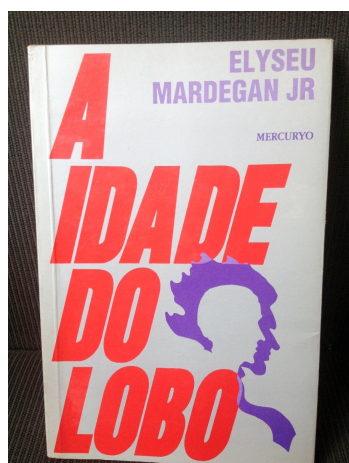


## Idade do Lobo<sup>1</sup>

*Lucineide Pereira da Silva*

*Carmem da Silva*

O objetivo desta reflexão é entender o processo do envelhecimento masculino, com ênfase na fase conhecida popularmente como “Idade do Lobo”. Nas pesquisas realizadas, foi possível constatar que o homem passa por grande sofrimento em seu processo de envelhecimento, iniciando especialmente a partir dos 30 anos, quando naturalmente surgem os sinais deixados pelo tempo.



Buscou-se entender os sentimentos, sofrimentos e dúvidas que o homem enfrenta, ou enfrentou em sua meia-idade, pressionado pelas cobranças do mundo moderno. Nesse processo surgiram inúmeros questionamentos sobre os motivos que levam os homens a lutarem pela manutenção da imagem do “super-homem”.

Focamos nosso trabalho nos aspectos relacionados ao corpo e sexualidade e, baseando-se em pesquisas bibliográficas, relatamos as diferenças de comportamentos no decorrer da vida do homem, fases e processos que contribuem para o aumento das interrogações, angústias e desequilíbrios vivenciados pelos homens na “Idade do Lobo”.

### Desenvolvimento

O termo “Idade do Lobo” foi tomado do livro publicado em 1993 por Elyseu Mardegan, resultado de sua tese de Mestrado em Administração de Empresas na Fundação Getúlio Vargas. Na época Mardegan tinha 33 anos, e sua obra chama atenção por seus comentários sobre a “Crise da Meia-Idade Masculina”. Procuramos entender as origens dessa terminologia (o lobo) e como se desenvolveu no decorrer do tempo.

A “Idade do Lobo”, de acordo com Mardegan (1993), compreende a faixa etária dos 30 aos 40 anos. O livro foi elaborado num momento em que o próprio autor acreditava enfrentar sua própria crise da meia-idade, assim como outros homens executivos que conheceu em empresas multinacionais que, segundo ele, agiam de modo estranho como se vestissem máscaras, que os tornavam rígidos, frios, mas que ao sair daquele ambiente eram seres inseguros, como segue:

---

<sup>1</sup> Colaboração da prof.<sup>a</sup> Luciana Mussi

Por que muitos homens, nesta fase da vida, transformam-se em verdadeiros lobos, quando na verdade sua aparência interior se assemelha mais à de um cordeiro assustado? Outros, acreditando que estão passando pela idade do lobo, procuram agir como tal. (Mardegan, 1993, pp.13,14)

Ou seja, o autor comparou o homem de 40 anos com o lobo:

...este é um animal vigoroso, veloz e resistente, quando jovem. Anda e caça em conjunto sempre durante toda a noite, mas ao envelhecer, abandona a alcateia e torna-se solitário. A esta altura, quando sai à caça, o lobo solitário costuma soltar um uivo peculiar, meio lamento, meio labrido, que produz calafrios em quem ouve. A comparação, portanto, se resume apenas ao fato de que ambos mudam seu comportamento a partir de certa idade, momento este totalmente imprevisível. (Mardegan, 1997, citado em Castro, 2012, p.3)

A explicação do autor quanto ao nome do livro e sua comparação com o animal é totalmente diferente do que imaginávamos, pois considerávamos o contrário. Acreditávamos que a comparação com o animal (terminologia empregada) se relacionava aos homens na faixa etária citada, devido ao acúmulo de experiências emocionais, intelectuais e conseqüentemente ao seu poder de sedução em conquistar mulheres de qualquer idade como “homem fatal”.

Talvez essa percepção seja por causa do significado da “Idade da Loba” para o gênero feminino, ou ainda, ao próprio preconceito da sociedade impossibilitando momentos de dúvidas e sofrimento emocional ao homem.

