

Cracks in the Narcissus mirror: the recognition of the aging process and the coping strategies used by the elderly ²

Rachaduras no espelho de Narciso: o reconhecimento do processo de envelhecimento e as estratégias de enfrentamento utilizadas por idosos

Mesaque Silva Correia³



Data de Submissão: 18 mai. 2020.

Data de Aprovação: 29 jun. 2020.

Data de Publicação: 30 jun. 2020.

ABSTRACT: Our aim is to learn the coping strategies found by elderly from the Mooca neighborhood in São Paulo to live with the aging process in a social and cultural context that denies and rejects old age. Our source were eight elderly people (five women and three men) attending a Physical Education Program for the elderly. Using the methodological assumptions of Themed Oral History we subjected the resulting stories to a content analysis. We have found out that the arrival of old age is an unexpected event that brings a kind of personal conflict to the subjects as they see their image in the mirror and compare it to one kept in their memory. Another aspect is that even if they see themselves as elderly they try to keep taking care of themselves and adapt to the new social circumstances, trying to keep being key members of the society and active social subjects.

Keywords: Body. Aging. Coping with Aging.

RESUMO: Neste estudo objetivamos conhecer as estratégias de enfrentamento encontradas por idosos, moradores do bairro da Mooca da Cidade de São Paulo, para conviver com o processo de envelhecimento dentro de um contexto social e cultural que nega e rejeita a velhice. Participaram oito idosos de um Programa de Educação Física para idosos, sendo cinco mulheres e três homens. Utilizando os pressupostos metodológicos da História Oral Temática submetemos os relatos obtidos à técnica de análise de conteúdo. Percebemos que a chegada da velhice é um acontecimento não esperado, causando certo conflito pessoal dos sujeitos ao se depararem com a imagem refletida no espelho, comparada com aquela guardada na memória. Outro aspecto, é que mesmo se percebendo como velhos, procuram manter o autocuidado e a readaptação social, na tentativa de continuarem inseridos como membros participantes da sociedade e sujeitos socialmente ativos.

Palavras-chaves: Corpo. Envelhecimento. Enfrentamento.

1 INTRODUÇÃO

Estudos como de Gerez, et al (2010); Correia (2010); Correia, Miranda e Velardi (2011) revelam

que vivemos a “era do envelhecimento”, na qual tanto os países desenvolvidos como os países periféricos passam por um processo de

¹ **Atribuição CC BY:** Este é um artigo de acesso aberto e distribuído sob os Termos da *Creative Commons Attribution License*. A licença permite o uso, a distribuição e a reprodução irrestrita, em qualquer meio, desde que creditado as fontes originais.

² Este texto é inédito, e contou com o apoio financeiro da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES. Foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade São Judas Tadeu – USJT, sob o protocolo nº 0067.0.219.000-09, não havendo conflito de interesses.

³ Doutor em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu – USJT. Docente da Universidade Federal do Piauí – UFPI. Líder do Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação e Educação Física Escolar – GEPEEFE/UFPI/CNPq. E-mail: mesaquesilvacorreia@ufpi.edu.br.

envelhecimento de sua população. Na atualidade, o envelhecimento humano é entendido como um fenômeno social que vem ganhando repercussão nas diferentes esferas da estrutura social: econômica, política e cultural. Sabe-se que os debates sobre a questão do envelhecimento relacionam-se com o aumento da esperança de vida, diminuição da taxa de fecundidade, do controle epidemiológico, ampliação de serviços públicos, entre outras temáticas, constituindo-se uma vertente de pesquisa que desperta o interesse de pesquisadores que buscam compreender a velhice e o envelhecimento (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016). Entretanto, Minayo e Coimbra Jr. (2002), nos alertam que os estudos que buscam conhecer o fenômeno da velhice e do envelhecimento tornam-se insipientes no momento em que não trazem o olhar daqueles que vivenciam a experiência de envelhecer. Restringindo o processo de envelhecimento a uma visão apenas de perdas biológicas e a fragilidades dos movimentos, associando a velhice a invalidez, solidão e doenças.

