de vigilância e regulação constantes (Whannel, 2007). Assim, à identidade e afirmação masculina, bem como à sua apresentação corporal, associam-se aspetos como a honra, o confronto, a cortesia, a modéstia e a dignidade (Bordieu, 1999; Whannel, 2007).

No entanto, também verificamos a existência de discursos que realçam uma visão em rutura com esta visão patriarcal. Os entrevistados reconhecem que foram educados num contexto pautado pela supremacia do homem relativamente à mulher, e sentem agora que as diferenças entre homens e mulheres não estão tão marcadas. Apesar de ainda assumirem a responsabilidade de ser homem, consideram que atualmente as mulheres têm tantos direitos como os homens, existindo mais colaboração entre os dois relativamente às tarefas de casa, o que não se verificava na sua geração. São por isso unânimes em afirmar que preferem viver neste tipo de sociedade onde existe um maior equilíbrio e uma maior harmonia nas relações de género. De acordo com a literatura, é frequente, nesta faixa etária existir uma redefinição do ser homem e um redimensionamento dos seus papéis sociais. O homem idoso, com a chegada do tempo da reforma, vê encerrada a sua participação pública através da vida profissional, passando a viver mais tempo na área privada do lar, pelo que passa a lidar com o dilema de descobrir uma nova identidade para enfrentar um universo discriminador, já conhecido e vivenciado pela mulher (Fernandes, 2009a). Para além disso, o homem confronta-se, com o avançar da idade, com a perda de vários dos atributos que continuam a definir a masculinidade hegemónica (capacidade para o trabalho, força física, potência sexual, assertividade) daí que surja esta necessidade de refazer a sua

identidade de género, o que abre espaço para uma redução da hierarquia entre homem e mulher, possibilitando um novo relacionamento com base na cooperação e auxílio mútuo (Fernandes, 2009a). Assistimos, desta forma, a uma redefinição da masculinidade enquanto processo histórico, mutável e relacional (Connel, 1995). Pelo que nos afere afirmar que os significados atuais de masculinidade e de feminilidade estão muito distantes dos antigos e compartimentalizados comportamentos próprios do ser-se homem ou do ser-se mulher (Ludorf, 2008).

A mulher hoje tem tanto direito como o homem. Rodrigo (61 anos)

O mais importante de tudo o que estivemos a falar é (para o homem) manter o seu papel na sociedade que é muito importante, que é uma vida muito importante porque tem mais responsabilidades. Embora hoje em dia é equilibrado entre o homem e a mulher, que a mulher hoje está ao nível do homem e ainda bem que repartiu as coisas. Não é como antigamente, eu é que sou o macho e acabou. Hoje não, hoje está melhor, estão repartidas as tarefas e acho muito bem. Simão (61 anos).

Porque havia aquela coisa de que o homem é que fazia, na nossa geração o homem é que mandava, e isso ainda está incutido, agora nem tanto, mas o homem é que mandava. Guilherme (56 anos).

Os idosos entrevistados fazem ainda uma alusão aos padrões sociais vigentes na altura em que foram educados, emergindo um contexto marcado pelos estereótipos de género. Os seus discursos traduzem uma sociedade onde era evidente a separação entre homens e mulheres, nomeadamente na escola e na igreja. Fazem referência ao regime político da altura e à igreja católica como os principais responsáveis pelas regras e normas da sociedade relativamente aos papéis sociais de género. O modelo de escola que estes/as idosos(as) frequentaram era segregado por sexos, com escolas próprias para os rapazes e escolas próprias para as raparigas (Fidalgo, 2002). Na sua juventude, a família, a igreja e a escola eram portadores de uma ideologia sexista contribuindo para a produção e reprodução dos papéis sociais e sexuais dos homens e das mulheres (Pereira, 2008).

(...) na escola, era a escola masculina, a catequese era catequese masculina e feminina, cada um no seu lugar, na própria igreja havia divisória, os masculinos à frente, os femininos atrás. Duarte (65 anos)

O próprio regime, o regime político da altura era uma ditadura muito difícil. O primeiro-ministro ou o Salazar dizia mesmo, o povo para ser humilde tem de passar fome e então a mulher era muito subjugada e então para ser uma boa mulher, a política da altura era fome, porrada e filhos no colo. Muitas vezes é isso que acontece e o pai a bater na mãe, (...) a mulher era muito subjugada, maltratada e isso tudo. Nasceu para aquilo, era a política da altura. Ricardo (62 anos)

Recordam que as mulheres, “filhas de maria”, deviam ser recatadas, castas e bem comportadas. Restringidas à esfera privada, deviam assumir os seus papéis na sociedade de mãe, esposa e dona de casa. Já ao homem competia o sustento da família, a vida na esfera pública, e uma iniciação na sua vida sexual mais cedo.

Naquele tempo, uma mulher não podia usar as saias curtas, não podia, hoje já estava bem, da maneira que isto está, está bem. Não serem muito escravas, não se chamarem filhas de Maria como chamávamos naquele tempo. “Filhas de Maria” quer dizer é ser muito honestas, andarem muito cobertas, não se poderem ver as pernas. Miguel (68 anos)

As idosas entrevistadas definem o ser homem com base em valores morais relacionados com o carácter e o trabalho. Espelham nas suas definições um ideal de homem sem vícios, respeitador, trabalhador, educado, fiel, amigo dos filhos e da esposa, e que ajuda nas tarefas domésticas. Admitem no entanto que o homem é um ser diferente da mulher, muitas vezes dono da razão e egocêntrico, o que vem ao encontro das características que marcam a masculinidade socialmente exibida, demarcada pela aparente ausência de sentimentos, pela agressividade, pela independência e racionalização (Pereira, 2008).

São muito torrões os homens, acho que são muito torrões, só aquilo que eles dizem é que tem razão, só aquilo que eles pensam é que é bom para eles. Vera (61 anos)

A dignidade, a honestidade a vontade de trabalhar, o respeito pela mulher, ser um bom marido ser um bom filho primeiro ser um bom pai e um bom amigo. Sandra (66 anos)

Quando a questão é acerca de como deve ser uma mulher, termos como a fragilidade, a beleza, o amor, a bondade, a alegria, a educação, a dedicação e a fidelidade emergem. As afirmações traduzem a forma como a mulher era vista na sociedade, como um ser puro, evocando a imagem de Maria, mas sem juízo, encarnando a imagem de Eva. A referência aos estereótipos sociais relativamente aos papéis que as mulheres devem ocupar na sociedade, nomeadamente o papel de mãe, de dona de casa e de esposa, fazem denotar nas opiniões dos idosos uma visão machista que delega nas mulheres a principal tarefa de zelar pelos interesses do marido. Há na literatura frequentes referências da imagem do feminino associado a duas personagens da história cristã, Eva e Maria. Por um lado a imagem de Eva mostrando o pecado, a imperfeição e a sua associação ao mal, nomeadamente por via do corpo (Mota-Ribeiro, 2000 e Silva, 2011). Por outro, a imagem de Maria, que aparece a representar o ideal de mulher, determinando quais os papéis socialmente desejáveis: a mulher como mãe, como esposa e como virgem (Mota-Ribeiro, 2000). No tempo do Estado Novo as tarefas das mulheres eram “parir, poupar e zelar” (Cruz, 2007, p.385) e a verdadeira essência de se ser mulher residia no facto de existir para o outro, de se dar e de dedicar a sua vida à felicidade do marido (Lipovetsky, 1997). Os discursos dos idosos refletem a existência de um preconceito relativamente à sexualidade feminina, olhando com reprovação para o facto de a mulher ser, atualmente, mais livre sob o ponto de vista sexual. Referem a importância das mulheres preservarem a sua virgindade, que é, ao mesmo tempo, símbolo da sua dignidade. Estas opiniões são condizentes com os princípios da sociedade em que foram educados, uma sociedade regida por uma moral repressiva, assente na desigualdade de género e no pecado do prazer, que era imposta pelo regime de Salazar e pela igreja Católica (Mota-Ribeiro, 2000; Freire, 2010). Ao contrário do homem que era detentor da liberdade sexual, a mulher deveria chegar pura e casta ao casamento, esperando-se da mulher uma atitude passiva e recatada, pois quanto menos aparentasse saber sobre sexualidade, maior era a sua virtude (Freire, 2010). Tais normas ditadas pela sociedade constituíam uma das formas de dominação do homem sobre a mulher, sendo reforçadas, também nas questões da sexualidade as relações de género enquanto relações de poder (Seffner, 2006).

Uma mulher tem que saber cumprir com o dever, às vezes não cumprem, mas têm que saber zelar os homens como deve de ser, prepará-los como deve de ser, olhar por eles, passear com eles, convém zelar bem pelos interesses dos homens. Miguel (68 anos)

Olhe, tem de ter uma qualidade de ser amiga dos filhos e do marido, tem de transmitir alegria em casa (...). Portanto a mulher tem um papel difícil e eu reconheço, tem de ser esposa e tem de ser mãe, mas se tiver essa qualidade de ser boa esposa, boa mãe, é o fundamental. Rui (64 anos)

Ter sexo muito cedo (reprovação). Acho que a mulher deve ter a sua dignidade, respeito (...). Não quer dizer que vá ficar ali intacta até ao fim, mas deve-se preservar. Guilherme (56 anos)

À semelhança dos discursos dos idosos, também as idosas definem o ser mulher com base nos papéis sociais, ou seja, como dona de casa, mãe e esposa, o que reflete os valores do contexto social em que estas mulheres foram educadas. Neste sentido, a mulher é definida com base na capacidade de amar, de ajudar, de ter filhos, de ter um bom comportamento e de assim dar bons exemplos. O que vem ao encontro dos ideais centrais para a educação feminina do regime patriarcal, que eram baseados na disciplina, na obediência e na suprema graciosidade, em que as mulheres eram educadas para assumirem o papel de esposa e de mãe (Freire, 2010).

Ser mulher é uma pessoa bem comportada, em condições, uma boa mãe, uma boa esposa, uma boa dona de casa, dar bons exemplos, suponho que é. Não sei...eu penso assim. Carla (70 anos)

Ser mulher portanto vamos ser mães, não é, que gostamos de ser mães, acho que todas as mulheres gostam de ser mães, esposas e depois pronto lutarmos para sermos boas mães e boas esposas e fazermos tudo o que está no nosso papel de mulher. Papel de mãe e de companheira e de tudo (risos). Eva (60 anos)

Focaram ainda o elemento corpo como extremamente importante para a definição de ser mulher, parecendo cientes do valor que a sociedade atribui ao corpo feminino, constantemente avaliado pelo olhar do outro, tendo em conta os ideais estéticos vigentes (Lipovetsky, 1997). O corpo feminino é, alvo de um

grande controlo e manipulação (Mourão e Vasconcelos, 2008), condicionado pelos olhares que avaliam as suas formas, que determinam os seus movimentos e enaltecem a sua graciosidade e fragilidade (Silva, 2007), sendo caracterizados por isso como corpos “dóceis” (Foucault, 2005).

A beleza não pode faltar a uma mulher. Luísa (57 anos)

Nós hoje, não pelo meu marido, porque ele é uma pessoa muito simples, mas temos de olhar por nós porque hoje em dia os homens olham muito para estas mulheres que se arranjam bem. Conceição (59 anos)

Evidenciaram uma enorme preocupação face à existência da doença do cancro da mama, doença temida pelas mulheres pela possibilidade de serem mutiladas dos seus seios, e conseqüentemente feridas na sua feminilidade e sexualidade. Esta visão realça o fato de uma mulher sem peito ser vista como um ser incompleto, um ser que se distancia dos padrões impostos pela sociedade para se ser mulher. O peito é por isso invocado como elemento principal na construção da identidade feminina, encarado como a característica indispensável para se ser e sentir mulher.

(...)a mulher sem peito parece que está incompleta, o meu pai dizia que era um jardim sem flores e as mulheres hoje infelizmente quantas são operadas e algumas ficam completamente destruídas, (...) um problema destes que é muito mais delicado do que aqueles que eu tenho, Deus me livre, não sei. Vera (61 anos)

Eu acho que (o peito) faz parte da feminilidade, da sexualidade. Beatriz (58 anos)

As entrevistadas reconhecem que esta forma de definirem o que é ser mulher deriva da maneira como foram educadas, tendo sido orientadas para serem as companheiras dos homens, exercerem a maternidade e criarem os filhos (Beltrão et al, 2002).

Sei lá, já vem dos de trás, das outras gerações mais velhas. É o que vemos os outros fazer e seguimos o que os outros faziam. Hoje em dia, as mulheres são diferentes do que eram antigamente. Às vezes digo que os homens é que estão bem, não precisam de fazer isto e de fazer aquilo, as mulheres têm tudo em cima, têm mais responsabilidades. As mulheres são mães, esposas, dona de casa, é estar sempre pronta para o marido, essas coisas todas que

por vezes ultrapassam as possibilidades. O destino da mulher é esse (risos) o que é que a gente há-de fazer? Andreia (64 anos)

Porque sei lá, fomos criadas assim, fomos criadas assim nessa mentalidade e pronto. Eva (60 anos)

No entanto, enquanto estas idosas estão resignadas ao seu destino decorrente da forma como foram educadas, outras expressaram um sentimento de revolta por verem as suas oportunidades tão limitadas num mundo de padrões extremamente rígidos para as mulheres, confinadas ao domínio do lar e ao desempenho das tarefas domésticas.

Antigamente nem incentivavam, nunca tive, era para aquilo que os nossos pais nos mandavam. Eu quando andava na escola dizia que ia ser doutora, mas o meu pai dizia que as mulheres eram em casa, e então tentava dar um trabalho a cada uma. (...) na coisa dele os homens é que trabalhavam e saíam de casa. Achava mal, acho mal. Ainda hoje estou revoltada contra ele. Gostava de ser uma mulher mais de sucesso, não sou porque apertaram-me as asas e é só isso. Manuela (61 anos)

Assim, sem acesso ao espaço público as mulheres viam o seu leque de oportunidades muito reduzido. Estas desigualdades entre homens e mulheres na sociedade demonstram que as mulheres foram sempre objeto de preconceitos cristalizados em papéis estereotipados, que as colocavam em desvantagem relativamente aos homens (Figueiredo et al, 2007).

O discurso dos idosos e das idosas ficou ainda marcado pela referência às diferenças existentes entre homens e mulheres, diferenças estas que não são exclusivas do domínio do corpo mas que também se localizam ao nível do carácter, da personalidade e da forma de pensar, o que se vai traduzir numa diferença de atitudes e comportamentos, estabelecendo uma fronteira nítida entre o ser feminino e o ser masculino. Vigora, por isso, a crença de que as mulheres são seres mais sensíveis, às quais se associam o sentimentalismo e a intuição (Vieira, 2008), enquanto os homens são considerados seres inábeis a lidar com os sentimentos, possuindo uma maior capacidade de pensar e de raciocinar (Pereira, 2008)

(...) o homem e a mulher são seres distintos, pensam de formas diferentes, têm formas de reagir distintas (...). Duarte (65 anos)

Nós temos uma sensibilidade, é por isso que se diz que a mulher tem um sexto sentido, temos uma sensibilidade diferente para detetar os problemas, para lidar com as outras pessoas, (...) eu acho que as mulheres estão sempre muito mais atentas aos problemas dos outros e procuram sensibilizar, procuram ir ao encontro de procurar ajudar e já os homens afastam-se, eu acho que se afastam mais um bocadinho do problema e viram-se mais para si. Eu acho isso. Beatriz (58 anos)

Estas diferenças entre homens e mulheres repercutem-se também na existência de tarefas tipicamente femininas e masculinas, favorecendo a criação de estereótipos relativos aos papéis sociais de género na sociedade. Desta forma, tanto os idosos como as idosas deste estudo consideram que existem tarefas para as quais os homens possuem uma maior aptidão, sendo normalmente as que apelam mais à força e que as mulheres seriam incapazes de concretizar. Por outro lado, existem tarefas consideradas tipicamente femininas, tais como as relacionadas com a lida da casa. Assistimos assim a uma hierarquização do trabalho como masculino ou feminino e que implicava sempre uma relação de poder (Meyer, 2003). Desta forma, verificamos que os estereótipos que vigoram na nossa sociedade de que a mulher é um ser mais frágil, com maior aptidão para os trabalhos domésticos, enquanto o homem é associado à força física e à coragem (Amâncio, 1993) foram interiorizados pelos homens e mulheres do nosso estudo, estando bem presentes nos seus discursos.

