

A exaltação do corpo e a negação da velhice



Luiza Ramoska

Adriana Miranda, aposentada de 61 anos, tem um [blog](#) sobre saúde e bem estar. A autora produz conteúdos principalmente sobre o corpo, dicas de musculação, alimentação consciente e boa forma. Atualmente tem 281 mil seguidores no *Instagram* e mais de 20 mil no *Facebook*. Em uma entrevista para o *site uol*, ela afirma que 70% do seu público é composto por mulheres entre 25 e 35 anos.

Na minha cabeça, imaginava meu público mais velho [...] mas entendi que são pessoas que querem saber como envelhecer bem, como chegar à terceira idade com um corpão e muita saúde [...] e claro que também tenho uma parcela de seguidoras mais velhas.

Porém, segundo ela, o foco é diferente, "me perguntam sobre como foi encarar a menopausa, como é tomar reposição hormonal, se isso influencia no meu treino".

O lema do seu blog é "superando os sinais do tempo", o que pode indicar uma negação da velhice, porém, ao ser questionada sobre seguir algumas blogueiras mais novas, ela ressalta que seguir alguém nas redes sociais tem por objetivo pegar algumas dicas, mas diz não se sentir pressionada a ter o mesmo corpo de outra pessoa, pois "não tenho essa coisa de querer ficar igual, não vou ter um corpo de 30 anos. Cada um tem sua faixa etária".

Adriana afirma ter criado o *blog* pela necessidade de compartilhar suas experiências e aprendizados com outras mulheres que buscam o bem estar

integral como ela, e que começou, incentivada pela sua filha e enteada, a postar mais sobre seus treinos e alimentação no *Instagram*. Quando perguntada sobre sua alimentação, respondeu que tem uma dieta muito regrada, não comendo fritura, doces ou bebidas alcoólicas.

O culto ao corpo

Os significados da palavra velho são, majoritariamente, pejorativos, indicando e mantendo o preconceito sobre a imagem do velho e o processo de envelhecer. Santos e Damico (2009, p. 1), baseados em Michel Foucault, discutem sobre o mal-estar do corpo velho na sociedade atual, dos diversos empreendimentos visando o rejuvenescimento e o culto ao corpo. Segundo os autores “pensar a velhice implica pensar nos corpos que os velhos são e que eles possuem, ao mesmo tempo”, indicando o corpo como uma construção social, que dialoga com a ideia de construção da identidade. Afirmam que:

O corpo é o primeiro e mais evidente lugar onde se manifesta e se expressa a idade que possuímos. Assim como as fases do curso de vida, o corpo é uma construção social que só pode ser compreendido no interior da cultura que o produz. É sobre ele que a sociedade marca pertencimentos e exclusões, e é nele e com ele que cada um de nós constrói nossa história e nossa identidade.



O *blog* de Adriana Martins é dividido em seis categorias: alimentação consciente, bem-estar, boa forma, longevidade, mídia e saúde mental. Nos *posts* relacionados à alimentação consciente, a maior preocupação é manter o leitor informado a respeito de sua alimentação, dietas, alimentos que não são bons para a saúde, os que dão celulite, sempre visando dar dicas para alcançar um corpo magro, muitas vezes rotulado como saudável.

Os *posts* relacionados ao bem estar e boa forma estão voltados para o cuidado excessivo com o corpo, envolvendo os treinos de musculação, recomendações de médicos e, por último, suplementos naturais para ter um corpo magro e jovem, mostrando, mais uma vez, a excessiva preocupação com a aparência. Em um desses *posts* relacionados a bem-estar, Adriana dá dicas das cirurgias e procedimentos que ela já fez para manter a aparência “impecável”.

A categoria de longevidade é uma extensão dos outros conteúdos - como se manter bem até ‘certa idade’, e como ela conseguiu fazer isso. A categoria de mídia tem apenas duas matérias sobre ela, em revistas e sites. Por último, a categoria ironicamente chamada saúde mental, não fala diretamente sobre o assunto, apenas fornece dicas de viagens para lugares paradisíacos que ela frequentou, e sobre seus cachorros, o que sem dúvida para ela representa saúde mental.

