

**U. PORTO**



FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

**PERCEÇÃO DO CORPO IDOSO MASCULINO:  
RELAÇÃO COM A SUA EXPERIÊNCIA NA JUVENTUDE  
NO ÂMBITO DA ACTIVIDADE FÍSICA**

**Isabel Paiva Guerra**

**Porto, Setembro de 2010**





**U. PORTO**



FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

**PERCEÇÃO DO CORPO IDOSO MASCULINO:  
RELAÇÃO COM A SUA EXPERIÊNCIA NA JUVENTUDE  
NO ÂMBITO DA ACTIVIDADE FÍSICA**

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

**Orientadora: Professora Doutora Paula Botelho Gomes**

**Co-orientadora: Professora Doutora Joana Carvalho**

**Isabel Paiva Guerra**

**Porto, Setembro de 2010**

Guerra, I. (2010). *Percepção do Corpo Idoso Masculino: Relação com a sua Experiência na Juventude*. Porto: I. Guerra. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Palavras-chave:** HOMEM IDOSO, CORPO, ACTIVIDADE FÍSICA, MOCIDADE PORTUGUESA, EXPERIÊNCIA MILITAR



Este trabalho foi realizado no âmbito do Projecto PTDC/DES/102094/2008 – “Percepções corporais e padrões de actividade física em idosos. Análise do efeito de um programa multicomponente de exercício físico na funcionalidade, saúde cardiovascular e fysicalidade”, tendo sido desenvolvido no Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.



## Agradecimentos

Quero agradecer a todos aqueles que de forma directa ou indirecta contribuíram para a concretização deste trabalho.

- Aos idosos que contribuíram para a realização deste trabalho, pela paciência e disponibilidade que tiveram em responder aos questionários.

- À minha supervisora Prof. Joana Carvalho pelo apoio e pelas palavras de incentivo; à minha orientadora Prof. Paula Botelho Gomes, que aceitou acompanhar o meu trabalho e que sempre me encorajou e me orientou nas decisões e caminhos a seguir; à Carina pela paciência e disponibilidade demonstradas.

- Aos amigos, em especial: à Cátia Lima por ouvir os meus desabafos e ser uma companhia sempre bem-disposta, à Susana Cunha, pelas conversas e pelas gargalhadas constantes; ao Rui Gonçalves, pelo apoio e pela amizade que muito estimo; à Joana Andrade, pela ternura com que vive e me contagia.

- À minha família, em especial: ao meu tio Fernando e à Carla pelas dicas, à Filipa pela lição de vida e de coragem que me mostra todos os dias, ao meu irmão José Pedro por me animar com os momentos musicais.

- Ao Miguel... pelo carinho, pela paciência, por me abrir os olhos, por acreditar em mim, por ser um dos pilares da minha vida. Pelas lágrimas enxugadas e pelos abraços fechados.

- Aos meus pais... O meu porto seguro. Por não me deixarem desistir. Todo este percurso, todas as minhas conquistas, cada passo que dou em que cresço mais um bocadinho por dentro, são deles, são fruto da sua dedicação, sacrifícios e amor que tanto me envolve.





## Resumo

É natural a pessoa idosa olhar-se a si própria e às alterações que o seu corpo vai sofrendo. Estas alterações físicas apelam à nossa preocupação e dedicação numa tentativa de minimizar os efeitos do envelhecimento e proporcionar uma melhor qualidade de vida através da Actividade Física. Sendo assim, o nosso estudo teve como finalidade perceber a noção que os homens idosos (inscritos num programa de actividade física) têm do seu próprio corpo, relacionando-a com a actividade física praticada na sua juventude e com a forma como o corpo era “vivido” nessa época. Foram realizadas entrevistas semi-estruturadas a 22 homens participantes de um programa de actividade física, com idade superior a 60 anos, residentes da área metropolitana no Porto. Os dados foram submetidos a uma análise interpretativa após o tratamento da informação pelo programa QSRNVivo7.

Tentamos previamente recolher informações sobre as suas experiências enquanto jovens, relativas à prática desportiva, à mocidade portuguesa e à experiência militar. Posteriormente elaboramos categorias relacionadas com o corpo e tentamos cruzar os resultados destas com as informações iniciais.

As entrevistas demonstram que os idosos têm consciência do contributo da actividade física para a saúde e para um bem-estar físico, psicológico e social. Estes resultados podem ajudar a estabelecer uma ligação entre a experiência passada destes idosos a nível da educação física, com a percepção corporal e estilo de vida que estes adoptam actualmente.

**Palavras-Chave:** HOMEM IDOSO, CORPO, ACTIVIDADE FÍSICA, MOCIDADE PORTUGUESA, EXPERIÊNCIA MILITAR



## Abstract

It is understandable how old people feel when confronted with the changes that go through their bodies. These physical changes appeal to our concern and devotion in order to attempt to minimize the effects of the aging process and provide a better quality of life through Physical Activity. So the purpose of our study was to understand the perspective of elderly males, in particular how they feel about their own body, specifically regarding the physical activity they once practiced during their youth and the way they lived out their bodies at that time. Half-structured interviews were carried out to 22 men (enrolled in a physical activity program), with age from 60 years old that leave in O'Porto. The final data was processed from the QSRNVivo7 program and subsequently submitted to an interpretative analysis.

We tried to select information about their youth's experiences related to physical activity, "*mocidade portuguesa*" (a *Portuguese youth organization* under the right-wing regime of the Estado Novo) and military experience. After that we created some categories related with the body and we tried to cross the results with the initial data. The interview shows that elderly men have consciences of the contribute that physical activity has for health and physical, psychological and social well being. These results can help to establish a connection between elderly men's past in physical activity, their body perception and their actual life style.

**Key Words:** ELDERLY MEN, BODY, PHYSICAL ACTIVITY, "*MOCIDADE PORTUGUESA*", MILITARY EXPERIENCE



## Índice

Agradecimentos	VII
Resumo	IX
Abstract	XI
Índice	XIII
1. Introdução	1
2. Revisão da Literatura	5
2.1. O Corpo na Sociedade Contemporânea	7
2.1.1. O Corpo no Século XX	13
2.2. Reflectir sobre o Envelhecimento	16
2.2.1. Corpo envelhecido	22
2.3. Actividade Física	30
2.3.1. Educação Física no Século XX	33
3. Metodologia	47
3.1. Caracterização dos Métodos Qualitativos	49
3.2. Entrevistas	51
3.2.1. Grupo Estudado e Aplicação das Entrevistas	54
3.3. Procedimento da análise dos dados	55
3.3.1. Categorias de Codificação	57
4. Análise e Interpretação das Entrevistas	61
4.1. Tópicos	63
4.1.1. Escola	63

4.1.2. Extra-Escola	71
4.1.3. Experiência militar	79
4.2. Categorias	83
4.2.1. “Corpo Biológico”	83
4.2.2. “Corpo Idealizado”	97
4.2.3. “Corpo Social”	107
5. Conclusões	111
6. Bibliografia	119
7. Anexos	XV

## **1. Introdução**









Na sociedade actual, com os avanços notórios da tecnologia e da medicina, verifica-se um aumento da esperança média de vida, contribuindo assim para um maior número de idosos. O facto deste grupo populacional ter terminado a sua função social produtiva, e com a facilidade de acesso aos bens comuns, bem como de deslocação para qualquer lado, leva a uma grande tendência à inactividade física. O interesse nesta fase da vida não está em prolongar o tempo de vida e acrescentar cada vez mais anos, mas sim contribuir e trabalhar para que esses anos sejam vividos com qualidade e bem-estar (Carvalho & Mota, 2008; Mota, 2008; Verderi, 2004).

É nesta altura que a prática de actividade física ganha um papel principal. Esta é a melhor arma e a mais natural para minimizar os efeitos do declínio fisiológico, pois vai trazer benefícios, quer físicos (que se traduzem por exemplo, no ganho de equilíbrio, força, capacidade aeróbia), quer psicológicos (contribuem para uma maior auto-estima e bem-estar), quer mesmo sociais (torna-se uma forma de conhecer outras pessoas e fazer novas amizades, de se manter integrado num grupo). A actividade física pode também ser um auxílio na forma como a pessoas idosa têm consciência de si mesma e lida com o seu corpo e as transformações que este vai sofrendo.

O corpo, como dimensão valorizada na sociedade actual, quer a nível de relações sociais, quer a nível da identidade pessoal, ganha destaque na modelação da auto-identidade e na forma como a pessoa se percebe e se vê inserida nessa sociedade (Alves, 1999).

O homem, do ponto de vista corporal, ganha realce nos aspectos de força e musculatura em relação à mulher. É óbvio a importância dada ao corpo, ao ponto deste ditar a influência na auto-percepção e na posição social.

Segundo Alves (1999), notamos que é promovido um modelo de corpo jovem, belo e saudável, assistindo-se a uma exaltação da beleza do corpo independentemente do grupo social.

Tendo em conta estas ideias, coloca-se a questão de como o homem idoso encara actualmente o seu corpo e de que forma valoriza a actividade física. Será que o homem idoso adopta uma postura de indiferença em relação ao seu próprio corpo? Será que a actividade física tem um papel significativo na identidade corporal?

Tendo estas referências, neste trabalho procurou-se responder aos seguintes objectivos específicos:

1. Analisar a percepção que os homens idosos têm do seu próprio corpo;
2. Perceber a noção que os homens idosos têm da designação de “pessoa activa”;
3. Conhecer as vivências de juventude dos homens idosos e a actividade física com a qual estiveram em contacto e perceber a ligação da mesma com os seus auto-conceitos e auto-percepções corporais.

## **2. Revisão da Literatura**









## 2.1. O Corpo na Sociedade Contemporânea

Hoje, a importância dada ao corpo é influenciada por um ofuscamento do mesmo no passado, devido a uma inversão dos valores a nível da beleza, felicidade e juventude, que o transformaram em objecto de cuidados. Essa importância também se pode verificar a nível do vestuário e adereços (Crespo, 1990) já que o corpo está “exposto como objecto de admiração” (Tucherman, 2004, p.37).

Como afirma Marc Augé (cit. por Garcia, 2004), hoje vivemos numa sociedade que dá muito realce à imagem. É idealizado um corpo modelo próximo do corpo jovem e, por isso, cada vez mais aparecem ofertas e técnicas para tentar chegar a esse resultado. Como o envelhecimento é visto com uma conotação negativa, a ideia criada pela sociedade é permanecer o mais jovem possível. Até que se chega à altura em que não há máscara, nem creme possível que disfarce o passar do tempo pelo nosso corpo e a nossa vida (Garcia, 2004). Esta sociedade enaltece a juventude e a beleza, acabando por rejeitar o corpo envelhecido encarando-o como demente e em estado de declínio. Por isso, a pessoa idosa procura esconder e disfarçar (Hasse, 2008) as imperfeições que o afastam do padrão de corpo jovem e esbelto, o que poderá afectar a sua auto-imagem (Mazo et al., 2001).

O corpo está sujeito aos condicionalismos dos padrões culturais onde se encontra inserido. Cada cultura tem a sua forma de “construir” e moldar o corpo, sendo assim, existe uma diversidade de formas de o esculpir e o realçar. As roupas e adereços que o indivíduo usa são um mecanismo de exibição de traços culturais e da sua própria forma de ser. Ou seja, o corpo será em

primeira instância, uma das formas de se dar a conhecer aos outros. A cultura enraíza-se também no corpo. Na sociedade contemporânea, dá-se ênfase e realce à comercialização de um corpo bordado pelo prazer, pelo desejo e pelo consumismo tão vincado (Queirós, 2006).

Alves (1999) afirma que grande parte das oportunidades e ofertas na vida aparecem direccionadas para alcançar um corpo jovem, bonito e saudável.

A manipulação da imagem associada a outras ferramentas que a sociedade fornece, tais como, os cosméticos e as cirurgias plásticas, traduz um mecanismo de que os indivíduos dispõem para manipular a sua imagem de acordo com imposições sociais de juventude. As pessoas são capazes de gastar quer a sua energia, quer o seu tempo, quer mesmo as suas próprias economias para continuar a disfarçar essas alterações corporais associadas ao envelhecimento. É sempre bem-vindo tudo o que contribuir para o disfarce e o encobrir dos defeitos, flacidez ou perdas físicas (Fisher, 1986).

Por isso, há uma oferta cada vez mais vasta e uma aderência cada vez maior aos ginásios, às academias e aos *health clubs*, numa procura frenética de um corpo perfeito, nos moldes de imagem predefinidos que a sociedade pinta. A valorização estética, por vezes, não conhece limites e dá-se um esforço para esse moldar do corpo, de forma a caber na imagem designada “ideal” (Pereira, 2006). Como afirma Ribeiro (2008), estamos a deparar-nos cada vez mais com um corpo chamado de “corpo ideal” que não é mais do que artificial e manipulado, tais são as interferências sobre ele na busca da perfeição ou do corpo padronizado pela sociedade moderna.

O que antigamente não tinha muita importância, ou pelo menos tanto destaque, agora é cartaz de uma sociedade modificada a nível do corpo. Este

torna-se o foco e o objectivo principal para muitas pessoas. Por um lado, a sociedade cria a necessidade das pessoas se preocuparem e tratarem mais do seu próprio corpo, por outro lado, beneficia a nível do mercado criando espaços e centros para tal. Na realidade, abrem cada vez mais centros de bem-estar e cuidado corporal, canaliza-se a publicidade televisiva nesse sentido, aparecem jornais com sítios paradisíacos colocando à disposição massagens e serviços personalizados direccionados para o relaxamento e bem-estar, folheiam-se revistas com conselhos pessoais (e muitas vezes íntimos) para o efeito desejado, etc.

O corpo é agora motivo de culto e admiração, de moda e também alvo de adereços (por vezes até “cravados” na própria pele). E é nesta procura da aparência de um físico modelado que se dá primazia ao corpo esbelto, jovem, atlético (Alves, 1999). Não que isso seja negativo, porque de certa forma até leva a pelo menos ser uma desculpa para uma busca pela prática desportiva (o que se torna até saudável), mas que, por vezes, leva a interpretações e estados psicológicos depressivos e frustrados quando essa procura e essa luta por um “corpo ideal”, ou que se enquadre nos padrões socialmente aceites, não traz os efeitos desejados.

Vigarello (2005) descreve uma “psicologização dos comportamentos” como forma de os indivíduos atingirem os objectivos estéticos de si mesmo. A importância do bem-estar, da saúde e da beleza, contribuem para a sensação de estarem bem consigo mesmos, de se sentirem bem no seu corpo e com a sociedade que o envolve.

Hoje em dia, o próprio sujeito (sobretudo nas faixas etárias mais jovens) é capaz de fazer do corpo uma escultura que ele molda e adorna como quer.

Vêm-se indivíduos com uma aparência que chama naturalmente o olhar das pessoas pela surpresa e pelo espanto (no bom e no mau sentido). O importante é terem a capacidade de chamar a atenção, fazerem-se notar. É o primeiro impacto. A imagem que deixamos no outro, que exibimos de nós (Vigarello, 2005).

O corpo não é entendido como algo imutável e inflexível. Neste sentido, o corpo conta a sua história num longo processo de elaboração social (Crespo, 1990), é influenciado pelo lugar e transforma o lugar. Este lugar enraíza-se no mesmo (Cunha e Silva, 1999). Ou seja, a cultura de um espaço vai condicionar o corpo a seguir determinadas linhas orientadoras relativamente ao modo de se vestir, de estar e de se comportar, que essa sociedade adoptou. Para além disso, o próprio corpo, o próprio sujeito é capaz de alterar esse mesmo espaço e essas mesmas regras de conduta, os hábitos, pois a sociedade e a maneira de pensar são susceptíveis à mudança.

Afirma Turner (1996) que o corpo humano nos acompanha desde o nosso nascimento, até ao nosso enfraquecimento e posteriormente até à morte. Estes processos têm um significado consoante as crenças a nível do tipo de cultura e das práticas associadas. O corpo é formado e localizado dentro de uma determinada sociedade. Diz o autor que a nível individual, o corpo é um ambiente que é experimentado até ao limite, mas a consciência também envolve personificação – “eu *tenho* e *sou* o meu corpo” (Turner, 1996, p. 82).

O corpo é entendido na sociedade contemporânea como a representação do *eu*, ou seja, como um espelho da alma (Turner, 1994). Aquilo

que um sujeito é, os valores que segue e nos quais acredita, são projectados no seu corpo, na forma como o apresenta, cuida e vive.

Os meios de comunicação desempenham um importante papel na exaltação do corpo belo e ideal que todos os indivíduos procuram. Mas, por outro lado, têm também o papel de enaltecer outras formas de perspectivar os corpos, instituindo padrões menos comuns, mas que ainda assim, criem admiração. São disso exemplo, a deformação do corpo, a doença, os corpos exageradamente trabalhados e adornados. É o que prende as pessoas, tanto pela curiosidade como pela repulsa, ou até mesmo espanto (por exemplo no caso dos contorcionistas). O corpo é tema central e grande foco na sociedade de hoje, até mesmo ao nível do cinema procuram-se argumentos com a envolvência do corpo em vários sentidos e cuja imaginação não tem limites, como os monstros, robots, mutantes, super-poderes, extra-terrestres, *cyborgs*, clones, etc. (Tucherman, 2004).

Souza (2003) assinala que, em relação à percepção que as pessoas têm do seu corpo, observa-se uma sobrestimação ou até subestimação do próprio corpo. Ao contrário das mulheres, por exemplo, os homens normalmente têm uma estabilidade no cálculo do tamanho do seu próprio corpo. Este autor refere vários factores que podem influenciar a sobrestimação do tamanho corporal, nomeadamente, a importância que atribuem a uma parte do corpo pela sua funcionalidade, o ser obeso, a ingestão de uma refeição muito calórica, ou até mesmo, a necessidade de compensar sentimentos de inferioridade psicológica. Souza (2003) faz referência ao contributo da actividade física no que toca à percepção corporal. O corpo tem de ser visto e aceite como entidade biológica,

mas também como uma entidade consciente, que experimenta, vive, actua, e sabe interpretar essas experiências (Lyon, 1994).

Gil (1997) salienta o rosto como “entrada principal do corpo” referindo que “o rosto que adquire, para mim, é-me significado, antes de mais, pelo rosto dos outros (...) é-me significado indirectamente, através de pequenas percepções refractadas nos rostos dos outros” (Gil, 1997, p.169 e 170). Ou seja, é aos olhos dos outros que nós ganhamos significado. Refere Bourdieu (1999, p.56) que “a probabilidade de se experimentar o corpo com embaraço, mal-estar, timidez ou vergonha será tanto mais forte quanto maior for a desproporção entre o corpo socialmente exigido e a relação prática com o corpo que os olhares e as reacções dos outros impõem. Varia muito fortemente segundo o sexo e a posição no espaço social”. À perspectiva de Bourdieu, Gil acrescenta que o que se passa no nosso interior a nível da subjectividade (ou seja, das emoções, sensações e afectos) ganha forma em expressões exteriores (por exemplo, em gestos, movimentos, sons, mímicas, e expressões faciais). Por outro lado, Monteiro<sup>a</sup> (2008) sugere que a forma física está cada vez menos pensada como uma condição de saúde subordinada a preceitos fixos daquilo que é um corpo saudável, já que se tornou num exercício de manifestação de aparência física, condicionada pelos ditames da moda.

Neste ponto, focamos o corpo como uma construção social condicionada pelos diversos padrões culturais. Evidenciamos a importância dos meios de comunicação como uma máquina construtiva de novos padrões corporais, mas também referimos que o corpo tem-se vindo a aproximar da cultura ocidental pela ênfase que é dada à beleza e à juventude.

### 2.1.1 O Corpo no Século XX

É natural que ao longo da evolução da humanidade, se sucedam mudanças a todos os níveis, que explicam o seu crescimento e avanço. Como dizia Pessoa, “todo o Mundo é feito de mudança”.

O corpo não foge a essa ideia. A forma como se via e aceitava o corpo nos nossos tempos passados, não é a mesma de agora.

Na infância dos nossos avós, o corpo era algo sob muito controlo, com educação, com regras, com objectivos subjacentes às exigências do Estado. Naquela altura não havia espaço para a diversão ou para o prazer (Botelho Gomes, 2001). Os valores axiológicos eram bem diferentes dos que se fazem notar agora. Dava-se muita importância ao trabalho árduo. Tem, por isso, de se ter em conta que a mentalidade do idoso vem confinada à época em que cresceu e foi educado.

Como relata Candeias (1994), referindo-se à Escola Oficina Nº 1 de Lisboa (uma escola privada nascida no princípio do século XX, em Lisboa), os alunos vestiam-se todos de igual forma, limpos e com o cabelo curto. Era-lhes leccionada a higiene como qualquer outra cadeira, associada à ginástica, jogos físicos e “passo e atitudes militares”. Esta era uma maneira de controlar os hábitos dos alunos, o seu corpo e a sua educação no que toca às regras quanto à forma de comer, de se lavar, de falar, de estar e de movimentar. A cadeira de higiene abordava todos estes aspectos.

No fim da década de 20, o corpo gordo já era totalmente ultrapassado pela ideia de corpo magro, observando-se um aumento das indústrias cosméticas, da moda e da própria publicidade que passa a dar ênfase ao corpo



esbelto e magro (Araújo, 2004). Publicidade que, na década de 30, aproveita para fazer referência a vários cremes, óleos e bálsamos solares, até para ajudar no trabalho do bronzear (Vigarello, 2005).

De entre vários deveres (os quais abordaremos mais à frente) que vêm descritos no manual da Mocidade Portuguesa<sup>1</sup> (Morais, 1938), salienta-se a importância da moderação da força física, do desenvolvimento do corpo, até a nível estético. Para tal, dá-se grande importância à higiene e ao bom funcionamento do organismo para maximizar o seu potencial. Atribui-se então à Educação Física uma função não só a nível físico e corpóreo mas, mais importante que isso, a chave para um equilíbrio saudável entre o físico e o moral/espiritual: “*Mens sana in corpore sano*”, já dizia o poeta romano Juvenal.

Em relação à forma de vestir, na primeira metade do século XX, num despacho em 1937, foi estabelecido um regulamento quanto ao tipo de vestuário e apresentação, sendo que as professoras e alunas não podiam ir maquilhadas para a escola. As raparigas não deviam vestir calças, usar mangas cavadas, nem andar sem meias (mesmo no Verão). Naquela altura, os rapazes não deviam usar cores “garridas” como o amarelo, rosa ou vermelho. Aos professores primários era pedido o uso do emblema da Legião Portuguesa<sup>2</sup> ou da Mocidade Portuguesa. Havia um controlo muito vincado

---

<sup>1</sup> A Mocidade Portuguesa era uma organização juvenil do Estado Novo. Pretendia abranger toda a juventude - escolar ou não - e atribuíam-se, como fins, estimular o desenvolvimento integral da sua capacidade física, a formação do carácter e a devoção à Pátria, no sentimento da ordem, no gosto da disciplina, no culto dos deveres morais, cívicos e militares.

<sup>2</sup> A Legião Portuguesa (LP) constituiu uma organização nacional do Estado, que funcionou durante o período do Estado Novo em Portugal. Podiam pertencer à LP os Portugueses, de ambos os sexos, com mais de 18 anos de idade que tomassem, sob juramento, o compromisso de servir a Nação de harmonia com os intuitos do movimento gerador da organização.

destes aspectos, existindo com frequência uma inspecção às escolas (Fidalgo, 2002).

Era dada muito mais ênfase ao corpo higienista em detrimento do corpo atlético. Procurava-se trabalhar não a parte individualista e exibicionista do corpo, mas sim a sua parte social e disciplinada. A transformação e modelação do corpo atlético eram fortemente menosprezadas (Brasão, 1999).

Em 1942, como afirma Brasão (1999), “promover a saúde significava intervir relativamente ao físico, ao biológico, ao lógico e ao moral”. Alguém não saudável era visto como defeituoso, desfigurado e imperfeito aos olhos sociais. O corpo tinha associado assim um simbolismo muito carregado, sendo que a decadência do mesmo estaria associada a uma debilidade da nação.

Pereira (1946b) faz menção que durante o tempo da Mocidade Portuguesa, estabelecia-se até o tipo de vestuário a utilizar durante as marchas, tendo em consideração a adaptação das peças de roupa ao clima e à região. Sendo assim, a indumentária era constituída por botas resistentes, dois pares de peúgas (um par de algodão e outro de lã), calções de golf e ceroulas de malha (ou cuecas), camisolas de lã fina de meia manga (e tantas camisolas exteriores quanto o clima exigisse), e uma camisola de treino larga. Tal como estas indicações, também estão descritas notas mais específicas em relação à correcta aplicação de sebo nas botas e inclusive nos pés.

Como afirma Araújo (2004), o aumento do tempo de lazer, o aparecimento das férias remuneradas (por volta da década de 70), a afluência aos parques de campismo e às praias, contribuíram para a exposição do corpo. As próprias roupas, neste século, começaram a ser mais ousadas e, por isso, o corpo teria de ter um maior cuidado para ser mostrado. Temos o exemplo das

bermudas dos escuteiros, os biquínis e as minissaias. Aos homens era permitido o uso de bermudas para os passeios, a camisa aberta ou o tronco nu.

Vigarello (2005) faz referência a essa exposição dos corpos “ensolarados, activos, seminus”, como sendo uma mistura entre o vigor, a musculatura e a delgadeza, a elegância. A beleza era então considerada uma fusão entre essas características.

Até aqui o corpo era exposto só no verão. Mas é a partir da década de oitenta que começa a aparecer a moda das actividades físicas regulares (Araújo, 2008).

