

18º Congresso Brasileiro de Sociologia  
26 a 29 de Julho de 2017, Brasília (DF)

Grupo de Trabalho 38: Sociologia do Esporte

**A prática da ginástica entre jovens e idosos: corpo, saúde e sociabilidade.**

Simone Pereira da Costa Dourado – Universidade Estadual de Maringá (UEM)

Miriã Anacleto – Universidade Estadual de Maringá (UEM)

## **Introdução**

A leitura sociológica mais usual para a prática da ginástica indica que os indivíduos que a cultivam o fazem com interesses que vão do ascetismo ao hedonismo. Ela também ficou vinculada a uma prática mais comum entre a classe média e a juventude. No último quarto de século foi possível assistir a proliferação da prática da ginástica e também das academias de ginástica, o que tornou o esporte mais popularizado. Academias fechadas ou montadas ao ar livre se tornaram espaços comuns em todas as cidades. Essa comunicação investiga as motivações de dois diferentes grupos geracionais, jovens e idosos, para prática da ginástica. Estabelece o diálogo entre duas experiências empíricas: uma realizada com jovens que frequentam academias de ginástica tradicionais e outra com idosos que utilizam equipamentos públicos montados ao ar livre, denominados por academias da terceira idade.

Seguiremos a seguinte ordem expositiva: 1) apresentação dos sentidos da prática da ginástica na modernidade e das justificativas construídas por jovens e idosos que decidem praticá-la e 2) discussão sobre as motivações e os condicionantes da prática da ginástica entre os diferentes grupos geracionais, destacando um elemento que os une: a busca por formas de sociabilidade.

### **1. Esporte e modernidade: a prática da ginástica**

O esporte é um fenômeno universal de grande popularidade na modernidade<sup>1</sup>. Nesse período, ele cria algumas especificidades em relação aos jogos e formas antigas de competição física. Segundo Allen Guttmann (1978), o esporte moderno pode ser caracterizado pelo secularismo, a igualdade de oportunidades na competição, a especialização das regras, a racionalização e a padronização dos regulamentos, a organização burocrática, a quantificação e a busca de recordes<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Adotamos a definição de Anthony Giddens (1991:11) para quem a modernidade “refere-se a estilo, costume de vida que emergiram na Europa a partir do século XVII e que posteriormente se tornaram mais ou menos mundiais em sua influência”. A modernidade pode, portanto, ser compreendida como uma experiência do sujeito. Dessa forma, é possível pensar que as transformações sociais, econômicas e políticas do final do século XVIII e início do XIX são uma extensão da modernidade e as ambiguidades dos séculos XX e XXI podem consideradas como consequências de uma “modernidade estendida”. Utilizamos, ainda, as contribuições de Canclini (1988:67-97) que, ao pensar a América Latina, criou a seguinte linha de interpretação para o fenômeno da modernidade: tudo que é moderno retira do tradicional seu sentido e sua razão de ser.

<sup>2</sup> Para uma leitura interpretativa dos escritos de Guttmann, ver Pilatti (2002:63-76).

O estilo de vida eminentemente urbano é um dos principais marcos da modernidade. Nele a busca do prazer e da excitação é algo fundamental. Segundo Elias (1995:31-81), as sociedades industriais modernas buscam a construção de leis, de regras e a repressão dos atos violentos. O referido autor afirma que o aprendizado do autocontrole é algo universal, uma condição comum da humanidade, podendo variar somente as normas sociais de autocontrole e a maneira pela qual elas são aplicadas e recebidas pelos indivíduos. A atuação de alguns elementos contribui para isso: de um lado, as Escolas, as Igrejas e o Estado e, de outro, os esportes e a cultura. O primeiro grupo atua de forma repressiva e o segundo de forma livre, com o objetivo de gerar o alívio do enquadramento social que visa a “domesticação dos costumes”.

Na coletânea de artigos organizados por Elias e Dunning (1995), publicada pela primeira vez, em inglês, em 1986, há a defesa de que por meio do esporte é possível revelar a “configuração”<sup>3</sup> das sociedades modernas. Significativo número de estudos, sobre as diversas modalidades esportivas, no campo das Ciências Sociais, dialoga com essa obra. A coletânea de Elias e Dunning estimulou pesquisas sobre o fenômeno do esporte moderno que mostram como, a partir da observação, descrição e análise de determinada prática esportiva é possível compreender como diferentes grupos sociais elaboram estratégias de afirmação identitária, estabelecem vínculos com a sociedade moderna e criam mecanismos de integração e representação dos principais valores da modernidade.

Pierre Bourdieu (1983:144) também destacou a importância dos esportes para as sociedades modernas ao afirmar que tendo ele nascido dos jogos populares, *produzidos pelo povo*, retornam ao povo sob a forma de espetáculo. Em grande medida é isso que ocorre com algumas modalidades esportivas que ganham projeção e organização dentro de seu processo de elaboração para as massas. Assim, os esportes podem ser pensados dentro de um processo de produção (oferta) destinado ao consumo (demanda social). Bourdieu (1983:138) afirma que existiu uma lógica específica à criação do “campo esportivo” que (re) significa e altera a função de alguns exercícios físicos pré-existentes ao esporte, alicerçando as práticas esportivas modernas nos seguintes patamares: em objetos de disputa, na

---

<sup>3</sup> Elias difunde em seus trabalhos o conceito de “configuração”, com ele analisa a relação indivíduo e sociedade em bases relacionais, fugindo dos antagonismos (cf. Elias:1980:140-145).

definição das regras e na busca da qualificação social dos participantes, praticantes ou espectadores.

