

Um estudo anatômico para um corpo feminino da terceira idade

An anatomic study for a female body of the third age

Lucimar Silva de Souza Leao

Graduada em Tecnólogo em Produção do Vestuário pelo Senai Cetiqt – Brasil
e-mail: mixluleao@hotmail.com

Bárbara Valle Poci

Especialista em Design de Estamparia pelo Senai Cetiqt - Brasil
e-mail: babipoci@yahoo.com.br

Cristiane de Souza dos Santos

Mestre em Ciências Cardiovasculares pela UFF - Brasil
e-mail: csantos@cetiqt.senai.br

Resumo

Esse projeto tem como objetivo o desenvolvimento e a construção de uma peça do vestuário para atividades aquáticas, específica para mulheres da terceira idade respeitando toda a anatomia corpórea desse público.

Palavras chave: Modelagem; conforto; terceira idade;

Abstract

This project aims at the development and construction of clothing for water activities, specific to elderly women respecting all the anatomy of this public.

Keywords: Modeling; comfort; third age;

1. Introdução

O conceito de bem estar que é apontado como grande tendência nas últimas décadas se destaca na elaboração desse projeto, pois o estudo em questão desenvolve a modelagem de uma roupa que tenha como atributos: conforto, design, estética, durabilidade, praticidade e inovação.

Ao iniciar esse projeto, que tem como objetivo a construção de uma roupa de banho para prática de atividades aquáticas, direcionada a mulheres de 65 a 80 anos, tivemos o cuidado de fazer um estudo anatômico no corpo a ser trabalhado. Afinal, esse corpo não possui mais a mesma força, nem mais a mesma agilidade e muito menos a mesma aparência. Por isso, o cuidado e a atenção minuciosa com o estudo de modelagem para esse público foi muito importante para o desenvolvimento do produto.

Buscando atender as necessidades das senhoras da terceira idade, a peça foi elaborada com o uso de um tecido tecnológico, e aplicação de recortes estratégicos, transferências de costuras e modelagem favorecendo a silhueta como um todo.

2. Envelhecimento

2.1. Terceira Idade

Conforme IBGE é considerada Terceira Idade a pessoa que tem 60 anos. Este fato ainda assusta muitas pessoas e as mesmas associam com fragilidade física, mentalidade confusa, estreita incompetência e perda da atratividade. Isso aponta que todos querem ter uma vida longa, mas quase ninguém quer ser velho. (PAPALIA E OLDS,2000).

Bonachela (2004) acrescenta que nesse período de vida, há duas formas de se viver. A primeira com um sentimento de que os melhores anos vividos ficaram no passado, e os indivíduos vivem somente das lembranças de quando eram fortes, dispostos e principalmente, jovens. Já a segunda, buscando um futuro melhor com integração social, auxiliando os outros com suas experiências vividas e certamente vivendo mais uma fase da sua vida, intensamente. Assim, deve haver uma conexão entre o passado e o presente, querendo um futuro mais ativo.

As mudanças físicas ocasionadas pelo processo de envelhecimento do ser humano são inúmeras, entretanto as mais aparentes são; o coração que já não é mais o mesmo e não funciona com tanta agilidade, a diminuição da água corporal, a respiração que fica debilitada, a falta de colágeno que deixa a pele com aspecto enrugado e flácido, a diminuição da massa óssea e muscular que ocasiona a mudança na postura corporal, à gordura localizada que aumenta e trás inúmeros problemas de saúde, e o poder de raciocínio juntamente com a audição e a fala que diminuem, dificultando o uso da memória.

Mas, pensando de maneira positiva, os problemas e as dificuldades geradas pelo envelhecimento não devem causar impedimentos para o indivíduo, ao contrário, devem ser solucionados através de estratégias e estímulos, pois essa é uma fase que se deve gozar ao máximo do prazer que a vida proporciona.

OLIVEIRA (1999) mostra que o envelhecimento é um processo complexo, e não se limita só ao aspecto físico como também incorpora a influência na sociedade em que esse idoso vive absorvendo cultura, relacionamentos e também ao aspecto psicológico, onde constituem o “todo do

ser humano” e cada qual com parcelas importantes no processo de envelhecimento.