Com este ponto pretendemos mostrar uma visão do corpo da sociedade onde os nossos idosos nasceram e cresceram, para conseguirmos estabelecer uma ligação com o corpo a época actual. Compreendermos a educação adoptada na altura com o intuito de um corpo mais moralista e higienista. Consideramos importante ter estas referências na abordagem do corpo do idoso, para uma melhor compreensão das vivências pelas quais o idoso de hoje passou e que influenciam a sua maneira de ser e estar.

## 2.2 Reflectir sobre o Envelhecimento

Nos tempos em que vivemos damos-nos conta de uma sociedade povoada cada vez mais por idosos. Enquanto temos de dar graças pelo aumento da esperança média de vida, para a qual muito contribuiu a medicina e os avanços tecnológicos, não nos podemos dar ao luxo de esquecer outros aspectos sem os quais nada adiantava prolongar a vida. Um aspecto essencial

é vivê-la com alguma qualidade. A medicina por si só não é a solução exclusiva e eficaz (Carvalho & Mota, 2008; Mota, 2008; Verderi, 2004).

Como diz Verderi (2004), na passagem do século XIX para o século XX, foram criados asilos e abrigos para idosos, onde as famílias deixavam os idosos. Mas hoje em dia, uma das maiores preocupações é arranjar alternativas para “alimentar” a vida e não arrastá-la como um farrapo que perdeu a razão ou o gosto de viver. Um dos meios para melhorar essa qualidade de vida é sem dúvida a prática desportiva.

Tendo em conta que o envelhecimento se dá a nível fisiológico, psicológico e social (Spirduso et al., 2005), não podemos apartá-los.

Muitos são os que indicam a idade de 65 anos como o início da chamada terceira idade. No entanto, não ocorre nada nessa idade que demarque a passagem para a velhice.

Há quem defina a linha de chegada à velhice com base na idade, ou com base noutros factores, tais como, a reforma profissional. A verdade é que vamos envelhecendo ao longo de toda a nossa vida de modo diferente (uns indivíduos mais rápido que outros, uns de forma mais notória que outros). Marques (1994) refere que envelhecer está influenciado pela forma de viver e pelo caminho que o indivíduo percorreu ao longo da sua vida. Mas o facto de a reforma profissional acontecer, tem bastante peso, quer na forma como o indivíduo é encarado pela sociedade, quer na forma como o próprio a encara (agora de outro prisma). Ao chegar à reforma, dá-se uma série de alterações na vida pessoal e social dos indivíduos. Sendo assim, esta é, por vezes, encarada como um fim ou como um “castigo” e não como um direito e um benefício. Esta fase da vida pode ter repercussões negativas se não for

acompanhada e trabalhada convenientemente. A aposentação poderá conduzir a um processo de despersonalização e marginalização (Mazo et al., 2001).

Como afirma Alves (2006), o que acontece é que os sujeitos se deparam com uma nova realidade, tendo que reestruturar toda a sua rotina, reorganizando-se face ao novo estatuto. O lugar do idoso na sociedade é, muitas vezes, imperceptível para o próprio, despoletando desconforto e inadaptação a esta nova fase da vida. Para evitar uma situação de crise de identidade ou desajustamento a esta nova forma de estar na sociedade, a actividade física poderá surgir como um dos meios de que os indivíduos dispõem para aprender a tirar proveito desta etapa da vida (Alves, 2006). Os próprios sujeitos têm noção do avançar da idade e da necessidade (muitas vezes reforçada pela chegada da reforma) de a rentabilizar ao máximo para minimizar doenças e outras situações naturalmente associadas ao envelhecimento, aderindo a práticas que lhes proporcionem bem-estar.

A sociedade em que vivemos acaba por impor uma série de regras e comportamentos ao idoso que julgam ser o adequado à sua idade e à sua postura social. Condicionando, assim, a maneira como este se veste, a sua aparência física e a sua maneira de ser, o que, por seu lado, acaba também por manipular a imagem que têm de si, bem como, por exemplo, a sua sexualidade. Este é outro aspecto que é afectado pela imagem estereotipada de que um idoso não tem vida sexual. A própria família é a primeira a negar o sexo na velhice, rotulando-o como algo humilhante e infantil por parte dos idosos. Um pensamento errado que pode condicionar e manipular a forma de bem-estar do idoso, quando deve ser encarado como algo de natural que faz parte da vida (Mazo et al., 2001).

Não se deve, pois, olhar para o idoso como um ser degradado, mas sim como alguém que vive uma nova etapa natural da vida, sem deixar para trás toda a aprendizagem e experiência que foi adquirindo com o tempo (Verderi, 2004).

Nos dias de hoje já se vai assistindo a uma aposta “massiva” na prática de actividades físicas para esta população, colocando de lado o mito de que o idoso é um doente, mas percebendo que essa fragilidade intrínseca à idade vem do declínio das faculdades associada ao desuso e é aí que se deve trabalhar (Verderi, 2004). No entanto, esta maior inactividade dos idosos, é frequente e erradamente, associado ao envelhecimento per si. Como diz Spirduso et al. (2005), o facto de o indivíduo levar uma vida sedentária pode não ser fruto de uma incapacidade física mas sim de imposições e estereótipos com que a sociedade, com a sua cultura e forma de pensar, rotula o indivíduo.

A nível físico, vão ocorrendo alterações dos sistemas locomotor, respiratório, cardiovascular, sensorial, nervoso entre outros (Spirduso et al., 2005). Há uma diminuição da força muscular, da coordenação, de flexibilidade e do equilíbrio, que tem repercussões nas actividades diárias como carregar os sacos das compras, vestir, levantar-se da cadeira, andar sozinho, descer escadas, etc (Spirduso et al., 2005).

No idoso, a motivação tende a diminuir, bem como a auto-estima e a auto-imagem (Spirduso et al., 2005). O que também é influenciado pela morte dos familiares ou dos amigos mais próximos que estão na mesma etapa da vida, dando espaço para estados de depressão e ansiedade.

Há culturas em que a pessoa idosa representa a sabedoria. O velho é possuidor de uma sabedoria tal que se atribui à velhice uma conotação de

promoção e não de decadência. São vistos como bibliotecas vivas de memórias. Há uns anos atrás, como a esperança média de vida era mais curta, o facto de sobreviver mais uns anos, era motivo de grande admiração e respeito. Ao contrário dos dias de hoje em que a esperança de vida se prolongou bastante e sendo maior o número de idosos, já não se lhes é atribuído tanto interesse ou admiração. Tornou-se comum o atingir de uma maior longevidade. “É a escassez, como bem o sabemos, que cria o valor” (Ariès, 1991, p. 337).

Parte da sociedade, com o seu olhar reprovador e atribuindo ao idoso sentidos negativos e frágeis, vai condicionar a sua vida, por vezes, marginalizando-o e incitando-o a encarar o pensamento de que é insignificante, e não contribuiu para a sociedade (Verderi, 2004). Deste modo, na esfera social, o que se verifica normalmente é um isolamento, um abandono, uma inactividade e atitude regressiva perante a sociedade que os rodeia, dificultando o decorrer normal das etapas da vida (Oliveira, 2008).

Enquanto a sociedade exalta a juventude, a vivacidade, as tecnologias, a rapidez, enaltece-se a ideia de que um velho já não se enquadra neste padrão e é agora enferme, inútil e pouco atractivo (Marques, 1994). Como afirma Lorda (1998), o velho não se revê nos valores e hábitos da juventude actual. Muitas vezes tem comentários como “no meu tempo não era nada assim”, ou “estes jovens não têm vergonha”, ou até “esta juventude está perdida”.

Como diz Santiago (2006), não é só a nível social que ocorrem alterações de grandes proporções na vida do idoso, mas também na via privada e familiar. Conforme o sujeito vai envelhecendo, para além de ir

perdendo ou diminuindo as suas capacidades, começa a ser desconsiderado pelos filhos. Estes tornam-se adultos, casam-se, têm filhos, dão seguimento às suas vidas dando-lhes uma orientação própria, e os pais, agora envelhecidos, passam para segundo plano. Deixam de ter a função protectora, deixam de ter influência na vida dos filhos, passam a ter a “obrigação” de tomarem conta dos netos enquanto os pais estão no trabalho, e o papel começa-se a inverter, sendo agora os filhos a terem de cuidar dos pais, pois estes requerem maior amparo e vigilância.

Terminando a sua fase social produtiva, o idoso é confrontado com um novo quadro, pintado com formas que desconhece ou com as quais não está habituado. Assim, é levado a reorganizar a sua pirâmide de valores, adaptando-os a uma nova rotina (Santiago, 2006).

Face a uma nova posição social, o idoso tem de desenvolver esforços no sentido de se adaptar. Daí a importância de actividades que levem o idoso a enfrentar os outros e a sociedade, a combater o isolamento social e a manter-se activo.

Como diz Santiago (2006, p. 247) “ (...) resistir à velhice significa, em princípio, um exercício de vontade e de inteligência para criarmos estratégias, para encontrarmos actividades que nos permitam a redução no ritmo da desorganização corporal. (...) adoptar um regime ou hábitos de vida que reduzam os efeitos visíveis e sensíveis do progresso de desorganização, mantendo a vitalidade e autonomia.”

Neste ponto, focamos a questão do envelhecimento na nossa sociedade ocidental. Verificamos que o envelhecimento evoca uma alteração da qualidade de vida do indivíduo e que a longevidade interfere na sociedade a nível da



economia, da reforma, de famílias com quatro ou cinco gerações (Morin, 1999). Definimos o que se entende por envelhecimento, quer a nível físico, quer a nível social e evidenciamos a nova posição social do idoso nesta fase da sua vida. Pretendemos debruçar-nos sobre o corpo envelhecido e sobre as questões da masculinidade.

### 2.2.1 Corpo Envelhecido: reflexões sobre a masculinidade

Pelas palavras de Bento (1991, p.150), “é o corpo que realiza a ligação entre o “eu” e o mundo; é nele que travam encontro as possibilidades individuais e as exigências exteriores, é nele que se moldam sensações e expressões. Parte substancial da procura de um sentido para a vida e para o comportamento no dia-a-dia passa, pois, pelo corpo.”

De acordo com Hasse (2008) a imagem que o indivíduo tem do seu corpo desempenha um papel importante na *consciência de si*. O corpo é o nosso meio de contacto com tudo o que nos rodeia, com o meio social. Este molda-se no tempo vivido, nas recordações da infância, sendo que essa consciência vai-se construindo nas experiências vividas. A auto-estima surge assim como uma ponte que se liga ao físico, à beleza e à enfermidade (Hasse, 2008).

Segundo Souza (2003), a imagem corporal não é algo fixo. Assim como o corpo vai sofrendo alterações, também o ser humano vai modificando e adaptando a sua percepção corporal, influenciado pela forma física que o corpo vai adquirindo, mas também pelas experiências, vivências e histórias que ficam gravadas na pele. O autor menciona toda a coreografia que o corpo elabora,

transmitindo o que somos e como vivemos, a opção, o caminho e a orientação que damos a esse corpo, a essa imagem, à nossa pessoa.

A ideia de que imagem corporal engloba outros aspectos que não físicos, como as percepções, pensamentos, sensações, sentimentos, atitudes, experiências acumuladas, vivências corporais, julgamentos, também é abordada. A experiência do corpo envolve a percepção da aparência, tamanho, posição espacial, limites, competências e a questão do género. E embora toda a gente tenha uma representação mental do seu corpo, essa imagem, tal como o corpo em si, vai-se alterando ao longo do tempo, ou seja, não é imutável (Cash & Pruzinsky, 1990).

É natural que conforme crescemos e envelhecemos, ocorram alterações ao nível do corpo que influenciam a maneira como olhamos ao espelho e de nos aceitarmos (ou não) como somos e como vamos ficando. Isso pode ser problemático quando se torna causa de frustração relacionada com a perda de atracção e de capacidades (Verderi, 2004).

Conforme o avançar da idade, o indivíduo vai-se apercebendo de certas alterações físicas como o aumento da gordura, a perda da força muscular, a diminuição da altura, a postura incorrecta, a pele começa a ficar mais pálida, seca e fina notando-se mais as veias, aparecem as rugas e o cabelo branco. É claro que não se pode evitar o envelhecimento, mas pode-se trabalhar no sentido de tirar melhor proveito dele, minimizando as suas mazelas com uma atitude positiva, activa e acima de tudo de bem-estar (Verderi, 2004).

A tomada de consciência de toda esta alteração e declínio físicos têm bastante peso, quer na consciência do idoso, quer aos olhos dos que o rodeiam (Ariès, 1991). É natural que certos aspectos como o uso de óculos,

uma ligeira surdez que se vai agravando, a falta de fôlego, problemas de tensão, bem como outros factos a nível intelectual como a perda de memória relativamente a nomes próprios, a um passado recente que se vai desvanecendo, permanecendo as recordações mais antigas de forma nítida. Com todas estas perdas e alterações que o idoso vai sofrendo, acaba por, aos poucos ir atribuindo mais valor a aspectos que ainda possui como o conforto, a reputação e a dignidade (Ariès, 1991).

Para além da actividade física, da qual falaremos mais adiante, é importante que o idoso tenha noção de que uma alimentação correcta contribui de forma acentuada para o bom funcionamento do seu organismo. Não chega a prática de actividade física, mas é importante esta estar aliada a uma alimentação que acompanhe o esforço e a necessidade fisiológica do corpo. Com o envelhecimento a percepção do paladar também vai diminuindo de intensidade e por isso é natural os idosos colocarem mais sal e açúcar até alcançar um sabor perceptível. O que se torna um abuso na quantidade recomendada, como se lê no manual para profissionais de saúde, do Ministério da Saúde (2009).

Outro aspecto salientado nesse mesmo manual é a pouca quantidade de água que o idoso ingere, com desculpas como o facto de não sentir sede. São frequentes casos de desidratação. É preciso que seja explicado ao idoso a importância e os benefícios da água a nível do organismo, como o melhor funcionamento do intestino, o manter da boca mais húmida e o manter a hidratação do corpo. Nesse manual encontram-se dicas para uma alimentação mais saudável como por exemplo, fazer pelo menos três refeições por dia (pequeno-almoço, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis, comer legumes e

fruta, beber leite, evitar as gorduras e os doces, evitar o álcool e o tabaco, entre outros. Esta informação é completada com a sugestão da prática de no mínimo 30 minutos de actividade física diária.

Entre outros factores, o facto de os idosos praticarem actividade física de forma regular pode contribuir para uma melhor percepção da sua imagem corporal e para uma ideia mais positiva de si (Junior, 2008). É claro que, tendo os sujeitos a idade que têm e com uma educação muito diferente da que se tem hoje em dia, não é fácil de verbalizar a sua auto-caracterização física e a sua auto-percepção corporal.

Souza (2003) indica que a satisfação com a imagem corporal pode ser influenciada por vários aspectos como o padrão cultural, a idade, o estágio de desenvolvimento, o sexo, a prática ou não de actividade física, o estado de saúde, o tipo de estimulação táctil que recebe e o estado emocional. No entanto, o decréscimo da satisfação corporal que pensamos ser natural, nem sempre é regra. O que também é, de certo modo, compreensível, tendo em conta que o envelhecimento é um processo contínuo, e pensando que o sujeito tem tempo para o ir percebendo e aceitando de forma natural sabendo tirar o melhor proveito do mesmo. Há casos em que se vê uma alteração do foco de atenção que em vez de se concentrar na aparência física, se preocupa mais com a saúde e o bem-estar.

Como diz Alves (2006), aparece em grande foco um corpo ideal que se caracteriza como saudável e activo, assemelhando-se ao corpo jovem. E, por isso, há uma procura e um recorrer à actividade física para tal efeito, pois através da mesma, o sujeito sente-se mais activo, mais vivo, com mais energia,

tendo a tendência para ultrapassar os problemas e constrangimentos provenientes do envelhecimento.

Bento (2001) afirma que se aprende, e há muita gente que sabe disso (no entanto há muitos que não tomaram consciência de tal), que o nosso corpo e a nossa identidade não são só fruto da natureza que nos semeia como seres bonitos ou feios, elegantes ou disformes, ricos ou pobres, mas depende também da forma como a esculpimos, quer no plano do físico, quer no plano dos valores e da orientação que damos à nossa vida.

Daí uma procura (muito mais frenética quando chega a percepção da realidade de que envelhecemos progressivamente) de formas de combater essa exposição da pessoa e do seu corpo, de não deixar transparecer o avançar (inerente ao ser vivo) tão natural da idade. E por isso, para além da busca pela actividade física, também há pessoas que optam pelo mais fácil e menos trabalhoso, na ilusão de que só isso trará a “salvação” e prolongará a juventude, como os cremes ditos de beleza, tratamentos e cirurgias plásticas (Bento, 2001).

Monteiro<sup>b</sup> (2008) afirma ocorrer uma divisão entre o interior da pessoa (o “bom e bonito”) e o exterior (que pode ser “ruim e feio”). Diz o autor que “aquilo que é exterior passa a ser uma aparência que ora agrada, ora não” (p. 85).

Como afirma Ferreira (1994, p.258), o envelhecimento do corpo pode-se notar não só em frente ao espelho, como a nossa imagem aos olhos dos outros indivíduos ou “a objectivação que promovo quando o observo interiormente”.

Ferreira (1994, p. 259) explica: “Uma coisa é sabermos o que nos limita, outra coisa é mesmo sentirmos o desgosto dessa limitação, outra coisa é sentirmos que essa limitação nos limita a presença do nosso “eu”, a *si* e ao

corpo com que se revela. Não sou menos “eu” se tenho um corpo mutilado: apenas tenho menos possibilidades à actuação”. A velhice passa pela consciência de que se é velho, mas não implica o *sentir-se* que o é. “Sei que os interesses que tenho são os interesses de um velho, mas não os sinto senão como interesses evidentes” (Ferreira, 1994, p.258)

Com o envelhecimento, a imagem que o sujeito tem de si mesmo e do seu corpo vai-se modificando, tomando consciência da diminuição das capacidades que vão chegando, da mudança do aspecto corporal agora mais enrugado, da vulnerabilidade em relação às doenças, alterando assim devagarinho a imagem e a ideia de si próprios nos seus tempos de glória (Cardão, 2009).

Martins (2008) faz referência ao factor rugas e mostra uma perspectiva acerca das mesmas. Diz o autor que estas são muito mais do que o simples envelhecimento biológico, mas que acima de tudo mostram a essência da vida da pessoa. Diz Martins (2008) que as rugas são a prova de uma vida, de um acumular de experiências e histórias, e que recordam que ainda se vive, que ainda se pode contribuir para o melhorar da própria vida e da vida de futuras gerações.

Spiriduso et al. (2005) relatam várias maneiras que os sujeitos encontram para lidar com o envelhecimento: modificam as suas expectativas; abandonam os seus passatempos, os seus desportos e substituem as actividades de exigência física ou encontram outras formas de compensar a perda. Segundo os autores, a mudança na aparência física e a nível funcional são factores de stress psicológico que devem ser naturalmente confrontados pelo idoso.

A forma como o sujeito se apercebe do seu corpo é denominada de consciência corporal, e contribui em muito para a auto-estima. Spirduso et al. (2005) distinguem três aspectos fundamentais da consciência corporal: a imagem corporal pública, a percepção privada da funcionalidade corporal, e a capacidade corporal. A imagem corporal pública, engloba o sentimento que os sujeitos têm da sua aparência, como a pele enrugada, perda de cabelo, a flacidez da barriga e a maneira como as roupas assentam no seu próprio corpo. A percepção da funcionalidade corporal consiste nas sensações corporais interiores que apenas o próprio experiencia. Em relação à capacidade corporal, trata da evolução subjectiva da capacidade do corpo para atingir as metas e os objectivos físicos que cada um cria para si mesmo – é também designada por auto-eficácia (Spirduso et al., 2005). Dizem os autores que, em comparação com as mulheres, os homens têm menos insatisfação com a sua aparência. Como diz Junior et al. (2008), para muitos homens, a aparência tem grande importância e passa uma imagem de masculinidade, força e poder. Souza (2003) aprofunda esta premissa referindo que para os homens, a auto-estima relaciona-se com a eficácia, isto é, com o desenvolvimento da força, agilidade e velocidade, e portanto preocupam-se mais com áreas internas do corpo. Aspectos que não têm o mesmo significado para as mulheres.

No início no século XX a mulher era associada à “eterna criança”, a características como a doçura, a expressividade, ao contrário do homem que se afirmava pela sua virilidade, pelo consumo de carnes vermelhas e bebidas fortes com álcool (Ariès, 1991). À identidade e afirmação masculina, bem como à sua apresentação corporal, associam-se aspectos como a honra, o confronto,

o olhar no rosto, a postura recta (da continência militar). Todas estas maneiras de olhar, de se apresentar, são possuidoras de uma ética e política próprias. Os homens, por exemplo, mostram-se mais insatisfeitos com as partes do corpo que vêem como sendo “pequenas demais”, ao contrário das mulheres que criticam certas partes do seu corpo como sendo “grandes demais” (Bourdieu, 1999).

O homem sempre foi associado à esfera pública ao contrário da mulher que se enquadra na esfera privada, familiar (mais caseira). O homem não é associado à casa, mas a ambientes em que domina a dureza, a rudeza viril, enquanto a mulher encontra-se num ambiente muito mais frágil, associada a cores claras, rendas e s trabalhos manuais (Bourdieu, 1999). Tem-se notado uma importância dada ao significado do músculo masculino como sendo associado a uma superioridade moral (Dworkin, 2000). O facto de o homem ser uma figura dominante e associado a uma maior responsabilidade, é para muitos homens uma “camisa-de-forças”, repleta de convenções a nível do comportamento, do vestuário e do estilo de vida que o limitam e confinam, sendo alvo de vigilância e regulação constante. Não são de ignorar factores associados à cortesia, modéstia e dignidade (Whannel, 2007). Associa-se comumente ao ser masculino, a supressão das emoções, dos sonhos e de uma abertura mais sensível às pessoas e às situações (por exemplo o prazer de tratar dos outros, receptividade, afinidade e misericórdia). Ao homem associam-se as seguintes características: competição, agressividade, virilidade, machismo, voracidade, independência, racionalidade e inteligência – atributos estes construídos em sociedade. Em relação ao corpo físico, a grande



preocupação do homem remete-se para a questão sexual, sendo o seu maior medo, a masculinidade posta à prova (Pereira, 2008).

Como afirma Morin (1999) a previsão sempre foi uma preocupação do ser humano. O ser humano tem consciência dos obstáculos que nos podem aparecer e da inevitabilidade da morte, procurando evitar e atrasar o seu fim. Para tal, achámos importante fazer referência a uma das contribuições para o retardar dos efeitos do envelhecimento e para a melhoria da qualidade de vida: a prática de actividade física regular.

### 2.3. A Actividade Física

Antes de mais, como diz Mota (2008), precisamos todos de ter consciência, em especial os professores e instrutores de educação física nas escolas, que as crianças de hoje, serão também idosas um dia. E daí a importância de a prática desportiva ser ensinada desde cedo, para que a criança cresça com base nela, seguindo uma orientação de vida saudável. É o professor, enquanto exemplo e agente influenciador, que tem por missão conseguir captar as crianças, perceber os interesses, valores e motivos, de forma a trabalhar para o desenvolvimento das mesmas. O professor será um meio de incentivar a prática desportiva ao longo da vida, promovendo um envelhecimento menos pronunciado.

Há pessoas idosas que (devido ao tempo da sua infância e juventude) ainda associam a prática desportiva ao jovem e ao sexo masculino, e quando um idoso pratica seja que modalidade for, é como se rejuvenescesse. As barreiras físicas que passam a conseguir ultrapassar ganham uma importância

enorme, como se se ultrapassassem a si mesmos e à sua idade (Garcia, 2004).

Como afirma Okuma (2004), a prática de actividade física vai proporcionar uma melhoria não só a nível da saúde mas também preencher o tempo de lazer do idoso. Na realidade para além dos seus benefícios físicos e fisiológicos, cognitivos, emocionais existem benefícios sociais evidentes (Spirduso et al., 2005), permitindo assim uma melhoria na qualidade do seu envelhecimento. A actividade física contribui para uma aprendizagem permanente, de modo a ajudar na integração, do idoso na sociedade, adaptando-se às mudanças, aceitando o envelhecimento como algo natural e não como uma barreira.

A actividade física para a população sénior surge assim como um aliado que contribui para a valorização do idoso, combatendo o sedentarismo, bem como, o isolamento e a solidão (Bento, 2004; Carvalho & Mota, 2008; Mota, 2008).

Assim, a actividade física promove o relacionamento do idoso com outras pessoas na mesma fase da vida, provavelmente numa fase da vida em termos emocionais semelhante, apostando na integração e convívio em grupo. E por isso, para além dos benefícios físicos óbvios, esta também proporciona ao idoso uma melhoria dos estados de humor, reforço das auto-percepções (auto-imagem, auto-estima e auto-conceito), redução do stress, bem como, da ansiedade e depressão (Carvalho & Mota, 2008; Verderi, 2004).

Como afirma Alves (2006), este lazer activo aparece como uma oportunidade para a socialização do idoso, para apostar em novas amizades que também o ajudam a sair de casa, visto o término do trabalho que este tinha

até então. Para além disso, a actividade física vai contribuir para desenvolver faculdades físicas importantes para as realizações mais simples do dia-a-dia, mas, que fazem toda a diferença. Por exemplo, realizar tarefas, apanhar objectos, arrumar, tratar do jardim, fazer algum esforço doméstico, mas também na funcionalidade geral de organização das tarefas, trabalhando a memória, etc. O importante é manter o máximo de faculdades do sujeito de forma a prevenir a diminuição das capacidades.

