

RIASE

REVISTA IBERO-AMERICANA DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO
REVISTA IBERO-AMERICANA DE SALUD Y ENVEJECIMIENTO

**ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO:
SENTIDOS COMPARTILHADOS POR PRATICANTES
ACIMA DE 60 ANOS**

**PHYSICAL ACTIVITY AND AGING:
FEELINGS SHARED BY PRACTITIONERS
OVER 60 YEARS OLD**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y ENVEJECIMIENTO:
SIGNIFICADOS COMPARTIDOS POR PRACTICANTES
MAYORES DE 60 AÑOS**

Júlio Jacques Gambôa – Laboratório História, Saúde e Sociedade, Instituto de Estudos em Saúde Coletiva (IESC), Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, Brasil.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0279-9704>

Luiz Rangel Tura – Laboratório História, Saúde e Sociedade, Instituto de Estudos em Saúde Coletiva (IESC), Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, Brasil.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4069-2542>

Ivani Bursztyn – Faculdade de Medicina, Instituto de Estudos em Saúde Coletiva (IESC), Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, Brasil.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3781-7359>

Autor Correspondente/Corresponding Author:

Júlio Gambôa – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil. jjgambboa18@gmail.com

Recebido/Received: 2021-01-03 Aceite/Accepted: 2021-03-23 Publicado/Published: 2021-04-30

DOI: [http://dx.doi.org/10.24902/r.riase.2021.7\(1\).474.6-22](http://dx.doi.org/10.24902/r.riase.2021.7(1).474.6-22)

©Os autores retêm o copyright sobre seus artigos, concedendo à RIASE 2021 o direito de primeira publicação sob a licença CC BY-NC, e autorizando reuso por terceiros conforme os termos dessa licença.

©Authors retain the copyright of their articles, granting RIASE 2021 the right of first publication under the CC BY-NC license, and authorizing reuse by third parties in accordance with the terms of this license.

VOL. 7 N.º 1 ABRIL 2021

RESUMO

Introdução: Fundamentado na abordagem estrutural da Teoria das Representações Sociais, este artigo objetiva apresentar os sentidos de atividade física compartilhados numa amostra de conveniência de 152 pessoas maiores de 60 anos, praticantes regulares de atividade física no Rio de Janeiro.

Métodos: Aplicou-se um questionário com teste de evocação livre de palavras – termo indutor: *atividade física* –, perguntas abertas e fechadas, além da identificação sociofamiliar dos sujeitos. Efetuou-se a análise combinada das frequências e ordens médias das evocações realizadas, para identificar os conteúdos estruturais da representação social estudada. Para isso, contou-se com a ajuda do *software* EVOC®.

Resultados: Identificaram-se os elementos *Saúde, Bem-Estar, Caminhada, Corpo e Ginástica* como pertencentes ao sistema central e *Agilidade, Alongamento, Corrida, Equilíbrio, Força, Mente, Natação e Prazer* como constituintes do sistema periférico. Entretanto, somente *Saúde e Caminhada* mostraram-se relevantes quanto a sua importância e foram os principais organizadores da representação. Não foram encontradas categorias negativas nos sentidos construídos e compartilhados pelos sujeitos.

Conclusão: Na análise global do *corpus* investigado, sobressaiu o interesse demonstrado pela estética corporal sem, contudo, suplantando as preocupações com saúde, autonomia e independência. Esse interesse parece coerente com a postura dos novos idosos que buscam, além de novas oportunidades de lazer, convívio e aprendizagem, novos relacionamentos afetivos, talvez indicando um movimento de mudança nas representações da velhice.

Palavra-chave: Atividade física; Envelhecimento; Idosos; Representações Sociais.

ABSTRACT

Introduction: Based on the structural approach of Social Representations Theory, this essay presents the meanings of physical activity shared in a convenience sample of 152 people aged over 60, regular practitioners of physical activity in Rio de Janeiro.

Methods: A questionnaire was applied with free word association test – the inductive term: *physical activity* –, open and closed questions, besides the identification of the socio-familiar status of the subjects. A combined analysis was performed about the frequency and medium orders of the performed evocations, to identify the structural contents of the studied social representation. For this, we relied on the help of the EVOC® software.

Results: There were identified the elements *Health*, *Well-being*, *Walking*, *Body* and *Fitness* as belonging to the central system and *Agility*, *Stretching*, *Running*, *Balance*, *Strength*, *Mind*, *Swimming* and *Enjoyment* as constituents of the peripheral system. However, only *Health* and *Walking* showed relevance regarding importance and were the main organizers of the representation. No negative categories were found in the meanings constructed and shared by the subjects.

Conclusion: Through global analysis of the corpus investigated, there is more interest in body aesthetics without overcoming concerns about health, autonomy and independence. This interest seems consistent for new elderly individuals, who seek new opportunities for recreation, socializing and learning, new romantic relationships, perhaps indicating a movement of change on the representations of old age.

Descriptors: Aging; Elderly; Physical Activity; Social Representations.

RESUMEN

Introducción: A partir del enfoque estructural de la Teoría de las Representaciones Sociales, este artículo tiene como objetivo presentar los significados de la actividad física compartidos en una muestra de conveniencia de 152 personas mayores de 60 años, practicantes habituales de actividad física en Río de Janeiro.