Neste sentido, estudar a experiência do envelhecimento implica em considerar a pluralidade de significados atribuídos ao processo de envelhecimento pelo próprio “ser velho” como uma forma de superação da identidade estereotipada que a maioria dos sujeitos possui desta fase da vida, possibilitando a reflexão e problematização de ser, pensar e viver a velhice, abrindo novos caminhos e outras possibilidades de perceber e viver a velhice (DEBERT, 2004). Assim, tem sido referendada a necessidade de se (re) pensar e reconstruir o imaginário social sobre as experiências na velhice (MINAYO E COIBRA JR, 2002).

Por isso, tornar-se importante conhecer a percepção dos sujeitos que envelhecem no contexto de um país que nega e rejeita a velhice e o envelhecimento, buscando compreender as estratégias encontradas para viver bem esta etapa da vida.

O Brasil é interpretado culturalmente como um país jovem, do futebol e do carnaval Damatta, (1984); Silva e Correia, (2020), mas por outro lado, a população brasileira passa por processo de envelhecimento que é marcante em termos de dados quantitativos. Segundo os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2018), a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões de pessoas com 60 anos ou mais em 2017. De acordo com os dados da Organização

Mundial da Saúde, o Brasil é o país, onde há um crescimento populacional mais acelerado do mundo, o que o coloca no sexto lugar no ranking mundial, superando a população idosa da França, Itália e Reino Unido.

O fato é que na conjuntura da sociedade brasileira, o culto ao corpo, à beleza, à boa forma física e ao vigor, tornou-se um valor fundamental, o que tem feito da imagem humana e da aparência física uma espécie de símbolos de apreciação social, os quais fomentam o hedonismo e o narcisismo. Conforme Oliveira (2019), as culturas da imagem presente nas sociedades contemporâneas valorizam o prazer imediato e contribuem para o aumento das práticas patológicas narcísicas. Para esses autores, essa prática cultural colabora para a valorização de uma imagem ideal que nem sempre pode ser alcançada pelos sujeitos.

Oliveira (2019) ressalta que nas sociedades pós-modernas há uma predominância da cultura do narcisismo, onde seus membros buscam a exaltação da auto-imagem e a exteriorização de si mesmo, o que faz com que o cuidado excessivo com a aparência se converta em um objetivo de vida.

No tocante à realidade da sociedade brasileira, onde isso também ocorre, a velhice se apresenta como incômoda, devendo ser afastada e negada pelos sujeitos. Desta forma, o “ser velho” é tido como estereótipo porque o corpo evidencia marcas do tempo que não podem ser apagadas e, por mais que este corpo humano seja trabalhado para rejuvenescer, não consegue mais ser atlético, firme e liso como antes. Além disso, socialmente a juventude e o vigor físico é utilizado como parâmetros em oposição à velhice, que na maioria das vezes é associada apenas a perdas biológicas progressivas (MINAYO E COIBRA JR, 2002).

Com base nessas discussões, destacamos que o objetivo deste trabalho foi analisar as narrativas de um grupo de idosos que participam do Projeto Sênior para a Vida Ativa / USJT e são moradores do bairro da Mooca da cidade de São Paulo com relação às estratégias de enfrentamento por eles encontradas para lidar com o processo de envelhecimento e suas subjetividades delineadas socialmente.

2 O CULTO AO CORPO, A BELEZA, A JUVENTUDE E O VIGOR FÍSICO NAS SOCIEDADES MODERNAS

Sabe-se que o culto à beleza e à juventude esteve presente em diferentes sociedades. Distintos foram os padrões de beleza no processo de

transformação das sociedades, mas com foco no objeto de desejo do ser humano. Atualmente, a busca pelo corpo perfeito tem permeado as relações sociais, tornando-se tema central de propagandas publicitárias, revistas de divulgação e artefatos para venda de cosméticos com promessas milagrosas, tornando-se objeto de desejo dos atores sociais de distintos grupos e classes sociais. Para Oliveira (2019), na atualidade o corpo humano tem se tornado o mais precioso e chamejante de todos os objetos, o que contribui para uma padronização da estética que se impõe aos indivíduos em suas relações sociais.

