

Vanessa Matos Fraga¹
Márcia Maria Pires Camargo Novelli¹
Sionaldo Eduardo Ferreira¹
Rogério Cruz de Oliveira¹

Meanings of physical activity for elderly women

Significados da atividade física para mulheres idosas

ABSTRACT | Introduction:

Nowadays, the relation between physical activity and aging has been debated in plenty of studies. However, we believe that, beyond the exercise program, there are other views that can help comprehending this relation, being the sociocultural perspective one of them.
Objective: *To comprehend the meanings of physical activity for a group of elderly women living in Santos/SP and to comprehend the sociocultural diversity related at human ageing in relation to physical activity.* **Methods:** *It was developed an ethnographic research with elderly women linked to an university project with physical activity practice. The observation and semi structured interviews were used as instruments of data collection.* **Results:** *It was observed that, for the majority of elderly women, the meaning of physical activity is related to organic-functional benefits, such as less pain and medicines use. However, issues related to sociability, belonging, acceptance, beauty and esthetics were also cited. These data allow us comprehend that physical activity is related to a broader universe of aspects in which the organic-functional benefits reveal one of several other sides of the relationship between active aging and physical activity.* **Conclusion:** *It was concluded that any practice that has physical activity as purpose of intervention should be planned and developed based on sociocultural context which the group is inserted and its demands, going beyond the simple prescription of physical activity.*

Keywords | *Culture; Aged; Physical activity; Women; Ethnography.*

RESUMO | Introdução:

Atualmente, a relação entre a atividade física e o envelhecimento tem sido foco de diversos estudos, principalmente no que se refere aos argumentos de um envelhecer ativo e saudável. Entretanto, acredita-se que, para além da prescrição de exercícios, existem outras dimensões que contribuem para a compreensão dessa relação, sendo a sociocultural uma delas.
Objetivo: Compreender os significados da atividade física para um grupo de mulheres idosas residentes em Santos, São Paulo e a diversidade sociocultural relacionada com o envelhecimento humano em sua relação com a atividade física. **Métodos:** Foi desenvolvida uma pesquisa etnográfica com mulheres idosas vinculadas a um projeto de extensão que ofertava a prática de atividade física. A observação e a entrevista semiestruturada foram os instrumentos de coleta de dados. **Resultados:** Observou-se que, para a grande maioria das idosas, o significado da atividade física está associado a benefícios orgânicos funcionais, como redução do uso de medicamentos e diminuição de dores crônicas. Entretanto, aspectos relacionados com a sociabilidade, pertencimento, acolhimento, beleza e estética também foram citados. Tais dados permitem a compreensão de que a atividade física está vinculada a um universo mais amplo de aspectos, nos quais os benefícios orgânico-funcionais traduzem apenas uma dentre as diversas outras facetas da relação entre o envelhecer ativo e a atividade física. **Conclusão:** Qualquer prática que tenha a atividade física como eixo privilegiado de intervenção deve ser planejada e desenvolvida considerando o contexto sociocultural no qual o grupo está inserido e suas demandas. Deve ir além da simples prescrição de atividade física.

Palavras-chave | Cultura; Idoso; Atividade física; Mulheres; Etnografia.

¹Universidade Federal de São Paulo - Campus Baixada Santista, São Paulo. Brasil.

INTRODUÇÃO |

O processo de envelhecimento é um fenômeno mundial e, no Brasil, tem sido foco de debate. Trata-se de um fenômeno de natureza multifatorial associado a modificações moleculares, celulares, sistêmicas, comportamentais, cognitivas e sociais¹. Esse processo sofre influência da diminuição de taxas de natalidade e mortalidade, bem como do aumento da expectativa de vida na velhice².

Em termos populacionais, o Brasil experimentou, entre os anos de 1940 e 1960, um declínio significativo da mortalidade, conservando a fecundidade em níveis altos, produzindo, assim, uma população quase estável jovem e com rápido crescimento³. No final da década de 1960, a redução da fecundidade desencadeou o processo de transição da estrutura etária, levando, provavelmente, a uma nova população quase-estável, entretanto com perfil envelhecido e com nível de crescimento baixo³.

Para Küchemann⁴, se for comparado o crescimento da população total brasileira com a população idosa do País num intervalo de 25 anos (1980 - 2005), observa-se que, enquanto a população total cresceu 55,3%, a população idosa cresceu 126,3%⁴. De acordo com o último censo realizado em 2010, a população idosa no Brasil era de pouco mais de 20,5 milhões de pessoas, representando quase 11% da população total⁵. Caso o crescimento seja mantido, as projeções indicam que, em 2020, a população idosa represente 14% da população brasileira⁴.

Diante desse fenômeno, muitos são os estudos que têm se debruçado sobre as possíveis consequências do envelhecimento, que, segundo Paiva e Wajzman⁶, têm incorporado maiores possibilidades metodológicas de identificação de tendências e, também, maior arsenal de informações nas quais se baseiam. Assim, várias são as áreas de interesse na investigação do envelhecimento populacional⁶.

O processo de envelhecimento repercute nas diferentes esferas da estrutura social, econômica, política e cultural da sociedade, entendendo-se que os idosos possuem demandas específicas para a obtenção de adequadas condições de vida⁷. Essas demandas fizeram da velhice tema privilegiado de investigação nas diversas áreas de conhecimento, fomentando substancialmente o volume de obras publicadas nos últimos tempos⁷.