Na reportagem especial publicada na *revista Veja São Paulo*, em outubro de 2003, foi detalhado o processo de envelhecimento do homem: Devido à queda de produção de elastina e colágeno responsáveis pelo viço cutâneo, aos 30 anos muitos homens começam a ficar calvos. Nesta fase o homem está no auge da sua potência sexual e quando há relatos de impotência, 90% dos casos são problemas de ordem psicológica.

Aos 40 anos, 55% sofrem com a calvície. A velocidade do processamento de informações também diminui e a realização de atividades como aprender a dirigir ou fazer contas pode levar mais tempo.

Normalmente começa a andropausa, período no qual, anualmente, ocorre a queda de 1% ao ano na produção de testosterona, porém, segundo as pesquisas apenas 20% dos homens precisam fazer a reposição hormonal. A andropausa é um termo criado por analogia com a menopausa, fase que ocorre na vida de todas as mulheres como consequência da falência dos ovários que deixam de produzir os hormônios estrogênio e progesterona, o que leva a mulher a sofrer com inúmeros sintomas.

Nos homens, o processo é mais lento e insidioso. À medida que envelhecem, cai a produção de testosterona, o hormônio sexual masculino. Entretanto, mesmo com níveis mais baixos, seus valores ainda podem ser considerados dentro da faixa de normalidade.

Apesar de algumas mudanças físicas e psicológicas se instalarem por causa da queda desse hormônio, nem todos irão apresentar os sintomas característicos da andropausa. Isso só acontece com aqueles que têm uma diminuição mais expressiva dos níveis hormonais e, ainda assim, as manifestações são mais discretas e menos aparentes do que nas mulheres, diz o Dr. Marcello Bronstein, médico e professor de Endocrinologia na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, em entrevista concedida ao Dr. Drauzio Varella<sup>2</sup>.

Aos 45 anos a probabilidade de problemas relacionados à ereção aumenta, fato que, segundo a medicina, está normalmente relacionado com outros problemas de saúde, como por exemplo a hipertensão.

Aos 50 aparecem manchas pelo rosto e corpo em decorrência da prolongada exposição ao sol. O ritmo do metabolismo diminui, favorecendo o acúmulo de gorduras.

Em média perdem-se de 30.000 a 50.000 neurônios por dia. Estima-se que entre os 45 e 85 anos o peso do cérebro sofra uma redução de 20%, o que leva aproximadamente 10% dos indivíduos a queixarem-se de depressão nestas fases da vida. A frequência cardíaca máxima de um homem nessa idade é 15% menor do que aos 20 anos, aumentando os riscos à sua saúde.

Aos 60 anos, quando o homem está na idade crítica para o câncer de pele, a calvície se acentua e atinge cerca de 70% deles; os cabelos ficam brancos devido à perda da capacidade de produzir pigmentos.

De acordo com pesquisas, 6% dos homens não conseguem ter ereção e a maioria dos que conseguem precisam de um intervalo aproximado de 24 horas entre uma relação e outra. Os especialistas sugerem que muitos dos problemas estão relacionados a outras doenças, como diabetes e doenças cardíacas.

Entre tantas questões que afetam os homens ao longo da vida, não podemos deixar de citar as implicações relacionadas a próstata. Segundo Miguel Srougi, médico e professor de Urologia na Universidade Federal de São Paulo e autor do livro “Próstata: Isso É Com Você”:

---

<sup>2</sup> Disponível em <http://drauziovarella.com.br/sexualidade/tratamento-dos-problemas-de-prostata>

A próstata é uma glândula especificamente masculina que se situa no interior da pélvis, encostada na base da bexiga, órgão muscular onde a urina é armazenada e da qual sai a uretra que passa pelo interior da próstata e do pênis até alcançar o meio exterior. A próstata é um órgão insignificante se comparado ao tamanho do corpo. Pesa 15 gramas nos adolescentes. Com o passar dos anos, porém, começa a crescer e gera vários problemas que comprometem a qualidade de vida dos homens mais velhos<sup>3</sup>.

O crescimento desta glândula leva o homem a sofrer com a hiperplasia cujos sintomas são aumento na frequência das micções e esforço para urinar. Quando o caso chega ao câncer, além do aumento do volume da próstata, surgem nódulos que podem ser sentidos no exame de toque retal, o qual gera temor na maioria dos homens e os inibem a consultar o médico urologista periodicamente. É importante ressaltar que nem todos os homens chegam a desenvolver um tumor maligno.