Como diz Bento (2001), não é por acaso que agora se vê uma maior publicidade e mais vasta oferta para a prática desportiva e para cuidar do corpo, como os *health clubs*, saunas e massagens, salas de musculação, piscinas, ginásios de aeróbica, etc., num apelo ao cuidado do corpo, readquirindo e aperfeiçoando a sua funcionalidade e vitalidade.

Existem ideias pré-concebidas relativamente à actividade física para a terceira idade, na medida em que é assumido como um esforço árduo e não como uma actividade adaptada a esta população. Ainda assim, existem pessoas (até mesmo idosos) que quando se fala de actividade física para a terceira idade, consideram estranho porque ainda associam a actividade física a um esforço de fazer suar e deixar a respiração ofegante. No entanto, nos últimos tempos essa mentalidade tem vindo a transformar-se e a encarar a actividade física de outra forma. Como diz Verderi (2004), a actividade física abraça vários factores como o bem-estar, o prazer, o entretenimento, que se podem encontrar na ginástica, nos jogos, na dança, na recreação, entre outras actividades. O importante é a contribuição para a saúde e bem-estar. Não ignorando o trabalho que é desenvolvido ao nível físico, para o idoso, o relacionamento social, tem uma importância acrescida... Às vezes, nem é

preciso um grande volume de prática física, mas sim ter um tempo para lhes dirigir uma palavra, para os ouvir desabafar simplesmente. Um tempo em que o idoso possa ter espaço para expor as suas frustrações (Verderi, 2004). O desporto, como descreve Bento (2001, p. 18), “é um palco onde entra em cena a representação do corpo, as suas possibilidades e limites, do diálogo e relação com a nossa natureza interior e exterior, com a vida e o mundo. [...] é em todos os casos instrumento de concretização de uma filosofia do corpo e da vida. Constitui uma esperança para a necessidade de viver.”

Visto que o idoso, com a chegada da reforma, se depara com muito tempo livre e até chega a sentir saudades daquela rotina do trabalho, a actividade física, como afirma Marques (1994), pode-se considerar como uma oportunidade para manter hábitos que são importantes não se perder como a regularidade, o esforço, a disciplina, o rigor, a criatividade e a organização. É preciso lembrar que os orientadores dessas actividades físicas também têm de promover uma acção que cativa as pessoas e lhes proporcione um momento de descontração, satisfação e bem-estar, de forma a não perderem o interesse nem o entusiasmo (Borms, 1991).

Neste ponto, demonstramos a importância da actividade física para a pessoa idosa, quer a nível físico, quer a nível psicológico e social. Damos seguimento à contextualização da actividade física na primeira metade do século XX com o intuito de enquadrar e interligar as temáticas que temos vindo a referir. O corpo, o corpo que envelhece, a masculinidade são aspectos que se pretendem perspectivar nos moldes culturais e sociais que sustentam a actividade física.

### 2.3.1 Educação Física no Século XX

Segundo Estrela (1972), a Educação Física em Portugal antes de 1940 teve uma primeira fase até 1834, período de formação, mas sem definição concreta; uma segunda fase de 1834 a 1910, relativa a uma educação física moderna, dividida nas vertentes militar, médica e escolar; e uma terceira fase, entre 1910 e 1940, referente à procura de meios de acção para a realização dessa prática.

Até 1910 viveu-se uma monarquia liberal, onde nos últimos anos se deram reformas ao nível dos ensinos primário e secundário, nos quais era obrigatória o ensino da ginástica, embora não houvesse linhas uniformizadoras, pois não havia condições materiais nem docentes formados devidamente para tal. Só em Lisboa, no Porto e em Coimbra havia um ensino da ginástica mais oficial, visto terem docentes empenhados para o efeito (Cabral, 1973).

Recorrem-se a várias concepções de autores franceses e belgas, de forma a se adoptar a metodologia sueca – a tão conhecida Ginástica de Ling – visto não haver um método específico em Portugal (Pereira, 2002).

Em 1918, os alunos no 5º ano tinham duas aulas de educação física por semana, cada uma com 30 minutos; enquanto os alunos do 6º e 7º anos tinham apenas uma aula, mas sendo esta de 50 minutos. Cerca de um ano depois alterou-se, mantendo o 5º ano a frequência semanal, mas subindo a duração das aulas para 50 minutos, enquanto o 6º e 7º anos deixaram de ter educação física (Pereira, 2002).

Só em 1920 é colocado em prática o Regulamento Oficial de Educação Física, considerando-se o primeiro programa escolar.

Segundo Pereira (2002), nesta primeira metade do século XX, salienta-se a pessoa de António Leal de Oliveira que, depois de ter ido para a Bélgica e de ter concluído aí a licenciatura e doutoramento, mais propriamente no Instituto Superior de Educação Física da Universidade de Grand, integrou a Comissão Superior de Educação Física do Exército, tendo sido um dos fundadores da Escola Superior de Educação Física da Sociedade de Geografia de Lisboa (1930) e criador do Instituto Nacional de Educação Física – INEF (1940).

De notar também nesta primeira metade do século XX, o Método Oficial Português, que incluía jogos educativos e ginástica e colocava de lado os desportos de competição, sendo estes considerados prejudiciais para a juventude. Contudo, estas ideias foram sendo ultrapassadas (Pereira, 2002).

O Exército Militar também teve a sua influência no progresso da Educação Física no país, aprovando um plano da mesma, onde se definia a criação de uma escola para o efeito. Surge então, em 1922, uma escola de esgrima do exército, que se veio a transformar na Escola de Educação Física do Exército. Esta escola e a de Educação Física da Armada, tinham como principal objectivo a formação de instrutores de ginástica e esgrima (Pereira, 2002).

Oliveira (1931, p.200), fala na importância e nos objectivos da educação física na formação e desenvolvimento do recruta, fazendo referência a actividades essenciais para a profissão de recruta, como marcha, corrida, salto, escalada, equilíbrios, trepar, lançar, manobras do tiro, natação, etc. O autor refere que a ginástica do soldado devia ser ensinada da seguinte forma: "(I) Exercícios educativos, segmentares, executados em posições iniciais fáceis:

Movimentos segmentares activos e activos-passivos, de efeitos facilmente controláveis pelo executante, executados sem força nem contractura, com ritmo e naturalidade, e com a maior amplitude possível, evitando as contracções estáticas e uma fixação segmentaria difícil, grandes esforços de atenção voluntária e de auto-contrôle. (II) Exercícios de aplicação e de preparação directa às funções de combatente. (III) Jogos de luta e solidariedade.”

Em relação à Educação Física na escola, no final da década de 20 início de 30, os ensinios infantil e primário, deviam evoluir desde os jogos sensoriais, estéticos e motores até à ginástica propriamente dita, sendo que também se devia ensinar natação nas últimas classes da primária. As aulas eram de 45 minutos por dia e de uma tarde por semana para jogos e excursões ao campo e à beira-mar. Quanto ao ensino secundário, a educação física compreendia a ginástica educativa de desenvolvimento geral, jogos educativos e natação. Não era permitida a prática de actividades atléticas nem concursos desportivos, mas apenas concursos de ginástica educativa entre classes iguais de liceus diferentes. Em relação ao ensino universitário, a educação física era organizada em ginástica pedagógica de desenvolvimento geral, ginástica de aplicação estrita, desportos e jogos desportivos (Oliveira, 1931). As escolas infantis (3 aos 7 anos), primárias (7 aos 10 anos) e secundárias (10 aos 12 anos), eram frequentadas por crianças de ambos os sexos. A partir dos 12 até aos 15 anos diferencia-se então o ensino da Educação Física por sexos: aos rapazes eram leccionados exercícios de velocidade e força e às raparigas exercícios de flexibilidade, graça e agilidade, havendo uma maior moderação. Em relação aos rapazes, a partir dos 17 até aos 21 anos a sua formação ficava

a cargo dos Ministérios de Guerra e da Marinha (instrução militar e escolas de recrutas).

Em 1926, com a implementação da ditadura, houve uma preocupação do aproveitamento a nível da prática de actividades físicas. Assim, nasceram instituições como a Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho (em 1935), para controlar as actividades físicas das pessoas nas horas de lazer; a Junta Nacional de Educação (1936), que definia a intervenção do Estado ao nível da educação; e a Organização Nacional da Mocidade Portuguesa (1936), que intervinha directamente na educação e preparação da juventude (Pereira, 2002).

Outra personagem importante neste período histórico, foi o Dr. Celestino Marques Pereira que, vindo do exército, frequentou em Estocolmo o Instituto Central e Real (1934-1936), tendo obtido o diploma de *gymmastikdirektor*. Influenciou bastante a Mocidade Portuguesa e foi também importante no INEF, conseguindo através da literatura uma grande divulgação da Educação Física – destacando-se o seu Tratado da Educação Física (Pereira, 2002).

Cabral (1973) resume a Educação Física a três correntes: a Corrente Médico-Pedagógica (técnica portuguesa de ginástica), pretendendo fortalecer os jovens a nível da saúde, e que se desenvolveu nos ramos escolar e terapêutico; a Ginástica de Formação (Pedagógica), adaptada por cada professor, mas tendo sempre como base o método de Ling; e a Ginástica Militar (de Aplicação), também guiada pelas linhas orientadoras de Ling.

Como até então havia poucos meios, pessoas e instituições a nível da Educação Física, o Estado Novo pôde intervir nos sectores escola, trabalho e desporto federado. No entanto, com a intervenção do Estado, houve crises nos



pequenos clubes, inexistência de um verdadeiro desporto escolar e a percentagem de praticantes era a mais baixa da Europa.

Segundo Pereira (2002), estes serão os principais pilares administrativos da Educação Física e dos Desportos, de 1940 a 1960:

- Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho (criada em 1935) – para fomento e controlo da actividade física nas horas de lazer;

- Mocidade Portuguesa (criada em 1936) – que teve um papel positivo na adaptação da juventude à ideologia do regime, proporcionando aos jovens actividades físicas e desportivas que foram marcos importantes na suas vidas;

- Serviços especializados nos três ramos das Forças Armadas;

- Instituto Nacional de Educação Física (INEF, criado em 1940);

- Direcção-Geral de Educação Física, Desportos e Saúde Escolar (criada em 1942) – que, através de inspectores e delegados (entre outros), controlava e supervisionava tudo o que dizia respeito ao desporto;

- Conselhos Providenciais de Educação Física e Desporto nas colónias portuguesas.

A Mocidade Portuguesa, uma organização oficial juvenil integrada no Ministério de Educação Nacional e administrada por um Comissário Nacional, foi provavelmente um dos pontos marcantes na fase da juventude dos idosos de hoje.

Os valores do regime – “Deus, Pátria e Família” – eram ensinados aos jovens. O desporto veio dar a sua contribuição por ser fundamental no ensino da disciplina. Esta organização enquadrava os jovens (primeiro só os do sexo masculino) segundo escalões etários: os *lusitos* (dos 7 aos 10), os *infantes*

(dos 10 aos 14), os *vanguardistas* (dos 14 aos 17) e os *cadetes* (dos 17 aos 25).

Naquele tempo, dava-se grande ênfase à formação do carácter e do vigor físico, para a defesa da Pátria. As crianças/jovens cresciam aprendendo a respeitar a sua dignidade enquanto pessoa, assimilando três aspectos fundamentais: dignidade, espírito e corpo. Desta forma, assegurava-se que o destino da Pátria iria ficar nas mãos destes futuros homens, enriquecida com a ideologia que se fazia reger (Morais, 1938).

A ginástica que se praticava era baseada na ginástica de Ling, uma ginástica de formação e de educação. As aulas tinham um baixo número de alunos e eram complementadas com jogos e desportos. Enquanto que as crianças mais novas dos 7 aos 10 anos (os chamados Lusitos) limitavam-se a marchas e jogos, os escalões superiores praticavam jogos com um nível mais elevado e complexo, notando-se um espírito de “competição e luta”, tendo sempre em conta a idade e o nível de maturação do jovem (Ferreira, 2007).

Segundo Rodrigues (2001), o Eng.º Nobre Guedes, primeiro Comissário Nacional da Mocidade Portuguesa, querendo esclarecer que esta não tencionava fomentar a agressividade das crianças, nem massacrá-las com exercícios militares, afirma que a intenção da Mocidade Portuguesa não era criar um exército de soldados em ponto pequeno, mas sim o de os formar segundo bases militares, para terem a preparação física e moral necessária no caso de a Pátria precisasse do seu contributo. Tal como afirma Ferreira (2007), embora não fosse uma “escola de soldados”, educava os jovens física e espiritualmente no sentido da preparação militar.

Como meio de preparação pré-militar dos jovens, a Mocidade Portuguesa foi sem dúvida uma forma de promover a educação física e o crescimento do desporto. A Mocidade Portuguesa ficou com a responsabilidade de fiscalizar as actividades físicas quer dentro da escola quer nos tempos livres (Pereira et al., 1967).

Como diz Ferreira (2007), a criação do INEF, tendo como um dos objectivos a orientação e o desenvolvimento das capacidades físicas dos jovens, estabeleceu uma relação de cooperação com a Mocidade Portuguesa para a concretização do mesmo objectivo, passando esta a ter bastante força e intervenção a nível das metodologias e pedagogias aplicadas nos liceus. Como afirma Fidalgo (2002), foi a partir da Reforma de 1947 que o regime entregou a direcção e inspecção da Educação Física como disciplina à Mocidade Portuguesa, visto que esta incumbia nos jovens ideias e regras a nível da saúde, da moral, do carácter e da disciplina do corpo. Nos estabelecimentos de ensino era obrigatória a afixação de pensamentos (publicados num decreto) relativos à pátria, à obediência, à ordem e à família. Nesta altura, o ensino ainda estava sujeito à separação entre os sexos.

As experiências de viver, sentir e adaptar o corpo também são influenciadas (e muito) pela prática da Educação Física na escola. Esta era vista como disciplinadora não só do corpo mas também da mente. O corpo sempre foi alvo de grande dominação e controlo (Botelho Gomes, 2003).

Na proposta de Lei apresentada à Assembleia Nacional para a criação do INEF (INEF, 1990), podem-se ler várias referências à actividade física como ferramenta para a formação do carácter, da moral e do auto-domínio. Refere também as finalidades da mesma a nível fisiológico, estético, moral, recreativo

e patriótico. Pode-se ler no ponto 11 a descrição dos programas do ensino primário em 1928/1929, em que a educação física é descrita como uma ginástica educativa, com exercícios respiratórios muito importantes, de grande utilidade, com grande interesse, e orientada com métodos específicos e dinâmicos dirigidos pelo professor. Este programa foi prejudicado aos olhos dos técnicos pela falta de formação dos professores de Educação Física. Em relação ao ensino privado, nesta proposta de Lei, eram requeridos recreios cobertos, com área proporcional a 12 metros quadrados por aluno para recreação e abrigo, e ainda um campo de jogos com pelo menos o dobro da área dos recreios e pátios. No primeiro Congresso da União Nacional, de entre outras conclusões, salienta-se o ponto 5 que diz: “A educação física deve ter um carácter essencialmente formal, de cultura geral, nos ensinos infantil, primário e secundário e um carácter misto de cultura geral, pré-militar e desportivo no ensino superior, ou a partir dos dezoito anos de idade” (INEF, 1990, pp.13-14).

A mesma proposta atrás referida, faz menção à determinação em com 1936 de que todas as escolas públicas e privadas (com excepção do ensino superior), teriam um dia por semana reservado aos exercícios colectivos, com preferência pela actividade ao ar livre sempre que o tempo permitisse, em harmonia com a filosofia da Mocidade Portuguesa. Até esta altura, a educação física era considerada inútil em relação ao resto das disciplinas, vista apenas como diversão a omitir, descorando-se a sua importância para o desenvolvimento moral e intelectual dos alunos (INEF, 1990).

Como afirma Estrela (1972), referindo-se à época a partir de 1940, foi um período em que se desejava organizar os diferentes modos de actuar a

nível do ensino da prática e ensino da educação física consoante as secções escolar, militar, médica, de lazer e profissional.

Luís Pinto Coelho, professor universitário e dirigente da Mocidade Portuguesa, no prefácio do livro “Lições de Jogos para a Juventude” (Pereira, 1946a), tece um grande elogio ao Capitão Celestino Marques Pereira (autor do livro), nomeando-o como um marco importante na educação física de Portugal. Refere também a Mocidade Portuguesa como a primeira organização que se preocupou verdadeiramente com a educação física no país. Acaba por dizer que é importante “o desenvolvimento e a disciplina dos corpos, e também a formação ou correcção do carácter que levarão, por fim, à própria alegria de viver”.

Em Janeiro de 1945, os ouvintes da rádio Emissora Nacional, puderam escutar uma palestra que anunciava um novo programa da manhã. Programa esse de 15 minutos de ginástica, colocado no ar às 9 horas das terças, quintas e sábados. Isto por ser de conhecimento comum que embora a actividade física fosse muito importante, o horário de trabalho não lhes concedia tempo para se dedicarem a tal, e muito menos havia dinheiro para investir em aulas em ginásios ou locais para o efeito. Daí a rádio investir neste tipo de programa que era acompanhado por música para evitar a monotonia de alguém a falar, sendo os exercícios explicados previamente (Pereira, 1946b).

Em 1946, de entre notas que foram elaboradas para uma possível reforma da educação física escolar, lia-se que esta devia ter uma frequência de três vezes por semana para todos os estudantes, até que as condições permitissem aumentar essa frequência (Pereira, 1946c).

Num livro do Ensino Primário (data de 1950), de entre vários planos de lições e conselhos aos novos Professores e Regentes dos postos escolares, encontra-se o plano de uma aula de ginástica. O plano começa então com a definição da finalidade da lição: “Fazer adquirir à criança um certo desenvolvimento muscular, maior facilidade de respiração e momentos de alegria” (Bacelar, 1950, p. 47). No mesmo livro escolar pode também ler-se no fim do plano dois conselhos, notando-se aqui o rigor exigido: “1º Não deixe rir os alunos por tudo e por nada na aula de ginástica, pois é uma aula como outra qualquer, e é principalmente nesta que se cria e desenvolve o hábito da obediência, e, portanto, da disciplina; 2º Exemplifique sempre um exercício novo e exija que ele seja executado com perfeição, fazendo repetir individualmente um movimento mal feito, pois este, não só poderá ser prejudicial à saúde do aluno, como prejudicará também a beleza do conjunto” (Bacelar, 1950, p. 49).

No Plano de Fomento Gimnodesportivo para 1966-1970, faz-se referência a uma série de modalidades desportivas, tendo em vista a avaliação individual de cada uma a nível dos encargos financeiros das provas nacionais e internacionais, quanto ao ensino, equipamento e até aos árbitros necessários. Vêm-se então referências ao atletismo, basquetebol, vela, hóquei em patins, andebol, voleibol, ginástica, natação, ciclismo, tiro, esgrima, hipismo, hóquei em campo, judo, ténis de mesa, ténis, tiro ao voo, luta, rãguebi, actividades submarinas, bilhar, box, golfe e badmington. Sendo as mais dispendiosas a nível de equipamentos o atletismo, a ginástica, o tiro e a esgrima (Ministério da Educação Nacional, 1965).

Em 1966, António Paula Brito definiu as seguintes correntes na área da actividade física: corrente desportiva (a nível competitivo); corrente ginástica (a nível anatómico e fisiológico); corrente recreativa (a nível psicológico, de distração, libertação e compensação); corrente estética (a nível da expressão); e corrente pedagógica (que todas têm um pouco e que visa a aplicação das formas e técnicas para a desenvolvimento do jovem).

Pereira (2002) diz que a Educação Física a nível escolar ou orientada por um professor era considerada o correcto e saudável, como as aulas de ginástica baseadas no método de Ling, em que os alunos executavam os exercícios com rigor e coordenação. Enquanto os desportos não vigiados, ou seja, desportos de rua, eram considerados perturbadores e revolucionários.

A ginástica era considerada a base indispensável anterior a qualquer prática desportiva, sendo as modalidades desportivas vigentes na época o atletismo, o andebol, o basquete, o futebol, o hóquei, a natação, o rãguebi e o voleibol (Pereira et al., 1967).

No entanto, com influências vindas de fora do país, através de congressos, cursos e intercâmbios desportivos, bem como a inovação do pensamento dos professores formados do INEF, reestruturou-se a forma hirta e inflexível da Educação Física para algo mais pedagógico (Pereira, 2002).

Como afirma Pereira (2002), em 1971 a Mocidade Portuguesa foi aos poucos perdendo as pessoas associadas, passando a ser uma organização dirigida pelo Secretariado para a Juventude.

Neste ponto procuramos compreender a época infantil/juvenil dos indivíduos hoje idosos a nível da escola e das opções que contribuía para a sua educação corporal.

Com esta revisão da literatura, procuramos aprofundar os conhecimentos a nível da evolução do corpo desde o século XX, tentando enquadrar os idosos de hoje na educação à qual foram sujeitos, a uma época diferente e talvez influenciadora na sua maneira de ser e viver. Abordamos questões como o envelhecimento e as melhores formas para lidar com esta fase inevitável da vida, bem como o contributo de actividade física na minimização dos efeitos do envelhecimento em si.

Com a ajuda desta revisão da literatura, pretendemos dar sustento ao trabalho, procurando informações que nos ajudem a perceber qual a noção que os idosos do sexo masculino têm do seu próprio corpo, interligando essa informação para possíveis relações com o passado desses idosos ao nível da actividade física e educação a que foram submetidos na sua juventude.







### **3. Metodologia**





A metodologia é o meio pelo qual tentamos alcançar os objectivos elaborados, recorrendo a vários procedimentos e recursos de instrumentos que possam garantir o tratamento dos resultados.

Este estudo é qualitativo e recorre às entrevistas como método de trabalho. Embora este método tenha algumas desvantagens, como o tempo de realização e a transcrição demorada, também nos faculta uma análise minuciosa sobre as representações, vivências, atitudes e percepções dos indivíduos em estudo.

Vamos de seguida descrever com mais pormenor as várias etapas deste estudo.

### 3.1. Caracterização dos Métodos Qualitativos

Os estudos qualitativos são importantes para atingir determinados aspectos que escapam aos estudos quantitativos, como a tentativa de compreensão do lado subjectivo, da consciência, da intuição e dos valores dos sujeitos em estudo (Lessard-Hébert et al., 1990).

Como afirmam Lessard-Hébert et al. (1990), a pesquisa interpretativa dá primazia aos comportamentos observáveis relacionados com significados a nível da consciência. Para este tipo de estudo interessam os significados que os acontecimentos adquirem para as pessoas, o que é que estas pensam e a forma como interpretam essas ocorrências. É necessário compreender o lado social, o lado humano.

Segundo Fischer (1994), a pesquisa qualitativa para além de ciência também é arte. Este autor faz mesmo uma comparação com um pintor que

quando pinta a sua obra, tal requer experiência técnica, e o ter a sensibilidade de saber quando o artista deve parar de pintar. O mesmo se passa com a pesquisa qualitativa: é preciso ter a sensibilidade para saber o quanto expor, qual a quantidade de dados a recolher, quanto se deve relatar. E isso vem da experiência do investigador, do seu tacto e intuição neste tipo de “arte”.

São muitos os investigadores que insistem em enquadrar as abordagens qualitativas num contexto interpretativo. Miles & Huberman (1984), por exemplo, preocupam-se com três aspectos específicos do problema dos critérios de validade na investigação qualitativa:

- Clarificação dos critérios utilizados;
- Operacionalização desses critérios no processo de investigação através de procedimentos específicos;
- Explicitação da operacionalização dos critérios nos relatórios de investigação.

Além dos critérios de validade existem outros critérios que também interessam aos investigadores: de um ponto de vista prático, a pertinência socioprofissional dos resultados da investigação e, de um ponto de vista ético, a transparência das informações prestadas aos indivíduos sobre os objectivos da investigação e sobre a garantia de confidencialidade.

Todavia, os critérios científicos utilizados nas metodologias qualitativas recebem normalmente a mesma denominação que na investigação quantitativa. Fala-se de critérios de objectividade, de validade e de fidelidade.

Neste ponto, abordamos as características dos estudos qualitativos, frisando a importância que estes atribuem aos comportamentos, aos valores e significados que os indivíduos atribuem às suas experiências pessoais. Para a

análise pormenorizada da informação que procuramos, passamos agora a explicar a fase do nosso instrumento de trabalho: as entrevistas.

### 3.2. Entrevistas

Werner e Schoepfle (1987) consideram que a entrevista é um instrumento importante para a recolha de dados sobre crenças, opiniões e ideias dos sujeitos, que de outro modo não era possível de aceder tão claramente.

A entrevista consiste em conversas, que podem ser realizadas individualmente ou em grupo, cuja selecção dos participantes é cuidadosa, para obter informações pertinentes, validas e fiáveis que serão posteriormente analisadas (Ketele, 1993).

Segundo Ketele et al. (1993), a entrevista não se restringe à recolha de dados a nível pessoal como ideias, projectos, opiniões e a vida em si, mas também pode abordar factos objectivos, como acontecimentos históricos relatados através do olhar de uma pessoa presente. No presente estudo, procuramos recolher informações, entre outras, sobre detalhes do percurso da história e da sociedade desde o início do século XX, mais propriamente de factos relativos à “Mocidade Portugues”, ao regime militar e a estrutura do ensino vigente nessa época.

Com o objectivo de captar com o maior pormenor o discurso próprio do sujeito, as entrevistas devem proporcionar respostas flexíveis, para que o observador possa anotar e recolher dados sobre abordagens inesperadas sobre o tópico elaborado (Bogdan et al., 1994).