Há trabalhos que são mais de homem e trabalhos que são mais das mulheres, por exemplo eu andava na fábrica e havia lá trabalhos que só o homem é que faziam, por exemplo limpar uma máquina que havia por cima, e porquê que não ía uma mulher? Porque não tinha capacidade para ir lá cima porque tinha medo de cair, tinha medo de não poder, e um homem já ia com muita facilidade. Por isso está a ver, nem todo o trabalho serve para a mulher e nem todo o trabalho serve para o homem. Dulce (59 anos)

(...) imagine um serralheiro, você não vê uma mulher a ser serralheira, não vê uma mulher a ser carpinteira, não vê uma mulher ser trolha. Na altura diziam que era por ser mais pesado. Ricardo (62 anos)

3.2. A AF perspctivada enquanto lugar de resgate do corpo

Tal como vimos anteriormente, o corpo é um elemento de distinção entre homens e mulheres, sendo o principal responsável pela nossa identidade, mas mais do que isso, o nosso corpo é também o nosso companheiro mais íntimo nesta jornada da vida, e é nele que mais se refletem as alterações que vão surgindo com o envelhecimento. Os idosos e idosas do nosso estudo referem os dissabores causados pelas alterações no corpo decorrentes da idade, procurando na AF uma solução para resolverem os problemas do corpo. Afirmam que com a idade o corpo ficou menos ágil, mais fraco, mais frágil e por isso começaram a sentir mais limitações físicas e menos qualidade de vida. Os discursos refletem ainda a consciência de que a dor física que sentem é causada não só pelas marcas que o tempo deixou impressas nos seus corpos mas também pela falta de AF. Quando se inscreveram no PEF vieram para “o bem do corpo” tentando encontrar uma oportunidade de obterem mais saúde e um corpo mais ágil que lhes permita qualidade no seu quotidiano e manterem a sua independência.

Eu achei que era uma altura de cuidar um pouco, de ter um pouco de AF para manter aquela agilidade, não é, porque à medida que a idade avança vamos perdendo um pouco, Simão (61 anos)

Revelam assim uma enorme consciência do valor da AF como forma de manterem a sua autonomia. Tal parece-nos ser de extrema importância se atendermos ao preconizado por Spirduso et al (2005) que referem que um estilo de vida ativo pode ajudar a pessoa idosa a manter a sua funcionalidade e a sua autonomia, bem como a saúde e a qualidade de vida. De fato, encontramos dados na literatura que nos permitiram auferir que com o avançar da idade e com o “desuso” do corpo, ou seja, com o sedentarismo existe um declínio da capacidade cardiovascular, da massa muscular e da força muscular, da flexibilidade e da capacidade funcional (Okuma,1998). Assim, a AF pode ajudar a prevenir os efeitos negativos que o processo de envelhecimento tem sobre a capacidade funcional e a saúde, levando a pessoa idosa a aumentar a sua independência e a manter a sua funcionalidade, bem

como a sua qualidade de vida (Heikkinen, 2003). Como afirmam Carvalho e Mota (2008) não é o ser-se ativo que nos vai salvar da inevitabilidade da morte, mas pode contribuir em muito para uma vida mais saudável e com qualidade. O interessante é que as questões de género continuam muito presentes nesta preocupação de manter um corpo saudável e apto para as tarefas. Para as mulheres a AF será para se manterem mais ágeis e conseguirem continuar a desempenhar as tarefas domésticas, enquanto para os homens visa sobretudo resgatar a sua força física para assim continuarem a desempenhar as tarefas que socialmente lhes são atribuídas.

O que pretendo é ter um estado físico que me permita maior mobilidade, e fazer coisas que certamente se tivesse ali no café, não conseguiria. Ao fim de algum tempo os músculos iam “emperrando” e assim pelo menos acho que vou mantendo uma certa forma física. Duarte (65 anos)

Eu espero que me ponha bem no corpo, que eu não fique tão rápido sem acção, sem poder fazer a minha lida da casa, é isso que me preocupa e ficar uma pessoa diferente, arrumada numa cadeira, o médico meteu-me muito medo com isso, disse que eu podia ficar paralisada e eu tenho que fazer alguma coisa por mim. Tenho que fazer tudo o que eu possa. Então, vir para aqui já ajuda muito, fazer ginástica na piscina e a ginástica que faço aqui, para mim é muito importante. Andreia (64 anos)

Mas para além de uma preocupação evidente sentida e vivida relativamente ao corpo funcional, os idosos e idosas do nosso estudo evidenciaram ainda uma inquietação relativamente à sua imagem corporal. Neste sentido, os discursos refletem que os(as) entrevistados(as) procuram na AF a (re)conquista de um corpo mais magro, mais elegante, mais jovem. No que concerne a esta temática encontramos algumas diferenças, pois os homens vêm na AF uma oportunidade de recuperarem a força física, um corpo fisicamente mais forte, que esteja de acordo com os padrões exigidos pela sociedade, enquanto as mulheres procuram sobretudo um corpo mais magro, mais bonito, que obedeça às exigências criadas pela sociedade para o corpo feminino.

Mais elegância (risos) que não havendo estes exercícios, como a idade vai aumentando, a gente fica mais volumoso. E aqui parece que não. Vítor (62 anos)

Eu é mais o bem-estar físico. Agora, gostava de emagrecer estes 3kg mas ainda não consegui. Tenho estabilizado, não consegui mas acho que vou conseguir agora. Beatriz (58 anos)

Não podemos esquecer que estas pessoas são alvo do estereótipo negativo da velhice, em que os valores da nossa sociedade induzem a uma procura frenética pela juvenilidade do corpo e da vida e assentam nos princípios da concorrência e da capacidade de rendimento (Bento, 2001, Souza, 2006). A uma procura crescente dos cuidados relacionados com o corpo como um meio de combater a adversidade temporal e a decadência física, numa tentativa de eternizar a juventude (Bento, 2001), associa-se a AF, nomeadamente a natação e a hidroginástica como das mais indicadas para pessoas idosas objetivando um incremento da sua qualidade e quantidade de vida (ACSM, 2009).

3.3. (Des) mistificando a sexualidade no envelhecer

Ao invocarmos questões direcionadas com o corpo e género urge explorar as questões relacionadas com a sexualidade, na medida em que a sexualidade nunca pode estar desvinculada do corpo, nem das consequências psíquicas das diferenças anatómicas existentes entre homens e mulheres (Messina, 2003).

Assim, à semelhança do género, também a sexualidade precisa de ser compreendida no âmbito da história e da cultura (Louro, 2000). De acordo com Foucault (1999) a história da sexualidade abre caminho para o conhecimento das razões porque somos o que somos, dos fenómenos e relações de poder que se constituem nas sociedades, dos seus limites, das suas formas de intervenção e do modo como nos sentimos.

A sexualidade assume para estes idosos uma condição importante na masculinidade, embora não a mais importante, sendo resultado de um atributo biológico com origem num impulso ou pulsão inata (Louro, 2000).

É, para um homem é importante, acho que sim senhor. É importante porque um homem tem as suas necessidades fisiológicas. Renato (64 anos)

Acho que a sexualidade vem por acréscimo do homem, isso não é um trauma, para mim acho que isso não é um trauma, as pessoas que dizem isso, não. Para ser homem não precisa de ter sexo. Para mim um homem tem que organizar a vida dele, ser humilde, ser sincero e aí é que vem o acréscimo da sexualidade, não vem por querer, vem por acréscimo, vem por as pessoas serem sinceras e humildes, ter amor e carinho e afeto um ao outro e pronto. Vasco (59 anos)

É importante como referi não só para mantermos uma linhagem da nossa descendência, como o nosso corpo necessita de ter essa atividade. Necessita mesmo. Simão (61 anos)

Já o discurso das mulheres relativamente à sexualidade remete-nos para a sua importância na manutenção do casamento, encarando-a mais como uma obrigação conjugal da mulher perante o marido, como uma forma de o agradar, só fazendo sentido quando associada ao matrimónio. Algumas idosas afirmam que faz parte da natureza e que a sua principal função é a procriação, pelo que raras vezes aparece ligada ao prazer. A sexualidade é apresentada dentro destes padrões, estando em estreita relação com a família e a reprodução, pelo que o casamento constitui a “moldura” social adequada para o seu exercício, onde os filhos são considerados a bênção desse ato (Louro, 2000).

Isto muda de pessoa para pessoa, mas pronto, faz parte dos deveres conjugais, que é a nossa relação na cama, acho que devo pronto, ter uma parceria com ele não é. Casei com ele e acho que sim, há que assumir. Manuela (61 anos)

Ao analisarmos o contexto em que estas mulheres foram educadas verificamos que existia um grande desconhecimento relativamente à sexualidade, pois na década de 60 era um tema tabu. A igreja, assim como o regime político que vigorava na altura, exerceram uma grande influência na forma como as mulheres viveram a sua sexualidade, pois defendiam que o sexo tinha um único objetivo que seria a procriação, estando o prazer associado ao pecado, pelo que o ato sexual só devia acontecer após o casamento. Desta forma, a mulher casada devia ser submissa ao seu marido, tendo de se sujeitar a satisfazer os seus impulsos (Freire, 2010).

(...) não é nada que me faça falta, para mim não faz falta nenhuma. O marido tem o mesmo valor, quer faça sexo ou não faça, é a mesma coisa (...) Não sei explicar, nunca me queixei ao médico nenhum, (...), mas para mim fazer sexo nunca teve valor nenhum, nunca senti o que as pessoas dizem. Carla (70 anos)

Olhe na minha coisa não tem importância, que eu digo-lhe francamente, eu não ligo nenhum a isso. Mas fui sempre assim, faço para lhe fazer a vontade para lhe agradar (...). É mais ele que dá a iniciativa que se atira. Ana (66 anos)

Assim, a masculinidade está mais ligada à sexualidade, pelo que a mulher é frequentemente representada como sendo “naturalmente” menos interessada na vida sexual e com menor necessidade de viver ativamente os seus desejos e prazeres (Louro, 2000). Tendo em conta os discursos apresentados a forma como estas mulheres perspetivam a sua sexualidade parece fortemente influenciada por uma sociedade marcada por uma assimetria relacional, principalmente no que respeita à sexualidade e à corporeidade (Fernandes, 2009a).

No entanto, algumas idosas entendem a sexualidade como integrante da feminilidade, reconhecendo que embora na sua juventude a sexualidade fosse associada ao prazer nos homens e à procriação nas mulheres, atualmente a mulher já tem direito a ter uma sexualidade mais livre e mais ativa.

Eu acho que a sexualidade também faz parte da realização feminina. Antigamente pensava-se que só os homens é que tinham direito e a mulher era só para procriar, e hoje não. Hoje já é dado à mulher o direito de ter uma sexualidade activa tal como o homem. Agora cada um escolhe a sexualidade que quer, com a fidelidade do casamento ou fora do casamento, isso já faz parte da vida de cada um. Mas acho que a sexualidade é muito importante, agora cada um a pratica conforme as ideias que tem. Beatriz (58 anos)

Nesta fase da vida em que o corpo já não responde da mesma forma, nem com a mesma prontidão do que quando era jovem, verificamos que tanto os idosos como as idosas vão aceitando esta sua nova condição. No entanto, assistimos, por parte das mulheres, a uma nova forma de viverem a sua sexualidade, tendo conquistado finalmente o direito ao prazer sexual não antes sentido.

(...) eu quando era nova até não ligava nenhum ao sexo, não tinha prazer nenhum, por muito que o meu marido se esforçasse eu às vezes não tinha e não ligava muito. Hoje é diferente. (...) de certo foi o meu organismo que mudou, eu penso isso, os esforços dele são iguais. Mas há outra coisa a gente antigamente sabe como é tinha de ter todo o cuidado para

não se arranjar filhos, senão era um cesto deles, e às vezes também seria isso que não agradasse à mulher, hoje não há nada, não há flor, como se diz, a gente está mais à vontade, há mais aquele prazer da mulher. Mas é como eu digo eu antigamente não tinha assim tanto esse prazer e até nem ligava mesmo ao sexo, às vezes era só mesmo para satisfazer o marido, não era por mim. Hoje é o contrário. Dulce (59 anos)

Longe da pressão exercida pelos imperativos sociais que incutiam na mulher o dever de satisfazer o marido, bem como da preocupação para controlar a natalidade, estas mulheres reforçam que descobriram o direito de viver uma sexualidade mais livre e com mais prazer. Na literatura encontramos evidências que comprovam a repressão com que a sexualidade no feminino era encarada pela sociedade dos anos 50 e 60 do século passado, época em que as entrevistadas viviam a sua juventude. A sexualidade era associada à vergonha e à culpabilidade, tinha como único objetivo a procriação, sendo este um fator bastante limitativo da sexualidade feminina, pois apesar de na altura ter aparecido a pílula como método anticoncecional, ainda existia o preconceito religioso quanto à sua utilização (Freire, 2010). Existia ainda a crença de que se as mulheres não tivessem prazer durante a relação, também não existiria fecundação, o que, associado à crença defendida pela igreja católica de que prazer sexual era, para a mulher, sinónimo de pecado, contribuía para uma vida sexual vivida sem interesse e sem prazer (Freire, 2010). De acordo com Viana & Madruga (2008), as mudanças que ocorrem na vida sexual durante o envelhecimento são bastante positivas especialmente para as mulheres. Tendo sido educadas num contexto de repressão da sua sexualidade, com a passagem dos anos a experiência e confiança, e sem a preocupação do controlo da natalidade, contribuem para que as mulheres usufruam de um maior prazer na vida sexual, experienciando agora um tempo de liberdade nunca antes sentido.

Os homens, apesar de encararem esta mudança com alguma tristeza e com alguma resignação, percebem que tal não significa a perda da sua identidade, nem da sua masculinidade.

