

## ESTAMOS ENVELHECENDO

Fernanda C. LIMA<sup>1</sup>; Cláudia E. GRASEL<sup>1</sup>; Aline S. FIALHO<sup>2</sup>

---

### RESUMO

Neste ensaio abordamos as questões do envelhecimento, dos preconceitos, da atividade física e as imposições sociais através da mídia. Nossa sociedade convencionou atos a idades, massifica atitudes e cria estereótipos que acabam por levar a pessoa em envelhecimento ao sedentarismo. Preocupamo-nos com a questão dos estereótipos de beleza lançados pela mídia e supervalorizados nas academias porque sabemos que a atividade física não pode impedir o processo de envelhecimento. A maneira pela qual a atividade física é praticada dentro das academias de ginástica pouco tem contribuído para mudar este quadro, porém acreditamos que este espaço possa vir a se tornar um meio eficiente que colabore na qualidade de vida das pessoas, que se traduz em viver bem todas as idades. Quando as pessoas estão muito apegadas ao corpo e à estética, fica mais difícil aceitar as mudanças e as perdas orgânicas que a idade acarreta. A atividade física, na sua essência, deveria ser um meio facilitador da etapa do envelhecimento e não um instrumento de "fuga" do ciclo natural da vida, tornando o exercício uma "tortura" em busca do corpo perfeito. As pessoas precisam estar preparadas para as mudanças orgânicas e psicológicas que ocorrem durante o envelhecimento, e também saber a importância da atividade física para uma melhor qualidade de vida, relegando, para segundo plano, os valores estéticos que o exercício, por consequência, proporciona.

UNITERMOS: preconceito, atividade física, sociedade

---

### ABSTRACT

#### WE ARE GETTING OLD

By this essay, we intend to examine issues such as aging, prejudice, physical activity, social impositions through the media in a whole reflection about our perspective nowadays. Our society agrees upon behavior to each age, fixes dispositions and creates stereotypes that take those who are aging to a sedentary life. We concern about issues if beauty stereotype launched by the media and overvalued in to Gyms because we know that physical activity cannot stop the aging process. The problem we've found lies on the supposition that most of the people are not prepared for the

---

<sup>1</sup>Especializandas do PPGCMH/CEFD/UFSM - RS

<sup>2</sup>Licenciatura Plena em Educação Física - UFSM

aging process. We verified that the way the Physical activity is performed in the Gyms little has contributed to change this situation, but we believe that this place may become an efficient way to conduce to the quality of people's life, which is translated into living well in all ages. When someone is too worried about his/her body and look, it makes harder to accept changes and physiological loss that aging carries. In essence, physical activity should be a way to ease the aging process and not a way to escape the natural cycle of life, turning exercise in a torture looking for a perfect body. People must be repaired for organic and psychological changes that occurs during the aging. They also must know the importance of physical activity for a better quality of life, leaning to second place the stereotype that exercise consequently provides.

**UNITERMOS:** prejudice, physical activity, society

## INTRODUÇÃO

A preocupação principal deste estudo reside no fato de existir uma necessidade de abordar as questões do envelhecimento, dos preconceitos, da atividade física e a influência da mídia na postura das pessoas diante da vida, numa reflexão global sobre perspectivas de nossos dias atuais. O problema que encontramos reforça a suposição de que a maioria das pessoas não está preparada para o processo de envelhecimento. Verificamos que a maneira pela qual a atividade física é praticada dentro das academias de ginástica pouco tem contribuído para mudar este quadro, porém acreditamos que este espaço possa vir a se tornar um meio eficiente que colabore na qualidade de vida das pessoas, que se traduz em viver bem todas as idades.

Com o passar dos anos, as pessoas se modificam biológica, funcional e psiquicamente. O corpo muda. Precisamos encarar tal fato com naturalidade e não nos neurotizarmos querendo, inutilmente, manter a forma física da juventude. É neste contexto que a academia de ginástica poderia contribuir deixando de ditar um modelo ideal de corpo, procurando passar para as pessoas que o importante é aceitar-se, com suas características individuais e na sua situação de sujeito.