Dentre as diversas investigações e publicações, destaque deve ser dado à área da saúde. Nesta, os temas em voga enfatizam desde a questão da preocupação de que o envelhecimento demográfico irá sobrecarregar o sistema

público financeiro, pela alta demanda dos serviços de saúde, até as estratégias de melhor atendimento a essa população. Dentro desse universo de investigações sobre o envelhecimento na área da saúde, a atividade física (AF) tem ocupado, cada vez mais, um posto privilegiado.

Sendo assim, vários trabalhos também têm apontado a necessidade de AF como importante opção de prevenção e tratamento de doenças crônicas de alta prevalência na população adulta e idosa⁸.

Assim, é vasta a quantidade de autores que se debruçam sobre esse assunto, a exemplo da obra de Farinatti⁹, que trata do tema do envelhecimento, promoção da saúde e AF. Nessa publicação, um coletivo de autores discorre desde os aspectos conceituais do envelhecimento até a prescrição de AF para essa fase da vida.

Entretanto, em que pesem os argumentos em prol de um envelhecer ativo que tenha a AF como eixo privilegiado de intervenção, fato que este estudo corrobora, há de se questionar se essa dimensão contempla toda a complexidade envolvida pelo tema. Ou seja, se somente o ideário de prescrição de AF para os idosos é suficiente para entendermos a relação entre o envelhecer ativo, a saúde e a qualidade de vida.

Em frente ao exposto, entende-se que, para além da prescrição de AF, existem outras dimensões que podem contribuir para a compreensão dessa relação, e a perspectiva sociocultural é uma delas. Nesse sentido, a velhice é entendida como uma construção social, na qual os recortes da idade não são compreendidos apenas pelo desenvolvimento biológico humano¹⁰.

Dessa forma, entende-se o processo de envelhecimento como um fenômeno que não acontece de maneira única para os seres humanos. Ao contrário, há a prerrogativa da diversidade, na qual os sentidos e significados do envelhecer ocorrem de maneira múltipla e distinta. Assim, pode-se afirmar que a relação entre o envelhecer ativo, a saúde e a qualidade de vida também adquire sentidos e significações diversas.

Então, é pertinente uma investigação que tenha a cultura como categoria central. A definição de Geertz¹¹ é vista como a mais concisa. O autor, referindo-se à existência de inúmeros conceitos de cultura, defende uma redução a uma dimensão mais justa, argumentando que é necessário escolher uma direção, não que haja somente um caminho, mas justamente porque existem muitos. Assim, valendo-se de uma assertiva de Max Weber, que entende o ser humano como um animal amarrado a teias de significados, observa-se que o autor concebe cultura *como sendo essas teias e a sua análise*¹¹.

Esse conceito permite pensar a humanidade de forma diversa e plural; nunca unitária e única. Dessa forma, a diversidade traduz-se no produto da relação entre os seres humanos¹².

Portanto, compreende-se que, ao investigador, resta apenas a possibilidade de confrontar as diferentes experiências de envelhecimento umas com as outras, buscando identificar as constantes e determinar as razões de suas diferenças⁷. No caso deste estudo, as constantes e as diferenças estão relacionadas com a AF.

Assim, esta pesquisa teve como objetivo avaliar os significados da AF para um grupo de mulheres idosas residentes em Santos, São Paulo e compreender a diversidade sociocultural associada ao envelhecimento humano em sua relação com a AF.

MÉTODOS

A pesquisa foi desenvolvida a partir do método etnográfico, considerando os preceitos de Geertz^{11,13} e Magnani¹⁴. Assim, fez-se uma incursão à dinâmica cultural de um grupo de mulheres idosas participantes das atividades de um projeto de extensão promovido pela Universidade Federal de São Paulo – *Campus* Baixada Santista (Unifesp-BS).

A pesquisa foi desenvolvida no período compreendido entre agosto de 2011 e junho de 2012, e o trabalho de campo foi realizado em três meses: outubro, novembro e dezembro de 2011.

Participaram da pesquisa dez mulheres idosas com idades entre 60 e 85 anos, todas vinculadas a um projeto de extensão desenvolvido pela Unifesp-BS em parceria com uma entidade assistencial de Santos/SP. Todas as que concordaram com a participação na pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Unifesp-BS (CEP nº 1284/11), em 9 de setembro de 2011. Em preservação ao anonimato, não foi divulgado o nome da entidade assistencial nem do projeto de extensão.

A escolha do campo de pesquisa se deu pelo fato de a instituição ofertar a prática de AF e trabalhar com a população idosa. A acessibilidade também foi um fator decisivo, uma vez que não houve nenhum empecilho por parte da coordenação do projeto de extensão e da entidade assistencial, bem como pelo fato de um pesquisador deste estudo participar das atividades do projeto em si.

Instrumentos de coleta e análise dos dados

Utilizou-se a observação e a entrevista semiestruturada como instrumentos de coleta de dados. Em pesquisa etnográfica, a observação e a entrevista semiestruturada permitem compartilhar um horizonte de impressões distintas que, ao final, acabam por fornecer um amplo quadro de dados.

A realização das entrevistas se deu num contexto reservado, entretanto não isolado do contexto das atividades. Isso porque isolar os voluntários da pesquisa (informantes) em contextos confinados a fim de obter os dados necessários pode não revelar as inevitáveis discrepâncias entre discurso e prática¹⁵. Assim, haveria prejuízo na análise dos dados. Mediante consentimento, as entrevistas foram gravadas por gravador digital e transcritas para um arquivo eletrônico.