Entende-se que o padrão de beleza, especialmente o feminino, idealizado hoje na sociedade brasileira, é diferente de outras formas de estereótipos de beleza de épocas passadas. Nesse sentido, na atualidade, o corpo ideal é delineado a partir de medidas antropométricas que determinam o tamanho exato para cada parte do corpo humano, como coxa, quadril, cintura e glúteos. Assim, ocorre que inúmeros mecanismos artificiais são colocados ao alcance dos sujeitos para obtenção do padrão de beleza estabelecido socialmente na tentativa de atingir as medidas antropométricas desejadas.

Mauss (2003) clarifica que as possibilidades criadas culturalmente para delinear corpos oportunizam a cada sujeito, certa aproximação dos padrões de beleza estabelecidos globalmente. Esse autor esclarece que a capacidade de educar corpos varia de sociedade para sociedade, o que indica a dimensão instrumental atribuída ao corpo, transformando-se em elemento de uma educação cultural. Já para Le Breton (2007), o corpo como uma construção cultural, possibilita o homem criar e recriar significados transpondo os desígnios da naturalidade, conseqüentemente alimentando a antiga oposição natureza *versus* cultura. Além disso, a educação cultural do corpo atende a uma solicitação social, traduzindo-se na busca exaustiva pela manutenção da juventude, exigindo dos sujeitos rígidos esforços para atender às expectativas do padrão jovem, belo, vigoroso e produtivo. Por outro lado, Sevcenkon (1992), ao estudar as características da cidade de São Paulo na segunda década do século XX, observou que a prática do culto ao corpo mantinha uma relação estrita com a idéia de modernidade. Esse autor afirma que nessa época, ser jovem, praticar esportes, vestir-se com roupa da moda caracterizava um sujeito moderno.

No século XXI, o culto ao corpo, a beleza e o vigor físico são objetos de preocupação de diferentes

camadas sociais e faixas etárias, o que permite a compreensão de que, na atualidade, a preocupação com o corpo esbelto é uma condição do sujeito. Outro aspecto que podemos considerar na sociedade brasileira no que toca o culto ao corpo, é que as práticas corporais e alimentares disciplinam o corpo humano. Essas práticas sustentam a massificação do hedonismo e narcisismo, na qual o envelhecimento, na maioria das vezes, é tido como estereótipo, tornando o “ser velho” e a velhice como algo indesejado, que deve ser afastado e negado. Por outro lado, a juventude é cada vez mais exaltada na sociedade brasileira, demarcando resistência ao processo de envelhecimento por constituir-se um processo contrário aos padrões estéticos imposto socialmente. Desta forma, a questão que se coloca neste trabalho é a seguinte: o que fazer quando as marcas do envelhecimento começam a refletir na aparência dos sujeitos e passam a ser percebidas pelas “lentes sociais”?

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa é de abordagem qualitativa, por trabalhar com a percepção subjetiva dos idosos acerca do processo de envelhecimento dentro de um contexto social e cultural no qual a maioria de seus membros recusa-se a envelhecer. Clarificamos que a escolha pela pesquisa qualitativa se justifica por acreditarmos que essa vertente metodológica permite compreender o problema deste estudo sem criar situações artificiais que falseiam a realidade e levam a interpretações equivocadas, bem como por compartilharmos com o pensamento de Flick (2006). Essa autora defende que a pesquisa qualitativa tem por objetivo responder a questões particulares, preocupando-se com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Assim, permite considerar os sentimentos atribuídos pelos idosos a partir das experiências vivenciadas sobre o processo de envelhecimento no contexto de um país que nega a velhice.

Os sujeitos selecionados para este estudo foram idosos participantes de um programa de educação física para idosos que funciona há oito anos na Universidade São Judas Tadeu, atendendo prioritariamente os moradores do bairro da Mooca da cidade de São Paulo. Inicialmente, foi realizada uma reunião com o grupo atendido por este programa com a finalidade de esclarecer os objetivos deste estudo e verificar os interessados em participar da pesquisa.