A nossa reação, A nossa reação física, pronto, de amor, de carinho, de sexualidade e tudo, diminui com a idade. E isso faz muita falta (risos). E agora quando quero o objetivo e não consigo eu fico desconsolado, mas também digo, pronto, já fiz, eu antigamente quando me

lembrava estava sempre ativo. Mas agora não, não posso, pronto, não consigo, é a resistência do corpo por causa da idade, mas pronto. Fernando (68 anos)

Apesar de mostrarem uma consciência de que o seu desejo vai diminuindo com a idade, referem que tal não significa o término da sua sexualidade, pelo que encontraram uma nova forma de a viver. Tais afirmações remetem-nos para o fato de que a sexualidade está muito além da sua dimensão biológica, do impulso e do ato sexual (Viana & Madruga, 2008), assumindo-se com uma amplitude sociocultural e histórica da ação humana, (Rabelo et al, 2010). A sexualidade na terceira idade envolve tanto a parte física como a comunicação, a troca de afeto e carinho e é menos instintiva, pelo que possibilita novas experiências criativas e exige sensibilidade (Viana & Madruga, 2008; Catusso, 2005). A forma como estes idosos e idosas vivem e encaram a sua sexualidade vem contrariar as crenças relativas à “dessexualização” das pessoas idosas que alimentam a sociedade contemporânea. Os mitos sobre a velhice assexuada são frequentes na nossa sociedade que, sob uma forte influência Cristã, aprendeu a associar as expressões da sexualidade a sentimentos de culpa e vergonha (Fernandes, 2009a). A sexualidade das pessoas idosas é, de fato, um tema envolto em mitos e preconceitos culturais, no pressuposto que o prazer sexual está limitado ao período juvenil da vida (Coelho, 2006). É evidente que para estes(as) idosos(as) a sexualidade não se esgota com a velhice, nem tão pouco com o ato sexual (Fernandes, 2009a), podendo a sexualidade ser vivenciada das mais variadas formas, de acordo com a vontade ou a necessidade de cada um e independentemente da idade que possui (Catusso, 2005). Neste sentido, parece que “não há um limite temporal para a velhice entrar em cena e varrer os prazeres sensoriais, incluindo o sexual” (Fernandes, 2009a, p.420).

Muitas vezes a gente diz que a parte sexual é a mais importante, também é importante, mas vale mais às vezes uma carícia e um beijo do que o próprio ato sexual em si, isto é o que eu penso. Duarte (65 anos)

Eu acho que a sexualidade deve ser importante na medida em que é saudável. Mas devemos saber envelhecer com isso porque não julgue que os primeiros tempos são iguais aos últimos, é o que for preciso, é olharmos um para o outro e reunirmo-nos, e não é estar sempre a pensar em sexo. Sandra (66 anos)

4. Considerações Finais

Os idosos e idosas refletem nos seus discursos uma ideologia de género que vigorou no contexto em foram educados e educadas. Tanto os idosos como as idosas configuram a definição do ser homem e do ser mulher com base em papéis normalizados por modelos, ideias e valores de uma sociedade patriarcal e fortemente regida por estereótipos de género. Às mulheres associam-se a sensibilidade e a realização de ações no mundo doméstico e aos homens é dada a responsabilidade de ser o chefe de família, evidenciando a presença de uma masculinidade hegemónica e de uma feminilidade subordinada. No entanto, foi possível verificarmos nos discursos de alguns idosos uma redefinição do ser masculino mais de acordo com a sociedade atual, considerando que hoje em dia as diferenças dos papéis sociais de género encontram-se menos delimitadas. Já algumas idosas expressaram alguma tristeza e frustração por lhes serem vedadas oportunidades de formação académica e de exercerem uma profissão. O corpo é perspectivado como um companheiro de experiências que primeiro sente os efeitos do envelhecimento. Os discursos dos idosos traduzem uma maior preocupação com a perda da funcionalidade e da força física do corpo, enquanto as idosas expressam uma maior preocupação relativamente à alteração da forma do corpo, nomeadamente no que concerne ao aumento do peso, sendo referida a perda da funcionalidade na realização das tarefas domésticas. Procuram na AF uma oportunidade para reconquistarem um corpo mais ágil e mais jovem, que se adegue mais às atuais exigências da sociedade. Relativamente à sexualidade, esta é entendida pelos idosos como um dos requisitos para se ser homem, embora destaquem o valor dos atributos morais. Com base nos discursos apresentados verificamos ainda que a sexualidade só faz sentido quando vivida dentro do casamento e com o fim único da reprodução, o que reflete a forte influência da doutrina cristã. Verificamos que para a maior parte dos idosos, a sexualidade é importante e aparece ligada à satisfação de uma necessidade fisiológica, enquanto para a maior parte das idosas, a sexualidade é desvalorizada, sendo encarada como uma obrigação perante o marido, um ato necessário para cumprir a sua função de reprodutora, numa clara submissão das mulheres relativamente aos homens. Por outro lado,

encontramos em algumas idosas uma visão da sexualidade como parte importante do ser mulher, e que, tal como para os homens, inclui o direito ao prazer. Apesar de na sociedade as pessoas idosas serem frequentemente vistas como indivíduos assexuados, os idosos e as idosas do nosso estudo evidenciaram precisamente o contrário, que a sexualidade transcende o fator idade, não se esgotando por isso com a velhice, sendo este um mito cultural.

Em suma, os idosos e as idosas deste estudo embora cientes da herança e das ideologias de uma sociedade assente numa visão de masculinidade hegemónica e feminilidade acentuada, apresentam sinais de renovadas leituras das masculinidades e feminilidades e posicionamentos do valor do corpo e das vivências da sexualidade à luz desta fase da sua vida.

IV. DISCUSSÃO GERAL DOS RESULTADOS

Pretendemos no presente ponto tecer uma interpretação e discussão dos resultados obtidos, à luz da informação recolhida através da revisão da literatura e tendo como base as categorias definidas, bem como a análise da informação obtida através das entrevistas.

A velhice, tal como as outras etapas da vida, é descrita como uma etapa que envolve um conjunto de transformações, tanto ao nível físico, como biológico, emocional e sexual (Santos & Carlos, 2003). A forma como cada um envelhece é influenciada pela cultura, pois os valores culturais e tradicionais determinam a visão que a sociedade tem acerca do envelhecimento (Mazo, 2008). Verificamos com base na literatura que a geração mais velha viveu a sua infância e juventude num contexto marcado pelas relações de poder, em que o homem era considerado o chefe de família enquanto a mulher via o seu papel social resumido ao desempenho das funções de mãe, esposa e dona de casa (Freire, 2010). Neste império do patriarcado, esta geração vivenciou a existência de uma nítida fronteira entre o domínio público (masculino) e o domínio privado (feminino), tendo experimentado uma assimetria relacional, principalmente no que se refere à visão da sexualidade e da corporeidade (Fernandes, 2009a). Desta forma, os discursos das pessoas entrevistadas fazem transparecer este contexto marcado por estereótipos de género, permitindo-nos auferir que estas pessoas interiorizaram e naturalizaram mais intensamente noções sobre os papéis sociais de género (Fernandes, 2009a). A escola, a igreja e o regime político foram considerados, pelas pessoas entrevistadas, como os principais agentes de socialização, sendo responsáveis por esta assimetria relacional, o que vem ao encontro do que é referido na literatura. De acordo com Fidalgo (2002), o modelo de escola que estes(as) idosos(as) frequentaram era segregado por sexos, com escolas próprias para os rapazes e escolas próprias para as raparigas. Pereira (2008) acrescenta ainda que nesta época, a família, a igreja e a escola eram portadores de uma ideologia sexista contribuindo para a produção e reprodução dos papéis sociais e sexuais dos homens e das mulheres.

Ao serem questionados sobre “o que é ser homem”, verificamos que a resposta da maior parte dos entrevistados nos remete para a presença de uma masculinidade hegemónica, pautada pela supremacia masculina e

consequente submissão feminina. Está presente o conceito de masculinidade hegemônica que, segundo Connel (1995) legitima a ligação ao patriarcado em que o homem é ator dominante e exerce domínio sobre a mulher subordinada. No entanto, também verificamos a existência de discursos que realçam uma visão em rutura com esta visão patriarcal. De acordo com a literatura, é frequente, nesta faixa etária, existir uma redefinição do ser homem e um redimensionamento dos seus papéis sociais. O homem quando idoso, com a chegada do tempo da reforma, vê encerrada a sua participação pública através da vida profissional, passando a viver mais tempo na área privada do lar, pelo que passa a lidar com o dilema de descobrir uma nova identidade para enfrentar um universo discriminador, já conhecido e vivenciado pela mulher (Fernandes, 2009a). Para além disso, o homem confronta-se, com o avançar da idade, com a perda de vários dos atributos que continuam a definir a masculinidade hegemônica (capacidade para o trabalho, força física, potência sexual, assertividade) daí que surja esta necessidade de refazer a sua identidade de género, o que abre espaço para uma redução da hierarquia entre homem e mulher, possibilitando um novo relacionamento com base na cooperação e auxílio mútuo (Fernandes, 2009a). Assistimos, desta forma, a uma redefinição da masculinidade, confirmando que este conceito é um processo histórico, mutável e relacional (Connell, 1995).

No entanto, e apesar destas divergências, os entrevistados e entrevistadas do nosso estudo são unânimes ao afirmar que o ser homem não se define exclusivamente pelas características físicas, o que vem ao encontro do que é referenciado pela literatura, em que o ser homem não se prende somente com atributos ou funções sexuais, mas também com um conjunto de condutas morais, atribuídas pela sociedade, que são constantemente lembradas, reavaliadas e ajustadas (Vale de Almeida, 2000), o que implica que os homens sejam alvo de vigilância e regulação constantes (Whannel, 2007). Assim, à identidade e afirmação masculina, bem como à sua apresentação corporal, associam-se aspetos como a honra, o confronto, a cortesia, a modéstia e a dignidade (Bordieu, 1999; Whannel, 2007). As mulheres admitem, no entanto, que o homem é um ser diferente da mulher, muitas vezes dono da razão e egocêntrico, estando de acordo com as características que marcam a masculinidade socialmente exibida, demarcada pela aparente ausência de

sentimentos, pela agressividade, pela independência e racionalização (Pereira, 2008).

Relativamente à definição do ser mulher, termos como a fragilidade, a beleza, o amor, a bondade, a alegria, a educação, a dedicação e a fidelidade emergem. As afirmações dos idosos e das idosas traduzem a forma como a mulher era vista na sociedade, ou seja, como um ser puro, evocando a imagem de Maria, mas sem juízo, encarnando a imagem de Eva. Encontramos na literatura frequentes referências da imagem do feminino associado a estas duas personagens da história cristã, Eva e Maria. Por um lado a imagem de Eva mostrando o pecado, a imperfeição e a sua associação ao mal, nomeadamente por via do corpo (Mota-Ribeiro, 2000; Silva, 2011). Por outro, a imagem de Maria, que aparece a representar o ideal de mulher, determinando quais os papéis socialmente desejáveis: a mulher como mãe, como esposa e como virgem (Mota-Ribeiro, 2000). No tempo do Estado Novo as tarefas das mulheres eram “parir, poupar e zelar” (Cruz, 2007, p.385) e a verdadeira essência de se ser mulher residia no fato de existir para o outro, de se dar e de dedicar a sua vida à felicidade do marido (Lipovetsky, 1997). Assim, definem o ser mulher com base nos papéis sociais, ou seja, como dona de casa, mãe e esposa, o que vem ao encontro dos ideais centrais para a educação feminina do regime patriarcal, que eram baseados na disciplina, na obediência e na suprema graciosidade, em que as mulheres eram educadas para assumirem o papel de esposa e de mãe (Freire, 2010). As entrevistadas reconhecem que esta forma de definirem o que é ser mulher deriva da maneira como foram educadas, pelo que, de acordo com Beltrão et al, 2002 as mulheres eram orientadas para serem as companheiras dos homens, exercerem a maternidade e criarem os filhos. Ao definirem a feminilidade, o corpo foi também constantemente evocado, pelo que as idosas do nosso estudo parecem cientes do valor que a sociedade atribui ao corpo feminino, constantemente avaliado pelo olhar do outro, tendo em conta os ideais estéticos vigentes. O corpo feminino é assim, alvo de um grande controlo e manipulação (Mourão & Vasconcelos, 2008), condicionado pelos olhares que avaliam as suas formas, que determinam os seus movimentos e enaltecem a sua graciosidade e fragilidade (Lipovetsky, 1997; Silva, 2007), sendo caracterizados por isso como corpos “dóceis” (Foucault, 2005).

Foi ainda notório por parte dos homens a existência de um preconceito relativamente à sexualidade feminina, pois foi com reprovação que falaram sobre o fato de a mulher ser, atualmente, mais livre sob o ponto de vista sexual. Estas opiniões são condizentes com os princípios da sociedade em que foram educados, uma sociedade regida por uma moral repressiva, assente na desigualdade de género e no pecado do prazer, que era imposta pelo regime de Salazar e pela igreja Católica (Mota-Ribeiro, 2000; Freire, 2010). Ao contrário do homem que era detentor da liberdade sexual, a mulher deveria chegar pura e casta ao casamento, esperando-se da mulher uma atitude passiva e recatada, pois quanto menos aparentasse saber sobre sexualidade, maior era a sua virtude (Freire, 2010). Tais normas, ditadas pela sociedade, constituíam uma das formas de dominação do homem sobre a mulher, sendo reforçadas, também, nas questões da sexualidade as relações de género enquanto relações de poder (Seffner, 2006). Já as idosas fizeram denotar nos seus discursos um sentimento de resignação face ao seu “cruel” destino, sentindo-se revoltadas por não terem tido tantas oportunidades como os homens. Estas desigualdades entre homens e mulheres na sociedade demonstram que as mulheres foram sempre objeto de preconceitos cristalizados em papéis estereotipados, que as colocavam em desvantagem relativamente aos homens (Figueiredo et al, 2007).

O discurso dos idosos e das idosas ficou ainda marcado pela referência às diferenças existentes entre homens e mulheres, diferenças estas que não são exclusivas do domínio do corpo mas que também se localizam ao nível do carácter, da personalidade e da forma de pensar, o que se vai traduzir numa diferença de atitudes e comportamentos, estabelecendo uma fronteira nítida entre o ser feminino e o ser masculino. Vigora, por isso, a crença de que as mulheres são seres mais sensíveis, às quais se associam o sentimentalismo e a intuição (Vieira, 2008), enquanto os homens são considerados seres inábeis a lidar com os sentimentos, possuindo uma maior capacidade de pensar e de raciocinar (Pereira, 2008). Estas diferenças entre homens e mulheres repercutem-se também na existência de tarefas tipicamente femininas e masculinas, favorecendo a criação de estereótipos relativos aos papéis sociais de género na sociedade. Assistimos assim a uma hierarquização do trabalho como masculino ou feminino e que implicava sempre uma relação de poder

(Meyer, 2003). Desta forma, verificamos que os estereótipos que vigoram na nossa sociedade de que a mulher é um ser mais frágil, com maior aptidão para os trabalhos domésticos, enquanto o homem é associado à força física e à coragem (Amâncio, 1993) foram interiorizados pelos homens e mulheres do nosso estudo, estando bem presentes nos seus discursos.

Ao invocarmos questões direcionadas com o corpo e gênero emergiram as questões relacionadas com a sexualidade, na medida em que a sexualidade nunca pode estar desvinculada do corpo, nem das consequências psíquicas das diferenças anatômicas existentes entre homens e mulheres (Messina, 2003).

