

SIGNIFICADOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS**MEANINGS OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE FOR THE ELDERLY****Gustavo Fonseca Halley¹, Marcos Gonçalves Maciel², Cynthia de Freitas Melo¹ e José Clerton de Oliveira Martins¹**¹Universidade de Fortaleza, Fortaleza-CE, Brasil.²Universidade do Estado de Minas Gerais, Ibirité-MG, Brasil.**RESUMO**

O atual estágio civilizatório caracteriza-se por aumento do número de idosos, o que implica o desenvolvimento de pesquisas que versam sobre o tema. Ganham corpo, outrossim, investigações sobre a atividade física, principalmente, atendo-se ao viés epidemiológico. Nesse sentido, novos estudos criam alternativas a essa visão hegemônica, como a atividade física humanizada. Este trabalho teve por objetivo analisar os significados da prática de atividade física para idosos, fisicamente ativos, residentes em Fortaleza-CE. No que se refere aos aportes metodológicos, optou-se pela matriz de natureza qualitativa. Participaram da pesquisa 18 idosos de ambos os sexos, 12 indivíduos do sexo feminino e seis do sexo masculino, com idade média de $69,8 \pm 6,9$ anos. A investigação foi realizada numa agremiação e numa universidade privada, que dispõem de projetos de atividades físicas com o público investigado. Para a coleta dos dados, foram realizadas entrevistas em profundidade, analisadas pelo software IRaMuTeQ. Como resultados, pôde-se notar serem a socialização, as melhorias orgânicas, o movimento diário, a minimização de doenças e a vida saudável os principais significados atribuídos pelos idosos à prática de atividade física. Conclui-se, pois, serem os discursos dos participantes perpassados por aspectos do viés epidemiológico, guardando modestas relações com o prisma subjetivo.

Palavras-chave: Saúde. Epidemiologia. Desenvolvimento Humano.**ABSTRACT**

The current stage of civilization is distinguished by an increase of the number of elderly people, which results in the conduction of researches on the subject. Investigations about physical activity also rise, especially focusing on an epidemiological perspective. In this scenario, new studies bring alternatives to this hegemonic view, such as humanized physical activity. The present study has aimed to analyze the meanings of the practice for physically active elderly living in Fortaleza-Ce. Considering the scientific research method, a qualitative matrix has been the choice. Eighteen elderly men and women participated in the research, 12 females and six males, with a mean age of 69.8 ± 6.92 years. The investigation was carried out in an association and in a private university, which have physical activity projects with the investigated public. For the data collection, in-depth interviews have been conducted, analyzed by the IRaMuTeQ software. As of the results, socialization, biological benefits, the daily move, the reduction of illnesses and a healthy life were the meanings the elderly have reported relating to the habit of physical activity. Therefore, it's possible to infer that the speeches of those elderly have been run through by aspects of the epidemiologic perspective, keeping limited connections with the subjective point of view.

Keywords: Health. Epidemiology. Human Development.**Introdução**

A célebre filósofa Simone de Beauvoir¹, há aproximadamente 50 anos, vaticinou sobre o envelhecimento das mais diversas camadas da população ao afirmar que: “de todos os fenômenos contemporâneos, o menos contestável, o mais fácil de ser previsto com grande antecedência é o envelhecimento das populações” (p. 247). As previsões de Beauvoir poderiam, salvo outro juízo, soar como utopia. Todavia, com o passar do tempo, elas revelaram-se corretas. O aumento da população mundial, no tocante aos idosos, configura-se como fenômeno no contexto contemporâneo²⁻⁵.

O Brasil já é, como assevera Martins⁶, um país de sexagenários. Projeções assinalam que, até o ano de 2025, a população brasileira será a sexta maior do mundo no número de idosos⁷. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística⁸ aponta que aproximadamente 14,26% da população brasileira têm 60 anos de idade ou mais, ao passo que, no ano de 2010, esta faixa etária correspondia à 10,71%. No que concerne ao Ceará, esse universo populacional cresce exponencialmente. Segundo dados do Instituto de Pesquisas e Estratégia Econômica do Ceará⁹,

em 2012, os idosos representavam 12,3% da população do Estado. Por seu turno, em 2018, atingiram a marca de 14,8%. Com base nesses números, constata-se que esse segmento da população aumentou 2,5% em apenas seis anos.

À luz de tais contingências, a Organização Mundial da Saúde¹⁰ designou por “A Era do Envelhecimento” o período situado entre os anos de 1975 e 2025. De acordo com a referida organização, uma das principais estratégias encontradas para fazer frente às profundas alterações em relação aos aspectos nutricionais, epidemiológicos e demográficos que a população mundial atravessa nos últimos anos é a atividade física¹¹⁻¹⁴.

