

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GERONTOLOGIA

Mariana Pes Turchiello

**AS DIFERENÇAS DE PERCEPÇÃO DAS RELAÇÕES DE GÊNERO NO  
ENVELHECIMENTO DE CASAIS FISICAMENTE ATIVOS**

Santa Maria, RS  
2020

**Mariana Pes Turchiello**

**AS DIFERENÇAS DE PERCEPÇÃO DAS RELAÇÕES DE GÊNERO NO  
ENVELHECIMENTO DE CASAIS FÍSICAMENTE ATIVOS**

Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de **Mestre em Gerontologia**.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Angelita Alice Jaeger

Santa Maria, RS  
2020

This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Finance Code 001

Turchiello, Mariana

As diferenças de percepção das relações de gênero no envelhecimento de casais fisicamente ativos / Mariana Turchiello.- 2020.

85 p.; 30 cm

Orientadora: Angelita Jaeger

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Maria, Centro de Educação Física e desportos, Programa de Pós-Graduação em Gerontologia, RS, 2020

1. Envelhecimento Saudável 2. Estudos de Gênero 3. Atividade Física I. Jaeger, Angelita II. Título.

Sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFSM. Dados fornecidos pelo autor(a). Sob supervisão da Direção da Divisão de Processos Técnicos da Biblioteca Central. Bibliotecária responsável Paula Schoenfeldt Patta CRB 10/1728.

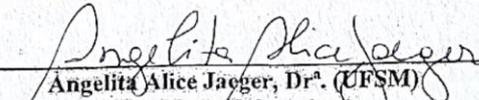
Declaro, MARIANA TURCHIELLO, para os devidos fins e sob as penas da lei, que a pesquisa constante neste trabalho de conclusão de curso (Dissertação) foi por mim elaborada e que as informações necessárias objeto de consulta em literatura e outras fontes estão devidamente referenciadas. Declaro, ainda, que este trabalho ou parte dele não foi apresentado anteriormente para obtenção de qualquer outro grau acadêmico, estando ciente de que a inveracidade da presente declaração poderá resultar na anulação da titulação pela Universidade, entre outras consequências legais.

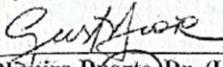
Mariana Pes Turchiello

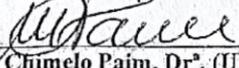
**AS DIFERENÇAS DE PERCEPÇÃO DAS RELAÇÕES DE GÊNERO NO  
ENVELHECIMENTO DE CASAIS FÍSICAMENTE ATIVOS**

Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Gerontologia.

Aprovado em 04 de agosto de 2020:

  
Angelita Alice Jaeger, Dr.<sup>a</sup> (UFSM)  
(Presidente/Orientadora)

  
Gustavo de Oliveira Duarte, Dr. (UFSM) - parecer

  
Maria Cristina Chimelo Paim, Dr.<sup>a</sup> (ULBRA) - parecer

Santa Maria, RS  
2020

*Dedico esta pesquisa aos meus pais, Enio Francisco Turchiello (in memoriam) e Maria de Lourdes Pes Turchiello.*

## AGRADECIMENTOS

*Ao Grande Arquiteto do Universo;*

*Aos meus pais, Enio (in memoriam) e Maria de Lourdes;*

*Às minhas irmãs, Gabrieli e Grazieli;*

*Aos meus sobrinhos, Benedito, Valentim e Angelina (a caminho);*

*À minha orientadora, Angelita Alice Jaeger;*

*Aos demais professores/as e colegas;*

*Ao Grupo de Estudos em Diversidade, Corpo e Gênero;*

*À minha banca de qualificação e defesa, Professores/as, Gustavo e Maria Cristina;*

*Ao Mestrado em Gerontologia, Centro de Educação Física e Desportos e principalmente à Universidade Federal de Santa Maria;*

*Aos/as idosos/as entrevistados/as nesta pesquisa;*

*E, a todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste estudo;*

*Eu não chegaria até aqui sozinha, deixo registrado, de coração aberto, o meu agradecimento pela colaboração e envolvimento de vocês na concretização deste sonho. Que Deus devolva em bênçãos toda a ajuda prestada.*