As entrevistas foram baseadas em cinco questões norteadoras:

- 1 - O que você faz no seu dia a dia?
- 2 - O que motivou a procura pela atividade física?
- 3 - O que é atividade física para você?
- 4 - Houve alguma mudança em sua vida com a atividade física?
- 5 - O que a faz continuar a participar de um programa de atividade física?

Esse roteiro foi estruturado a partir do entendimento de que as questões postas permitem acesso mais amplo aos dados referentes à temática. Saber a rotina diária de cada uma das participantes, os diferentes motivos de adesão e permanência em um programa de AF, bem como o conceito e percepção das idosas no que se reporta às consequências da AF na vida diária acaba por permitir, em conjunto, contemplar o objetivo central deste estudo.

No contexto das observações, estas se deram durante a realização das sessões de AF propiciadas ao grupo de mulheres idosas, buscando compreender a dinâmica cultural desenvolvida pelos participantes na realização da atividade. Como instrumento de auxílio na coleta de dados, foi utilizado um diário de campo. Trata-se de um elemento essencial para a etnografia, pois permite que as dimensões teóricas e da pesquisa de campo adquiram proximidade necessária para as análises pretendidas¹⁶.

A análise de dados foi feita a partir de categorias não apriorísticas, as quais emergem totalmente do contexto das respostas dos sujeitos¹⁷.

Entretanto, as análises foram tratadas como hipóteses a serem “exploradas/discutidas” ao lado de outras, servindo para oferecer uma alternativa, abrindo o leque de interpretações possíveis, mas não para fechar o assunto ou criar novas fórmulas dogmáticas¹⁵.

Cenário do estudo e perfil das voluntárias

O projeto de extensão da Unifesp/CBS (campo da pesquisa) está estruturado e em andamento desde o ano de 2008, desenvolvendo intervenções na comunidade a partir das áreas de conhecimento da Educação Física, Fisioterapia, Nutrição, Psicologia, Serviço Social e Terapia Ocupacional. O projeto é desenvolvido numa perspectiva multiprofissional e interdisciplinar. Há planejamento e desenvolvimento das intervenções com um grupo de mulheres com mais de 50 anos, com vistas à promoção da saúde e da qualidade de vida.

Como já dito, esse projeto de extensão mantém parceria com uma entidade assistencial do município de Santos/SP, a qual é ligada a trabalhos assistenciais de uma paróquia, fazendo parte da rede socioassistencial do município. As atividades desenvolvidas por essa entidade assistencial buscam promover a inclusão e a inserção social de famílias carentes da cidade. Na época da pesquisa, tal instituição mantinha cadastro de cerca de 90 mulheres, as quais participavam de ações de capacitação profissional, social e espiritual (ligadas à Igreja Católica).

Assim, o projeto de extensão se insere nesse contexto como mais uma ação ofertada a essa comunidade, entretanto sem manter nenhum vínculo com os preceitos religiosos e assistenciais desenvolvidos na instituição, apenas com vistas à promoção da saúde e qualidade de vida de mulheres idosas.

As atividades do projeto de extensão são realizadas por meio de oficinas, nas quais eram propostas atividades físicas, educativas, artísticas, lúdicas, musicais, fisioterápicas (terapias manuais), relaxamentos e orientações para as atividades da vida diária. São desenvolvidas associadas a grupos temáticos, a saber: sociabilidade; força e movimento; memória e aspectos cognitivos; equilíbrio e postura; e cuidados em relação à saúde.

As atividades são desenvolvidas uma vez por semana, com

duração de duas horas diárias. A cada semana, um grupo temático é abordado. Ressalta-se ainda que, por mais que a AF seja apenas um dos temas contemplados, essa é uma atividade sempre presente no cotidiano do projeto de extensão, por meio de alongamentos e dinâmicas ou exercícios físicos propriamente ditos. Os espaços físicos utilizados para o desenvolvimento das atividades do projeto de extensão são uma quadra poliesportiva e uma sala de aula (equipada com mesas, cadeiras e lousa).

Participam das atividades do projeto de extensão cerca de 20 mulheres idosas, no entanto a frequência era irregular, o que impossibilitou a participação de todas como voluntárias desta pesquisa.

Para preservar o anonimato das participantes, utilizou-se a identificação composta por letras e números: a letra corresponde à inicial do nome de cada uma. Abaixo, segue breve perfil das voluntárias em ordem crescente de idade:

- a) R1 (60 anos): senhora disposta e participativa. Espécie de líder do grupo, apesar de ser uma das mais jovens;
- b) M1 (60 anos): senhora muito bem humorada e também muito conversadeira (às vezes não participa das atividades para conversar com alguém);
- c) D2 (62 anos): senhora com extrema disposição para todas as atividades, acrescida de sutileza na execução dos exercícios;
- d) A1 (65 anos): senhora brincalhona e participativa;
- e) V1 (67 anos): senhora participativa, entretanto bem reservada em relação ao grupo;
- f) M2 (68 anos): senhora vaidosa e falante. Aprecia atividades específicas, principalmente aquelas voltadas à dança e relaxamento;
- g) V2 (76 anos): senhora vaidosa, muito comunicativa e participativa. Parece apreciar atividades de alongamentos;
- h) D1 (78 anos): senhora participativa e bem delicada em suas ações;
- i) D3 (79 anos): senhora sorridente e muito conversadeira;
- j) R2 (85 anos): senhora de corpo franzino, extrema disposição e autoestima;

Todas as idosas, sem exceções, nunca tiveram a experiência de fazer exercícios físicos ao longo de suas vidas, pois afirmaram, de forma unânime, que, quando novas, não tinham tempo para atividades dessa natureza, porque cuidavam da família ou trabalhavam fora. Entende-se que tal fato se deve à situação de escassez de recursos econômicos de todas as senhoras envolvidas e que por isso mesmo se encontravam inseridas na instituição assistencial.

