

# “A FELICIDADE É UMA COISA QUE OS OLHOS TRANSMITEM”. PERCEPÇÕES SOBRE CONEXÕES SOCIAIS EM PESSOAS IDOSAS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

“HAPPINES IS A THING THAT THE EYES TRANSMIT.” PERCEPTIONS ABOUT SOCIAL CONNECTIONS IN OLDER PEOPLE WHO PRACTICE PHYSICAL EXERCISES 

“LA FELICIDA ES UNA COSA QUE TRANSMITEN LOS OJOS.” PERCEPCIONES SOBRE CONEXIONES SOCIALES EN ANCIANOS QUE PRACTICAN EJERCICIOS FÍSICOS 

 <https://doi.org/10.22456/1982-8918.127395>

 **Hélio Mamoru Yoshida\*** <heliomyoshida@gmail.com>

 **Soraia Daniela Pires Ferreira\*\*** <sdpf@uevora.pt>

 **José Francisco Filipe Marmeleira\*\*** <jmarmel@uevora.pt>

 **Paula Teixeira Fernandes\*\*\*** <paula@fef.unicamp.br>

\*Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Uberaba, Minas Geras, Brasil.

\*\*Universidade de Évora. Évora, Portugal.

\*\*\*Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Campinas, São Paulo, Brasil.

**Resumo:** O objetivo deste estudo foi verificar as percepções das pessoas idosas sobre as características que contribuíram para as conexões sociais em um programa de exercícios físicos sistematizados. Para isso, utilizou-se da abordagem qualitativa e foram entrevistados 18 participantes após um programa de 16 semanas de treino. Foi realizada uma entrevista presencial, a partir de um roteiro com questões semiestruturadas. Os dados foram analisados pelo método de Análise Temática. Foram identificados quatro temas gerais: a) motivação extrínseca, b) características do grupo, c) características pessoais, e d) características profissionais. Além disso, foram identificados alguns atributos, como ter pessoas conhecidas nos programas, estar em grupo de participantes com idades próximas, estar aberto ao diálogo e ter profissionais com características socioafetivas como comunicação, empatia, entre outros, que podem influenciar na percepção de conexões sociais durante o exercício físico, potencializando seus benefícios e contribuindo para uma vida mais ativa.

**Palavras-chave:** Socialização. Pessoa Idosa. Exercício Físico. Psicologia do Esporte. Relações Interpessoais. Motivação.

Recebido em: 5 jan. 2023  
Aprovado em: 11 nov. 2023  
Publicado em: 15 dez. 2023



Este é um artigo publicado sob a licença *Creative Commons* Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

## 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o cenário etário brasileiro e mundial tem se alterado significativamente. As estimativas mostram que, em 2050, a população maior que 60 anos irá ultrapassar um quinto da população mundial (WHO, 2022). Nesse contexto, o Exercício Físico (EF) é considerado ferramenta com múltiplos efeitos positivos (LEVIN; NETZ; ZIV, 2017; RADAK *et al.*, 2019), entre os quais destacamos: melhora das capacidades físicas (HAIDER; GRABOVAC; DORNER, 2019), benefícios psicológicos (MACIEL, 2010), aumento de neurotrofina facilitadora de neurogênese e neuroplasticidade (KENNEDY *et al.*, 2017). Contudo, estimular a prática de EF em pessoas idosas é desafiador, uma vez que a população maior que 65 anos é considerada a mais sedentária (WULLEMS *et al.*, 2016).

Quanto às barreiras para pessoas idosas, podemos ressaltar: problemas de saúde, circunstância da vida (como por exemplo, a perda de cônjuge ou familiar próximo) e a falta de recursos financeiros (MILLER; BROWN, 2017). Destacamos também que a dor ou a fadiga, a falta de tempo e de motivação são acrescidos neste contexto (SEBIO; SERRA-PRAT, 2020), além da escassa oferta de um período adequado para a realização do EF (SHAIKH; DANDEKAR, 2019).

Ao estudar os facilitadores da prática de atividades físicas, a socialização é tida como importante estímulo motivador, colaborando para a adesão em programas de EF (SEBIO; SERRA-PRAT, 2020; SUN *et al.*, 2020; VSETECKOVA *et al.*, 2018). Além disso, pessoas idosas praticantes de EF possuem níveis mais elevados de felicidade e de bom humor (BALBÉ *et al.*, 2014), especialmente devido ao componente social, que fortalece as relações e reforça o sentimento de bem-estar (BIDONDE; GOODWIN; DRINKWATER, 2009). Portanto, estar em contato com seus pares é importante, uma vez que os participantes podem motivar-se mutuamente para realizar EF (SUN *et al.*, 2020) e, conseqüentemente, melhorarem sua qualidade de vida.

A conexão social é um termo amplo, definido como a sensação subjetiva de ter relacionamentos próximos e positivos. Ter conexões adequadas pode ser considerado um fator de proteção para saúde, além de estar positivamente relacionado com bem-estar e níveis adequados de saúde (SEPPALA; ROSSOMANDO; DOTY, 2013).

Já o sentimento de solidão é associado a comprometimentos em pelo menos três esferas da vida da pessoa idosa: (1) psicológica, com aumento de sintomas de ansiedade e depressão e comprometimento da cognição; (2) física, com comprometimento motor e cardiovascular; e (3) comportamental, com baixos níveis de atividade física, possível uso de álcool, má nutrição e distúrbios do sono (CREWDSON, 2016). Ressalta-se também que o isolamento social, inclusive em períodos de pandemia, como aconteceu na COVID-19, é deletério, pois está associado com maiores índices de distúrbios do sono, fadiga e sintomas depressivos e de ansiedade (CHOI; IRWIN; CHO, 2015).