*Muito obrigada.*

## RESUMO

### AS DIFERENÇAS DE PERCEPÇÃO DAS RELAÇÕES DE GÊNERO NO ENVELHECIMENTO DE CASAIS FÍSICAMENTE ATIVOS

AUTORA: Mariana Pes Turchiello

ORIENTADORA: Dr<sup>a</sup>. Angelita Alice Jaeger

Experienciar um processo de envelhecimento de forma saudável, incluindo a manutenção de bons hábitos, a socialização e a inserção em alguma atividade física parece ser uma das opções com impacto positivo para se aproximar de uma longevidade cercada de bem-estar e qualidade de vida. Fase esta, tão marcada pelos estigmas sócio-culturais e onde as marcas do tempo insistem em aparecer. Deste modo, objetivou-se analisar as diferenças de percepção das relações de gênero no envelhecimento de casais fisicamente ativos. Para tal, utilizou-se uma abordagem qualitativa de pesquisa. Após a aprovação do Comitê de Ética, selecionamos, intencionalmente, casais que estivessem em processo de envelhecimento e praticassem algum tipo de atividade física. Participaram da investigação, 8 casais heterossexuais, com idades variando de 53 a 79 anos, brancos, de classes alta e média alta. Realizou-se entrevistas semiestruturadas em profundidade, individualmente, as quais foram gravadas em um dispositivo digital, transcritas literalmente e após organizadas e analisadas com o auxílio do *software* Nvivo 12. Dos resultados, surgiram dois artigos, o primeiro objetivou conhecer as percepções de casais heterossexuais fisicamente ativos a respeito do processo de envelhecimento. Os resultados, deste, apontaram que as percepções são plurais, não percebeu-se diferenças entre os homens e mulheres. Os/as idosos/as apresentam hábitos de vida saudáveis, relatam alguns medos e limitações, mas, sobretudo, referem percepções positivas e otimistas diante do processo de envelhecimento. O segundo artigo objetivou conhecer as motivações que orientavam as escolhas das atividades físicas, identificando os seus benefícios, além de compreender como administravam as transformações corporais oriundas do processo de envelhecimento. Os resultados obtidos apontaram que as escolhas das práticas corporais são múltiplas. Mantinham-se motivados/as, e, quanto às transformações corporais, a maioria se sentia à vontade com o seu corpo em relação ao companheiro/a e sem sofrer influência midiática, porém algumas entrevistadas relataram alguns incômodos e houve algumas diferenças nas relações de gênero, quanto às escolhas das práticas e transformações corporais. Concluiu-se que a pesquisa contou com um grupo engajado na promoção e prevenção da saúde, pressupõe-se que por constituírem-se de melhores poderes aquisitivos, planos de saúde e altos níveis de escolaridade, estão, portanto, com mais acesso e cercados de cuidados. Mostrando que o envelhecimento é multifacetário e que as limitações fazem parte do envelhecimento, mas podem ser contornadas, basta ter acesso à saúde, círculo social e viver fisicamente ativo/a. A temática é relevante por trazer relatos de pessoas motivadas com a prática regular de atividade física e, positivas frente às transformações corporais, o que ajuda a desmistificar a imagem negativa, criada pelo senso comum, sobre o envelhecimento.

**Palavras-chave:** Aparência Corporal. Atividade Física. Estudos de Gênero. Envelhecimento Saudável.

## ABSTRACT

# THE DIFFERENCES OF PERCEPTION OF GENDER RELATIONSHIPS IN THE AGING OF PHYSICALLY ACTIVE COUPLES

AUTHOR: Mariana Pes Turchiello  
ADVISOR: Dr<sup>a</sup>. Angelita Alice Jaeger

Experiencing a healthy aging process, including maintaining good habits, socializing and engaging in some physical activity seems to be one of the options with a positive impact to approach longevity surrounded by well-being and quality of life. This phase, so marked by socio-cultural stigmas and where the marks of time insist on appearing. Thus, the objective was to analyze the differences in the perception of gender relations in the aging of physically active couples. To this end, a qualitative research approach was used. After approval by the Ethics Committee, we intentionally selected couples who were in the aging process and engaged in some type of physical activity. Eight heterosexual couples, aged between 53 and 79 years, white, upper and upper middle class participated in the investigation. In-depth semi-structured interviews were carried out, individually, which were recorded on a digital device, transcribed literally and after being organized and analyzed with the aid of the Nvivo 12 software. From the results, two articles emerged, the first aimed to know the perceptions of heterosexual couples physically active regarding the aging process. The results showed that the perceptions are plural, there were no differences between men and women. The elderly have healthy lifestyle habits, report some fears and limitations, but, above all, they refer to positive and optimistic perceptions regarding the aging process. The second article aimed to know the motivations that guided the choices of physical activities, identifying their benefits, in addition to understanding how they managed the bodily transformations arising from the aging process. The results obtained showed that the choices of body practices are multiple, predominantly individual in women and collective and individual in men. They remained motivated, and, regarding body changes, most of them felt at ease with their body in relation to their partner and without suffering media influence, however some interviewees reported some inconveniences. There were some differences in gender relations, regarding the choice of practices and bodily changes. It was concluded that the research had a group engaged in the promotion and prevention of health, it is assumed that because they are better purchasing powers, health plans and high levels of education, they are, therefore, with more access and surrounded by care. Showing that aging is multifaceted and that limitations are part of aging, but can be circumvented, it is enough to have access to health, social circle and live physically active. The theme is relevant for bringing reports of people motivated with the regular practice of physical activity and, positive in the face of body changes, which helps to demystify the negative image, created by common sense, about aging.