Nessa contextura, ganha corpo o número de pesquisas relativas aos idosos^{2,4,6,14}, bem como concernentes à atividade física¹⁵⁻¹⁸. Dentro desse cenário, a atividade física passou a ser objeto de diversos estudos¹⁹⁻²², mormente, a partir do viés epidemiológico^{23,24}. Carvalho²⁵ pontua que a ciência emprega, atualmente, o arcabouço teórico-metodológico da epidemiologia, para produzir correlações, de forma linear e casuística, entre a atividade física e a saúde. No tocante a essa perspectiva, um dos objetivos primordiais é a estimulação da “máquina humana”, o que implica a sistematização e mecanização do movimento humano. Desse modo, o foco incide sobre a atividade física enquanto prática de saúde, como meio de controle social e de consumo, que se destina a um estilo de vida idealizado como saudável²⁶⁻²⁸.

Existe, pois, certo fetiche propalado no tecido social contemporâneo sobre a atividade física, enquanto instrumento curativo e associado à promoção da saúde²³. Destarte, a vertente da epidemiologia da atividade física propaga-se, em larga medida, no cenário científico internacional. Além do campo acadêmico, essa perspectiva é ostensivamente semeada em programas comunitários de saúde e em intervenções populacionais. Os estudos que versam sobre o viés epidemiológico são importantes, mas não conseguem abarcar todos os questionamentos da esfera da atividade física²⁴.

Maciel²⁹ esclarece que, diante da abordagem epidemiológica, as vivências da atividade física, normalmente, são desfrutadas de forma acrítica pelos praticantes, perpassadas pelo tecnicismo e por movimentos estereotipados. Com efeito, o referido autor defende a humanização da atividade física, conferindo-lhe sentido similar ao proposto nas experiências de ócio – que ocorrem de modo satisfatório, livre e por si mesmas, sem finalidade utilitarista³⁰. Estas são pautadas pela subjetividade, isto é, marcadas pelo âmbito psicológico³¹⁻³³. O praticante atribui, pois, sentido às vivências quando da prática de atividade física. Nesse prisma, o foco incide sobre a atividade em si mesma (autotelismo), não nos resultados dela obtidos.

Desde já, impende advertir que, ao longo de todo este texto, o termo ócio será abordado a partir do traço autotético, tido por determinados autores^{32,33} o verdadeiro ócio. Segundo essa perspectiva, o termo volta-se ao desenvolvimento humano e à contemplação, distanciando-se de conotações pejorativas, frequentemente empregadas pelo senso comum. Para Francileudo e Martins³⁴, por meio do ócio, as pessoas podem sair da caverna contemporânea, ou seja, do modo de vida em voga. É, em outras palavras, um mecanismo de resistência aos valores propagados pela civilização em curso.

É imbuído dessa perspectiva de ócio que Maciel²⁹ fundamenta a proposta da atividade física humanizada. É preciso reiterar que o referido autor, ao propor a humanização da atividade física, não adota postura iconoclástica. O estudioso, apenas, oferece novas possibilidades, com base no escrutínio científico, de trilhar novos itinerários sobre esse complexo objeto de estudo. Sendo assim, a proposta da atividade física humanizada não vai de encontro às concepções existentes, mas busca ampliá-las. Compete lembrar que os estudos sobre o assunto se encontram em estágio embrionário, sobretudo levando-se em consideração o público idoso, o que torna irretorquível engendrar investigações inéditas.

Em face do exposto, faz-se inescapável refletir sobre a questão norteadora deste texto: quais os significados atribuídos por idosos à prática de atividade física? Partindo de tal

questionamento, este estudo objetiva analisar os significados da prática de atividade física para idosos, fisicamente ativos, residentes em Fortaleza-CE.

Métodos

Participantes

Esta pesquisa contou com a participação de 18 idosos de ambos os sexos. Esse contingente era composto por 12 indivíduos do sexo feminino e seis do sexo masculino, com idade média de $69,8 \pm 6,9$ anos. Como critérios de inclusão, estipularam-se que os participantes tivessem idade igual ou superior a 60 anos; praticassem atividade física por, pelo menos, um ano com frequência de, no mínimo, dois dias na semana; e que residissem em Fortaleza-CE. Por sua vez, os critérios de exclusão foram: ter idade inferior a 60 anos; praticar atividade física há menos de um ano; e não residir em Fortaleza-CE. Não se pode deixar de mencionar que a quantidade de participantes foi definida a partir do critério de saturação de dados³⁵.

A pesquisa ocorreu, numa agremiação e numa universidade privada, ambas em Fortaleza, que dispõem de projetos de atividades físicas com o público investigado. O critério para a definição dos locais foi o da conveniência, em virtude de abrigar quantidade significativa de idosos fisicamente ativos, pois se teve o propósito de analisar os mais diversos significados da prática de atividade física em relação a esse contingente.

Some-se que se respeitou o sigilo da identidade dos participantes ao longo de todo o processo investigativo, bem como de qualquer outro dado capaz de identificá-los, aspectos garantidos ao assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este trabalho foi submetido ao Comitê de Ética e aprovado, sob parecer 2.871.718. Tais medidas visaram a atender as exigências das Resoluções nº 466, de 12 de dezembro de 2012, e nº 510, de 7 de abril de 2016, ambas do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

Procedimentos

Levando em consideração a problemática e os objetivos postulados, este estudo, no que se refere aos aportes metodológicos, opta pela matriz de natureza qualitativa, do tipo exploratório e transversal. Como técnicas para a coleta de dados, empregou-se a entrevista em profundidade³⁶, a partir da pergunta disparadora “o que significa para o(a) senhor(a) praticar atividade física?”. As entrevistas foram previamente agendadas e realizadas entre os meses de outubro e dezembro de 2018, em local reservado e escolhido pelos participantes. Para esta pesquisa, o pesquisador foi o mesmo para todos os entrevistados. Com o propósito de tornar a análise mais fidedigna e clara, recorreu-se, ainda, a um gravador digital, para auxiliar na transcrição do material coligido. As entrevistas duraram, em média, 60 minutos.