A constituição do “campo esportivo” acompanhou, na modernidade, o processo de “civilização dos costumes” e, de certa forma, conduziu a elaboração do que Bourdieu denomina de “filosofia política do esporte”. Vários pesquisadores, cumprindo caminhos diferenciados e trabalhando com distintos objetos empíricos, identificaram como se articula o que Bourdieu denomina por “filosofia política do esporte”<sup>4</sup>. Uma filosofia que terminaria por auxiliar no condicionamento dos indivíduos à vida em sociedade.

As duas experiências empíricas que apresentamos nos levaram a refletir sobre a prática da ginástica na modernidade. O corte geracional por nós escolhido aponta para o alastramento do culto dessa prática esportiva entre agentes que ocupam localizações sociais bem diferentes. O movimento de culto à educação do corpo por meio da ginástica, no momento em que ela ganha contornos específicos, “ginástica em academias” e “ginástica para a terceira idade”, nos levou a definição da seguinte questão de pesquisa: como e quando, no Brasil, a educação do corpo passou a ser vista como algo necessário em diferentes fases do ciclo de vida? Especificamente no caso da ginástica voltada aos idosos, destacamos, ainda, a necessidade de mapear a gênese do termo *terceira idade*, no Brasil, mostrando o surgimento dessa categoria como uma nova forma de qualificar e conceber a velhice<sup>5</sup>.

Bourdieu sugere que a preocupação com a cultura do corpo é algo bastante difundido entre a classe média, tendo relações com o culto higienista da saúde e com a dedicação à ginástica. A firmeza com que Bourdieu associada à prática da ginástica as “expectativas ascéticas dos indivíduos em ascensão”, instiga a pensar os fenômenos de ampliação da prática da ginástica entre os diferentes grupos geracionais investigados e residentes em uma cidade como Maringá: de porte médio, com renda *per capita* acima da média nacional e com camadas médias bem delineadas. Nesse município do norte do Paraná, a implantação e ampliação de academias, fechadas ou ao ar livre, foi um empreendimento bem sucedido. Considerando as observações de Bourdieu sobre a cultura do corpo na

---

<sup>4</sup> Ver, entre outros, Archetti (2001 e 1999); Alabarces (2001); Damo (2005); Guedes (1998 e 1997); Stigger (2002); Toledo (2002) e Dourado (2003).

<sup>5</sup> No que se refere à invenção do conceito “terceira Idade” ver, sobretudo, Debert e Simões (1998:29-44).

modernidade, observamos que parte do sucesso das academias em Maringá está relacionado ao culto de valores ascéticos, que, como bem lembra Bourdieu, estão conectados com a expectativa de gratificações posteriores em função de um sacrifício no presente, como mostra, particularmente, a pesquisa com os jovens.

De acordo com Giddens (2002), o indivíduo nas sociedades pós-tradicionais, ou modernas, marcadas pela pluralidade de escolhas e multiplicidade de ambientes de ação, tem sobre si a responsabilidade de moldar o seu corpo como forma de definir sua identidade e o projeto do *self*<sup>6</sup>. Giddens (2002) argumenta que as condições modernas de vida fazem com que os indivíduos se deparem com uma variedade de escolhas na construção da sua autoidentidade e, nesse contexto moderno, o corpo é afetado fortemente pela *reflexividade*:

Diante desse quadro de cultivo e criação do corpo, as reflexões de Giddens (2002) indicam a importância da segunda década do século XX. Sob o impacto combinado das indústrias de cosméticos, da moda, da publicidade e do cinema, os anos 20 do século XX foram cruciais na definição de um novo ideal físico, que se caracteriza pelo surgimento do ideal de magreza e do advento da dieta como um meio de perder gordura corporal e autorregular a saúde.

De acordo com Castro (2004:4), os anos 50, 60 e 80 do século XX também merecem uma atenção especial, afinal, foram momentos fundamentais para uma reflexão acerca do corpo. A *revolução de veraneio* a partir da segunda metade dos anos 1950 em decorrência da popularização do acesso às praias e aos *campings* contribuiu para a imposição de um novo conceito de férias de verão, em que a exposição do corpo passa a ocupar espaço central. Desse modo, a preocupação com a apresentação corporal toma novos rumos e estar em forma se torna um impositivo individual.

Nos anos de 1980 a corporeidade se destaca, então, em termos de visibilidade e espaço na vida social. A moda, a exuberância e a sedução promovem a idolatria ao corpo. As atividades físicas passam a ser regulares e cotidianas, expressando-se na proliferação das academias de ginástica por todos os centros urbanos na busca pela fabricação de corpos magros, jovens, curvilíneos e sensuais dentro desses espaços (CASTRO, 2004).

---

<sup>6</sup> No que diz respeito ao fenômeno da construção das identidades em contextos modernos, Giddens (2002) aponta que o *self* – entendido como autoidentidade – é produto de um projeto reflexivo, sendo o indivíduo o principal responsável por ele, no qual o corpo torna-se elemento central.