É importante que o sedentarismo seja colocado de lado para dar entrada a uma vida mais ativa e saudável, possibilitando uma rotina de bem estar para esse idoso (a) de modo que ele possa sentir-se mais vivo elevando a sua autoestima.

2.2 Imagem Corporal

A imagem corporal também é fruto da íntima relação do ser biológico com o ser social, a visão que produzimos em nossa mente do nosso próprio corpo. A ideia do corpo está focada no sentimento de maior ou menor adaptação e disponibilidade que se tem do corpo e se estabelece na interação entre o que se vivencia, o que se faz, o que se pensa, como se age e o como reage o universo. (MATARUNA, 2004).

Para a população idosa, ter uma percepção melhor da autoimagem é um desafio, pois dentro da sociedade moderna, existem vários conceitos equivocados e estereotipados ligando velhice a declínios físicos (MATSUDO, VELARDI, BRANDÃO ET al., 2007). Além disso, o impacto do envelhecimento é muito forte para alguns idosos e nem sempre aceito, onde esses não se adaptam a essas mudanças e se limitam em todos os aspectos da vida humana, o que pode caminhar para uma imagem corporal alterada, modificando a forma de se ver e de sentir o próprio corpo (PAULA E MAFFIA, 2010).

3. A importância das atividades físicas

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME) e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), dizem que a prática da atividade física é recomendada para manter e melhorar a densidade mineral óssea, e essa atividade praticada regularmente exerce um efeito positivo na preservação da massa corpórea.

A atividade física regular melhora a força e a flexibilidade articular, notada em indivíduos acima de 60 anos. O treino do idoso melhora a capacidade de adaptação fisiológica exercício, não difere da de indivíduos mais jovens. Relata também que as atividades físicas se constituem como um excelente

instrumento de saúde em qualquer faixa etária, em especial no idoso, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas tais como; o aumento do VO₂ max (máxima capacidade do organismo em captar oxigênio), maiores benefícios circulatórios periféricos, aumento de massa muscular, melhor controle da glicemia (glicemia, ou seja, açúcar), melhora no perfil lipídico (exames laboratoriais que normalmente fazemos para determinar as nossas dosagens hormonais), redução do peso corporal, melhor controle da pressão arterial de repouso, melhora na função pulmonar, menor dependência para realização de atividades diárias.

A rotina de atividades físicas na vida do idoso seja caminhada, ginástica, dança, práticas aquáticas como natação e hidroginástica, e outros, tem gerado inúmeros benefícios e vem trazendo relações positivas a essa população.

Dentre os benefícios estão o bem estar físico e mental, autoestima elevada, socialização, e para que ela resgate o convívio social, e que a idade não seja um período de perda e sim possa ser considerado um período de novas experiências. Verificando que através da prática de atividades aquáticas ou lazer podemos transformar em uma nova e bem sucedida etapa da vida.

4. Hidroginástica

Segundo Paula e Maffia (2010) e Mota (2009) dizem que a procura pela hidroginástica tem crescido entre os indivíduos idosos, pois essa atividade física acarreta grandes vantagens para esse público.

Como uma grande vantagem para esse tipo de atividade física, podemos citar a segurança dos praticantes, pois dentro da água o peso corporal diminui fazendo com que algumas regiões do corpo fiquem menos vulneráveis, como ossos, músculos e as articulações ficando livres de impactos e podendo movimentar-se com mais amplitude, é o que diz Bonachela (2004), Paula e Maffia (2010) e Mota (2009).

Pesquisando pudemos observar que a idosa não se propõe a fazer qualquer atividade física, elas tem preferências. Por isso, constatamos que as práticas aquáticas são as mais desejadas principalmente à hidroginástica, por ser um exercício que não está voltado para um alto rendimento e por ser feito na água, o que diminuem impactos, podendo ser realizados por elas sem riscos de lesões.

No entanto, ao observarmos as vestimentas dessas idosas que praticam as atividades aquáticas, verificamos que elas têm o corpo um pouco descoberto. Estas roupas para prática de atividades na água colocam geralmente o corpo muito exposto, inclusive partes do corpo que normalmente elas não têm mais o hábito de expor.