Métodos: Se aplicó un cuestionario con un test de asociación libre de palabras – término inductor: *actividad física* – preguntas abiertas y cerradas, además de la identificación sociofamiliar de los sujetos. Se realizó el análisis combinado de las frecuencias y el orden promedio de las evocaciones realizadas para identificar los contenidos estructurales de la representación social estudiada. Para ello, se contó con la ayuda del software EVOC®.

Resultados: Los elementos *Salud*, *Bienestar*, *Caminata*, *Cuerpo* y *Gimnasia* fueron identificados como pertenecientes al sistema central y *Agilidad*, *Estiramiento*, *Correr*, *Equilibrio*, *Fuerza*, *Mente*, *Natación* y *Placer* como componentes del sistema periférico. Sin embargo, solo *Salud* y *Caminata* se consideraron relevantes en cuanto a su importancia y fueron los principales organizadores de la representación. No se encontraron categorías con connotación negativa.

Conclusión: En el análisis global del corpus investigado, se destacó el interés mostrado por la estética corporal sin suplantarse las preocupaciones por la salud, la autonomía y la independencia. Este interés parece estar en consonancia con la actitud de los nuevos ancianos que buscan, además de nuevas oportunidades de ocio, convivencia y aprendizaje, nuevas relaciones afectivas, indicando quizás un proceso de cambio en las representaciones de la vejez.

Descriptores: Actividad Física; Ancianos; Envejecimiento; Representaciones Sociales.

INTRODUÇÃO

O objetivo deste artigo é apresentar os resultados de uma pesquisa sobre os sentidos de atividade física (AF) construídos por um grupo de praticantes regulares – homens e mulheres – maiores de 60 anos, no município do Rio de Janeiro, Brasil.

O crescente envelhecimento da população tem sido objeto de atenção em diversos campos da sociedade, não apenas pelo expressivo aumento demográfico, mas em razão dos novos hábitos de comportamento e das concepções mais recentes sobre essa fase da vida, ligadas a atividades diversas, aprendizagem, satisfação pessoal, entre outros⁽¹⁾.

Uma das atividades mais incentivadas pelos profissionais de saúde e procuradas pelos idosos é justamente a AF, que se constitui no principal exemplo do que se considera como a dimensão prática das estratégias individuais usadas com o intuito de postergar ou evitar os efeitos do envelhecimento⁽²⁾.

Observa-se um consenso sobre os benefícios da AF nessa idade, incluindo os aspectos funcionais necessários para a manutenção da autonomia e independência nas atividades da vida diária, assim como a melhoria da qualidade de vida pela diminuição das alterações físicas da velhice^(3,4), assim como o aprimoramento do equilíbrio e o fortalecimento muscular, importantes na prevenção de quedas^(5,6).

Das motivações referidas para a prática regular de AF entre pessoas acima de 60 anos, encontram-se a promoção e a manutenção da saúde⁽⁷⁾, o desenvolvimento da condição física, a sociabilidade e o prazer na prática de exercícios, além das recomendações médicas⁽⁸⁾. Estas motivações são coerentes com o conceito de AF proposto por Piggin⁽⁹⁾ e que foi considerado neste estudo.

Marco teórico

Nas últimas décadas, o crescimento exponencial da população idosa no Brasil tem evidenciado a importância desse fenômeno⁽¹⁰⁾ e a relevância social do envelhecimento da população acabou despertando o interesse do campo da teoria das representações sociais (TRS), como por exemplo, o estudo sobre velhice e relações familiares⁽¹¹⁾, entre outros.

Sendo uma construção social de um saber, as representações sociais (RS) têm a função de criar convenções sobre os objetos, para que sejam compartilhados nas relações sociais que ocorrem na comunidade. Funcionam como uma tradução da realidade, uma ferramenta para acomodar as novas informações no universo preexistente⁽¹²⁾, num processo de transformação do não familiar em familiar, que cumprem assim a sua principal função⁽¹³⁾.

As RS organizam opiniões, atitudes, crenças e informações a respeito de uma situação e são geradas pelos indivíduos como forma de se adequar ao mundo em que vivem. Elas podem estar na mente das pessoas e nas suas relações sociais, uma vez que são pensamento individual e prática social ao mesmo tempo e consideradas tanto como uma teoria quanto como um fenômeno, daí o interesse principal estar centrado na investigação dos saberes cotidianos⁽¹³⁾. Como teoria investiga e tenta explicar a reciprocidade das relações entre indivíduo e sociedade e como fenômeno ressignifica os saberes compartilhados pelo grupo⁽¹⁴⁾. Deve-se assinalar que a construção teórica de Moscovici⁽¹²⁾ leva em consideração o individual e o coletivo simultaneamente no contexto histórico e cultural⁽¹³⁾.

Atualmente, a excessiva valorização do desempenho físico e mental acaba por reforçar crenças referentes às mudanças, vistas principalmente como perdas associadas à velhice, apesar da existência de ganhos nesse processo, devido à utilização de mecanismos de otimização seletiva dos recursos individuais, além das compensações adaptativas visando o envelhecimento bem sucedido⁽¹⁵⁾.

