

ENTRE CORPO, MENTE E POLÍTICAS: REFLEXÕES TEÓRICAS SOBRE PRÁTICAS CORPORais E SAÚDE MENTAL EM IDOSOS

DIANNY CAROLINE NARANJO GARCÍA¹; JOSÉ ANTONIO BICCA RIBEIRO²
INÁCIO CROCHMORE-SILVA³

¹ Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – carolinenaranjo0410@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – jantonio.bicca@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – inacioufpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que afeta, de forma mais complexa, sobretudo os países mais pobres, exigindo um olhar atento e sensível às necessidades e os desejos dos idosos (RIBEIRO et al., 2023). Entre os diversos desafios enfrentados por essa população, destaca-se a saúde mental, a qual pode ser entendida como um processo dinâmico, construído nas relações entre sujeitos, contextos e experiências. Essa perspectiva desloca a compressão da saúde de uma concepção restrita à ausência de doença para uma visão mais abrangente, orientada não apenas à produção da saúde, mas também à promoção da vida (CANGUILHEM, 2002).

Reconhecendo essa relevância, torna-se fundamental ir além dos dados estatísticos para compreender o envelhecimento de uma forma mais profunda e humanizada. Nesse sentido, DAMICO e KNUTH (2014), ressaltam a importância de valorizar as dimensões subjetivas e sociais, ressignificando vivências e experiências por meio das práticas corporais e atividades físicas (PCAF).

As PCAF oferecem possibilidades de transformação que transcendem os aspectos físicos e biológicos, promovendo também impactos mentais, emocionais e sociais. Podem assim, ser compreendidas como parte integrante das estratégias de cuidado e de desenvolvimento humano. Além de favorecerem significados pessoais e identitários, contribuindo para a construção de espaços mais equitativos, especialmente no âmbito de políticas públicas voltadas às necessidades da população idosa.

Diante disso, o objetivo do estudo foi desenvolver um ensaio teórico que analise as PCAF a partir de abordagens críticas que valorizam a experiência, os sentidos e o protagonismo de pessoas idosas. Busca-se refletir sobre suas repercussões na saúde mental como processo contínuo e influenciado por múltiplos fatores sociais, culturais, econômicos e afetivos – e não como um estado meramente individual. O debate, portanto, se estende ao papel das políticas públicas na promoção de um cuidado integral e humanizado capaz de superar a lógica biomédica centrada na saúde-doença.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um ensaio teórico, na perspectiva de ADORNO (1986), que considera o ensaio como forma de reflexão crítica e problematizadora, capaz de articular diferentes ideias. O estudo foi desenvolvido a partir de um referencial em construção, que servirá de base para uma investigação mais ampla. Foram identificadas e analisadas pesquisas relevantes na área, presentes na literatura científica, por meio de buscas nas bases de dados Pubmed, Scielo e Google

Scholar. Com foco em quatro eixos centrais: envelhecimento, saúde mental, práticas corporais e atividades físicas e políticas públicas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O envelhecimento populacional, conforme destacado por SANTOS et al. (2022), é um dos fenômenos mais notórios da atualidade, gerando profundas repercussões culturais, sociais e políticas. Evidências indicam que o Brasil está envelhecendo de forma acelerada e, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2012), estima-se que em breve, o país ocupe a sexta posição mundial em número de idosos. Esse rápido crescimento da população idosa demanda respostas tanto do Estado quanto da sociedade, como a implantação da Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/94 e Decreto nº 1.948/96), cujo objetivo é garantir os direitos sociais das pessoas idosas, promovendo sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade.

De acordo com RIBEIRO et al. (2023), o envelhecimento não é um fenômeno homogêneo e, portanto, não deve ser compreendido apenas sob uma perspectiva biológica. Trata-se de um processo histórico, social, cultural, e sobretudo individual, marcado por transições que atravessam vulnerabilidades em diferentes dimensões do desenvolvimento humano.