A hidroginástica passou a ser na vida do idoso uma prática responsável por uma série de benefícios psicológicos e sociais, dessa forma a nossa preocupação com o traje adequado utilizado pelas idosas para a prática dessa atividade física tornou-se ainda mais necessária e pertinente, já que existe mercado de consumo em busca desse produto.

4. Metodologia

Para o desenvolvimento desse projeto, foi preciso lançar mão de diversos recursos técnicos para obtenção dos resultados.

O principal foi estudar o que poderia ser feito através da modelagem, utilizando todos os recursos necessários para um estudo anatômico adequado ao público alvo. Além disso, foram feitas pesquisas bibliográficas, pesquisa de campo com aplicação de questionário, análise de mercado e estudo de matéria prima.

Dentro do estudo anatômico nos prendemos em reconhecer minuciosamente o corpo no qual iríamos vestir, dessa forma, estudamos a fundo a silhueta desse corpo idoso e pudemos observar os pontos estratégicos que precisaram de atenção durante o desenvolvimento da modelagem desse produto de vestuário.



Figura Nº 1 – Arquivo Pessoal – Modelo de prova.

5. Resultado da pesquisa

Com base nos questionários aplicados pudemos observar que a maioria das idosas indicaram uma preferência maior por hidroginástica e natação, como atividade aquática preferida, frequentando os clubes ou academias uma média de três vezes por semana. Como roupa de banho ideal, a maioria das entrevistadas indicaram o maiô, mesmo relatando que a maior parte dos maiôs encontrados no mercado para atividades esportivas, não atendam as necessidades reais de quem veste, pois os fabricantes não tem a preocupação de segmentar o seu produto para lazer ou para prática de esportes.

Com base nas entrevistas constatamos que 100% das entrevistadas gostariam de encontrar uma roupa de banho para prática de atividade aquática que fosse favorável à idade e ao seu corpo, proporcionando liberdade de movimentos, conforto e ainda composta por uma matéria prima que garantisse a durabilidade da peça.

Depois da tabulação da pesquisa de campo, definimos que o designer do modelo a ser desenvolvido teria como referência a década de 50, pois além de ser uma década onde a silhueta feminina era extremamente glamorosa, a modelagem da sua roupa de banho é adequada a todas as necessidades do público alvo estudado.

Diante disso, iniciamos uma pesquisa de matéria prima nos fornecedores de tecidos buscando a melhor adequação para o produto em questão. Chegamos logo aos tecidos inteligentes, que desenvolvidos através de um

conjunto de inovações tecnológicas, trazendo para a superfície do tecido diversas propriedades como a proteção contra os raios UVA e UVB, um maior conforto térmico e secagem rápida, o controle de ação de bactericidas na pele, tecidos com compressão que diminui os traumas musculares, uma maior resistência a cloro, dentre outros.

Encontramos na Tecelagem Santa Constância o "Compress", que foi um tecido desenvolvido para proporcionar um equilíbrio entre o efeito compressivo e a troca térmica, pois tem em sua trama o fio de poliamida e o fio de elastano apresentados de forma helicoidal, como o formato de uma mola, o que garante o devido conforto no momento da compressão.

6. Desenvolvimento do produto.

Para iniciar o desenvolvimento do produto criamos uma base de modelagem baseada no manequim da modelo corpo de prova que veste tamanho 48 de acordo com a nossa tabela de mediadas padrão. Trabalhar com um corpo real que tivesse dentro da faixa etária do público alvo que estamos estudando e com os atributos corporais correspondentes, traria a nossa pesquisa uma maior veracidade dos fatos.

Então, quando vestimos essa primeira base de modelagem no corpo de prova, observamos que precisava de modificações consideráveis, já que não tínhamos feito nenhum ajuste para tecidos elásticos, ela ficou muito larga e muito grande na sua altura de tronco.