Neste estudo, optou-se por adotar um conceito mais abrangente de AF para não se destacar apenas os aspectos biomecânicos e fisiológicos do movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, insuficiente para contemplar a complexidade envolvida nesse processo. Em artigo recente, Piggin⁽⁹⁾ propõe que a definição de AF enfatize diversos aspectos como os processos psicológicos envolvidos na motivação e na tomada de decisões dessa atividade, que considere os benefícios do convívio social proporcionado pela AF e que não podem ser subestimados se comparados aos benefícios relativos à saúde. Há que se considerar também outros fatores como a influência dos espaços culturais utilizados e as decisões políticas, que podem contribuir para melhorar a vida das pessoas. Vale conferir o assinalado pelo autor:

“Physical activity involves people moving, acting and performing within culturally specific spaces and contexts, and influenced by a unique array of interests, emotions, ideas, instructions and relationships.”^(5,9).

A matéria prima da TRS é o saber do senso comum, sendo assim os participantes da pesquisa se referem às AF que praticam tendo o corpo como instrumento em movimento, sejam elas aulas regulares de ginástica, dança, musculação ou mesmo atividades feitas nas horas de lazer como caminhadas e natação, por exemplo.

Em razão da intensa veiculação dos valores ligados à juventude, os sentidos mais próximos da vida anterior aos 60 anos terminam sendo incorporados e também contribuem para a construção das RS que os idosos têm sobre si mesmos e sobre a velhice, porém, evi-

denciando o sentimento contraditório que os próprios idosos têm sobre o assunto, já que possuem uma representação da velhice que não querem assumir, mas que talvez tenha chegado a hora⁽¹¹⁾.

A obra inaugural de Moscovici procura entender o processo que considera o conhecimento científico e o saber do senso comum⁽¹⁶⁾. Nesta perspectiva, as AF se constituem em um corpo de conhecimentos práticos já sistematizados e inseridos nos campos da educação e das ciências do esporte e da saúde⁽¹⁷⁾.

As mudanças no pensamento social brasileiro relativo às novas formas de envelhecimento e às diversas e controversas elaborações que recebem⁽¹⁸⁾ poderiam ser estendidas à prática de AF, por ser um assunto atual e constante na mídia, além de um atrativo para o consumo, evidenciando seu forte enraizamento no modo de vida urbano e se constituindo num objeto de interesse social. O hábito de praticar AF com regularidade é debatido socialmente, sem se restringir aos meios especializados, e acaba proporcionando a elaboração de novos saberes coletivos a seu respeito.

Dessa forma, considerando-se o progressivo aumento da expectativa de vida da população brasileira, a necessidade de se promover a saúde dos idosos e prevenir doenças, julgou-se relevante investigar as RS de AF em homens e mulheres acima de 60 anos, com o intuito de apreender os sentidos compartilhados por eles e atribuídos ao objeto das práticas físicas regulares.

METODOLOGIA

Nesta investigação, optou-se pelo emprego da abordagem estrutural da TRS, que possibilita identificar o conteúdo e a organização da RS, constituída por dois sistemas principais, um central (SC) e o outro periférico (SP), que cumprem diferentes funções⁽¹⁹⁾.

As RS organizam-se em torno do SC, que exerce uma função geradora e outra organizadora dos conteúdos na sua estrutura. A primeira dá sentido aos elementos que a compõem, a segunda unifica e possibilita a estabilização da RS. Por estar baseado no consenso, na história e na memória do grupo, este sistema tem fundamental importância para a determinação e manutenção das características originais das RS⁽¹⁹⁾.

O SP promove a mediação entre o SC e a realidade, sendo responsável pelas trocas sociais do cotidiano, promovendo uma adaptação individualizada à expressão representacional. É através dele que se dá a ancoragem dos elementos das RS e por onde se iniciam as pos-

síveis transformações em sua estrutura. Ressalte-se, ainda, a permanente interdependência entre esses dois sistemas no seu funcionamento⁽¹⁹⁾.

Apesar de o sistema central ser o responsável pela unicidade de sentido e estabilidade das RS, ele está sujeito a mudanças. Quando isso acontece, as RS modificam-se⁽¹⁹⁾.

Foi utilizado um questionário contendo um teste de evocação livre de palavras (TEP) com a expressão atividade física; perguntas abertas e fechadas objetivando identificar crenças, normas, valores, atitudes e práticas relacionadas à AF e ao envelhecimento, além da situação sociofamiliar dos sujeitos.

Para a identificação dos conteúdos estruturais, efetuou-se a análise combinada das frequências e das ordens médias das evocações realizadas, levando-se em consideração as respectivas dimensões coletiva (frequência) e individual (ordem de evocação). Para isso, contou-se com a ajuda do software EVOC[®].

Assim, os diversos elementos foram distribuídos em um gráfico de dispersão, onde o eixo vertical é o das frequências (f) e o horizontal o das ordens médias de evocação (ome). Após esse procedimento, foi calculada a média das frequências (Fm) e a média das ordens médias das palavras evocadas (OME), e a interseção destas linhas divide o gráfico em quadrantes.

No quadrante superior esquerdo localizam-se os elementos com as maiores frequências e menores ordens médias de evocação, ou seja, aí se encontra aquilo que foi lembrado rapidamente por um número significativo de sujeitos. Por essa razão, provavelmente compõem o SC. No quadrante inferior direito, situam-se os elementos com as menores frequências e maiores ordens médias de evocação, correspondendo ao SP. Nos outros quadrantes estão os elementos que alternam esses atributos, constituindo o sistema intermediário (SI) ou a periferia próxima.

A fim de investigar a organização interna dos elementos constituintes da estrutura, procedeu-se à análise de similitude, onde cada vértice é uma das evocações e cada aresta representa o número de coocorrências entre as duas categorias envolvidas. Quanto mais espessas forem essas linhas, maior a densidade da ligação entre elas⁽²⁰⁾.