Outro fator comum entre as voluntárias é que todas apresentam baixo nível de escolaridade. Tais dados estão em consonância com os estudos de Pereira e Okuma¹⁸ e Ribeiro e Néri¹⁹, os quais afirmam que a baixa renda e escolaridade impedem a adoção da prática de AF.

Talvez por isso tenha sido nítido o apreço do grupo pelas atividades que envolviam práticas corporais, tendo sido notada participação massiva. Porém, em atividades que não requeriam grande mobilidade, como jogos cognitivos, palestras etc., notou-se menor interesse e participação. Foi possível flagrar até alguns pequenos cochilos.

Em relação ao cotidiano das voluntárias (possibilitado pelas respostas dadas à Questão 1), foi relatado, de forma também unânime, que o dia a dia era preenchido por atividades que envolviam rotinas médicas, cuidados com o lar e família.

As rotinas médicas compreendiam consultas médicas periódicas, busca por remédios, realização de exames etc. Em relação às responsabilidades com o lar e a família, foram citados os cuidados com a casa (limpeza e pequenos reparos), idas ao mercado e ainda, ver televisão, fazer comida, cuidar do esposo e filhos e, para uma maioria, cuidar também dos netos.

Ressalta-se que as respostas apresentadas foram unânimes, não havendo nenhuma voluntária que se distanciasse desse perfil de cotidiano. Tal fato revela a homogeneidade do grupo que, adiante, será contrastada com a heterogeneidade dos significados da AF.

Em frente ao exposto, buscou-se compreender os significados de AF para o grupo de mulheres idosas inseridas nessa dinâmica cultural, envolta por religiosidade e carência generalizada.

RESULTADOS/DISCUSSÃO |

Tendo feito o incurso ao campo de pesquisa e dele se apropriado pela via etnográfica, os dados encontrados

serão elucidados. Nessa perspectiva, primeiramente serão elucidadas as categorias provenientes da análise, destacando-as em tópicos, seguidas dos desdobramentos possibilitados e por sua respectiva relação com a literatura. Assim, nas próximas linhas, o grupo de mulheres idosas ganha voz para se pronunciar sobre os significados da AF.

Em relação aos aspectos relacionados com os possíveis atrativos e adesão à AF, possibilitados pelas respostas à Questão 2 (O que motivou a procura pela atividade física?), foram obtidas as seguintes categorias:

- a) benefícios orgânicos funcionais;
- b) acolhimento;
- c) atividade física em si;
- d) pertencimento/sociabilidade.

A categoria dos benefícios orgânicos funcionais obteve maior representatividade nas respostas, talvez pela maior massificação da informação de que a AF faz bem à saúde. Assim, relataram que procuraram AF com a finalidade de obter maior disposição, diminuição de dores crônicas e melhoria da saúde em termos gerais. Tais respostas vão ao encontro de inúmeras pesquisas que relacionam a AF a tais benefícios. Pereira e Okuma¹⁸, ao investigarem o perfil de idosos ingressantes num programa de atividade física, relataram que um dos motivos de adesão para o grupo investigado é a busca pelo condicionamento físico e prevenção de problemas à saúde¹⁸. Os benefícios decorrentes das práticas de natureza física, esportiva, recreativa e/ou do contexto do lazer são reiterados e seduzem um número cada vez maior de adeptos, principalmente o público idoso²⁰.

Entretanto, Cardoso e Assumpção²¹ e Pereira e Okuma¹⁸, embora endossem a análise acima, afirmam que a adesão da população idosa à prática de AF é baixa. Ou seja, sabem dos benefícios, procuram por eles, mas não persistem na prática dessas atividades. Tal contradição também foi percebida durante as observações deste estudo, embora de forma sutil. Apesar de afirmar que procuraram a AF pelos benefícios orgânico-funcionais, as idosas, em algumas oportunidades, desviavam a atenção da atividade e/ou as interrompiam para, por exemplo, compartilhar com alguma colega e/ou monitores do projeto (alunos de graduação) um fato da vida. Isso nos remete à categoria do acolhimento.

Algumas respostas fizeram alusão ao grupo como tempo e espaço de conversa, passatempo e amizade, como na fala de A1:

“Agora eu voltei [referindo-se ao tempo em que ficou ausente], agora eu estou precisando de tudo: amor, carinho, conversa, passar à tarde, estando com alguém que não seja meu marido”.

Com isso, podemos inferir que o vínculo criado entre os participantes do grupo potencializa a adesão a qualquer atividade, física ou não. Muitas vezes o idoso não participa de um programa de AF pelo fato de o ambiente não ser agradável para sua inclusão, como academias de ginástica, clubes, entre outros, pois esses espaços preconizam, em sua maioria, a valorização do corpo jovem²², fato que contrasta com o processo de envelhecimento.