Partimos então para um segundo desenvolvimento de base de corpo que chamamos de "segunda pele", dessa vez fizemos a redução das medidas corporais da modelo através do cálculo de percentual de redução utilizado em trabalhos com tecidos elásticos. Como o tecido escolhido é um tecido de alto percentual de elastano, utilizamos uma redução de 30% no cálculo para o desenvolvimento do molde.

As medidas da modelo com redução ficaram da seguinte forma.

- 1- Circunferência de cintura = 88 cm → Redução = 61,60 cm
- 2- Circunferência de busto = 102 cm → Redução = 71,4cms.
- 3- Circunferência de Quadril= 106 → Redução = 74,2cms.

Como as medidas da modelo corpo de prova, depois do cálculo de redução, encaixaram-se entre os tamanhos M e G, de acordo com a tabela de medidas de alto percentual de elasticidade do site cortando e costurando, resolvemos considerar essa nova base como tamanho G, para assim atender ao público alvo em estudo.



Figura Nº 2 – Arquivo Pessoal – Modelo de prova vestida com a base “segunda pele”.

Com essa segunda base desenvolvida e confeccionada, vestimos a modelo, e assim como é trabalhada a técnica de draping, traçamos no próprio corpo da modelo como seria o designer do maiô / macaquinho para hidroginástica e natação.

O próximo passo foi passar o que foi criado no corpo da modelo, para a modelagem plana, o método usado para planificar esse modelo desenhado, foi medir com a fita métrica ponto por ponto do desenho traçado, e com a ajuda da régua francesa, da régua de alfaiate e do esquadro, fomos planificando o desenho dando forma ao molde em cima da base já existente.

Depois do desenho planificado e dos contornos do molde estruturados, começamos a adequar os recortes e as pences no molde a fim de proporcionar uma vestibilidade mais adequada e um maior conforto ao usuário. Colocamos um recorte no abdômen, para que pudéssemos colocar o tecido nessa região cortado no sentido do urdume, que chamamos de fio contrário da peça, o que trouxe uma maior compressão para essa região. Além disso, retiramos a costura lateral, através de um estudo de compensação feito no próprio molde, para proporcionar um maior conforto e um melhor caimento da peça no corpo.

Criamos um recorte no centro do busto a fim de acrescentar uma quantidade maior de profundidade ao molde, para que assim esse acomodasse melhor os bustos, e também adicionamos um recorte bem no final das nádegas para que a peça, esteticamente, desse a sensação de um bumbum mais empinado.



Figura Nº 3 – Arquivo Pessoal – Modelo de prova como peça desenvolvida.

7. Conclusão

Neste projeto, buscamos desenvolver uma peça do vestuário para a prática de atividades aquáticas, como natação e hidroginástica, direcionada para mulheres de 65 a 80 anos. O objetivo principal do estudo foi atender as necessidades desse público com o desenvolvimento de uma peça confortável, durável e esteticamente elegante.

Embora apresentem certa insatisfação em relação aos seus corpos, as mulheres da terceira idade reconhecem que seus corpos contam suas histórias, e que o envelhecimento faz parte do processo natural das nossas vidas e por isso buscam estar inseridas na sociedade praticando suas atividades físicas.

Dessa forma, para que essa mulher se sinta a vontade no momento do exercício ou até mesmo em um momento de lazer, foi feito um estudo anatômico profundo para o desenvolvimento da modelagem e consequentemente do modelo, além de uma ampla pesquisa de matéria prima adequada e o uso de acabamentos específicos. Pois, durante o

desenvolvimento do projeto percebemos que não há no mercado uma preocupação diferenciada com o público feminino da terceira idade quando se trata de roupas de banho para hidroginástica ou natação.

No decorrer deste processo, podemos dizer que a grande dificuldade do trabalho foi durante o desenvolvimento da base, pois para chegarmos à base que chamamos de “segunda pele”, precisamos trabalhar com o estudo de percentual de redução, utilizado em modelagens de tecidos elásticos, e assim desenvolvemos uma base sob medida fazendo todo o ajuste no corpo, da mesma forma como trabalhamos na técnica de draping.