As respostas às perguntas fechadas foram analisadas segundo a sua frequência e proporção. A análise do material das perguntas abertas foi feita com base na categorização temática do seu conteúdo⁽²¹⁾.

Constituiu-se uma amostra de conveniência formada por 152 frequentadores regulares de academias, grupos de ginástica em praças públicas, alunos da Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI) e do projeto Idosos em Movimento: Mantendo a Autonomia do Instituto de Educação Física e Desportos, ambos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e que aceitaram o convite para participar desta pesquisa. Os critérios de inclusão considerados foram indivíduos de ambos os sexos, com 60 anos ou mais e praticantes regulares de atividade física.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Estudos em Saúde Coletiva da UFRJ, segundo o parecer número 179.998. Todos os sujeitos, ao aceitarem participar da pesquisa, assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido contendo os dados referentes ao projeto, aos pesquisadores e à instituição. Foram obedecidas as recomendações da legislação vigente, em especial as relacionadas à confidencialidade das informações, à autonomia e à não maleficência aos participantes com os procedimentos da investigação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Descrição dos sujeitos

A amplitude da idade correspondeu ao intervalo de 60 a 93 anos, sendo encontrada a média de 73,6 anos, a mediana de 72,5 anos e a distribuição de idades se mostrou bimodal, apresentando maior concentração nas idades 67 e 84 anos, que ocorreram nove vezes cada um (Tabela 1^a).

Neste conjunto, 88,2% dos sujeitos eram aposentados. Quanto à escolaridade, predominou o ensino superior com 45,4% (27,6% homens), seguido do médio com 34,9% (22,4% mulheres), do fundamental com 17,8% (11,8% mulheres) e apenas 0,7% informou não ter nenhuma escolaridade. A situação conjugal dos respondentes foi distribuída da seguinte forma: 42,1% casados, 30,9% viúvos (21,7% mulheres), 12,5% solteiros (9,9% mulheres) e 11,8% divorciados ou separados. Estes dados corroboram os encontrados por estudos que analisaram o perfil sociodemográfico de idosos Brasileiros⁽²²⁾.

As representações sociais de atividade física

O conjunto de evocações compôs um *corpus* de 555 palavras, com média de 3,65 evocações por sujeito. Para o cálculo da frequência média por palavra e das ordens médias de evocação, foram consideradas somente as palavras cuja frequência mínima foi igual a 7, correspondendo a 75% do total. A frequência média (Fm) foi igual a 19 e a média das ordens médias das evocações (OME) correspondeu a 2,5 (Tabela 2^a).

Na análise inicial, pôde-se constatar que os dez elementos mais evocados – *saúde* (76), *bem-estar* (37), *ginástica* (29), *disposição* (28), *caminhada* (28), *amizade* (21), *corpo* (21), *alegria* (19), *determinação* (16) e *exercício* (15) – corresponderam a 69,4% de todo material.

A análise com base na frequência e ordem média de evocação permitiu evidenciar um SC composto por *bem-estar*, *caminhada*, *corpo*, *ginástica*, e *saúde* e um SP composto por *agilidade*, *alongamento*, *corrida*, *equilíbrio*, *força*, *mente*, *natação* e *prazer*.

Em relação à composição do SC, deve-se assinalar que somente *saúde* e *caminhada* obtiveram escores acima de 50%, quando marcadas como palavras mais importantes⁽²³⁾, constituindo-se assim em mais um atributo de centralidade destes elementos.

A composição do SP, onde predominam cognições associadas com as práticas dos sujeitos ou com as qualidades físicas desenvolvidas por elas, revela o processo de ancoragem dos sentidos partilhados de AF. Das oito categorias que o compõem, sete referem-se a algum tipo de AF ou a aspectos relacionados com as atividades corporais: *alongamento*, *corrida*, *natação*, *agilidade*, *equilíbrio*, *força* e *mente*. Estas são qualidades físicas e mentais almeçadas pelos idosos e trabalhadas regularmente com o intuito de aprimorá-las. Além delas, distingue-se o *prazer*, referido não só pela satisfação proporcionada pela prática, como pelo convívio social com os pares⁽⁸⁾. Possivelmente, *prazer* simbolize uma síntese das ancoragens dos sentidos de AF, diante das práticas e objetivos pretendidos pelos idosos.

Na periferia próxima, encontram-se *alegria*, *amizade* e *disposição* no quadrante superior direito e *dança*, *determinação*, *exercício*, *forma física*, *movimento* e *musculação* no quadrante inferior esquerdo.

Observando-se o SI, pode-se dividi-lo em dois subconjuntos, cada um deles correspondendo a uma dimensão distinta. *Dança*, *exercício* e *musculação* correspondem a tipos específicos de AF que requerem o movimento sistematizado para alcançar a forma física. *Alegria*, *amizade*, *disposição* e *determinação*, com traços mais abstratos, apresentam equivalência às categorias mais abrangentes, como *bem-estar*, *saúde* (SC), *mente* e *prazer* (SP), cujas definições podem se tangenciar, ao remeterem a um estado subjetivo de harmonia dinâmica entre o corpo, a mente e o ambiente social em que vivem os sujeitos.