Observa-se que a sociedade, apesar de preocupada com a velhice, ainda não sabe preparar o indivíduo para lidar com ela. Esta é uma situação que tem que ser modificada, principalmente porque os avanços tecnológicos estão proporcionando às pessoas um prolongamento de sua vida. Nesta fase existe a possibilidade de um tempo maior de lazer e novas opções podem ser vividas. No entanto, neste momento, o ser humano visualiza as primeiras incoerências. Graças à tecnologia, estamos vivendo mais, "mas o que não parece certo é que essa extraordinária conquista seja acompanhada de circunstâncias tão inadequadas que acabam por transformar o viver em um pesado fardo, tornando os homens receosos de ingressarem nesse tempo de vida" (Salgado, 1982, p.17).

A velhice é cada vez mais um dos principais problemas da sociedade e da medicina, pois a preservação da vida e o seu prolongamento por obra da ciência médica são progressos de duvidoso valor, se os anos que se acrescentarem à vida não forem razoavelmente satisfatórios (Lidz apud, Mosquera, 1983).

Partindo destas reflexões, procuramos traçar neste estudo uma visão geral do envelhecimento na sociedade, procurando verificar de que modo os professores de Educação Física que trabalham com ginástica de academia poderiam contribuir para atender, de forma mais qualificada as pessoas que desejam exercitar-se durante o decorrer de suas vidas.

### **A questão do envelhecimento**

Dia após dia, durante nossa vida, envelhecemos, e isto faz parte do processo natural do ciclo vital. Existem épocas, como na infância e na juventude, que este tema não representa preocupação. Usamos com bastante freqüência os termos desenvolvimento e crescimento, levando em conta somente as mudanças evolutivas de nosso organismo, tanto em nível físico quanto mental. Nesta fase, o enfoque está voltado para a formação do futuro profissional, do futuro atleta, do futuro cidadão do mundo, ou seja, esta é a fase da preparação do homem para o mundo produtivo no qual vivemos.

Salgado (1982) justifica a situação expondo que até há bem pouco tempo a ênfase maior das investigações se voltava para as fases da infância e da juventude. Os estudos desta área foram estimulados pela urgência das sociedades em apresentar respostas prontas e imediatas às necessidades mais diretas de suas populações. Neste sentido, o descaso com o envelhecimento das pessoas pode ser resultado do despreparo em que se encontra a sociedade para receber e perceber esta nova realidade, ou seja: "estamos envelhecendo".

"Não se pode desconsiderar o próprio fato de que, há poucas décadas, não constituía preocupação de boa parte da sociedade nem do homem de ciência, o fenômeno da longevidade. A tal ponto que, em relação a outros grupos etários, o percentual da população considerada idosa era de resultado naturalmente inexpressivo. Apesar da consciência de que a vida é um processo global, traduzido por estágios sucessivos e modificações contínuas, que vão desde o nascimento até a morte, as etapas da vida adulta e da velhice foram significativamente desconsideradas" (Salgado, 1982, p.22).

Com a passagem dos "anos dourados", deveríamos seguir naturalmente o processo, obedecendo às leis da natureza humana. Certo? Errado. Com a chegada da denominada meia-idade, o processo de envelhecimento acelera-se e as mudanças orgânicas são visíveis. As mudanças físicas são as mais notadas: cabelos brancos, rugas na pele, flacidez, declínio generalizado da aptidão física, o corpo não é mais o mesmo. E este fenômeno nem sempre é aceito pelas pessoas com tranquilidade e serenidade. Valores estéticos ainda se encontram arraigados. Tais mudanças refletem diretamente na

"psique" das pessoas e então se instala a tão famosa crise da meia-idade: a não aceitação da natureza humana e as mudanças que ela acarreta.

Se o envelhecimento faz parte de um processo denominado natural, por que as pessoas enfrentam dificuldades quando seus sinais se tornam mais evidentes? Como indivíduos pertencentes a um coletivo que chamamos sociedade, também obedecemos a certas regras e incorporamos certos valores que, por um motivo ou por outro, são inculcados em nossas cabeças. Esta mesma sociedade supervaloriza o lucro e as pessoas consideradas produtivas. O idoso neste contexto aparece como o indivíduo improdutivo e que, além disso, gera gastos: aposentadoria, serviços médicos e assistências. Tudo isso contribui para uma representação negativa da velhice, impregnada de estereótipos, que rotulam o idoso de caduco, ranzinza, pessoa difícil de conviver e tantos outros rótulos que estimulam ainda mais a visão negativa do velho.