**Keywords:** Body Appearance. Physical activity. Gender Studies. Healthy Aging.

## SUMÁRIO

<b>1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS.....</b>	<b>11</b>
1.2 JUSTIFICATIVA.....	13
1.3 OBJETIVO.....	14
<b>1.3.1 Objetivo geral.....</b>	<b>14</b>
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
<b>2. PERCURSOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>15</b>
<b>3. PUBLICAÇÃO CIENTÍFICA.....</b>	<b>19</b>
3.1 Artigo I.....	20
3.2 Artigo II.....	38
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>59</b>
<b>5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>61</b>
APÊNDICES.....	64
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	65
APÊNDICE B – TERMO DE CONFIDENCIALIDADE.....	67
APÊNDICE C – AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL.....	68
ANEXOS.....	69
ANEXO A – ESTRUTURAÇÃO DA ENTREVISTA.....	70
ANEXO B - ESTRUTURAÇÃO NVIVO 12.....	74
ANEXO C – NORMAS DA REVISTA KAIRÓS.....	78
ANEXO D – NORMAS DA REVISTA RBCEH.....	81

## **APRESENTAÇÃO**

Esta dissertação de Mestrado está estruturada em seções dispostas na seguinte forma: **CONSIDERAÇÕES INICIAIS, PERCURSOS METODOLÓGICOS, PUBLICAÇÃO CIENTÍFICA, CONSIDERAÇÕES FINAIS e REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

A seção denominada **PUBLICAÇÃO CIENTÍFICA** relaciona-se aos dois artigos produzidos e que representam a íntegra deste estudo. Cada artigo apresenta: resumo, introdução, metodologia, resultados e discussão, considerações finais e referências.

O item **REFERÊNCIAS** se refere somente às citações que aparecem nos itens **INTRODUÇÃO** e **METODOLOGIA** desta dissertação.

## 1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O estilo de vida e os fatores genéticos influenciam no processo individual do envelhecimento, repercutindo na funcionalidade e aptidão física dos/as idosos/as. Neste sentido, a prática regular de atividade física está atrelada com uma melhor capacidade para realizar atividades de vida diária, despertando maior capacidade aeróbica, força e flexibilidade, possibilitando, assim, mais saúde e autonomia à população idosa. Prevenindo, o aparecimento das doenças crônicas, diminuindo os riscos de quedas, além de contribuir para que haja benefícios nas esferas mentais, psicológicas e sociais quando comparado a idosos/as sedentários/as (CARMO et al. 2017; WERNECK; NAVARRO, 2011).

Exercer alguma atividade física tende a contribuir para que as pessoas em processo de envelhecimento tenham uma percepção mais positiva quanto à sua autoimagem, melhorando assim a autoestima frente às mudanças que ocorrem nesta fase (MACIEL, 2010). Fase esta, que comumente é marcada de maneira equívoca, ou seja, carregada de estigmas, como uma etapa de declínio e perdas, onde os idosos/as são geralmente associados ao adoecimento e a decadência física (SANTOS; SOUZA, 2015).

Neste contexto, os/as idosos/as enfrentam as mudanças de modo diferenciado, variando de acordo com a sua percepção individual, com as suas experiências, vivências e com a própria cultura em que estão inseridos (PINHEIRO et al. 2018). Neste sentido, o processo de envelhecimento é universal e gradual, envolvendo fatores de ordem biológica, psicológica e social, onde não há uma linearidade entre a idade cronológica e a idade biológica. Para um melhor preparo e adequação das pessoas a este processo é de grande valia que haja um engajamento na promoção da saúde e prevenção das doenças (ANTUNES; MOREIRA, 2018).

A longevidade está largamente associada ao desenvolvimento socioeconômico, científico e tecnológico de uma sociedade, pois, na medida em que se melhoram as condições sociais de vida e controla-se a natalidade, têm-se, trabalho e saúde. A partir desta perspectiva, quando a expectativa de vida saudável e com qualidade de vida aumenta, ocorre uma substituição do quadro morbimortalidade (GOTTLIEB et al. 2011).