A fim de explorar a organização interna dos elementos representacionais e ratificar o valor simbólico dos conteúdos centrais, foi realizada a análise de similitude para verificar o grau de conexidade entre os componentes centrais e periféricos⁽¹⁹⁾. Esta técnica possibilita a confirmação das funções geradoras de sentido e, por isso, são consideradas organizadoras das RS, uma propriedade dos elementos centrais (Fig. 1^a).

Observa-se que *saúde* tem conexidade com um grande número de componentes do SC, sendo o centro da única estrela da matriz. Está ligado diretamente a todos os outros, com exceção de *exercício*, ao qual se liga indiretamente através de *agilidade*. As três cognições que sobressaem por estabelecerem conexões mais densas com *saúde* são *alegria*, *forma física* e *disposição*. A partir destes elementos, também se poderia pensar num subconjunto relacionado aos ganhos psicológicos do investimento em saúde através da rotina da prática física, formado tanto pelo prazer intrínseco da atividade, quanto pela alegria de se estar em plena forma física, com disposição para a vida e o convívio com antigas e novas amizades, muitas delas construídas recentemente, nos espaços frequentados para esse fim⁽⁸⁾. Além disso, deve-se ressaltar a capacidade que sentem os sujeitos, motivados pelos exercícios regulares, de manter e até melhorar o seu equilíbrio mental e físico. Sobre o elemento *equilíbrio*, vale salientar a polissemia que apresenta, englobando as dimensões física e mental e muito valorizado pelos sujeitos, haja vista a preocupação demonstrada por eles em evitar quedas e conservar os seus níveis atuais de lucidez e consciência. Além disso, remete à sensação de harmonia que os exercícios provocam, em busca de um incremento na sua qualidade de vida^(6,24,25).

Foi encontrado um único triângulo, constituído por *bem-estar*, *saúde* e *determinação*. Essa configuração é uma das formas de esquemas que aparece no mapa cognitivo, detalhando determinadas relações, sendo eles o fundamento dos processos mentais das informações recebidas e parte integrante das representações elaboradas socialmente⁽²⁰⁾. Nesse caso, pode significar a sensação de bem-estar alcançada, como um benefício pelo esforço empreendido e a determinação necessária para interagir com o objeto de representação, somente possível quando se está com saúde.

Ao justificarem a escolha das palavras mais importantes, consideraram fundamental ter disciplina, entendida como determinação, para atingir um estado de bem-estar, nele incluídas suas preocupações relativas à qualidade de vida:

“Sem determinação não se faz nada” (homem, 66).

“Bem-estar é a satisfação de fazer a ginástica, é o resultado” (homem, 81).

“(...) atividade física proporciona o melhor condicionamento físico para ter qualidade de vida” (mulher, 71).

Afirmaram também ser preciso empenhar-se nesse tipo de comportamento, para criar o hábito de exercícios físicos regulares, costume que 30,9% disseram cultivar desde quando estavam na escola. Vale ressaltar que 33,6% responderam que iniciaram após os 60 anos.

“Se tiver disciplina para fazer ginástica e ter [sic] uma vida regrada, vai ter saúde” (homem, 78, praticante desde a infância).

“Porque faço tudo por isso, para melhorar a saúde e porque acho que a pessoa tem que ter força de vontade para vir todo dia” (mulher, 68, iniciou na terceira idade).

Aqui, deve-se lembrar a relevância da AF na busca da autonomia para os afazeres da vida diária, que engloba equilíbrio, agilidade e flexibilidade, ampliando os movimentos. Essa busca também produz satisfação e a sensação de bem-estar proveniente dos exercícios e do condicionamento físico progressivamente adquirido.

O subconjunto formado por *agilidade, exercício, corpo, movimento, força e saúde*, conteúdos relacionados aos resultados alcançados com as AF, configurou-se imprescindível para a manutenção das atividades diárias que necessitam do movimento corporal suficientemente preservado⁽²⁾.

“Porque isso me faz abaixar a pressão e me dá força corporal” (mulher, 79).

“Quando uma pessoa pratica exercício ela tem mais agilidade e, com agilidade, mais segurança para andar, para subir no ônibus, se desviar das mochilas etc.” (mulher, 85).

Uma observação interessante proporcionada pela análise de similitude é o fato de os diversos tipos de AF – *alongamento, dança, corrida* – estarem organizados em torno de *caminhada* – elemento com alguns atributos de centralidade – num conjunto sem conexão com a estrela em torno de *saúde*, sugerindo a existência de um processo de mudança na representação estudada.

A prática de AF é valorizada pelos idosos, por todos os benefícios que traz, associando-se à saúde, não só do corpo, mas também como um dispositivo a acionar para manter a mente saudável, preservar a memória e estimular a inteligência, além de ajudar a afastar a depressão e a tristeza, por serem atividades divertidas e prazerosas, feitas em grupo. O convívio social é considerado importante porque lhes dá suporte emocional para querer viver mais e com qualidade os anos de velhice que ainda têm pela frente.

Essa interpretação corrobora estudo⁽²⁶⁾ a respeito dos benefícios da AF sobre as funções cognitivas dos idosos, ao identificarem associação com agilidade e equilíbrio, atributos avaliados em um programa sistemático de seis meses de duração. Em levantamento na literatura⁽¹⁰⁾, encontrou-se que a participação social decorrente de um estilo de vida ativo é capaz de reduzir o declínio cognitivo na velhice, além do que as atividades praticadas podem remeter à ocupação do tempo livre visando gozar a vida, assim como escapar da solidão.