A Educação Física é uma das profissões que tem um papel importante frente a esta temática, já que trabalha diretamente com a qualidade de vida das pessoas. Em nosso âmbito de competência profissional, atuamos com pessoas em vários locais da sociedade: clubes, academias de ginástica, escolas, instituições. Se levarmos em conta que a tendência, que se iniciou nos anos 70, de uma consciente valorização da prática da atividade física, ainda perdura e tende a continuar se manifestando e influenciando gerações e mais gerações, temos que estar continuamente preparados para receber e atender esta população em todos os estágios de sua vida, pois o jovem de hoje, se bem orientado, possui grande chance de continuar ativo por todo o tempo que desejar, beneficiando-se dos aspectos positivos que a atividade física proporciona. Freire, apud Dantas (1994, p.40), declara que "a Educação Física é o ramo pedagógico que deve educar as pessoas para se saberem corpo, se perceberem enquanto corpo".

Porém, apesar de todos os benefícios e vantagens que a atividade física proporciona, parece que as pessoas estão fixando sua atenção somente para a modelagem do corpo. "O nosso corpo é o nosso corpo, e não um modelo que nos foi imposto" (Assis apud Dantas, 1994, p. 145). O resultado estético é mais aparente e cobrado socialmente. Tanto que é normal observarmos pessoas se escravizando, executando exercícios e atividades físicas além de seu limite. Acreditamos que não podemos, enquanto professores, aceitar pacificamente a idéia de que o objetivo principal da atividade física esteja vinculado somente ao trabalho estético, pois a Educação Física abrange outros aspectos a serem trabalhados, além do citado anteriormente. A saúde orgânica e a saúde mental, além do prazer pela atividade, também fazem parte de seus objetivos, porém o que constatamos nas academias de ginástica atualmente é que elas são fábricas de suor em busca de um corpo perfeito, sem levar em conta as diferenças individuais e tampouco o processo natural de envelhecimento. A partir desta premissa, na condição de educadores, nos sentimos responsável pelas difíceis situações que muitas pessoas passam em relação ao seu corpo em envelhecimento.

Normalmente, aceita-se como meta a atingir a busca do corpo ideal. A dificuldade, no entanto, reside no fato de que, para alcançar este "pseudo-corpo", nos

cegamos em relação a nós mesmos, deixando de valorizar o que interessa para ir em busca de promessas duvidosas, que teoricamente garantem que a atividade física proporciona aos seus praticantes a juventude eterna, o desaparecimento de problemas cardíacos e um corpo escultural inspirado em "Top models" e artistas cinematográficos. Contudo, convém salientar que milagres deste tipo não existem e o que interessa, com certeza, é viver bem todas as idades, relacionando-nos bem com os outros e aceitando-se como pessoa e não reduzindo nossa existência à aparência do nosso corpo. Esta concepção contribui para uma sociedade melhor, tornando as pessoas mais íntegras e realizadas.

Não estamos indo contra e, muito menos, negando os benefícios estéticos que a atividade física proporciona, mas sim alertando que, além destes, outros objetivos podem ser traçados e obtidos com a prática regular de exercícios físicos, tais como: consciência corporal, melhoria da auto-estima, liberação do stress, etc.

Sabemos que o processo de envelhecimento é inevitável. Um corpo de 20 anos nunca poderá ser mantido a longo prazo. Aos 40 e aos 50 anos nos encontramos muito longe dos modelos lançados pela sociedade. Por este motivo, para quem não está preparado para aceitar as mudanças, esta fase se torna muito difícil. Para Lievegoed (1994), alcançar a maturidade é um processo do qual ninguém é preservado, nem mesmo aqueles que sabem a respeito. Apesar de tudo, saber a respeito da crise da meia-idade tem uma grande vantagem: a pessoa aceita a nova situação e não transfere culpas e frustrações para outros. São incipientes os estudos sobre a velhice. Mas já se sabe que as afirmações tradicionais não correspondem com o ser na velhice. Muito mais saber pode ser encontrado e, com certeza, mais vida e liberdade haverá se o homem deste final de século se desvestir de seus costumes cheios de ambigüidade e parcialidade. O idoso não pode ser ignorado. Deve ser aproveitado sob pena de se perder o que se tem de melhor em qualidade, pois, sem dúvida, este grupo carrega uma significativa experiência de vida (Both, 1990).