Segundo Srougi, de 80% a 90% dos homens apresentam crescimento benigno da próstata. Isso provoca transtornos urinários que, se não comprometem a extensão da vida, prejudica sua qualidade. O homem com hiperplasia de próstata levanta várias vezes durante a noite e, no dia seguinte, acorda cansado e indisposto. É um quadro prevalente, importante em saúde pública pelas consequências que acarreta.

Em relação ao sono, a qualidade pode piorar. Dorme-se menos e as alterações de humor são mais frequentes. Estima-se que 5% dos homens acima dos 65 anos sofram de perda de memória em graus diferentes.

O declínio físico, somado às cobranças do mundo moderno que enaltece o belo e o jovem, é o motivo pelos quais homens e mulheres sofrem com as mudanças do corpo e o avançar dos anos.

Com a Revolução Industrial e o capitalismo emerge a competitividade e sentimentos estranhos começam a surgir no homem envelhecido. Na vida, obrigatoriamente produtiva, o indivíduo se sentia inicialmente ameaçado pelas máquinas, depois vieram as mulheres executivas, capazes de realizar a mesma função dos homens, conforme citado por Mardegan (1993, p. 35): “Fomos educados na crença de que certos papéis e funções eram exclusivos de um ou do outro sexo.”

Ou seja, naquela época os papéis de gêneros eram claramente definidos: os homens zelavam pela segurança e pelo sustento da família e as mulheres eram encarregadas exclusivamente de cuidar da casa, ou seja, ser dona-de-casa e mãe.

---

<sup>3</sup>Disponível em <http://drauziovarella.com.br/sexualidade/tratamento-dos-problemas-de-prostata>

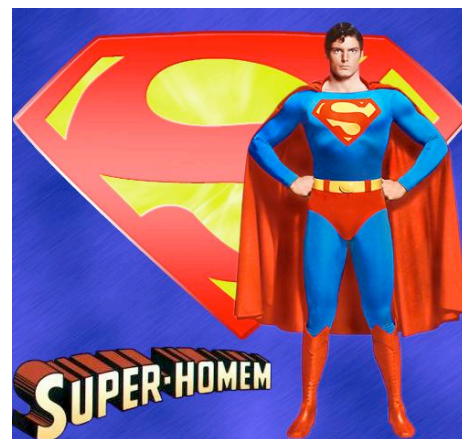
Porém, na medida em que a revolução feminina impeliu a mulher a ocupar espaços, que antes só pertenciam aos homens (sem que elas perdessem as características femininas de sua personalidade), eles sentiram não só um aumento substancial na competição para alcançar o sucesso no trabalho, mas também uma enorme pressão para se tornarem melhores pais e maridos. (Mardegan, 1993, p. 35)

Começamos, então, a questionar como estaria o homem diante de tantas mudanças, com uma educação enraizada em regras antigas sem ao menos conseguir falar sobre seus conflitos internos, agravando o sentimento de poucas perspectivas e do temido fracasso.

É na meia-idade que o homem descobre o alto preço da privação do direito de expressar seus sentimentos. Sente-se então vítima do modelo de vida distorcido que lhe foi imposto desde a infância e que o obriga a ser supermasculino, supervigoroso, superautosuficiente e superforte. Em suma, um super-homem. Não lhe é permitido ser o misto de força e fraqueza, independência e dependência, vigor e ternura, que todo ser humano representa. (Mardegan, 1993, p. 39)

Aproveitando a figura ilustrada nos quadrinhos desde 1938 do “super-homem”, acreditamos prevalecer a ideia de homem forte e confiante que protege os fracos, indefesos e oprimidos quando está portando sua “veste especial”.

Entretanto, despido de sua “veste especial” esse homem se torna sensível e inseguro. Esse personagem assemelha-se muito com o homem real em questão, aquele que vemos todos os dias nas ruas. Assim, surge uma curiosidade para o desenvolvimento de pesquisas que trabalham as representações do masculino, como citado em Vieira (2008):



[...] as representações são a forma como uma sociedade reconhece e expressa sua realidade. Isto nos possibilita recorrer a obras de ficção, como é o caso dos quadrinhos, para compreender o mundo externo a eles. Pois, por mais fantástica que pareça sua realidade, ela guarda fortes semelhanças com a visão de mundo de seus autores e do público para quem escrevem. (p. 02)

Após ler a citação, se tentarmos lembrar a figura do super-homem nos quadrinhos, ou mesmo nos filmes, vemos atores com corpos definidos, volumosos, dando a impressão de corpo bem malhado, vigoroso e exuberante, um enquadramento de corpo simbolizando o ideal de jovem forte e bonito.

