



(RE) INVENTANDO O ENVELHECIMENTO ATRAVÉS DAS PRÁTICAS CORPORAIS: ESCOLHAS POSSÍVEIS NO COTIDIANO QUE SE REVELA NA INTERGERACIONALIDADE

Tereza Claudia Camargo¹
Silvio de Cássio da Costa Telles²
Claudia Teresa Vieira de Souza³

PALAVRAS-CHAVE: envelhecimento; reinvenção; cotidiano.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Nunes (2012, p.23), quando se fala da velhice e do envelhecimento, é inevitável não imaginar o corpo que envelhece associado aos estigmas que agregam a velhice,

ao aparecimento de doenças, as limitações físicas, a necessidade de cuidado e a interrupção dos relacionamentos sociais. Permanecer jovem e saudável é qualidade que permeia um imaginário coletivo, de uma sociedade capitalista, que valoriza essencialmente o belo.

Telles (2015, p.82) diz que, a busca pela beleza e jovialidade atendendo aos padrões estéticos, conduziu a todos, inclusive os idosos, a um modo de vida que valoriza as atividades físicas, na busca de uma vida saudável. Assim passou-se a valorizar a prática da atividade física no envelhecimento como mais uma forma de garantir saúde.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória com elementos da pesquisa participante, de caráter qualitativo, utilizando-se como referencial teórico as teses elaboradas por Michel de Certeau (2014) quando aborda a invenção do cotidiano.

As observações foram acompanhadas de registros fotográficos realizados na casa de práticas integrativas, localizada no município da cidade do Rio de Janeiro, na Área Programática 4.0, no bairro de Curicica, - Rio de Janeiro. A Unidade elencada se caracteriza por manter 18 grupos trazendo interação entre idosos, adultos e adolescentes. Esses grupos de pessoas realizam além das atividades corporais,

1 Universidade Gama Filho, tcacamargo@uol.com.br

2 Universidade do Estado do Rio de Janeiro, telles.ntg@terra.com.br

3 Universidade Gama Filho, clau@fiocruz.br

artesanato, convivência, atividades lúdicas, horticultura, práticas integrativas. Além disso, realizaram-se entrevistas semi-estruturada, utilizando um roteiro com questões relacionadas aos objetivos da pesquisa, permitindo a explanação livre dos sujeitos em relação aos tópicos.

Na análise dos dados utilizamos a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo.

3 DESCRIÇÕES, RESULTADOS, INTERPRETAÇÕES.

O cotidiano ganha sentido no envelhecimento, quando é revelador de possibilidades, de diversidades e de maneiras de se estabelecer relações.

Estudos apontam o benefício da atividade física como forma de liberar tensões, irritabilidade e ansiedade, além de constituir um dos fatores de inclusão social, diversão, socialização e troca de experiências entre gerações. Exercitar-se fisicamente, estar engajado em eventos sociais, e ter projetos de vida enquanto ocorre o envelhecimento, foi um dos discursos revelados nas falas dos sujeitos, além da (re) invenção de um cotidiano desvelado através de escolhas autônomas e conscientes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evidenciou-se nos estudos que os participantes esperam envelhecer com saúde e não se deparar com o sofrimento. As pesquisas mostram que muitos tentam ocupar o tempo livre, se disponibilizando para as atividades que envolvem convivência, socialização, continuar trabalhando e ações que traduzem qualidade de vida. Abordamos aqui a palavra renovação, como forma de reelaboração de um novo modo de viver capaz de trazer prazer e gratificação pessoal, traduzindo qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

CERTEAU, Michel de. A Invenção do Cotidiano. **Artes de Fazer**. Tradução Ephaim Ferreira Alves. 22.ed.; Petrópolis, RJ: Vozes, 2014..

NUNES, M. I.; FERRETTI, Renata. Eloah de; Lucena, SANTOS, Mariza dos. **Enfermagem em Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

TELLES, Silvio de Cassio Costa. **A Construção do Campo do Conhecimento sobre as Atividades Físicas para Idosos no Brasil**. Teses de Doutorado apresentada ao Programa de Pós Graduação em Educação Física da Universidade Gama Filho, 2008.

_____. **O Idoso e a Atividade Física no Brasil**: como tudo começou. Curitiba: Prismas, 2015.