Utilizamos como técnica para a coleta de dados os procedimentos metodológicos da História Oral Temática e entrevistamos oito idosos com idades entre 65 a 85 anos, sendo seis do sexo feminino e três do sexo masculino. Foram trabalhados os seguintes eixos temáticos: A percepção dos traços do envelhecimento no meu corpo; O “ser velho” na percepção do social; Estratégias de enfrentamento para conviver com a velhice em país que rejeita envelhecer. Para dialogar sobre os temas propostos os idosos ficaram livres para se expressar através da fala ou outras formas de conversação. E, após a realização das entrevistas com gravação e do processo de transcrições dos relatos, os dados foram submetidos à Técnica de Análise de Conteúdo Bardin (2011), com finalidade de sistematização de categorias de análise.

Destacamos que foi acordado com o grupo de idosos a garantia do anonimato e a privacidade das informações obtidas em decorrência das entrevistas cedidas, atendendo aos princípios éticos que regem o estudo científico com seres humanos, instituídos pela Resolução CNS 466/12, que normatiza no Capítulo IV, que o respeito à dignidade humana requer que toda pesquisa se estruture após consentimento livre e esclarecido dos sujeitos, ou grupos que por si e/ou por seus representantes legais manifestem a sua anuência à participação na pesquisa. Clarificamos ainda, que esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da – USJT.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 A velhice denunciada pelo espelho

Nesta categoria de análise trabalhamos com a percepção dos entrevistados sobre o início do processo de envelhecimento reconhecido por cada sujeito idoso. Sabe-se que o processo de envelhecimento se inicia desde o nascimento e vai até a morte, que é um fenômeno intrínseco da natureza humana, mas que apresenta características diferenciadas de acordo com a cultura, com o tempo e o espaço, não é um processo homogêneo, pois, “[...] cada pessoa vivencia essa fase da vida de uma forma, considerando sua história particular e todos os aspectos estruturais (classe, gênero e etnia) a ela relacionados, como saúde, educação e condições econômicas” (MINAYO E COIMBRA JR, 2002, p. 14). O envelhecimento é uma fase da vida que pode ser percebido pelo sujeito ou ser denunciado pelo outro. Sobre a questão do envelhecimento Beauvoir (1990,

p. 353) argumenta que na maioria das vezes a revelação de nossa idade chega através do outro e isso acontece pelo fato [...] que toda uma tradição carregou essa palavra de um sentido pejorativo — ela soa como um insulto. Assim, quando ouvimos nos chamarem de velhos, muitas vezes reagimos com cólera [...]. Deste modo, é o olhar do outro que denuncia o envelhecimento, ou ainda, o fato do velho estar constantemente do lado de fora de outros grupos sociais, representados pela percepção que os outros têm deles, de certo modo, justifica a dificuldade de reconhecimento desta fase da vida pelos diversos atores sociais.

Considerando esse contexto, os participantes da pesquisa destacam ter percebido os primeiros sinais da velhice através da modificação na aparência denunciada pelo espelho, explicitando que mesmo que se tente recusar ou negar a velhice, o espelho passa a ser o anunciador de sua chegada, excluindo a possibilidade de justificativa de percepções particulares. A seguir, apresentamos trechos de alguns relatos que ilustram esse aspecto:

“Sempre me senti jovem, mas jovem em todos os sentidos, nunca imaginei que eu que cuido de velhos pudesse ser um dia um deles, mas meu espelho hoje me denuncia como mais um velho, assim mesmo assim prefiro acreditar que velho é um ser decadente e não em plena atividade” (Srª A).

“A gente quer viver, mas não envelhecer, vivi muito e agora sou estou me aproximando da velhice. Meu espelho me diz isso, todas as vezes que o procuro. Me olho e penso: eu era tão diferente, aí percebo que não tenho mais 20 anos e preciso me conscientizar disso” (Srª B).

“Considerava o envelhecimento implacável, por não me perceber enquanto velha, ainda alimentava aquela garota de 15 anos, agora quando me olho no espelho e me vejo com 64 anos percebo outro tipo beleza apreciada por poucos” (Srª C).