Assim, atrelado ao processo de modernização urbana que permite uma crescente renovação de usos dos espaços públicos da cidade, as academias de ginástica tornaram-se espaços comuns em todas as cidades, espaços representativos de um novo olhar sobre a prática de exercícios, oferecendo à população urbana, inclusive, a possibilidade de assiduidade às atividades físicas, a construção dos seus corpos e do *self*.

## **2. A prática da ginástica entre jovens e idosos**

### **2.1 A Juventude**

Entre o início do ano de 2015 e início de 2017, foi realizada uma pesquisa com jovens que frequentam regularmente academias de ginástica localizadas na cidade de Maringá, PR, a fim de compreender qual é a perspectiva desses jovens em relação do envelhecimento e ao condicionamento físico do corpo. Por meio do trabalho etnográfico em três academias da cidade, da aplicação de questionários aos jovens que frequentam uma dessas academias e de entrevistas em profundidade com esses mesmos jovens, foi possível verificar com é o perfil desses jovens e quais são os principais motivos que os levam a busca pelo corpo ideal.

É comum, ao andar pelas ruas e avenidas da cidade de Maringá, observar grande número de academias de ginástica. O CREF9/PR (Conselho Regional de Educação Física da 9ª Região – Estado do Paraná) informa que há em torno de 180 registros de Pessoas Jurídicas em seu sistema cadastral referente a cidade de Maringá, um número bem expressivo para uma cidade com menos de 500 mil habitantes. Selecionamos três academias que estão situadas em áreas nobres da cidade de Maringá para realizar o trabalho de campo. Escolhemos aprofundar a pesquisa e fazer as entrevistas com os jovens que frequentam uma academia que foi denominada como C. O motivo principal da escolha se justifica pelas características apresentadas pela academia e pelo local onde ela se fixa. Não focalizando uma faixa etária específica, a academia C comporta os diferentes gêneros e as distintas gerações, entretanto, foi possível notar que é frequentada, em sua maioria, por jovens. Devido a algumas dificuldades em se obter o total dessa população, aplicamos os questionários a alguns jovens selecionados por critério de conveniência. Nesse caso, os critérios para a seleção dos jovens se deu pela idade

(entre 18 e 29 anos), pela frequência na academia e pela disponibilidade de tempo e vontade desses jovens em participarem da pesquisa.

No total, 27 jovens responderam ao questionário e 20 deles participaram da entrevista em profundidade (11 homens e 09 mulheres). A partir da aplicação do questionário foi possível mapear um perfil desses jovens: todos são residentes na cidade de Maringá e possuem entre 18 e 29 anos completos, a grande maioria é solteiro, possuem ensino médio completo ou estão cursando algum curso superior, se classificam como brancos, cristãos e suas profissões e ocupações são diversas, além disso, foi possível detectar que a grande maioria desses jovens se configura como membros das camadas médias em razão da renda que declararam.

Quando questionados durante a entrevista sobre o que costumam fazer no dia a dia como parte do seu lazer, elencaram várias atividades, dentre elas: praticar exercícios físicos, tanto em academias fechadas quanto ao ar livre.

Considerando a unanimidade da resposta “sim” a pergunta “você se considera jovem?” a pergunta subsequente “por quê?” se fez necessária.

A realização de atividades físicas em academias é apontada como uma das práticas da juventude. O grande número de unidades espalhadas pela cidade revela a demanda da população por esses espaços. Frequentar uma academia de ginástica e musculação tornou-se uma necessidade. Essa prática também foi apontada, pelos jovens entrevistados, como uma forma de se conquistar um corpo ideal que é sarado, jovem, sexy e, sobretudo, magro. No processo de entrevista, lhes foi apresentada a seguinte imagem:

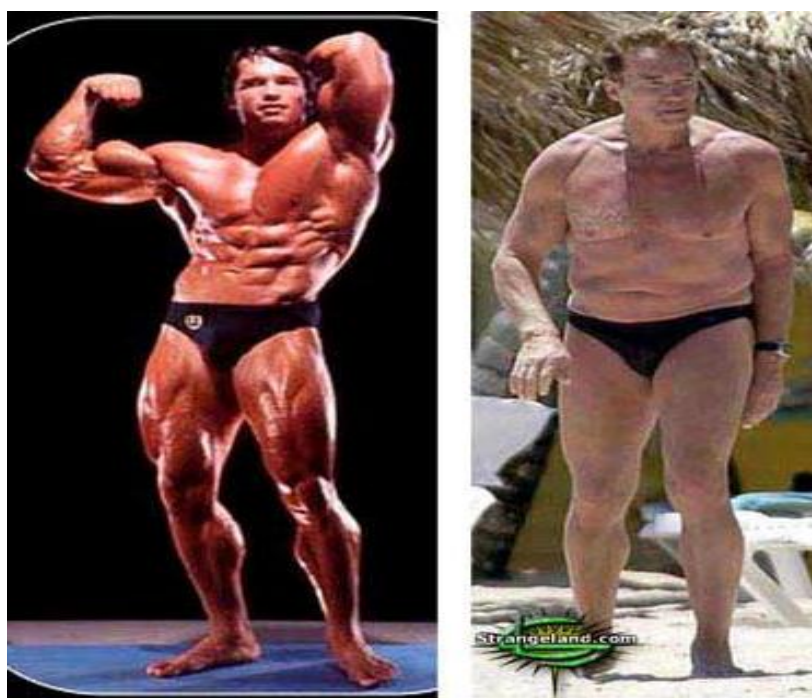


**Figura 1.** Fonte: <<http://www.fitness.com.br>>.

Várias foram as interpretações a respeito da imagem, entretanto, foi notável o estigma ao corpo maior, como se reflete na fala de uma das entrevistadas quando perguntei com qual dos corpos ela se esquadra: *Na magra, graças a Deus!* Ou seja, não ter um corpo gordo é uma benção. Em quase 100% das respostas, o corpo maior foi entendido como algo doente, impossibilitado, indesejado.