Análise dos dados

No que concerne à análise dos dados provenientes das entrevistas, empregou-se o *software* IRaMuTeQ. Este instrumento não se configura como método de análise de dados, mas uma ferramenta capaz de processá-los, cabendo ao pesquisador interpretá-los. Sendo assim, o *software* possibilita desde análises mais simples, como as lexicais, até o exame aprofundado dos dados, por intermédio da Classificação Hierárquica Descendente (CHD) – como é o caso deste trabalho. A CHD visa a obter classes que apresentem vocabulários semelhantes ou diferentes entre si. A partir desse recurso, o pesquisador poderá analisar e estabelecer relações entre elas³⁷. Vale salientar que foram desconsideradas as palavras com $\chi^2 < 3,80$ ($<0,05$). Por meio do IRaMuTeQ, foi possível a organização e separação dos dados, o que facilitou a identificação e análise dos significados atribuídos por idosos à prática de atividade física.

Resultados e Discussão

Neste tópico, serão analisados os principais significados atribuídos pelos pesquisados à prática de atividade física. O *corpus* geral foi constituído por 18 textos, separados em 394 segmentos de texto (ST), com aproveitamento de 320 STs (81,22%), enquanto o desejável é acima de 70%. Emergiram 13.172 ocorrências (palavras, formas ou vocábulos), das quais 1.978 são palavras distintas e 976 com uma única ocorrência. Cumpre frisar que o conteúdo analisado foi categorizado em cinco classes: Classe 1 com 88 ST (27,50%), Classe 2 com 44 ST (13,75%) Classe 3 com 62 ST (19,38%), Classe 4 com 75ST (23,44%) e Classe 5 com 51 ST (15,93%)

As cinco classes foram divididas em duas ramificações (A e B) do *corpus total* de análise. O *subcorpus A* denominado “Motivos da Atividade Física:” contempla a classe 2 (“Motivos da Atividade Física: vida saudável”) e a classe 3 (Motivos da Atividade Física: minimizar doenças”). O *subcorpus B* intitulado “Benefícios da Atividade Física” abarca a classe 1 (“Benefícios da Atividade Física: a socialização”), a classe 4 (“Benefícios da Atividade Física: movimento diário”) e a classe 5 (“Benefícios da Atividade Física: melhorias orgânicas”), concernentes aos motivos para adesão à prática de atividade física para os idosos pesquisados.

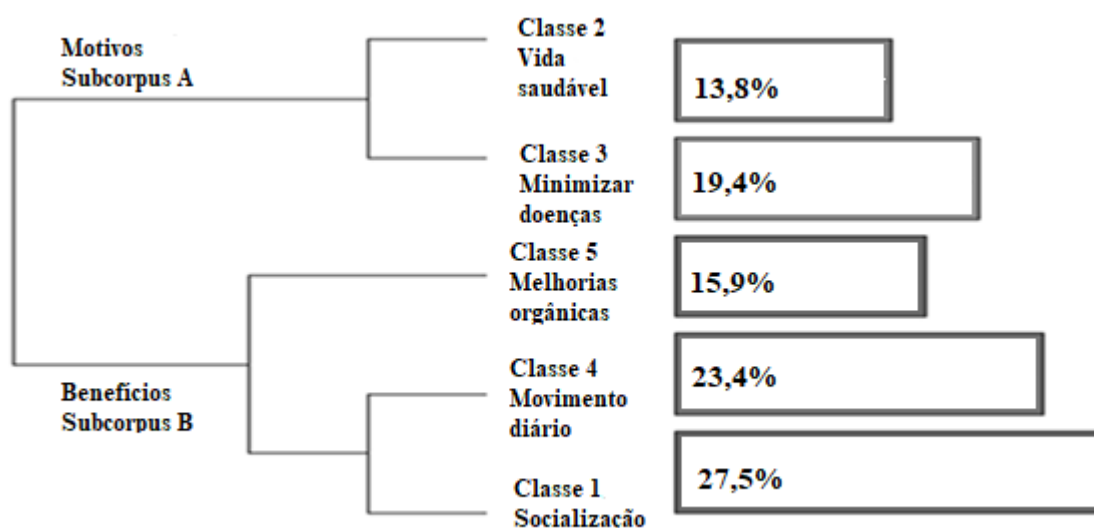


Figura 1. Dendrograma Classificação Hierárquica Descendente (CHD)

Fonte: Os autores

Classificação Hierárquica Descendente

Classe 1 – Benefícios da Atividade Física: Socialização

Contempla 27,5 % ($f= 88$ ST) do *corpus* total analisado. Constituída por palavras e radicais no intervalo entre $\chi^2 = 4,16$ (exercício) e $\chi^2 = 29,66$ (ficar). Esta classe é composta por palavras como “ficar” ($\chi^2 = 29,66$), “vida” ($\chi^2 = 27,09$), “gosto” ($\chi^2 = 24,64$), “mundo” ($\chi^2 = 24,41$), “pessoa” ($\chi^2 = 24,22$) e “gente” ($\chi^2 = 17,98$).