Powney e Watts (1987) sugerem duas categorias: a entrevista orientada para a resposta e a entrevista orientada para a informação. No presente estudo, interessa-nos a primeira, visto poder ser semi-estruturada, ou seja, não se prender à ordem das informações no decorrer da mesma.

A forma de distinguir os tipos de entrevistas que existem é através do grau de estruturação. Ou seja, as entrevistas podem ser: estruturadas ou directivas, semi-estruturadas ou semi-directivas, ou podem ser não estruturadas ou não directivas. Para o nosso estudo, adoptamos pela entrevista semi-estruturada pelas condições que apresentamos de seguida. As entrevistas semi-estruturadas apresentam-se com um guião fixo, mas cuja ordem das questões pode ser alterada e adaptada consoante o discurso e as respostas do entrevistado; é informal e contínua. O entrevistador tem a possibilidade de adaptar as perguntas consoante o nível de compreensão e receptibilidade do sujeito entrevistado. Este tipo de entrevista não é inteiramente aberta, mas apresenta uma série de perguntas guia (Quivy e Champenhoudt, 2003).

Este tipo de entrevistas designadas por semi-estruturadas são realizadas de forma flexível e moldável para que o entrevistado se vá sentindo à vontade e fale com naturalidade, sendo o discurso conduzido aos poucos com a ajuda do entrevistador para os tópicos-chave. A entrevista só se dará como terminada após o entrevistador conseguir recolher todos os dados necessários ao plano elaborado. Neste género de entrevista, consoante o discurso do entrevistado, o entrevistador pode reorientar a mesma se for necessário. Ou seja, nem todas as perguntas e intervenções do entrevistador são antecipadas, mas vão-se adaptando ao discurso do sujeito entrevistado.

Neste estudo, para além das perguntas do guião relativas ao corpo e aos factos passados, adaptou-se a entrevista consoante as respostas e abordagens que o entrevistando nos fornecia. Enquanto que alguns idosos faziam referência a determinados aspectos, outros reportavam-se a memórias que nos facultavam informações preciosas, as quais aproveitávamos para aprofundar um pouco mais, dado o entrevistando estar predisposto a falar de determinados temas. Nesses momentos, o entrevistador não se deve preocupar em seguir o guião, mas sim em aproveitar para abordar de forma mais profunda os temas em que o idoso se debruça mais. Mas nem por isso deixa de existir um guião predefinido com linhas de orientação e tópicos a debater. A vantagem está em proporcionar ao entrevistado uma maior liberdade de expressão, nunca deixando que se afaste muito do tema central, mas ao mesmo tempo dar-lhe espaço e não condicioná-lo a uma certa pressão (Burgess, 2001; Keteler et al., 1993).

O entrevistador pode conduzir a entrevista filtrando e orientando as respostas que vão sendo fornecidas. Ou seja, há uma tentativa de conduzir o entrevistado para um tópico que interessa ao entrevistador. Trata-se, pois, de uma entrevista manipulada (Ketele et al., 1993).

No presente estudo, ponderou-se a opção de entrevistas de grupo, mas concluiu-se que não traria benefícios visto o tema “corpo” não se tratar de um tema de abordagem fácil em relação aos homens (idosos). O tema “corpo” não deixa os homens à vontade para falar de determinados tópicos mais sensíveis, com a agravante de ser uma mulher a entrevistar (como descreveremos mais à frente), logo em grupo o à vontade também não iria ser melhor por terem a intuição de não dar parte fraca, nem se exporem aos colegas.

Em relação à selecção da amostra, os indivíduos devem ser voluntários, permanecer em anonimato e nunca forçados a responder. É importante conseguir recrutar entrevistados representativos, indivíduos competentes que façam por deixar transparecer o que lhes vai por dentro e não se limitem a respostas simples e curtas, dificultando o acesso à informação (Lessard-Hébert, 1990). Vamos então apresentar o grupo que participou neste estudo, e os critérios pelos quais nos guiamos para a estruturação do mesmo, bem como a aplicação das entrevistas.

### 3.2.1. Grupo estudado e aplicação das entrevistas

As entrevistas foram realizadas entre o mês de Outubro e o mês de Novembro de 2009, numa sala do Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL), nas instalações da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), por uma socióloga com experiência em entrevistas e conhecedora dos temas a investigar. As mesmas tiveram duração média entre 30 a 60 minutos. Após o consentimento de todos os participantes, as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas em formato digital pelas estudantes de mestrado. A transcrição das entrevistas foi integral, incluindo pausas, hesitações, dúvidas e interjeições. A transcrição foi também complementada com as anotações do entrevistador relativas a emoções, expressões faciais e corporais. Os textos daí resultantes foram organizados e sujeitos à análise de conteúdo com o auxílio do programa de tratamento da informação QSR NVivo7. Posteriormente realizou-se uma análise interpretativa dos resultados.

Este estudo consistiu numa avaliação transversal de 22 sujeitos do sexo masculino, entre os 61 e os 77 anos, residentes na área do concelho do Porto, inscritos num programa generalizado de actividade física. Assim, pretendeu-se perceber a visão que os homens idosos (motivados para a prática de exercício físico) têm do seu próprio corpo, relacionando-a com as suas vivências juvenis a nível da actividade física e de como o corpo era “vivido” nessa época.

Os critérios de inclusão seleccionados para os sujeitos poderem participar no estudo foram: voluntários, com idade igual ou superior a 60 anos, residentes na área do concelho do Porto, sem prática habitual de actividade física estruturada.

Os sujeitos foram informados sobre o estudo em causa, apresentando o seu consentimento por escrito para a sua integração no mesmo.

Uma vez realizadas as entrevistas, é necessário fazer uma análise da informação adquirida, organizar os temas e ideias que provêm das mesmas, para tentar organizar os dados consoante os objectivos propostos no estudo.

### 3.3. Procedimento da análise dos dados

Ao nível das ciências humanas e sociais, a análise de conteúdo é uma das técnicas mais utilizadas na investigação empírica (Vala, 1986). Sublinha o autor que não se trata de um método mas sim uma técnica de tratamento de informação, podendo auxiliar vários tipos de investigação qualitativa.

A análise de conteúdo consiste na possibilidade de trabalhar as informações recolhidas de forma metódica e organizada. A informação que nos é fornecida, através das entrevistas, não nos concede a “realidade”, a análise

de conteúdo permite “desocultá-la” através de processos de reconstrução da informação.

Fazer a descrição, enumerar as características do texto após tratamento, não é suficiente, nem se considera uma “análise de conteúdo”, mas sim uma etapa inicial fundamental para esse processo, cuja etapa final é a interpretação e o significado atribuído às características obtidas (Bardin, 1977).

A análise de conteúdo pode abranger vários tipos de fontes para além das entrevistas, como por exemplo artigos de jornais, documentos oficiais, obras literárias, declarações políticas, actas de reuniões ou programas audiovisuais (Quivy e Campenhoudt, 2003).

Bogdan e Biklen (1994) caracterizam a análise de dados como um processo de procura e organização de transcrições de entrevistas (ou seja que tipo de dados for), cuja finalidade é aprofundar a compreensão da informação que nos é fornecida, procurando os aspectos de maior importância.

Bardin (1977) apresenta 3 fases de análise de conteúdo: (1) Pré-análise: exploração do material, leitura das entrevistas por exemplo. É uma etapa de organização. Ainda que corresponda a um período de intuições, de dúvidas, temos que ter presente quais os objectivos do estudo, o que há nas informações que ajudam na resposta a esses objectivos e o que diz a teoria; (2) Exploração: temos que operacionalizar e sistematizar as ideias, isto é, codificamos as informações. À medida que vamos lendo os dados, certas palavras, frases, padrões de comportamento, formas dos sujeitos pensarem e acontecimentos vão-se repetindo ou destacando – são estas as categorias de codificação. Por isso, no nosso estudo foi sendo anotado nas margens das entrevistas, as ideias síntese resumidas a uma palavra-chave; (3) Tratamento

dos resultados obtidos e a sua interpretação: trata-se da tarefa analítica em que teremos que criar as categorias e tratar os dados de maneira a atribuir-lhes significado. Usamos, no presente estudo, o programa QSR Nvivo7 para nos auxiliar no processo de categorização, mas a atribuição dos significados pertence exclusivamente ao trabalho do investigador.

A leitura que o investigador faz ao analisar o conteúdo obtido, não se pode prender apenas à leitura fiel, mas deve procurar a importância dos sentidos que podem estar subjacentes nas “entrelinhas” (Bardin, 1977).

Para uma análise cuidada e devidamente estruturada, é importante que a informação seja organizada, permitindo uma selecção e classificação dos dados. Sendo por isso o passo seguinte a elaboração de categorias, para uma representação simplificada dos dados brutos (Bardin, 1977).

### 3.3.1. Categorias de codificação

Depois da transcrição das entrevistas, é importante ter o foco do trabalho presente e por isso saber analisar muito bem o material obtido. Para tal, é preciso “arrumar” as ideias, organizá-las por “gavetas” consoante o tema a que se reportam. É aqui que se recorre à categorização.

Para Vala (1986), a categorização é uma tarefa à qual recorremos na nossa rotina diária, de maneira a simplificar o que nos rodeia, com organização e sentido. É algo que fazemos naturalmente de forma a ser mais fácil lembrarmo-nos por exemplo onde estão as coisas em casa, na dispensa ou nos armários, ou no trabalho, em dossiers ou gavetas. As categorias são consideradas como “elementos chave do código do analista” (Vala, 1986,

p.110), sendo constituídas por uma expressão-chave que atribui significado ao conceito que se quer estudar e perceber.

Por forma a elaborar as categorias de codificação, procedemos à leitura dos dados, onde nos fomos apercebendo de certas palavras, frases, padrões de comportamento, formas de pensar e relatos de acontecimentos que se foram destacando ou repetindo, estas são, segundo Bardin (1977), as categorias de codificação, ou seja, uma maneira de classificar os dados que recolhemos.

Na opinião de Vala (1986), as categorias podem ser feitas *à priori*, estando previstas pela teoria antes do investigador ir para o terreno, ou podem ser *à posteriori*, emergindo do próprio material recolhido, isto é, parte para um trabalho exploratório sobre a temática a estudar. Ou podem até ser uma combinação destes dois processos, que é o caso deste estudo.

Há também alguns pressupostos a ter em conta para a construção de um sistema categorial que foram tidas em conta no presente estudo. Como afirma Bardin (1977), é necessário atender a: exclusão mútua (cada elemento não deve estar incluído em mais de uma categoria), homogeneidade (o princípio da exclusão mútua depende deste e aponta para a necessidade de uma mesma categoria só poder funcionar com um registo e com uma dimensão de análise), pertinência (é encarada como pertinente quando se adapta ao material de análise escolhido e quando se engloba no quadro teórico definido), objectividade e finalidade (as vantagens em estudo devem ser perfeitamente definidas, bem como os índices que determinam a entrada de elemento numa categoria), e produtividade (um conjunto de categorias é considerado produtivo

se fornecer resultados férteis em índices de inferências, em hipóteses novas e em dados exactos).

Para o tratamento dos dados relativos aos dados da experiência dos idosos da nossa amostra na sua juventude, foram estruturados os seguintes tópicos: “Escola” (onde foram abordados os temas da educação, do recreio e da mocidade portuguesa), “Extra-Escola” (referindo a actividade física não organizada, o desporto e a sociedade) e “Experiência Militar” (todas as actividades referentes ao tempo de recruta). Tentamos relacionar com os factos relatados as respostas dos idosos em relação ao corpo agora envelhecido. A informação foi então organizada em três categorias: “Corpo Biológico” (que se refere ao corpo funcional, ligado à saúde e a um estilo de vida activo), “Corpo Idealizado” (onde incluímos a aparência e o espírito) e “Corpo Social” (referente à socialização que os idosos experienciam nesta fase da vida).







#### **4. Análise e interpretação das entrevistas**





Tal como referimos anteriormente, neste trabalho elaboramos tópicos a *priori* relativamente aos factos, estruturadas pelos seguintes temas - “Escola”, com os subtópicos “educação”, “recreio” e “mocidade portuguesa”; “Extra-Escola”, com os subtópicos “rua”, “desporto” e “sociedade”; e “experiência militar”; complementando depois com as categorias a *posteriori* relativas ao corpo, consoante os temas abordados pelos idosos deste estudo - “Corpo Biológico”, com as subcategorias “corpo funcional”, “corpo saúde” e “corpo activo”; “Corpo Idealizado”, com as subcategorias “corpo aparência” e “corpo espírito”; e “Corpo Social”.

Desta forma, tentamos dar resposta aos objectivos deste estudo. Tendo em consideração os dados obtidos, vamos tentar perceber a visão que os idosos do sexo masculino têm do seu próprio corpo, relacionando-a com as suas vivências juvenis a nível da actividade física e com a forma como o corpo era “vivido” nessa época.

## 4.1. Tópicos

### 4.1.1. “Escola”

Na categoria “escola” englobamos todos os elementos descritivos da parte do ensino, onde abordamos aspectos como a educação (que engloba a instrução e a própria educação física), o recreio e a Mocidade Portuguesa. Estas três subcategorias parecem-nos abranger os tópicos que nos interessam para este trabalho, desta forma a obtermos um plano mais abrangente e completo do sistema escolar do início do século XX.

As referências dos idosos à leccionação e ao próprio estabelecimento de ensino separado por sexos são evidentes. Como afirma Fidalgo (2002), nessa altura o ensino escolar não era misto, havia escolas próprias para os rapazes e escolas próprias para as raparigas. Para além disso, nem toda a gente tinha capacidade económica para suportar as despesas escolares e por isso não havia a quantidade de estudantes que se vêem nos dias de hoje. Naquela época, não se tendo dinheiro, havia a possibilidade de se estudar em seminários. Estes factos podem ser observados nos discursos dos nossos idosos:

***“Eu vivia na Praça das Flores ali no Porto, não sei se conhece a Praça das Flores, ali no Bonfim, conhece o Bonfim? Num lado, eram rapazes, no outro passeio, do outro lado eram as raparigas. As raparigas de um lado e os rapazes do outro, não havia misturas. [E lembra-se de ver as meninas?] Não, não. Não se podia ver. Aquilo era independente (risos) e era longe umas das outras.”*** (E19, 66 anos)

***“Não. Liceus masculinos e liceus femininos. Havia uma piscina que estava sempre vazia, ninguém utilizava. Nessa altura, já era uma boa piscina, mas que não era utilizada.”*** (E14, 74 anos)

***“Eu estudei em colégio. Eu posso dizer, foi em seminário, porque antigamente havia a hipótese de se estudar ou não. Estudando-se, ou se tinha dinheiro ou não tinha. Quando não havia dinheiro, ia-se para um seminário. Se se podia, é claro! E eu fui!”*** (E10, 66 anos)

Mesmo em relação à Educação Física, confirmamos através das respostas que foram surgindo, que não havia profissionais devidamente formados para a leccionação dessa disciplina. Tal como afirma Cabral (1973) não havia linhas uniformizadoras para o ensino da ginástica e só em Lisboa, no Porto e em Coimbra é que existia um ensino oficial da ginástica, visto terem

docentes empenhados para o efeito. Nesses tempos, havia pouco investimento nesta área e foi só a partir do século XX que a Educação Física começou a crescer.

***“naquela altura poucos ginásios haviam, poucos professores de Educação Física. Agora até há muitos, mas antigamente havia poucos. Antigamente, havia pessoas que não tinham nada a ver com o desporto que davam Educação Física nas escolas. Aqui no Porto, os primeiros professores de Educação Física eram instrutores, não eram professores.” (E15, 68 anos)***

Para uma melhor compreensão do meio escolar desta época, tentamos com a subcategoria **“Educação”**, abordar todos os pormenores ligados à Educação Física, no início do século XX. Não só ao nível do funcionamento e das regras, mas também ao nível das modalidades abordadas e das condições às quais estava submetida.

Quase metade dos idosos afirmou não ter tido Educação Física na escola e a outra metade apesar de terem tido experiência (sendo esta considerada disciplina mas não sendo avaliada), sublinham ter sido uma “ginástica” muito rudimentar, numa vertente de manutenção e não de competição. Essa “ginástica” consistia em saltos, corrida e exercícios de aparelhos (espaldares, trampolim, cavalo), sem esquecer uma vestimenta própria para tal, que consistia em calções e camisola, ambos brancos. Esta “ginástica” referida pelos idosos vai de encontro aquilo que Pereira (2002) refere como sendo a adopção da metodologia sueca, designada Ginástica de Ling, por Portugal, visto não existir um método específico no nosso país.

***“Não era propriamente uma disciplina...era uma...era, era, no fundo era uma disciplina. Não era avaliada, mas era uma disciplina.” (E11, 68 anos)***



***“Muito embora, a Educação Física fosse uma Educação Física mais de manutenção do que propriamente de competição.” (E14, 74 anos)***

***“Quando eu andava na escola, havia essa ginástica normal que os professores dão, havia classes de saltos, espaldares, o trampolim, o cavalo. “ (E15, 68 anos)***

***“eu acho que era aquela coisa dos ombros e tal, não era assim uma coisa muito...era uma coisa simples. (...) Caminhar um bocadinho, mas caminhar nem era muito, era mais aquela ginástica de mãos nos ombros e mãos em baixo. Era mais desse género. (...) Eu e os meus colegas gostávamos, porque era ao sábado e ao sábado praticamente não havia aulas e de manhã era só a ginástica. A gente gostava daquilo.” (E8, 71 anos)***

Para além da ginástica de solo e aparelhos, havia outras vertentes da Educação Física, como os desportos colectivos. Mesmo tendo em conta que a época de que falamos não se encontrava tão desenvolvida nesta área como verificamos nos tempos correntes, os idosos relatam uma série de modalidades que existiam na época. Não sabendo ao certo se tinham oportunidade de experimentar todas as modalidades referidas, conseguimos, no entanto, ter um panorama da oferta que existia. Foram referidas como sendo as mais comuns e que continuam com grande destaque nos dias de hoje, o andebol, o voleibol, o basquetebol, o futebol e o atletismo. No entanto, acrescentaram também outras actividades como o ténis, ténis de mesa e o bilhar. Apesar do leque de actividades mencionadas, nota-se uma certa confusão no discurso dos idosos em distinguir o que existia do que realmente experimentaram, e se as actividades que experimentaram se encontravam dentro da disciplina de Educação Física, ou no recreio, ou até mesmo fora do recinto escolar.

***“Praticar? Ah...ping-pong, bilhar, ténis, futebol. (...) Na escola, no ringue. Não era só fazer ginástica, fazia-se outras coisas. De andebol nunca gostei muito, gostei mais de voleibol e de futebol.” (E7, 66 anos)***

***“Sim, andebol, basquete, futebol do tipo salão. Era só isso que a gente tinha de desporto, umas corridas.” (E12, 63 anos)***

Ao longo do discurso dos idosos notou-se um gosto especial pelas aulas que tinham de Educação Física. Apesar de na altura, sendo novos, não tinham a noção dos benefícios que lhes traziam, referem que gostavam imenso. Concluem até por iniciativa própria que essa abordagem desde novos e esse gosto criado desde tão cedo contribuíram para a adopção de uma vida activa nos dias de hoje. Verificamos que os idosos têm noção da importância da Educação Física e que conseguem relacionar o gosto que têm pela mesma, com o facto de terem tido a oportunidade de terem várias experiências nesse campo aquando crianças e jovens.

***“Tanto gostava que estou aqui também por causa disso, porque também gosto disto.” (E4, 69 anos)***

***“Era sempre bom, a ginástica era sempre bom, ainda agora é bom.” (E12, 63 anos)***

Ao tentarmos compreender melhor o tópico da escola, e para complementar as informações a nível da instrução e Educação Física, não podíamos deixar de abordar outro espaço importante que contribui para uma experiência activa e de socialização: o **recreio**. Este apresenta-se como um espaço não só de liberdade e de divertimento, como também contribuía para o convívio entre as crianças e a interacção que tinham uns com os outros, aprendendo a lidar com diferentes crianças e diferentes situações. Tentamos

encontrar no discurso dos idosos pistas para a forma de como era vivido o recreio, quais as brincadeiras que existiam na altura, pois também elas fazem parte do desenvolvimento motor e intelectual.

Como seria de esperar, a actividade mais referida foi “jogar à bola”. Embora alguns idosos mencionarem também outras actividades como andar de patins, sendo que na altura os patins eram mais rudimentares e de madeira. Ficamos impressionados com a memória que alguns idosos demonstraram ter em relação a estas experiências tão antigas no seu percurso de vida. São capazes de contar ao pormenor determinada brincadeira, como é o caso do denominado “jogo da bandeira”, um jogo de velocidade e estratégia.

***“Havia só um espaço junto à escola que era só um terreno em que se jogava à bola no intervalo (...) Oficialmente tinha o recreio, às vezes, havia porrada porque se chateavam uns com os outros.” (E10, 66 anos)***

***“Quando, às vezes, tínhamos um espaço em que faltava um professor ou até não havia aulas por qualquer motivo, portanto, nós tínhamos as disciplinas e havia um intervalo em que não tínhamos aulas. E portanto quando havia espaço arranjávamos lá uma bolita e jogávamos na escola, tinha lá um espaço e jogávamos a bola.” (E1, 73 anos)***

***“De modo que aí realmente havia um grande recreio central desde o primeiro ao quinto ano, onde se brincavam vários jogos, aprendia-se a andar de patins, era cada trambolhão que aquilo só visto! Aqueles patins de madeira (risos) não havia rodinhas de borracha, nem nada! Um ou dois jogos que se fazia a nível de corrida, de velocidade e de estratégia que se chamava “o jogo da bandeira” em que uns atacavam e os outros defendiam com o cavaleiro a meio. A gente tinha que roubar essa bandeira, portanto, as pessoas que iam roubar só podiam ser defendidas pelo cavaleiro. Isto exigia muita destreza porque eram uns do lado e do outro, bastava tocar e dizer a palavra “preso” que essa pessoa tinha que sair logo do jogo. Seguiram uns e outros, os que fossem mais fortes de um lado, ganhavam (risos) à força de irem matando ou prendendo pessoas. Isso era***

***engraçado porque exigia muito esforço. E então, jogava-se também futebol.”***  
**(E10, 66 anos)**

Um dos principais contribuintes para a prática de actividade física, e que teve grande influência na dispersão e adesão à mesma, foi a “**Mocidade Portuguesa**”. Daí a necessidade de criar esta subcategoria, onde pudemos englobar todo o tipo de informação que nos permitisse aprofundar o quadro mental e físico que esta fomentava.

No entanto constatamos que poucos idosos fizeram referência à Mocidade Portuguesa. Inclusivamente muitos não sabiam do que se tratava ou nunca tinham experimentado. Na realidade, foi possível vislumbrar uma oposição de opiniões nos discursos dos nossos idosos, pois enquanto alguns idosos afirmam não terem tido essa experiência, outros relatam que todos os estudantes daquela época tinham de o fazer. Como afirmam Pereira et al. (1967), a Mocidade foi também uma forma de promover a educação física e o crescimento do desporto. Como afirma Morais (1938), a Mocidade Portuguesa tinha como objectivo a formação do carácter e do vigor físico, para a defesa da Pátria, assimilando três aspectos fundamentais: dignidade, espírito e corpo. A ginástica praticada era baseada no método de Ling – uma ginástica de formação e educação (Ferreira, 2007). Dos idosos que falaram sobre este tópico, temos descrições de exercícios muito básicos que consistiam maioritariamente em marchas e ginástica elementar. Os idosos recordam-se que essa actividade era sempre ao sábado e que tinham de se apresentar com uma roupa branca própria. Segundo Rodrigues (2001), a intenção não era formar um exército de crianças, mas sim prepará-las física e moralmente para o caso da Pátria precisar do seu contributo. Os idosos lembram-se que os

exercícios, embora básicos, eram coordenados por um chefe (um aluno monitor mais velho e com mais experiência) e tinham um carácter militar, com o intuito de preparar a juventude para a guerra. Embora a maior parte das respostas nos deem a entender que os exercícios eram primários, também há afirmações de que eram sujeitos a uma pressão psicológica e física muito grande, que podiam levar uma pessoa a desistir.

*“Iam buscar... iam levantar as t-shirts, as camisolas, não sei o quê, os ténis para aquele dia. Então, no sábado, a gente ia em bicha por ali fora até determinada escola, onde eles faziam lá aqueles pequenos exercícios e mais nada. Acho que era uma t-shirt branca e uns calções brancos. (...) É aquele normal de abrir as pernas, baixar, deitar, fazer ginástica com as pernas no ar.”* (E16, 63 anos)

*“Fiz a Mocidade Portuguesa como qualquer estudante da altura. (...) Hum...era mais uma disciplina obrigatória, como sabe. Na altura, o regime obrigava a Mocidade Portuguesa que se limitava a pequenos exercícios mais...quase que diria de índole militar do que propriamente de Educação Física. A marcha, o passo em frente, o passo ao lado, rodar à direita, rodar à esquerda. Era dentro disso.”* (E14, 74 anos)

*“Era a Mocidade Portuguesa. Mas, aquilo era aos sábados. Mas aquilo não era ginástica nenhuma. Era andar os miúdos para lá de um lado para o outro a marchar. (...) Lembro-me perfeitamente de andarmos a marchar, que não nos dizia nada. Não nos dizia nada andarmos para trás e para a frente. Chegámos a vir várias vezes ao campo do Salgueiros fazer exercício, que não eram exercícios nenhuns. (...) A função do Salazar era mentalizar os miúdos para a guerra. Está a perceber? Porque aquilo não era ginástica. Aquilo era marchar e era insinuar que nós éramos bons em relação aos outros.”* (E1, 73 anos)

*“Era um bocadinho duro! A gente passava um bocadinho... (...) O que é que faziam?! Ora menina, certas coisas que se passavam, a gente chorava, a gente passava fome e custava um bocadinho, não é? A gente quando éramos rapazes, batiam-nos a nós. Houve um tempo, vi que aquilo que estava a ficar muito feio,*

***eu pirei-me de lá. Como já tinha 13 anos e fui para a casa da minha falecida mãe, perto de Salgueiros. Vieram a minha casa e eu disse que não queria ir mais para lá porque a gente ia levar porrada dos mais velhos.” (E13, 76 anos)***

A diferença notória que verificamos dos relatos de idosos que fizeram a Mocidade Portuguesa e de outros que não mostraram ter conhecimento de tal, poderá ter uma eventual resposta com base noutros factos relatados. Alguns idosos revelaram que a Mocidade Portuguesa não deixava entrar pessoas de classe dita “mais baixa”, mas era apenas para pessoas com algum conhecimento e de algum estatuto social.