Esses depoimentos revelam o reconhecimento da velhice através da imagem apresentada pelo espelho, assim como evidenciam a busca dos idosos para conviver com essa nova imagem, além de destacar a sua percepção quanto a outro tipo de beleza. Percebe-se que a imagem refletida no espelho é confrontada com a imagem da juventude, imagem padrão que é cultuada na

sociedade brasileira. Monte e Ribeiro (2015) e Venturini; et al (2020) corroboram com esta análise ao afirmar que as transformações na aparência chegam bem mais cedo do que as demais modificações que poderão advir com a chegada do envelhecimento. Segundo Correia (2010), no momento em que um idoso se olha no espelho, o que este lhe devolve é uma imagem ligada à deterioração, uma imagem com a qual ele não se identifica. Não há júbilo nem alegria, há apenas estranheza e ele pensa: “esse não sou eu”. Assim, novamente uma desconexão entre a imagem inconsciente do corpo e a imagem que o espelho reflete.

Outro aspecto da velhice denunciada pelo espelho, que veio à tona na categoria de análise, é percebido nos depoimentos de outros idosos.

“Eu só me acho velho apenas quando vou ao espelho me pentear, escovar os dentes e me maquiar, porque é aí que vejo realmente como estou. O pó compacto não faz mais efeito, mas quando saio dali, faço o que for preciso” (Srª E).

“Sempre me falaram que minha aparência não refletia minha idade, (sorriu muito) mas agora todas as vezes que estou frente ao espelho percebo minhas rugas acentuadas no rosto e minha pele um pouco caída, não consigo, mas esconder a idade real, mas não fico triste por isso” (Srª D).

“Sabe de uma coisa, quando se é jovem procuramos espelhos em todos os lugares: nos carros, nas vitrines das lojas, até a própria sombra ajuda a dizer se você estas bem, mas quando a velhice chega, passamos a fugir do espelho, porque cada vez que você se olha parece que uma nova rachadura surgiu em seu rosto, é um sufoco! Parece que ontem essa ruga aqui eu não tinha, e essa pele não estava caída, mas se eu me preocupar com isso....” (Sr A).

“Eu sei que o que o espelho me diz é que eu sou velho, mas sei que não, porque a juventude está aqui (sorriu batendo no peito e flexionando o braço)” (Sr B).

Nesses depoimentos observa-se a presença de um conflito pessoal entre o que o sujeito foi no passado e o que é agora, o qual o espelho se apresenta como um “inimigo” que denuncia pela primeira vez a chegada da velhice. Na interpretação de Venturini; et al (2020), esse conflito se justifica

pela existência de um confronto da estrutura narcísica que se fixou na construção do corpo ideal, com a verificação realista dos limites inexoráveis que marcam o processo de envelhecimento. Entretanto, também se verifica que o conflito pessoal presente no depoimento dos idosos, além de manter relação com a imagem corpórea envelhecida, denota certa rejeição e estereotipação da imagem do sujeito velho, associando-a a tristeza e incapacidade, como se percebe neste relato “mas não fico triste por isso” (Srª D).

Nota-se ainda nesses depoimentos, que os idosos ao se olharem no espelho, percebem-se como um ser em processo de decrepitude, uma imagem com a qual eles não se identificam e, ao mesmo tempo não conseguem esconder. A esse respeito, Beauvoir (1990) explica que a velhice é algo difícil de assumir por ser estranha ao sujeito e provocar mudanças nem sempre desejáveis, fazendo com que os indivíduos não se reconheçam enquanto velhos. Por outro lado, Goldenberg (2010) esclarece que a imagem do ser velho é sempre a do outro, está sempre de fora, é alheio ao sujeito e, por mais que se perceba a imagem como sua, há estranhamento, é o irreconhecível ligado ao familiar. Bizarro e assombrador porque a imagem do espelho nada tem a haver com a imagem preservada pela memória, a imagem do espelho denuncia a chegada da velhice, enquanto a imagem guardada preservada pela memória mantém-se imutável, o que representa apenas uma velhice externa.

4.2 O desejo da juventude eterna

Na sociedade brasileira a aparência exerce um valor fundamental para as relações sociais. Nesse sentido, o corpo humano que apresenta as marcas do tempo (envelhecido) aos poucos “deixa de existir” ou ser notado aos olhos sociais. Esta categoria de análise apresenta a percepção dos idosos acerca de sua imagem corpórea vista por meio das “lentes sociais”, revelando que no bojo da sociedade brasileira, a velhice corporal causa impacto aos olhos dos sujeitos mais jovens, provocando estranheza e levando o seu distanciamento do sujeito envelhecido. Como é observado, em outros fragmentos das entrevistas com alguns idosos:

“O meu corpo já não é mais o mesmo, o espelho me diz isso, eu fui bonita, passava e era vista, não tenho mais corpo, hoje sou

objeto de olhares piedosos e não de desejo” (Sr^a C).