Cabe salientar uma peculiaridade neste contexto, há uma feminização do envelhecimento, isto é, um número maior de mulheres em relação aos homens em idades mais avançadas (CARVALHO; MADRUGA, 2011). Isto pode ser atribuído a fatores como por exemplo: os homens consomem mais álcool e tabaco enquanto as mulheres procuram mais

por serviços de saúde, aumentando assim, o índice de cura, neste contexto, as mulheres são mais longevas, porém, geralmente, são menos favorecidas economicamente e mais cobradas quanto a ter uma eterna aparência jovem e bela (NOGUEIRA; ALCÂNTARA, 2014).

Neste âmbito, muitas vezes a mídia retrata a forma como envelhecemos de uma maneira única, porém as experiências de envelhecimento são muito distintas. Exemplo disso são as questões e relações de gênero, que muitas vezes são invisibilizadas, trazendo prejuízos nas formulações de políticas sociais baseadas no envelhecimento de homens e mulheres (DANIEL; SIMÕES; MONTEIRO, 2012). Considerando o gênero, muitas vezes, as pessoas vivenciam processos socializadores desiguais, onde as experiências, papéis e representações são diferenciadas, e isso pode influenciar no modo como o/a idoso/a percebe e vivencia a sua velhice e a sua corporalidade (FERNANDES; GARCIA, 2010b).

Vale ressaltar que tanto a saúde quanto a qualidade de vida na velhice são influenciadas pela cultura e pelo gênero, onde as diferenças entre homens e mulheres não decorrem somente de variáveis biológicas, mas resultam de construções sócio-histórico-culturais que levam à manifestação de atitudes, a padrões de comportamento e a valores passíveis de favorecer ou prejudicar o alcance do envelhecimento bem-sucedido. Assim, as discussões de gênero não podem ser menosprezadas pelos profissionais tampouco devem ser abordadas apenas como dados demográficos e estatísticos, requerem também estudos qualitativos para melhor compreender a complexidade social dessas relações no envelhecimento (GONZALEZ; SEIDL, 2011).

Via de regra, gênero, é um elemento que se constrói nas relações sociais com base nas diferenças analisadas entre os sexos, ademais, é uma forma de significar as relações de poder. Sendo, portanto, uma forma de decodificar o sentido e de fazer uma melhor compreensão das várias formas de interação humana (SCOTT, 1989). Bonetti (2016) complementa que o gênero, pode ser determinado como a construção sociocultural da diferença sexual, o qual busca compreender como as diferenças corporais tornam-se princípios norteadores no mundo social, deixando de salientar somente o determinismo biológico e atentando para o caráter social.

Em se tratando de gênero no âmbito esportivo, historicamente, para os homens, a prática de exercícios físicos era vista como uma importante fonte de experiência da validação da masculinidade, associados à ideia de força e virilidade. Onde essas diferenças biológicas entre os homens e as mulheres, eram o suporte utilizado para justificar as desigualdades das práticas de exercícios físicos, mostrando que as atividades físicas não eram neutras, mas sim

carregadas de valores diferentes entre os gêneros (COSTA, et al. 2003). Ainda, o esporte moderno foi pensado pelos homens e arquitetado para os homens, tinha-se no imaginário que o esporte poderia masculinizar o corpo das mulheres, em razão da força, velocidade e resistência. Portanto, quando elas incorporavam tais atributos suas identidades sexuais eram colocadas em suspeição. Hoje em dia há maior participação das mulheres, porém ainda não são as mesmas oportunidades e elas continuam sofrendo preconceitos no campo esportivo (GOELLNER, 2016).

Neste contexto das diferenciações de gênero no esporte e envelhecimento, há, também, que se considerar que nesta fase ocorrem mudanças na imagem corporal, declínio da parte física e um desaparecimento gradativo da juventude, as quais podem desencadear ansiedade e questionamentos quanto a este processo de envelhecimento (WEINREB; VIDAL, 2020).

Da mesma forma, não é possível deixar de mencionar que existe uma influência midiática que cria modelos perfeitos, difundindo um ideário de corpo, cuja representação instiga as pessoas a se enquadrarem ao estilo de vida pautado na busca por beleza e disfarçada no discurso da saúde e na procura incessante pela aceitação da sociedade (LEITZKE; BAPTISTA; SILVA, 2014).

Ainda, para Fin, Portella e Scortegagna (2017), os padrões de corpo e beleza variam conforme as civilizações, culturas, momentos históricos e costumes de cada povo. E, as transformações que emergem com o envelhecimento podem se afastar dos padrões de beleza atuais, fazendo com que os idosos/as repensem em como é viver o envelhecimento cercado/a pôr uma sociedade que cultua a beleza do corpo e reforça o mito da eterna juventude, parecendo querer evitar a velhice, pelo estigma da proximidade da morte e decrepitude.