Neste estudo, 92,8% dos sujeitos apresentaram uma visão favorável da velhice, explicitando a relação entre envelhecimento ativo com a independência funcional, como ilustra a resposta de como seria envelhecer bem:

“Ter saúde. Ser independente e viver bem tendo sempre o exercício físico e boa alimentação” (mulher, 60).

Apesar da idade e embora não seja o principal interesse expressado, respondendo sobre o que os levou a fazer AF não deixaram de mencionar os cuidados com a silhueta corporal, através do controle do peso, do alcance e da manutenção da forma física:

“Foi a preocupação que sempre tive de manter o peso. Comecei depois que tive filho, há uns 35 anos atrás” (mulher, 65).

“A necessidade de ficar mais em forma, de ficar mais bem [sic] com a vida” (homem, 72).

Da mesma maneira, a preocupação com a estética é observada ao elencarem as razões para as escolhas das modalidades que praticam ou o que mais os motiva a continuar praticando:

“A vontade de melhorar a estética” (homem, 84).

“A saúde, o desenvolvimento sexual e a beleza estética também” (homem, 60).

Ao caracterizarem alguém maior de 60 anos e ainda com o corpo em forma, mantiveram a associação entre forma física e estética corporal, sem esquecer a importância da saúde:

“Ah! Esse cara tá em forma, tá preocupado com a saúde” (homem, 65).

“Você tá inteiro, tá conseguindo manter sua forma, sem barriga” (homem, 69).

Assinalam que ficam orgulhosos pelos elogios recebidos diante da forma física que apresentam:

“A opinião de meus amigos é que eu mantenho sempre uma alegria infinita e ‘continua elegante’. Este elogio massageia meu ego” (mulher, 60).

“Todos admiram (...). É bom as pessoas dizerem: pô, você tá bem cara! É a recompensa pelas atividades, pelo sacrifício” (homem, 77).

Tais afirmações expressam a atenção que conferem à vaidade e à satisfação com a própria imagem, sentidos que também se relacionam com a saúde.

Tem sido relatada a construção de RS da velhice em oposição à juventude, contendo os estereótipos característicos associados às respectivas imagens. Enquanto ao velho são agregados aspectos negativos como doença, fraqueza, feiura, ao jovem são atribuídas qualidades como saudável, forte e belo⁽¹¹⁾. São sentidos mais amplos, duradouros e podem acabar apreendidos pelos idosos, num processo de internalização de preconceitos existentes contra eles.

Como as RS são forjadas e compartilhadas nas relações sociais e na comunicação, desde as mais abrangentes às circunscritas aos grupos e em consonância com as histórias individuais, estes sujeitos, por serem idosos ativos, independentes e praticantes regulares de AF, parecem ter ancorado às suas RS preocupações estéticas não encontradas em outros grupos pesquisados. Isso pode ser visto, não só pelas falas anteriormente descritas, em que os sujeitos externam o valor que dão à aparência física, como pela presença dos elementos periféricos *forma física* (periferia próxima) e *corpo* (não confirmou centralidade), podendo ser compreendidos como determinantes no processo de ancoragem daquelas preocupações, através das experiências pessoais dedicadas aos esforços para a construção e manutenção de um corpo em forma, ainda capaz de exercer a sedução:

“(...) a gente tem que melhorar o corpo físico, tem que ficar gostosa!” “Sem barriga, sem estômago, saradinha, bem torneadinha.” “Porque uma mulher de 60, 65 anos hoje, é jovem” (mulher, 62).

Essa atitude afirmativa soa como uma tomada de posição diante da imagem estigmatizada da velhice que, para a grande maioria dos participantes da pesquisa, parece servir como um fator de motivação para que eles atestem a sua vitalidade, assim como suas potencialidades, provavelmente porque não se percebiam velhos e sim adultos que já ultrapassaram os 60 anos, negando a velhice estereotipada e os preconceitos sociais a ela imputados⁽¹⁰⁾.

CONCLUSÃO

Esta investigação procurou apreender os sentidos de AF construídos por sujeitos de ambos os sexos, utilizando como orientação teórico-metodológica a abordagem estrutural das RS.

Os conteúdos identificados como centrais pela análise prototípica foram *Saúde*, *Bem-estar*, *Ginástica*, *Caminhada* e *Corpo*, entretanto, somente *Saúde* e *Caminhada* mostraram-se relevantes quanto a sua importância e foram os principais organizadores da representação.

É de se ressaltar a ausência de categorias com sentidos negativos nas RS construídas. Os sujeitos, apesar da idade, são todos funcionalmente independentes e, em sua maioria, fazem dos locais das práticas um ponto de encontro onde exercem a sociabilidade e o sentimento de pertença ao grupo. O aparecimento de palavras como velhice, doença e quedas está mais associado a um sentido preventivo, para o qual a prática de AF é tida como relevante e, por isso, servem de guia para o desenvolvimento de atitudes e práticas a fim de retardar os efeitos deletérios do envelhecimento e de procurar conservar a juventude que ainda nutrem dentro de si.

Na análise global do *corpus* investigado, sobressaiu o interesse demonstrado pela estética corporal de forma mais acentuada do que era esperado, sem, contudo, suplantam as preocupações com saúde, autonomia e independência. Talvez essa preocupação seja coerente com a postura dos integrantes da categoria terceira idade, que buscam, além de novas oportunidades de lazer, convívio, aprendizagem, práticas e cuidados, novas experiências, novos relacionamentos afetivos, talvez indicando um movimento de mudança nas representações estereotipadas da velhice.