***“Eu sei que havia a Mocidade Portuguesa e era do meu tempo, mas nunca fui para lá. (...) acho que não havia muito acesso a pessoas...digamos de um nível...era um bocadinho complicado. As pessoas que iam para lá, já eram pessoas... como é que eu hei-de dizer? No meu tempo eram pessoas já com certos conhecimentos, com uma certa estrutura social, portanto, as pessoas de nível mais baixo não entravam.” (E17, 74 anos)***

#### 4.1.2. “Extra-Escolar”

Complementando esta abordagem a nível escolar, elaboramos uma categoria à qual atribuímos o nome de “extra-escolar”, onde pudéssemos analisar aspectos fora do recinto escolar, mas que têm igual importância para compreender todo o envolvimento da época de infância dos nossos idosos. Nesta categoria tentamos englobar informações referentes às actividades físicas, quer na rua, quer num âmbito mais organizado a nível de desporto propriamente dito. Tentamos também compreender aspectos da sociedade e as dificuldades em que se vivia.

Como já referimos na abordagem anterior, a actividade preferida e mais abraçada era sem dúvida “jogar à bola”. Não apenas dentro do recinto escolar, mas também na própria **rua**. Jogo esse que, de acordo com o discurso dos nossos idosos, muitas vezes era fomentado com apostas. No entanto esta não foi a única actividade que os idosos referiram, pois lembram-se de andar de patins, de bicicleta e simplesmente passear com os amigos, ou até mesmo ir para a piscina ou para o rio. Dos relatos podemos concluir que na época de infância dos nossos idosos, existiam muitas áreas verdes e locais em condições para as pessoas poderem estar à vontade. Não havia a poluição que se nota nos dias de hoje, inclusive nos próprios rios. Segundo os idosos, ao contrário dos dias de hoje, as crianças andavam muito tempo na rua a brincar com os amigos e esse modo activo de estar. Embora não tendo na altura noção disso (dado serem muito jovens), os idosos tem actualmente noção de que este tipo de actividades contribuiu de muito para o desenvolvimento saudável dessas crianças.

***“Não, menina não havia nada! Era a rua, o pé descalço e jogar a bola. Eram essas actividades. Nada. Havia um recreio, uma coisita pequenita” (E20, 77 anos)***

***“jogava à bola também. (...) Dava-me prazer, não ganhávamos nada, só ganhamos o bilhete para o cinema e o lanche se ganhássemos o jogo, se não...” (E7, 66 anos)***

***“eu morei num bairro e as minhas actividades era vir para a rua brincar com os colegas porque não havia mais nada, era jogar à bola, brincávamos com uma casca de laranja, às portas, fazíamos corridas entre nós, jogávamos o arco. Aquelas brincadeiras, porque não havia assim nada organizado, naquela altura não havia.” (E8, 71 anos)***

*“la para a piscina, rio, nessa altura ainda não eram poluídos, já lá vão 50, 60 anos. (...) tínhamos sempre uma actividade, uns passeios a pé que se fazia em termos do grande Porto, mas havia aí umas zonas verdes e a gente ia passear com uns amigos, mas era pouco significativo. (...) Ah! E também se fazia passeios de bicicleta, isso sim. Faziam-se grandes passeios de bicicleta, que também era uma forma de actividade física.” (E2, 74 anos)*

Para além de todas as actividades e brincadeiras que as crianças tinham naquela altura, havia outras actividades já mais organizadas e orientadas, as quais podemos denominar de **“desporto”**. Nesta subcategoria englobámos as modalidades realizadas em grupos ou clubes, que implicavam uma prática sistematizada e regular.

Cerca de metade dos idosos deste estudo fazem referência a práticas desportivas orientadas fora da escola. Temos referências aos seguintes desportos: atletismo, remo, natação, ténis de mesa, ginástica, caça, andebol, futebol, hóquei em patins, ciclismo, andebol (de onze e de sete), râguebi, boxe, basquetebol e judo. Para além destas, existiam outras práticas desportivas que não foram mencionadas, tendo apenas referência na revisão da literatura (Ministério da Educação Nacional, 1965), como: vela, voleibol, tiro, tiro ao voo, esgrima, luta, hipismo, ténis, actividades submarinas, bilhar, golfe e badminton. Apenas o ténis e o bilhar foram referidos ao abordar o tópico da escola e das actividades experimentadas dentro do recinto escolar. Todavia, e apesar de terem sido referenciadas pelos idosos, possivelmente por lapso, é preciso ter em conta que estas actividades já fazem parte de uma época mais para meados do século XX, pois a actividade física foi sendo desenvolvida e teve investimentos para se poder propagar.



*“o que joguei oficialmente foi ténis de mesa, estava entre os dez melhores da cidade do Porto, de maneira que isso é que foi o desporto oficial mesmo. (...) Também cheguei a fazer ginástica na ACM que era como o FCP, cheguei a fazer lá ginástica e de maneira que até aos 30 e tal anos fui muito activo mesmo, há quem diga que eu conservo esta maneira de estar na vida, talvez devido a muito desporto que eu pratiquei.” (E3, 62 anos)*

*“Joguei futebol com 14...15 anos, no Salgueiros. Comecei nos juniores, juvenis e depois também jogava andebol, fazia as duas coisas. Naquela altura, o guarda-redes podia fazer...de tarde ia fazer o futebol e de manhã fazia o andebol. Agora não se pode fazer. Guarda-redes durante 22 anos.” (E13, 76 anos)*

*“Pratiquei hóquei em patins desde os 13 anos até aos 36 anos. (...) O desporto que mais me...eu tinha muito jeito para o futebol, mas era pequenito e não quis jogar. Fui jogar hóquei, era mais alto com os patins (risos). Pronto, com o hóquei em patins é que fui a Paris, a selecções, à selecção nacional... (...) Sempre. Em campeonatos nacionais. Não é como é agora neste tempo, eram mais bonitos ainda. E o hóquei em patins também é mais bonito. Agora está um bocado em decadência. Tenho pena, era uma modalidade que eu gostava.” (E15, 68 anos)*

*“Vários. Olhe, pratiquei muito por volta dos 12, 13 anos, foi basquetebol. (...) No Vasco da Gama era a nível de infantis. Mais tarde fiz ginástica sueca, que chamávamos soneca. No académico. Por volta dos 22, 23 fiz ginástica desportiva chamada ginástica olímpica no Sporting do Porto. Depois, deixei a ginástica e fui 5 anos judo, no clube de judo do porto. (...) as recordações foram boas. No campo da ginástica, por exemplo, nós fizemos durante 7 anos todos os dias com excepção do domingo, das 7 às 11h da noite. Todos os dias. Era levado mais ou menos a sério, concorriámos a campeonatos nacionais.” (E22, 75 anos)*

Grande parte dos idosos relatou a experiência a nível do desporto com o começo já na fase da adolescência, prolongando-se depois essa prática regular até à fase adulta. Embora alterando de modalidade, houve uma continuidade relativa a um corpo activo. Este aspecto vai de encontro à literatura quando fala da estabilidade de comportamentos (Queirós, 2006), onde a probabilidade de

uma criança activa se manter activa na sua juventude, fase adulta e mais tarde aquando de idosos, é maior do que as crianças não activas.

Ainda que poucos, houve alguns idosos que chegaram mesmo a ser treinadores de clubes desportivos e outros até parte do grupo de fundadores do mesmo. Visto naquela época não existir a quantidade de oferta desportiva que se vê nos dias de hoje, era uma oportunidade para os desportistas se manterem ligados à modalidade e colaborar para o seu crescimento e propagação.

***“ [Treinou-os?] Sim, os juniores do Ermesinde. Tinha à volta de 28 anos.” (E13, 76 anos)***

***“Depois de deixar de jogar [hóquei], fui sempre treinador de infantis, iniciados, juniores, juvenis, seniores.” (E15, 68 anos)***

Alguns idosos relatam que o desporto e as condições que existiam na altura eram diferentes dos dias de hoje. O treinador muitas vezes também era trabalhador e por isso tinha de jogar com o horário do trabalho e o horário dos treinos. Em relação às condições do espaço, não existiam os muitos pavilhões e os recintos de hoje, inclusive os espaços rudimentares que existiam tinham falta de iluminação, aspecto que, segundo os idosos era de particular importância, visto haver treinos à noite. Segundo os relatos dos nossos idosos, pelo facto de existir pouca informação e divulgação das modalidades, não se justificava haver investimentos em espaços e em material. Só mais tarde com o desenvolvimento natural a que o desporto foi sendo sujeito é que surgiu a necessidade de um maior financiamento e investimento.

***“Quer dizer... (suspirou) era um bocado complicado... Quer dizer, era preciso um... um esforço muito grande das pessoas, não é? Para aqueles que trabalhavam como eu, era muito difícil, não é? Quer dizer... porque não havia campos iluminados, não havia nada. Quer dizer, faziam os treinos com um tipo que trabalhava e tinha que treinar. Quer dizer, era muito complicado aquele sistema naqueles tempos. Depois é que começou-se a cuidar dos campos e essa coisa toda, e começou-se a treinar à noite, porque antigamente nem pavilhões havia, nem nada, não é? Os campos eram os ringues, chamavam ringues, era tudo ao ar livre, não é como agora.” (E17, 74 anos)***

***“As ofertas eram muito poucas. Nessa altura, havia muito poucas, não é como é agora. Não havia ginásios, não havia pavilhões, o único pavilhão que eu me lembro que existia aqui na Cidade do Porto era o Pavilhão Rosa Mota, que naquela altura era o Palácio de Cristal.” (E19, 66 anos)***

***“As recordações que eu tinha...eu ia ao Lima que é ali no Marquês, ainda tem lá um pavilhão e havia um campo e lembro-me de ir lá ver jogos de Basquetebol ao ar livre, à noite, com aquelas luzes, uma tabela de madeira e apontavam-se os pontos (risos) num papel, para a gente não se perder. Eu apontava, eu era novito. Também havia andebol de 11 em campos que já não existem, campos de terra batida, também gostava de ir ver dava aos domingos de manhã.” (E19, 66 anos)***

Assim como no ensino havia separação dos sexos, também se verificava nas modalidades. Nos relatos dos idosos não há sequer referência a qualquer contacto ou experiência desportiva com as mulheres. Sendo a única excepção um mero assinalar de um idoso que conhecia uma secção feminina de ginástica.

***“Haviam mas eram poucas. Principalmente porque no sport clube do porto havia uma secção feminina de ginástica.” (E22, 75 anos)***

Não podemos analisar estas informações relativas às práticas desportivas e às experiências dos idosos enquanto crianças, sem ter em conta

a retracção social em que estavam mergulhados. Torna-se importante enquadrar as informações na mentalidade e funcionamento da **sociedade** em que se vivia.

A nível económico não havia muita possibilidade para suportar as despesas inerentes à formação escolar. De tal forma que, segundo os idosos da nossa amostra, havia uma grande percentagem de analfabetos, porque as crianças deixavam de estudar muito cedo para se dedicar ao trabalho e a ganhar qualquer coisa que ajudasse ao sustento da família.

*“nós éramos todos analfabetos ou semi-analfabetos, e começou-se a passar a palavra que o Salazar é que nos livrou da guerra, quando isso é mentira, não é?”*  
(E1, 73 anos)

*“Desde sair de casa, desde ter vontade própria, porque nós tínhamos vontade e não tínhamos hipótese. Nós tínhamos a nossa vontade própria, mas não tínhamos hipótese porque éramos sempre barrados.”* (E1, 73 anos)

*“eu tenho um filho que acabou por não seguir um curso superior porque não tive dinheiro para lhe pagar. Também porque tinha notas muito fracas e só conseguiu entrar na “Fernando Pessoa”. A primeira coisa que fizeram foi: “menino, tens que comprar um computador de 400 contos.” Naquela altura! Ele já tem 35 anos. E como é? Onde é que eu vou buscar esse dinheiro? “Tem paciência, mas não vais”. Hoje em dia há tanta facilidade para os estudos, a gente faz 30 por uma linha, mas naquela altura...a vida era um bocadinho mais má”* (E10, 66 anos)

*“naquele tempo, a vida também não era como é hoje, é completamente diferente. Com 11 anos já fazia qualquer coisa, o meu pai tinha transportes e camionetas e eu já ia fazer isto, aquilo e aqueloutro, saía da escola e fazia qualquer coisa, era completamente diferente.”* (E18, 77 anos)

Devido a um controlo rígido na forma de ser e de estar das pessoas, por forma a estar em concordância com determinado comportamento social, as

peças não tinham muita liberdade para fazer o que lhes apetecesse. Os idosos apresentaram como exemplo dessa época o facto de ser uma altura em que os casais de namorados tinham de andar às escondidas e a fugir pelas janelas para se poderem encontrar. E quando uma pessoa se queria distrair e descontraír, ou lia o jornal e ouvia rádio, ou saía para os convívios e os bailes. Foi perceptível nos discursos dos nossos idosos que não havia a facilidade de acesso à informação nem havia a divulgação que há nos dias de hoje com a televisão e a internet.

***“Eu quando comecei a namorar tinha que entrar e sair pela janela, era naquele tempo...os meus pais não têm culpa porque foram ensinados assim. E o regime era assim. Obrigava àquilo, o regime obrigava àquilo.” (E1, 73 anos)***

***“Antigamente, nós namorávamos e o muito que poderia acontecer eram uns beijinhos e mais nada. Agora não! Agora (risos) acontece tudo e mais alguma coisa (risos). Isto agora é a liberdade! (risos/ironia) De maneira que eu, quando era novo, nestas coisas valia-me cá fora, fora de casa. Valia-me e, às vezes, ainda não ficava satisfeito, ainda tinha ser outra vez e coisa e tal. De maneira que fui sempre assim, do ponto de vista sexual foi sempre assim. Hum...foi uma coisa de que gostei sempre muito.” (E3, 62 anos)***

***“não havia televisão nessa altura (risos) e as pessoas procuravam distrair-se nos fins-de-semana e para conviver. Era realmente o futebol, a dança e a música também, em todos os sítios havia um bailarico, era um dos passatempos.” (E2, 74 anos)***

***“Antigamente tínhamos o jornal, a rádio ligados ao desporto, ao Futebol e ao hóquei e mais nada. E agora não, estamos sempre a ouvir na televisão “olhe que isto faz mal” ou “aquilo faz bem” “ou isto ou aquilo ou aqueleoutro faz bem”. Nós tínhamos muita fruta e não comíamos, comíamos muita carne, hoje já modificámos essa coisa toda.” (E18, 77 anos)***

Em relação à actividade física só perto do 25 de Abril é que a mesma começou a aparecer, mas ainda assim, quem tinha de treinar, tinha de ingressar pelas Forças Armadas e ir para o exército. Este facto pode ser vislumbrado nos discursos nos nossos idosos:

***“Poucos anos antes do 25 de Abril, poucos anos e posteriormente ao 25 de Abril é que se começou a gerar mais actividade física, tanto que o carácter não era tolerado pelas autoridades, não era! E quem tivesse que treinar tinha que assinar um documento pelas Forças Armadas, tinha que ir ao Exército.” (E2, 74 anos)***

#### 4.1.3. “Experiência Militar”

Anteriormente abordamos o tema da Mocidade Portuguesa, como contributo para a consciencialização dos jovens para a guerra, logo fazia todo o sentido elaborarmos a categoria “experiência militar”, de forma a colectar informações relativas à parte da recruta e da tropa, no respeitante à actividade física a que os indivíduos eram sujeitos.

As descrições dos idosos do seu tempo de recruta, remetem para momentos de muita exigência, resistência, força e rigor. Referem a preparação e a manutenção de um “físico forte e alerta” como sendo essenciais. Segundo os idosos, a actividade física que era adoptada não era com uma conotação de competição, mas sim de embrutecimento do corpo e do sujeito.

***“Eu acho que a preparação física da tropa não é bem igual à preparação física desportiva. Eu acho que a preparação física da tropa era de embrutecimento. Não era Educação Física para praticar nada. Era para poder aguentar! Era aquela***

***coisa...aquela rigidez, coisas rudes (tom agressivo). Não tinha nada a ver com a Educação Física normal, não eram atletas.” (E15, 68 anos)***

***“Por exemplo, um aspecto, eu gostava da dureza, nós até fazíamos ginástica em tronco nu, se a gentes estivesse a tirar aquelas pedrinhas do chão, se o monitor nos visse, ia lá e atirava uma data delas para baixo. Ainda era pior! (risos) Olhe, sangue (pausa) larguei! Chorar nunca chorei, mas havia lá muitos.” (E21, 61 anos)***

***“Era bom, até porque eu saía de lá quase de rastos, não é? Nós íamos fazer os exercícios para o rio, íamos correr, fazer flexões, e... várias coisas. Era bom! Era bom porque eles mantinham-nos mais ou menos com uma actividade razoável. Mas depois de acabar a recruta, aquilo acabou. Não se fazia ginástica nenhuma. Eu estive aqui no quartel de Arca D’Água, do quartel de Arca D’Água fui para o Ultramar, fui para o quarteleiro, lá para a arrecadação. E pronto, deixou-se de fazer ginástica. Acabou!” (E16, 63 anos)***

Estes discursos estão de certo modo sustentados naquilo que Oliveira (1931) afirma. Segundo este autor a educação física ganhava muita importância na formação e desenvolvimento do recruta, sendo que alguns exercícios consistiam em marchar, correr, saltar, escalar, trepar, lançar, exercícios de equilíbrio, manobras de tiro, natação, etc. Tais informações foram confirmadas pelas declarações dos idosos que fazem referência à ginástica, saltos, caminhadas e corridas como meio de preparação física. No entanto, e segundo os idosos, nas horas livres era permitido jogar futebol de salão e jogar às cartas como forma de descontrair e de se divertirem (não havia televisão na altura).

***“A minha tropa foi boa (reflecte) cá! (realça) Fazíamos desporto, fazíamos os exercícios militares que eram obrigatórios fazer. (...) Eram duros! E eu tive...fiz a minha instrução e dei instrução a soldados e depois fui para Moçambique e aí, naqueles dias em que tínhamos oportunidade de jogar, jogávamos sempre,***

*fazíamos os nossos joguinhos de bola e tudo, e fazíamos a nossa preparação física, mas ali era mais...eu estive mesmo na zona de guerra e ali era mais virado só para a parte militar. (...) Era o divertimento que tínhamos, jogar um bocado à bola ou jogar cartas. Não havia televisão, não havia nada, não havia...estávamos isolados no mato.” (E7, 66 anos)*

*“Também se fazia muita ginástica na tropa. (...) Ui! Fazia-se tanta coisa, fazia-se salto em comprimento, saltávamos de uma plataforma com um pau, agarrar num pau e cair numa poça de água (risos). Corridas, muitas corridas! Era o principal, era a corrida, 10 km ou mais.” (E12, 63 anos)*

*“Era caminhar. Fazer caminhadas, fazíamos várias caminhadas. Fazíamos toda a actividade física, fazíamos sempre. Pelo menos em recruta fizemos sempre. Pronto, era actividade cansativa. E depois eram as manobras e tal.” (E17, 74 anos)*

O espírito implantado no exército, e que ainda hoje se nota no discurso dos idosos, é ter-se “orgulho e nunca se dar por vencidos”. Os idosos afirmam que toda a gente devia ir para a tropa para ter consciência e para se aprender a desenrascar sozinho, trabalhando também o espírito de sacrifício e dedicação. Segundo os nossos idosos, para além de toda a exigência física, também havia uma pressão psicológica tal, que os ensinamentos tidos na altura ficaram de tal forma vincados ainda hoje não se esquecem.

*“eu até digo que todas as pessoas deviam ir à tropa (risos) para ver o que é. Quer dizer, para saber o que é sair de casa, por exemplo, eu nunca tinha saído de casa, sempre com a minha mãe. E ali tive que me desenrascar para muitas e determinadas coisas porque tínhamos que nos desenrascar. E portanto, para as pessoas abrirem um pouco os olhos, não é? A tropa fazia bem às pessoas, porque as pessoas que tivessem manhas e essas coisas todas, tinham ali de criar uma certa e determinada bagagem, porque não se viram. Portanto, havia lá indivíduos que aquilo...coitados (tom de desprezo), aquilo era...a gente chamava-os de abéculas. Mas aquilo foi uma experiência...a tropa foi uma experiência boa. Abéculas (risos) quer dizer, eu não sei qual é o significado.*



***Chamávamos abéculas àquelas pessoas que não tinham habilidade para nada (risos), que não se mexiam, não sabiam, não faziam (risos) e a gente pronto. ‘Eh! És uma abécula!’ ” (E17, 74 anos)***

***“Olhe, um “cem números deles”, os pára-quadistas não são os de agora, porque estes não andam em guerra. Nós éramos massacrados! Éramos massacrados! Sim, sim, entrei em 3 de Janeiro de 68. Éramos massacrados, nós tínhamos que sofrer aqui para depois no Ultramar passarmos as coisas levemente, porque muitos não eram preparados cá e lá viam-se aos papéis! E nós aqui éramos preparados, hum...mas, éramos mesmo preparados! Aquilo era sede! (reforça o tom de voz). Nós passávamos sede. Houve uma altura que eu vou a passar no concelho de Maça no meio do monte, haviam uns pequenos sacos de água e com as botas (bate com os pés no chão) chapinhávamos e abríamos a boca. Com as unhas tirávamos cascas do céu-da-boca devido à secura que nós tínhamos. Passávamos muita sede. Depois, havia uma determinada hora só para beber, eu bebi água do rio Tejo, meti a cabeça debaixo de água e bebi água do rio.” (E21, 61 anos)***

***“E muitas coisas. No aspecto de preparação física, nós fazíamos...era demais. Eu sacrificava-me sempre também, mas nós tínhamos...queríamos, e queríamos e queríamos e era para ser assim, aquilo era para ser assim e não dava. Há um lema dos pára-quadistas: “nunca por vencidos se conheça” e nós tínhamos que fazer tudo. Se os outros faziam porque é que nós não fazíamos também?!” (E21, 61 anos)***

Depois de procurarmos informações sobre a época juvenil dos nossos idosos, no âmbito da escola, da sociedade, da actividade física e do exército, tentamos então estabelecer uma ponte com as categorias que foram surgindo de informações relativas ao corpo do sujeito e à percepção que os idosos têm de si próprios. O cruzamento desses dados permitiu-nos uma melhor compreensão das possíveis influências que as experiências do passado podem ter em relação ao presente de hoje, na forma de ser e de compreender o próprio corpo.

## 4.2. Categorias

### 4.2.1. “Corpo Biológico”

Denominamos por “corpo biológico” a categoria que engloba conceitos relativos ao funcionamento do corpo, às suas capacidades, ao seu estado de saúde e ao seu modo activo de ser. Tentamos compreender a partir das respostas dos idosos a perspectiva que eles têm do seu corpo, não só em relação às suas capacidades, que são inevitavelmente afectadas com o progredir do envelhecimento, mas também em relação ao facto de a actividade física poder contribuir para um minimizar dessas perdas. De forma a organizarmos melhor a informação, criamos três subcategorias: “corpo funcional”, “corpo saúde” e “corpo activo”.

Denominamos por “**corpo funcional**” o corpo que tem capacidade para realizar as tarefas básicas diárias com autonomia e independência. Esta funcionalidade tem de ser entendida não só no campo biológico, mas também nos campos psicológico e social (Spirduo et al., 2005).

Como afirma Verderi (2004), é natural que com o avançar da idade vão ocorrendo alterações a nível do corpo que influenciam a percepção que se tem do mesmo, sendo importante a aceitação dessas mudanças. Alterações essas que podem dar azo a frustrações pelas perdas de atracção e de capacidades funcionais (Verderi, 2004). Quase todos os idosos mencionaram, e associaram à sua pessoa, a perda de capacidades e funções como: a memória, o raciocínio, a visão, a audição. Para além disso e concordante com o que nos

refere Ariès (1991), tem consciência da perda de equilíbrio, mobilidade (dificuldade a vestir e a lavar, necessitando da ajuda de terceiros), força (diminuição da massa muscular), velocidade (na execução das tarefas diárias) e resistência aeróbia. Ou seja, foi possível vislumbrar nos discursos dos nossos idosos, que os mesmos têm consciência das alterações que vão ocorrendo no seu corpo e das dificuldades que essas alterações vão despoletando.

