

ATIVIDADE FÍSICA, VELHICE E O CUIDADO DE SI - CONTRIBUIÇÕES DE MICHEL FOUCAULT

SPIES, Marcia Franciele¹
ARANTES, Marco Antonio²
marciaedufi@gmail.com

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo entender as relações entre o cuidado de si na velhice sob uma perspectiva Foucaultiana e a prática da atividade física como fatores que contribuem significativamente na longevidade. Métodos: O estudo foi realizado por meio de análise de literatura já existente que contempla estudos sobre envelhecimento, atividade física em especial as contribuições de Michel Foucault, que trata o cuidado de si como uma prática de autocuidado e autoconhecimento que deve ser desenvolvida ao longo da vida para ser contemplada na velhice. A proposta da discussão é a possibilidade de preservar por mais tempo o vigor de um corpo saudável na velhice na contramão do discurso de velhice limitada e improdutiva. Resultados: Com a revisão conseguimos identificar uma relação importante entre a velhice e a atividade física como uma prática do cuidado de si, que possibilita adicionar mais vida aos anos. Conclusão: Ser velho é estar inserido em uma categoria social construída historicamente como pessoas dependentes e vulneráveis. À medida que o corpo envelhece e as pessoas aderem a prática da atividade física como uma forma de cuidar-se de si permanecendo fisicamente ativas, podemos perceber por meio da literatura, que é possível romper o modelo de ser velho socialmente estabelecido diminuindo a visão negativa sobre si e sobre seu envelhecimento e aumentando a possibilidade de uma velhice saudável e autônoma.

Palavras-chave: Cuidado de si. Velhice. Atividade Física

¹ Mestranda em Ciências Sociais – UNIOESTE

² Doutor em Ciência Política – Docente UNIOESTE - ORIENTADOR

INTRODUÇÃO

O interesse no estudo da atividade física como uma prática do cuidado de si associada à longevidade, justifica-se pela emergente demanda de pessoas que chegam à velhice, única categoria social que inclui todas as pessoas quando se é velho. Viver mais, já não é um privilégio de poucos.

Diante da perspectiva de longevidade analisada por Sant'Anna (2005), nos deparamos com uma noção de corpo com prazo de validade:

[...] cuidar do corpo é aumentar o prazo de validade de suas várias partes, dilatá-los em direções diversas, para a seguir, reconfigurá-los; mesmo que, para isso, seja preciso modificar radicalmente a natureza de cada elemento vivo, criando novas vias para a evolução. (SANT' ANA 2005, p. 103).

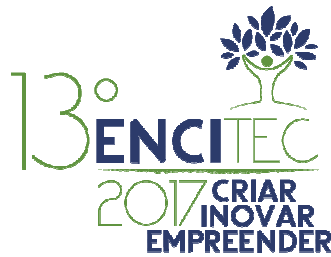
De acordo com Sant'ana(2005), o prazo de validade do corpo não está associado unicamente ao tempo de duração cronológica deste corpo, mas sim a uma maior longevidade autônoma. É nesse contexto de viver mais e melhor cuidando de si que emergem os novos velhos, idosos ativos que tem na prática da atividade física uma forma de autocuidado, um aliado que ameniza as perdas biopsicossociais associadas ao envelhecimento.

Para Tótoro (2009), o que singulariza a época atual do envelhecimento é a articulação de uma cultura de desvalorização da velhice a tecnologias de poder de intervenção e controle sobre o corpo dos velhos.

Em seu curso ministrado entre 1981-1982 no *Collège de France*, intitulado “A Hermenêutica do Sujeito”, Foucault (2010) se dedica a estudar os processos de subjetivação e a história do sujeito e suas constituições filosóficas. O curso traz como foco principal o conceito do cuidado de si, que é um princípio que reflete a nossa relação com o mundo e com os outros.

Foucault (2010) menciona que o cuidado de si está diretamente ligado a ideia de sujeito, do cuidado consigo, envolvendo o corpo na dualidade corpo-alma, que precisa ser compreendido de um modo integral. O cuidado de si remete a noção grega *epiméleiaheautoû*, também conhecida como *cura sui*. Segundo Foucault, cuidado de si “é o cuidado de si mesmo, o fato de ocupar-se consigo, de preocupar-se consigo” (FOUCAULT, 2010, p. 4).

Diante da importância de cuidar do corpo como propõe Foucault, nos deparamos com uma crescente de novos velhos que precisam conviver com as exigências da modernidade. Jovens e velhos tem um ideal em comum: buscam uma vida longa, uma velhice saudável, e um envelhecimento independente. Não estar adaptado as normas de controle dos corpos com



a uma rotina de exercícios físicos, idas frequentes a academia e ao discurso da promoção da saúde os fazem cair no grupo dos antigos velhos, onde a improdutividade, as doenças e o isolamento eram as marcas registradas.

Para tanto com este trabalho buscamos compreender o conceito de representação da velhice em uma perspectiva foucaultiana, por meio de uma análise de rupturas e descontinuidades nas produções de saberes e de discursos sobre como a velhice vem se constituindo e de como a atividade física como uma prática do cuidado de si pode contribuir na longevidade desses novos velhos.

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO METODOLÓGICA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica no qual as principais obras utilizadas referem-se ao cuidado de si em uma perspectiva foucaultina. Destacamos as obras “Hermenêutica do Sujeito, (2010)” e “História da Sexualidade, (1985)” que nos trazem as contribuições do cuidado com o corpo. Em paralelo com as discussões de Foucault nos utilizamos dos estudos de Matsudo (2001) e Okuma (2007), que relacionam a importância da prática da atividade física para um envelhecimento saudável e independente.