Assim, à semelhança do gênero, também a sexualidade precisa de ser compreendida no âmbito da história e da cultura (Louro, 2000). De acordo com Foucault (1999) a história da sexualidade abre caminho para o conhecimento das razões porque somos o que somos, dos fenômenos e relações de poder que se constituem nas sociedades, dos seus limites, das suas formas de intervenção e do modo como nos sentimos. Na mesma linha de pensamento, Coelho (2006) afirma que “vivenciar a sexualidade no processo de envelhecer é um momento ímpar de construção da subjetividade, carregados de emoções e de atitudes particulares com base nas características do sujeito, na sua história de vida” (p.31). A sexualidade assume para estes idosos uma condição importante na masculinidade, embora não seja a mais importante, sendo resultado de um atributo biológico com origem num impulso ou pulsão inata (Louro, 2000). O discurso da maior parte das mulheres relativamente à sexualidade remete-nos para uma sexualidade que é apresentada dentro de determinados padrões, estando em estreita relação com a família e a reprodução, pelo que o casamento constitui a “moldura” social adequada para o seu exercício, onde os filhos são considerados a bênção desse ato (Louro, 2000).

Partindo da análise de como estas questões sexuais eram conduzidas na altura em que estas pessoas viviam a sua juventude, verificamos que este era considerado um tema tabu (Freire, 2010; Louro, 2000). A igreja, assim como o regime político que vigorava na altura, exerceram uma grande influência na forma como as mulheres viveram a sua sexualidade, pois defendiam que o sexo tinha um único objetivo que seria a procriação, estando

o prazer associado ao pecado, pelo que o ato sexual só devia acontecer após o casamento. A mulher casada devia ser submissa ao seu marido, tendo de se sujeitar a satisfazer os seus impulsos (Freire, 2010). Desta forma, a masculinidade aparece, frequentemente, mais ligada à sexualidade, pelo que a mulher é constantemente representada como sendo “naturalmente” menos interessada na vida sexual e com menor necessidade de viver ativamente os seus desejos e prazeres (Louro, 2000).

Nesta fase da vida em que o corpo já não responde da mesma forma, nem com a mesma prontidão do que quando era jovem, verificamos que tanto os idosos como as idosas vão aceitando esta sua nova condição. No entanto, assistimos, por parte das mulheres, a uma nova forma de viverem a sua sexualidade, tendo conquistado finalmente o direito ao prazer sexual não antes sentido. Longe da pressão exercida pelos imperativos sociais que incutiam na mulher o dever de satisfazer o marido, bem como da preocupação para controlar a natalidade, estas mulheres reforçam que descobriram o direito de viver uma sexualidade mais livre e com mais prazer. Estes resultados encontraram concordância com os resultados obtidos num estudo efetuado por Santos & Carlos (2003), em que as idosas entrevistadas revelaram também, nos seus discursos, uma maior disposição para a vida sexual nesta fase da vida. Na literatura encontramos evidências que comprovam a repressão com que a sexualidade no feminino era encarada pela sociedade dos anos 50 e 60 do século passado, época em que as entrevistadas viviam a sua juventude. A sexualidade era associada à vergonha e à culpabilidade, tinha como único objetivo a procriação, sendo este um fator bastante limitativo da sexualidade feminina, pois apesar de na altura ter aparecido a pílula como método anticoncecional, ainda existia o preconceito religioso quanto à sua utilização (Freire, 2010). Existia ainda a crença de que se as mulheres não tivessem prazer durante a relação, também não existiria fecundação, o que, associado à crença defendida pela igreja católica de que prazer sexual era, para a mulher, sinónimo de pecado, contribuía para uma vida sexual vivida sem interesse e sem prazer (Freire, 2010). De acordo com Viana & Madruga (2008), as mudanças que ocorrem na vida sexual durante o envelhecimento são bastante positivas especialmente para as mulheres, pois tendo sido educadas num contexto de repressão da sua sexualidade, com a passagem dos anos vão

ganhando mais experiência e confiança. Para além disso encontram-se libertas da preocupação do controlo da natalidade, o que contribui para que as mulheres usufruam de um maior prazer na vida sexual, experienciando agora um tempo de liberdade nunca antes sentido (Viana & Madruga, 2008).

Apesar dos idosos e idosas do nosso estudo estarem cientes de que o seu desejo vai diminuindo com a idade, referem que tal não significa o término da sua sexualidade, pelo que encontraram uma nova forma de a viver. O que vem ao encontro dos resultados obtidos num estudo realizado por Catusso (2005), a partir dos quais concluiu que a sexualidade na terceira idade pode ser vivenciada de várias formas. Estes dados remetem-nos para o fato de que a sexualidade está muito além da sua dimensão biológica, do impulso e do ato sexual (Viana & Madruga, 2008), assumindo-se com uma amplitude sociocultural e histórica da ação humana, (Rabelo et al, 2010). A sexualidade na terceira idade envolve tanto a parte física como a comunicação, a troca de afeto e carinho e é menos instintiva, pelo que possibilita novas experiências criativas e exige sensibilidade (Viana & Madruga, 2008; Catusso, 2005). A forma como estes idosos e idosas vivem e encaram a sua sexualidade vem contrariar as crenças relativas à “des-sexualização” das pessoas idosas que alimentam a sociedade contemporânea. Os mitos sobre a velhice assexuada são frequentes na nossa sociedade que, sob uma forte influência Cristã, aprendeu a associar as expressões da sexualidade a sentimentos de culpa e vergonha (Fernandes, 2009a). A sexualidade das pessoas idosas é, de fato, um tema envolto em mitos e preconceitos culturais, no pressuposto que o prazer sexual está limitado ao período juvenil da vida (Coelho, 2006). Ficou evidente que para estes(as) idosos(as) a sexualidade não se esgota com a velhice, nem tão pouco com o ato sexual (Fernandes, 2009a), podendo a sexualidade ser vivenciada das mais variadas formas, de acordo com a vontade ou a necessidade de cada um e independentemente da idade que possui (Catusso, 2005). Torna-se por isso imperativo, na perspetiva de Coelho (2006), demonstrar, permitir e respeitar que as pessoas desta faixa etária manifestem a sua sexualidade sem culpa, sem que esta atitude ou sentimento seja entendido como anormal, independentemente da forma da sua expressão. Viana & Madruga (2008) exaltam ainda a importância da existência de estudos nesta área, pois ainda pouco foi explorado no que concerne à temática da

sexualidade na terceira idade. Os autores entendem que através destas pesquisas conseguimos descobrir possibilidades de maior qualidade de vida para esta faixa populacional, através das práticas de atividades físicas e da adesão a um estilo de vida mais saudável. Neste sentido, parece que “não há um limite temporal para a velhice entrar em cena e varrer os prazeres sensoriais, incluindo o sexual” (Fernandes, 2009a, p.420).

Tal como podemos observar, existem várias visões associadas à sexualidade, algumas positivas, em que esta é vista como fonte de prazer, outras mais negativas estando associadas a algo que tem de ser reprimido, disciplinado e controlado (Rabelo et al, 2010). Podemos, por isso, concluir que, “nos comportamentos sexuais dos indivíduos, as práticas, os relacionamentos e os significados estão enraizados no conjunto das experiências que constituem essas pessoas como seres sociais, dentro dos cenários culturais da sexualidade dominante em suas respectivas sociedades”, existindo diversos fatores que contribuem para modelar essas experiências da sexualidade, tais como a religião, as condições de vida, padrões de relação entre o gênero, entre outros (Fernandes, 2009a, p. 419).

Corpo vivido, sentido e refletido

Fazendo uma transposição da sociedade de há 40 anos atrás para a sociedade contemporânea, surgem diferenças consideráveis, particularmente no que concerne aos seus valores emergentes. Desta forma, e de acordo com a literatura, assistimos atualmente a uma conjuntura corporal (Bento, 2006), pelo que sociedade atual é comandada por valores como a produtividade, a estética e a juventude (Lacerda, 2007), onde se busca de forma frenética e por todos os meios o corpo “ideal” (Johnson, 1990), tornando-se difícil envelhecer à luz destes ideais. A literatura recorda-nos que existe uma relação muito próxima entre corpo e idade, sendo no corpo que a idade se reflete, e se, por um lado, são companheiros de experiências, por outro, reúnem esforços para resistir ao passar do tempo e às indesejáveis marcas que este deixa impressas no corpo. O corpo é assim o testemunho do tempo (Santiago, 2008), sendo o envelhecimento caracterizado como um processo que implica perdas das funções normais, diminuição da força e do vigor, da audição, da visão e da

memória, e ainda da capacidade funcional, entre outras (Trindade, 2001). A capacidade funcional, definida como sendo a capacidade para realizar as atividades da vida diária e as associadas ao bem-estar, é um importante indicador de autonomia e independência das pessoas idosas (Heikkinen, 2003; Mazo, 2008). Neste sentido, somos convidados a cuidar do corpo “real”, a recuperar e a melhorar os seus índices de funcionalidade e de fruição da vida (Bento, 2001). O discurso que vigora na maior parte das pessoas idosas entrevistadas sugere que as limitações desencadeadas com a idade trouxe alguns dissabores, sendo responsáveis por um sentimento de insatisfação e de desencanto nesta etapa da vida. As pessoas idosas vêm-se várias vezes confrontadas com um corpo presente que se distingue do corpo passado, pois no passado possuíam um corpo jovem e produtivo e hoje um corpo velho com o qual têm de viver numa sociedade orientada para o corpo jovem (Santiago et al, 2009). Neste sentido, e de acordo com Garcia (1999) estas pessoas estão perante um duplo ser: aquilo que se é agora e aquilo que se foi outrora.

De fato, temos de ter em conta que na sociedade “velho” é algo que não encontra o seu lugar, é um ser estigmatizado, provocando uma situação que se destaca na dificuldade de aceitar o fenómeno do envelhecimento, na dificuldade de aceitar que os velhos podem ser velhos (Hasse, 2006). Neste sentido, podemos verificar que existe na sociedade uma predisposição interior que teme a velhice, associando-a à morte, o que leva à existência de um pânico irracional que decorre do facto de se estar a envelhecer (Santiago, 2008).

Neste contexto, foi possível verificarmos que os idosos e idosas do nosso estudo vivem e encaram o processo de envelhecimento de formas diferenciadas. No discurso dos homens encontramos várias referências à perda da força física e das capacidades físicas para desempenharem determinados trabalhos, enquanto as mulheres expressam a sua preocupação por terem perdido a genica para desempenharem as tarefas domésticas e o trabalho no campo. Estas preocupações são o reflexo da sociedade atual, onde os idosos são frequentemente desvalorizados porque são vistos com reduzida capacidade para o trabalho, enquanto as idosas são desvalorizadas quando são considerados os papéis sexuais e reprodutivos do passado, bem como os serviços domésticos prestados (e.g. Junior, 1997). Desta forma, existe uma

tendência para excluir as pessoas que não são mais produtivas, caracterizando-as erroneamente como sendo incapazes (Trindade, 2001). Tais crenças criam um sentimento de inutilidade aceite por muitos idosos(as) e que acaba por ser responsável por um sentimento de indiferença pela vida (Ferreira, 2006) e de aproximação do fim da vida, da morte que os espera a qualquer momento, pelo que os idosos e idosas do nosso estudo encaram esta nova condição com bastante preocupação, aceitando-a com alguma resignação. Verificamos que as limitações impostas pelo tempo provocam sentimentos de insegurança e de falta de confiança bem como a criação de uma relação entre doença e a velhice (Llano et al, 2006). É evidente na literatura a existência de uma inter-relação entre a forma como as pessoas constroem a sua velhice e a noção de saúde/doença que é responsável por estruturar a relação da pessoa idosa com o seu corpo (Palmeira, 2005). Neste sentido, com o envelhecimento existe a tendência para a modificação da autoimagem, tornando-a menos positiva, o que contribui para uma diminuição da autoestima, pois autoimagem e autoestima estão interligadas, sendo dependentes uma da outra (Mazo, 2008).

No entanto, também verificamos que para algumas pessoas esta fase da vida continua a estar repleta de significados e representações positivas, em que o envelhecer é percebido como um privilégio e as marcas do tempo impressas no corpo como um motivo de orgulho, o que nos recorda que de facto o envelhecimento obedece a diferentes ritmos, sendo um processo individual (Trindade, 2001). Neste sentido, é importante afirmarmos que à medida que o tempo avança, e apesar de surgirem limitações para o ser humano, ele não fica necessariamente parcial e/ou totalmente incapaz, pois continua estando apto para o cumprimento das ações quotidianas tanto pessoais quanto profissionais (Antonelli, 2007).

Ficou ainda bem visível no discurso dos homens que ao longo das suas vidas houve uma redefinição do que é ser velho, tendo ficado claro nos seus discursos que o ser velho não é determinado pela idade cronológica. Neste sentido, Trindade (2001) recorda-nos que o envelhecimento não é definido apenas pela passagem do tempo, apresentando o ser humano várias idades: a idade cronológica, a biológica, a social e a psicológica. Pelo que podemos afirmar que o corpo envelhecido não se centra apenas na idade cronológica

enquanto marcador rígido das experiências do envelhecimento (Carvalho & Novais, s.d).

Tal como verificamos anteriormente, o corpo atualmente assume uma grande importância na construção da identidade pessoal e das relações sociais, sendo valorizado um ideal de corpo jovem, belo e saudável, ou seja, a antítese do corpo envelhecido (Goellner, 2003; Esteves 2005). Neste sentido, existe uma grande dificuldade em aceitar o corpo envelhecido, muitas das vezes, alvo de exclusão por estar tão distante do corpo considerado como ideal (Hasse, 2006; Bento, 2001), pelo que o corpo que antigamente assistia conformado ao envelhecimento agora resiste-lhe (Santiago et al, 2009). De acordo com esta linha de pensamento, os discursos das pessoas entrevistadas traduzem a consciência de que a imagem assume uma importância primordial para sermos ou não aceites na sociedade. Refletem por isso uma enorme preocupação com a aparência, ambicionando um corpo apresentável, que possa ser visto e aceite, e fundamentalmente lutam para responderem a essa exigência social atual do culto do corpo (Goellner, 2003). Os discursos revelam ainda a presença simbólica do “outro”, sendo este encarado como aquele que observa e julga a nossa aparência. Na atual era da corporeidade o corpo é simultaneamente aquele que vê e é visto, é o que observa e é observado, é o que julga e o que é julgado, é domínio privado mas também público, sendo subordinado ao olhar do outro (Palmeira, 2005). É então possível afirmarmos que “vivemos em relação”, existimos pelo corpo, em relação ao corpo do outro, e, desta forma, o corpo ganha formas modeladas pela sociedade (Caminha, 1997). Assistimos ainda a referências sobre os padrões de beleza e de como estes foram sofrendo alterações ao longo do tempo. De acordo com a literatura, estes foram sendo alterados em função da norma social, denunciando que a beleza está em permanente evolução e é representada em diferentes épocas por paradigmas diferentes (Gomes et al, 2008). Neste sentido, podemos afirmar que o corpo é moldado socialmente, sendo “passível de distintos registos, dependentes da época (...) e da cultura de pertença (...), considerado sede de construções e representações sociais do feminino e do masculino” (Gomes et al, 2008, p. 387).

Foi ainda possível verificarmos que homens e mulheres aspiram ideais de corpo condizentes com os padrões que a sociedade estabelece para cada

género. O corpo masculino deve aparentar força e poder, músculos e supremacia física, sendo associado à imagem de um super-homem, fundamental na mensagem de afirmação da masculinidade esperada (Junior et al, 2008; Freire, 2010), e em que os músculos parecem impor uma superioridade moral (Dworkin & Waschs, 2000). É patente a preocupação destes idosos pela reconquista de um corpo forte, com mais músculos, pois, de acordo com a literatura, a força e o poder físico são, socialmente, associados à masculinidade dominante (Silva et al, 2010).