No contexto da pessoa idosa, as conexões e os suportes sociais são atributos básicos que contribuem para a aderência a programas de EF, combatendo o sedentarismo. Um ponto importante a ser enfatizado é que as pessoas idosas

valorizam a prática de EF e melhoram sua adesão a estes programas como forma de se conectarem e de fazerem novas amizades (SURAGARN; HAIN; PFAFF, 2021).

Compreende-se, então, que as conexões sociais são fundamentais para a vida saudável e para a felicidade da pessoa idosa. Nesse sentido a felicidade pode ser compreendida como um fator multidimensional positivo, que é importante para a manutenção da saúde, melhora o sistema imune e a motivação (BEKHET; ZAUSZNIOWSKI; NAKHLA, 2008). Assim, é fundamental elucidar as características que colaboram para o enriquecimento das relações sociais sob a perspectiva do praticante de EF, pois podem auxiliar no desenvolvimento de futuras ações e programas para potencializar os benefícios da prática nesta população. Diante deste contexto, o objetivo deste estudo foi compreender os aspectos importantes para a construção de conexões sociais em um programa de EF, na perspectiva da pessoa idosa.

## 2 MÉTODOS

Esta pesquisa caracteriza-se pela abordagem qualitativa, e ocorreu em Portugal, além disso, este estudo fez parte de um projeto mais amplo, que tem o objetivo de verificar os efeitos do treino multimodal com dupla tarefa, associado a exercícios com realidade aumentada nos aspectos físicos e cognitivos de pessoas idosas. Neste projeto amplo, foram avaliados 3 grupos: a) grupo sedentário, b) grupo que praticou exercícios multimodais associados a exercícios com realidade virtual aumentada e c) grupo que realizou exercícios multimodais com dupla tarefa. Ressaltamos que esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisa da da Universidade de Évora, em Portugal, sob número GD/21849/2017.

A pesquisa presente neste artigo foi realizada com o grupo 3, somente após o sujeito sinalizar o aceite em participar do estudo, estar de acordo com a pesquisa e assinar o termo de consentimento para assegurar a confidencialidade dos dados. Os exercícios deste grupo tiveram a duração de quatro meses, 16 semanas, realizados três vezes na semana, com duração de aproximadamente 60 minutos cada sessão. As sessões eram organizadas em quatro estações com duração de 12 minutos cada: a) aptidão cardiorrespiratória, b) exercícios resistidos, c) dupla tarefa e d) agilidade, além de aproximadamente 7 minutos de aquecimento no início e 5 minutos de alongamento e intervalo ao final de cada sessão. Durante as sessões, cada turma foi dividida de forma aleatória em grupos de 3-4 pessoas para cada estação e, após 12 minutos, eram instruídos a mudarem para outra estação.

### 2.1 PARTICIPANTES E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os participantes foram convidados a responder esta pesquisa após o término de um programa de treino de 16 semanas. No total, participaram do estudo 18 pessoas idosas com idade média de 73 anos ( $\pm 7,91$ ). Todos os participantes residiam próximo do local onde aconteceu o programa de EF. Os critérios de inclusão foram: (a) ter 75% da frequência do programa de treino; (b) ter acima de 60 anos; (c) possuir condições físicas e mentais para participar da pesquisa. Quanto aos critérios de

exclusão: (a) apresentar dificuldades em compreender as perguntas e a proposta da pesquisa; e (b) alegar incompatibilidade de horário para a participação.

O recrutamento dos participantes foi feito a partir do método bola de neve. O tamanho da amostra foi determinado após a saturação das informações coletadas (GUEST; BUNCE; JOHNSON, 2006).

Foi aplicada uma entrevista semiestruturada, com questões referentes às percepções sobre as conexões sociais durante o programa de EF. Com a permissão prévia dos respondentes, a entrevista presencial individual semiestruturada foi gravada e levou aproximadamente 30-40 minutos por pessoa. Foi realizada em local privado para evitar interrupções e resguardar o sigilo das respostas dos participantes. O questionário semiestruturado continha as seguintes perguntas:

- Sua motivação alterou-se ao longo do programa de exercício?
- Como era a sua motivação no início? E como foi sua motivação ao final?
- O que te fez ir até o final do curso?
- Sentiu-se integrado ao grupo?
- Chegou a fazer novas amizades durante o programa?
- Quais aspectos contribuíram para ter mais proximidade com os colegas de turma?
- Num futuro projeto o que você acha que poderíamos fazer para que se sinta mais próximo dos seus colegas?
- De uma forma geral como foi a sua relação com os professores?
- O que acha que contribuiu para que se sentisse mais próximo dos professores durante o programa?
- O que acha que foi importante nos professores para criar uma relação mais próxima com eles?
- Como você avalia sua participação neste programa?

## 2.2 PROCEDIMENTOS DA ANÁLISE DE DADOS

A entrevista semiestruturada foi transcrita por completo em texto para um documento em formato digital para a categorização das ideias principais. A Análise Temática foi realizada de acordo com Braun e Clarke (2006), nos seguintes passos: a) leitura da transcrição e organização dos dados; b) codificação das ideias e conceitos; c) identificação dos temas a partir da codificação; d) verificação dos temas em relação aos dados codificados e todo o conjunto total de dados; e) nomeação e definição dos temas; e f) apresentação dos resultados.