“A velhice é algo indesejável, quem quer ficar velho? Já sofri muito. Parece que tanto em casa quanto na rua as pessoas se distanciaram um pouco de mim. Na verdade, posso até ter um corpo envelhecido, mas no fundo ainda sou uma bela jovem, afinal a juventude está aqui... (leva as mãos em direção a cabeça)” (Sr^a E).

“A velhice nos torna invisível. Faça o que faça o tempo não volta, apenas as lembranças ficam, o mais triste é conviver com isso (...)” (Sr A).

Esses relatos mostram a dificuldade que os entrevistados têm para aceitar as mudanças ocorridas no corpo advindas do processo de envelhecimento, por distanciar-se dos padrões de beleza delineados socialmente. No depoimento da senhora (C) esta dificuldade é declarada pelo fato de se perceber não mais como objeto de desejos. Enquanto, no depoimento do senhor (A), o ser velho na sociedade paulista é percebido como um ser invisível, por apresentar marcas do tempo que não podem ser apagadas.

A partir da discussão teórica deste trabalho e da análise do conteúdo das entrevistas, é possível compreender que na sociedade brasileira, a qual cultua a beleza e a juventude, a aparência física assume um papel fundamental, onde é difícil uma pessoa assumir a sua condição de ser velho, pois os demais sujeitos têm dificuldade em aceitar a velhice dos outros. Nesse sentido, Beauvoir (1990) adverte que a figura da velhice varia de acordo com a classe social, gênero, período histórico e cultura, e é na relação que os sujeitos estabelecem entre si, que a imagem do ser velho vai se construindo, mediada por um processo histórico e dialético. Assim, o corpo possui um significado natural, mas também é produto da cultura, sendo peculiar a cada contexto social e a cada indivíduo, perpassando as semelhanças biológicas universalmente inerentes aos seres humanos.

Tais depoimentos nos levam ainda ao entendimento de que a insatisfação dos idosos em relação à imagem corporal atual se justifica pelo fato de não mais atenderem aos padrões de beleza delineados socialmente, o que causa insatisfação pessoal ao ser idoso e, por consequência, aos demais atores sociais que não conseguem realizar nenhuma aproximação da imagem do idoso com o tipo de

beleza exigido pela sociedade brasileira. Considerando essa perspectiva de análise, é interessante referendar os estudos de Goldenberg (2010) sobre os significados do corpo como capital. Essa autora, ao discutir sobre o corpo social elucida que ele precisa de um modelo para se enquadrar e esse modelo é o corpo do outro. Nesse sentido, o corpo envelhecido pela passagem do tempo, nada tem a ver com o estereótipo de corpo exigido na sociedade atual, diz ela: [...] No mundo contemporâneo, em que predomina a imagem e, por ela, são transmitidos valores sociais, o corpo tornou-se objeto de consumo que deve ser preservado. (SIQUEIRA, 2006, p. 59).

Essa discussão reforça os elementos estéticos determinados pela sociedade brasileira, principalmente por parte da mídia, que massifica a forma física como objeto de consumo, fetiche e exaltação social. Pelos relatos presentes neste estudo, o grupo de idosos declarou que na medida em que se aproximam dos traços do envelhecimento, estes passam a se distanciar dos padrões de beleza idealizados em seu tempo, uma vez que, deixaram de ser vistos e percebidos pelos demais membros da sociedade local, por não refletir um tipo ideal de imagem aceita e apreciada coletivamente.

4.3 Readaptação social e o autocuidado

Esta categoria temática originou-se dos depoimentos dos idosos acerca das estratégias que encontraram para lidar com o processo de envelhecimento e suas subjetividades delineadas socialmente. Observou-se que a readaptação social e o autocuidado foram formas por eles encontradas para viver bem na fase da velhice, o que é explicitado nos depoimentos:

“Procuo ocupar minha mente, lendo, caminhando e às vezes fazendo boas ações” (Sr^a E).