Por outro lado, percebemos que as mulheres se preocupam fundamentalmente em ter um corpo magro e bonito para atraírem o sexo oposto. Ao longo da história o corpo feminino foi sempre alvo de controlo e manipulação por parte da sociedade (Mourão & Vasconcelos, 2008), pelo que as mulheres foram tradicionalmente valorizadas pela aparência física e pela sua capacidade de atração sexual, sendo consideradas a encarnação suprema da beleza (Lipovetsky, 1997; Souza, 2010; Twigg, 2004). De fato, a busca e a preocupação relativamente à beleza são características centrais associadas ao feminino, sendo bem visível que as mulheres receiam perder valor social à medida que envelhecem, receiam a perda da capacidade para atrair o sexo oposto e são mais pressionadas do que os homens pelo estereótipo corporal (Lacerda, 2007; Lolland, 2000; Romero, 1997). Por isso, as idosas referem frequentemente que se tornaram socialmente invisíveis, por não serem mais o foco de atração masculina, e por não encontrarem reflexo dos seus corpos no imaginário cultural produzidos pelos media (Twigg, 2004).

Relativamente à forma como encaram o envelhecimento e o seu corpo, verificamos que as mulheres apresentam opiniões diferentes. Algumas aceitam serenamente as alterações decorrentes do envelhecimento e encaram bem o seu corpo, enquanto outras têm mais dificuldade em aceitar estas alterações. A magreza continua a ser o padrão corporal dominante na sociedade contemporânea, colocando as mulheres num estado permanente de “insegurança corporal” (Lacerda & Queirós, 2004) não atenuado com a idade, dado ainda estar muito presente nos discursos destas idosas. O corpo feminino envelhecido tende para se tornar invisível, não ser mais visto, mas simultaneamente torna-se híper visível na medida em que é observado e julgado ao olhar do outro (Twigg, 2004). Neste sentido, assistimos a um corpo

moldado por hábitos, por uma “pragmática corporal” (Caminha, 1997) onde a inquietação face a este corpo se tornou no fundamental da relação com o outro (Le Breton, 2004). O corpo torna-se assim parte da apresentação social do indivíduo, juntamente com outros elementos flexíveis tais como a roupa (Monteiro, 2008).

São ainda notórias referências à importância de se olharem ao espelho e gostarem da imagem que nele encontram refletida. O espelho oferece um meio primordial de acesso da pessoa à sua própria imagem e estabelece a ligação entre a pessoa e as expectativas sociais que se formam a partir da aparência do corpo (Ruggi & Silva, s.d.). À semelhança do espelho, também as fotografias transparecem as marcas do tempo, apresentando ao(a) idoso(a) uma imagem que, com frequência, não corresponde à idade sentida, ou, mais concretamente, um tempo cronológico que não corresponde a um tempo imaginário (Cardoso, 2002). De fato, o espelho transmite-nos a diferença entre o corpo real e o corpo ideal que se traduz num “esboço visual de como o corpo precisa parecer (Johnson, 1990), o que frequentemente provoca um sentimento de angústia face a uma imagem corporal que é vista e sentida como estando distante dos padrões ideais impostos pela sociedade, estando também visível nos discursos dos(as) entrevistados(as).

Mas, os discursos das pessoas entrevistadas relembram que o corpo não é só o que temos mas também o que somos, e desempenha um papel importante na consciência do *eu* (Bento, 2001; Lacerda & Queirós, 2004; Hasse, 2006). Ao falarmos do *eu* falamos de um corpo onde reside este *eu*, um corpo que faz parte do projeto de auto identidade e dos diferentes modos de ser e de estar na vida (Santiago, 2008). “O corpo é o local primeiro de identidade, o locus a partir do qual cada um diz do seu íntimo, da sua personalidade, das suas virtudes e defeitos” (Goellner, 2003, pág. 39). Neste sentido, falar do corpo é falar também na nossa identidade dada a centralidade que este adquiriu na cultura contemporânea (Goellner, 2003). Nos discursos analisados é então possível verificarmos uma dupla relação com o corpo, ou seja, tal como refere Bento (1995) uma distinção entre o “ser” corpo e o “ter corpo”. Para alguns dos(as) entrevistados(as) o corpo é encarado como a prova primeira e única da sua identidade perante o outro, pois é através dele que a revelam enquanto homens ou mulheres. Por outro lado, encontramos

discursos em que percebemos que o corpo assume uma dimensão mais global - “somos nós”, “é a nossa vida” – e aqui o corpo aparece como o principal responsável pela nossa presença no mundo, dando sentido à nossa existência. O corpo pode então ser compreendido como algo que nós “temos” e algo que nós “somos” (Krekula, 2007), e apesar de, na maior parte das vezes, os entrevistados associarem as alterações do corpo a algo negativo, quando se referem ao corpo como a sua identidade demonstram orgulho nos seus discursos. Estes resultados vêm ao encontro dos obtidos num estudo com idosas realizado por Krekula (2007), onde as mulheres entrevistadas também expressavam um sentimento de orgulho ao falarem sobre o corpo como sinónimo da sua identidade.

O corpo assume-se assim como “uma matéria à parte que revela um estado do sujeito, suporte de uma geometria variável e de uma identidade escolhida e sempre revogável” (Le Breton, 2004, p.18). No fundo, o nosso corpo pode ser definido como a “expressão fidedigna da biografia de cada um, que configura em carne e osso os caminhos da nossa vida. É a pessoa de fora a dar forma e aspeto à pessoa de dentro” (Bento, 2001, p.14).

A AF como meio privilegiado de resgate de um “novo” corpo e de uma nova “vida”

Dada a importância do corpo nas várias dimensões do ser humano, os idosos e idosas do nosso estudo mergulharam na busca de um “meio” que lhes permitisse recuperar um “novo” corpo, mais saudável e mais funcional, pelo que a AF é assim chamada a dar o melhor do seu teor de humanismo (Bento, 2001). A AF surge assim nos discursos como o lugar privilegiado de resgate de um novo corpo, pelo que procuram melhorar a sua saúde, a sua condição física, a sua imagem e a funcionalidade para conseguirem manter a sua independência e autonomia. De acordo com a literatura, o avanço da idade e o “desuso” do corpo, ou seja, o sedentarismo, promove um declínio da capacidade cardiovascular, da massa muscular, da força muscular, da flexibilidade e da capacidade funcional (Okuma,1998), pelo que nesta fase da vida um estilo de vida ativo pode ajudar a pessoa idosa a manter a sua funcionalidade e autonomia, bem como a saúde e a qualidade de vida (e.g.

Spirduso et al., 2005). Daí que seja fundamental adotar um estilo de vida ativo na promoção da saúde e na qualidade de vida durante o envelhecimento (Carvalho & Mota, 2008), no sentido de quebrar a ligação entre idade, sedentarismo, doença e incapacidade (Mazo, 2008). Corroborando com esta linha de pensamento, Bento (2001) afirma que a manutenção do que designa como capacidade de rendimento corporal é algo muito importante pois desempenha uma função instrumental ao serviço das restantes dimensões do ser humano, pelo que a sua diminuição manifesta consequências de ordem física, social e psíquica. A saúde emergiu como um dos principais motivos para a prática de AF, o que vem ao encontro do referenciado pela literatura, pois são vários os estudos que referem que a saúde é o motivo mais apontado pelas pessoas idosas para a prática de AF (Bento, 2001). A sua prática ajustada e regular tem efeitos positivos na prevenção e tratamento das doenças crónico degenerativas, estando também associada a uma melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. (Bento, 2001; Llano et al, 2006; Matsudo et al, 2001; Okuma, 1998).

Desta forma, os discursos destes(as) idosos(as) expressam como constroem novos valores e novos sentidos, encarando o envelhecimento de forma mais positiva. Estes resultados corroboram o estudo de Loland (2000) onde também as pessoas idosas ativas percecionaram o seu corpo como mais perto do corpo ideal do que as pessoas sedentárias, apresentando uma maior satisfação com os seus corpos e com a sua aparência, aumentando a sua confiança e autoestima. Tal assume-se extremamente importante pois estas pessoas são alvo do estereótipo negativo da velhice, uma vez que os valores da nossa sociedade induzem a uma procura frenética pela juvenildade do corpo e da vida e assentam nos princípios da concorrência e da capacidade de rendimento (Bento, 2001; Souza, 2006). A uma procura crescente dos cuidados relacionados com o corpo como um meio de combater a adversidade temporal e a decadência física, numa tentativa de eternizar a juventude (Bento, 2001), associa-se a prática de AF, nomeadamente a natação e a hidroginástica como das mais indicadas para pessoas idosas objetivando um incremento da sua qualidade e quantidade de vida (ACSM, 2009). Apesar de a sociedade projetar a imagem da velhice como um corpo em decadência, sugerindo algo que não

tem lugar (Hasse, 2006), os(as) entrevistados(as) projetam um corpo ativo, que não se revê na referida imagem, referindo que com a prática de AF o corpo *prisão* deu lugar ao corpo *liberto*. Neste sentido, a independência funcional percebida funciona como um adjuvante na obtenção de um lugar na estrutura social (Giddens, 2000).

Este corpo fisicamente mais ativo também se expande a outras dimensões, e as pessoas entrevistadas reencontraram um corpo socialmente ativo, pois conseguiram restabelecer/expandir as suas relações sociais com novas amizades e no reencontro de amigos que já não viam há imenso tempo. O término do trabalho pode tornar-se angustiante, uma vez que a falta de ocupação traz um sentimento de inutilidade e muitas vezes de exclusão da sociedade (Mazo et al, 2001). É, por isso, fundamental realçar a importância do convívio e da socialização aos quais estão associados comportamentos e atitudes saudáveis, que podem ajudar a encarar a vida com uma postura mais positiva, otimista e inovadora, contrariando os sentimentos de solidão, isolamento e passividade que, não raras vezes, caracterizam os indivíduos que vivenciam esta faixa etária (Bento, 1999). A prática de AF fomenta a integração e participação social e cultural, promovendo a criação de novas amizades e o desempenho de novos papéis sociais, para além de também desenvolver a atividade social que pode substituir o trabalho, proporcionando sentimentos de satisfação e produtividade (Llano et al, 2006; W.H.O. 1997). Em suma, a AF surge como um coadjuvante fundamental no processo de envelhecimento, não pela possibilidade de o evitar mas pela potencialidade desse processo natural ser atenuado nas suas diferentes dimensões (Carvalho & Mota, 2002).

Uma melhor qualidade de vida parece assim estar garantida com a AF, na medida em que os(as) entrevistados(as) sentem-se mais jovens e mais confiantes com o seu corpo, com a certeza que “se o corpo estiver são também terão uma vida sã”, dando-lhes assim a possibilidade de trilharem novos caminhos e de projetarem para o futuro novas ambições (Ribeiro, 2004). Em jeito de conclusão podemos afirmar que, “o desporto e todas as formas de exercício fazem parte são expressão da preocupação sem fim de fazer o corpo, de o criar, adaptar, transformar e melhorar” (Bento, 2001, p. 17).

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é um processo dinâmico e complexo, pelo qual todos os indivíduos passam e que traz consigo um conjunto de transformações pessoais, implicando uma constante adaptação por parte do ser humano que envelhece. Mas a forma como cada um vive e encara o seu processo de envelhecimento é fortemente influenciada por diversos fatores, entre eles, as vivências e experiências que cada um teve ao longo da vida, ou seja, a forma pessoal como cada um e cada uma escreveu a sua história. Mas mais do que um envelhecimento pessoal, assistimos hoje a um envelhecimento da própria sociedade, pois o número de idosos(as) não pára de aumentar, o que levanta novas exigências e novos desafios. Desta forma, torna-se imperativo que também a sociedade se adapte a esta situação, através da reorganização dos seus valores e perspectivas relacionadas com o envelhecimento, possibilitando a esta faixa populacional uma vida longa mas com qualidade. Atualmente a atividade física é invocada no sentido de proporcionar uma melhor qualidade de vida ao indivíduo que envelhece, devolvendo-lhe uma nova forma de encarar o seu corpo, de aumentar a sua autoestima e as suas relações sociais, em suma, uma nova forma de viver a vida no seu sentido mais pleno. Mas se atualmente a prática desportiva “é para todos”, se recuarmos algumas décadas no tempo verificamos que nem sempre foi assim, pois só aos homens esse direito assistia.

Tendo em conta esta abordagem, foi possível analisarmos que os entrevistados e entrevistadas do nosso estudo foram educados e educadas numa sociedade patriarcal, marcada por uma assimetria na relação de género em que a mulher era colocada numa clara situação de desvantagem relativamente ao homem nas várias instâncias da sociedade. Neste contexto, em que a sociedade ditava as regras e os comportamentos adequados a cada, homens e mulheres eram diferenciados e os seus destinos sentenciados logo à nascença, com base nas diferenças corporais. Da mulher esperava-se que fosse um ser frágil e recatado, cujo único destino era o casamento e a reprodução, devendo ser obediente ao marido e assumir os papéis sociais que lhe eram impostos, ou seja, o papel de mãe, de esposa e de dona de casa. As suas ações eram muito limitadas pelo que apenas lhe era reservado o direito à vida privada. Já o homem era considerado o chefe da família, sendo o seu sustento, detinha o poder para tomar todas as decisões e era o único com

direito à vida pública. Assistimos por isso a uma sociedade marcada por uma masculinidade hegemónica e, consequentemente, por uma feminilidade subordinada, em que o homem era dono e senhor de si e da sua esposa. Assim, verificamos que todas estas vivências marcaram fortemente os discursos das pessoas que constituíram a amostra deste estudo. Esta assimetria relacional refletiu-se também na instância desportiva, pelo que, no nosso estudo apenas os idosos praticaram desporto enquanto jovens, pois as idosas viram as suas oportunidades bastante limitadas neste campo, pelo que apenas lhes foi concedida esta possibilidade já na meia-idade, optando pela escolha de modalidades consideradas tipicamente femininas (natação, hidroginástica e aeróbica) que seriam aquelas que a sociedade considerava como mais adequadas ao feminino. Esta diferença entre homens e mulheres reflete por isso o contexto patriarcal em que viveram, marcado por uma assimetria relacional, onde o espaço desportivo era considerado como um espaço predominantemente masculino. Esta doutrina criada e incutida pela sociedade exerceu também uma grande influência sobre a forma como estes idosos e as idosas configuram a definição do ser masculino e do ser feminino, tendo como base os papéis normalizados por modelos, ideias e valores sociais, acontecendo exatamente o mesmo com os papéis sociais que se encontram diferenciados e estereotipados com base no género. Desta forma, a figura feminina aparece nos discursos associada à sensibilidade e à realização de ações no mundo doméstico enquanto a figura masculina é considerada “o chefe de família”, sendo um ser mais insensível, refletindo os padrões sociais e culturais do contexto em que foram educados. No entanto, foi ainda possível verificarmos nos discursos de alguns homens uma redefinição do ser masculino, pois atendendo à sociedade atual, deixaram de concordar com a presença de uma masculinidade hegemónica, identificando-se mais com o fato de hoje em dia as diferenças de género não estarem tão delimitadas. Estas questões de género tiveram também uma grande influência na forma como a sexualidade é encarada pelos homens e pelas mulheres. Para a maior parte dos homens, a sexualidade é importante e aparece ligada à satisfação de uma necessidade fisiológica, enquanto para a maior parte das mulheres, a sexualidade é desvalorizada, sendo considerada como uma obrigação perante o marido, um ato necessário para cumprir a sua função de reprodutora,