Foi utilizado o *software* NVivo versão 1.6.1 para categorização dos dados em código. A codificação foi realizada de acordo com padrões identificados pela leitura das transcrições, pelo método indutivo, com base na abordagem da Análise Temática (BRAUN; CLARKE, 2006; GIVEN, 2008).

Além disso, foi realizada a análise de cluster que apresentou as similaridades dos conteúdos por códigos, possibilitando realizar relações entre os códigos e identificar possíveis temas. Dessa maneira, conseguimos identificar os temas

mais relevantes e suas relações com os fatores que facilitam a conexão social sob percepção da pessoa idosa.

O princípio da reflexividade foi levado em consideração neste estudo, uma vez que as reflexões do investigador e do investigado são levadas em consideração no processo da pesquisa e podem influenciar-se mutuamente (MINAYO; GUERRIERO, 2014). Ressalta-se que durante o processo de coleta de dados foi permitido aos participantes expressarem seus pensamentos e sentimentos de forma livre, sem interferência. Houve a interação entre pesquisador e participante com o propósito de explorar os diferentes pontos de vista sobre os objetivos da pesquisa. As perguntas da entrevista foram impressas em papel, facilitando a interação com os participantes, e para evitar viés do pesquisador, suas reflexões prévias sobre as conexões sociais que pudessem alterar a resposta dos participantes foram registradas em uma ficha individual, além de informações quanto ao comportamento não verbal.

### 3 RESULTADOS

Com este estudo, nosso intuito foi identificar os fatores percebidos como facilitadores para as conexões sociais das pessoas idosas, a partir da participação em um programa de EF. Foram convidados 18 participantes (14 do sexo feminino, com média de idade de 73 anos ( $\pm 7,91$ ), e frequência média de 95% ( $\pm 7,22$ ) das aulas. Assim, identificamos 4 temas gerais: a) motivação extrínseca; b) características do grupo; c) características pessoais; d) perfil dos profissionais. Estes temas são detalhados a seguir.

#### 3.1 MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA

A motivação extrínseca foi um fator que surgiu no processo de codificação dos dados por haver uma pergunta específica sobre os motivos da prática de EF. Foi considerada como temática relevante para o estudo, pois esta motivação contribuiu para explicar o engajamento ao programa de EF, estando relacionada às conexões sociais.

Assim, em nosso estudo, a presença de conexões mais próximas no programa de EF contribuiu para a manutenção e frequência nos treinos. Os autores ressaltam que, ao indagar sobre a motivação para prática de exercícios, surgiram repostas como: “[...] tenho o compromisso com meus colegas e professores de vir todos os dias.” (participante H), “havia um convívio entre pessoas” (participante J), “começamos a conviver com as pessoas” (participante O) e “E aqui estamos a comunicar uns com os outros” (participante C).

#### 3.2 CARACTERÍSTICAS DO GRUPO

Ao questionar sobre os aspectos que poderiam influenciar a integração dos participantes, foi identificada a temática “características do grupo” relacionada aos aspectos presentes nos colegas que o participante considera importante para as conexões sociais.

Do total de participantes, 14 responderam que se sentiam integrados ao grupo. Interessante salientar que o grupo tinha a homogeneidade de faixa etária como característica presente. Os integrantes apresentaram uma faixa etária próxima, o que pode ter contribuído para as conexões sociais: “havia lá pessoas mais ou menos da minha idade.” (participante H) e “era um grupo homogêneo” (participante Q).

Além disso, estar em um grupo disposto ao diálogo e interação também parece ter contribuído para sensação de integração dos participantes: “A maioria das pessoas era muito, muito simples, pessoas extremamente acessíveis e que foi fácil a integração” (participante F).

Quando questionados sobre as características que contribuíram para as conexões sociais entre os participantes, destacamos: “o diálogo” (participante G), “as pessoas eram simpáticas” (participante P e L) e “a entrega de todos” (participante N).

### 3.3 CARACTERÍSTICAS PESSOAIS

Outro tema identificado diz respeito às características pessoais de cada integrante. No relato dos participantes, observamos que as características auxiliaram na integração positiva entre seus pares, como por exemplo: “Integro-me facilmente” (participante B); “Acho que me dou bem com toda a gente” (participante G); “sou aberta” (participante L); “eu reconheço em mim que também sou facilitadora” (participante N).

### 3.4 CARACTERÍSTICAS DOS PROFISSIONAIS

Os participantes apresentaram neste tema as características que auxiliaram na percepção de sua conexão com os profissionais que ministravam as atividades: os professores. As respostas às perguntas, “O que acha que contribuiu para se sentir mais próximo dos professores durante o programa?” e “O que acha que foi importante nos professores para criar uma relação mais próxima com eles?”, mostraram aspectos importantes.

Dentre as características encontradas, destacamos: atenção quanto à execução dos exercícios; atenção ao aluno; aspectos sobre a comunicação e percepção de características afetivas, como simpatia do profissional, detalhadas no Quadro 1.

Além disso, percebemos que ações, como confraternizações, eventos sociais ou mesmo um período no treino dedicado a conhecer as pessoas, podem auxiliar nas conexões sociais. Outro dado importante foi a respeito da utilização de máscaras. Este estudo aconteceu no contexto da pandemia COVID-19 e, mesmo com a obrigatoriedade da utilização das máscaras, seu uso não interferiu na compreensão dos alunos sobre as instruções dos profissionais e interação com seus pares. Além disso, é importante salientar que do total de participantes, 16 participantes (88%) conheciam previamente algum colega da turma antes do início do programa.