É possível notar, acima, que os participantes evidenciaram benefícios, advindos da prática de atividade física, relacionados à socialização. Tais palavras vão ao encontro de pesquisas^{12,17,27}, as quais destacam o convívio com os pares como um dos principais significados concernentes à atividade física nessa faixa etária. O receio da solidão é outro aspecto a ser realçado nesta classe, já que nessa etapa da vida há uma significativa redução das relações sociais¹². Os trechos, a seguir, extraídos das entrevistas de alguns participantes indicam a importância, atribuída por eles, à socialização ao se dedicarem à prática regular de atividade física:

Isso é importante para a vida, essa vida sempre em comunicação com outras pessoas. A gente não pode ficar solitário. Dependendo dos momentos, a gente conversa sobre quando a gente volta de viagem, conta para os colegas como foi a viagem (Idoso 9, 67 anos, sexo feminino).

Gosto de conviver com as pessoas, de ter um relacionamento amigável com as pessoas, acho isso importante. Você interagir com as pessoas. Me sinto bem. Eu não sei ficar no canto isolado, não me sinto bem (Idoso 2, 69 anos, sexo masculino).

Não nasci para ser solitária. Não gosto de solidão. Não gosto de ficar sozinha. Não sou parada. Não vivo parada [...] (Idoso 6, 66 anos, sexo feminino).

Os entrevistados não apenas pontuaram o convívio com os pares, mas também, com os professores. A inserção em grupos sociais, decorrente da prática de atividades físicas, pôde desencadear melhorias na vida dos idosos, tais como: a possibilidade de fazer novas amizades e a companhia dos colegas de turma e do professor¹². Notou-se, assim, estreita relação da atividade física com a socialização.

Classe 2 – Motivos da Atividade Física: Vida Saudável

Congrega 19,38 % ($f = 62$ ST) do *corpus* total analisado. Constituída por palavras e radicais no intervalo entre $\chi^2 = 4,34$ (comer) e $\chi^2 = 97,1$ (tomar). Essa classe é composta por palavras como “tomar” ($\chi^2 = 97,1$), “remédio” ($\chi^2 = 60,92$), “pressão” ($\chi^2 = 24,29$) e “nutricionista” ($\chi^2 = 21,14$).

Como é possível notar, nesta classe as palavras mais destacadas pelos entrevistados guardam relação com pesquisas^{19,22} que indicaram serem os estímulos à vida saudável os principais motivos para adesão à prática de atividade física em idosos. Destacam-se os seguintes excertos:

Tomo AS (o termo AS refere-se a uma medicação conhecida, popularmente, como Aspirina - Ácido acetilsalicílico) que o médico passa. Tomo um comprimido de manhã junto com a diabetes. Eu tomo um de manhã, um meio-dia e um de noite. Tomo remédio para colesterol, um comprimido de noite (Idoso 17, 69 anos, sexo feminino).

Chegou a 17 (a participante está se referindo à pressão arterial). Dessa vez, foi que a doutora disse que, como estou gorda, tenho muita gordura, ela disse que era bom tomar logo um remédio para a pressão. Ela passou esse remédio para a pressão (Idoso 18, 67 anos, sexo feminino).

Como se nota, o estímulo à vida saudável, intrinsecamente relacionado a melhorias dos aspectos fisiológicos, situa-se entre os motivos para que os idosos aderissem à prática de atividade física. No entender de Mazo et al¹¹ a divulgação positiva sobre a importância da prática de atividade física, quer no cenário acadêmico, quer pela mídia, pode ser um motivo para que tal situação ocorra. No âmbito científico, basta rememorar que os estudos relativos à atividade física se voltam, em maior número, para as preocupações funcionais e motoras, quando fazem menção ao público idoso¹⁶.

Nessa trilha, os comportamentos relacionados à saúde, assim como a própria prática de atividade física, sofrem influências não apenas de motivos individuais, mas de políticas públicas e oportunidades oferecidas pela comunidade¹¹. Assim sendo, além da saúde, esta pesquisa indicou ser o aconselhamento médico um dos fatores cardinais para adesão à prática de atividade física pelos entrevistados¹⁸.

Repise-se que o discurso de saúde, propalado pelo saber médico, apresenta caráter político e normativo, com base em técnicas e modos de guiar a conduta dos seres humanos, visando ao modelo de saúde considerado mais adequado²⁹. Essa realidade faz-se sentir nos mais

variados âmbitos da sociedade contemporânea, que tem no binômio atividade física-saúde afinidade insofismável.