fazendo transparecer um comportamento de submissão da mulher relativamente ao homem. Por outro lado, em alguns discursos femininos emerge já uma visão da sexualidade como fazendo parte da feminilidade e que, por isso, deve ser vivida em pé de igualdade entre homens e mulheres, na medida em que estas também têm direito ao prazer. Desta forma verificamos que estas idosas (ainda que sejam uma minoria) conseguiram estabelecer uma rutura com o seu passado, tendo-se adaptado a uma sociedade que aparentemente é mais clemente com a mulher e mais permissiva relativamente às questões que relacionam a mulher e a sexualidade. No discurso dos idosos a sexualidade aparece ainda como um dos requisitos para se ser homem, embora não tenha ocupado um lugar de destaque, pois no seu entender o ser homem prende-se mais com atributos morais. Verificamos ainda que a sexualidade só faz sentido quando vivida dentro do casamento e com o fim único da reprodução, o que reflete a forte influência da doutrina cristã. Apesar de na sociedade as pessoas idosas serem frequentemente vistas como indivíduos assexuados, os idosos e idosas do nosso estudo evidenciaram precisamente o contrário, que a sexualidade transcende o fator idade, não se esgotando por isso com a velhice, ou com o próprio ato sexual, sendo este um mito puramente cultural. Tendo em conta os mitos existentes na sociedade relativamente ao envelhecimento profetizados com base nos seus valores emergentes, que se relacionam com o corpo jovem e agradável ao olhar do outro, ficou bem visível nos discursos a existência de diferenças na forma como cada um vive e perspetiva o seu processo de envelhecimento, e, consequentemente o seu corpo envelhecido. Algumas pessoas encaram esta nova fase com naturalidade, demonstrando orgulho por chegarem a esta idade, desmistificando as representações sociais que vigoram em torno desta população, enquanto para outras esta fase é encarada com alguma resignação, pelo que demonstraram algum desencanto e insatisfação com as marcas deixadas pela passagem do tempo. Tendo em conta que nem todos perspetivam a sua velhice da mesma forma, tal permite-nos concluir que o envelhecimento é um processo heterogéneo, não ocorrendo em todos os indivíduos da mesma forma, existindo por isso diferenças na forma como cada pessoa encara e vive a sua própria velhice. Foi ainda possível constatar-mos que, tanto os homens como as mulheres expressam uma preocupação

relativamente à manutenção da sua autonomia que exerce uma importância particular nesta fase das suas vidas. A imagem corporal e a importância de cuidarem da sua aparência foram também alvo de preocupação por parte dos(as) entrevistados(as), pois estes entendem que a imagem é primordial na relação com os outros, apesar de esta pressão ser mais visível por parte das mulheres do que dos homens. Consequentemente, os idosos expressaram um desejo por conseguirem ter o corpo de um atleta, uma aparência forte e com músculos, refletindo um ideal de corpo associado culturalmente à masculinidade. Enquanto as idosas evidenciam um ideal feminino associado à magreza e à beleza, refletindo o padrão imposto pela sociedade para a feminilidade. Mas mais do que o ter corpo, os sujeitos entrevistados sentem que também são corpo, sendo este perspectivado como algo mais do que a nossa aparência física, destacado como revelador de uma identidade, o responsável pela nossa existência e pela nossa presença no mundo, um corpo em ascensão de onde emerge uma corporeidade vivida. Verificamos ainda que o corpo desperta dois sentimentos distintos nos sujeitos entrevistados pois apesar de, na maior parte das vezes, associarem as alterações do envelhecimento do corpo a algo negativo, quando se referem ao corpo como a sua identidade demonstram orgulho nos seus discursos, pois revelam um corpo vivido com integridade. Verificamos desta forma que os discursos refletem várias formas de ser e ter corpo, pelo que este pode ser entendido a partir de diferentes perspetivas.

A AF é nos discursos encarada como um dos meios que o ser humano tem ao seu dispor para camuflar as marcas impostas no corpo pela passagem do tempo. Verificamos que todos(as) os(as) idosos(as) têm consciência da sua importância e dos seus benefícios, sendo encarada como um meio para superar as limitações que surgem com o avançar da idade. Assim, constatamos que se começaram a despojar de um corpo “inútil” que aos poucos começou a dar lugar a um corpo mais ágil e mais capaz, mais saudável, mais funcional e esteticamente mais agradável, possibilitando-lhes a oportunidade de projetarem um novo corpo. Foi também este PEF que lhes proporcionou a reconciliação com a vida social, permitindo-lhes reconquistar novas amizades e expandir as suas relações sociais, devolvendo-lhes um novo sentido para a vida que passou a ser vivida de uma forma mais positiva e com

mais otimismo. A AF, pelo impacto positivo percebido, surge assim como uma nova prioridade nas suas vidas, que passa a ser incluída nas suas rotinas, que as torna pessoas mais ativas e percebidas mais valorizadas pelos outros, contribuindo para desmistificar o conceito de inutilidade atribuído muitas vezes ao(à) idoso(a).

Partindo da reflexão sobre os quatro temas abordados e a relação entre eles (AF, género, sexualidade e corpo), podemos afirmar que o corpo assume uma importância primordial para o ser humano, sendo o elemento central da nossa existência no mundo. É por ele e através dele que cada um demonstra quem é e tem direito à sua identidade, é ainda por ele e através dele que cada pessoa assume o seu lugar na sociedade, constituindo-se como o sujeito a partir do qual a gramática do verbo ser ganha o seu verdadeiro sentido. É ainda a partir do corpo e com base no corpo que se rege a vida em sociedade, e que são impostas regras e padrões de comportamentos que se vão refletir na forma como cada pessoa olha para si e na forma como cada pessoa atua e perspetiva a sua vida e a sua sexualidade. E aliado ao corpo surge a AF que se constitui num valiosíssimo instrumento ao seu serviço, um verdadeiro e autêntico cúmplice do corpo que lhe oferece a oportunidade de se concretizar, de se transformar e de se superar, assumindo-se no seu sentido mais figurativo como o palco onde este pode ensaiar para depois finalmente poder, com sucesso, atuar nos diferentes cenários da vida.

Em suma, tendo em consideração os discursos dos idosos e das idosas do estudo, conseguimos concluir que através do PEF estas pessoas redescobriram um corpo mais ágil, mais funcional, mais jovem e, simultaneamente mais social. Esta PEF devolveu-lhes mais qualidade de vida, na medida em que lhes proporcionou um reposicionamento da identidade corporal, assim como uma visão mais positiva perante o corpo e o processo de envelhecimento. Desta forma, o PEF facultou-lhes a oportunidade de darem outros sentidos à vida, permitindo-nos concluir que para estas pessoas este emergiu como um instrumento de concretização do corpo e da vida. Para além disso, foi ainda possível verificarmos que os idosos e as idosas deste estudo, embora cientes da herança e das ideologias de uma sociedade assente numa visão de masculinidade hegemónica e feminilidade acentuada, apresentam

sinais de renovadas leituras das masculinidades e feminilidades e posicionamentos do valor do corpo e das vivências da sexualidade à luz desta fase da sua vida.

Limitações e Sugestões

Existem muitos momentos em que a vida nos exige que sejamos suficientemente humildes para reconhecermos que erramos, ou que aquilo que fizemos não foi feito da melhor forma. É este reconhecimento que nos permite seguir em frente nesta jornada da vida com a bagagem mais carregada de conhecimento e aprendizagem, mas que vai tornando a viagem mais leve ao invés de mais pesada. E porque o ser humano é um ser imperfeito, assim também a obra por ele realizada é envolta de imperfeições. Neste sentido, pensamos que este estudo se reveste por algumas imperfeições, pelo que na nossa opinião importa destacar a necessidade de uma avaliação de carácter quantitativo, que nos permita a obtenção de dados quantitativos, permitindo-nos comprovar os dados qualitativos, particularmente no que concerne às questões relacionadas com o corpo ativo, cujos discursos referem os benefícios sentidos particularmente ao nível funcional. Para além disso, parece-nos ser fundamental aplicar outra entrevista em diferentes momentos do PEF, nomeadamente a meio e no final do mesmo, tal iria permitir-nos acompanhar a evolução destes idosos e idosas e assim conseguirmos dados mais consistentes relativamente aos benefícios do PEF. Para além disso, este estudo carece ainda de um grupo de controlo, a partir do qual poderíamos eventualmente verificar a existência de diferenças.

Partindo destas limitações, deixamos as seguintes sugestões para as eventuais próximas aventuras nesta área:

- Desenvolver investigações em contextos diferenciados, com amostras que incluam sujeitos residentes em zonas urbanas e zonas rurais e com diferentes graus de limitação funcional.
- Investir na exploração dos benefícios da AF na promoção de atitudes positivas face ao próprio corpo e face à vida.

- Realizar avaliações de natureza quantitativa e qualitativa antes do início do PEF, a meio e no final do mesmo, de forma a obter um conhecimento mais preciso e mais objetivo sobre a trajetória e evolução dos sujeitos.

VI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, M. (1999). Representações sociais do corpo envelhecido. In: J. Mota & J. carvalho (eds). A qualidade de vida no idoso – o papel da actividade física. Porto: Universidade do Porto – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Actas do seminário, Porto.

Amâncio, L. (1993). Género: representações e identidades. Sociologia - problemas e práticas. Nº 14. p. 127 – 140. Consult. 10 Set 2011 disponível em: <http://www.repositorio.iscte.pt/bitstream/10071/909/1/8.pdf>. Cconsultado dia 29-08-2011

Amâncio, L. (1994). Masculino e Feminino. A construção social da diferença. Edições Afrontamento.

Amaral, P., Pormatti, D. & Fortes, V. (2007). Actividades físicas no envelhecimento humano: uma leitura sensível criativa. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, 4 (1), p. 18-27.

American College of Sports Medicine (1998). Position stand on exercise and physical activity for older adults. Medicine & Science in Sports & Exercise, 30 (6), 992-1008.

American College of Sports Medicine (2009). Exercise and physical activity for older adults. Medicine and Science in Sports and Exercise, 41 (7), p. 1510-1530.

Antonelli, P. (2007) Representações da relação corpo/saúde em idosos praticantes de actividade física regular. Porto: P. Antonelli Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Bardin, L. (2008). Análise do conteúdo. Edições 70. Lisboa

Beltrão, F., Gissoni, V. & Feijó, O. (2002). A percepção do próprio corpo por profissionais fluminenses bem sucedidas. *Fitness & performance jornal*, 1(1), p. 21-26

Bento, J. (1995). *O outro lado do desporto*. Porto: Campo de Letras.

Bento, J. (1999). O idoso: a geração do novo milénio. In J. Mota & J. Carvalho (Eds.), *A qualidade de Vida no Idoso – O papel da Actividade Física*. Porto: Universidade do Porto –Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. *Actas do Seminário*, Porto, p. 118-133.

Bento, J. (2001). Desporto, Corporalidade, Saúde, Vida. In O. Guedes (Org.), *Idoso, Esporte e Atividades Físicas*. João Pessoa: Ideia. p. 11-25

Bento, J. (2006). Corpo e Desporto: Reflexões em torno desta relação. In W. Moreira (Org.), *Século XXI: A era do corpo ativo* (pp. 155-182). São Paulo: Papirus.

Blessman, E. (2004). Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice. *Estudos interdisciplinares do envelhecimento*. Porto Alegre, v.6 p. 21-39. . Nº 14. p. 127 – 140. Consult. 10 Set 2011 disponível em: <http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4737/2661>

Bordieu, P. (1999). *A dominação masculina*. Oeiras: Celta Editora

Brito da Mota, A. (2002). Envelhecimento e sentimento do corpo. In: M. C., Minayo, J. R. Coimbra & C. E. Álvares (orgs). *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, p. 37-50.

Butler, R. (1987). Ageism. In G. Maddox. *Encyclopedia of aging*. New York: Springer. p. 327-328

Caminha, I. (1997) “Mulher: “sua” corporeidade e “sua” sexualidade”. In E. Romero (Org.), *Mulheres em Movimento* (p. 81-88). Vitória: Editora Universidade Federal do Espírito Santo.

Cardoso, M. (2002) representações de vida. Um estudo realizado com adultos idosos. Porto: M. Cardoso Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Carvalho, J. (1999). Aspectos metodológicos no trabalho com idosos. In J. Mota & J. Carvalho (Eds.), *A Qualidade de Vida no Idoso – O papel da Actividade Física*. Porto: Universidade do Porto – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Actas do Seminário, Porto, pp. 95-104.

Carvalho, J. (2004). A Actividade Física e o Sistema Muscular Esquelético no Idoso. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4 (2), 27-29.

Carvalho, J. & Novais, C. (s.d.). Percepções e evidências do(s) corpo(s) feminino(s) envelhecido(s). Universidade do Porto, Faculdade de Desporto CIAFEL

Carvalho, J. & Mota, J. (2002) A actividade física na terceira idade: justificação e prática. Câmara Municipal de Oeiras. Divisão do desporto.

Carvalho, J. & Mota, J. (2008). Práticas promotoras de saúde e qualidade de vida: a actividade física – o exemplo dos idosos. In A. Albuquerque, L. Santiago & N. Fumes (Orgs.), *Educação Física, Desporto e Lazer. Perspectivas Luso-Brasileiras*. p. 23-29. Edições ISMAI, Editora da Universidade Federal de Alagoas.

Catusso, M. (2005). Rompendo o silêncio: desvelando a sexualidade em idosos. *Revista virtual Textos e Contextos*, nº4, Dez.2005.

Coelho, A. V. R. (2006). O sentido subjetivo da sexualidade na terceira idade. Goiânia: A. Coelho. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade católica de Goiás. Consult. 02 Abr 2012, disponível em: http://tede.biblioteca.ucg.br/tde_arquivos/11/TDE-2007-01-24T132904Z-85/Publico/Ana%20Velasco%20Remigio%20Coelho.pdf

Connel, R. (1995). Masculinities. Beverley: University of California Press. Consult. 20 Març 2012 disponível em: http://books.google.pt/books?id=YuR2uFxxvPoC&printsec=frontcover&hl=pt-PT&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Connel, R. (2000). The men and the boys. Sidney: Allen & Unwin. Consult. 20 Març 2012 disponível em: http://books.google.pt/books?id=i2r2k8DVvkAC&printsec=frontcover&hl=pt-PT&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Connel, R. (2002) Gender. Cambridge: Polity Press. Consult. 20 Març 2012 disponível em: http://books.google.pt/books?id=3CUwJ5MvnaIC&printsec=frontcover&hl=pt-PT&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Cruz, G. (2007). A igualdade no trabalho. In L. Amâncio, M. Tavares, T. Joaquim & T. Almeida (orgs). O longo caminho das mulheres: feminismos 80 anos depois. Lisboa: Dom Quixote, p. 385-391

D'Oliveira, A. (2008). Estudo exploratório entre orientação de papéis de género, satisfação de vida e locus de controlo de saúde em idosos. Lisboa: A.'Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Consult. 02 Abr 2012, disponível em: http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/719/1/17441_Estudo_exploratorio_Relacao_entre.pdf

Damico, J. (2008). O corpo feminino como marcador social. In E. Pereira & E. Romero, Universo do corpo. Masculinidades e feminilidades. Shape editora. Rio de Janeiro. p.193 – 214

Drummond, M. (2008). Sport, aging men, and constructions of masculinity. p.32-35

Dworkin, S. L. & Waschs, F.L. (2000). The morality/manhood paradox. Masculinity, sport and the media. In J. Mckay, M. A. Messner & D. Sabo Masculinities, gender relations and sport. Capítulo 4. s/d: SAGE publications, inc.