Sendo assim, esse modelo acaba sendo uma alusão à masculinidade. O feio ou estranho geralmente são características do vilão por não atribuir nenhum modelo de beleza, ou seja, geralmente são homens magros, com alguma deformidade física.

Segundo padrões normativos da atualidade, músculos são indicativos de masculinidade, atestando um ideal de força e virilidade, potencializado pela mídia sobre o imaginário de jovens homens. (Glassner, 1989 citado em Beiras, Lodetti, Cabral, Toneli & Raimundo, 2007, p. 62)

Logo, a masculinidade é entendida, segundo esses autores, “como construções históricas e sociais” (2007, p. 62).

Lembremos que a contribuição social da masculinidade não se orienta apenas pelas figuras com as quais o sujeito se identifica, mas também por aquelas das quais ele se diferencia. (Connel, 2005 citado em Beiras & Lodetti, et al, 2007, p. 64)

## **O corpo**

Segundo Denise Sant’Anna (2000), o corpo possui uma vasta história pelos avanços e limites do conhecimento humano. Porém, os estudos não se limitam apenas a medicina, mas estão presentes também nas artes e em todas as ciências. Baseado em seu artigo sobre a historicidade do corpo em alguns eventos da sociedade, trabalhamos no entendimento das mudanças desse modelo, chegando à premissa do culto ao belo através do corpo.

Após os movimentos sociais da década de 60, por exemplo, o corpo foi redescoberto na arte e na política, na ciência e na mídia, provocando um verdadeiro “corporeísmo” nas sociedades ocidentais. (Sant’Anna, 2000, p. 238)

Segundo a autora, essa época assustou as gerações antigas com reivindicações explícitas de liberdade dos desejos e da expressão corporal. Após esses movimentos a curiosidade de vários pesquisadores foi despertada, iniciando-se estudos de novas práticas e representações do corpo.

Por exemplo, desde o século XIX, inúmeras pesquisas mostraram a miséria física das classes trabalhadoras assim como a riqueza de sua cultura gestual. Além disso,

há muito o homem como “produto do seu corpo” foi uma hipótese de trabalho reconhecida por sociólogos, filósofos e historiadores. Mas é a partir dos anos 60 que diversos trabalhos de outras épocas foram amplamente utilizados como legado essencial ao estudo das novas práticas e representações do corpo em gestação. (Sant’Anna, 2000, p.239)

O estímulo na busca do corpo perfeito leva o homem a uma corrida perigosa, sem medo dos riscos, alimentando um enorme comércio de produtos de beleza, moda e cartilhas de comportamentos para se atingir o ideal de belo, e a suposta saúde, estimulando o indivíduo a busca desse padrão imposto pela sociedade, “como consequência, podemos dizer que as pessoas não querem ficar bonitas para si mesmas, e sim para serem apreciadas pelos outros.” Bruhns (citado em Blessman 2003, p. 16)

## **Sexualidade**

A masculinidade está atribuída ao bom desempenho desde a brincadeira, quando criança, ou na disputa do jogo quando se é jovem. Existem apenas duas possibilidades, a de perder ou vencer. Um perdedor é desprestigiado e um vencedor é enaltecido pelos valores pré-definidos pela sociedade.

Podemos supor que o prazer para o homem restringe-se ao seu atributo sexual, ou seja, a obtenção do prazer somente se adquire através de sua satisfação sexual. Percebe-se um esvaziamento de suas necessidades afetivas, prevalecendo o desempenho tanto sexual como profissional.

A sexualidade, no Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, significa: “Qualidade do que é sexual; modo de ser próprio do que tem sexo” já para os idosos a sexualidade tem significados muito mais amplos:

A sexualidade na velhice é simples e, ao mesmo tempo, complexa, afinal o corpo envelhece, a anatomia e a fisiologia sexual se modificam, mas a capacidade de amar, de beijar, de abraçar continua intacta até o final da vida. Um olhar e o companheirismo têm muito mais significado do que o ato sexual propriamente dito”. (Moura, Leite & Hildebrandt, 2008, pp. 137,138)

Quando idosos são afetados por alguma disfunção erétil “veem-se desorientados, sentem-se assexuados, tornam-se depressivos” (p. 136). Não podemos negar que com o avanço da idade muita coisa muda, obrigando o indivíduo a se adaptar a novos comportamentos e estilo de vida. Barbosa (2004) corrobora apontando que, “como outros sistemas orgânicos, também ocorrem mudanças nas estruturas responsáveis pela resposta sexual e, como nas demais modificações, o idoso necessita se adaptar a essa nova condição” (citado por Moura, Leite & Hildebrandt, 2008, p. 137).