A partir dessas considerações, esta pesquisa busca responder as seguintes questões: Como que os casais vivenciam e percebem o processo de envelhecimento ativo? De que forma administram as transformações corporais e estéticas nesta fase da vida? Quais as motivações que os/as fazem manterem-se inseridos em alguma atividade física?

## **1.2 JUSTIFICATIVA**

Esta pesquisa justifica-se na medida em que há necessidade de buscar novos conhecimentos acerca das relações de gênero e envelhecimento saudável para assim contribuir para a pesquisa científica, pois apesar de haver estudos que mostrem que o estilo de vida ativo é benéfico, nota-se que há uma lacuna quanto às investigações de casais neste processo e em como eles gerenciam o seu dia para cuidar da saúde. Cabe salientar que das 16 pessoas

entrevistadas, apenas uma tinha menos de 60 anos, importante, também, trazer que o grupo entrevistado, diferencia-se, pois é composto por pessoas de classes médias e altas, além de possuírem altos níveis de escolaridade e portarem planos de saúde privados, o que os possibilita ter mais acesso e oportunidades, além de, conseqüentemente, afastá-los/as das possíveis vulnerabilidades que possam se instalar nesta fase.

Ademais, a realidade estudada contribuirá para o meu enriquecimento pessoal, como sou Fisioterapeuta, me fornecerá maiores subsídios para oferecer um atendimento humanizado e direcionado diante das diferenciações dos homens e mulheres no envelhecimento tendo em vista o conhecimento das relações de gênero. O que me permitirá ter uma visão mais global deste processo que além de biológico é sociocultural, portanto perceber como as relações de gênero, as transformações do corpo e envelhecimento fisicamente ativo permeiam e se cruzam na nossa sociedade, é um passo a somar para a pesquisa científica.

Contribuindo assim para o desenvolvimento e construção de novos olhares nessas temáticas, bem como de uma visão mais positiva do envelhecimento, desconstruindo estereótipos associados a ele, a fim de contribuir para o conhecimento de profissionais da área e aos próprios idosos/as que são responsabilizados pelas rugas ou pela aparência devido às concepções estereotipadas do corpo. O que se procura com essa pesquisa não é negar a velhice, mas sim buscar os meios que mostrem que, há um envelhecimento biológico irrefreável, mas que muito mais que isso, há uma construção sociocultural que se renova a cada dia. Salientando a importância de estudar homens e mulheres neste processo de envelhecimento heterogêneo e a fim de mostrar o quanto a prática de atividade física é benéfica na vida dos mesmos/as.

### **1.3 OBJETIVOS**

#### **1.3.1 Objetivo Geral**

Analisar as diferenças de percepção das relações de gênero no envelhecimento de casais fisicamente ativos.

#### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Conhecer as motivações que orientam as escolhas das atividades físicas, identificando quais são essas práticas e os possíveis benefícios;

- Compreender como administram as transformações corporais e as preocupações estéticas oriundas do processo de envelhecimento.

## 2 PERCURSOS METODOLÓGICOS

A pesquisa<sup>1</sup> aprovada pelo Comitê de Ética caracterizou-se como qualitativa. Flick (2009) afirma que este tipo de pesquisa é relevante para os estudos das relações sociais em razão da pluralização das esferas da vida, e essa pluralização exige sensibilidade para o estudo empírico das questões. Creswell (2007) acrescenta que nesses estudos, o pesquisador vê os fenômenos sociais holisticamente, e, reflete sistematicamente sobre quem é ele na investigação, ou seja, não desvinculando o eu pessoal do eu da pesquisa, na qual, adota uma ou mais estratégias de investigação para melhor conduzir os procedimentos da estratégia de pesquisa.

Para decidir o desenho de pesquisa mais adequado ao tema, primeiramente, realizou-se uma sondagem do estudo. Munida da autorização do presidente de uma associação de jogadores *master* de basquetebol, sucedeu-se uma observação participante, registrada em diário de campo. Baseada nessa observação decidiu-se em realizar entrevistas semiestruturadas individuais em profundidade com os jogadores de basquetebol e suas esposas. Enquanto assistiam-se os treinos, com o auxílio de um participante, criou-se certa intimidade com os demais atletas, conseguindo-se a partir de então, explicar individualmente, entre um treino e outro, do que se tratava a pesquisa. Assim, familiarizamos os mesmos com o teor da pesquisa a fim de facilitar o primeiro contato com as esposas. Conversava-se nas arquibancadas ou nos arredores da quadra, sem atrapalhar o treino, sobre a possibilidade de agendar um horário para a entrevista. Não foi cogitado fazer no ambiente esportivo em vista do barulho, que poderia intervir nas posteriores transcrições do conteúdo gravado. Os convites realizados para a participação voluntária foram aceitos, sem exceção.