Esteves, D. (2005). Sentido e significado de corpo, saúde e felicidade: um diálogo entre as teorias e a fala de idosos rurais e urbanos. Porto: D. Esteves. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Fernandes, A., Calado, D., Pereira, M. & Quaresma, M^a L. (2004). O sentido das idades da vida: interrogar a solidão e a dependência. Lisboa: CESDET Editores.

Fernandes, M. (2009a). Problematizando o corpo e a sexualidade de mulheres idosas: o olhar de gênero e geração. Revista de enfermagem. UERJ. Rio de Janeiro, jul/set; 17 (3) p. 418-422. Consult. 12 Jan 2012 disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v17n3/v17n3a21.pdf>

Fernandes, M. (2009b). Papéis sociais de gênero na velhice: o olhar de si e do outro. Revista Brasileira de Enfermagem, 62(5), p. 705-710

Ferreira, L. (2006) A imagem reflectida: olhares para o ser envelhecido em diferentes contextos sociais. Piracicaba: L. Ferreira. Dissertação de mestrado apresentada a Universidade Metodista de Piracicaba – Brasil.

Ferreira, M., Baumel, R. & Gomes, G. (2008). A busca frenética pelo corpo “ideal”. In E. Pereira & E. Romero Universo do corpo. Masculinidades e feminilidades. Shape editora. Rio de Janeiro. p. 305-330

Fidalgo, M. (2002). Menina e Moça: um ideal de formação feminina (1960 - 1970). Lisboa.

Figueiredo, M., Tyrrel, M., Carvalho, C., Luz, M., Amorim, F. & Loiola, N. (2007). As diferenças de género na velhice. Revista Brasileira de enfermagem. Brasília jul-ago; 60(4) p. 422-427

Filho, W. (2006). Actividade física e envelhecimento saudável. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte – Anais do XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa: Renovação e Consolidação, 20 (5), 73-77. São Paulo, Brasil.

Fontaine, R. (2000). Psicologia do envelhecimento. Lisboa: CLIMEPSI Editores.

Foucault, M. (1994). História da sexualidade II: o uso dos prazeres. Lisboa, Relógio d'água.

Foucault, M. (1999). História da sexualidade I. A vontade de saber. 13ª edição. Edições Graal Ltda.

Foucault, M. (2005). História da sexualidade III. O cuidar de si. 8ª edição. Edições Graal Ltda.

Freire, I. (2010). Amor e sexo no tempo de Salazar. 2ª edição. A esfera dos livros.

Garcia, R. (1999). Da Desportivização à Somatização da Sociedade. In J. Bento, R. Garcia & A. Graça, Contextos da Pedagogia do Desporto, p. 115-163. Lisboa: Livros Horizonte.

Giddens, A. (1997). *Modernidade e Identidade Pessoal* (2ª ed.). Oeiras: Celta Editora.

Giddens, A. (2000). *Dualidade da Estrutura: agência e estrutura*. Oeiras: Celta Editora.

Goellner, S. (2003). A produção cultural do corpo. In G. Louro, J. Neckel & S. Goellner (Orgs.), *Corpo, Género e Sexualidade: um debate contemporâneo na educação* p. 28-40. Petrópolis: Editora Vozes.

Goellner, S. (2006) As práticas corporais e esportivas e a produção de corpos generificados p.35 – p.42. In G. Soares, M. Silva & P. Ribeiro (org) “Corpo, género e sexualidade. Problematisando práticas educativas e culturais”. Fundação Universidade federal do Rio Grande. 2006

Goldfarb, D. (1997) *Corpo, tempo e envelhecimento*. Consult.19 Jan 2012 disponível em: http://geracoes.org.br/arquivos_dados/foto_alta/arquivo_1_id-50.pdf

Gomes da Silva, S. (2008). Preconceito, discriminação e intolerância: uma análise da violência e dos direitos das mulheres. In E. Pereira & E. Romero. *Universo do corpo. Masculinidades e feminilidades*. Shape editora. Rio de Janeiro, 2008. p. 32-59

Gomes, P., Silva, P. & Queirós, P. (2008). Distintos registros sobre o corpo feminino: beleza, desporto e mídia. In E. Pereira & E. Romero. *Universo do corpo. Masculinidades e feminilidades*. Shape editora. Rio de Janeiro. p. 387 – 399

Gonçalves, A.; Gonçalves, C.; Pol, D. & Millão, L. (2008). Aspectos Psicossociais do Envelhecimento. In A. Ribeiro Teixeira, B. Becker Júnior & C. de La Rocha Freitas (orgs). *Estudos Multidisciplinares do Envelhecimento Humano* (2008). Nova prova editora. Porto Alegre. p. 29-47.

Hasse, M. (2006) O corpo e o envelhecimento: imagens, conceitos e representações” (p. 17 a p. 27) in J. Barreiros, M. Espanha, & P. Correia (Eds) *Actividade Física e Envelhecimento*. 2006 Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

Heikkinen, L. (2003). O papel da actividade física no envelhecimento saudável, sob orientação da Organização Mundial da Saúde – Programa de Envelhecimento e Saúde. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina.

Honório, M. (2009). *Cabra-macho, sim senhor! Um estudo sobre a masculinidade no nordeste do Brasil*. Grupo de trabalho 1: género, corpo e sexualidade. I seminário nacional de sociologia e política UFPR “Sociedade e política em tempos de incerteza”. Consult 29 Agost 2011 disponível em: <http://humanas.ufpr.br/eventos/sociologiapolitica>.

Instituto Nacional de Estatística, Censos 2011. Consult em 30 Maio 2012 http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=129675729&DESTAQUESmodo=2

Jardim, V., Medeiros, B. & Brito, A. (2006). Um olhar sobre o processo de envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*. 9 (2) p. 25-34. Rio de Janeiro. Consut 12 Jan 2012 disponível em http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809982320060002000003&lng=pt&nrm=iso.

Javeau, C. (2001). Ageing in na ageing world: some introductory remarks. In EGREPA International Congress, 8º, Bruxelles: Physical activity and ageing : proceedings Université Libre de Bruxelles. Institut Supérieur d' Education et de Kinésithérapie. p.27-31

Johnson, D. (1990). *Corpo*. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira.

Junior, A. (1997) A mulher idosa e as actividades físicas sob o enfoque multicultural In E. Romero (Org.), Mulheres em Movimento p. 81-88. Vitória: Editora Universidade Federal do Espírito Santo.

Junior, B., Santos, A., Gonçalves, C. & Cunha O. (2008). Percepção corporal de idosos praticantes e não praticantes de actividade física. In A. R. Teixeira, B.B. Júnior & C.R. Freitas. Estudos multidisciplinares do envelhecimento humano. p. 93-120. Porto Alegre: Nova Prova.

Knijnik, J. & Machado, A. (2008). Bailarinos do exporte: notas sobre novas masculinidades em campo. In E. Pereira & E. Romero. Universo do corpo. Masculinidades e feminilidades. Shape editora. Rio de Janeiro, 2008. p. 137 – 150

Krekula, C. (2007). The intersection of age and gender: reworking gender theory and social gerontology. Current sociology 55, 155-171. Consult 12 Dez 2012 disponível em: <http://csi.sagepub.com/cgi/content/abstract/55/2/155>

Lacerda, T. (2007). Uma aproximação estética ao corpo desportivo. In: Revista Portuguesa de Ciências do Desporto – 7(3), p.393-398

Lacerda, T. & Queirós, P. (2004). Desporto, corpo e estética – sinais de expressão da cultura contemporânea ocidental. In: A questão social no novo milénio. Actas VIII Congresso Luso-fro-Brasileiro de Ciências Sociais, Coimbra. Consult 08 Fev 2012 disponível em: <http://www.ces.uc.pt/lab2004/pdfs/TeresaLacerda.pdf>

Lasse, W. & Lasse, M. (2001). Quality of life for older people: international perspective. New Jersey: Prentice Hall.

Le Breton, D. (2004). Sinais de identidade. Tatuagens, piercings e outras marcas corporais. Lisboa: Miosótis - Edição e Distribuição Lda

Lipovetsky, G. (1997). A terceira mulher. Permanência e revolução do feminino. Epistemologia e sociedade. Instituto Piaget.

Llano, M., Manz, M. & Oliveira, S. (2006) Guia prático de actividade física na terceira idade: envelhecer saudavelmente (3ªed.) Cacém. Manz Produções.

Loland, N. (2000). The aging body: attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages. Journal of Aging and Physical Activity, 8, p.197-213.

Louro, G. (2000) Currículo, género e sexualidade. Colecção Currículo, Políticas e Práticas. Porto Editora.

Louro, G. (2003) Currículo, género e sexualidade – o “normal”, o “diferente” e o “excentrico” In G. Louro, J. Neckel & S. Goellner (org) Corpo, género e sexualidade: um debate contemporâneo na educação p. 41 – p.52. Editora Vozes.

Ludorf, S. (2008). Reflectindo sobre o corpo design e a formação de professores de educação física: por uma educação socio corporal. In E. Pereira & E. Romero. Universo do corpo. Masculinidades e feminilidades. Shape editora. Rio de Janeiro, 2008. p. 60 – 83

Mariovet, S. (1994). Hábitos desportivos da população portuguesa. Revista Horizonte, 7 (42), 191-200.

Marques, S. (1994). O Porto e o Desporto: a influência do passado desportivo na prática desportiva do idoso. Porto: Câmara Municipal do Porto e Pelouro de Fomento Desportivo.

Matsudo, S. (2004). Envelhecimento, Atividade Física e saúde. In M. safons & M. Pereira (orgs), Educação Física para os Idosos: por uma prática fundamentada. Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília.

Matsudo, S., Matsudo, V. & Neto, T. (2001). Actividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista brasileira de medicina do esporte 7 (1) jan/fev.

Mazo, G. (2008). Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento. Porto Alegre: Sulina.

Mazo, G., Lopes, M. & Benedetti, T. (2001). Actividade física e o idoso: concepção gerontológica. Porto Alegre: Editora Sulina.

Merleau-Ponty, M. (1999). Fenomenologia da Percepção (2ª ed.). São Paulo: Martins Fontes.

Messina, M. (2003). Dimensões do envelhecer na contemporaneidade. Estudos gerais da psicanálise: Segundo encontro mundial. Rio de Janeiro. Consult em 02 Fev 2012, disponível em http://egp.dreamhosters.com/encontros/mundial_rj/download/5b_Messina_2625_0803_port.pdf

Meyer, D. (2003). Género e educação: teoria e política. In G. Louro, J. Neckel & S. Goellner (orgs). Corpo, género e sexualidade: um debate contemporâneo na educação. Petrópolis: Editora Vozes, 2003. p. 9 – 27

Monteiro, M. (2008). Corpo, biologia e masculinidade. In E. Pereira & E. Romero. Universo do corpo. Masculinidades e feminilidades. Shape editora. Rio de Janeiro. P. p.103 – 115

Mota, J. (2008). Qualidade de vida do idoso – a importância e o papel da actividade física. In A. Albuquerque, L. Santiago & N. Fumes (Orgs.), Educação Física, Desporto e Lazer. Perspectivas Luso-Brasileiras (pp. 19 - 22). Edições ISMAI, Editora da Universidade Federal de Alagoas.

Mota, J. & Carvalho, J. (Eds.) (1999). Programas de actividade física no concelho do Porto. In A Qualidade de Vida no Idoso – O papel da Actividade

Física. Porto: Universidade do Porto – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Actas do Seminário, Porto, pp. 20-24.

Mota-Ribeiro, S. (2000). Ser Eva e dever ser Maria: paradigmas do feminino no Cristianismo. Comunicação apresentada ao IV Congresso Português de Sociologia. Universidade de Coimbra. Consult. 29 Agost 2011 disponível em:
https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/5357/1/MotaRibeiroS_EvaMaria_00.pdf

Mourão, L. & Vanconselos, R.V. (2008) Corpo e estética de mulheres no fitness. In E. Romero & E. Pereira (orgs) Universo do corpo. Masculinidades e Feminilidades. Rio de Janeiro.

Okuma, S. (1998) O idoso e a actividade física: fundamentos e pesquisa. Campinas, SP: Papirus (colecção viva idade).

Oliveira, J. & Costa, R. (2008). Aspectos sociais do envelhecimento humano: possibilidades e responsabilidades. In A. Ribeiro Teixeira, B. Becker Júnior & C. de La Rocha Freitas (orgs). Estudos Multidisciplinares do Envelhecimento Humano (2008). Nova prova editora. Porto Alegre. p. 143-160.

Palmeira, S. (2005) O corpo na velhice – representações e práticas. Braga: S. Palmeira. Dissertação de mestrado em sociologia apresentada à Universidade do Minho. Instituto de Ciências Sociais.

Patton, M. (2002). Qualitative Research & Evaluation Methods (3rd ed.). London: Sage Publications.

Pereira, E. (2008). Discutindo género, corpo e masculinidade. In E. Pereira & E. Romero. Universo do corpo. Masculinidades e feminilidades. Shape editora. Rio de Janeiro. p. 87 – 102

Pinheiro, C. & Ferreira, C. (2002). Estilos de vida de jovens em idade escolar da cidade de Coimbra: tempo dedicado à prática de actividades físicas e desportivas. Actas do IV Congresso Português de Sociologia.

Pinheiro, C. (2008). A mulher e o desporto em Portugal durante o Estado Novo. In A.C. Albuquerque, L.V. Santiago & N. L. Fumes. Educação Física, Desporto e Lazer. Perspectivas Luso Brasileiras. Edições ISMAE, 2008. p. 217-230

Quaresma, M. (1997) Para concluir: as interrogações sem resposta. In E. Romero (Org.), Mulheres em Movimento. Vitória: Editora Universidade Federal do Espírito Santo. p. 81-88

Quaresma, M. (2004). O sentido das Idades da Vida: interrogar a solidão e a dependência. Lisboa: CESDET Edições.

Queirós, P. (2006). O corpo na Educação Física: uma leitura axiológica. In A. Pereira, A. Costa & R. Garcia (orgs). O Desporto entre lugares: o lugar das ciências humanas para a compreensão do Desporto. Porto: Universidade do Porto. Faculdade de Desporto. p.174-196

Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2003). Manual de Investigação em Ciências Sociais (3ª ed.). Lisboa: Gradiva.

