

# Artigo: Momentos do corpo: corpo e movimento

Por Vânia Ramos\*

*As rugas do rosto são inscrições deixadas pelas grandes paixões, pelos vícios, e pelas instituições.*

*Walter Benjamin*



O corpo é o nosso primeiro encontro com a velhice, é aquele que mostra a expressão flagrante dos anos vividos; nele encontramos as marcas da vida, as marcas vividas e as não vividas. Como se lida com a vida? Como vivemos envelhecemos, ou podemos dar um salto quântico? Reescrever a nossa história de outro jeito, com um outro olhar?

A tendência do homem moderno é reprimir a sua expressividade corporal e emocional, criando, com isso, formas estereotipadas de comportamento corporal levando a passagem do corpo dentro de dois universos, o corpo saúde, e o corpo doença.

Negamo-nos a aceitar paradigmas que se apóiam na separação entre homem e mundo, sujeito e objeto, corpo e espírito, saúde e doença, e que definem o ser sob uma perspectiva biomecânica, behaviorista ou cibernética.

## Corpo movimento

O corpo transforma-se no decorrer da vida por meio das experiências. A partir do corpo e do nosso contato com o mundo em uma determinada situação, estruturamos e reestruturamos nossa percepção e nossa interpretação do mundo e agimos nele, transformando-o ao mesmo tempo em que transformamos a nós mesmos.

Em cada idade o movimento toma características profundamente significativas, como processo maturativo e, portanto, como enriquecimento específico do indivíduo com o ambiente. Cada nova aquisição influencia as anteriores, tanto no domínio mental quanto

no motor, de modo a valorizar as relações com o meio, através de uma adaptabilidade a diferentes circunstâncias, provenientes de uma alteração do conteúdo significativo das situações vividas e experimentadas.

O movimento humano não resulta da interação de estímulos isolados, mas das situações concretas que o determinam, ocupando grande parte das manifestações da história biopsicossocial do indivíduo. Não esquecendo que a vida, como campo de experiências adquiridas, constitui uma sucessão ininterrupta de atitudes corporais e de movimentos expressivos e representativos.

O indivíduo, quando está em movimento, não é um espectador desinteressado, mas o agente representativo do seu ser, o que exige a compreensão psicológica a partir de uma consciência vivida e refletida, tendo assim um comportamento significativo, intencional e consciente, e não um puro processo corporal; assim, todo o seu aparato neuropsíquico funcional está em prontidão e manutenção.

A vida do homem é o seu próprio movimento, e este tem que possuir um caráter de significação e de intencionalidade, de forma a conferir à ação um todo organizado em si, portanto, de significado e dirigido globalmente para um fim. Não há uma “participação muscular”, existe, sim, uma interação constante e permanente entre as funções motoras e psíquicas.

Segundo Wallon (1985), “as variações tônicas localizadas ou generalizadas dão origem a atitudes ou tendências e estados ou posturas motoras e mentais, a vida emotiva e afetiva varia de acordo com as modificações do tônus muscular e atitudes. A vida psíquica demonstra sempre acomodações simultâneas, motora e mental, sendo constante a presença das atitudes de preparação, direção e manutenção das atividades”.

O registro corporal é, sem dúvida, aquele que fornece as características da pessoa de idade avançada: cabelos brancos ou calvície, rugas, enrijecimento, compressão da coluna vertebral, etc. Numa perspectiva fisiológica, tudo depende da idade biológica. Porém, a integridade das artérias, um coração gasto, pulmões congestionados não podem ser sinônimos de definição de uma pessoa idosa. Independente da idade biológica, qualquer indivíduo está sujeito a apresentar os problemas acima expostos.

A imagem que se tem hoje sobre a velhice é ainda muito pessimista. A idéia de decadência física, psíquica e social vem sempre associada à pessoa que envelhece, determinando uma fase de perdas que se sobrepõe aos ganhos, como sabedoria e experiência.

Esta imagem da velhice, construída socialmente, foi calcada em valores e conceitos estigmatizados, evidenciando-se os aspectos negativos dessa etapa da vida. A inatividade e a doença são alguns dos traços que caracterizam o “ser velho” no imaginário das pessoas, na sociedade atual.

Como reflete Beauvoir (1990): “eu conservo, do passado, os mecanismos que se mostraram no seu corpo, os instrumentos culturais de que me sirvo, meu saber e minhas ignorâncias, minhas relações com outrem, minhas ocupações, minhas obrigações”.

O corpo, enquanto movimento, é a apresentação da existência e da forma de ser do homem; este homem que é o seu corpo, que o reinventa através das suas experiências psicomotoras. Através da relação que o idoso estabelece com o seu corpo e seu

movimento é que ele constrói a sua forma de percepção do mundo.

O processo de conscientização dos idosos em relação ao envelhecimento de seus corpos, através do movimento corporal, tem diferentes significados, que podem diferir de idoso para idoso, e que estão fortemente relacionados à esfera existencial, (social, afetiva).