Ainda nessa toada, a mídia propaga a referida visão, tornando-a percuciente, sobretudo, no mundo ocidental²⁷. Por outro lado, Carvalho²⁵ frisa que mesmo com todo o investimento em marketing e em discursos “da vida saudável”, a adesão dos sujeitos à atividade física não cresce exponencialmente. De efeito, a referida autora pontua que é preciso não estar atento à prática somente, mas valorizar o movimento humano como um campo de relações, seja com o outro, seja consigo mesmo.

Classe 3 – Motivos da Atividade Física: Minimizar Doenças

Congrega 13,75 % ($f = 44$ ST) do *corpus* total analisado. Constituída por palavras e radicais no intervalo entre $\chi^2 = 3,9$ (controlar) e $\chi^2 = 38,36$ (baixar). Essa classe é composta por palavras como “baixar” ($\chi^2 = 38,36$), “colesterol” ($\chi^2 = 33,41$), “coluna” ($\chi^2 = 33,41$), “problema” ($\chi^2 = 31,36$) e “joelho” ($\chi^2 = 31,25$).

Esta classe trata de medidas curativas, visando a sanar ou minimizar doenças crônicas degenerativas ou associadas ao inexorável fenômeno do envelhecimento que, em alguns casos, foi a força motriz para a prática de atividade física. Carvalho²⁵ salienta que a atividade física previne e combate a osteoporose, bem como doenças crônico-degenerativas. Cumpre pontuar o que disse uma das participantes:

Aí eu respondi para ele, Doutor, aonde é essa maravilha? Ele disse: o sol e a caminhada. Era o que eu estava precisando. Me curei da osteoporose. O remédio eu só tomo o cálcio, praticamente, não tomo (outros remédios) (Idoso 10, 83 anos, sexo feminino).

Nessa linha, Barbosa Junior e Baptista¹⁴ afirmam que os saberes médicos ocidentais se debruçam, em linhas gerais, sobre o corpo biológico. Este último é percebido enquanto máquina e, ao fim e ao cabo, será vitimizado por doenças oriundas da idade avançada. Como dito, no seio contemporâneo, assume relevo o discurso sobre a atividade física, enquanto instrumento curativo e associado à promoção da saúde²⁶.

Classe 4 – Benefícios da Atividade Física: Movimento Diário

Contempla 23,44 % ($f = 75$ ST) do *corpus* total analisado. Constituída por palavras e radicais no intervalo entre $\chi^2 = 4,02$ (coisa) e $\chi^2 = 46,96$ (sentir). Essa classe é composta por palavras como “sentir” ($\chi^2 = 46,96$), “dia” ($\chi^2 = 27,53$), “dentro” ($\chi^2 = 22,11$), “sentar” ($\chi^2 = 21,27$), “procurar” ($\chi^2 = 18,77$) e mexer ($\chi^2 = 15,47$).

Na análise realizada, foi possível constatar benefícios em relação à prática de atividade física para os idosos pesquisados, sobretudo, relacionados ao movimento diário, por exemplo: dançar; caminhar; realizar atividades aquáticas; fazer compras; realizar tarefas domésticas; e utilizar meios de transporte. Como mencionado anteriormente, a adoção de um estilo de vida ativo nem sempre é observada em idosos, haja vista que quantidade significativa não se sente estimulada a entrar num programa de atividade física, quer por fatores externos, quer por fatores internos¹⁸. No caso dos entrevistados, alguns consideraram que a adoção de um estilo de vida ativo reduz efeitos provenientes do envelhecimento¹⁵.

Por exemplo, ontem, passei a noite com muita dor no meu corpo, nas minhas pernas. Agora dei uma caminhadinha, a gente se sente bem. Quando passa um dia sem vir, já sinto falta, tanto eu como minhas colegas (Idoso 13, 71 anos, sexo feminino).

Me sinto bem quando acordo. Quando acordo, nos dias que faço, acordo bem. Some a dor, o incômodo no corpo, alguma coisa diferente, que me levava voltar a querer

fazer. Sentia a necessidade de fazer e querer retornar. Eu sentia isso demais (Idoso 5, 68 anos, sexo feminino).

Rememorem-se algumas particularidades biológicas dos idosos como, por exemplo: cabelos brancos, o enrugamento da pele, a marcha mais lenta e a diminuição das atividades. Há, ainda, diminuição do peso do encéfalo; o coração e outros órgãos ficam mais suscetíveis a doenças; o metabolismo tende a responder de forma mais lenta e os principais sistemas que compõem o corpo sofrem progressiva degradação. Nessa etapa da vida, existe, pois, um declínio da capacidade do organismo, seja no campo anatomofisiológico, seja no campo bioquímico, seja no campo cognitivo. Calha destacar que perdas e ganhos são inerentes ao viver, não sendo exclusividade dos idosos².

A prática de atividade física, no que tange ao envelhecimento do idoso, é capaz de contribuir para a diminuição do tratamento medicamentoso e melhorar a qualidade de vida, pois proporciona melhora de doenças físicas ou mentais. Os autores complementam que sujeitos de vida ativa pode minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento^{15,19}. Por outro lado, quem mantém um estilo de vida sedentário tem maior risco de desenvolver problemas de saúde. Pessoas fisicamente inativas, por exemplo, tem 35% de chances a mais de morrer do que praticantes regulares de atividade física²¹.