Para operacionalização das entrevistas, trocou-se telefones a fim de agendar os locais e os horários, uma vez que, elas seriam realizadas com o casal, mas separadamente para evitar interferências nas respostas. O próximo passo consistiu em convidar os casais participantes a assinar, voluntariamente, o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) em duas vias, uma que permaneceu com o/a pesquisado/a e outra ficou com a pesquisadora. Foi explicitado que não haveria ônus pela participação e que caso houvesse situações desagradáveis os

---

<sup>1</sup> O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da Universidade Federal de Santa Maria-RS (UFSM), com o número de registro CAAE 23081040548/2019-53.

mesmos/as poderiam desistir da participação em qualquer momento, sem qualquer prejuízo pela sua decisão ou constrangimento.

Após a análise e interpretação, os dados recolhidos foram armazenados em um banco de dados de um computador e em uma pasta de uso pessoal, sob a responsabilidade da Professora Doutora Angelita Alice Jaeger, onde ficarão armazenados por um período de 5 anos, quando então, serão deletados, e outros, incinerados.

A amostra intencional buscou casais em processo de envelhecimento e que fossem fisicamente ativos. O ponto de partida foi um grupo de homens que jogavam em uma equipe de basquetebol *master*. Do grupo composto por 13 homens, selecionamos apenas os que tinham uma/um companheira/o que fosse praticante de diferentes modalidades de atividade física. Para estabelecer o número de casais entrevistados, utilizou-se o critério de saturação (STRAUSS; CORBIN, 2008). Quando os dados colhidos indicavam repetição, não sendo produtivo persistir coletando novos dados, pois pouco acrescentaria ao material já obtido, interrompíamos a captação (FALQUETO; FARIAS, 2016). Assim, a amostra foi composta por 8 casais heterossexuais, brancos autodeclarados, de classe<sup>2</sup> alta (3 casais) e média alta (5 casais), sendo a grande maioria praticantes de alguma religião e todos possuidores de planos de saúde privados.

As idades dos 8 casais variavam, os homens tinham entre 69 e 79 anos de idade e as mulheres de 53 a 74 anos de idade e apenas uma delas com menos de 60 anos. Quanto a escolaridade, um idoso possuía o segundo grau completo e uma idosa um curso técnico, os/as demais possuíam o ensino superior completo. Em relação às profissões identificamos homens: Militar (3), Professor de Educação Física, Médico Veterinário, Advogado, Médico, Odontólogo. Em relação às mulheres: Professora (4), Farmacêutica, Médica, Servidora Pública de um banco e Técnica em Radiologia. Cabe salientar que alguns e algumas ainda estavam inseridos no seu campo profissional, outros/as se reinventando e buscando outras atividades, como por exemplo, projetos sociais, chácaras, cuidados com os/as netos/as. Importa destacar que todos os casais estavam fisicamente ativos/as e residentes em uma cidade média do interior do Rio Grande do Sul.

As entrevistas individuais foram marcadas de acordo com a disponibilidade de cada participante, os/as quais escolheram horários nos quais as entrevistas fossem realizadas em

---

<sup>2</sup> Estimativas de renda domiciliar mensal para os estratos socioeconômicos. Os valores de baseiam na PNADC 2018 (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua) e representam aproximação dos valores que podem ser obtidos em amostras de pesquisas de mercado, mídia e opinião: A: 25. 554, 33; B<sub>1</sub>: 11. 279, 14; B<sub>2</sub>: 5. 641, 64; C<sub>1</sub>: 3. 085, 48; C<sub>2</sub>: 1. 748, 59; D e E: 719, 81.

suas residências. Assim, em um ambiente tranquilo e confortável, informou-se que as entrevistas seriam gravadas em um dispositivo digital e, após, transcritas literalmente. Destacou-se a confidencialidade desses dados, alertando para o envio individual, via correio eletrônico, das transcrições das entrevistas, cujos conteúdos particulares poderiam ser alterados ou aprovados pelos/as participantes.

Conforme a estruturação da entrevista (anexo A), para elaboração dos artigos abordou-se algumas das perguntas elaboradas, entre elas, perguntamos como estava sendo envelhecer e o que vinha a mente quando pensavam em velhice, no primeiro artigo. Já no segundo, instigamos quais as atividades físicas praticavam, se faziam alguma em conjunto, porque faziam e permaneciam inseridos em tais atividades físicas, desvendando sobre os benefícios. Abordou-se também as transformações corporais e preocupações estéticas desta fase e em como lidavam com elas. Na medida em que se percebeu que o conteúdo da resposta se afastava da pergunta, novas questões eram lançadas para assim obter respostas condizentes com as inquirições. Utilizar a entrevista semiestruturada para a produção das fontes de pesquisa foi uma escolha movida pela possibilidade da pesquisadora se deixar guiar por um roteiro de perguntas abertas, mas com a liberdade de fazer novas indagações para complementar as lacunas que despontavam do tema, favorecendo assim uma maior exploração em profundidade das informações expostas (LAVILLE; DIONNE, 1999).