Numa sociedade onde a magreza é valorizada, a culpa de ser gordo recai sobre o indivíduo que passa a carregar um fardo pesado, que é a pressão para mudar, para se transformar em magro. Inclusive, uma das maneiras de se atingir essa proeza é por meio dos exercícios praticados nas academias de ginástica e musculação. Uma entrevistada opinou que a Figura 1 poderia ser uma montagem do antes e o depois de uma mesma pessoa. Perguntei “antes e depois em relação ao que?”, ela respondeu: “a prática de esporte, exercício físico, alimentação, mudança de hábitos”.

Outra imagem foi apresentada. Esta com a finalidade de perceber as percepções dos jovens em relação ao corpo jovem e ao corpo velho:



**Figura 1.** Fonte: <<http://www.adrenaline.uol.com.br>>.

Mais uma vez a prática da ginástica aparece como um “divisor de águas”. Os interlocutores da pesquisa em questão acreditam que o corpo da esquerda é consequência de uma vida regrada e baseada em dietas e atividades físicas,



enquanto que o corpo da direita é fruto da falta da continuidade da prática da ginástica e da musculação. A flacidez da carne, nesse caso, não é vista como um fator natural do indivíduo, mas como fruto de um “relaxo” que se configura, muitas vezes, na ausência da prática de atividades físicas.

A fim de identificar a opinião dos jovens sobre a prática da ginástica focalizando a questão do envelhecimento, fizemos a seguinte pergunta: “Você acredita que os exercícios físicos praticados na academia podem ajudar na velhice? De que maneira?” Dos 20 entrevistados, todos responderam positivamente. As justificativas foram diversas, uma delas diz respeito a disposição que a prática de exercícios físicos proporciona. Inclusive, essa disposição não se limitaria ao tempo presente, mas se estenderia a velhice. Outro benefício apontado é o aumento da autoestima na velhice. Não menos importante, é destacado o benefício em relação a aparência e ao condicionamento físico. Um dos entrevistados classificou o exercício físico como um “incentivador da longevidade”.

Quando questionados sobre o que pretendem fazer pra chegar à velhice com boa saúde e com bem estar, as respostas dos interlocutores englobam a prática de exercícios físicos e a boa alimentação como solução para o “problema” do envelhecimento. A prática de exercícios físicos foi citada como um método eficaz para se obter saúde, qualidade de vida e boa aparência. Ademais, a prática de exercícios físicos em academias de ginástica, ainda na juventude, pressupõe não somente a fuga do sedentarismo, mas também a plena capacidade de locomoção e de realização das tarefas rotineiras na velhice. Estar com o corpo em forma na velhice também é uma preocupação para os jovens entrevistados. Além da qualidade de vida, da saúde e do bem estar, a estética é importante, e, para os entrevistados, a prática de exercícios físicos em academias de ginástica e musculação podem proporcionar beleza ao corpo velho. Em resumo, a prática da ginástica para os jovens está condicionada ao desejo de se ter um corpo bonito e saudável, não somente durante a juventude, mas também na velhice.

## **2.2 Idosos**

Há no Brasil e no mundo um crescimento muito expressivo da população com 60 e mais anos, caracterizada como idosa. Os dois principais fatores que justificam o seu aumento são: a diminuição da fecundidade e o aumento da longevidade. Essa situação tem exigido planejamento de políticas de inserção social, prevenção e

cuidados com a pessoa idosa. Projetos como os das Academias da Terceira Idade (ATI's) traduzem um esforço do poder público para atender as crescentes exigências de uma nova realidade social, na qual o idoso não está mais, necessariamente, no mundo do trabalho, mas também não pretende ficar confinado em casa. Esse grupo passa a demandar, entre outras coisas, a definição de espaços públicos nos quais possam *exercitar* não só seus corpos, mas também a sua sociabilidade.

O Estado do Paraná e a Região Metropolitana de Maringá (RMM) seguem a tendência mundial e nacional em relação à ampliação da população idosa. Em 2008 os idosos representavam 11,6% do total de habitantes de Maringá e, em 2020, eles devem ser quase 20% da população total do município.

Pensadas como uma política pública voltada prioritariamente para a população idosa, as Academias da Terceira Idade (ATI) são compostas por aparelhos de ginástica montados ao ar livre, em espaços públicos, geralmente, praças ou parques. A primeira ATI brasileira foi inaugurada em abril de 2006, no município de Maringá. Posteriormente, cerca de outros 700 municípios brasileiros aderiram ao projeto das ATI's, quase sempre por iniciativa do poder público municipal. O trabalho de observação participante nas ATI's instaladas no município de Maringá foi cumprido ao longo de dois anos (agosto de 2010 a agosto de 2012) e contribuiu para dimensionar, por meio de uma abordagem qualitativa, como o esporte é pensado pelos idosos como uma forma de “ganhar” qualidade de vida na velhice, não exatamente pelo condicionamento do corpo, mas pelo exercício da sociabilidade.