Por outro lado, também obtivemos um grande aprendizado durante todo o decorrer do projeto, como por exemplo, a importância do estudo anatômico para o desenvolvimento de uma boa modelagem, a importância da busca e da pesquisa pela matéria prima ideal, a utilização correta de recortes e pences para favorecer os defeitos estéticos corporais e principalmente a importância da pesquisa e do conhecimento prévio do público alvo a ser atendido.

Sendo assim, com a conclusão desse projeto esperamos ter contribuído para o campo da produção do vestuário, dando início a uma pequena parte da pesquisa sobre o vestuário ideal para um corpo feminino da terceira idade.

8. Referências Bibliográficas

BONACHELA, V. **Hidroginástica Localizada**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.166.

FISCHER, Anette. **Fundamentos do Design de Moda**: construção de vestuário/ Anette Fischer; Tradução Camila Bisol. Brum Sherer. – Porto Alegre: Bookmen, 2010.

MATSUDO, R. F.; VELARDI, M. BRANDÃO, R. F.; ET AL. **Imagem Corporal de Idosas e Atividade Física**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. TATUAPÉ, V. 6, n.1, p. 37 – 43. 2007.

FULCO, Paulo; ALMEIDA, Rosa Lúcia. **MODELAGEM plana feminina**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2003.

CAVALHERO, Rosa Marly; ALMEIDA, Rosa Lúcia. **MOLDES femininos: Noções básicas**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2004.

MOTA, E. F. R. Atividade de Hidroginástica: **A Terceira Idade Socialmente Ativa**. 2009. 84p. Monografia (Pós Graduação Gerontologia: Qualidade de vida ativa no desenvolvimento adulto). Universidade Federal do Amazonas, Faculdade Educação Física, Amazonas.

OLIVEIRA, M. A. T.; OLIVEIRA, L. P. A.; VAZ, A. F. **Sobre corporalidade e escolarização**: contribuições para a reorientação das práticas escolares da disciplina de Educação Física. Pensar a prática, Goiânia, v. 11, n.3, p.303-318, 2008.

OLIVEIRA, Rita de c. da S. **Terceira Idade**: do repensar dos limites aos sonhos possíveis. São Paulo, Paulinas, 1999.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. Trad. Daniel Bueno. **Desenvolvimento Humano**. 7. Ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

PAULA, I. A.; MAFFIA, R. M. **Imagem Corporal**. Percepção de idosas praticantes de hidroginástica. EfDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, ano 15, nº 146, 2010.

SABRÁ, Flávio. **Modelagem**/ org. Flávio Sabrá. – 1. Ed. São Paulo: Estação das letras e cores, 2009.

SANTOS, Cristiane de Souza dos. O corpo. In: **Modelagem**/ org. Flávio Sabrá – 1. Ed. São Paulo: Estação das Letras e Cores 2009.

CELTA, Bárbara. A história e evolução do traje de banho. Disponível em: <
[http://negraorquidea7blogspot.com.br/2012/08/moda-praia-história-e-evolução-
do-traje.html](http://negraorquidea7blogspot.com.br/2012/08/moda-praia-história-e-evolução-do-traje.html). Acesso: 05 out. 2012.

FAVILLA, José. Guia do Labirinto do Corpo. Disponível em: <
<http://www.santaconstancia.com.br/esportes/guia-do-labirinto-do-corpo>.
Acesso: 12 nov. 2012.

FERNANDES, Lúcia. Tabelas de Medida Feminina. Disponível em:
<<http://www.cortandoecosturando/tabela-feminina.html>. Acesso: 23 ago. 2012.

PRIBERAN, Dicionário Língua Portuguesa, 2011. Disponível em:
<http://www.priberan.pt/dlpo/default.aspx?pal>. Acesso: 14 nov. 2012.

SANTACONSTANCIA, Tecidos. Como Começou a Tecelagem.
<<http://www.santaconstanciatecidos.com.br>. Acesso: 19 nov. 2012.

VANNUCHI, Paulo. Direitos Humanos. Disponível em:
<<http://www.mp.go.gov.br>. Acesso: 03 nov. 2012.

REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE
<[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151786921999000600002&script=sci_ar
ttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151786921999000600002&script=sci_ar
ttext). Acesso: 14 nov. 2012.