Classe 5 – Benefícios da Atividade Física: Melhorias Orgânicas

Contempla 15,93 % ($f = 51$ ST) do *corpus* total analisado. Constituída por palavras e radicais no intervalo entre $\chi^2 = 4,46$ (praticar) e $\chi^2 = 36,9$ (físico). Essa classe é composta por palavras como “físico” ($\chi^2 = 36,9$), “maneira” ($\chi^2 = 32,25$), “orgânico” ($\chi^2 = 32,25$), “lazer” ($\chi^2 = 32,25$), “resultado” ($\chi^2 = 33,25$), “melhor” ($\chi^2 = 30,92$) e “manutenção” ($\chi^2 = 26,79\%$) “condição” ($\chi^2 = 26,43$).

As análises desta classe indicam ser a prática de atividade física benéfica para os idosos pesquisados. Evidências científicas^{13,15,19,27} atentam para o fato de a participação em programas de atividade física minimizar ou prevenir ampla teia de declínios funcionais concernentes ao envelhecimento. Os idosos praticantes de atividade física obtêm diferentes benefícios, destacando-se: menos enfermidades, preservação da saúde e maior capacidade de enfrentar o estresse diário. No caso dos entrevistados, a melhoria orgânica foi o aspecto mais evidenciado, como é possível notar nos estratos abaixo:

Com o advento da atividade física, embora seja a própria hidroginástica, ela nos traz diversos benefícios nesse aspecto da respiração, da manutenção da forma física e, também, possibilita maior capacidade aeróbica (Idoso 1, 62 anos, sexo masculino).

No meu tempo de atleta, eu fazia atletismo, o foco era nos resultados. Já agora, eu consigo focar mais na minha condição orgânica e na minha qualidade de vida. Bom, ela libera hormônios que nos dão prazer. (Idoso 3, 61 anos, sexo masculino).

Os trechos acima reforçam o discurso da saúde, com foco nos aspectos fisiológicos. Para os entrevistados, as melhorias orgânicas assumem relevância, haja vista as alterações morfofisiológicas características do envelhecer. Dessa forma, os participantes buscam na atividade física um meio, não apenas para minimizar as perdas naturais decorrentes do processo do envelhecimento, mas capaz de propiciar melhorias funcionais. Depreende-se, pois, que os participantes não veem a atividade física como um fenômeno perpassado pelo campo subjetivo, e sim como meio para gozarem de saúde^{20,29}.

Conclusões

Este trabalho visou a analisar os significados que os idosos, fisicamente ativos, atribuem à prática de atividade física. No caso dos participantes desta investigação, notou-se, a partir das análises empreendidas, quão impregnados estavam pelo discurso hegemônico da saúde. Tal fato é provocado pela ênfase ao saber médico e pelo bombardeio midiático, que reforçam o caráter mecânico dessa vivência. Todavia, cada vez mais, a literatura especializada tem ressaltado a necessidade de se ampliarem as noções da atividade física para além do viés puramente epidemiológico. Cumpre iluminar, como já mencionado, que os novos olhares sobre o tema, como a atividade física humanizada, não colidem com a perspectiva preponderante em nossa cultura. Noutros termos, a recente propositura não almeja contrapor-se à visão epidemiológica, senão ampliá-la.

Os significados atribuídos pelos idosos guardaram, assim, modestas relações com o prisma subjetivo, voltando-se para a saúde – sobretudo física. A única classe que mais se aproximou de aspectos psicológicos foi a socialização. Todavia, os idosos a consideram uma meta, afastando-se da pura satisfação em realizá-la. Depreende-se, pois, que os participantes não compreendem a socialização como um fim em si mesmo, mas como meio para lograr desejos pessoais e sociais. A prática de atividade física para os idosos configurou-se, portanto, como instrumento de socialização, de melhorias orgânicas, de movimento diário, de minimização de doenças e de vida saudável. Os dados são coerentes, desse modo, com grande parte da literatura que se volta, em maior número, para as preocupações funcionais e motoras, quando fazem alusão ao público idoso.

Apesar das contribuições oferecidas, esta investigação enfrentou algumas limitações, que precisam ser consideradas. Primeiramente, os resultados encontrados não podem ser generalizados para todos os idosos, haja vista o número reduzido de participantes. Reforça-se, contudo, que não é o propósito deste artigo generalizar os resultados, e sim explorar essa realidade. Acrescente-se, ainda, o fato de a pesquisa ser transversal, não sendo possível acompanhar as vivências da atividade física pelos idosos a longo prazo, ou seja, de forma longitudinal.

Como sugestão para pesquisas futuras, julga-se ser imprescindível expandir o espectro de modalidades a serem investigadas, com o propósito de complementar os conhecimentos produzidos ao longo deste trabalho. Ademais, propõe-se a realização de novos estudos que considerem alternativas metodológicas, de forma a aprimorar os conhecimentos produzidos nesta investigação. Este trabalho requer, por conseguinte, continuidade, visando a fomentar novas discussões sobre a temática em tela. Procurou-se, assim, oferecer contribuições para se (re)pensar o debate sobre a atividade física, para além da perspectiva utilitarista com o público idoso. Considerando os principais resultados encontrados, entende-se que houve avanços e contribuições à produção de conhecimentos quanto à temática estudada.