**Quadro 1** - Características dos profissionais

<b>Atenção à execução dos exercícios</b>	
“Dava muita atenção na execução dos exercícios, na correção”	“A maneira como falavam conosco é uma maneira de como dava conosco, de como explicavam os exercícios”
“Há uma certa exigência de que as coisas sejam bem feitas, que a pessoa perceba que está ali para estar direito”	“Explicarem novamente, duas ou três vezes, se for preciso, e ter paciência, muita paciência”
“Principalmente quando a gente tá cansada, aí o professor diz assim: “ó, faz assim”. Estas a corrigir”	(as correções) “eram ditos de uma maneira que nós gostávamos.”
“Pessoas muito comunicativas são muito amigas de ajudar a gente”	“Quando tínhamos ali mais alguma dificuldade, os professores tentavam ajudar a gente.”
<b>Atenção ao aluno</b>	
“No rendimento do aluno, mas sem ser rígido”	“Tratavam todos igual”
“Ser empenhado no aluno e no progresso dele”	“Ninguém se sentiu perdido aqui, ninguém”
“Vocês perguntaram “está bom”, “tá tudo bem?”	“Dizia coisas na brincadeira”
“Muito bom o cuidado que vocês tiveram para conosco”	“Houve sempre uma atenção muito grande conosco”
“A maneira como fala, a maneira como ajuda”	“Vocês falavam com todas sem fazer sem exceção”
“Acredito que ter essas palavras de incentivo ajuda a motivação”	“Foram reais, foram verdadeiras, e isso nos ajuda, aprendemos sempre”
“Ter essa relação de olhar nos olhos contribuiu para sentir mais próximo dos professores”	“Porque foi igual (o tratamento) para todos.”
“Estão sempre preocupados conosco, se está tudo bem, se está correndo tudo bem. Falam “Se veja lá se não está bem, a gente faz de outra maneira”. Nós sempre estamos à vontade.”	“Não é preciso gritar nem falar muito alto. Ao contrário, para que nós, ao fim ao cabo, fazemos melhor e gostamos de sentir bem, portanto, ter uma atenção, ter uma conversa, com uma voz clara”
<b>Comunicação</b>	
“Comunicar exemplificando, corrigindo isso tudo, eu acho que tudo isso faz parte da boa comunicação”	“Ser simpático ajuda muito”
“Se houver comunicação, há sempre desbloqueio, há mais facilidade”	“Numa linguagem que eu compreenda”
“Pessoas muito simpáticas e muito comunicativas”	“A felicidade é uma coisa que os olhos transmitem.”
“Possibilidade de interagir conosco. Era a capacidade de explicar as coisas de uma maneira boa”	“Temos ideia por sorrir nos olhos” (mesmo com o uso das máscaras)
“A forma de estar, o seu comportamento é para mim importante, a forma como as pessoas lidam umas com as outras”	“A maneira de ser, a maneira como se explica, a maneira como fala com a gente”
“Compreensão do aluno, ser construtivo, é saber relacionar com as pessoas, interagir”	“Um sorriso”
“Os professores conversam muito um com os alunos, não é? E isso dá-nos uma grande aproximação”	“Apresentar-se dizer o que ao que veio. Pode fazer assim, um breve resumo. Até falar um pouquinho de si.”

Continua na próxima página...

Continuação do quadro 1

Qualidades dos profissionais	
“Os professores eram simpáticos”	“Eu acho que a humildade, foi a humildade do próprio professor”
“Se o professor for mais sério, não se conquista (os alunos) tão facilmente”	“Sempre bem-dispostos”
“Ser flexível, ser aberto, ser simpático”	“Os professores nunca se afastavam”
“Eu acho que é a maneira das pessoas, que há muitas pessoas que são simpáticas e outras não são”	“Simpático”
“Ser simpático pra gente é ser carinhoso, é ser humilde”	“Houve simpatia para comigo”
“Paciência e é simpatia e calma”	“O próprio professor é que primeiro tem que começar a conhecer o aluno”
“paciência, simpatia e calma”	“Educação, atenção, ajudar, tudo isso são características de professor deve ter”
“Humildade do professor”	“Realmente são muito simpáticos, são muito acessíveis.”
“Toda simpatia, ajudava no sentido da simpatia”	“Simplicidade. É preciso ter vontade e paciência”
“Eram descontraídos”	“Ser sincero, ser simpático, ser aberto”

Fonte: Elaborado pelos autores.

## 4 DISCUSSÃO

O objetivo do trabalho foi levantar as percepções de pessoas idosas quanto aos aspectos relacionados às conexões sociais com a prática de EFs sistematizados. Este estudo identificou quatro temas facilitadores para conexões que as pessoas idosas estabelecem com seus pares: motivação extrínseca, características do grupo, características pessoais e perfil dos profissionais envolvidos nas atividades.

Nossos achados mostram que um dos principais motivos para a prática de EF nestes participantes é pela conexão realizada com seus pares. Quanto à motivação, a Teoria da Autodeterminação, também conhecida como TAD, explica este constructo como um “*continuum*”, sendo um processo dinâmico, que pode variar com as circunstâncias. Nesse processo, começamos pela Desmotivação, passando pela Motivação Extrínseca (com quatro níveis: regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e regulação integrada) até a Motivação Intrínseca (DECI; RYAN, 1985, 2000). Importante lembrar que esta teoria é amplamente usada no contexto da prática de EF e esporte (PRUDENCIO *et al.*, 2020).