**Figura 3.** Foto: Arquivo/SECOM

Debert (1998) afirma que a segmentação da sociedade em grupos etários torna possível pensar a produção e a reprodução da vida social e que, as dificuldades para estudar a velhice residem no fato de que ela é uma categoria culturalmente produzida e têm como referência supostos processos biológicos universais. Além disso, a velhice, nas sociedades ocidentais contemporâneas, estaria, ainda, relacionada aos “problemas sociais”. Iluminadas por essas observações, percebemos na fase da pesquisa empírica nas ATI's, que a idade não é um dado da natureza, nem um fator explicativo do comportamento humano e as categorias que dividem as pessoas por idade são construções históricas e sociais, o que não significa dizer que elas não tenham efetividade (DEBERT, 1998).

As conversas estabelecidas junto ao grupo estudado sobre o significado de chegar à terceira idade mostrou que os idosos compartilham de uma percepção de que essa fase da vida é uma etapa que se interpõe entre a idade adulta e a velhice efetiva. Essa última, associada não com uma faixa etária específica, mas com a falta de autonomia física e/ou psíquica. Para os idosos, com quem conversamos, ser da terceira idade significa ser ativo e poder usufruir de ações voltadas especificamente para eles. Nesse item, foram mencionadas as ATI's; a lei da meia entrada em cinemas, *shows* e peças de teatro; as políticas habitacionais específicas; as linhas de crédito pessoal que tomam como garantia as aposentadorias e a Universidade da Terceira Idade, que funciona como um programa da Universidade Estadual de Maringá.

Barros (1999) em seu artigo *A cidade dos Velhos*, apresenta os resultados de sua pesquisa sobre memória e uso do espaço urbano pelos segmentos sociais mais velhos da população no Rio de Janeiro. Ela utiliza as entrevistas de histórias de vida, realizadas com 48 pessoas entre 64 e 90 anos, para evidenciar como elementos da biografia dessas pessoas colaboraram para pensar as mudanças culturais e físicas da cidade e como se dá a construção da representação desse grupo sobre as transformações do espaço urbano. A cidade é construída, assim, pela narrativa da memória dessa geração que, nos anos de 1990 (as entrevistas foram realizadas entre 1992 e 1996), estava na chamada terceira idade. Os informantes partem de pontos de vistas diferentes que dizem respeito ao lugar social que ocupam, mas convergem para pontos que permitem pensar a unidade do universo investigado como parte de uma geração que viveu situações sociais próprias e distintas de outras faixas etárias. As histórias dos idosos que frequentam as ATI's de Maringá

estão intimamente ligadas ao momento de chegada em Maringá e, portanto, às percepções que criaram dessa cidade como a grande metrópole, o lugar das oportunidades e do acesso às facilidades: educação para os filhos, infraestrutura urbana, atendimento de saúde mais facilitado porque na cidade podem contar com todos os especialistas que precisam ser “visitados” nessa fase da vida. A comparação é feita com os anos de vida no meio rural ou mesmo nas sedes de municípios bem menores do que Maringá. Seguindo as pistas de Barros (1999) é possível afirmar que os idosos elaboram a cidade de Maringá como o lugar da promessa, como muitos nos disseram, é o lugar das “facilidades”, de uma vida tranquila e melhor.

Em outro artigo, Barros (2011) destaca como as temáticas do corpo, das emoções, do comportamento, da responsabilidade do cuidado sobre si, da solidão, entre outras, são abordadas pela pesquisa socioantropológica brasileira quando o assunto é a velhice. A autora adverte que a pesquisa antropológica sobre envelhecimento deve compreendê-lo como um processo de dimensões subjetivas e intersubjetivas, realizados em diferentes contextos socioculturais e em situações interativas nas quais são relevantes as distinções de classe, gênero, geração e raça/etnia. Dessa forma, nas sociedades complexas moderno-contemporâneas o modelo sequencial das idades etárias seria desestabilizado quando confrontado com categorias sociais que nos distinguem historicamente.

Em nossa pesquisa ficou evidente a diferença de visões expressas por idosos que pertencem às camadas médias e que são mulheres. É possível afirmar que as mulheres das camadas médias nutrem uma preocupação muito maior com tema da qualidade de vida, do que homens e mulheres das camadas mais populares e do que os homens das camadas médias. As mulheres das camadas médias trocam sugestões de receitas mais leves, fazem propagandas de grãos “milagrosos” para o combate a algumas enfermidades, principalmente o colesterol, trocam dicas de cuidados com a pele e indicam médicos que são apresentados como bons para determinados problemas (artrites, artroses, hormônios, envelhecimento da pele, problemas cardiovasculares). Entre os homens das classes médias, os temas de discussão são plurais, indo do futebol à política. Entre as mulheres das camadas populares, o assunto gira em torno da divisão do tempo para o cuidado de si, dos netos e da casa e dicas de economia nas compras no supermercado e com remédios. Entre os homens das classes populares os assuntos privilegiados são