***“Porque há pessoas que com esta idade... coitadinhas (risos) já metem dó, mesmo! E há pessoas que vão perdendo também faculdades e eu noto que as faculdades que tenho perdido é que já não fixo as coisas com tanta facilidade, é lógico, não é? Mas ainda continuo a procurar cumprir como deve de ser, não é?! Por aí, acho que a coisa não está má.” (E3, 62 anos)***

***“nós já não temos o nosso organismo...na minha idade já não se tem poder de recuperação e de constituição das... (reflecte) dos tecidos e isso tudo, como tinha aos 20 anos e aos 30. Não pode ser. Hoje, o esforço que fazemos tem de ser doseado para que não haja uma ruptura.” (E7, 66 anos)***

***“Não me sinto bem porque me sinto envelhecido, sinto-me...não é um caco ainda, mas um dia qualquer acontecerá. Até certo ponto, sinto-me no início da minha dependência em relação a terceiros, porque já preciso de chamar a minha mulher para me limpar as costas, me esfregar. É um problema porque a gente vai ganhando mais...musculatura (engana-se) não é musculatura, é gordura e depois não chega bem onde quer. Então, se for para limpar pés, cortar unhas, ela é que me tem que fazer. Já começa a haver um certo limite, uma certa limitação.” (E10, 66 anos)***

Outro factor que sofre alterações, e no qual os idosos homens têm muitos problemas em admitir, aceitar e falar de tal aspecto abertamente, é a questão da abordagem sexual. Como afirmam Mazo et al. (2001), a sociedade acaba por impor uma série de regras e comportamentos esperados desta população, condicionando muitas vezes a maneira de o idoso ser, estar e de se

comportar. Esta sociedade criou o estereótipo de que um idoso não tem vida sexual (Mazo et al., 2001). O sexo é assim considerado infantil e humilhante para um idoso.

Por outro lado, Pereira (2008) diz que na questão sexual, o maior medo do homem é a sua masculinidade ser posta à prova. Segundo Ariès (1991), no início do século XX o homem também se afirmava pela sua virilidade. E o facto de crescerem segundo essa mentalidade, vai contribuir para que a diminuição da actividade sexual, acabe também por se reflectir negativamente na forma de se ver e se aceitar do idoso homem. Provavelmente o facto de terem tido uma juventude rígida em termos de educação e disciplina corporal, mesmo no tempo de recruta, pode ter contribuído para o reforço da ideia da masculinidade e da sua importância. Para além disso, o facto da sexualidade não ser abordado nessa época, implementou nos indivíduos um desconforto, e poderemos até atrever-nos a chamar-lhe de tabu, falar sobre tal tema.

É natural o homem idoso não ter grande vontade para falar sobre tal abordagem. No entanto, dois dos idosos deste estudo mencionaram-no nas entrevistas.

***“De maneira que fui sempre assim, do ponto de vista sexual foi sempre assim. Hum...foi uma coisa de que gostei sempre muito. Agora...agora...hum...como é que se costuma dizer não endireita, não?! Não endireita...agora tenho que me (caiu o guarda-chuva) hum...portanto, estava eu a dizer que agora tenho que me conformar com...com a vida. Hum...e é isso que eu noto agora (riso ligeiro) essa falta, porque...não é que eu não adira e não goste e não deixe de gostar efectivamente mas, não pode ser, não é?! A idade também tem limites, não é?!”***  
(E3, 62 anos)

***“eu vejo-me em bastante decadência já. Se nós tivéssemos que dividir a vida em secções, em quatro secções, eu estaria na terceira, quarta. Acho que já na***

***quarta secção a nível até da actividade física...mas até a nível sexual. Vamos lá falar disso porque é uma das coisas que mais preocupa e consome um homem. Estou arrumado praticamente. Antigamente acontece uma vez ou outra, mas por uma questão talvez até da pressão da parte da mulher, pressão no bom sentido, não é?! Isso praticamente desistiu. Deixou de existir.” (E10, 66 anos)***

Mas apesar de todo este quadro negativo a nível do decréscimo da funcionalidade, próprio do envelhecimento, existem ainda pensamentos positivos relativamente ao encarar desta fase da vida e dos factores a esta associados. Souza (2003), diz que enquanto as mulheres se preocupam mais com a aparência, os homens canalizam a sua preocupação para a funcionalidade com eficácia das tarefas necessárias. Os nossos idosos mostraram dar importância ao “raciocínio” e ao facto de conseguirem ter alguma autonomia na sua vida, quer a nível de organização, quer a nível de independência na realização das tarefas básicas (como o cuidar da higiene), ou seja, ao nível da auto-eficácia. Estes discursos são assim concordantes com aquilo preconizado por Spirduso et al. (2005) quando reforçam a importância para o idosos da capacidade de autonomia e de serem independentes de outrem.

***“Olhe, penso que muitos da minha idade...e é uma coisa curiosa! Há uma coisa que eu reparo, a degradação do ser humano, o envelhecimento...eu olho nos convívios, na sociedade, nos transportes e não só que há pessoas que têm uma degradação, um envelhecimento, que eu digo-lhe uma coisa, é terrível! Muito curvados, a pele, o raciocínio! (tom crítico) Eu digo-lhe uma coisa, sinto-me bem (risos/sobrevaloriza-se) porque eu, com a minha idade, ainda consigo...hum...todos nós gostamos de nos ver ao espelho e gostamos de dizer assim: “bem, ainda não está tão mal como isso!” (risos/sobrevaloriza-se) e é isso que eu sinto!” (E2, 74 anos)***

*“ainda tenho uma cabeça a funcionar mais ou menos bem, não é?! Claro que não é a mesma (risos) de há 20 ou 30 anos, não é?! Mas pelo menos consigo levar uma vida organizada e essa coisa toda.” (E3, 62 anos)*

*“Sinto-me bem quando me levanto, vou desfazer a barba e me lavo. A desfazer a barba custa-me um bocado, mas faço, não é? Faço à vontade. Em vez de demorar 5 minutos, demoro mais, mas ninguém anda atrás de mim, não é? Eu sei que tenho que fazer as minhas coisas, nem que tenha que ficar meia hora dentro do quarto-de-banho.” (E13, 76 anos)*

Podemos relacionar a experiência activa que os idosos tiveram enquanto jovens, do esforço que faziam para desde muito cedo começarem a trabalhar, com o desenvolvimento que esse trabalho lhes foi proporcionando, não só a nível das capacidades físicas como também de uma “mentalização” de que é necessários o esforço e o empenho. Tal com o já referimos, este hábito saudável de se manter activo reflecte-se, segundo os nossos idosos, agora numa minimização das perdas das capacidades. Mas sobre o corpo activo falaremos mais adiante.

*“Talvez por estar motivado pelo esforço que fiz em novo, andar a trabalhar, vou tendo faculdades e pronto, e vou-me sentindo com força.” (E17, 74 anos)*

É pois importante que o indivíduo tenha consciência dos benefícios de uma vida activa e saudável. Neste ponto, achámos importante fazer referência a outra subcategoria a não descurar: **“corpo saúde”**. Este complementa a subcategoria anterior abordando as patologias associadas a esta população, bem como, as resoluções para a abordagem e prevenção das mesmas.

Quando abordamos o corpo a nível biológico, a maioria dos idosos referiu a alimentação adequada e controlada como contributo importante para a

manutenção da saúde física e da prevenção de doenças. Embora alguns idosos tenham noção dos princípios pelos quais uma alimentação saudável se deve guiar, como nos mostra o manual do Ministério da Saúde (2009), outros têm a ideia de que devem diminuir a quantidade, quando a chave está em alterar a qualidade e a diversidade de alimentos ingeridos Ministério da Saúde (2009). Os idosos sublinham que têm noção da importância da água, dos legumes, da fruta, da menor ingestão de carne dando preferência ao peixe, de colocar o álcool e o tabaco de lado, indo de encontro com as linhas orientadoras publicadas no manual do Ministério da Saúde (2009).

***“Sinto-me bem! Sinto-me bem! Para a idade que tenho, estou bastante bem. Também tenho cuidado com a alimentação, não como muita carne, só como geralmente peixe, fujo aos fritos, bebidas alcoólicas...bebo um copinho de vinho, de vez em quando, às refeições e como muitos legumes, muita fruta e tenho um certo cuidado com a alimentação, não como enchidos, não bebo muito vinho, não bebo bebidas alcoólicas: whiskies ou água ardentes, não bebo nada disso, bebo simplesmente um bocadinho de vinho e mais nada, mais nada de especial.”*** (E18, 77 anos)

***“até me parece que as pessoas associaram a minha vinda para aqui a uma mudança na minha alimentação. A minha mulher agora quer me espetar só com uma sopinha à noite, já viu? (risos) É capaz de se sentir mal se não fizer isso, talvez faça isso por bem, eu é que não gosto e tal. Mas não, tem que ser! Agora é só uma sopinha e uma peça de fruta. O problema era o seguinte: nos primeiros dias, o estômago dava sinal e durante a noite acordava com fome. Diz ela assim: “faz favor, levanta-te e bebe água, também engana o estômago.” Comecei a fazer isso e de facto era verdade. Sentia a moer, era o hábito de o estômago estar sempre cheio e em actividade, talvez fosse por isso. Já mudei um bocado e com a perspectiva de diminuição, andamos a medir (risos) o perímetro abdominal, diminuiu 1 centímetro.”*** (E10, 66 anos)

Não podemos esquecer que a alimentação está relacionada com o controlo a nível do peso corporal, motivo de preocupação dos nossos idosos e cuja actividade física também deve actuar, como falaremos mais à frente. Segundo a literatura (Ministério da Saúde, 2009) o sedentarismo associado a uma alimentação pouco adequada é uma das causas de acidentes graves como enfartes e acidentes vasculares cerebrais.

***“Na segunda-feira cheguei aqui e fui logo ao médico: eu estou neste estado, está um bocado mau. Ele disse-me assim: em primeiro, antes de saber porque é que tens as tensões assim, vais ter que emagrecer, porque tu perdes-te demais. Então, ele fez-me um plano na alimentação, eu tinha que comer três ou quatro vezes por dia, só que tinha que deixar de comer pão ou comer pouco pão. Tinha que deixar de comer doces, isso não me fazia grande diferença porque não gosto muito. Açúcar, bebidas alcoólicas...nenhumas. Água, só depois das refeições. Mas comia! Comia sopa, nunca comia e passei a comer sopa, a sopa leva muitas coisas que fazem bem. Com isso, passado um mês fui lá e já estava tudo normal, já estava a pesar menos e em 3, 4 e 5 meses emagreci 20 kg. Portanto, tenho força de vontade e o meu corpo também, quer dizer, com a minha saúde, não é só o corpo, mas a saúde é que me privou de determinadas coisas que eu gostava e gosto na mesma, mas se não posso comer, não como. Pronto! Aí está a razão de eu também ter cuidado comigo. Se eu estiver a ficar outra vez pesado, começo a fazer a mesma coisa e volto ao normal.”*** (E15, 68 anos)

***“questões de saúde sim, porque a saúde...o parar vinha automaticamente prejudicar a minha saúde e como a minha vida foi sempre ligada à saúde, preocupei-me sempre com isso, enquanto que fui profissional preocupei-me sempre com a saúde dos outros, agora tenho que me preocupar com a minha, não é?! Já para isso deixei de fumar aos 40 anos, fiz sempre um regime, embora coma bem, sei sempre aquilo que como e aquilo que bebo e nunca me deixei abandalhar completamente, isto é um termo um bocado grosseiro.”*** (E7, 66 anos)

***“Quer dizer que nós não pensamos até chegar a velhos, não é?! Nós somos jovens e pensamos que vamos ficar sempre ali e não. Hoje, já penso, “olha” e***



***vejo certa juventude que leva tudo à frente, como era na minha juventude, e eu digo assim: “estes camaradas não pensam”. Quando eu os vejo fumar penso: “quando chegarem a velhos, vão ter os seus pulmões cheios de fumo”. E eu hoje já não faço isso, porque aprendi com os outros, vi pessoas doentes por causa do cigarro, do álcool, disto e daquilo e portanto, deixei de fazer tudo isso. E na altura, eu bebia e fumava e não ligava nada, não é? Só que chega uma determinada altura que a pessoa começa a ter contactos e começa a ter contactos, começa a ler, começa a ver a televisão e somos mais informados do que éramos antigamente.” (E18, 77 anos)***

É importante não descorar uma prática alimentar saudável, porque as implicações do que ingerimos podem ter repercussões graves que, quando nos apercebemos, já não podemos evitar. É por isso necessário criar hábitos saudáveis desde pequeno e mantê-los ao longo da vida (Ministério da Saúde, 2009).

Para além da alimentação, os idosos concordaram que a actividade física regular é outro grande aliado na prevenção da doença e da perda de capacidades. Mais ainda, é uma maneira de o idoso se sentir capaz fisicamente e de não perder a autonomia na sua rotina, para além dos benefícios físicos para o bom funcionamento do organismo que estão a ela associados.

***“Para a saúde, o factor actividade física é tão importante como a alimentação.” (E2, 74 anos)***

***“pensei assim: “ora bom, tenho 70 anos, se não me ponho a pau, começo a ficar...”. Comecei a ter cuidado, a comer só coisas que não me façam mal e praticar desporto.” (E6, 68 anos)***

***“Reconheci que a actividade física é importante para o nosso bem-estar e senti com as caminhadas que fazia porque quando iniciei as caminhadas foi um bocadinho à revelia do meu cardiologista. No princípio ele recomendava-me***

*moderação, mas eu procurava ir sempre um pouco mais além até que ele viu os resultados e a partir daí começou-me a estimular a continuar com as caminhadas. Portanto, eu tenho essa experiência própria de que a actividade física é importante.” (E11, 68 anos)*

Ao falar da actividade física ligada à saúde, temos obrigatoriamente de fazer referência ao “**corpo activo**” e aos benefícios a ele adjacentes. Por “corpo activo” entendemos o corpo que segue um estilo de vida fisicamente activo, não apenas na abordagem das tarefas diárias, mas também pela adesão ao exercício físico regular (Marques, 1994). Este corpo vem também dar continuidade ao raciocínio das categorias anteriores, contribuindo para uma maior funcionalidade, independência e qualidade de vida.

Vários idosos fizeram referência ao grande problema do sedentarismo e da “melancolia” que estão presentes de forma acentuada nesta fase da vida, se a pessoa não tiver o cuidado de o contrariar. Chegada a reforma, o idoso vê a sua rotina a sofrer uma volta de 180º por não haver compromissos nem ter de se guiar por horários fixos (Marques, 1994). É por isso importante ter uma actividade que obrigue a um horário e responsabilidade. A actividade física surge como um meio auxiliar para preencher esse “vazio” e fomentar o idoso a não se deixar encostar no seu cantinho sem fazer nada (Marques, 1994). A actividade física é pois uma ferramenta saudável e natural que pode contribuir também para uma melhor percepção e aceitação corporal, procurando uma forma mais positiva e saudável de olhar e viver a vida (Junior, 2008). O facto de o idoso praticar actividade física é importante para se sentir activo, cheio de vida e energia, conseguindo ultrapassar os problemas e constrangimentos provenientes da idade (Alves, 2006). Os idosos mostram uma grande aceitação e aderência à prática desportiva, estando conscientes de que esta não só lhes

traz benefícios como também afasta a ideia de que se está a chegar ao fim de um percurso de vida e não se tem mais nada a dar nem a fazer. O facto de estarem activos contraria essa tendência depressiva e negativa, percebendo que ainda são capazes de muita coisa e aprendendo a manter o seu corpo funcional (Spirduso et al, 2005).

*“eu vejo esse sedentarismo, as pessoas metem-se em casa a ver televisão, claro que a leitura é importante, mas não chega. A ligação e o convívio entre as gerações são importantes. A experiência dos mais velhos com o entusiasmo e a garra dos mais novos é importante.” (E2, 74 anos)*

*“É sempre bom estar em forma. Começa a ferrugem a pegar no corpo e é pior, não é? Ajuda também a gente a movimentar-se. Eu gosto sempre de fazer qualquer preparação física para manter o corpo em forma porque se a pessoa não fizer nada, vai-se dando mais à melancolia e assim, está-se mais activo” (E12, 63 anos)*

*“Eu acho que faz bem. Acho que me sinto bem e para estar activo, senão em casa, o que é que acontece? Havia alturas em que, na maior parte dos dias, dormia-se, levantava-se tarde porque não há horas para se levantar e não há compromissos. Depois almoçava-se, ia-se ao café, vinha-se para casa e há aquele ritmo e era monótono. (desce o tom de voz/entediado) Já era assim um ritmo um bocado deprimente, uma pessoa estava sempre naquele mesmo ritmo, sempre ali para trás e para a frente, já me estava a cansar e isto foi óptimo. Vir para aqui foi óptimo. Já tenho a semana quase toda ocupada.” (E19, 66 anos)*

*“Considero-me activo porque quer aqui quer em casa...tirando à noite porque é quando a pessoa se senta para ver um bocado de televisão ou ler o jornal, há períodos do dia em que a gente tem 2/3 horas em que a gente não está activo, está sentado, mas normalmente uma pessoa activa é uma pessoa mexer-se e não ficar naquele sedentarismo (risos irónicos) de estar ali a olhar para uma televisão, como há muita gente que fica o dia inteiro sentada num sofá (risos irónicos). E eu tento arranjar alguma maneira de me mexer o mais possível, é esse o meu objectivo. Quanto mais me mexer, melhor. Até porque o peso devia*

***ser menos do que aquilo que tenho e por isso, se eu não tenho assim uma certa actividade, o peso ainda aumenta mais (risos), já está alto e ainda aumenta mais.” (E19, 66 anos)***

A noção que os idosos têm do significado de “ser activo”, está ligada ao viver uma vida normal, autónoma e organizada, ter alguma flexibilidade e mobilidade, não se sentir cansado ao mínimo esforço e andar mais a pé e evitar o uso do carro. Alguns idosos defendem que o facto de se ser activo é muito importante nesta fase da vida para “prolongarem” o tempo da mesma. Como afirmam Carvalho e Mota (2008), não é o ser-se activo que nos vai salvar da inevitabilidade da morte., mas pode contribuir em grande peso para uma vida mais saudável e com qualidade. O importante não é acrescentar anos à vida se esta não tiver qualidade para ser vivida e aproveitada em condições salutareas e socialmente dignas (Carvalho & Mota, 2008; Mota, 2008; Verderi, 2004). O “segredo” está em ser capaz de tirar proveito dos benefícios da actividade física para melhorarmos a qualidade da vida. De igual modo, Verderi (2004) refere que a intenção da prática regular de actividade física não está em evitar o envelhecimento, mas para tirar melhor proveito do mesmo, minimizando a sua influência e para, pelo contrário, se assumir uma atitude positiva, activa e de bem-estar.

***“É poder movimentar-me, poder levar uma vida normal em termos de \*, tratar dos meus assuntos, ir para aqui e para ali, correr, levar uma vida normal, ter alguma flexibilidade e acima de tudo pegar em qualquer coisa em casa que seja necessário ou ajudar em qualquer coisa, ter uma aptidão física minimamente para poder levar a minha vida normal.” (E2, 74 anos)***

***“eu olho para trás, não é, e vejo pessoas até muito mais novas do que eu, que mal se podem mexer. Pronto, não fazem actividade física nenhuma. Eu***

***felizmente tenho essa sorte, a minha mulher é igual e tem a minha idade, e tudo fazemos para não pararmos no tempo, quer dizer, cada vez fazemos mais, porque nos faz bem. Lá está a tal coisa, costuma-se dizer que parar é morrer. Se eu não me mexesse, não fazia, mas eu ando sempre a correr (risos). Como vê ando sempre a correr, ela (esposa) já está à minha espera para irmos já tratar de certos e determinados assuntos, não é? Nunca paramos! Nunca paramos! Às vezes até dizemos: ‘parece que fizemos mal a alguém, porque andamos sempre a correr’ ” (E17, 74 anos)***

***“Quer dizer, uma pessoa activa é uma pessoa que não tem muitas gorduras, quando for preciso andar, anda, não se cansa e portanto, sabe que a gordura não faz bem a ninguém e eu procuro mais exactamente o emagrecimento pela ginástica e para me sentir realmente bem” (E18, 77 anos)***

Como já foi referido anteriormente, os idosos têm consciência da importância da prática de actividade física e dos benefícios que daí advêm. Alguns idosos referem o manter da forma física para prevenir a obesidade e o atrofia muscular, para “fortalecer as articulações”, para obter uma maior “elasticidade” e agilidade, e desenvolvimento/manutenção do “raciocínio”. Como já referimos, a importância da actividade física manifesta-se nos ganhos a todos os níveis funcionais do corpo, não só a nível da locomoção e das funções básicas para o nosso organismo (a nível respiratório, cardiovascular, nervoso, etc.), como também a nível das capacidades físicas requeridas no dia-a-dia (como a força, coordenação, flexibilidade e equilíbrio) (Spirduso et al., 2005; Verderi, 2004). É impossível dissociar este conceito de corpo activo dos conceitos corpo funcional e corpo saúde, associado à alimentação, já anteriormente abordados. Podemos comprovar que todos eles se complementam através das respostas dadas pelos idosos.

***“Porque se uma pessoa não fizer um bocadinho de ginástica, está parado e começa a obesidade e os músculos começam a ficar presos e uma pessoa tem que girar.” (E4, 69 anos)***

***“Reconheci que a actividade física é importante para o nosso bem-estar e senti com as caminhadas que fazia porque quando iniciei as caminhadas foi um bocadinho à revelia do meu cardiologista. No princípio ele recomendava-me moderação, mas eu procurava ir sempre um pouco mais além até que ele viu os resultados e a partir daí começou-me a estimular a continuar com as caminhadas. Portanto, eu tenho essa experiência própria de que a actividade física é importante.” (E11, 68 anos)***

***“Manter a forma física e para ver se a gente dura mais uns anitos. É como um senhor me disse: “isto dá-nos mais meia dúzia de anos de vida e isso já é bom”. (risos)” (E19, 66 anos)***

***“Espero manter uma preparação física que estava parada e com esta idade aproveitei. Não é leve em peso, sente-se mais leve, mais agilidade. Há qualquer coisa que mexe e ajuda e até dá mais vontade de comer (risos)...” (E21, 61 anos)***

Relativamente aos tipos de actividade a que os idosos se reportam para justificarem o porquê de se considerarem activos, baseiam-se muito nas caminhadas, jardinagem e em trabalhos nas suas “propriedades” como os campos e quintas. Alves (2006) afirma que a actividade física também contribuiu para o desenvolvimento deste tipo de actividades e tarefas diárias, como o simples facto de apanhar um objecto, arrumar, tratar do jardim ou fazer algum esforço doméstico.

***“Olhe, uma delas é esta: caminhadas e exercício (físico). Na loja, ajudo muito a minha filha: caixas para desembulhar, subir escadas, descer escadas e eu acho que faço tudo, de facto. Não digo que é como se tivesse 20 anos, mas nem me lembro da idade que tenho. Faço tudo normalmente, sem me cansar. Eu faço a caminhada ao domingo, são 6 km, 5, 6 km, chego ao fim e não digo: ai! Que cansado!” (E8, 71 anos)***

***“Muito embora eu não seja uma pessoa que me acomode muito a estar sentado. A partir da altura em que me aposentei, já foi há uns anos, eu mantive sempre uma actividade profissional e só há dois anos para cá, é que terminei a minha actividade profissional, mas faço sempre actividade, não com aquele espírito de fazer actividade física propriamente dita, mas tenho uma propriedade próxima do Porto, vou para lá uns dias e entretenho-me a jardinar.”*** (E14, 74 anos)

***“Não tenho muito tempo como eu gostava porque por volta das 15 horas tenho que vir para o Porto para começar a recolhê-las, uma para a catequese, outra para o ballet, outras para a ginástica. Portanto, começo por volta das 15.30 e tenho uma pausa enquanto que elas estão aqui, porque fico aqui à espera. Mas essa actividade é uma actividade que não é propriamente física, mas de qualquer maneira é uma actividade que me obriga a ter determinados horários, obriga-me a ter determinada atenção porque é uma responsabilidade. De manhã, normalmente saio aqui do Porto por volta das 9 horas, levanto-me às 8.15 e trato de tudo o que é jardim, cortar a sebe, aparar a sebe, cortar as ervas. (interrompe para atender telemóvel) Portanto, eu tenho o dia todo ocupado. Actividade física, tenho bastante com a jardinagem que faço ou então com o “correrio” de um lado para o outro, a dar aulas de matemática e de ciências naturais a uma (neta), a outra. Isso procuro (fazer)! Procuro realmente ter os dias ocupados.”*** (E14, 74 anos)

Assim, e tendo por base os discursos dos nossos idosos, podemos verificar a influência que o passado a nível desportivo pode ter na terceira idade. Não num sentido de ter um corpo “capaz de tudo”, mas no sentido do corpo responder “de forma diferente” à actividade física, pelo facto de ter existido um contacto com o exercício e este não ser “novidade”. De acordo com a seguinte descrição, o idoso sente-se capaz de estabelecer uma ligação entre a experiência que teve em jovem com a actividade física que agora pratica.