A análise do blog de Adriana evidencia a ideia da velhice como uma construção social, como afirmam Santos e Damico (2009, p. 3), mas como a autora nega, não de modo explícito, o próprio envelhecimento dizendo que “cada um com sua faixa etária”. Mas o lema de seu blog - superando os sinais do tempo – indica que sua fala não reflete o real. Segundo os autores:

O corpo, na medida em que conforma uma aparência, oferece, à primeira vista, o resultado de um processo em que se cruzam fatores sociais profundos, como a origem e a trajetória de classe e suas derivações: a educação recebida, os trabalhos realizados e preferências, as modalidades da atividade física e o cuidado da saúde, entre as múltiplas eventualidades derivadas da posição que ocupa no espectro de diferenciação social.

Novamente aparece o corpo como um ‘espaço’, resultado de um processo no qual, como afirmam os autores, se cruzam os fatores sociais e a origem da trajetória de classe. Na medida em que o corpo é a primeira ‘impressão’, o de Adriana remete a imagem de jovem - o corpo escultural - cultivado na frequência diária a academia e a dieta muito restrita, segundo dados extraídos da entrevista.

Santos e Damico (2009, p. 5) afirmam que na sociedade atual é muito difícil aceitar a velhice, o que é evidenciado nos eufemismos ‘terceira idade’, ‘melhor idade’, ‘idosos’, e sua negação pelos próprios velhos como na afirmação “sou velho de espírito jovem”, “sou velha, mas faço tudo que os jovens fazem”, “sou velha, mas não me sinto velha”, exemplos que evidenciam que para a velhice ser valorizada deve incorporar alguma característica associada à juventude, como alegria e disposição. Sobre a desvalorização da velhice, afirmam que:

Isso acontece porque vivemos numa sociedade que exacerba a valorização da juventude em detrimento dos demais tempos da vida [...] Vivemos numa sociedade que ao mesmo tempo em que busca de diversas maneiras prolongar o tempo de vida das pessoas, luta contra a velhice. [...] vivemos o paradoxo de aspirar uma vida mais longa ao mesmo tempo em que recusamos as marcas do envelhecimento e da velhice, suas fraquezas.

No entanto, muitos estudos indicam que essa questão está presente não apenas no momento atual, mas em toda a história da velhice, não importando o momento histórico em que ela foi abordada (ALVES JÚNIOR, 2004).

Como constatamos, a velhice, como todas as fases da vida, é uma construção social, assim como sua negação, mais evidente no contexto da sociedade capitalista em que os valores rapidez, força, produtividade, padrão corporal estão associados à juventude. O velho, por sua vez, representa uma ameaça à ordem do sistema, posto que não é mais produtivo e está em descompasso com o imperativo do “tempo é dinheiro”. Assim, ele é relegado, por possuir

características muitas vezes opostas às exigidas pelo sistema (SANTOS e DAMICO, 2009).

Portanto, quando se nega o corpo velho também se nega a história dos sujeitos e a história da sociedade. O desafio atual é entender que não existe um modo único de viver a velhice, um corpo velho único. E que os velhos são protagonistas de suas próprias vidas, e de suas histórias, e têm o direito de escolher o que querem fazer, e como querem fazer, sem serem oprimidos ou obrigados a seguir padrões estereotipados, como podemos observar na análise do blog em questão. Todos têm direito de escolher, construir sua própria vida e contribuir para a construção de uma sociedade mais aberta às diferenças.

Referências

ALVES JÚNIOR, E. D. Procurando superar a modelização de um modo de envelhecer. *Movimento*, Porto Alegre, v. 10, n. 2, p. 57-71, maio-ago. 2004.

BLOG Adriana Miranda - superando os sinais do tempo:
<http://adrianamirandalife.com.br/>

BALTAZAR, T. Sarada aos sessenta! Aposentada se torna musa fitness na terceira idade. Disponível em:
<http://revistamarieclaire.globo.com/Noticias/noticia/2017/02/sarada-aos-sessenta-aposentada-se-torna-musa-fitness-na-terceira-idade.html>. Acesso em 20 out 2017.

SANTOS, F. C.; DAMICO, J. G. S. O mal-estar na velhice como construção social. *Revista Pensar a Prática*. UFG . Vol. 12, nº 1, 2009. Disponível em:
<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/viewArticle/4439/4519?journal=fef> Acesso em 23 nov 2017.

Data de recebimento: 05/12/2017; Data de aceite: 22/03/2018.

Luiza Ramoska - Estudante de Psicologia da PUC. Texto apresentado na disciplina eletiva do curso de Psicologia da PUC-SP - "Escutas virtuais da longevidade: vozes dos 60+ inscritas nas redes sociais", ministrada pelas professoras Beltrina Côrte e Ruth. C. Lopes, segundo semestre de 2017. E-mail: luiza.ramoska@gmail.com