cuidados com a saúde e os índices de violência. A divisão estabelecida em grupos médios e populares respeita a localização das ATI's observadas em diferentes áreas da cidade e que concentram a população que pode ser dividida por critérios socioeconômicos, quando consideramos a criação das Áreas de Expansão Demográfica (AED) criadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Contudo, os idosos das camadas médias e populares dividem preocupações com aquilo que Barros (2011) apresenta como uma das características da ideologia da terceira idade: a ideia de que precisam se manter ativos e responsáveis pelo cuidado de si. Segundo a autora, a vivência dessa ideologia leva a uma privatização da velhice e a responsabilização do indivíduo pelo próprio cuidado e bem estar. Interessante perceber como entre os idosos por nós observados essa ideologia foi absorvida e traduzida na compreensão de que se as pessoas não usam espaços como os das ATI's, por exemplo, é porque são acomodadas e não conseguem se preparar para ficar bem na velhice.

Outra importante questão inventariada por Barros (2011) é de que a velhice, vivida como um "estado de espírito", dissocia corpo e mente, separando a aparência decaída do corpo da vivacidade e juventude do espírito. Essa forma de lidar com envelhecimento é bastante generalizada entre os integrantes do grupo que estudamos, a maioria na faixa etária entre 60 e 80 anos. Para eles a velhice não chegou efetivamente porque ainda têm autonomia física, financeira e psíquica. Há uma avaliação positiva dessa fase intermediária entre maturidade e velhice, classificada por eles como terceira idade, porque mesmo que o corpo dê "sinais" de esgotamento e de debilidade, a cabeça "continua a mil". Vários dos idosos com quem conversamos disseram como se sentem mais inteligentes, espertos, maduros, sábios e, um termo muito usado por eles, "vividos". Ser vivido é ser experiente, conseguir refletir melhor sobre as situações difíceis e saber sair de problemas com mais tranquilidade, tendo a certeza de que "para tudo tem jeito, só não tem para morte". Assim, como destaca Barros (2011), nossa pesquisa endossa sua avaliação de que para os idosos, o envelhecer é um processo relacional que se dá em temporalidades distintas.

### **3. A prática da ginástica e a busca por sociabilidade**

Durante o período de trabalho de campo nas academias de ginástica fechadas, frequentadas principalmente por jovens, foi possível observar que a busca pelo corpo ideal é, sem dúvida, a principal motivação para o início da prática da musculação. Atrelado a esse pensamento, a preocupação com a saúde e, sobretudo, com a beleza, tem impulsionado os jovens a usufruírem cada vez mais desses espaços destinados a prática de atividades corporais vinculadas ao culto ao corpo. Entretanto, a inserção e a permanência na prática das atividades físicas presentes nas academias se dá, também, por fatores associados à sociabilidade e ao lazer.

Dos 20 jovens entrevistados, 17 responderam positivamente quando perguntamos se a academia de ginástica faz parte do seu lazer. Um dos motivos apresentados é a disposição que a prática de exercícios físicos na academia oferece. Além disso, na percepção deles, frequentar a academia proporciona uma melhor qualidade de vida, uma vez que tem a capacidade de aliviar a tensão e o estresse do dia a dia.

É notável o entrosamento entre os alunos. A comunicação se estabelece pelas mais diversas temáticas, desde conversas informais até dicas de alimentação e de suplementação. Interessante que o contato se dá além do espaço da academia. Muitos marcam saídas aos finais de semana, outros jogam futebol juntos durante a semana, outros participam de corridas juntos. Inclusive, em uma das academias foi criado um grupo no *WhatsApp* e foram incluídos os números de telefones celulares de todos os alunos que quisessem participar do grupo. Nesse grupo os assuntos são diversos, fugindo do que é restrito ao âmbito da academia e das práticas esportivas.

A sociabilidade nesse ambiente é interessante porque não pressupõe um fim em si mesmo, como delimita Simmel (2006), exceto o prazer de se comunicar e estar em contato com o outro. Os indivíduos trocam experiências com os demais, independente de sua posição social, credo, raça, sem conhecerem sua história de vida, suas emoções, seus afazeres diários, seus bens, sua profissão, sua ocupação e, muitas vezes, nem mesmo o seu nome. Num espaço onde o que vale é a prática de exercícios físicos, todos interagem de alguma forma pelo simples fato de estarem envolvidos nas atividades que a academia oferece.

O corpo traz visibilidade ao indivíduo, por isso “a apresentação física de si parece valer socialmente pela apresentação moral” (LE BRETON, 2007:78). Ao

corpo são atribuídos valores. O corpo é a marca do indivíduo. Desse modo, o corpo surge como um símbolo que consagra o homem. Ter o corpo capital (musculoso, saudável, jovem, sexy) é sinônimo de poder. Assim, a prática de exercícios físicos em academias de ginástica e musculação por parte da juventude não se explica mais somente pela busca de um melhor condicionamento físico e qualidade de vida, tornou-se parte do estilo de vida juvenil, uma vida regrada por uma sociedade moderna que valoriza a juventude e o corpo. Nesse contexto, podemos perceber a academia de ginástica como um espaço de lazer que possibilita além de modificações corporais, redes de sociabilidade, configurando-se num território propício para a fabricação de corpos ideais ao imaginário social.