Ainda em relação ao acolhimento, a relação com os monitores também foi ressaltada por algumas senhoras:

“[...] Sempre gostei de vocês [...] é como se fossem verdadeiros filhos” (M2). “Vocês são legais, sem vocês, o que seria de nós” (R1). “Se vocês não fossem legais, nós não viríamos” (D2).

Por mais que, nos discursos acima, seja possível identificar certo assistencialismo na fala das mulheres idosas (“Sem vocês, o que seria de nós?”), é notável a existência de um vínculo maior que a simples relação monitor-aluno, o que acaba por contribuir para o rompimento da clássica verticalidade existente nesses contextos. Mas esses mesmos discursos podem significar o oposto, reforçando a hierarquização da relação. Nesse sentido, há gratidão justamente porque existe um grupo dotado de conhecimento superior e que dispõe de tempo para desenvolver atividades com um grupo carente (“Sem vocês, o que seria de nós?”). Entretanto, tal compreensão é refutada à medida que as observações realizadas permitiram notar que os monitores mantiveram uma relação mais estreita com as mulheres idosas, não limitando suas intervenções à execução das atividades, tendo sido registrados momentos de conversa individual e/ou em pequenos grupos – principalmente os que se encontravam indispostos à realização do exercício.

Outra categoria relacionada com possíveis atrativos e adesão à AF refere-se à Natureza da atividade. Ou seja, houve adesão porque, dentre as atividades ofertadas, a AF era uma delas. A1 e R1, respectivamente, destacaram esse aspecto:

“Sempre vínhamos no grupo de oração e não tinham essas coisas de exercícios, agora não, aqui é uma beleza!”; “[...] se não tivesse exercícios, a gente não vinha”.

Para Virtuoso *et al.*²³, que investigaram o perfil de morbidade e o padrão de acesso aos serviços de saúde de homens e

mulheres idosos, eles estão cada vez mais preocupados com a saúde, fato que pode estar associado aos benefícios da AF.

No que se refere à categoria pertencimento/sociabilidade, notou-se, por meio das observações e entrevistas, que o grupo era envolto por laços fortes de relacionamento, o que favoreceu a adesão e procura pela AF. Foi possível observar a prática do incentivo verbal por parte das senhoras, principalmente em direção àquelas que expressavam dificuldade e/ou desmotivação durante a realização das atividades físicas. Entretanto, por vezes, o incentivo se alongava demais, resultando na interrupção do exercício, como já comentado. É como se as idosas formassem uma grande rede, na qual todas se mostravam atentas à dinâmica. De certo modo, tal pertencimento traz consigo uma identidade ao grupo, isto é, para a participação nele, é necessário não somente fazer as atividades, mas também vivenciar toda a atmosfera de cuidado, amizade e compartilhar singulares.

É interessante ressaltar também que todo esse vínculo de pertencimento ao grupo não se constituiu nas atividades do projeto de extensão, mas foi anterior a ele. Isso porque todas as mulheres idosas já se conheciam de um grupo de oração que funcionava numa paróquia de Santos/SP.

Em Silveira e Stigger²⁴, é possível identificar essa mesma característica. Os autores, ao investigarem o modo como idosos vinculados a uma sociedade esportiva vivenciam o envelhecimento, afirmam, dentre outras assertivas, que os jogos, as regras, os comportamentos, as escolhas e as atitudes que são observadas [no grupo] acabam formando uma lógica específica que é vivenciada e compreendida pelos sócios. Isso significa que, ao participar de um grupo, há necessidade de estar situado numa rede de relações sociais, que não se esgota no simples conviver junto, mas constitui-se em uma rede de adoção, cumprimento e até de transgressão aos códigos estabelecidos pelo grupo. Os autores também afirmam que tal pertencimento remete à categoria pedaço²⁴, desenvolvida em Magnani¹⁴. Para esse autor, *pedaço* compreende o entendimento de um espaço – ou segmento dele – que, assim demarcado, se torna ponto de referência para distinguir determinado grupo de frequentadores como pertencentes a uma rede de relações. Assim, a noção de pedaço supõe uma referência espacial, a presença regular de seus membros e um código de reconhecimento e comunicação entre eles¹⁴. Dessa forma, pode-se afirmar que as mulheres idosas que constituíram o grupo investigado deste estudo pertenciam a um pedaço marcado por laços que iam além do envolvimento com a AF. Esse foi um forte fator de adesão à prática

Com relação ao conceito de AF, percebeu-se uma variedade de respostas à 3ª pergunta (O que é atividade

física para você?). Tal fato possibilitou agrupar as respostas em quatro categorias, descritas abaixo:

- a) bem-estar orgânico funcional;
- b) corpo ativo;
- c) beleza/estética;
- d) sociabilidade.

A categoria bem-estar orgânico funcional representou uma parcela considerável das respostas, denotando que AF está associada à melhora geral no funcionamento do corpo. As respostas agrupadas nesta categoria relacionaram melhora no padrão de sono, diminuição das dores, diminuição do uso de medicamentos, dentre outras considerações semelhantes.