Nesse sentido, a motivação para a prática de exercícios apresentada pelos participantes do estudo pode ser considerada extrínseca, uma vez que há reguladores externos (os colegas) à prática de exercícios físicos. Além disso, também identificamos o nível da motivação extrínseca como “Regulação Identificada”, uma vez que em sua prática existe uma identificação com os exercícios e colegas. Este dado é consonante com a literatura (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011; SEBIO; SERRA-PRAT, 2020; SUN *et al.*, 2020; VSETECKOVA *et al.*, 2018). Assim, a socialização é passo fundamental à adesão aos programas de EF, pois acreditamos que a motivação extrínseca, especialmente o engajamento no programa de EF, pode ter sido fortalecida pela interação entre colegas, potencializando assim as conexões sociais entre os participantes. Ressalta-se ainda que, como “*continuum*”, a motivação dos participantes pode sofrer alterações. Portanto, é possível fomentar a prática de EF pela motivação extrínseca, como presença de colegas, questões de saúde, melhora da autoestima entre outros e, com diferentes estratégias, transformá-la em motivação intrínseca, isto é, a prática pela satisfação, interesse e livre envolvimento.

Foi possível observar que os participantes identificaram características do grupo que são importantes para as conexões sociais, dentre elas, idades semelhantes dos integrantes, estar aberto e perceber se os pares estão disponíveis ao diálogo. Outro ponto importante a ser destacado é que 16 dos 18 participantes conheciam algum colega no programa antes de ingressarem nos treinamentos. Este dado está consonante com a literatura, e nos indica que ter colegas conhecidos previamente ao programa de treino pode facilitar o contato e estabelecer e/ou fortalecer conexões sociais (TOWNSEND; CHEN; WUTHRICH, 2021), além disso, destaca-se que ver algum conhecido durante a prática de exercícios promove uma sensação agradável e positiva (FRANCO *et al.*, 2015).

Ainda quanto às características do grupo, a percepção da homogeneidade referente à idade é um fator que também pode influenciar na criação de vínculos (EIRAS *et al.*, 2010). Além disso, pessoas idosas preferem praticar EF com pessoas

da mesma faixa etária (BEAUCHAMP *et al.*, 2018), portanto essa preferência pode auxiliar na abertura para o vínculo. Além disso, as pessoas idosas cultivam conexões sociais com aqueles que mostram preocupações mútuas entre os participantes, quando se sentem valorizados e podem dividir suas experiências (SURAGARN; HAIN; PFAFF, 2021), demonstram maior abertura para as relações interpessoais.

Quanto às características pessoais, achados similares foram localizados em um estudo com participantes com alguma condição de saúde crônica (como por exemplo, doença pulmonar obstrutiva crônica), em que ter a mentalidade disposta para as conexões sociais auxilia nas relações entre os indivíduos (WILKINSON *et al.*, 2019). Além do mais, fatores relacionados à condição de saúde, habilidades, interesses, elementos motivadores e recursos pessoais demonstram ser fatores intrínsecos que influenciam as relações sociais (TOWNSEND; CHEN; WUTHRICH, 2021). Portanto, as características pessoais são destacadas como tema, pois houve a compreensão que as conexões sociais dependem da disposição interna/pessoal para se relacionar com as outras pessoas.

Quanto às características dos profissionais, estar atento à execução correta da prática, estar atento aos integrantes do grupo, comunicar-se de forma empática e possuir qualidades como paciência, simpatia, humildade e abertura foram significativos para a percepção de conexão entre professor e alunos.

É provável que as características socioafetivas apresentadas colaborem com a conexão social no processo de envelhecimento. Uma possível explicação é que características de comunicação, atenção e simpatia, contribuem para o compartilhar do tempo, de vivências ou de histórias pessoais, potencializando o sentir-se bem, diminuindo as diferenças implícitas na relação entre profissional-participante, evitando que a pessoa idosa seja vista como um “mero aluno”, sendo considerada como pessoa em seu significado mais amplo e holístico (FEYERER *et al.*, 2013). Além disso, eventos sociais - como confraternizações ou mesmo dedicar uma parte da aula para a socialização - podem aumentar as chances de contato, troca de informações e interação, fortalecendo ainda mais as conexões sociais.

Quanto às habilidades dos profissionais, um estudo realizado com profissionais da Educação Física mostrou que a comunicação e o trato socioafetivo foram importantes para o trabalho com pessoas idosas (LOPES; FARIAS; PIRES, 2012). Portanto, os resultados do nosso estudo corroboram com a visão dos profissionais da Educação Física, indicando que as percepções das pessoas idosas correspondem ao que os profissionais consideram como relevante para se trabalhar neste contexto.

Um estudo mais recente verificou o papel do profissional de Educação Física no contexto do envelhecimento e mostrou que esse profissional deve possuir características interpessoais, sendo articulador e condutor do grupo (LIMA *et al.*, 2020). Assim, nossos resultados corroboram com este estudo, fortalecendo que as características socioafetivas - comunicação e atenção ao aluno - contribuem para a criação de conexões sociais entre as pessoas idosas.