Por fim, infere-se que o ensino da atividade física, segundo uma perspectiva subjetiva, contribuirá para ampliar a proposta de sua humanização. Para isso, os profissionais da Educação Física e os ligados ao campo da saúde precisam conhecer e se debruçar sobre a tessitura teórica da atividade física humanizada, a fim de implantar intervenções não restritas a movimentos estereotipados, mas que valorizem a subjetividade.

A perspectiva da atividade física humanizada não cogita, evidentemente, extinguir a abordagem epidemiológica, uma vez que seria utópico acreditar em tal ideia. Tampouco, pretende-se uniformizar a vivência da atividade física, pois se negligenciaria a individualidade dos sujeitos. No caso, a recente propositura, ao fim e ao cabo, abre espaço para canais de resistência ao discurso dominante, visto que aproxima os sujeitos – sejam idosos ou não – de seus projetos existenciais. Muito mais que um ato puramente procedimental, a atividade física deve promover o encontro do sujeito consigo e com a realidade circundante.

Referências

1. Beauvoir S. A velhice. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1970.
2. Lima PPC, Moraes LD, Martins JCO. As experiências de idosas em um centro-dia. In: Martins JCO, Rocha LDLA, editores. No envelhecer, experimente viver: Reflexões sobre experiências potencializadoras da vida nos tempos livres da velhice. Curitiba: CRV; 2018, p. 125–52.
3. Moura MMD, Veras RP. Acompanhamento do envelhecimento humano em centro de convivência. *Physis - Rev Saúde Coletiva* 2017;27(1):19–39. Doi: <https://doi.org/10.1590/s0103-73312017000100002>.
4. Sousa CCB, Baquit JAND, Ferreira KPM. A viagem a lazer como experiência (trans)formadora para idosos. *Rev Subjetividades* 2019;19(2):e9224. Doi: <https://doi.org/10.5020/23590777.15.2.275-286>
5. Veras R, Cordeiro R. A contemporary care model for older adults should seek coordinated care, greater quality and the reduction of costs. *Int J Fam Community Med* 2019;3(5):210–4. Doi: <https://doi.org/10.15406/ijfcm.2019.03.00159>
6. Martins JCO. A velhice é agora e enquanto vida for. In: Martins JCO, Lopes MRR, editors. *Envelhecer: tempo de recriar a vida*. Curitiba: CRV; 2017, p. 9–15.
7. Pillatt AP, Nielsson J, Schneider RH. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. *Fisioter e Pesqui* 2019;26(2):210–7. Doi: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/18004826022019>
8. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [Internet]. Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação [acesso em 7 jul 2020]. Disponível em: https://www.ipece.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/45/2020/03/Indicadores_Sociais_2018.pdf
9. Instituto de Pesquisas e Estratégia Econômica do Ceará [Internet]. Indicadores do Ceará [acesso em 7 jul 2020]. Disponível em: https://www.ipece.ce.gov.br/wpcontent/uploads/sites/45/2020/03/Indicadores_Sociais_2018.pdf
10. Organização Mundial da Saúde [Internet]. Envelhecimento ativo: uma política de saúde [acesso em 7 jul 2020]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf
11. Mazo GZ, Meurer ST, Benedetti TRB. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. *Psicol para América Lat* 2009[acesso em 18 nov 2020];(18). Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000200005&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
12. Okuma SS. O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa. Campinas: Papirus; 2012.
13. Rai R, Jongenelis MI, Jackson B, Newton RU, Pettigrew S. Factors influencing physical activity participation among older people with low activity levels. *Ageing Soc* 2019;1–21. Doi: <https://doi.org/10.1017/S0144686X1900076X>
14. Barbosa Junior FWS, Baptista MM. Reflexões sobre a escrita como experiência aos discursos hegemônicos sobre a velhice. In: Martins JC O, Rocha LDLA, editors. *No envelhecer experimente viver: Reflexões sobre experiências potencializadoras da vida nos tempos livres da velhice*. Curitiba: CRV; 2018, p. 89–124.
15. Bavoso D, Galeote L, Montiel JM, Cecato JF. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. *Rev Bras Psicol do Esporte* 2017;7(2):26–37. Doi: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v7i2.8362>
16. Brito BTG de, Tavares GH, Polo MCE, Kanitz AC. Lazer, atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um grupo de aconselhamento. *Rev Bras Ciências e Mov* 2019;27(2):97–109. Doi: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v27i2.9850>
17. Cavalli AS, Pogorzelski LV, Domingues MR, Afonso MR, Ribeiro JAB, Cavalli MO. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. *Rev Bras Geriatr e Gerontol* 2014;17(2):255–64. Doi: <https://doi.org/10.1590/S180998232014000200004>
18. Cavalli AS, Garcia GP, Ricardo AC, Ribeiro JAB, Cavalli MO. Fatores motivacionais de idosos participantes em projeto social universitário de educação física. *Estud Interdiscip Sobre o Envelhec* 2019;24(Edição Especial):11–25.
19. Doro MR, Nascimento-Carvalho B, Ruaro M, Hirota VB, Rodrigues B, Fukushima AR, et al. Higher levels of physical activity reduce spending on medicines in the elderly. *J Phys Educ Sport* 2018;18(1):157–62. Doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01020>
20. Feng Z, Cramm JM, Nieboer AP. A healthy diet and physical activity are important to promote healthy ageing among older Chinese people. *J Int Med Res* 2019;47(12):6061–81. Doi: <https://doi.org/10.1177/0300060519882590>
21. Kaplanová T, Pridalová M, Zbořilová V. Article Adiposity and physical activity in physically active and inactive elderly women at the university of third age in Palacký University Olomouc JPES. *J Phys Educ Sport* 2018;18(2):792–9. Doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02117>