“Exercícios são uma maravilha, porque meus braços estão cada vez melhores, eu senti bastante, eu estava com problemas na coluna e estão diminuindo bastante, melhorou braços, corpo, tudo” (V1). “A ginástica é pra circular o sangue, porque, na minha idade, eu já não tenho regra [menstruação]” (M2). “A AF é para melhorar o organismo da gente, para melhorar o colesterol, é bom para movimentar” (D3). “AF serve para muita coisa. Teve um dia que eu levantei e não podia andar, passei a andar torto; se nós não fizermos nada, ficamos tortos” (D2).

Apesar de as respostas indicarem mais as características e/ou possíveis consequências da AF vivenciada do que, propriamente, o seu significado, é possível entender a representação dos benefícios orgânico-funcionais por parte das mulheres. Isso porque, ao exporem a faceta dos benefícios da AF, estes não estão dissociados de seus significados. Tal fato vai ao encontro do consenso de que existe uma relação positiva entre AF e as melhorias funcionais do corpo, conforme já citado.

Nessa mesma esteira, surgiu a categoria Corpo ativo, na qual algumas idosas relataram que a AF tornou suas vidas mais fácil no sentido de conseguir desempenhar melhor as tarefas do cotidiano. Esse é um aspecto que foi muito valorizado, uma vez que o envelhecer representa, dentre outras questões, perdas orgânico-funcionais. Freitas, Queiroz e Sousa²⁵, ao investigaram os significados do envelhecer para um grupo de idosos da zona rural do Ceará, afirmam que eles temem a velhice pela possibilidade de se tornarem dependentes por alguma doença ou por não desenvolverem ou exercerem suas atividades cotidianas. Dessa forma, a qualidade de vida na velhice pode ser determinada

pela independência e autonomia²⁵. Por isso mesmo, tais sujeitos possuem o desejo de se manterem ativos no exercício diário de seu trabalho.

Esse fato permite o entendimento de que a manutenção de certa dose de “atividade” pode amenizar as perdas previstas ou em curso. Assim, é importante planejar e desenvolver atividades educativas, laborais e de lazer para os idosos, procurando despertar o interesse deles para uma velhice saudável^{25, 26}.

“[...] depois que eu vim pra cá me deu vontade até de dançar [...] o corpo da gente fica mais leve [...]” (A1). “Essas atividades pra mim são uma coisa boa, me evolui, eu fico mais à vontade, mais disposta [...] assim, fazer meu serviço dentro de casa, sair para uma excursão [...]” (R2).

Em relação à estética, presente na resposta das duas idosas anteriormente identificadas, é possível perceber um discurso uníssono:

“AF é ser bonito” (A1). “[...] tem pessoas que morrem [de inveja] de ver eu com minha disposição [...]. Tomo meu banho de tarde, me arrumo, ponho minha roupinha, meu cabelo, ponho a roupa que eu quero. Vou escolher... Hoje é uma... Ponho uma bolsa. É vaidosa! Isso, vaidosa, eu sou assim” (R2).

Apesar de relacionar a beleza com a disposição, essa resposta foi obtida quando R1 foi questionada sobre possíveis mudanças que a AF proporcionou em sua vida. Analisando sua resposta com o conjunto de observações realizadas, notou-se que esse comportamento, ligado à vaidade (enfeitar-se, estar bela), foi provocado pela sua participação no programa de AF. Ou seja, ela parece ter experimentado uma maior disposição corporal proporcionada pela prática de AF. R1 também vivenciou a sensação de estar mais bela ou, pelo menos, manifestou esse desejo. Tal fato caminha na direção contrária do imaginário social, que atesta a não conciliação entre velhice e beleza²⁷.

A última categoria relacionada com o conceito de AF refere-se à Sociabilidade. Apesar de ter sido apontada apenas por uma voluntária, essa dimensão é significativa à medida que também aparecerá logo à frente, quando abordarmos os motivos para a permanência nas atividades do projeto de extensão.

Ao ser questionada sobre o que significava AF, R1 não se conteve em dizer que era muito bom e que não via a hora de chegar o dia, pois, no restante da semana, não tinha para onde ir, permanecendo em casa, vendo TV. Em

nenhum momento citou outro tipo de benefício ligado à AF que não fosse a possibilidade de frequentar o espaço.

Com relação às consequências da AF na vida diária – fruto das respostas à questão “Houve alguma mudança em sua vida com a atividade física?” –, as respostas foram muito semelhantes às aquelas já encontradas. Assim, chegou-se a duas categorias, a saber:

- a) benefícios orgânicos funcionais;
- b) pertencimento/sociabilidade.

Ou seja, vivenciaram mudanças relacionadas com os benefícios orgânico-funcionais e, tendo fortalecido os laços de pertencimento, acabaram por ampliar o universo de sociabilidade.

“[...] eu acho que melhorei bem, porque eu tinha muita dor nas pernas, e teve um tempo que nem aqui eu não vim. Antes de entrar aqui, eu fiquei quase de arrasto com tanta dor nas pernas. Ai, quando comecei vim pra cá, melhorei mais” (D3).

Com relação ao aspecto da permanência num programa de AF, entendimento permitido pelas respostas à última questão, “O que a faz continuar a participar de um programa de atividade física?”, também não houve grandes diferenças nas respostas, quando comparadas com as outras já elucidadas. Assim, pudemos chegar, novamente, às seguintes categorias:

- a) sociabilidade;
- b) manutenção dos benefícios orgânico-funcionais adquiridos e;
- c) acolhimento/pertencimento.