***“Uma pessoa, naquela altura, ao praticar desporto sabia que além de estar a fazer aquilo que gostava, que nos fazia bem e uma pessoa sentia-se bem. A nível físico a pessoa sentia-se óptimo. Naquela altura, uma pessoa fazia coisas que***

*agora não faz, é lógico, a idade agora já não é a mesma. Mas uma pessoa ao olhar para trás, uma pessoa que pratique desporto em novo, vê o bem que nos fazia em novo. Se nos faz bem em novo, depois numa certa idade, se voltar à prática desportiva não recolhe os frutos da actividade que fez há muitos anos atrás, mas vai recolher os frutos da actividade que vai desenvolver e vai saber que o físico vai reagir de outra maneira. Embora já não seja a mesma coisa, mas reage, porque uma pessoa ao praticar uma actividade desportiva, o corpo começa-se a habituar àquele ritmo e é diferente. A nível de saúde é diferente, noto isso mesmo.” (E19, 66 anos)*

#### 4.2.2. “Corpo Idealizado”

Para dar continuidade à categoria do corpo biológico criamos uma segunda categoria à qual atribuímos o nome de “corpo idealizado”. Aqui queremos englobar duas vertentes que consistem na forma como o corpo é visto pelo próprio indivíduo e pelos que o rodeiam. A primeira denominada “corpo aparência” aborda os aspectos físicos, evidentes na nossa inscrição e apresentação corporal. À segunda chamamos de “corpo espírito”, cuja essência é determinada pela personalidade e moralidade de cada um. É óbvio que funcionamos com a junção de ambas as vertentes, embora nalguns idosos seja mais visível e mais auto-valorizada uma que outra.

Designámos por “corpo aparência” o corpo como personificação de cada indivíduo no meio social, sendo este o nosso “cartão-de-visita” no contacto com os outros (Alves, 2006; Verderi, 2004). Este corpo dá imagem à identidade de cada um, promovendo a integração e aceitação no relacionamento social.

Não houve uma tendência nas respostas dos idosos. Enquanto alguns confessaram ser um pouco vaidosos, outros afirmaram com convicção que não



o eram. Spirduso et al. (2005) referem que, em comparação com as mulheres, os homens têm menos insatisfação com a sua aparência. Para muitos homens, afirmam Junior et al. (2008), a aparência tem grande importância e passa uma imagem de masculinidade, força e poder. Dworkin (2000) menciona a importância que é dada aos músculos do corpo masculino como forma de impor a sua superioridade moral. Pelas respostas reparamos que enquanto houve idosos com orgulho nos músculos e no corpo e afirmaram gostar de agradar às mulheres, outros afirmaram que não se preocupam com o aspecto físico e este só deve ter sido em conta no mínimo para estarem apresentáveis, mas sem perderem demasiado tempo com isso. É óbvio que nos temos de basear nas respostas adquiridas nas entrevistas, mas também temos de ter em conta que para alguns homens pode haver certos assuntos em que não queiram mostrar o que sentem verdadeiramente, talvez devido à formação rigorosa e à educação que tiveram em criança. A vaidade não é um aspecto que qualquer homem esteja disposto a assumir por ser uma característica que, na maneira de pensar deles, os rebaixa e lhes diminui a masculinidade e a honra. No entanto, temos respostas de idosos que demonstram o contrário.

***“O que eu notei é que alarguei muito em cima, mas sinto-me bem graças a deus. Sinto-me mesmo, mesmo bem. Ganhei muita massa muscular. A menina vê a idade que eu tenho e vê-me assim (exibe o seu corpo com orgulho).” (E9, 62 anos)***

***“A nível físico, o aspecto também conta e sinto-me muito, muito diminuído. (...) Pronto, para mim, já não gosto do meu corpo! Fisicamente, olhando para ele, já não (gosto)! Como hei-de dizer, mas tenho que gostar (risos irónicos) porque é o meu e não tenho mais nenhum.” (E10, 66 anos)***

***“Comecei a olhar para mim e comecei a não gostar do meu corpo quando me senti muito...muito gordo. Eu gostava do meu corpo, gostava de olhar para o espelho, fui sempre uma pessoa que sempre tive um bocadinho de vaidade. Gostei de andar sempre bem vestido, bem arranjado dentro das minhas posses, não é?” (E9, 62 anos)***

***“a nossa apresentação, aquilo que nós somos, a nossa figura conta muito, se uma pessoa tem um bigode, mas não apara, se tem o cabelo, mas não o corta, isso...”oh pá, aquele gajo é um desleixado, abandalhou-se completamente!”. É um termo um bocado grosseiro, mas é o mais directo. Isso faz parte do gosto que temos pela vida e o gosto por nós também. Para que é que existem os espelhos? É para vermos. Não é só para as mulheres. As mulheres têm gosto, mas também há aquelas que não têm gosto nenhum.” (E7, 66 anos)***

Podemos afirmar que nos deparamos com uma divisão entre o interior da pessoa (o “bom e bonito”) e o exterior (que pode ser “ruim e feio”). Cria-se aqui uma oscilação do indivíduo entre o agrado ou não que tem por si próprio (Monteiro, 2008). O discurso dos idosos sobre o que alterariam do seu corpo incide sobretudo na gordura, na altura e na idade. Assim como verificamos anteriormente, também aqui se nota uma divisão nas respostas, pois enquanto alguns idosos manifestaram uma insatisfação e sentido de diminuição corporal, outros afirmaram não ter problemas com tais assuntos, aceitando o corpo como ele é.

***“ ‘ah! Está-me a cair o cabelo’ e quando deixar de cair, já não cai mais e portanto, foi coisa que nunca me...o aspecto físico em si nunca me causou qualquer problema.” (E5, 68 anos)***

***“quando a gente vê uma pessoa e ela tem assim um bocado de mau aspecto, diz-se assim: “está doente! Coitada!” Diz-se que o mal e o bem à cara vem! Mas eu acho que é isso e é verdade. Se uma pessoa estiver doente, não pode ter uma boa cara, mas eu acho que é isso. As pessoas dizem: “estás óptimo e tal. Estás***

***com bom aspecto.” Às vezes também se diz que não se vêem as pessoas pelo aspecto...” (E8, 71 anos)***

***“Eu costumo dizer às pessoas: “eu não me fiz, fizeram-me.” Portanto, o que me fizeram foi aquilo que a máquina deitou cá para fora. O que é que eu hei-de fazer agora?! Não posso é deixar estragar aquilo que está feito. Agora se é mais alto ou mais baixo, se tem a perna assim ou a perna assado...isso, para mim, não é defeito, cada um é aquilo que é, porque senão tínhamos um molde.” (E7, 66 anos)***

Os idosos afirmam que na fase da juventude há uma maior preocupação com a aparência, até para chamar a atenção, como uma forma de se afirmar perante os outros. Lembram-se que no tempo em que eram jovens tinham o corpo mais magro e elegante, referindo o gosto especial pela musculatura e pelos penteados da altura. Embora não escondam a saudade desse corpo jovem e bem apresentado, alguns idosos afirmam que aceitam as alterações que o corpo foi sofrendo a nível da aparência como algo natural. Para outros idosos, a preocupação maior agora é o cuidado mínimo que têm com o corpo é no sentido de não repugnar as pessoas que o rodeiam, de forma a aparecerem apresentáveis.

***“Como é eu que era?! Se eu trouxesse uma fotografia quando jogava futebol...hum...hum, a minha filha chegou a levar fotografias minhas para Coimbra e as amigas diziam: “o teu pai era um borracho, parecia um actor de cinema!” E eu tinha 29 anos.” (E19, 66 anos)***

***“Era aquilo que gostava, naquela altura. Gostava de ter o meu penteado. Quer dizer, ia àquelas exposições das cabeleireiras e eu ia lá porque tinha um bom cabelo e eles faziam-me um penteado e eu gostava daquelas situações. Pronto. Entretanto, ele começou a cair quando vim do Ultramar e pronto, naquela altura eu comecei a ver que me faltava aquele bocadinho na... na minha beleza. Mas de***

***resto, depois fui-me habituando... e tem que ser assim, porque senão estávamos tramados, não é? Nem saíamos de casa, não é?” (E16, 63 anos)***

***“hoje, a velhice (pausa) é feia! (determinação) De uma maneira geral, a velhice...quando a pessoa não tem cuidado com o seu corpo...” (E2, 74 anos)***

***“Daí que eu costumo dizer, a gente quando é novo tem que se arranjar e arranjar quer dizer a parte exterior e o seu corpo para agradar. Quando somos velhos...alguém disse que temos que nos arranjar e preparar inclusive a sua apresentação e o seu corpo para não metermos nojo! E é isso que é importante sabe?! E é isso que eu sintetizo na questão da velhice! Há uma coisa que eu reparo é que se vê...por pessoas até...idosos que se deixam...desmazelam com a sua apresentação, o seu corpo, por vezes, já com erros de alimentação e maus hábitos e começam-se a degradar. O corpo degrada-se rapidamente! Costuma-se dizer que o mal e o bem à cara vem!” (E2, 74 anos)***

Uma das questões que está directamente ligada à aparência, para além do corpo em si, é a forma deste se apresentar a nível de vestuário e adereços. Houve idosos que confessaram o gosto de andar bem vestidos e arranjados, com as roupas combinadas, outros afirmaram não se preocuparem com tal, justificando que é a mulher que compra a roupa e que para eles não importa as combinações de cores pois qualquer coisa serve. Alguns idosos reforçaram que quando se veste uma roupa tem de se ter em conta o sítio para onde se vai ou a pessoa com quem se vai falar (por exemplo quando se vai uma entrevista de trabalho, ou dentro da profissão, ou até mesmo quando se vai ao médico). Cada situação implica uma vestimenta adequada. Houve ainda um caso de um idoso salientar que para ele a mulher e o homem não se deviam vestir de maneira igual, pois têm de ser vistos de forma diferente. Este pensamento será possivelmente fruto de uma mentalidade abordada durante o seu percurso passado, sabendo que demorou a que a sociedade se fosse

modificando em relação por exemplo às mulheres vestirem saias e a usarem cabelo curto (ou mesmo rapado), o que para muitos homens era um escândalo e uma agressão à educação.

***“Se me vir bem vestido, se achar que há alguém que repara em mim, claro que há qualquer coisa dentro de mim, mas não sou pessoa de ir a correr para me perfumar, para me arranjar todo direitinho. Não! É claro que a profissão que tive me obrigava a isso, não a nível aromático, mas a nível do aspecto tinha que ter, sempre com a barba feita, não usava esta barba, tinha o cabelo bem cortadinho, mas isso tinha que ser. Se calhar, era motivado pela profissão. Só agora é que ando com roupa desta, mas eu sempre andei com aquele fatinho e gravata, tudo clássico. Mas vaidoso, não deu para ficar (risos).” (E10, 66 anos)***

***“é claro que o aspecto do corpo é realmente um cartão de visita, porque eu também não...esses indivíduos que não têm um mínimo de condições têm sempre muito mais dificuldades essencialmente à vista de quem...sei lá, por exemplo, o caso de uma candidatura a um lugar numa empresa, um lugar para um emprego, pois se aparece todo torcido a nível físico, terá provavelmente muito mais dificuldades de poder ser admitido no caso concreto do emprego.” (E5, 68 anos)***

***“Mentia se dissesse que não. Não sou uma pessoa...mas gosto de me olhar ao espelho, gosto de me ver e pego numa camisa e pego num fato, meto-me dentro do meu quarto e pego no fato, pego na camisa e na gravata e estendo na cama e vejo. Para escolher chamo a minha neta que tem 24 ou 23 anos: “ Ó Diana anda cá. Olha, o avô vai vestir isto, que tal?” e ela dá a opinião. E saio contente de casa. Vaidoso, porque escolhi a melhor e eu saio todo contente. Sou vaidoso porque escolhi e os outros ajudaram-me. Era mentira se lhe dissesse o contrário. Tenho 77 anos e gosto! Gosto de me vestir bem, gosto de andar arranjado. Enfim, gosto que os outros olhem para mim e vejam que ... estou vivo, pelo menos.” (E20, 77 anos)***

***“A aparência física também é importante, um homem tem que se vestir à homem e uma mulher tem que se vestir à mulher. Dou-lhe um exemplo, a minha mulher...desde que veio a moda das calças parece que não se ajeita a andar***

***com outra coisa senão com calças! Dez vez em quando, lá põe a saia só para me fazer a vontade porque para mim a firme mulher é de saias e cabelo. (...) A mulher não tem que ser uma careca, não tem que ser e também não tem nada que andar de calças porque as calças são feitas para os homens.” (E3, 62 anos)***

Alguns idosos fazem questão de lembrar que não é só a aparência que conta. Segundo alguns dos nossos idosos, muitas vezes o comportamento que determinado indivíduo tem e a educação com que se apresenta sobrepõe-se à imagem exterior que ele adota. Para além disso, os idosos dão importância sobretudo à questão da higiene, de se apresentarem com o mínimo de cuidado e não deixar transparecer uma imagem desleixada. A aparência encontra-se aqui evidenciada numa abordagem higienista que verificamos não se prender apenas ao sexo feminino (Brasão, 1999).

***“Concordo plenamente com isso. Até porque lá está o tal problema, se a gente se apresentar bem a fazer coisas, as pessoas dão um certo aspecto e um certo ar, as pessoas dizem: “este está cheio de saúde!” (enaltece). Se vai com um corpo muito encarquilhado, muito doente e tal, as pessoas...as pessoas ou uma mulher dizem: “Oh coitado do homem! Oh coitado!” Mostram um bocado de pena (realça subindo o tom de voz quando diz pena) das pessoas. (risos) E é aquilo que eu costumo dizer: “pena não, carago!” (risos) Mesmo que tenha que me rir e, às vezes, até posso estar muito doente, mas tentar atirar para trás das costas essas coisas.” (E17, 74 anos)***

***“ ‘A maneira como nós nos comportamos é o cartão de visita’. Penso que isso é mais importante que o aspecto ou o nosso corpo. Não tenho tendência a valorizar muito esse aspecto. Naturalmente que procuro apresentar-me com cuidado ou melhor, não desleixar-me. (...) O que procuro é preservar-me decentemente e correctamente segundo os meus padrões e de forma relativamente asseada dadas as circunstâncias.” (E11, 68 anos)***

***“Às vezes, digo que gosto de dar banho todos os dias, saio da cama, tomo um banho, saio daqui e chego a casa e tomo outro banho. Não há dia nenhum no***

*ano que eu não tome banho. Porquê? Porque não gosto de me sentir...se não tomar banho, parece que já não sou o mesmo, faz parte do gosto que nós temos. Se tiro a roupa e visto outra, isso já não é ter gosto perante os outros, é eu mesmo que não gosto de não ser assim. Faz parte do gosto que temos por nós próprios.” (E7, 66 anos)*

*“Porque é o primeiro impacto que se tem quando nos temos que apresentar seja para o que for. Quando eu digo isto, continuo a dizer que não é propriamente o aspecto estético, a figura de bonito ou bem-feita, mas sim o aspecto geral de limpeza.” (E14, 74 anos)*

Como verificamos nalgumas respostas anteriores, os idosos vão referindo que não é só o aspecto que conta, mas sim a disposição e o espírito com que uma pessoa se apresenta. Deste modo, criamos a subcategoria “**corpo espírito**”, onde englobamos os valores interiores de cada pessoa, complementando a aparência e muitas vezes até sobrepondo-se à mesma. Neste caso não temos em conta o corpo físico, mas sim a essência para lá dessa cortina.

Compreendemos que um corpo que foi anteriormente sujeito (durante a sua fase de crescimento) a uma orientação e educação do corpo muito moralista, disciplinado, cheio de carácter e aprendendo a respeitar a dignidade enquanto pessoa (Morais, 1938). É natural haver idosos que mostram evidências da primazia atribuída aos valores morais e espirituais em detrimento do aspecto físico. Segundo Ariès (1991), o idoso acaba aos poucos por ir atribuindo mais valor ao seu conforto, á sua reputação e dignidade. Alguns idosos falam da influência que a mente tem (e na opinião deles tem de ter) sobre o corpo de forma a orientar as próprias atitudes e a moldar a

personalidade do indivíduo. Daí a importância de estarem ambos em sintonia, o corpo e a mente.

***“se um indivíduo vai fazer qualquer coisa que...mentalmente, é isto que eu quero fazer, tudo corre muito bem, não há dificuldade absolutamente nenhuma. Se é uma questão em que há uma certa contrariedade da parte mental, aí...pronto, tem que ser.” (E5, 68 anos)***

***“Além de muitas coisas mais, é o nosso automóvel (risos) para a gente se poder deslocar para tudo, porque certamente concorda que nós temos a parte psicológica que é o que nos orienta, nos faz ter força de vontade, nos faz ter temperamento...como hei-de dizer, a personalidade. Temos um íntimo nosso, uma pessoa ou é má ou é boa, já vai cá do íntimo. Agora, a personalidade de cada um, a maneira de a gente ser, alegre, bem-disposto ou ranhoso, isso é que domina a maneira de o nosso corpo agir, não é?!” (E10, 66 anos)***

***“Digamos que o corpo é uma...isto não é para filosofar muito, mas digamos que aquilo que eu sinto é uma extensão do meu próprio raciocínio, da minha mente e portanto, como me interessa dizer, a minha mente tem que comandar as atitudes que eu tenho para com o corpo. Eu tenho que cuidar...não excessivamente porque eu não estou preocupado em cuidar do corpo, mas tenho que ter cuidados mínimos para poder viver com alguma qualidade de vida.” (E11, 68 anos)***

Muitos idosos afirmam com orgulho que apesar da sua idade avançada, para eles o seu espírito mantém-se jovem. Realçam também a importância de o indivíduo ser bem-disposto, dinâmico e optimista, sabendo apreciar a vida e dar-lhe valor. Atribuem mais importância não ao corpo físico e ao aspecto inevitável que este vai apresentando, mas sim à sanidade mental que vão mantendo e à boa disposição que toma grande peso na forma como o idoso encara o seu dia-a-dia. Como afirma Bento (2001), a nossa identidade não depende só da nossa impressão corporal mas também da forma como a



esculpimos, não só no plano físico como também no plano dos valores e da orientação que conferimos à nossa vida.

***“E sinto-me...sinto-me...sei que a idade não permite, mas o espírito ainda está nos meus 40 anos, não está nos 60.” (E7, 66 anos)***

***“Eu tenho espírito jovem, estou sempre a rir, sempre com brincadeiras e depois há uma coisa, eu sou muito optimista, eu acho que isso faz muito bem. Às vezes é assim, estamos juntos ao sábado e quando está o tempo de chuva, ela diz: “se chover amanhã não vou à caminhada.” Eu digo logo: “aguarda até amanhã! Sabes lá hoje se vai chover amanhã. Amanhã pode não chover.” Tem um espírito assim...eu vejo sempre as coisas melhores, seja no que for e eu acho que isso é uma coisa boa.” (E8, 71 anos)***

***“Concordo porque o nosso aspecto, o nosso dinamismo é que nos dá alegria de viver. É por isso que eu digo, eu não gosto de estar parado.” (E6, 68 anos)***

***“Lido bem com isso. Para já lido bem. Graças a Deus! Sentindo-me bem, lido bem. Um dia mais tarde...não sei (risos) Espero que não me sinta mal porque é sinal de que me deu alguma coisa, mas enquanto que me sentir em forma, o meu espírito...eu, às vezes, penso que ainda tenho 30 anos. As pessoas amigas dizem que eu tenho a idade de jovens de 20 anos (risos), por andar a dançar pelo chão, a transpirar por todos os lados e a dançar. Eu faço trinta por uma linha a dançar.” (E19, 66 anos)***

Alguns idosos aceitam o envelhecimento como algo natural e como parte do percurso de vida. Dão relevo à auto-estima e à noção de que o interior tem mais valor que o exterior. Alguns fazem referência à alegria e o preenchimento interior que têm ao estar com os netos, sendo algo de muito especial, emocional e gratificante. Poucos falam do tema da morte, embora alguns digam que o aceitam como um facto que não se pode evitar, inerente à própria vida, e lidam com isso naturalmente (pelo menos por agora).

*“Se é assim com o seu corpo, é assim com a vida que tem pela vida fora e em casa, no trabalho, em tudo, porque para termos gosto por uma coisa, também temos que ter gosto por nós mesmos para podermos fazer bem as coisas” (E7, 66 anos)*

*“Estou a encará-lo bem! Se quer que lhe diga, estou a encará-lo bem! Eu tenho uma maneira de pensar um bocado diferente daquela que recebi quando era novo, a nível de cultura, a nível de o que é que nós andamos aqui a fazer, a nível de religião, destas coisas e da própria morte. Pronto, tem que acontecer a todos, um dia que vá, quero que vá bem. Mas vou ter que ir como muita gente, já todos foram para o mesmo sítio, se todos vão, eu não vou porquê? Não encaro o terror da morte (agrava tom de voz) “ei meu Deus!”. Pelo menos até agora, se calhar na altura...perdoe-me a expressão, mas borro-me todo com medo! (risos) Mas não encaro isso como sendo uma desgraça, tenho pena, de certeza, porque não vou ver o meu neto crescer mais um bocadinho. Não sei o que dizer mais. É natural para todas as pessoas, não é?! Todas as pessoas têm pena de deixar de ter à disposição o que é bom e que agrada. Inclusive, agora depois de mais velho, parece que estou a apreciar mais a vida.” (E10, 66 anos)*

*“Nada me incomoda, para já, está tudo bem. Costuma-se dizer que quando não se morre de novo, de velho não se escapa. Vai-se equilibrando.” (E12, 63 anos)*

*“Encaro como a vida, a vida é assim! Começa de uma maneira e acaba de outra. (risos) É assim que eu encaro, não posso dar volta nenhuma a isso. Acho que todos temos esse caminho a percorrer, não é? Nós vamos crescendo e depois vamos mingando. Já tenho um neto com 12 anos que é quase do meu tamanho (risos). Os meus netos por exemplo...são coisas que...umas coisas compensam as outras (emociona-se). Às vezes, a gente nem se lembra que já está tão velho (risos).” (E15, 68 anos)*

#### 4.2.3. “Corpo Social”

Compreendemos a categoria de “corpo social” como a manifestação do corpo na procura de contacto humano, com a intenção de construir novas teias

de relacionamentos. Uma procura pela interacção social, pela comunicação e convívio, evitando o isolamento.

Em relação ao corpo e à forma como nos relacionamos e entramos em contacto a nível social, os idosos fizeram referência à profissão e de como esta pode levar ao negligenciar do corpo. Salientaram a importância da apresentação quando falamos ou nos dirigimos a alguém e o cuidado nas atitudes e na boa educação, de forma a sermos aceites e respeitados. Para tal é dada alguma importância ao vestuário, adaptável a cada pessoa a quem se quer falar ou a cada situação (como é o caso de uma simples conversa de café ou falar com alguma figura de estatuto social superior). Esta abordagem relaciona-se com o tema da aparência anteriormente referido, salientando o vestuário e a forma de estar em diferentes tipos de situações.

***“quando nós estamos integrados num ambiente profissional exigente, negligenciamos muito o nosso corpo.” (E11, 68 anos)***

***“Concordo porque uma pessoa saudável e bem disposta, na apresentação e ao dirigir-se a uma pessoa qualquer tem outra aceitação do que se uma pessoa vai doente ou “por isto ou por aquilo” (risos), a pessoa já não o atende como deve ser.” (E18, 77 anos)***

***“Quando é preciso, quando é preciso. Preparo-me bem para falar com qualquer pessoa, conforme a pessoa, conforme o grau da pessoa com quem eu vou falar e preparo-me para isso e temos que nos preparar. Já vivi numa terra em que nós íamos de manga curta falar com o Governador, mas aqui, para falarmos com qualquer pessoa temos que usar gravata, temos que nos preparar.” (E18, 77 anos)***

***“No meu caso, é. Sim, há certas atitudes e actuações que me preocupam. Isso é lógico. O corpo em geral, a maneira de actuar com as pessoas. Acho que quanto***

***melhor for a nossa actuação com outra pessoa, com quem esteja a falar, com quem esteja a lidar, acho natural que o meu corpo tenha que ser apresentado dentro daquela ética da boa educação e essas coisas todas.” (E19, 66 anos)***

Em relação ao corpo associado à prática de actividade física também apresenta aspectos relacionados com a parte social. Há referências dos idosos sobretudo relativamente ao convívio, estar em contacto com outras pessoas e criar novas amizades. Acabam por se formar grupos tão unidos de amigos que chegam a ser considerados família. Isto é algo de muito salutar e motivo suficiente para incentivar os idosos a sair de casa. Gostam especialmente de passear ou fazer caminhadas em grupo, dançar, conversar, jogar às cartas e dominó. Como afirma Okuma (2004), a actividade surge assim como trampolim para a reinserção do idoso na sociedade. Através desta o idoso consegue combater o isolamento e a solidão, conseguindo ao mesmo tempo evitar o sedentarismo tão característico desta população (Bento, 2004). Para além disso o relacionamento do idoso com outras pessoas na mesma fase da vida (e provavelmente numa situação psicológica e emocional aproximada), vai contribuir para que o idoso se sinta mais à vontade e integrado, podendo partilhar o que lhe vai por dentro (evitando depressões e ansiedades), para além dos benefícios já referidos da própria prática física em si (Verderi, 2004). Esta vertente da actividade física como um meio propício para o desenvolvimento social, contribuiu igualmente para de certa forma revitalizar o “corpo espírito” de que falamos anteriormente. Quando um indivíduo se encontra num meio alegre, realizando actividades que gosta, com boa companhia, é natural que adopte uma postura a nível interior muito mais aberta, receptível e positiva (Verderi, 2004; Junior, 2008).