22. Silva ANC, Castanho GKF, Chiminazzo JGC, Barreira J, Fernandes PT. Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. *Psicol em Estud* 2016;21(4):677–85. Doi: <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v21i4.32198>
23. Damico JGS, Knuth AG. O des(encontro) das práticas corporais e atividade física: Hibridizações e borrachentos no campo da saúde. *Movimento* 2014;20(1):329–50. Doi: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.39474>
24. Hallal PC, Knuth AG. Epidemiologia da atividade física e a aproximação necessária com as pesquisas qualitativas. *Rev Bras Ciênc do Esporte* 2011;33(1):181–92. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000100012>
25. Carvalho FFB. Práticas corporais e atividades físicas na atenção básica do sistema único de saúde: Ir além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis é necessário. *Movimento* 2016;22(2):647–58. Doi: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.58174>
26. Alves FS, Carvalho YM. Práticas corporais e grande saúde: Um encontro possível. *Movimento* 2010;16(4). Doi: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.13280>
27. Costa FS, Cabral CO M, Rodrigues JP, Santos AM. Idosos e exercícios físicos. *Licere* 2017;20(4):212-37. Doi: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2017.1732>
28. Mendes MIBS. Do ideal de robustez ao ideal de magreza: Educação Física, saúde e estética. *Movimento* 2009;15(4):175–91. Doi: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.5989>
29. Maciel MG. A efetividade das experiências de ócio em um programa governamental de atividade física. [Tese de doutorado em Estudos do Lazer]. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer; 2016.
30. Maciel MG, Saraiva LAS, Martins JCO, Vieira Junior PR. A humanização da atividade física em um programa governamental. *Interface - Comun saúde e Educ* 2018;22(67):1235–1246. Doi: <https://doi.org/10.1590/1807-57622017.0238>
31. Cuenca MC. Aproximación al ocio valioso. *Rev Bras Estud do Lazer*. 2014[acesso em 17 nov 2020];1(1):21–41. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/432>
32. Monteagudo MJ, Bayón F, Kleiber DA. Ócio ao longo da vida: As potencialidades dos itinerários de ócio para a promoção do desenvolvimento humano. *Rev Lusófona Estud Cult* 2013;1(2):156–73. Doi: <https://doi.org/10.21814/rlec.30>
33. Sousa JG, Baptista MM. Ócio e cultura na (re)construção identitária de pessoas idosas institucionalizadas. *Rev Subjetividades* 2015;15(2):274–85. Doi: <https://doi.org/10.5020/23590777.15.2.275-286>
34. Francileudo FA, Martins JCO. Sentido do tempo, sentido do ócio, sentidos para o viver. Coimbra: Grácio Editor; 2016.
35. Falqueto JMZ, Hoffmann VE, Farias JS. Saturação teórica em pesquisas qualitativas: relato de uma experiência de aplicação em estudo na área de Administração. *Rev Ciências da Adm* 2018;20(52):40–53. Doi: <https://doi.org/10.5007/2175-8077.2018V20n52p40>
36. Richardson RJ. Pesquisa social: Métodos e técnicas. São Paulo: Atlas; 2017.
37. Souza MAR, Wall ML, Thuler ACMC, Lowen IMV, Peres AM. O uso do software IRAMUTEQ na análise de dados em pesquisas qualitativas. *Rev da Esc Enferm da USP* 2018;52:e03353. Doi: <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2017015003353>

Agradecimentos: À PROSUP/Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior/Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico que concedeu bolsa de estudo a um dos autores deste trabalho (processo número 88887.176129/2018-00).

ORCID dos autores:

Gustavo Fonseca Halley: <https://orcid.org/0000-0002-4574-4834>

Marcos Gonçalves Maciel: <https://orcid.org/0000-0002-8357-491X>

Cynthia de Freitas Melo: <https://orcid.org/0000-0003-3162-7300>

José Clerton de Oliveira Martins: <https://orcid.org/0000-0002-8229-0915>

Recebido em 27/09/20.

Revisado em 09/12/20.

Aceito em 07/04/21.

Endereço para correspondência: Gustavo Fonseca Halley. Endereço: Av. Washington Soares, 1321, Bloco E, Sala E01, Edson Queiroz. Fortaleza –CE - 60.811341. E-mail: gustavohalley@gmail.com