### **Medo de envelhecer**

Pode-se observar que a sociedade, apesar de preocupada com a velhice, ainda não prepara o indivíduo para lidar com esta fase. Muitas vezes levamos a vida na agitação do dia-a-dia, na expectativa de construir um futuro melhor, uma nova vida, onde poderemos desfrutar, mais tarde, a recompensa destes esforços. Porém, verifica-se que ao chegar na velhice muitas pessoas descobrem que deixaram de aproveitar as outras etapas e que, estando agora na terceira idade, não estão aptos a aproveitá-la. Constata-se, também, que ao chegar nesta fase alguns indivíduos se acham "velhos demais" para usufruir a vida, ou seja, acostumaram-se e foram condicionados a sempre se dedicar ao trabalho. Em virtude disto, e também pelo despreparo e pela falta de conscientização do seu "eu", acabam eles próprios discriminando-se perante a sociedade. Têm idéias, mas não as executam, pois acham que é tarde demais. Em função disto, acabam acreditando na falsa verdade de que "idéias são para jovens".

Os tópicos aqui apresentados sugerem, uma reflexão sobre o idoso: o "sentir-se velho" nada mais é do que uma convenção social. O valor que o idoso tem de si mesmo reflete na sua condição de vida. Ser velho significa, para muitas pessoas, que o tempo acabou, construindo uma imagem negativa do envelhecimento, o que leva ao preconceito quanto à velhice e ao medo que temos de envelhecer.

Para Léa (1983), o preconceito negativo de envelhecer é algo que atinge o mundo inteiro. Pode-se observar, neste contexto, aquelas pessoas que têm medo de envelhecer e são conscientes disso e as que têm, mas pensam que não. Esse medo, pois, torna-se um problema social, já que envolve classes diferentes e perturba o equilíbrio sócio-econômico da família e da sociedade. O envelhecimento é tratado como algo ruim desde o começo da história do mundo e é, desta forma, transmitido de geração a geração. Observa-se que tememos qualquer mudança de vida, pois existe um temor do desconhecido. No caso da velhice nos é apresentado desde jovem um quadro aterrorizador, o que dificulta ainda mais aceitar tais mudanças.

Os preconceitos em torno da velhice não surgem ao acaso. Eles são reflexos de uma educação. Desde a infância, somos influenciados a encarar a terceira idade de forma negativa, tornando-se trabalhoso, no decorrer da vida, mudar a imagem distorcida e marginalizada do que é "ser velho".

Para Paiva (1992), ideologicamente somos orientados para sermos eternamente jovens, e envelhecer numa cultura de jovens pode ser o mesmo que perder papéis e valores sociais, pois o modelo social de pessoa perfeita e completa é o modelo jovem.

Para Both, Portella e Both (1994), a cultura da velhice tem poucos costumes. Seu valor está em baixa. Na terceira idade, os filhos e as instituições liberam os pais e o cidadão para atividades livres. A posição aparentemente é generosa, mas o resultado parece não ser convincente, visto que a dificuldade social dos mais velhos reside na ausência de um respeitável destino. Pode-se perceber nas crianças, nos jovens e nos adultos que estes foram preparados para terem condições de chegar a cumprir a missão para a qual foram destinados, o que não acontece com o idoso que se vê marginalizado dentro do contexto. Em nossa sociedade, o jovem é valorizado, as crianças desvalorizam a sua infância e os mais velhos não participam de sua velhice. As banalidades sociais, mais as limitações impostas e outras naturais, fazem a velhice detestável. Isto faz assustar os jovens e os velhos, uma vez que poucos querem o que a maioria evita. À medida em que uma nova geração de adultos passa a assumir as instituições sociais, os mais velhos ficam à mercê de sua própria sorte. Léa (1983) manifesta sua opinião afirmando que, junto às naturais alterações histofisiológicas e anatômicas do envelhecimento, o ser idoso incorpora para si, como verdade, que esta fase está repleta de infelicidade do ser, que só tem diante de si o abandono, a doença e a morte.