No que tange aos idosos que frequentam as Academias da Terceira Idade (ATI's) em Maringá, percebemos que a busca por sociabilidade é a principal motivação para suas idas regulares a esses espaços. Várias vezes e em diferentes lugares da cidade observamos idosos que ficavam períodos inteiros (manhã ou tarde) no espaço das ATI's sem realizar um único exercício. Muitos faziam uso dos assentos dos equipamentos voltados para trabalhar grupos musculares específicos como bancos para estabelecerem suas conversas.

Percebemos nas diferentes ATI's espalhadas por cerca de 40 pontos de Maringá que há uma espécie de perspectiva compartilhada pelos idosos que frequentam esses ambientes de que ir às academias diariamente é fundamental para que estabeleçam contatos com outros idosos e, sobretudo, com pessoas de outras faixas etárias. É importante, ainda para que conversem sobre assuntos variados (saúde, filhos, netos, violência, política, beleza, cuidados com as crianças, lazer e diversão, religião, futebol, culinária etc). Ou seja, a ida quase diária a esses espaços montados ao ar livre é importante porque os coloca novamente na rua, o que é avaliado de forma muito positiva.

A dimensão do condicionamento físico foi um elemento pouco destacado e, quando mencionado, ele era relacionado a um aspecto das ATI's que seus usuários consideram negativo: a falta de acompanhamento de um profissional que oriente o uso dos equipamentos e defina os limites, o número de repetições, o tempo para cada praticante dessa modalidade de ginástica.

## Considerações finais

As duas experiências empíricas aqui relatadas, com jovens que frequentam academias de ginástica para prática da musculação e com idosos que fazem uso dos equipamentos públicos das ATI's, contribuem para o debate acadêmico sobre o papel dos esportes na modernidade e suas implicações no planejamento do processo de envelhecimento.

As academias de ginástica e musculação conjugam-se com um extenso repertório de técnicas e práticas que contemporaneamente produzem o corpo tanto de homens quanto de mulheres, seja na sua materialidade que cruza natureza e cultura ou no conjunto de representações que sobre esses corpos incide. As academias podem ser entendidas como centros de culto ao corpo, este objeto tão caro a nossa sociedade, como locais onde se desenvolve toda uma cultura em que o corpo se torna uma intersecção na qual são engendrados vocabulários, códigos, rituais, costumes e estruturas hierarquizadas por idade que conferem modos de agir e de ser peculiares e específicos.

Está em curso a construção de um modelo de juventude que enfatiza valores de uma vida que deve ser ativa e saudável e, dessa forma, preparatória para uma velhice que guarde as mesmas características e se distancie e se oponha das percepções mais comuns sobre o envelhecimento: isolamento e debilidade física e mental.

Por seu turno, o fenômeno do envelhecimento humano instituiu a necessidade de pensar uma educação do corpo *na* e *para* terceira idade como uma questão de política pública. Contudo, é preciso considerar que, por exemplo, a ginástica para terceira idade não teve por objetivo seguir as normatizações e as características dos esportes modernos. O exemplo das ATI's revela que elas buscam atender a expectativas de um treinamento do corpo do idoso que não busca condicionamento e competitividade, mas melhoria da "qualidade de vida", entendida como redução de risco para doenças diversas: cardiovasculares, diabetes e depressão.

É importante destacar que se tornou relevante falar em terceira idade e afirmar a necessidade de corpos educados *na* e *para* essa fase da vida, a partir do momento que esse grupo geracional ganhou visibilidade em termos numéricos, ou seja, quando a longevidade humana alcançou no mundo inteiro patamares que ultrapassam os 10% da população total das diferentes sociedades. No Brasil, a ampliação do número de idosos foi um pouco mais tardia, mas em 2010 eles



representavam 10,8% da população. Tardio foi, também, o reconhecimento de que esse grupo deve ser considerado como sujeitos portadores de direito, uma vez que, no Brasil, uma legislação que assegure os direitos dos idosos, o Estatuto do Idoso, só foi promulgado em 2003.

Assim, ainda que alguns elementos da prática da ginástica em academias tenham sido transpostos ou adaptados para o projeto das Academias da Terceira Idade, particularmente as de Maringá, muito elementos novos surgem. O primeiro e mais importante deles: as unidades são montadas ao ar livre, em espaços públicos com grande circulação de pessoas de diferentes gerações. Em muitas delas não há a orientação de profissionais formados em Educação Física ou em Fisioterapia, o que torna o uso dos aparelhos, às vezes, perigoso, mas também viabiliza que os idosos cumpram uma programação mais livre. Os aparelhos tem um mecanismo hidráulico que torna seu uso mais facilitado. Mas, o que está posto com essa política voltada para o atendimento da população idosa é a necessidade de estender a preocupação com o corpo à essa população.

O “sucesso” das academias de ginástica e musculação e também das ATI’s talvez possa ser relacionado, ainda, a alguns valores amplamente difundidos em um município jovem, que tem menos de 70 anos: preservação da qualidade de vida e viabilidade de exercitar o lazer em espaços privados ou públicos, em razão da tranquilidade da vida urbana em uma cidade que é apresentada como uma das menos violentas do Brasil.

## Referências

ARCHETTI, Eduardo. **El potrero, la pista y el ring. Las patrias del deporte argentino**. Buenos Aires: FCE, 2001.