“Eu ainda tenho bons sonhos, faço planos, não fico lamentando o tempo perdido, mas procuro viver o tempo que não vivi” (Sr^a C).

“Meu corpo pode estar envelhecido, mas sei que eu não estou, sou jovem no espírito e na alma, canto, danço, aliás adoro dançar, ainda tomo minha cervejinha e penso em namorar. Atualmente trabalho como voluntária no Hospital das Clínicas isso me revigora” (Sr^a A).

“Eu sei que nesta fase da vida, as doenças aparecem com mais frequência, mas não me entrego a elas, faço tudo que fazia com vinte anos de idade e um pouco mais” (Sr A).

“Quando penso em mim sempre me remeto ao passado, as lembranças são mais agradáveis, mas procuro manter a forma para continuar sendo pelo menos o tiozinho” (Sr C).

Esses depoimentos evidenciam abertamente algumas formas que os idosos encontraram para conviver com as transformações físicas provocadas pelo processo de envelhecimento, como realizar caminhada, leituras, praticar ações sociais, dançar, tomar cerveja e namorar. Embora, parte do grupo de idosos não aceitem a fase da velhice, eles conseguem se readaptar socialmente. Colaboram com a essa discussão Jeckel-Neto e Cunha (2006) quando dizem que os eventos do processo de envelhecimento não podem ser encarados como sinônimos de doença ou degeneração física e mental, pois esta ligação não existe e prejudica a aceitação social e individual. Por outro lado, Santos e Rezende (2006), elucidam que os desgastes fisiológicos não determinam inevitavelmente doença e incapacidade.

Além disso, perceber que com a chegada da velhice a vida não para e que as possibilidades de aprendizagens são permanentes. Assim, é fundamental para o sujeito idoso procurar manter a sua condição física e permanecer socialmente ativo. Desse modo, percebemos que os idosos concordam com o pensamento de Jeckel-Neto e Cunha (2006), pois procuram manter a sua saúde física, assim como nutrem as relações sociais que perpassam os vínculos familiares. Além disso, a inserção desses idosos em um programa de educação física revela a preocupação em manter-se fisicamente ativo. A esse respeito Neri e Guariento (2011) enfatizam que, com a chegada da velhice, é importante que a pessoa mantenha o bem estar subjetivo, justamente por ser uma etapa da vida, na qual os riscos de crises de

natureza biológica, psicológica e social são mais propícios de acontecerem.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebemos que no bojo da sociedade brasileira, o culto ao corpo à beleza, à juventude e o vigor físico tem se tornado cada vez mais um objeto de preocupação das diversas camadas sociais e faixas etárias. Pelo fato do padrão de beleza ser delineado socialmente, o mesmo é aceito e acordado através das regras sociais, assim como se torna um objetivo de vida para alguns grupos de indivíduos, provocando a invisibilidade dos sujeitos velhos, por não atenderem ao tipo ideal de beleza. No caso do sujeito velho, essa invisibilidade torna-se latente aos olhos sociais, pelo fato de seu corpo evidenciar as marcas do tempo que não podem ser apagadas, nem mesmo que seu corpo fosse trabalhado para rejuvenescer a partir de mecanismos artificiais, este não conseguiria mais ser atlético, firme e liso como antes.

Os depoimentos do grupo de idosos deste estudo revelaram que a chegada da velhice é um acontecimento não esperado, que causa certo conflito pessoal ao se depararem com a imagem refletida no espelho, imagem essa que não corresponde àquela guardada na memória. Outro aspecto do estudo aponta que, mesmo alguns idosos se percebendo enquanto velhos, procuram manter o autocuidado e buscam inserir-se num processo de readaptação social, com finalidade de permanecer sujeitos participantes da sociedade paulistana.

Assim, é possível compreender que sujeitos idosos mesmo tendo procurado distintas formas para enfrentamento dos estereótipos atribuídos socialmente à velhice, como praticar atividade física, tomar cerveja, namorar e realizar ações sociais, vivem diante de um constante conflito: aceitar a sua condição de ser velho, a fim de reconhecer as potencialidades de aprendizagem que fase da velhice proporciona ou ter suas identidades individuais dissipadas pela cultura corporal vigente no país.