Portanto, deve-se pensar que a velhice existe como mais uma etapa da vida. Constata-se que muito se fez para aumentar a média de vida, mas pouco para conhecer o fenômeno do envelhecimento e menos ainda para preparar o indivíduo que se encontra quase improvisadamente em uma nova realidade.

### **A questão da mídia reforçando a eterna juventude**

A partir de meados da década de 1970, a importância de se praticar exercícios, principalmente aqueles que trabalhassem a resistência aeróbia, tomou força para invadir o espaço brasileiro. Todo este processo foi reforçado pelo Dr. Cooper que trouxe a público o método de condicionamento aeróbio. Vertiginosamente ocorreu uma rápida popularização da atividade física e uma maior procura das academias de ginástica.

Mas é bom ver este momento de forma consciente e crítica. Para Dantas apud Dantas (1994), progressivamente, milhões de pessoas foram buscar, com a atividade física, uma forma de adequarem seus corpos ao novo padrão estético que a mídia implantava constantemente na população, ou seja, músculos e pele bronzeada. A idéia do "corpo ideal" é uma forma de explorar essa tendência de comportamento.

Infelizmente, no que diz respeito à academia de ginástica, observa-se que em alguns estabelecimentos a preocupação não está voltada para a harmonização pessoal, mas sim, para o seu lucro financeiro. Basta observar as inúmeras academias que funcionam atualmente. Aulas são ministradas uma atrás da outra, pouca conversa e muito suor parecem ser a receita atual. Tudo isto parece brincadeira, mas, de tanto repetir uma infinidade de exercícios e movimentos de forma mecânica e sem consciência, afastamos nosso aluno de seu próprio corpo e da possibilidade de se autoconhecer.

Segundo Dantas apud Dantas (1994, p.4) "a preocupação básica não deve concentrar-se apenas na aparência física, nas adiposidades localizadas, na hipertrofia muscular, mas sim no nível de aptidão, adequação, conveniência do organismo, enfim, na harmônica integração entre físico, mente e emoção".

A mídia trouxe a público a moda dos exercícios físicos, despertando nas pessoas uma vontade natural de se movimentar. Este fato teve um caráter positivo na medida em que mais e mais pessoas começaram a se dar conta do poder nocivo do sedentarismo. No entanto, parece que o objetivo principal não está relacionado com o bem-estar das pessoas, mas sim em despertar uma crescente tendência de consumo dos produtos apresentados por este meio.

No caso da Educação Física, a ação da mídia muitas vezes é inescrupulosa, principalmente quando quer passar ao público a necessidade de um produto sem relação com a atividade física ou quando lança no mercado padrões estéticos longe do alcance da maioria da população, simplesmente para incentivar o consumo. O que se instala é uma espécie de neurose, uma vez que homens e mulheres se angustiam quando não se enquadram em tal padrão. Todo este contexto se agrava quando o processo de envelhecimento se torna evidente. O corpo sofre muitas modificações e se encontra cada vez mais longe do padrão estético lançado.

Segundo Lacerda (1995), existe um fenômeno de transferência dos padrões corporais dos modelos profissionais para segmentos significativos da população e, em especial, para as mulheres que tentam imitar esses padrões. A tentativa é a de imitar o desempenho dos profissionais, mesmo quando a performance máxima não é a meta.

Infelizmente estas pessoas acabam se sentindo marginalizadas. Desconsoladas, as que estão na meia idade normalmente tendem a se afastar da atividade física porque se julgam incapazes de alcançar objetivos tão longe de sua própria realidade. Mas é justamente nesse momento que a atividade física deveria estar presente em sua vida como forma de prevenir uma série de patologias decorrentes do sedentarismo.

Estamos vivendo uma sociedade de "rendimento", que desconsidera o diálogo, a liberdade e, principalmente, a solidariedade. Para aqueles que estão fora do padrão imposto socialmente, que não são capazes de encontrar este modelo preestabelecido se perdem do seu modelo próprio, da sua interiorização, da sua vivência corporal (Assis, apud Dantas, 1994).

A questão do reforço de idéia da juventude eterna é abordada por Paiva (1992, p.62), como veremos a seguir:

"os meios de comunicação, principalmente a televisão e as revistas femininas, confirmam essa supervalorização da aparência corporal quando, para prevenir o envelhecimento, baseiam-se seus conselhos e orientações em evitar rugas e outros sinais externos que indiquem a chegada da velhice e o desaparecimento da juventude. Pouco ou nenhuma referência é feita à importância de adaptar-se aos papéis perdidos e às transformações do tempo, bem como alternativas de desenvolvimento" Paiva (1992, p.62).

Os estereótipos e o reconhecimento da auto-imagem são tópicos importantes na problemática da não aceitação do envelhecimento. Segundo Rosa (1984), a grande tarefa é não consentir a formação de uma auto-imagem alterada, que seja apenas um reflexo dos estereótipos sociais ou de suas próprias fantasias. Fraiman (1991, p.22), tem uma visão que podemos classificar como otimista sobre a questão. Ela nos coloca que:

"A atual tendência é a de nos despirmos desses estereótipos sociais e culturais e a de "encararmos" o velho na sua integridade e com o devido respeito, e não uniformizá-lo de acordo com as nossas conveniências e rigidez de pensamento e aceitação, projetando nele todo o nosso medo de envelhecer ao mesmo tempo em que não desejamos morrer..."

Preocupamo-nos com a questão dos estereótipos de beleza lançados pela mídia e supervalorizados nas academias, porque sabemos que a atividade física não pode impedir o processo de envelhecimento. Quando as pessoas estão muito apegadas ao corpo e ao estético, fica mais difícil aceitar as mudanças e as perdas orgânicas que a idade acarreta.

A atividade física, na sua essência, deveria ser meio facilitador da etapa do envelhecimento e não instrumento de "fuga" do ciclo natural da vida, tornando o exercício uma "tortura" em busca do corpo perfeito. As pessoas precisam estar conscientes das mudanças orgânicas e psicológicas que ocorrem durante o envelhecimento, e também da importância da atividade física para uma melhor qualidade de vida, relegando para segundo plano os valores estéticos que o exercício, por consequência, proporciona.



## A atividade física e o envelhecimento

Os benefícios da atividade física na vida das pessoas são indiscutíveis e durante o processo de envelhecimento desempenham papel fundamental na manutenção da saúde. A diferença de indivíduos sedentários e ativos é evidente, sendo este assunto importante para muitos estudos sobre os efeitos da atividade física. Naudeau, Péronnet e col., (1985), a partir de seus estudos, concluem que entre duas pessoas de qualquer idade, a que será considerada mais "jovem" apresentará capacidade de trabalho, vigor muscular, flexibilidade, equilíbrio, e habilidades motoras maiores. O tempo modifica esses fatores do desempenho, mas a prática regular de atividades físicas diminui tal alteração. De acordo com Spirduso & Toufexis apud Berger (1988), os exercícios, a dieta saudável e os hábitos de vida, diminuem a responsabilidade física do envelhecimento, aumentam o bem estar psicológico e a probabilidade da expectativa de vida prevista.

A atividade física, como já foi brevemente comentado, além de proporcionar benefícios físicos, contribui nos fatores psicológicos em todas as idades e em especial, no envelhecimento. A não aceitação do seu corpo, o desengajamento da sociedade que leva à solidão e outros fatores do mesmo gênero podem ser amenizados com uma prática de atividade física prazerosa que devolva a satisfação de se relacionar com o seu corpo e, por conseqüência, com o mundo. Berger (1988) afirma que a participação de idosos em atividades físicas proporciona saúde física, melhorando a saúde mental e também a capacidade funcional. A correlação entre atividade física e satisfação de vida é impressionantemente alta. Pessoas idosas, que são fisicamente ativas, tendem a ter resistência, melhoram a sua auto-imagem e se sentem mais competentes.

A agitação nas grandes cidades ou mesmo os problemas financeiros pelo qual o país está passando, tanto na cidade como no interior, resultam no aparecimento do stress na vida de muitas pessoas. De acordo com Berger, Mogan, Goldston, Sochs & Bulttone apud Berger (1988), o exercício traz para os indivíduos muitos benefícios, dentre eles, uma excelente técnica de redução de stress ideal para adultos mais velhos, em virtude de seus atributos psicológicos e fisiológicos. Ele pode ser meio de redução de ansiedade, depressão e raiva, comuns de stress psicológico.

Além da facilitação dos aspectos psicológicos que o exercício proporciona com a liberação do stress, deve-se considerar todo um conjunto de estilo de vida e hábitos que formam um todo que levará a uma menor ou maior qualidade de vida. Reforçando esta idéia, Eckert (1993) salienta que o estilo de vida do indivíduo, aliado a hábitos de saúde, dos quais fazem parte exercícios regulares, são importantes determinantes da manutenção da saúde e do potencial em relação ao tempo de vida.

Contribuindo com a citação anterior mencionamos Berger (1988), que fez um estudo sobre a atividade física na qualidade de vida dos idosos e constatou que a pessoa mais velha que possui boa hereditariedade, boa nutrição, hábitos pessoais saudáveis e pratica exercícios pode aumentar significativamente a sua qualidade de vida.

A atividade física desempenha papel importante na busca de uma melhor qualidade de vida na idade avançada. Fraiman (1991, p.31) dá ênfase às ações do cotidiano e tantas outras que tornam as pessoas mais velhas dependentes dos mais novos, diminuindo, por conseqüência, seu autoconceito:

"O problema da velhice não é a lentidão dos gestos ou a dificuldade de aprender. Ter gestos lentos ou locomoção dificultada só se torna um problema quando velhos não conseguem atravessar as ruas congestionadas por motoristas impacientes, ou quando não têm forças para correr ou se defender de assaltos nas ruas, e das longas e demoradas filas... E a agressividade do outro, a crueldade das inúmeras afrontas que os velhos recebem, que nos levam a crer que o seu ritmo biológico lentificado, quiçá desvitalizado, sejam perdas intransponíveis. Situação essa que agride igualmente as crianças, afoitas por participarem do mundo adulto" (Fraiman, 1991, p.31).

A atividade física pode desempenhar um papel importante na busca da qualidade de vida das pessoas. Eckert (1993) lembra que, em termos de nível de atividade, apenas indivíduos inativos têm maiores chances de contrair doenças cardiovasculares enquanto que os indivíduos regularmente ativos têm o mínimo de risco. Indivíduos altamente ativos têm um risco ligeiramente mais alto do que os regularmente ativos. O exercício regular pode diminuir os riscos associados com doenças cardiovasculares por proporcionar uma melhora no funcionamento cardio-respiratório, reduzindo as adiposidades corporais e diminuindo o peso. De modo similar, o exercício, em qualquer idade, pode melhorar a força, o equilíbrio, o tempo de reação e, em geral, torna mais lenta a "desaceleração" relacionada com a idade em todas as atividades neuromusculares.

Porém, a atividade física precisa ser significativa e fonte de prazer para atender todos as necessidades do ser na sua globalidade e não simplesmente movimentos repetidos sem significado algum. Sobre esse aspecto, Gaiarsa (1986) afirma que entre nós, sempre que se fala em esporte ou ginástica, a atitude básica que se tem frente ao próprio corpo é a de ordenar movimentos forçados na intensidade, no ritmo e na duração, de tal forma que se escraviza o corpo a realizar movimentos sem pensar no real sentido deste ato. Exercícios físicos realizados desta maneira só podem ser prejudiciais. Portanto, e como regra, todo exercício é bom, contanto que, ao longo dele, a pessoa permaneça atenta a si mesma percebendo se seu modo de fazer força é adequado, se o movimento sai fácil, se ele é bem equilibrado, ritmado e descansado.

É importante salientar que o exercício deve trazer prazer à pessoa que o pratica, contribuindo na relação do indivíduo com ele próprio. Como resultado desta relação ocorrem modificações da auto-imagem do sujeito. A atividade física bem orientada faz com que as pessoas se aceitem como são, e este é o passo fundamental para encontrarmos a realização humana, vivendo bem todas as idades.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificamos que nas academias de ginástica são poucos os alunos na terceira idade e que a maioria são adolescentes e adultos jovens. Sendo a academia de ginástica um local de motivação para a prática e a manutenção de uma atividade física, preocupamo-nos com a idéia de que, com o tempo, este espaço possa vir a não se adequar às pessoas, levando algumas a abandonarem a atividade. Causa-nos preocupação justamente a idéia de que elas freqüentem a academia de ginástica somente nesta fase da vida, devido a modismos e a preocupações com a estética, sem perceberem a importância da prática de uma atividade física permanente como parte da rotina da vida.

É impossível anular as mudanças físicas inevitáveis da velhice, mas muita coisa pode ser feita para melhorar as condições de vida das pessoas idosas. Essas pessoas não podem apenas viver em uma rotina alienante, esperando a morte chegar, pois, quando deixamos de sonhar e nos movimentar, morremos. As pessoas de idade avançada deveriam aproveitar todos os dias ao máximo, sendo que esta fase deveria ser o momento de usufruírem os frutos das sementes plantadas no decorrer da vida.

Qual será o nosso papel enquanto professores de Educação Física atuantes nas academias de ginástica frente a esta problemática? De que forma poderemos contribuir contra a massificação do indivíduo e a favor da valorização do sujeito? Pretendemos com este ensaio levar as pessoas, que trabalham com adulto nas academias de ginástica, a refletirem sobre estas questões e, talvez, repensem o movimento numa perspectiva holística do ser humano, sem segmentar o físico do psicológico e, tampouco, do contexto social em busca de uma educação que leve mais e mais à humanização do homem.

Acreditamos que a atividade física é fundamental para as pessoas, porém estamos referindo aquela que é comprometida com o ser humano, que é significativa e que contribui para a qualidade de vida dos indivíduos, aquela que reflete no bem-estar do dia-a-dia durante toda a vida. Portanto, precisamos tomar atitudes enquanto educadores que somos, fazendo com que as pessoas entendam e aceitem que estão envelhecendo e que envelhecer é viver. A velhice é a época das realizações, dos valores espirituais que muitas vezes são esquecidos e ofuscados pela preocupação com o corpo, ou então com o inevitável: a morte.

Como professores, poderemos atuar neste espaço desmistificando falsos mitos porque entendemos que: saber sobre os aspectos que envolvem o envelhecimento não evita que ele aconteça, mas oferece às pessoas uma compreensão sobre este contexto de forma que elas não se julguem a partir de preconceitos negativos, deixando de usufruir a melhoria da qualidade de vida que a atividade física pode proporcionar a seus praticantes, independentemente da idade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERGER, B.G. The role of physical activity in the life quality of older adults. **The American Academy of Physical Education Papers**. Physical activity and aging. n. 22, p 42-54,1988.
- BOTH, A. **Conversando sobre a terceira idade ou Fragmentos para uma gerontologia**. Ed. da Universidade de Passo Fundo. 1990.
- BOTH, A., PORTELLA, R. M. & BOTH L. S. **Fundamentos de Gerontologia**. Ed. da Universidade de Passo Fundo. 1994.
- DANTAS, E. H. M. **Pensando o corpo e o movimento**. Rio de Janeiro: Shape Ed., 1994.
- ECKERT, H. M. **Desenvolvimento motor**. 3º ed. São Paulo: Manole, 1983.
- FRAIMAN, A. **Coisas da idade**. São Paulo, Herines, 1988.
- GAIARSA, J. A. **Como enfrentar a velhice**. 2ª ed. São Paulo: Icone, 1986.
- LACERDA, Y. **Atividades corporais**. O alternativo e o suave na Educação Física. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- LÉA, M. **Quem tem medo de envelhecer?** Rio de Janeiro: Record, 1983.
- LIEVEGOED, B. **Fases da vida: crise e desenvolvimento da individualidade**. 3ª ed. São Paulo: Antroposófica, 1994.
- MOSQUERA, J. **Vida adulta personalidade e desenvolvimento**. 2ª ed. Porto Alegre: Sulina, 1983.
- NADEAU M.; PÉRONNET F. e col. **Fisiologia aplicada na atividade física**. São Paulo: Manole, 1985.
- PAIVA, V. M. B. **A mulher de meia-idade: perdas, solidão e corpo**. A terceira idade, ano IV- n. 5, junho-1992.
- ROSA, M. **Psicologia evolutiva**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1984. SALGADO, M. A. **Velhice, uma nova questão social**. Série Terceira idade 1 Biblioteca Científica, SESC. 2ª ed. São Paulo, 1982.
- SEARS, R. R.; FELDMAN F. S. **As sete idades do homem**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora AHAR, 1981.