É importante destacar que a divisão entre componentes do grupo, da pessoa e as características dos profissionais facilitam a compreensão do fenômeno da

conexão social. Contudo, ressaltamos que, na prática, esta divisão não é clara, portanto, a alusão a um “espectro” ou “*continuum*” representaria de forma mais adequada a realidade. De maneira prática, o estudo de Lima e colaboradores (2020) mostra que o profissional tem papel fundamental na condução do grupo, portanto, é possível inferir que as características socioafetivas dos profissionais irão influenciar as características do grupo e dos participantes, uma vez que a condução da aula pode proporcionar a articulação entre os membros do grupo, e assim, engajar novos praticantes aos programas de atividade física.

Quanto ao uso de máscara, apesar de estudos indicarem que o uso da máscara aumenta a dificuldade de interpretações das informações sociais, por ser uma barreira física (SAINT; MOSCOVITCH, 2021), nossos achados mostram que seu uso não comprometeu a percepção dos professores e dos pares, nem as conexões sociais. Nove participantes alegaram perceber as relações, conexões e sentimentos pelas expressões ao nível dos olhos, onde “A felicidade é uma coisa que os olhos transmitem” (participante L), mostrando, em nosso estudo, que houve adaptação da leitura das emoções (BARRICK; THORNTON; TAMIR, 2021). Ressalta-se ainda que a percepção da felicidade pode ser um fator facilitador para estabelecer conexões sociais durante a prática de exercícios físicos.

Portanto, desenvolver conexões sociais auxilia a sensação de pertencimento e de conexão (SURAGARN; HAIN; PFAFF, 2021). Falar de conexão é complexo, por ser compreendida em diversos níveis, que englobam a qualidade das relações entre os indivíduos e familiares, bem como o senso de pertencimento na comunidade, na vizinhança e na sociedade como um todo (REGISTER; HERMAN, 2010). A prática de EF neste contexto apresenta-se como potencial ferramenta de promoção de conexão social entre as pessoas idosas.

Portanto, é possível perceber a mútua e bilateral influência entre conectar-se com outras pessoas e engajar-se na prática de EF. Reforçamos ainda que os exercícios são benéficos para pessoas idosas, sendo considerados poli pílula, pelos seus benefícios nos múltiplos sistemas (FIUZA-LUCES *et al.*, 2013), e ainda potencializados com o papel das relações sociais.

Mesmo com todos estes achados, o presente estudo possui algumas limitações. Em primeiro lugar, por se tratar de uma amostra específica: praticantes de EF em uma comunidade próxima ao local de treino. Isso pode ter influenciado nas conexões e no sentido de comunidade uma vez que o programa aconteceu inserido na comunidade, onde os participantes já tinham conhecimento de outros participantes. Esses achados podem ser diferentes quando a prática de EF mudar de contexto, como centros de reabilitação e instituições de longa permanência, entre outros. Assim, futuros estudos podem investigar este movimento em diferentes contextos. Em segundo lugar, não realizamos múltiplas entrevistas para investigar mais detalhes das questões estudadas, o que poderia auxiliar na melhor compreensão deste fenômeno.

Importante enfatizar que, mesmo com estas limitações este é um estudo inovador na área, por ser um dos primeiros estudos que verificou as características

relevantes para o estabelecimento de conexões sociais, a partir das percepções das pessoas idosas no contexto da prática de EF sistematizados. Portanto, estar atento às características descritas neste estudo podem auxiliar na prática e na adesão aos programas de atividade física, impactando na melhora da qualidade de vida e dos aspectos biopsicossociais da pessoa idosa.

## 5 CONCLUSÕES

Neste estudo, verificamos a percepção quanto às conexões sociais de pessoas idosas fisicamente ativas. A motivação extrínseca, especificamente, ir ao programa de treino para se relacionar com seus pares foi um indicativo que as conexões sociais foram cruciais para a prática e adesão ao EF.

Quanto às características do grupo - estar em um coletivo de idade relativamente próxima e composto por pessoas abertas ao diálogo e interação - foram fatores relevantes para a conexão. Verificamos também que as características pessoais, como estar disposto e aberto à interação social é um importante aspecto para criar conexões com seus pares.

Referente à postura dos profissionais do EF, estar atento à execução correta da prática e aos integrantes do grupo, comunicar-se de forma empática e apresentar qualidades socioafetivas como paciência, simpatia, humildade e abertura, foram significativos para a percepção de conexões.

Portanto, esse estudo verificou aspectos importantes para conexões sociais entre pessoas idosas no contexto da prática de EF, fomentando o debate sobre seus benefícios, contribuindo para a compreensão do envelhecer de maneira social, integral e humana.

## REFERÊNCIAS

BALBÉ, Giovane Pereira *et al.* Aspectos psicológicos em idosas praticantes e não praticantes de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 1, p. 126–133, 2014. DOI: <https://doi.org/10.5585/conssaude.v13n1.4592>

BARRICK, Elyssa M; THORNTON, Mark A; TAMIR, Diana I. Mask exposure during COVID-19 changes emotional face processing. **PloS One**, v. 16, n. 10, p. e0258470, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258470>

BEAUCHAMP, Mark R. *et al.* Group-based physical activity for older adults (GOAL) randomized controlled trial: exercise adherence outcomes. **Health Psychology**, v. 37, n. 5, p. 451, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1037/hea0000615>

BEKHET, Abir K.; ZAUSZNIIEWSKI, Jaclene A.; NAKHLA, Wagdy E. Happiness: theoretical and empirical considerations. **Nursing Forum**, v. 43, n. 1, p. 12-23, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2008.00091.x>