O posterior aprofundamento da análise e interpretação do saber social dos sujeitos sobre o corpo que envelhece e de como o relacionam às práticas físicas pode oferecer subsídios para a identificação de outros sentidos, nesse caso de como esses idosos sentem o próprio processo de envelhecimento corporal e de que forma e com que finalidades utilizam os saberes coletivos a esse respeito.

Contributos dos autores

JG: Desenho do estudo, recolha de dados, armazenamento, análise de dados, revisão e discussão de resultados.

LT: Coordenação e desenho do estudo, recolha de dados, análise de dados, revisão e discussão de resultados.

IB: Coordenação e desenho do estudo, análise de dados, revisão e discussão de resultados.

Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

Responsabilidades Éticas

Conflitos de Interesse: Os autores declaram a inexistência de conflitos de interesse na realização do presente trabalho.

Fontes de Financiamento: Não existiram fontes externas de financiamento para a realização deste artigo.

Confidencialidade dos Dados: Os autores declaram ter seguido os protocolos da sua instituição acerca da publicação dos dados de doentes.

Proteção de Pessoas e Animais: Os autores declaram que os procedimentos seguidos estavam de acordo com os regulamentos estabelecidos pelos responsáveis da Comissão de Investigação Clínica e Ética e de acordo com a Declaração de Helsínquia de 2013 da Associação Médica Mundial.

Proveniência e Revisão por Pares: Não comissionado; revisão externa por pares.

Ethical Disclosures

Conflicts of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financing Support: This work has not received any contribution, grant or scholarship

Confidentiality of Data: The authors declare that they have followed the protocols of their work center on the publication of data from patients.

Protection of Human and Animal Subjects: The authors declare that the procedures were followed according to the regulations established by the Clinical Research and Ethics Committee and to the 2013 Helsinki Declaration of the World Medical Association.

Provenance and Peer Review: Not commissioned; externally peer reviewed.

REFERÊNCIAS

1. Ferreira MC, Tura LF, Silva RC, Ferreira MA. Programa Academia Carioca da Saúde: Cotidiano, lazer e saúde de idosos. Rev Bras Geriatr. Gerontol. 2020;23:1-13. e200084. doi:10.1590/1981-22562020023.200084.
2. Bandeira GF, Moreira RS, Lima GH, Lima V. A influência do estilo de vida no estado nutricional de idosos: uma revisão sistemática da literatura. RBONE – Rev Bras Obesidade Nutrição Emagrecimento. 2019;13:90-102.
3. Ribeiro CG, Ferretti F, Sa CA. Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2017;20:330-339. doi:10.1590/1981-22562017020.160110.
4. Souza Júnior AF, Silva TP, França IC, Dias GA. Efeitos de um Protocolo Fisioterapêutico na Funcionalidade de Idosas Institucionalizadas com sarcopenia. Rev Kairós. 2018;21:191-207.
5. Blewitt CL, Chockalingam N. The role of “non-traditional” physical activities in improving balance in older adults: A review. J Hum Sport Exerc. 2017;12:446-62.
6. Bento JR, Sousa ND. Exercício físico na prevenção de quedas do idoso da comunidade: revisão baseada na evidência. Rev Bras Med Fam Comunidade. 2017;12:1-11.
7. Stone RF, Voser RC, Moraes JC, Cardoso MS, Hernandez JA, Duarte Junior MS. Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade. RBPFEEX – Rev Brasil Prescrição Fisiol Exer. 2019;12:819-23.
8. Castro Netto VP. Motivação dos idosos do projeto em movimento para a prática de exercícios físicos. Int J Phys Educ. 2020;2:1-120, e20200003.

9. Piggitt J. What Is Physical activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Front Sports Act Living*. 2020;2:1-7. doi:10.3389/fspor.2020.00072.
10. Silva CAA, Fixina EB. Significados da velhice e expectativas de futuro sob a ótica de idosos. *Geriatr Gerontol Aging*. 2018;12:8-14.
11. Cruz RC, Ferreira MA. Um certo jeito de ser velho: representações sociais da velhice por familiares de idosos. *Texto Contexto Enferm*. 2011;20:144-51.
12. Moscovici S. Representações sociais: investigações em psicologia social. 2.^a ed. Petrópolis: Vozes; 2004.
13. Jovchelovitch S. Os contextos do saber: representações, comunidade e cultura. Petrópolis: Vozes; 2008.
14. Jodelet D. Ciências sociais e representações: estudo dos fenômenos representativos e processos sociais, do local ao global. *Soc Estado*. 2018;33:423-42.
15. Knappe MF, Espirito Santo AC, Leal MC, Marques AP. Envelhecimento bem-sucedido em idosos longevos: uma revisão integrativa. *Geriatr Gerontol Aging*. 2015;9:66-70.
16. Moscovici S. A psicanálise, sua imagem e seu público. Tradução de Sonia Furhmann. Petrópolis: Vozes; 2012.
17. Granja YO, Miarka B. História e Historiografia da Educação Física: concepções e métodos de pesquisa. *Cad Hist Educ*. 2018;17:883-96.
18. Castro JL, Passos AL, Araújo LF, Santos JV. Análise psicossocial do envelhecimento entre idosos: as suas representações sociais. *Actual Psicol*. 2020;34:1-15.
19. Sá CP. Teoria e pesquisa do núcleo central das representações sociais. In: C. Sá. Estudos de psicologia social: história, comportamento, representações e memória. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2015:209-26.
20. Pereira FJ. Análise de dados qualitativos aplicados às representações sociais. In: Moreira ASP, Camargo BV, Jesuino JC, Nóbrega SM, org. Perspectivas teórico-metodológicas em representações sociais. João Pessoa: Universitária da UFPB, 2005:25-60.
21. Saldaña J. The coding manual for qualitative researchers. 3rd ed. London: SAGE Publications Ltd.; 2015.