As entrevistas ocorreram ao longo dos meses de outubro e novembro de 2019, sendo que a entrevista mais curta durou 7 minutos e 54 segundos e a mais longa, 27 minutos e 49 segundos. Todas foram transcritas e resultaram em 49 páginas digitadas. Para preservar a identidade dos casais que, gentilmente, participaram da pesquisa e buscando respeitar a vida presente nas falas dos homens e das mulheres, optou-se por utilizar codinomes, os quais foram inspirados em romances de obras da Literatura Brasileira<sup>3</sup>.

As fontes de pesquisa foram organizadas e analisadas com o auxílio software Nvivo 12. Para produzir as análises do material empírico buscou-se apoio nos ensinamentos de Yin (2016), os quais partem da premissa de que não existe uma maneira universal para analisar os dados qualitativos. Sua proposição de análise percorre cinco fases, não lineares e assim

---

<sup>3</sup> Utilizamos as seguintes obras e as personagens: O casal, Pedro Missioneiro e Ana Terra, da obra “O Tempo e o Vento”, O Continente (Érico Veríssimo, 1949); o casal, Manuela e Giuseppe Garibaldi, da obra “A Casa das Sete Mulheres”(Leticia Wierzchowski, 2002); Capitu e Bentinho, da obra “Dom Casmurro”, (Machado de Assis, 1900). Hilda Furacão e frei Malthus da obra “Hilda Furacão” (Roberto Drummond, 1991). O casal Gabriela e Nacib da obra “Gabriela, Cravo e Canela” (Jorge Amado, 1958). Pedro Bala e Dora da obra: “Capitães da Areia” (Jorge Amado, 1937). Fernando e Isaura da obra “A História do Amor de Fernando e Isaura” (Ariano Suassuna, 1956); Vicente e Conceição da obra “O Quinze” (Rachel de Queiroz, 1930).

denominadas: compilação, decomposição, recomposição, interpretação e, por fim, a conclusão.

Na operacionalização dessa sugestão, a primeira fase é materializada na compilação do material que se caracteriza pela colocação de ordem nas entrevistas transcritas, padronização do tamanho e tipo de letra, separação das entrevistas de homens e de mulheres sem deixar de observar os vínculos de casais, fazer *upload* do material no *software*, deixando-o pronto para a leitura e a decomposição que caracterizam a segunda fase. Nesse momento, o *software* foi uma ferramenta imprescindível, uma vez que agilizou a decomposição das entrevistas em códigos, os quais foram alimentados com excertos pinçados das entrevistas, conforme o Anexo B da organização no software Nvivo 12. Esgotado esse processo em todas as entrevistas, recomenda-se a recomposição do material, uma vez que alguns excertos podem ser reagrupados em outros códigos, produzindo novas combinações e categorias. Após uma análise exaustiva desta tabulação, iniciou-se a quarta fase que é caracterizada pela interpretação dos resultados, os quais adquirem forma na construção de uma nova narrativa acerca da temática em estudo, quando as categoriais são cotejadas com outras pesquisas sobre o assunto em questão. Por fim, chegou-se a última etapa que é a da conclusão, onde tais enunciados são produzidos em diálogo com a fase anterior e a partir dela com todas as demais. Yin (2016, p. 160), chama atenção para o fato de que essas fases não percorrem um caminho linear, uma vez que suas relações são “recursivas e iterativas”. O processo de análise é atravessado pela escuta atenta da pesquisadora às experiências do seu cotidiano, as quais podem apontar caminhos diversos na sua conexão com as fases do processo.

Os resultados foram agrupados em categorias de análises, que possibilitaram a elaboração de dois artigos acerca do envelhecimento de casais fisicamente ativos.

### **3 PUBLICAÇÃO CIENTÍFICA**

#### **3.1 Artigo I– VIVENDO E APRENDENDO: COMO CASAIS FISICAMENTE ATIVOS PERCEBEM O SEU ENVELHECIMENTO?**

#### **3.2 Artigo II – TRANSFORMAÇÕES CORPORAIS, ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO.**

Cada artigo será enviado para uma revista diferente, portanto, seguirão as normas das mesmas e não as da MDT, como no restante da dissertação. Conforme os anexos C (Kairós) e D (Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano).