O processo de envelhecimento envolve diversas transformações no estado mental, cognitivo e emocional, as quais estão diretamente relacionadas à qualidade de vida, considerando que as habilidades psicossociais da pessoa idosa são particularmente suscetíveis a mudanças (GOMES; REIS, 2016). Essa dimensão ganha relevância particular, não apenas devido às transformações físicas e cognitivas próprias da idade, mas também pelos desafios sociais e estruturais que impactam essa fase da vida.

Compreender a saúde mental como um processo contínuo e dinâmico implica romper com a lógica biomédica tradicional que tende a reduzi-la a ausência de sintomas ou diagnósticos individuais. Nessa perspectiva, entende-se que a saúde mental é produzida nas interações sociais, nas condições de vida, nas práticas cotidianas e nos modos de subjetivação construídos ao longo das suas trajetórias (AMARANTE, 2007; MINAYO, 2017).

O conhecimento científico tem evidenciado a relevância das PCAF para saúde individual e coletiva. Esse reconhecimento amplia a perspectiva tradicional ao incluir dimensões sociais, culturais e socioeconômicas possibilitando uma compreensão mais empática das desigualdades, da acessibilidade e da necessidade de políticas públicas socialmente contextualizadas, voltadas ao cuidado e à manutenção da saúde física e mental da pessoa idosa. Entre os diversos fatores nos quais as práticas contribuem, destacam-se os efeitos psicossociais, o fortalecimento da autoestima, a redução do isolamento social, e o estímulo à construção de vínculos, sendo aspectos fundamentais à existência humana, especialmente na velhice. Assim, valorizar a subjetividade, implica ir além das dimensões mensuráveis, ressignificando vivências, experiências e práticas dos sujeitos, e reconhecendo a complexidade dos contextos nos quais estão inseridos (LAZZAROTTI FILHO et al., 2010).

Embora as PCAF representem espaços potentes de expressão, convivência e construção de sentidos no processo de envelhecimento, a participação de pessoas idosas nessas práticas ainda é limitada. Essa realidade pode ser explicada por diversos fatores, como as desigualdades no acesso, a ausência de políticas e programas específicos, as barreiras estruturais e socioculturais que atravessam os

modos de vida e as possibilidades de escolha e permanência nessas experiências. ESCORSIM (2021), destaca que a profunda desigualdade social existente no Brasil impacta todos os segmentos da classe trabalhadora, atingindo de forma ainda mais severa a população idosa. Isso ocorre, sobretudo, quando seus direitos não são efetivamente garantidos e, como consequência, suas condições de vida tornam-se progressivamente mais precárias. Portanto, é necessário que a população idosa seja reconhecida em toda sua dignidade, singularidade e diferença, sem esquecer o direito à saúde, felicidade e ao prazer de viver.

No contexto latino-americano, o Brasil enfrenta diversas formas de desigualdade que dificultam a participação de pessoas idosas em PCAF, sobretudo em função das condições socioeconômicas e dos modos de vida. Esse cenário evidencia a necessidade de priorizar políticas públicas voltadas à garantia de uma vida digna para a população idosa, abrangendo questões macrossociais, como o direito à moradia, o acesso a espaços de trabalho e serviços de saúde. Para além dessas dimensões estruturais, são igualmente necessárias ações específicas de promoção da saúde, com o propósito de favorecer o bem-estar, melhorar a qualidade de vida e fortalecer a inclusão e a transformação social.

No país, entre as políticas públicas voltadas à promoção da saúde, destaca-se a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), instituída em 2006 e atualizada em 2014, com o objetivo de “promover a equidade e a melhoria das condições e dos modos de viver, ampliando a potencialidade da saúde individual e coletiva e reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais” (p.11). Nesse contexto, as PCAF foram incorporadas como um dos eixos prioritários da política, reforçando a importância de promover ações que articulem saúde, cidadania e direitos sociais, fortalecendo políticas comprometidas com a dignidade e a efetiva satisfação das necessidades humanas básicas.