Segundo Perry e Potter (2005), citado em Moura, Leite, Hildebrandt, 2008, a libido na vida dos idosos não diminui, apenas reduz a frequência da atividade sexual. Sobre esse aspecto percebemos, por meio das pesquisas bibliográficas, que se o idoso acreditar que está envelhecendo e perdendo seus atrativos, corre o risco de ter diminuída sua autoestima, negando o desejo e sexualidade.

Contudo, percebemos que existe grande resistência quanto a sexualidade do idoso, ainda prevalecendo discursos teóricos carregados de preconceitos do passado. Deste modo, conforme Antunes, Mayor, Almeida & Lourenço (2010, p. 129) “Envelhecer não necessariamente significa enfraquecer, ficar triste ou assexuado”.

[...] a capacidade de amar não tem limite cronológico. O limite está no campo psicológico, no preconceito e na intolerância social. O limite não está no real do corpo, ou na capacidade de sonhar, de simbolizar e de viver a vida. (Butler & Lewis, 1985 citado em Antunes, Mayor, Almeida & Lourenço, 2010, p. 133)

Sobre essa visão entende-se que a sexualidade não se restringe apenas a relação sexual, ou seja, nem aos órgãos genitais e nem a penetração.

A sexualidade é uma forma de comunicação que visa o prazer, o bem-estar, a autoestima e a busca de uma relação íntima, compartilhando o amor e o desejo com outra pessoa para criar laços de união mais intensos. (Antunes, Mayor, Almeida & Lourenço, 2010, p. 128)

## **Conclusão**

Ao escolher o tema desta reflexão como relevante não tínhamos ideia da quantidade de interrogações que surgiriam no decorrer do estudo, e que se propõe como um desafio.

Considerando os dados encontrados na pesquisa constatamos que embora a espécie humana tenha evoluído ao longo da história, ainda faltam recursos internos para superar o temido envelhecimento, especialmente para o sexo masculino.

Mesmo com as muitas mudanças sociais, econômicas e políticas, a cultura machista - o homem provedor - continua, daí a necessidade de se manter a imagem do lobo, que durante sua juventude é veloz. Mas, usando este exemplo constatamos que, quando velho o lobo se isola, sai da alcateia, e passa a ser um animal solitário. Seria uma metáfora adequada ao ciclo de vida masculino?

No contexto de uma cultura ainda preconceituosa o homem precisa fazer uso de máscaras, para não aparentar a fragilidade que é própria aos humanos em diferentes estágios da vida. Seria bom poder compartilhar os sofrimentos e adaptar-se sem sentir-se sozinho e impotente diante das situações de mudança. No entanto, esse quadro de isolamento do homem, nesta fase da vida não se aplica a todos, o que verificamos no nosso cotidiano.

O fato de ter menos cabelos, menos músculos, algumas rugas, entre outras coisas, fazem parte do processo de envelhecimento. Então por que o homem não é preparado durante a vida para a chegada deste momento/fase? Quanto a ditadura da beleza vale a pena? Entendemos que homens e mulheres precisam refletir e avaliar se vale a pena o risco a que muitos se expõe nessa busca.

Focamos nos temas “corpo e sexualidade” como pontos que influenciam diretamente a vida do homem na chamada “Idade do Lobo”. A ideia é propor uma reflexão que leve a questionamentos para, de alguma forma, contribuir na quebra de paradigmas sobre os temas levantados.

Fica clara a importância da atuação dos estudiosos e profissionais do campo da gerontologia em todas as áreas que compõem a educação e formação das pessoas, pois os desafios do processo de mudança de cultura são inúmeros, incluindo os relativos à aceitação do envelhecimento como parte da vida.

Embora a sexualidade seja um fator relevante na qualidade de vida do ser humano, não podemos esquecer outros aspectos vinculados a questões como emprego, moradia, sociabilidade, transporte público, segurança, saúde, entre outros. É tornando relevante a subjetividade dos indivíduos - como o homem absorve as mudanças internas e externas e as enfrenta - que poderemos entender e atuar na superação dos estereótipos relativos aos tema aqui abordados.