- BIDONDE, M Julia; GOODWIN, Donna L; DRINKWATER, Don T. Older women's experiences of a fitness program: the importance of social networks. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 21, n. S1, p. S86–S101, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200802595963>
- BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77–101, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- CHOI, Hanbyul; IRWIN, Michael R.; CHO, Hyong Jin. Impact of social isolation on behavioral health in elderly: systematic review. **World Journal of Psychiatry**, v. 5, n. 4, p. 432-438, 2015. DOI: <https://doi.org/10.5498/wjp.v5.i4.432>
- CREWDSON, James Alexander. The effect of loneliness in the elderly population: a review. **Healthy Aging & Clinical Care in the Elderly**, v. 8, p. 1, 2016. DOI: <https://doi.org/10.4137/HACCE.S35890>
- DECI, Edward L; RYAN, Richard M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Springer, 1985. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- DECI, Edward L; RYAN, Richard M. The” what” and” why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000. DOI: [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- EIRAS, Suélen Barboza *et al.* Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 2, p. 75–89, 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=401338541006>. Acesso em: 8 abr. 2022.
- FEYERER, Margot *et al.* The Lunch Bunch: an innovative strategy to combat depression and delirium through socialization in elderly sub-acute medicine patients. **Nursing Leadership**, v. 26, spec. n., p. 43–51, 2013. DOI: <https://doi.org/10.12927/cjnl.2013.23360>
- FIUZA-LUCES, Carmen *et al.* Exercise is the real polypill. **Physiology**, v. 28, n. 5, p. 330–358, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1152/physiol.00019.2013>
- FRANCO, Marcia R. *et al.* Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. **British Journal of Sports Medicine**, v. 49, n. 19, p. 1268–1276, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094015>
- GIVEN, Lisa. M. **The Sage encyclopedia of qualitative research methods**. Los Angeles: Sage, 2008. Disponível em: <http://www.yanchukvladimir.com/docs/Library/Sage%20Encyclopedia%20of%20Qualitative%20Research%20Methods-%202008.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2022.
- GUEST, Greg; BUNCE, Arwen; JOHNSON, Laura. How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. **Field Methods**, v. 18, n. 1, p. 59–82, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- HAIDER, Sandra; GRABOVAC, Igor; DORNER, Thomas E. Effects of physical activity interventions in frail and prefrail community-dwelling people on frailty status, muscle strength, physical performance and muscle mass - a narrative review. **Wiener Klinische Wochenschrift**, v. 131, n. 11–12, p. 244–254, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00508-019-1484-7>
- KENNEDY, Greg *et al.* How does exercise reduce the rate of age-associated cognitive decline? a review of potential mechanisms. **Journal of Alzheimer's Disease**, v. 55, n. 1, p. 1–18, 2017. DOI: <https://doi.org/10.3233/JAD-160665>

- LEVIN, Oron; NETZ, Yael; ZIV, Gal. The beneficial effects of different types of exercise interventions on motor and cognitive functions in older age: a systematic review. **European Review of Aging and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p. 20, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1186/s11556-017-0189-z>
- LIMA, Alisson Padilha *et al.* Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, n. 42, p. e2018, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.02.001>
- LOPES, Marize Amorim; FARIAS, Sidney Ferreira; PIRES, Patrícia Orofino. Conhecimento e habilidades necessárias ao profissional de educação física para atuar com idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 17, n. 1, p. 91–110, 2012. DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.15925>
- MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 1024–1032, 2010. DOI: <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>
- MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 1, p. 18–24, 2011. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/551> Acesso em: 13 nov. 2023.
- MILLER, Wendy; BROWN, Patrick R. Motivators, facilitators, and barriers to physical activity in older adults: a qualitative study. **Holistic Nursing Practice**, v. 31, n. 4, p. 216–224, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000218>
- MINAYO, Maria Cecília de Souza; GUERRIERO, Iara Coelho Zito. Reflexividade como *éthos* da pesquisa qualitativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 4, p. 1103–1112, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.18912013>
- PRUDENCIO, Layane Emília Costa Martins *et al.* A utilização da Teoria da Autodeterminação no Brasil: um mapeamento sistemático da literatura. **Psicologia Revista**, v. 29, n. 2, p. 422–447, 2020. DOI: <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2020v29i2p422-447>
- RADAK, Zsolt *et al.* Exercise effects on physiological function during aging. **Free Radical Biology and Medicine**, v. 132, p. 33–41, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.freeradbiomed.2018.10.444>
- REGISTER, M. Elizabeth; HERMAN, JoAnne. Quality of life revisited: the concept of connectedness in older adults. **Advances in Nursing Science**, v. 33, n. 1, p. 53–63, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1097/ANS.0b013e3181c9e1aa>
- SAINT, Sidney A.; MOSCOVITCH, David A. Effects of mask-wearing on social anxiety: an exploratory review. **Anxiety, Stress, & Coping**, v. 34, n. 5, p. 487–502, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1929936>
- SEBIO, Raquel; SERRA-PRAT, Mateu. Opinion of community-dwelling elderly obese about the barriers and facilitators to engage physical exercise. **Sport Sciences for Health**, v. 16, n. 3, p. 411–418, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11332-019-00616-3>
- SEPPALA, Emma; ROSSOMANDO, Timothy; DOTY, James R. Social connection and compassion: important predictors of health and well-being. **Social Research: An International Quarterly**, v. 80, n. 2, p. 411–430, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1353/sor.2013.0027>

SHAIKH, Atiya A.; DANDEKAR, Sukanya P. Perceived benefits and barriers to exercise among physically active and non-active elderly people. **Disability, CBR & Inclusive Development**, v. 30, n. 2, p. 73–83, 2019. Disponível em: <https://dcidj.uog.edu.et/index.php/up-j-dcbriid/article/view/332> Acesso em: 18 nov. 2023.