Para avançar nesse debate, é essencial considerar as políticas públicas e a inserção da população nas PCAF a partir de perspectivas críticas da pesquisa qualitativa, que permitem compreender a participação, as vivências e os sentidos atribuídos pelos idosos às suas experiências, evidenciando as desigualdades e as relações de poder presentes nos fenômenos relacionados à saúde. O diálogo com as ciências sociais e humanas amplia essa análise reconhecendo a centralidade das experiências individuais e coletivas para repensar as práticas de cuidado, transformando formas de agir, pensar e cuidar. Assim, as PCAF podem ser compreendidas não apenas como estratégias da saúde, mas como práticas capazes de produzir subjetividades, fortalecer vínculos, promover pertencimento e construir significados, ao mesmo tempo em que oferecem caminhos para ressignificar o sofrimento, a vida e o envelhecimento, considerando suas potencialidades e limites. (GASTALDO e EAKIN, 2024).

4. CONCLUSÕES

Este ensaio buscou discutir a contribuição das PCAF para a saúde de pessoas idosas em uma perspectiva ampliada, articulando envelhecimento, saúde mental como processo, políticas públicas e as próprias PCAF. Considerou-se que as condições de vida – históricas, socioafetivas, econômicas e culturais – atravessam esse processo e demandam uma compreensão do sujeito para além da lógica biomédica, reconhecendo-o como cidadão de direitos, inserido em contextos sociais e culturais que influenciam sua saúde. Defende-se assim, a centralidade da empatia, da escuta e do acolhimento das singularidades como fundamentos para práticas de

cuidado mais humanas. Nesse horizonte, as PCAF podem ser ressignificadas como experiências de vínculo, pertencimento e construção de sentidos, fortalecendo o cuidado e contribuindo para uma saúde mais integral, inclusiva e socialmente comprometida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADORNO, T. W. O ensaio como forma. In G. Cohn (Org.), *Sociologia: Adorno* (pp. 167-187). São Paulo: **Editora Ática**, 1986.
- AMARANTE, P. Saúde mental e atenção psicossocial. Rio de Janeiro: **Fiocruz**, 2007
- CANGUILHEM, G. O normal e o patológico. Tradução de Maria de Thereza Redig de C. Barrocas e Luiz Octávio F. B. Leite. 5. ed. Rio de Janeiro: **Forense Universitária**, 2002.
- DAMICO, J.G.; KNUTH, A.G. O des(encontro) das práticas corporais e atividade física: hibridizações e borramentos no campo da saúde. **Movimento**, Porto Alegre, v. 20, n.1, p.329-350, 2014.
- ESCORSIM, S.M. O envelhecimento no Brasil: aspectos sociais, políticos e demográficos em análise. **Serviço Social & Sociedade**, São Paulo, n. 142, p. 427–446, 2021.
- GASTALDO, D.; EAKIN, J. Praticando “ciências moles” no campo da saúde. **Movimento**, vol. 30, p. e30061, 2024.
- GOMES, J.B.; REIS, L.A. Descrição dos sintomas de ansiedade e depressão em idosos institucionalizados no interior da Bahia, Brasil. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 175–191, 2016.
- IBGE. Pesquisa nacional por amostra de domicílios – síntese de indicadores, 2012. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/trabalhoerendimento/pnad2013>. Acesso em: 15 jul. 2025.
- LAZZAROTTI FILHO, A. et al. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e as repercussões no campo da educação física. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n.1, p.11-29, jan./mar. 2010.
- MINAYO, M.C. de S. Conceitos e desafios na Saúde Mental Coletiva. **Saúde em Debate**, v. 41, n. 115, p. 8-19, 2017.
- RIBEIRO, M.C.M.; GALLIAN, DMC.; SASS, S.D.; RAMOS, L.R. Importância dos estudos qualitativos na compreensão do significado da prática de atividade física entre idosos. **Movimento**, Porto Alegre, v. 29, 2023.
- SANTOS, M.S.C; WAISBERG, J.; SILVA, G.M. A importância da atividade física e mental no auxílio ao tratamento de depressão em idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 1, p. 95–114, 2022.