### Como você encara a sua velhice?

Para os idosos, a pressão externa que a sociedade imprime na relação com seu corpo é muito forte, pois o padrão de beleza, hoje, é antagônico ao corpo que sente ter. Portanto, cobram de si mesmos uma conduta no sentido de ter um corpo de acordo com o estereótipo divulgado pela mídia.

Como o idoso pode trabalhar para ser saudável, se tudo caminha para um modelo de corpo e movimento enaltecido da eterna juventude? A sociedade clama por um corpo jovem, saudável e belo, e a atividade física e a estética está cada vez mais orientada para desenvolver este padrão de ser humano (moldado). Segundo Ponty (1996), “ há uma relação do corpo consigo mesmo que transforma no vínculo do EU com as coisas”. Portanto, temos que romper este estigma do envelhecimento.

Existem dois pontos importantes para serem trabalhados com adultos em processo de envelhecimento que possibilita o encontro com o EU autêntico que envelhece: a inibição psicológica e a inibição corporal, pois não é o tempo que proverá a dificuldade do movimento, mas sim, o desuso.

Liberar o movimento espontâneo é descobrir a nossa essência através do movimento, não esquecendo que o fundamental na execução do gesto não é conhecimento anatômico mecanicista, mas o sentido global do comportamento humano. Muitos idosos subestimam seus potenciais, físico e motor, em função da velhice, incorporando uma sensação de incompetência para o movimento. Segundo Mercadante (1997:29), " a vivência primeira da velhice se dá no corpo.

O corpo por si não revela como atributo a velhice, mas uma vez que ela, como estigma, se instala no corpo, ela passa a inquietar o idoso. Certamente a inquietação é decorrente de uma avaliação também estigmatizada e, assim sendo, uma abordagem do velho diante do seu próprio corpo. A visão de um corpo imperfeito - em declínio, enfraquecido, enrugado, etc. – “não avalia só o corpo, mas sugere imediatamente ampliar-se para além do corpo, sobre a personalidade, o papel social, econômico e cultural do idoso”.

As pesquisas mostram que a idade só é fator de incapacidade corporal quando o imobilismo se instalou parcial ou totalmente e se o meio ambiente exerceu papel de uma camisa-de-força. Vivenciar o envelhecimento exige que se viva numa dinâmica. Infelizmente, na maioria das vezes, o que se instaura é o inverso, favorecendo as inibições da ação. Precisamos de um novo meio de ser e fazer, de aprender... e de assumir a velhice, pois através da relação que o idoso estabelece com o seu corpo e seu movimento é que ele constrói a sua forma de percepção do mundo.

vivemos a nossa vida ao mesmo tempo em que vivemos a vida herdada de nosso pai e nossa mãe, a vida da sociedade, a vida da espécie humana, a vida da vida (...) Devemos viver para viver nossa vida enquanto vivemos para as outras vidas, reais e potenciais, que fazem parte. Devemos viver privada e publicamente, individual e socialmente, não política

e politicamente, no instante, no presente, no imediato, no futuro, no devir. (MORIN, 1997:303).

Pensar o envelhecimento, hoje, é perceber esta nova forma de velhice, e ajudar a desenvolver a manutenção de uma autonomia para os idosos, uma vez que a expectativa de vida aumentou e a tendência é que continue aumentando. Podemos realizar este processo através da conscientização da importância do movimento corporal, superando inibições psicológicas, corporais, sociais e a não aceitação do processo de envelhecimento.

### Referências bibliográficas

- BEAUVOIR, Simone (1990). A velhice. Rio de Janeiro, Nova Fronteira.
- IZQUIERDO, Ivan (2002). Tempo de viver. Porto Alegre, Unisinos (Coleção Adus).
- JUNG, C.G (1964). O homem e seus símbolos. Rio de Janeiro, Nova Fronteira.
- \_\_\_\_\_ (1975). Memórias Sonhos e reflexões. Rio de Janeiro, Nova Fronteira.
- LELOUP, J.Y (1998). O corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial. Petrópolis, Vozes.
- MERCADANTE, E. F. (1997). A construção da identidade e da subjetividade do idoso. Dissertação de Doutorado. São Paulo, PUC.
- MORIN, Edgar (2000). Os sete saberes necessários à educação do futuro. São Paulo. Cortez.
- PONTY, M. (1996). Fenomenologia da percepção. São Paulo, Martins Fontes.
- SANT'ANNA, Denise (2001). Corpos de passagem. São Paulo, Estação Liberdade.
- WALLON, Henri (1985). As origens no caráter da criança. São Paulo, Nova Alexandria.

**\* Vânia Ramos - Psicomotricista; Psicopedagoga; Professora de Educação Física e Artística, mestre em Gerontologia e doutoranda em Ciências Sociais pela PUC-SP. Professora e coordenadora do curso de pós-graduação em Psicomotricidade da UNIFAI e professora da Universidade aberta da Terceira Idade da PUC/SP.**