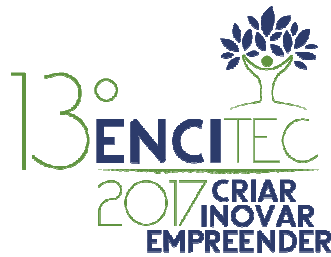
2 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao pensarmos na velhice, o que nos vem à mente é o fim da existência do sujeito, uma relação ambígua entre sabedoria, fragilidade e dependência. Contudo, observa Foucault :

“a partir do momento em que o cuidado de si passa ser praticado durante a vida a velhice constituirá o momento positivo de completude, o cume desta longa prática”. A velhice é o abrigo, um lugar seguro a espera do sujeito, deve-se “viver para ser velho”(FOUCAULT, 2010, P.134).

No âmbito da corporeidade, Foucault (2010), menciona a ideia defendida por Platão que atribui aos exercícios físicos a forma mais eficaz para cuidar do corpo e para a formação da personalidade, e afirma: “o que assegurará as duas virtudes – coragem em relação ao mundo exterior, domínio em relação a si mesmo – são os exercícios físicos, exercícios de ginástica, literalmente” (FOUCAULT, 2010, p.34).

Para Foucault (2010), é através das práticas de si que os indivíduos se tornam sujeitos, e ressalta que “[...] o cuidado de si é um privilégio-dever, um dom-obrigação que nos assegura



a liberdade obrigando-nos a tomar-nos nós próprio como objeto de toda a nossa aplicação”, (FOUCAULT, 1985, p.53), devendo cada um cuidar do seu corpo de acordo com seus objetivos.

Conforme Okuma (1998), os idosos que praticam atividade física sentem uma melhora significativa no bem-estar e disposição geral, maior a aptidão física e a manutenção do desempenho das atividades da vida diária. As práticas regulares das atividades físicas levam a sensações corporais agradáveis, como conforto, relaxamento e ausência de dores e de cansaço, maior disposição, alteração de quadros de doenças, com supressão ou diminuição do uso de medicamentos, o que mantém a condição de eficiência, independência e autonomia. Este quadro torna o idoso mais predisposto à ação, além de viver o sentimento de domínio e controle da própria saúde, reforçando ou fazendo surgir um sentimento de autoconfiança e prazer através da apropriação de si..

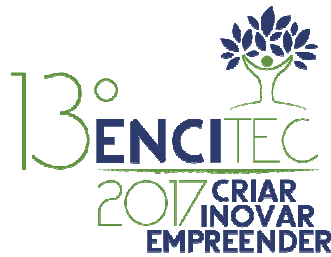
Neste contexto, conforme destaca Bolsoni (2012) devemos evidenciar a pratica da atividade física e os exercícios de cuidado com o corpo como uma relação direta com o cuidado de si. Esses exercícios devem ser significativos para quem está praticando, não envolvendo apenas uma série de repetições, pois implicam diretamente na constituição do sujeito por suas próprias ações, refletindo-se no cuidado de si mesmo.

CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento da população que envelhece tem crescido rapidamente não deixando dúvidas que uma das maiores conquistas advindas do século XX para a humanidade foi o aumento da expectativa de vida. Estimativas das Nações Unidas apontam que a população idosa no Brasil estará entre as seis maiores do mundo em 2025, precedida por China, Índia, Rússia, EUA e Japão (GOLDMAN, 2000).

Na sociedade capitalista contemporânea ainda se configura um valor negativo relacionado à velhice. Segundo Tótorá (2009), a perda de força e vitalidade na velhice nos lembra, a todo o momento, que somos mortais. Mas cenário de incapacidade e dependência, aos poucos vai dando lugar aos novos velhos que tem na atividade física um aliado para manter a força e o vigor da juventude.

Conforme destaca Matsudo & Neto (2001), a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante a



velhice, e, que atualmente é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde a afirmação de que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento e longevidade.

Associar a atividade física como uma prática do cuidado de si é debruçar-se, sobre as raízes e significados sociais do envelhecimento, é articular uma nova roupagem ao sujeito que envelhece quebrando os paradigmas impostos culturalmente pela velhice ampliando a possibilidade de viver mais e melhor.

REFERÊNCIAS

BOLSONI, Betânia. Vicensi. **O Cuidado De Si E O Corpo Em Michel Foucault: Perspectivas Para Uma Educação Corporal Não Instrumentalizadora**. AMPED, 2012. Disponível em <http://www.ucs.br/etc/conferencias/index.php/anpedsul/9anpedsul/paper/vieFile/1577/920>. Acesso em 02/09/2017

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade: o cuidado de si**. 10 ed. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

_____.FOUCAULT, Michel. **Hermenêutica do sujeito**. Trad. de Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

_____.**Em defesa da sociedade: curso no Collège de France**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

GOLDMAN Sara Nigri. **As dimensões sociopolíticas do envelhecimento**. In: PY, L. et al. Tempo de envelhecer: percursos e dimensões psicossociais. Rio de Janeiro: Nau Editora, 2004.

MATSUDO, Sandra. Mahecha; MATSUDO, Vítor. Keihan. Rodrigues; NETO. Turíbio. Leite. Barros. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Revista Brasileira Medicina do Esporte, São Paulo, v.7, nº1, jan/fev de 2001

NERI, Anita. Liberalesso. **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. Campinas: Alínea, 2007.

OKUMA, Silene. **O Idoso e a Atividade Física**. Fundamentos e Pesquisa. Campinas, Papyrus, 2007

SANT'ANNA, Denise. **Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea**. São Paulo: Estação Liberdade, 2001

TÓTORA. **Corpo, cuidado de si e envelhecimento**. Revista Asociación Latinoamericana de Sociología: Buenos Aires, 2009.