### 3.1 ARTIGO I

#### **Vivendo e aprendendo: como casais fisicamente ativos percebem o seu envelhecimento?**

*Living and learning: perceptions about the aging of physically active couples?*

*Vivir y aprender: ¿cómo perciben las parejas físicamente activas su envejecimiento?*

#### **RESUMO:**

Neste estudo objetivou-se conhecer a percepção de 8 casais heterossexuais, brancos autodeclarados, de classe média ou alta acerca do processo de envelhecimento ativo por meio de uma entrevista semiestruturada realizada individualmente. Os resultados apontam que as percepções são plurais, os/as idosos/as apresentam hábitos de vida saudáveis, relatam alguns medos e limitações, mas, sobretudo, referem percepções positivas e otimistas diante do processo de envelhecimento.

**Palavras-chave:** Percepção; Envelhecimento Saudável; Estudos de Gênero.

#### **ABSTRACT:**

*This study aimed to know the perception of 8 heterosexual couples, self-declared white, middle or upper class about the active aging process through a semi-structured interview conducted individually. The results show that the perceptions are plural, the elderly have healthy lifestyle habits, report some fears and limitations, but, above all, they refer to positive and optimistic perceptions regarding the aging process.*

**Keywords:** Perception; Healthy Aging; Gender Studies.

#### **RESUMEN:**

*Este estudio tuvo como objetivo comprender la percepción de 8 parejas heterossexuales, autodeclaradas blancas, de clase media o alta sobre el proceso de envejecimiento activo a través de una entrevista semiestruturada realizada individualmente. Los resultados muestran que las percepciones son plurales, las personas mayores tienen hábitos de vida saludables, informan algunos temores y limitaciones, pero, sobre todo, se refieren a percepciones positivas y optimistas sobre el proceso de envejecimiento.*

**Palabras clave:** Percepción; Envejecimiento Saludable; Estudios de género.

#### **Introdução**

O processo de envelhecimento é multidimensional e extrapola as delimitações impostas pela idade cronológica, pois esta não é um marcador preciso para as mudanças que acompanham o envelhecimento (Schneider, & Irigaray, 2008). Conforme a Organização Mundial de Saúde - OMS (2005), “o envelhecimento da população é um dos maiores triunfos da humanidade”. Essa longevidade, pode ser explicada devido ao avanço no conhecimento científico em saúde e pela dedicação na prática deste conhecimento pelos profissionais (Oliveira et al., 2020a), onde destaca-se a Gerontologia, cuja função está centrada na

promoção de um processo de envelhecimento saudável, englobando os aspectos biológicos, psicológicos e sociais (Formiga et al. 2017).

A longevidade está atrelada ao desenvolvimento socioeconômico, científico e tecnológico de uma sociedade, pois, na medida em que se melhoram as condições socioeconômicas e controla-se a natalidade, têm-se, trabalho e saúde, tendo, portanto, uma melhor qualidade de vida (Gottlieb et al. 2011). Embora, o aumento do tempo de vida seja uma conquista, ainda está distante de atingir equitativamente os diferentes países e contextos socioeconômicos (Veras, & Oliveira, 2018). Não é sem razão que em países desenvolvidos, a entrada na velhice acontece aos 65 anos ou mais, como é o caso da Itália<sup>4</sup>, onde essa classificação foi avançada para os 75 anos de idade a partir deste ano de 2020. No Brasil, conta-se a partir dos 60 anos e os indicadores mostram que esta faixa etária está crescendo mais rapidamente do que qualquer outra (Piccoli et al. 2009). Estima-se que em 2050, 32,5 % da população mundial será estruturada por pessoas com 65 anos ou mais, respeitando as características de cada país, o envelhecimento é um fenômeno global (Carvalho, & Madruga, 2011).

Outra característica que chama atenção diz respeito ao processo de feminização da velhice, isto é, há um número maior de mulheres em relação aos homens em idades mais avançadas (Carvalho, & Madruga, 2011). Em geral, elas vivem em média sete anos a mais que os homens (IBGE, 2018). As diferenças entre homens e mulheres no processo de envelhecimento encontra explicações nas relações de gênero<sup>5</sup> que se referem a educação dos corpos que são alvo meninos e meninas, garotos e garotas, idosos e idosas no decorrer de suas vidas. Os efeitos dessa educação polarizada podem ser ilustrados nos seguintes exemplos: os homens consomem mais álcool e tabaco no decorrer de suas vidas enquanto as mulheres procuram mais cedo e com maior frequência os serviços de saúde, aumentando a possibilidade de cura (Nogueira, & Alcântara, 2014). Ao mesmo tempo, os homens, geralmente, adentram ao sistema de saúde já para atendimentos de média a alta complexidade e são mais propensos a violência no trânsito e homicídios (Pinheiro et al. 2018). