3º CONCEN
O norte da educação física e ciências do esporte: história e desafios para os dias atuais
Período de 01 a 04 de dezembro de 2010, Castanhal e Belém

O IDOSO E SEU CORPO: SUAS PERCEPÇÕES E A POSSIBILIDADE DE INCLUSÃO NA SOCIEDADE

Andréia Oliveira Freire – Graduanda – UFPA / Campus Castanhal – PA
Natália Kelly da Fonseca Vieira – Graduanda – UFPA / Castanhal – PA
Mirleide Chaar Bahia – Doutoranda – UFPA / Castanhal – PA
GTT 12

RESUMO: No processo de envelhecimento, que caracteriza o último ciclo de vida, ocorrem perdas diversas na vida do idoso, tanto no âmbito social, quanto as referentes às capacidades funcionais. Quando o corpo idoso não se enquadra mais no padrão determinado pela sociedade, gera no ser idoso um sentimento de impotência, anulando seus anseios, pois já não é considerado um organismo ativo na sociedade. Isso acaba por provocar no indivíduo idoso, um sentimento de incapacidade e aversão ao próprio corpo, pois já não encara esse corpo como parte de um processo natural de envelhecimento, nem como fonte de prazer ou como um elemento vivo e presente que pode lhe completar e possibilitar ações na esfera social. O objetivo deste trabalho foi compreender a percepção que o idoso tem de seu corpo que envelhece. Trata-se de um estudo exploratório, com abordagem do tipo qualitativa, realizada por meio de pesquisa bibliográfica e de campo (entrevistas semi-estruturadas), no projeto "Trabalho Social com Idoso (TSI) do Serviço Social do Comércio – SESC", em Castanhal - PA. Nos resultados, foi possível verificar que os idosos entrevistados conseguem perceber que seu corpo está mudando e que, as mudanças que vêm ocorrendo no corpo são resultados do próprio envelhecimento, por essa razão, aceitam e convivem bem com o seu corpo envelhecido. Há por parte dos idosos uma preocupação de viver a vida de forma saudável, de uma maneira que possa preservá-la, mesmo com todas as mudanças impostas pelo envelhecer. Ao perceber, a sentir, a conhecer o seu corpo, o idoso tem possibilidade de manter e/ou melhorar suas condições de bem estar em geral, podendo ser buscadas por meio de alternativas, como o engajamento em grupos que desenvolvem trabalhos sociais com idosos, a prática de atividades físicas e de lazer, buscando alcançar uma condição de vida saudável, com autoconfiança, com auto-estima elevada e com autonomia. As atividades em grupo são uma boa oportunidade para o idoso adquirir reconhecimento e valorização e ter a possibilidade de assumir compromissos e responsabilidades no convívio social, desenvolvendo neste um autoconceito positivo em relação a si e gerando um sentimento de auto-eficácia pelo fato de conseguir desempenhar as atividades, o que reforça o sentimento de valor pessoal para este e para a sociedade. A atividade física associada à integração social tem efeito considerável na auto-estima, no humor, na ansiedade, na depressão e em geral no comportamento do idoso, promovendo a saúde, tornando-o mais ativo, independente, autônomo e sadio. Conclui-se que o idoso necessita sentir-se capaz e útil perante a sociedade, pois somente tendo consciência de que seu corpo ainda tem possibilidade de continuar ativo e atuante, poderá sentir-se parte importante no meio social, assim como também acreditará na sua capacidade de se manter presente na sociedade.

REFERÊNCIAS

DELALIBERA, Mayra Armani. **A Imagem do Corpo e a Angústia sobre o Corpo no Envelhecer e no Morrer**. Trabalho desenvolvido para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia. São Carlos – Novembro, 2005.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento & atividade física**. – Londrina: Midiograf, 2001.

NERI, Anita Liberalesso; FREIRE Aparecida (organizadoras). **E por falar em boa velhice.** Campinas, SP: Papirus, 2000.

NERI, Anita Liberalesso (org.). **Maturidade e velhice: Trajetórias individuais e socioculturais.** Campinas, SP: Papirus, 2001. – (Coleção Vivaidade).

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física**. Papirus, 1998. – (Coleção Vivaidade).

RUSSO, Renata. Imagem Corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção,** Campinas, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun., 2005.

SIMÕES, Regina. **Corporeidade e Terceira idade – A marginalização do corpo idoso**. 3ª edição. Piracicaba: Editora UNIMEP, 1998.

Email: andreiafreire@ymail.com

Email: natalia.kelly18@yahoo.com.br

Email: mirleide@ufpa.br