***“Dançar faz bem e é um convívio salutar para o espírito e para o corpo” (E2, 74 anos)***

***“E outra coisa, por exemplo nas caminhadas...e aqui também há mais amizades, ainda é o 1º ano, mas nessas caminhadas que faço ao domingo, aquilo é uma família autêntica porque a pessoa vai num domingo e começamos a conhecernos uns aos outros. Quase que já é uma obrigação termos que ir porque se não formos parece que não se fica bem. É verdade!” (E8, 71 anos)***

***“Aquilo é como família, a gente junta ali aquelas pessoas todas, estamos ali todos, uns ajudam os outros e a gente conversa com este e com aquele.” (E13, 76 anos)***

***“Achamos que é muito bom, que as pessoas... além de tudo é a convivência, quer dizer, não estamos sempre a falar com as mesmas pessoas...” (E17, 74 anos)***

***“Principalmente o contacto com as pessoas que inicialmente é só um amigo mas depois transformam-se numa dúzia de amigos e nós temos que ser empurrados...nós, da minha faixa (riso)... temos que ser empurrados para fora de casa (risos) senão só vemos televisão e mais nada.” (E22, 75 anos)***

Com esta análise de conteúdo tentamos estudar as respostas realçadas dos idosos deste estudo, tentando relacionar e perceber as influências que os tópicos elaborados inicialmente possam ter com as categorias sobre o corpo, posteriormente estruturadas.

Enquanto se verifica uma influência da experiência passada na infância do idoso mais visível em certos aspectos actuais como a aparência e o corpo activo, noutros aspectos não é tão perceptível uma possível ligação e relação “causa-efeito” com os tópicos aprofundados.

## **5. Conclusões**



O envelhecimento que se tem vindo a notar a nível populacional deve-se sobretudo à melhoria das condições de vida. Este aumento não deve ser descurado e são importantes as acções e integrações desta população a nível social, de forma a evitar isolamentos ou marginalizações. Ao envelhecimento estão associados várias alterações e nível físico, psicológico e social. Em relação a este conhecimento, nota-se que há uma grande preocupação desta população na procura do bem-estar, associado a uma qualidade de vida aceitável.

Nos dias de hoje, a actividade física é tida em conta como um factor importantíssimo na melhoria da qualidade de vida desta população, nas três vertentes mencionadas (física, psicológica e social). É importante que a pessoa idosa tenha consciência de si e do seu corpo de forma a tirar melhor partido do mesmo. A actividade física contribui como oportunidade para o idoso conhecer melhor o seu corpo, aprender a respeitá-lo e a aceitá-lo, aumentando a sua auto-estima.

Com esta abordagem, tentamos compreender as percepções que os idosos homens têm acerca do seu próprio corpo, tendo como intermediário a actividade física.

Com as entrevistas aos idosos conseguimos perceber que estes têm noção do envelhecimento e das alterações que este traz consigo, não só a nível físico, como a nível emocional e social.

Conseguimos perceber que as maiores preocupações dos idosos se debruçam sobre as questões da autonomia e independência. Assim como os cuidados que agora têm consciência que precisam de ter para evitar problemas



graves de saúde. Esses cuidados passam por uma alimentação cuidada e controlada, assim como a prática regular e acompanhada de actividade física. Fazem questão de salientar dois aspectos muito importantes e que ocorrem com maior frequência na população: o tabaco e o excesso de peso.

Percebemos que os homens idosos não têm muito à vontade para falar de aspectos a nível da aparência, sobretudo a nível sexual. Em primeiro plano por ser um aspecto que os diminui pessoalmente como homens e em segundo plano por provavelmente terem tido uma educação que não abordava nem debatia assuntos desse foro. Por outro lado não sabemos até que ponto o facto de a entrevistadora ser uma mulher poderá ter influenciado ou não as suas respostas e as suas abordagens.

Na abordagem da aparência notámos que todos os idosos homens, embora alguns manifestassem mais abertamente que outros, mostram ter um cuidado mínimo com o corpo, de modo a não andarem com um aspecto desleixado e não “repugnar” as outras pessoas. Alguns mostram até um maior cuidado em relação à roupa que usam e às combinações que fazem com a mesma, embora outros deixem esse aspecto a cargo da mulher. Apesar da vaidade tão comumente associada ao sexo feminino, pudemos comprovar que há homens idosos que confessam também o ser, embora tentem dizê-lo de modo a não dar muita importância, tendo também a tendência de achar que essa é mais uma característica típica do sector feminino. Alguns dos idosos justificaram as suas respostas como sendo mais importante a higiene corporal e o próprio comportamento a nível de educação que a pessoa tem na presença de terceiros, do que propriamente o aspecto físico que apresenta.

No entanto, se por um lado houve idosos que não demonstraram problema em admitir um pouco de vaidade e cuidado a nível da higiene, por outro houve idosos que mantiveram uma postura mais rígida negando qualquer preocupação relacionada com a aparência. Possivelmente as respostas foram dadas não com base no seu verdadeiro sentir, mas moldadas consoante a “resposta padrão” que no entender dos idosos seria a correctamente esperada deste chamado “sexo forte”.

Ao abordar um outro sentido de corpo, sentido esse ligado à parte psicológica e espiritual, alguns idosos sublinham ser muito importante o controlo da parte mental para orientar o corpo, as suas atitudes e desejos de forma mais saudável. Para os idosos, a importância de uma mentalidade positiva já é meio caminho andado para uma pessoa apreciar a vida e saber aproveitar o que esta lhe oferece. Concluímos que não é só a questão corporal a nível físico que ganha significado neste estudo, mas também a parte psicológica que tem a capacidade de atribuir valores e significados ao que o idoso vive e experimenta, não só em relação ao seu corpo e à aceitação do mesmo, mas também em relação à parte emocional e ao envelhecimento em todos os seus aspectos – uma nova fase da vida à qual é necessário o idoso saber adaptar-se, tirando melhor proveito.

É natural não haver quase referências ao tema da morte, pois nesta fase da vida poucos são os idosos que querem pensar em tal assunto, muito menos expressar o que sentem. É possível que o homem, tendo vindo a ser sujeito de pressão pela sua masculinidade e força de carácter, sendo considerado o sexo que não expõe os sentimentos, criando uma imagem social de que suporta e supera tudo, não queira falar sobre assuntos mais delicados e íntimos, visto

ficar reduzido à sua condição humana e despido das máscaras que a sociedade impõe.

Todos os idosos deste estudo têm consciência da importância e dos benefícios da actividade física em todos os sentidos. Demonstraram na primeira pessoa esses mesmos benefícios, quer a nível físico, como por exemplo o aumento da mobilidade e da flexibilidade, quer a nível psicológico, contribuindo para o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos, quer até a nível social, por promover o convívio com outras pessoas, criando novas amizades.

Percebemos que o homem idoso, agora na reforma e vendo a sua vida completamente alterada a nível social, tem necessidade de compensar essa lacuna, esse isolamento para o qual tende, procurando outras formas de se distrair, de “sair de casa”. A actividade física surge assim como um auxílio nos problemas sociais. É também através dela que o idoso vai convivendo com outras pessoas, criando novas amizades, partilhando a sua vida. Esta abordagem do corpo a nível social também se torna importante para o idoso não se sentir sozinho no envelhecimento, mas estar com outras pessoas na mesma situação, aprendendo a aceitar as alterações que vão ocorrendo e sabendo lidar com elas. Quando uma pessoa não está sozinha, torna-se sempre mais fácil.

Conseguimos concluir que o facto de os idosos praticarem actividade física no seu tempo de juventude pode contribuir para o gosto de actividade física na terceira idade. Inclusive fazem menção do facto do corpo experimentar actividades físicas em jovem, já retém informação a nível físico e psicológico que influencia posteriormente a sua prestação a nível desportivo.

Em jeito de sugestão, pensamos que seria interessante abordar mais os temas do percurso de vida passado dos idosos homens, de forma a ter maior base de informação para um trabalho mais aprofundado e sustentável em relação à ligação que essa experiência tem com a forma como o corpo é visto e experimentado na actualidade. Haverá vantagem em procurar extrair informações mais relacionadas com a maneira de educar o corpo e enquadrar o mesmo nessa sociedade, para conseguirmos uma ponte mais firme com o corpo de hoje.





## **6. Bibliografia**







Alves, M. M. B. M. (1999). *Representações Sociais do Corpo Envelhecido*. Porto: Ed. Autor. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, na área de especialização de Desporto de Recreação e Lazer da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Alves, M. (2006). A actividade física na construção de sentidos para o tempo de reforma. In Pereira, A. L. (Org.), Costa, A. (Org.), & Garcia, R. P. (Org.). *O Desporto Entre Lugares. O lugar das Ciências Humanas para a Compreensão do Desporto* (pp. 265-285). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Araújo, D. S. M. S. (2004). *Corpo e Movimento – Percepção Corporal e Aptidão Física* (pp. 1 - 13). Rio de Janeiro: Revinter.

Ariès, P. & Duby, G. (dirs.). (1991). *História da vida privada. Da Primeira Guerra Mundial aos nossos dias*. (Volume 5). Porto: Edições Afrontamento.

Bacelar, L. de. (1950). *Ensino Primário. Planos de lições e conselhos aos novos Professores e Regentes dos postos escolares*. Coimbra: Tipografia da “Atlântida”.

Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Bento, J. O. (1991). Para um desporto referenciado à saúde (pp. 151). In Bento, J. (ed.) & Marques, A. (ed.). *Desporto, Saúde e Bem-Estar. (Actas das jornadas científicas Desporto. Saúde. Bem-Estar)*. Porto: Faculdade de Ciências do desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

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

Bento, J. O. (2004). O idoso: a geração do próximo milénio. In Mota, J., & Carvalho, J. *Actas do Seminário. A Qualidade de Vida no Idoso: O papel da actividade física* (pp. 118-133). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. (Colecção Ciências da Educação). Porto: Porto Editora.

Borms, J. (1991). Exercício físico, aptidão física e o novo paradigma da saúde. In Bento, J. (ed.) & Marques, A. (ed.). *Desporto, Saúde e Bem-Estar. (Actas das jornadas científicas Desporto. Saúde. Bem-Estar)*. Porto: Faculdade de Ciências do desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Botelho Gomes, P. (2001). Género, co-educação e educação física. Implicações pedagógico-didácticas. In Gomes, P. B., & Graça, A. (Eds). *Educação Física e Desporto na Escola – Novos Desafios, Diferentes Soluções*

(pp. 9-21). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Botelho Gomes, P. (2003). Corpo, Categoria Central em Educação Física: Encruzilhadas e Desafios. In Prista, A. Marques, A., Madeira, A., & Saranga, S. (eds.). *Actividade Física e Desporto. Fundamentos e Contextos*. Porto: FCDEFUP.

Bourdieu, P. (1999). *A Dominação Masculina*. Oeiras: Celta Editora.

Brasão, I. P. (1999). *Dons e Disciplinas do Corpo Feminino: Os Discursos sobre o Corpo na História do Estado Novo*. Lisboa: s/d.

Burgess, R. G. (2001). *A Pesquisa de Terreno: Uma Introdução*. Oeiras: Celta Editora.

Cabral, J. C. T. (1973). *Síntese da Evolução das Principais Correntes da Educação Física em Portugal, no Período Compreendido entre 1900 e 1940*. Série "História da Educação Física e dos Desportos", nº7, separata do boletim I.N.E.F., nº1, 2ª série, vol.2. Lisboa: Textos I.N.E.F.

Candeias, A. (1994). *A Escola Oficina Nº 1 de Lisboa: 1905 – 1930*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Cardão, S. (2009). *O Idoso Institucionalizado*. Lisboa: Coisas de Ler.

Carvalho, J., & Mota, J. (2002). *Actividade Física na Terceira Idade* (pp. 7-22, 30-31). Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.

Carvalho, M. J., & Mota, J. (2008). Práticas Promotoras de Saúde e Qualidade de Vida: A Actividade Física – O Exemplo dos Idosos. In Albuquerque, A., Santiago, L. V., & Fumes, N. L. F. (pp. 23-29). *Educação Física, Desporto e Lazer: perspectivas luso-brasileiras*. Porto: ISMAI / UFAL.

Cash, T. F., & Prusinsky, T. (1990). *Body Images. Development, Deviance, and Change*. Londres: The Guilford Press.

Crespo, J. (1990). *A História do Corpo*. Lisboa: Difel.

Cunha e Silva, P. (1999). *O Lugar do Corpo. Elementos para uma cartografia fractal*. Lisboa: Instituto Piaget.

Dworkin, S. L., & Wachs, F. L. (2000). The Morality/Manhood Paradox. Masculinity, Sport, and the Media. In McKay, J., Messner, M. A., & Sabo, D. *Masculinities, Gender Relations, and Sport*. (Capítulo 4). s/d: SAGE Publications, Inc.

Estrela, A. (1972). *Elementos e reflexões sobre a educação física em Portugal, no período compreendido entre 1834 e 1910*. Série “História da Educação Física e dos Desportos”, nº1. Lisboa: Textos I.N.E.F.

Estrela, A. (1973). *Uma Perspectiva para a compreensão da evolução e da difusão da ginástica da Escola de Ling – um exemplo: a educação física em Portugal nas primeiras décadas do século XX*. Série “Histórias da Educação Física e dos Desportos”, nº8. Lisboa: Textos I.N.E.F.

Ferreira, C. A. M. (2007). *A Educação Física da Mocidade Portuguesa Feminina e a Educação Física Liceal: similitudes e diferenças*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ferreira, V. (1994). *Invocação ao meu corpo* (pp.259). Venda Nova: Bertrand Editora.

Fidalgo, M. V. (2002). *Menina e Moça: Um Ideal de Formação Feminina (1960-1970)*. Lisboa: s/d.

Fisher, S. (1986). *Development and Structure of the Body Image*. (Volume 1). Londres: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Fischer, L. R. (1994). Qualitative Research as Art and Science. In Gubrium, J. F., & Sankar, A. (eds). *Qualitative Methods in Aging Research*. (p. 1-14). s/d: SAGE Publications.

Garcia, R. P. (2004). O Idoso na Sociedade Contemporânea. In Mota, J., & Carvalho, J. *Actas do Seminário. A Qualidade de Vida no Idoso: O papel da*

*actividade física* (pp. 74-83). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Gil, J. (1997). *Metamorfoses do Corpo*. (Capítulo 2). Lisboa: Relógio d' Água.

Hasse, M. (2008). O corpo e o envelhecimento: imagens, conceitos e representações. In Barreiros, J., Espanha, M., & Correia, P. P. *Actividade Física e Envelhecimento* (pp. 17-27). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

Junior, B. B., Santos, A. M. P. V. dos, Santos Gonçalves, C. J. dos, & Cunha P. D. O. da. (2008). Percepção corporal de idosos praticantes e não-praticantes de actividade física. In Teixeira, A. R. (Org.), Júnior, B. B. (Org.), & Freitas, C. R. *Estudos Multidisciplinares do Envelhecimento Humano* (pp. 93-120). Porto Alegre: Nova Prova.

Ketele, J. de., & Roegiers, X. (1993). *Metodologia da Recolha de Dados. Fundamentos dos Métodos de Observações, de Questionários, de Entrevistas, e de Estudo de Documentos*. Lisboa: Instituto Piaget.

Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (1990). *Investigação Qualitativa. Fundamentos e Práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.

Lyon, M. L., & Basbalet, J. M. (1994). Society's body: emotion and the "somatization" of social theory. In Csordas, T. J. *Embodiment and Experience*.

*The Existential Ground of Culture and Self*. Cambridge: Cambridge University Press.

Marques, S. (1994). *A Influência do Passado Desportivo na Prática Desportiva do Idoso*. Câmara Municipal do Porto. Pelouro de Fomento Desportivo.

Martins, R. M., & Hagen, S. I. (orgs.) (2008). *Ame as suas rugas – Aproveite o momento*. (Capítulo 10: Cabelos brancos: uma arte ou uma tragédia inevitável?). Lisboa: Coisas de ler.

Mazo, G. Z., Lopes, M. A., & Benedetti, T. B. (2001). *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica* (pp. 63-71). Porto Alegre: Sulina.

Miles, M., & Huberman, A. M. (1984). *Qualitative data analysis*. (2ª Ed). Thousand Oaks: SAGE Publications.

Ministério da Educação Nacional. (1965). *Plano de Fomento Gimnodesportivo para 1966-1970*. (vol. 2). Lisboa: Gráfica Imperial.

Ministério da Saúde. (2009). *Alimentação saudável para a pessoa idosa. Um manual para profissionais de saúde*. Brasília – DF: Editora MS. Consult. 21 Jun 2010, disponível em [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_saudavel\\_idosa\\_profissionais\\_saude.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_saude.pdf)



Monteiro<sup>a</sup>, M. (2008). Corpo, Biologia e Masculinidade. In Romero, E., & Pereira, E.G.B. (orgs.). *Universo do Corpo: Masculinidades e Feminilidades*. (Capítulo 5). Rio de Janeiro.

Monteiro<sup>b</sup>, P. P. (2008). *A Beleza do Corpo na Dinâmica do Envelhecimento* (pp. 85). Lisboa: Gutenberg.

Morais, A. de. (1938). *Manual da Mocidade Portuguesa*. Lisboa: Centro Tip. Colonial.

Morin, E. (1999). *O Desafio do Século XXI. Religar os conhecimentos*. (Quarta Jornada – A Humanidade: Capítulo 5. Da Longevidade Humana; e Capítulo 6. Biologia Humana e Medicina Prognóstica). Lisboa: Instituto Piaget.

Mota, J. (2008). Qualidade de Vida do Idoso – A Importância e o Papel da Actividade Física. In Albuquerque, A., Santiago, L. V., & Fumes, N. L. F. *Educação Física, Desporto e Lazer: perspectivas luso-brasileiras* (pp. 19-22). Porto: ISMAI / UFAL.

Okuma, S. S. (2004). Um Modelo Pedagógico de Educação Física para Idosos. In Safons, M. P. (Org.) & Pereira, M. M. (Org.). *Educação física para idosos: Por uma prática Fundamentada* (pp. 109-115). Brasília: Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília.

Oliveira, A. L. de. (1931). *A Educação Física Escolar e Militar na Bélgica e alguns dos seus aspectos em Portugal*. Lisboa: Cooperativa Militar.

Oliveira, J. da L., & Costa, R. C. da. (2008). Aspectos sociais do envelhecimento humano: possibilidades e responsabilidades. In Teixeira, A. R. (Org.), Júnior, B. B. (Org.), & Freitas, C. R. *Estudos Multidisciplinares do Envelhecimento Humano* (pp. 143-159). Porto Alegre: Nova Prova.

Pereira, A. L. (2006). Para uma visão fenomenológica do corpo contemporâneo. In Pereira, A. L. (Org.), Costa, A. (Org.), & Garcia, R. P. (Org.). *O Desporto Entre Lugares. O lugar das Ciências Humanas para a Compreensão do Desporto* (pp. 143-172). Viseu: Tipografia Guerra. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pereira, A. M. A. (2002). *A Excelência Profissional em Educação Física e Desporto em Portugal. Perfil a partir de sete histórias de vida* (pp. 19-49). Viseu: Instituto Superior Politécnico de Viseu.

Pereira, C. M. (1946a). *Lições de Jogos para a Juventude*. Lisboa: Tipografia das Oficinas de S. José.

Pereira, C. M. (1946b). *Por Bem. Alguns Aspectos da Educação Nacional*. Lisboa: Tipografia Oficinas de São José.

Pereira, C. M. (1946c). *Programas de Educação Física para a Juventude em idade Escolar (10 anos em diante)*. Vila Nova de Famalicão: Grandes Oficinas Gráficas “Minerva”.

Pereira, C. M., Pereira, M. C. M., Begonha, M. B., & Pereira, M. M. (1967). *Dos princípios de base da educação física nacional*. s/d: s/d.

Pereira, E. G. B. (2008). Discutindo gênero, corpo e masculinidade. In Romero, E., & Pereira, E.G.B. (orgs.). *Universo do Corpo: Masculinidades e Feminilidades*. (Capítulo 4). Rio de Janeiro: s/d.

Powney, J., & Watts, M. (1987). *Interviewing in Educational Research*. Londres: Routledge e Kegan Paul.

Queirós, P. (2006). O Corpo na Educação Física: uma leitura axiológica. In Pereira, A. L. (Org.), Costa, A. (Org.), & Garcia, R. P. (Org.). *O Desporto Entre Lugares. O lugar das Ciências Humanas para a Compreensão do Desporto* (pp. 173-198). Viseu: Tipografia Guerra. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2003). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

Rodrigues, M. A. R. (2001). *Mocidade Portuguesa (I)*. (Coleção Guerra e Paz). Lisboa: Destarte.

Santiago, L. V. (2006). Os valores orientadores das práticas desportivas em grupos emergentes da terceira idade. In Pereira, A. L. (Org.), Costa, A. (Org.), & Garcia, R. P. (Org.). *O Desporto Entre Lugares. O lugar das Ciências Humanas para a Compreensão do Desporto* (pp. 245-263). Viseu: Tipografia Guerra. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, P., Queirós, P., & Botelho Gomes, P. (2001). Leitura sobre o corpo e as práticas desportivas escolares. In Botelho Gomes, P., & Graça, A. (Eds.). *Educação Física e Desporto na Escola – Novos Desafios, Diferentes Soluções* (pp. 23-29). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Souza, L. K. A. de. (2003). *A influência da massagem terapêutica na imagem corporal. Estudo em idosos do sexo feminino* (pp. 40-53). Porto: Ed. Autor. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto na área de Recreação e Lazer apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Spiriduso, W. W., Francis, K. L., MacRae, P.G. (2005). *Physical Dimensions of Aging*. (2ª Edição). Estados Unidos da América: Human Kinetics.

s/d. (1990). *INEF 1940-1990*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica.

Tucherman, I. (2004). *Breve História do Corpo e de seus Monstros*. (2ª Edição). Lisboa: Nova Veja, Limitada.

Turner, B. S. (1994). Prefácio. In Falk, P. (1994). *The Consuming Body*. s/d: SAGE Publications.

Turner, B. S. (1996). *The Body and Society*. (2ª edição). Londres: SAGE Publications.

Vala, J. (1986). A Análise de Conteúdo. In: Silva, A. S., Pinto, J. M. (orgs.). *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afrontamento.

Verderi, E. (2004). *O corpo não tem idade: educação física gerontológica* (pp. 27-47). Jundiaí, SP: Fontoura.

Vigarello, G. (2005). *História da Beleza. O corpo e a arte de embelezar. Da renascença até aos nossos dias*. Lisboa: Editorial Teorema.

Werner, O., & Schoepfle, G. M. (1987). *Systematic Fieldwork. Foundation of ethnography and interviewing*. (Vol. 1). Newbury Park: Sage.

Whannel, G. (2007). Mediating Masculinities. The Production of Media Representations in Sport. In Aitchison, C. C. *Sport & Gender Identities. Masculinities, Femininities and Sexualities*. (Capítulo 2). Nova York: Routledge.

## **7. Anexos**



## **Guião de entrevista semi-estruturada**

Antes de mais queria agradecer-lhe a disponibilidade que teve em vir cá e colaborar connosco. Esta conversa deve-se ao facto de estarmos a conduzir um estudo acerca do programa de actividade física em que vai participar.

O que pretendemos é perceber melhor as suas vivências ao nível do desporto e da actividade física. Portanto, o seu contributo é muito importante e asseguro-lhe que as informações serão confidenciais.

Vou-lhe fazer umas perguntas muito simples e sinta-se à vontade para levar o tempo que necessitar, ou se achar inconveniente simplesmente não responder. Vou utilizar o gravador para não perder informação, se me der autorização...Quer fazer-me alguma pergunta antes de começarmos, pedir mais algum esclarecimento...

***Idade; escolaridade; profissão, estado civil, área de residência, foi à tropa, esteve em ultramar;***

**Portanto, há alguns dados que seria importante conhecermos acerca da sua experiência nas actividades físicas e desportos antes de iniciar o nosso programa.**

1. Diga-me, teve Educação Física quando andava na escola?  
(criança/jovem)
2. Que recordações tem desses tempos?

3. Já foi praticante de algum desporto?

**(se sim)**

4. Qual? A nível de competição, lazer?
5. Que recordações tem desses tempos?
6. Alguma vez desempenhou funções como treinador(a), dirigente, árbitro(a)?
7. Lembra-se de actividades que existiam nessa altura para as pessoas praticarem desporto, actividade física?

**(se não)**

8. Mas, já praticou algum tipo de actividades físicas de uma forma regular?

**(se foi à tropa)**

9. Que recordações tem da actividade física que era feita na tropa?



**Bem, já falamos um pouco acerca das suas práticas no desporto. Falemos agora no programa de actividade física em que se vai inserir...**

8. Como soube da existência deste programa?
9. O que a levou a inscrever-se nele? Quais foram as razões principais?

**(se focar apenas um motivo)**

10. Fale um pouco mais sobre isso... Portanto, disse-me que vem para este programa pela prática de actividade física OU para conviver, mas, para além disso, o que procura mais com isto?
11. A família e os amigos o que disseram quando souberam que vinha para cá fazer essas actividades? Concordam, incentivam-na?

***Não tarda muito, começam as aulas e os treinos...***

12. Diga-me, o que espera deste programa?
13. Que consequências acha que vai ter por frequentar este programa?

**Gostava que falasse também um bocadinho mais acerca de si e de como sente o seu corpo...**

14. Em termos físicos, considera-se uma pessoa activa?  
O que a leva a dizer isso?
15. *Agora pense...* em situações do dia-a-dia em que se sente menos bem com o seu corpo?  
Fala-me um pouco disso. Que situações são essas e o que sente?
15. Em que situações é que se sente mesmo bem e satisfeita com o seu corpo?

16. *Pense em si* e diga-me como foi encarando o seu corpo ao longo da vida? ...jovem, adulto, idoso...
17. Costuma-se dizer que '*o nosso corpo é o nosso cartão de visita*'. Concorda com esta frase? Porquê?

**Chegamos ao fim da nossa conversa. Agradeço-lhe a atenção, a disponibilidade e a simpatia que dispensou para o nosso trabalho.**

18. Gostaria de acrescentar alguma coisa acerca daquilo que falamos?