As respostas associadas à manutenção dos benefícios orgânico-funcionais eram esperadas, até porque essa foi uma resposta unânime, quando as idosas foram questionadas sobre os motivos da procura. Isso porque os motivos que levam o idoso a praticar a AF são muitas vezes os mesmos que o impulsionam a se manter praticando²⁸. Assim, ao serem indagadas sobre os motivos da permanência/continuidade nas atividades, surgiram as seguintes respostas:

“Pra movimentar o corpo” (V2); “Pra fazer, né? [Melhorar] a dor nas pernas. Tá melhorando né? Então é isso” (M1); “[...] se vocês não fossem legais, a gente não vinha, não é verdade? E tem as colegas também. São boas, são bacanas” (D3); “Pra ficar contente, pra vida, maneira de tratar, maneira

de conviver com os outros. Muito bom [...]. O que eu perdi na minha mocidade, hoje eu tô ganhando. Perdi convivência” (R2).

Ou seja, por mais que exista ênfase nas melhoras orgânicas, podemos inferir que a sociabilidade, a convivência com o outro, o pertencimento a um determinado contexto e a possibilidade de troca de experiências entre os membros do grupo são elementos que garantem a permanência dessas mulheres num programa de AF.

Diante do exposto, tais fatos permitem compreender que o significado da AF, para um grupo de mulheres idosas residentes em Santos/SP, está ligado a uma gama de variáveis. São elas: benefícios orgânico-funcionais, acolhimento, pertencimento, sociabilidade, corpo ativo, beleza e estética. Ou seja, trata-se de um fenômeno complexo e extremamente imbricado com os fatores socioculturais pertinentes ao contexto de vida das pessoas.

Dessa forma, é possível entender que, para um grupo extremamente homogêneo em sua constituição, o processo de envelhecer e sua relação com a AF nem sempre é homogêneo. Pelo contrário, é diverso e revelador de diversidade, o que corrobora a assertiva de Gusmão, para a qual a diversidade, como produto das relações humanas, está, constantemente, em “mutação”, em “movimento”, gerando um campo isento de “previsões” socioculturais¹².

Em consequência disso, participar de um programa de AF, para essas mulheres idosas, significou, para além dos ganhos funcionais, a ampliação do horizonte de conhecimento, sociabilidade e convivência, como já dito. Fator importante, pois a participação de idosos em grupos de convivência favorece a melhora da percepção do seu estado de saúde, bem como a manutenção de níveis adequados de AF²⁹.

CONCLUSÃO |

Ao buscar compreender os significados da AF para mulheres idosas, procurou-se evidenciar as minúcias que permitiram o entendimento de que a AF está relacionada com um universo mais amplo de aspectos, nos quais pairam diversas expectativas e motivações. Nesse sentido, os benefícios orgânico-funcionais traduzem apenas uma dentre as diversas outras facetas da relação entre o envelhecer ativo e a atividade física. Assim, foi possível compreender também que existem diferentes formas de se apropriar de um contexto no qual a AF é ofertada. Portanto, qualquer prática que tenha a AF como eixo privilegiado de intervenção deve ser planejada e desenvolvida, considerando a realidade em que o grupo está inserido, bem como suas demandas.

Dessa maneira, ampliar o olhar e o conhecimento sobre a AF para além dos benefícios orgânicos e funcionais pode impactar numa maior adesão de praticantes que, para além da melhoria geral nas condições de vida da população envolvida, no caso deste estudo, os idosos, potencialmente, permite acesso a uma maior sociabilidade, fato igualmente importante nessa fase de vida.

Assim, numa época na qual especialistas buscam consolidar estratégias direcionadas à mudança dos hábitos de vida das pessoas, por exemplo, aderir a um programa de atividades físicas e nele permanecer, destaca-se a urgência em alargar a compreensão para além da simples prescrição dos exercícios físicos. Se o se movimentar é importante como hábito contemporâneo, evitando, assim, acometimentos que possam comprometer a saúde das pessoas, igualmente pertinente é a consideração do contexto sociocultural que envolve tais praticantes, exigindo que haja acolhimento, descontração e atenção às demandas, que os profissionais envolvidos estejam abertos às trocas de experiência, entendendo que também são aprendizes nesse processo, e que as calorias perdidas, as fibras musculares desenvolvidas e/ou as medidas alteradas possam caminhar paralelamente ao prazer da atividade e à possibilidade de desenvolvimento integral.

Isso para que os apontamentos de Carvalho³⁰ não se consolidem como atmosfera privilegiada de atuação. Para a autora, com frequência, as preocupações dos educadores com seus educandos, no que se refere à AF, manifestam-se por meio da verificação de medidas classificatórias e avaliativas, como as medidas antropométricas, as faixas etárias, o gênero e a prevalência, incidência e risco de doenças crônicas não transmissíveis, além das medidas de aptidão física e funcional³⁰. Isso não significa desprezo à natureza dessa atuação, mas sim que esse quadro consegue abranger apenas uma parcela da complexidade do fenômeno que envolve a AF e as práticas corporais como um todo. Alargar essa compreensão, além de urgente, é necessário.