REFERENCES

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.
- BEAUVOIR, S. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BRASIL. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística -- IBGE**. Censo Demográfico 2018. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 10 maio. 2020.

CORREIA, M. S. **PROJETO SÊNIOR PARA A VIDA ATIVA: uma pesquisa participante**. Dissertação de Mestrado em Educação Física – Universidade São Judas Tadeu – USJT, 2010.

- CORREIA, M. S; MIRANDA, M. L. J; VELARDI, M. A. PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS ANCORADA NA PEDAGOGIA FREIREANA: reflexões sobre uma experiência dalógica-problematizadora. **Movimento**, Porto Alegre, v. 17, n. 04, p. 281-297, out/dez de 2011.
- DAMATTA, R. **O que faz o brasil, Brasil**. Rio de Janeiro: Rocco, 1984.
- DEBERT, G. G. **A Reinvenção da Velhice**: Socialização e Processos de Reprivatização do Envelhecimento. São Paulo: Universidade de São Paulo, FAPESP, 2004.
- FLICK, U. **Desenho da pesquisa qualitativa**. Porto Alegre: Armed, 2009.
- GEREZ, A. G; et al. M. Educação física e envelhecimento: uma reflexão sobre a necessidade de novos olhares e práticas. *Motriz de Rio Claro, São Paulo*, v. 16 n. 2 p. 485-489, abr./jun., 2010.
- GOLDENBERG, M. O corpo como capital: gênero, casamento e envelhecimento na cultura **Brasileira**. **Revista Redige**, v. 1, n. 1, p. 192-200, 2010.
- JECKEL-NETO, E. A.; CUNHA, G. L. Teorias biológicas do envelhecimento. In: FREITAS, E. V. et al. (orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006, p. 13-22.
- LE BRETON, D. **A sociologia do corpo**. 2. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2007.
- MAUSS, M. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2003.
- MINAYO, M.C.S; COIMBRA Jr., C.E.A. (Org.). **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002.
- MIRANDA, G. M. D; MENDES, A. C. G; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 5, p 507-519, 2016.
- MONTE, I. C; RIBEIRO, F. C. A construção midiática das celebridades no instagram: o contrato de comunicação estabelecido por Neymar durante a Copa do Mundo de 2014. **E-Com**, v. 8, n. 1, p. 01-20, 2015.
- NERI, A. L; GUARIENTO, M. E. (Orgs.). **FRAGILIDADE, SAÚDE E BEM-ESTAR EM IDOSOS**: dados do estudo FIBRA Campinas. Campinas: Alínea, 2011.
- OLIVEIRA, T. L. S. de. **UM SORRISO PARA FOTO**: narrativas de uma ex-chacrete sobre a construção do hipercorpo pelo discurso. Monografia (Graduação) – Universidade Federal do Piauí, Curso de Licenciatura Plena em Educação Física, 2019.
- SANTOS, V. H; REZENDE, C. H. A. Nutrição e envelhecimento. In: FREITAS, E. V; et al. (Orgs.), **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- SEVCENKON, N. **Orfeu extático na metrópole**: São Paulo: Sociedade e Cultura nos frementes dos anos 20. São Paulo: Cia das Letras, 1992.
- SILVA, W. C; CORREIA, M. S. Racismo, preconceito e discriminação no futsal profissional piauiense. **FIEP BULLETIN**, v. 90, n. 1, 2020
- SIQUEIRA, D. C. O. **Corpo, comunicação e cultura**: a dança contemporânea em cena. São Paulo: Autores Associados, 2006.
- VENTURINI, I. V; et al, P. Musas fitness e a tríade corpo-consumo-felicidade. **Movimento**, Porto Alegre, v. 26, e 26003, 2020.

How to cite (ABNT)

CORREIA, Mesaque Silva. Cracks in the Narcissus mirror: the recognition of the aging process and the coping strategies used by the elderly. **JOSSHE: Journal of Social Sciences, Humanities and Research in Education**. v. 3, n. 1, p. 48-55, Jan./June, 2020. DOI <http://dx.doi.org/10.46866/josshe.2020.v3.n1.69>.