\_\_\_\_\_. **Masculinities. Football, Polo and the Tango in Argentina**. London: Berg, 1999.

ALABARCES, Pablo. *Fútbol y patria. El fútbol y las narrativas de la nación em la Argentina*. Buenos Aires: Prometeo libros, 2001.

BARROS, Myriam Moraes Lins de. *A cidade dos velhos* In Velho, Gilberto (org.) **Antropologia Urbana: cultura e sociedade no Brasil e em Portugal**. Rio de Janeiro: Zahar Editora, 1999, pp. 43-57.

BARROS, Myriam Moraes Lins de. *Velhos e jovens no rio de Janeiro: processos de construção da realidade*. Velho, Gilberto & Kuschnir, Karina (orgs.) **Pesquisas**

**Urbanas: desafios do trabalho antropológico.** Rio de Janeiro: Zahar Editora, 2003, pp. 156-173.

BARROS, Myriam Moraes Lins de. *A velhice na pesquisa socioantropológica brasileira* In Goldenberg, Mirian (org.) **Corpo, envelhecimento e felicidade.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011, pp. 45-64.

BOURDIEU, Pierre. “Como se pode ser esportivo?”. In **Questões de Sociologia.** Rio de Janeiro: Editora Marco Zero Limitada, 1983.

CAMARANO, Ana Amélia (coord.). Como vai o idoso brasileiro? In **Texto para Discussão.** Rio de Janeiro: IPEA, 1999.

CAMARANO, Ana Amélia. “Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica.” In *Texto para Discussão.* Rio de Janeiro: IPEA, 2002.

CANCLINI, Néstor Garcia. **Culturas Híbridas: Estratégias para Entrar e Sair da Modernidade.** São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1998.

CASTRO, Ana Lúcia. Culto ao corpo: identidades e estilos de vida. **VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais.** Coimbra, Portugal, setembro de 2004.

DOURADO, Simone Pereira da Costa. **Estrada da Vida: a organização do mundo dos rodeios no Brasil.** Rio de Janeiro: Tese de Doutorado. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2003.

DAMO, Arlei. **Do dom à profissão: uma etnografia do futebol de espetáculo a partir da formação de jogadores no Brasil e na França.** Tese de Doutorado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

DEBERT, Guita Grin (org.). **Antropologia e Velhice.** São Paulo: IFCH/UNICAMP, textos didáticos nº 13, janeiro de 1998.

DEBERT, Guita Grin & Júlio Simões. “A aposentadoria e a invenção da “terceira idade”. In Debert, Guita Grin (org.) **Antropologia e Velhice.** São Paulo: IFCH/UNICAMP, textos didáticos nº 13, janeiro de 1998.

ELIAS, Norbert & Dunning, Eric. **Deporte y ocio em el proceso de la civilizacion.** México: Fondo de Cultura Económica, 1995.

ELIAS, Norbert. “O conceito de configuração”. In **Introdução à Sociologia.** São Paulo: Edições 70, 1980. pp.140-145.

GIDDENS, Anthony. **As Conseqüências da Modernidade.** São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1981.

\_\_\_\_\_. **Modernidade e identidade.** Rio de Janeiro: Zahar, 2002.

GOLDENBERG, Miriam. **Corpo, envelhecimento e felicidade na cultura brasileira.** Contemporânea. Ed: 18(9), nº2, 2011.

GUEDES, Simoni Lahud. “A concepção sobre a família na geriatria e na gerontologia brasileiras: ecos dos dilemas da multidisciplinaridade”. In. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**. São Paulo: Vol. 15, nº 43, junho de 2000, pp.69-82.

\_\_\_\_\_. **O Brasil no campo de futebol: estudos antropológicos sobre os significados do futebol brasileiro**. Niterói: EDUFF, 1998.

\_\_\_\_\_. **Jogo de Corpo: um estudo de construção social de trabalhadores**. Niterói: EDUFF, 1997.

GUTTMANN, Allen. **From ritual to record – the nature of modern sports**. New York: Columbia University Press, 1978.

LE BRETON, David. **A sociologia do corpo**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. “Violência contra idoso: relevância para um velho problema”. In **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro: 19 (3): 783-791, mai-jun, 2003.

PILATTI, Luiz Aberto. “Guttman e o tipo ideal do esporte moderno” In Proni, Marcelo & Lucena, Ricardo (orgs.) **Esporte: história e sociedade**. São Paulo: Editores Associados, 2002. Coleção educação física e esporte, pp. 63-76.

PRONI, Marcelo & LUCENA, Ricardo (orgs.) **Esporte: história e sociedade**. São Paulo: Editores Associados, 2002. Coleção educação física e esporte.

TOLEDO, Luís Henrique. **Lógicas no Futebol**. São Paulo: Hucitec/Fapesp, 2002.

SIMMEL, Georg. A sociabilidade. In: **Questões fundamentais da sociologia: indivíduo e sociedade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2006, p. 59-82.

STIGGER, Marco Paulo. **Esporte, lazer e estilos de vida: um estudo etnográfico**. Campinas: Autores Associados, 2002.

UCHÔA, Elizabeth. “Contribuições da antropologia para uma abordagem das questões relativas à saúde do idoso”. In **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro: 19 (3): 849-853, mai-jun, 2003.