22. Silva PA, Santos FC, Soares SM, Silva LB. Perfil sociodemográfico e clínico de idosos acompanhados por equipes de Saúde da Família sob a perspectiva do gênero. *Rev Fund Care Online*. 2018;10:97-105.

23. Campos PH. Educação social de rua: estudo estrutural de uma prática político-social. *O Social em Questão*. 2003;7:28-48.

24. Pinho TA, Silva AO, Tura LF, Moreira MA, Gurgel SN, Smith AD, et al. Avaliação do risco de quedas em idosos atendidos em Unidade Básica de Saúde. *Rev Esc Enferm USP*. 2012;46:320-7.

25. Santos IO, Tsukamoto MH. A prática da ginástica para todos como uma possibilidade de promover a autonomia da pessoa idosa. *Corpoconsciência*. 2020;24:131-142.

26. Camboim FE, Nóbrega MO, Davim RM, Camboim JC, Nunes RM, Oliveira SX. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Rev Enferm UFPE*. 2017;11: 2415-22.

Tabela 1 – Distribuição dos entrevistados segundo faixa etária e sexo.^κ

Faixa Etária	Feminino		Masculino		Total	
	f	%	f	%	f	%
60 a 69	25	16,4	30	19,7	55	36,2
70 a 79	23	15,1	24	15,8	47	30,9
80 a 89	24	15,8	12	7,9	36	23,7
90 a 93	4	2,6	1	0,7	5	3,3
Ñ informou	4	2,6	5	3,3	9	5,9
Total	80	52,6	72	47,4	152	100,0

Tabela 2 – Distribuição dos elementos segundo frequência e ordem média de evocação.^κ

	OME < 2,5			OME ≥ 2,5		
	Elementos	f	ome	Elementos	f	ome
$F_m \geq 19$	Saúde	76	1,605	Alegria	19	2,895
	Bem-estar	37	2,405	Amizade	21	3,048
	Caminhada	28	2,429	Disposição	28	3,000
	Corpo	21	2,333			
	Ginástica	29	1,759			
$F_m < 19$	Dança	12	2,250	Agilidade	07	2,714
	Determinação	16	2,250	Alongamento	11	2,545
	Exercício	15	2,267	Corrida	10	2,700
	Forma física	13	2,462	Equilíbrio	09	3,111
	Movimento	11	2,364	Força	10	2,700
	Musculação	15	2,267	Mente	12	2,583
				Natação	10	3,200
				Prazer	08	3,250

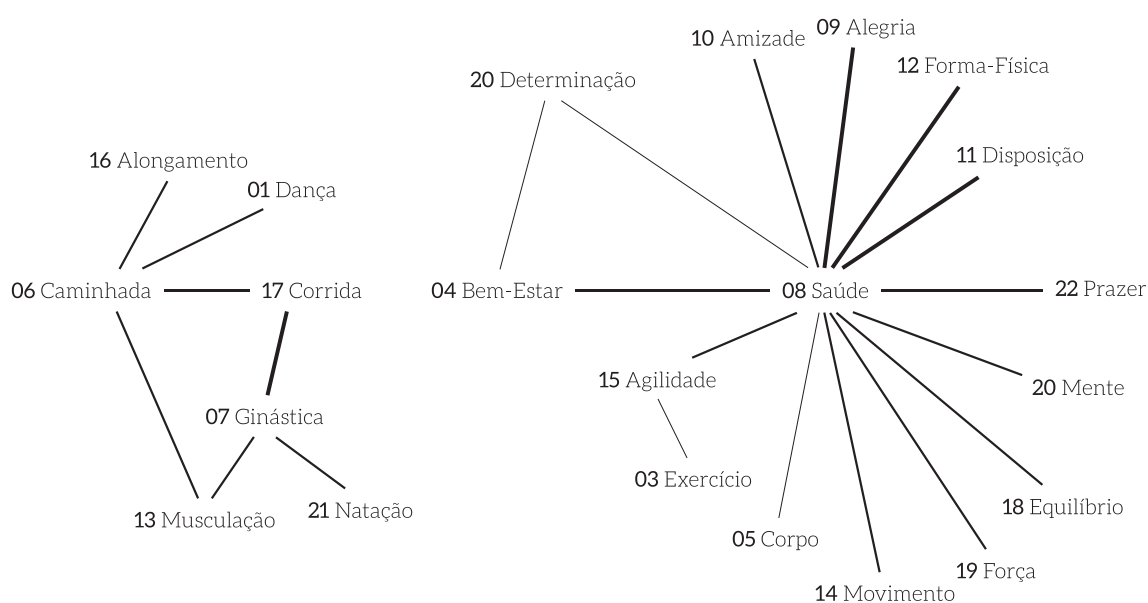


Figura 1 – Árvore de similitude de atividade física.^κ