Acreditamos que o curso de Gerontologia proporciona o conhecimento necessário para darmos o primeiro passo e colocar em prática estudos sobre questões biológicas, psicológicas e sociais do envelhecimento, na tentativa de buscar meios para garantir políticas e serviços qualificados para o atendimento aos homens não só na “Idade do Lobo”, mas em todas as etapas do envelhecimento, resultando em conhecimento e melhor enfrentamento da vida com conseqüente diminuição dos sofrimentos e conflitos.

## Referências

ANTUNES, E.S.D.C., MAYOR, A.S., ALMEIDA, T. & LOURENÇO, M. L. Considerações Sobre o Amor e a Sexualidade na Maturidade. *Revista Pensando em Famílias*, vol. 14, n. 2, 2010. Acesso em 15/08/2013. Disponível em [http://www.thiagodealmeida.com.br/site/files/pdf/Consideracoes\\_sobre\\_o\\_amor\\_e\\_a\\_sexualidade\\_na\\_maturidade.pdf](http://www.thiagodealmeida.com.br/site/files/pdf/Consideracoes_sobre_o_amor_e_a_sexualidade_na_maturidade.pdf)

BEIRAS, A., LODETTI, A., CABRAL, G.A., TONELI, F.J.M. & RAIMUNDO, P. Gênero e Super-Heróis: O Traçado do Corpo Masculino pela Norma. *Revista Psicologia & Sociedade*, vol 19, n. 3, Florianópolis, UFSC, 2007. Acesso em 04/07/2013. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v19n3/a10v19n3.pdf>

BLESSMANN, E.J. Corporeidade e Envelhecimento: O Significado do Corpo na Velhice - Dissertação de Mestrado em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2003, Porto Alegre. Disponível em <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/3105/000382152.pdf?sequence=1>

CASTRO, T.P. *Auto-Ajuda a Masculinidade: A Idade do Lobo em Questão*, Florianópolis, 2012. Acesso em 17/06/2013. Disponível em [http://www.fazendogenero.ufsc.br/8/sts/ST9/Talita\\_Pereira\\_de\\_Castro\\_09.pdf](http://www.fazendogenero.ufsc.br/8/sts/ST9/Talita_Pereira_de_Castro_09.pdf)

MARDEGAN Jr. E. *A Idade do Lobo*. São Paulo: Mercuryo, 1993.

MOURA, I., LEITE, M.T. & HILDEBRANDT, L.M. Idosos e sua Percepção Acerca da Sexualidade na Velhice. *RBCEH*, vol. 5, n. 2, 2008. Acesso em 02/08/2013. Disponível em <http://www.upf.edu.br/seer/index.php/rbceh/article/view/146/254>

SANT'ANNA, D.B. *As Infinitas Descobertas do Corpo*. São Paulo, 2000. Acesso em 02/07/2013. Disponível em [http://ieg.ufsc.br/admin/downloads/artigos/Pagu/2000\(14\)/SantAnna.pdf](http://ieg.ufsc.br/admin/downloads/artigos/Pagu/2000(14)/SantAnna.pdf)

VIEIRA, M. *Corpo, Identidade e Poder nos Quadrinhos de Super-Heróis: Um Estudo de Representações*, vol. 6, n. 3, 2008. Acesso em 04/07/2013. Disponível em [http://www.contemporanea.uerj.br/pdf/ed\\_11ex/14\\_MarcosVIEIRA\\_IISeminarioPPGCOM.pdf](http://www.contemporanea.uerj.br/pdf/ed_11ex/14_MarcosVIEIRA_IISeminarioPPGCOM.pdf)

*Data de recebimento: 08/12/2013; Data de aceite: 13/01/2014.*

---

**Lucineide Pereira da Silva** - Assistente Social, graduada em Serviço Social pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo em 2009, discente no curso de Gerontologia Lato Sensu (COGEAE-PUC/SP). Assistente social no Instituto de Medicina Física e Reabilitação IMREA HC FMUSP – Rede de Reabilitação Lucy Montoro, na área da saúde. Email: [heidysilva2003@hotmail.com](mailto:heidysilva2003@hotmail.com)

**Carmen Cordeiro da Silva** – Psicóloga Clínica, Acompanhamento Terapêutico (UNIP), discente no curso de Gerontologia Lato Sensu (COGEAE/PUCSP). Email: [dracarmen-psicologa@hotmail.com](mailto:dracarmen-psicologa@hotmail.com)