SUN, Virginia *et al.* Barriers and facilitators of adherence to a perioperative physical activity intervention for older adults with cancer and their family caregivers. **Journal of Geriatric Oncology**, v. 11, n. 2, p. 256–262, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jgo.2019.06.003>

SURAGARN, Usar; HAIN, Debra; PFAFF, Glenn. Approaches to enhance social connection in older adults: an integrative review of literature. **Ageing and Health Research**, v. 1, n. 3, p. 100029, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ahr.2021.100029>

TOWNSEND, Braedon G.; CHEN, Jessamine T. H.; WUTHRICH, Viviana M. Barriers and facilitators to social participation in older adults: a systematic literature review. **Clinical Gerontologist**, v. 44, n. 4, p. 359–380, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1863890>

VSETECKOVA, Jitka *et al.* Barriers and facilitators to adherence to group exercise in institutionalized older people living with dementia: a systematic review. **European Review of Aging and Physical Activity**, v. 15, article n. 11, p. 1–11, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1186/s11556-018-0200-3>

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Ageing and health**. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Acesso em: 10 nov. 2023.

WILKINSON, Amanda *et al.* Maintenance and development of social connection by people with long-term conditions: a qualitative study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 11, May 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111875>

WULLEMS, Jorgen A *et al.* A review of the assessment and prevalence of sedentarism in older adults, its physiology/health impact and non-exercise mobility counter-measures. **Biogerontology**, v. 17, n. 3, p. 547–565, 2016. <https://doi.org/10.1007/s10522-016-9640-1>

**Abstract:** The aim of this study was to verify the older people's perceptions about the characteristics that contributed to the social connections in a systematic physical exercises program. For this, a qualitative method was used, and 18 participants were interviewed after a 16-week training program. A face-to-face interview was carried out, based on a script with semi-structured questions. The data was analyzed using the Thematic Analysis method. Four general themes were identified: a) extrinsic motivation, b) group characteristics, c) personal characteristics, and d) professional characteristics. Furthermore, some attributes were identified, such as identify familiar people in the programs, belong in a group of participants with similar age, be open to dialogue and have professionals with socio-affective characteristics such as communication, empathy, among others, which can influence the perception of social connections during physical exercise, enhancing its benefits and contributing to a physically active life.

**Keywords:** Socialization. Elderly. Physical Exercise. Sport Psychology. Interpersonal Relations. Motivation.

**Resumen:** El objetivo de este estudio fue verificar las percepciones de las personas mayores sobre las características que contribuyen a las conexiones sociales en un programa sistematizado de ejercicio físico. Para eso, se utilizó un enfoque cualitativo y se entrevistó a 18 participantes después de un programa de entrenamiento físico de 16 semanas. Se realizó una entrevista cara a cara, basada en un guion con preguntas semiestructuradas. Los datos fueron analizados mediante el método de Análisis Temático. Se identificaron cuatro temas generales: a) motivación extrínseca, b) características grupales, c) características personales y d) características profesionales. Además, se identificaron algunos atributos como tener personas conocidas en los programas, estar en un grupo de participantes de edades cercanas, estar abiertos al diálogo y contar con profesionales con características socioafectivas como comunicación, empatía, entre otras, que pueden influen en la percepción de las conexiones sociales durante el ejercicio físico, potenciando sus beneficios y contribuyendo a una vida más activa.

**Palabras clave:** Socialización. Adulto Mayor. Ejercicio Físico. Psicología del Deporte. Relaciones Interpersonales. Motivación.

## LICENÇA DE USO

Este é um artigo publicado em acesso aberto (*Open Access*) sob a licença *Creative Commons* Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0), que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja corretamente citado. Mais informações em: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

## CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declararam que não existe nenhum conflito de interesses neste trabalho.

## CONTRIBUIÇÕES AUTORAIS

**Hélio Mamoru Yoshida:** Concepção, coleta e análise dos dados, administração do projeto, escrita da versão original do texto e revisão da versão final.

**Soraia Daniela Pires Ferreira:** Concepção, administração do projeto, escrita da versão original do texto e revisão da versão final.

**José Francisco Filipe Marmeleira:** Concepção, administração do projeto, escrita da versão original do texto, revisão da versão final e supervisão do trabalho.

**Paula Teixeira Fernandes:** Concepção, escrita da versão original do texto, revisão da versão final e supervisão do trabalho.

## FINANCIAMENTO

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001. processo nº 88887.600746/2021-00

## ÉTICA DE PESQUISA

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética de Pesquisa (CEP) da Universidade de Évora. Número de protocolo GD/21849/2017.

## COMO REFERENCIAR

YOSHIDA, Hélio Mamoru; FERREIRA, Soraia Daniela Pires; MARMELEIRA, José Francisco Filipe; FERNANDES, Paula Teixeira. "A felicidade é uma coisa que os olhos transmitem": percepções sobre conexões sociais em pessoas idosas praticantes de exercícios físicos. **Movimento**, v. 29, p. e29058, jan./dez. 2023. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.127395>

## RESPONSABILIDADE EDITORIAL

Alex Branco Fraga\*, Elisandro Schultz Wittizorecki\*, Mauro Myskiw\*, Raquel da Silveira\*

\*Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, RS, Brasil.