REFERÊNCIAS |

- 1 – Santos H, Andrade V, Bueno O. Envelhecimento: um processo multifatorial. *Psico Estud.* 2009; 14(1): 3-10.
- 2 - Néri A L. Envelhecer num país de jovens: significados de velho e velhice segundo brasileiros não-idosos. Campinas: Unicamp; 1991.
- 3 - Carvalho JAM, Rodríguez-Wong LL. A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI. *Cad Saúde Pública.* 2008; 24(3): 597-605.
- 4 - Kücherman BA. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. *Soc Estado.* 2012; 27(1):165-80.
- 5 - Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [Internet]. Censo Demográfico. 2010. [citado 2012 set 14]. Disponível em: <http://www.censo2010.ibge.gov.br>.
- 6 - Paiva PTA, Wajnman S. Das causas às consequências econômicas da transição demográfica no Brasil. *Rev Bras Estud Popul.* 2005; 22(2): 303-22.
- 7 - Siqueira RL, Botelho MIV, Coelho FMG. A velhice: algumas considerações teóricas e conceituais. *Ciê Saúde Colet.* 2002; 7(4): 899-906.
- 8 - Siqueira FV, Facchini LA, Piccini RX, Tomasi E, Thumé E, Silveira DS, *et al.* Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das Regiões Sul e Nordeste do Brasil. *Cad Saúde Pública.* 2008; 24(1): 39-54.
- 9 - Farinatti PTV. Envelhecimento, promoção da saúde e exercício. Barueri: Manole; 2008.
- 10 - Debert GGA. A antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade. In: Barros MML, organizador. *Velhice ou terceira idade? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política.* Rio de Janeiro: FGV; 1998. p.49-67.
- 11 - Geertz C. *A interpretação das culturas.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1989.
- 12 - Gusmão NNM. Colóquio: a noção de cultura. In: *Anais do I Congresso Brasileiro de Etnomatemática; 2000 nov 1; São Paulo, Brasil. São Paulo: CBM1/USP; 2000. p.1-12.*
- 13 - Geertz C. *O saber local: novos ensaios em antropologia interpretativa.* Petrópolis: Vozes; 1997.
- 14 - Magnani JGC. De perto e de dentro: notas para uma antropologia urbana. *Rev Bras Ci Soc* 2002; 17(49): 11-29.
- 15 - Fonseca C. Quando cada caso não é um caso: pesquisa etnográfica e educação. *Rev Bras Educ* 1999; 1(10): 58-78.
- 16 - Magnani JGC. O (velho e bom) caderno de campo [Internet]. 2009. [citado 2010 mar 27]. Disponível em: <http://www.n-a-u.org/Magnanicadernodecampo.html>.
- 17 - Campos CJG. Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. *Rev Bras Enferm* 2004; 57(5): 611-14.

- 18 - Pereira JRP, Okuma SS. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e o perfil da adesão inicial. *Rev Bras Educ Fis Esporte.* 2009; 23(4): 319-34.
- 19 - Ribeiro LHM, Néri AL. Exercícios físicos, força muscular e atividades de vida diária em mulheres idosas. *Ciênc Saúde Colet.* 2012; 17(8): 2169-80.
- 20 - Campagna J, Schwartz G. O conteúdo intelectual do lazer no processo do aprender a envelhecer. *Motriz.* 2010; 16(2): 414-24.
- 21 - Cardoso B, Assumpção L. O papel do folclore na motivação para atividades físicas de idosos. *Rev Bras Educ Fis Esporte.* 2011; 25(1): 55-64.
- 22 - Gonçalves C, Marcelino V, Tavares M. O significado para idosos da prática de atividades físicas nas praias do litoral alagoano. *Movimento.* 2010; 16(2): 193-205.
- 23 - Virtuoso JF, Mazo GZ, Menezes EC, Cardoso AS, Dias RG, Balbé GP. Perfil de morbidade referida e padrão de acesso a serviços de saúde por idosos praticantes de atividade física. *Ciênc Saúde Colet.* 2012; 17(1): 23-31.
- 24 - Silveira R, Stigger M. Espaço de jogo – espaço de envelhecimento: sociabilidade lúdica na Sociedade Esportiva Recanto da Alegria. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2007; 29(1): 177-92.
- 25 - Freitas M, Queiroz T, Sousa J. O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. *Rev Esc Enferm USP.* 2010; 44(2): 407-12.
- 26 - Teixeira INAO, Néri AL. A fragilidade no envelhecimento: fenômeno multidimensional, multideterminado e evolutivo. In: Freitas EV, Py L, Cançado FAX, Doll J, Gorzoni ML, organizadores. *Tratado de geriatria e gerontologia.* 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. p.1102-08.
- 27 - Fernandes M, Garcia L. O sentido da velhice para homens e mulheres idosos. *Saúde Soc.* 2010; 19(4): 771-83.
- 28 - Mazo G, Cardoso F, Aguiar D. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2006; 8(2): 67-72.
- 29 - Benedetti TRB, Mazo GZ, Borges LJ. Condições de vida e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. *Ciênc Saúde Colet.* 2012; 17(8): 2087-93.
- 30 - Carvalho YM. Atividade física e saúde: onde está quem é o sujeito das relações? *Rev Bras Ciênc Esporte.* 2001; 22(2): 9-21.

Endereço para correspondência/Reprint request to:

Rogério Cruz de Oliveira

Universidade Federal de São Paulo – Campus Baixada Santista

Rua Silva Jardim, 136

Vila Mathias - Santos - SP

Cep.: 11015-020

E-mail: rogerio.unifesp@gmail.com

Recebido em: 20-2-2013

Aceito em: 17-4-2013