Rabelo, A., Ferreira, A. & Reis, M. (2010). Género, sexualidade e educação: desmistificando representações e (pré) conceitualizações na docência. In M.J. Silveirinha, A. T. Peixinho & C. A. Santos (orgs) Género e Culturas mediáticas. 1ª edição ebook Mariposa Azul. p.695-727

Ribeiro, A. (2004). Representações do corpo nos idosos: um estudo centrado nas suas histórias de vida. Porto: A. Ribeiro. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Rocha, A. (2007). O auto conceito dos idosos. Lisboa: A. Rocha. Dissertação de Mestrado em Psicogerontologia apresentada à Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

Rocha, C. (2007). Sexo, género, masculinidades, feminilidades e sexualidades: uma outra visão sobre as relações sociais de género e poder. In IV congresso Astur-Galaico de Sociologia, área temática 6 – Género e Sexualidade. Corunha, 2007.

Romero, E. (2008). Construção e reprodução da masculinidade e da feminilidade no esporte pela mídia escrita. In E. Pereira & E. Romero. Universo do corpo. Masculinidades e feminilidades. Shape editora. Rio de Janeiro. p. 333 – 385

Romero, L. (1997). Corpo, espelho da vida. In E. Romero (Org.), Mulheres em Movimento. Vitória: Editora Universidade Federal do Espírito Santo. p. 81-88

Ruggi, L. & Silva, R. (s/d). O corpo no espelho: sobre a construção da feminilidade contemporânea. II seminário nacional género e práticas culturais. Culturas, leituras e representações. Consult 19 Set 2011 disponível em: <http://itaporanga.net/genero/gt9/1.pdf>

Santiago, L. (2006). Os valores orientadores das práticas desportivas em grupos emergentes da terceira idade. In Pereira, A.; Costa, A. & Garcia R. (Orgs.), O desporto entre lugares: o lugar das ciências humanas para a compreensão do desporto (pp. 245-263). Porto: Faculdade de Desporto - Universidade do Porto.

Santiago, L. (2008). Corpo, tempo e valores contemporâneos. In A. Albuquerque, L. Santiago & N. Fumes (Orgs.), Educação Física, Desporto e Lazer. Perspectivas Luso-Brasileiras. Edições ISMAI, Editora da Universidade Federal de Alagoas. p. 201-208

Santiago, L., Dantas, M., Brito, A. & Júnior, F. (2009) Representações do corpo e saúde em idosos: aspectos sócio antropológicos. Anais do XVI congresso brasileiro de ciências do esporte e III congresso internacional de ciências do esporte.

Santos, S. & Carlos, S. (2003). Sexualidade e Amor na Velhice. Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento, Porto Alegre, 5, p.57-80.

Seffner, F. (2006). Cruzamento entre gênero e sexualidade na ótica da construção da(s) identidade(s) e da(s) diferença(s). p. 85-94. In G. Soares, M. Silva & P. Ribeiro (org) "Corpo, gênero e sexualidade. Problematicando práticas educativas e culturais". Fundação Universidade federal do Rio Grande. 2006

Silva Pereira, C. (2008). Construindo a feminilidade na cultura da magreza: um estudo sobre corporalidade, adolescência e anorexia. In E. Pereira & E. Romero. Universo do corpo. Masculinidades e feminilidades. Shape editora. Rio de Janeiro. p. 165 – 190

Silva, E. (2011). As filhas de Eva: religião e relações de gênero na justiça medieval portuguesa. Revista de estudos feministas, Florianópolis, 19 (1) p. 35-50, janeiro-abril 2011. Consult 29 Agost 2011 disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ref/v19n1/a04v19n1.pdf> - consulta em 29-08-2011

Silva, P. (2007). A construção/estruturação do gênero na educação física. Loures, Câmara Municipal de Loures.

Silva, P., Gomes, P. & Queirós, P. (2006) Género e desporto: a construção de feminilidades e masculinidades. In revista digital – Buenos Aires – 11 (96) Consult. 10 Set 2011 disponível em: <http://www.efdeportes.com/>

Silva, P., Pimentel, A. & Carvalho, J. (2010). Construindo masculinidades: estudo das percepções em idosos do distrito do Porto. Fazendo Gênero 9 Diásporas, Diversidades, Deslocamentos. Consult. 19 Set 2011 disponível em:

http://www.fazendogenero.ufsc.br/9/resources/anais/1278235846_ARQUIVO_TextoPaulaSilva.pdf

Simões, A.; Conceição, P. & Nery, M^a A. (2004). Mulher, esporte, sexo e hipocrisia. In A. Simões & J. Knijnik (Orgs.), *O Mundo Psicossocial da Mulher no Esporte: comportamento, gênero e desempenho* (pp. 63-86). São Paulo: Aleph.

Soares, G. (2006) Da invisibilidade à cidadania: um estudo sobre as identidades de gênero. In G. Soares, M. Silva & P. Ribeiro (org) *Corpo, gênero e sexualidade. Problematizando práticas educativas e culturais*. Fundação Universidade federal do Rio Grande. p.61- 68

Souza, N. (2006) Procurando/rompendo marcas no corpo. In G. Soares, M. Silva & P. Ribeiro(org) *Corpo, gênero e sexualidade. Problematizando práticas educativas e culturais*

Souza, N. (2010). O efeito de um programa de actividade física nas percepções corporais e no reposicionamento da identidade corpórea de mulheres idosas. Porto: N. Souza Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

Spirduso, W., Francis K. & Macrae, P. (2005) “Physical Dimensions of aging” (2^a ed.) Campaign, Illianois: Human Kinetics.

Thomas, V. J., Mark, H. B., Michael, B., Justin, C. K. & Robert, P. (2004). *Manual Merck: Geriatria*. Porto. Oceano

Torres, A. (2010) Relatório da Unidade Curricular, Sociologia da família teorias e debates. Consult. 09 Mar 2012 disponível em: <http://analiatorres.net/pdf/agregacao/RelatoriodaUCSociologiadaFamiliaTeorias edebates.pdf>

Trindade, M. (2001). Envelhecimento e auto-estima. In O. Guedes (Org.), *Idoso, Esporte e Atividades Físicas*. João Pessoa: Ideia. p. 11-25

Trindade, R. (2008). Atletas e mães – a dupla jornada. In E. Pereira & E. Romero. *Universo do corpo. Masculinidades e feminilidades*. Shape editora. Rio de Janeiro. p. 235 – 254

Twigg, J. (2004). The body, gender, and age: feminists insights in social gerontology. *Jornal of aging studies* 18 p.59-73

Vale de Almeida, M. (2000) *Senhores de si: uma interpretação antropológica da masculinidade*. Lisboa: Edição Fim de Século.

Vale de Almeida, M. (2004) O manifesto do corpo. *Revista Manifesto*, v.5, p.17-35, 2004. Consult. 20 Març 2012 disponível em: http://docenti2.unior.it/doc_db/doc_obj_21144_26-01-2012_4f209fb4b1b0a.pdf

Verderi, E. (2004). *O corpo não tem idade – Educação Física Gerontológica*. Editora Fontoura, Jundiaí.

Viana, H. & Madruga, V. (2008). Sexualidade, qualidade de vida e atividade física no envelhecimento. *Revista da Faculdade de Educação Física, Campinas*, 6, ed. Especial, p.222-233. Consult 19 Dez 2011, disponível em <http://polaris.bc.unicamp.br/seer/fef/viewarticle.php?id=299>.

Vieira, J. (2008). Jogo de mulher e jogo pra valer: revisitando as representações sociais discentes sobre uma velha dicotomia. In E. Pereira & E. Romero. *Universo do corpo. Masculinidades e feminilidades*. Shape editora. Rio de Janeiro, 2008. p. 255 – 266

Whannel, G. (2007). Mediating masculinities. The production of media representations in sport. In C. C. Aitchison. *Sport & gender identities. Masculinities, femininities and sexualities*. (Capítulo 2). Nova York: Routledge

Whitson, D. (1994). The embodiment of gender: discipline, domination and empowerment. In S. Berril & C. Cole (Eds.), *Women, Sport and Culture*. Champaign: Human Kinetics. p.353-371

World Health Organization (1995). Quality of life assessment. Position pape from the World Health Organization. *Social Science Medicine*, 41: 1403 – 1409.

World Health Organization (1997). The Heidelberg guidelines for promoting physical activity among older persons. *Journal of Aging & Physical Activity*, 5 (1), 2-8.

World Health organization (2002). Active aging. A policy Framework. Consult. 02 Fev 2012, disponível em www.who.int

VII. ANEXOS

Guião de entrevista (semi-estruturada) a amostra de mulheres**Data de realização** ____ / ____ / ____**Local de realização** _____

Este nosso encontro deve-se ao facto de, neste momento, estar a fazer um trabalho para a faculdade de desporto, onde sou estudante. O que pretendo é conhecer a forma como encara o seu corpo e como é que foi educada para ser mulher. Agradeço a sua colaboração, mas antes de começarmos a conversar, queria dizer-lhe que não irei revelar o nome de ninguém, é só para efeitos do meu estudo. Se não entender algo do que digo, ou se não quiser responder a alguma questão, esteja à vontade para me dizer. Com a sua autorização, vou usar um gravador, para mais tarde ouvir com mais atenção. Quer fazer-me alguma pergunta ?

Idade _____**Profissão anterior** _____**Escolaridade** _____**Estado Civil** _____**Com quem vive** _____**Grupo I : Vivências/experiências ao nível da participação em actividades físicas e desportivas**

Vamos começar por falar sobre as suas experiências ao nível da actividade física e desportiva.

1. Ao longo da sua vida, já praticou algum desporto ? Porquê esse desporto ? O que recorda desses tempos ?
2. Praticou actividades físicas (não organizadas) de forma regular? Como recorda essas experiências ?

Grupo II : Programa de Atividade Física

Agora, gostaria que falássemos do programa de actividade física que irá integrar ao longo deste ano.

3. O que a motivou a integrar/ir para este programa ? (porquê ? que importância tem para si ?)

3.1) Para além desse motivo, que outros tiveram importância ? (porquê ? que importância tem para si ?)

4. Ao fazer regularmente AF (no âmbito do programa) o que espera alcançar com esta prática regular ?

Grupo III : O corpo

O objectivo deste estudo é abordar também a forma como encara o seu próprio corpo.

5. Como foi vendo/encarando o seu corpo ao longo da sua vida?

a. Quando era jovem ;

b. Em adulta ;

c. Actualmente, como é que vê/encara o seu corpo ? (Pensa em si e como é que acha que é/está ?)

6. Quando era criança como é que gostaria de ser, no futuro, enquanto mulher?

6.1) Em termos do corpo/do físico como é que se imaginava? Corresponde ou não ao que é agora?

6.2) Em sua opinião, o corpo tem importância para se ser mulher? Que importância tem? O que significa?

7. Para si, o que é “ser mulher”?

7.1) Porque é que diz isso?

8. O que é que acha que não pode faltar numa mulher?

- 8.1) Para si, o que é que uma menina precisa de aprender para ser mulher?
- 8.2) Para além dessa questão que outras regras/valores ensinaria?

Grupo IV : Feminilidades

- 9. Com quem aprendeu a “ser mulher”? Qual foi a sua referência?
- 10. O que é que gostou mais de aprender com essa referência?
- 11. O que é que gostou menos de aprender com essa referência ?

Grupo IV : Agentes socializadores de género

De seguida, gostava que falássemos um pouco dos tempos passados, das vivências das pessoas da sua geração.

- 12. Como é que foi educada para se relacionar /dar com os rapazes ?
- 13. Como é que se relacionava com os rapazes ? Como é que namoravam ?
- 14. Lembra-me do seu primeiro namoro ? Que idade tinha ? Como é que o conheceu ? Que recordações guarda ?
- 15. Para si, como deve ser um homem ?
- 16. O que acha que não pode faltar num homem ?

Grupo V : Afectos e Sexualidade

- 17. Para si, qual é a importância dos afectos para se ser mulher?
- 18. O que é que é preciso para manter uma relação com um homem/esposo?
- 19. Em sua opinião, qual é a importância da sexualidade para se “ser mulher”?

Guião de entrevista (semi-estruturada) a amostra de homens**Data de realização** ____ / ____ / ____**Local de realização** _____

Este nosso encontro deve-se ao facto de, neste momento, estar a fazer um trabalho para a faculdade de desporto, onde sou estudante. O que pretendo é conhecer a forma como encara o seu corpo e como é que foi educado para ser homem. Agradeço a sua colaboração, mas antes de começarmos a conversar, queria dizer-lhe que não irei revelar o nome de ninguém, é só para efeitos do meu estudo. Se não entender algo do que digo, ou se não quiser responder a alguma questão, esteja à vontade para me dizer. Com a sua autorização, vou usar um gravador, para mais tarde ouvir com mais atenção. Quer fazer-me alguma pergunta ?

Idade _____**Profissão anterior** _____**Escolaridade** _____**Estado Civil** _____**Com quem vive** _____**Grupo I : Vivências/experiências ao nível da participação em actividades físicas e desportivas**

Vamos começar por falar sobre as suas experiências ao nível da actividade física e desportiva.

3. Ao longo da sua vida, já praticou algum desporto ? Porquê esse desporto ? O que recorda desses tempos ?
4. Praticou actividades físicas (não organizadas) de forma regular? Como recorda essas experiências ?

Grupo II : Programa de Atividade Física

Agora, gostaria que falássemos do programa de atividade física que irá integrar ao longo deste ano.

3. O que o motivou a integrar/ir para este programa ? (porquê ? que importância tem para si ?)

3.1) Para além desse motivo, que outros tiveram importância ? (porquê ? que importância tem para si ?)

4. Ao fazer regularmente AF (no âmbito do programa) o que espera alcançar com esta prática regular ?

Grupo III : O corpo

O objectivo deste estudo é abordar também a forma como encara o seu próprio corpo.

7. Como foi vendo/encarando o seu corpo ao longo da sua vida?

a. Quando era jovem ;

b. Em adulto ;

c. Actualmente, como é que vê/encara o seu corpo ? (Pensa em si e como é que acha que é/está ?)

8. Quando era criança como é que gostaria de ser, no futuro, enquanto homem?

6.1) Em termos do corpo/do físico como é que se imaginava? Corresponde ou não ao que é agora?

6.2) Em sua opinião, o corpo tem importância para se ser homem? Que importância tem? O que significa?

12. Para si, o que é “ser homem”?

7.1) Porque é que diz isso?

13. O que é que acha que não pode faltar num homem?

- 8.1) Para si, o que é que um menino precisa de aprender para ser homem?
- 8.2) Para além dessa questão que outras regras/valores ensinaria?

Grupo IV : Masculinidades

- 14. Com quem aprendeu a “ser homem”? Qual foi a sua referência?
- 15. O que é que gostou mais de aprender com essa referência?
- 16. O que é que gostou menos de aprender com essa referência ?

Grupo IV : Agentes socializadores de género

De seguida, gostava que falássemos um pouco dos tempos passados, das vivências das pessoas da sua geração.

- 17. Como é que foi educado para se relacionar /dar com as meninas ?
- 18. Como é que se relacionava com as meninas ? Como é que namoravam ?
- 19. Lembra-me do seu primeiro namoro ? Que idade tinha ? Como é que a conheceu ? Que recordações guarda ?
- 20. Para si, como deve ser uma mulher ?
- 21. O que acha que não pode faltar numa mulher ?

Grupo V : Afectos e Sexualidade

- 20. Para si, qual é a importância dos afectos para se ser homem?
- 21. O que é que é preciso para manter uma relação com uma mulher/esposa?
- 22. Em sua opinião, qual é a importância da sexualidade para se “ser homem”?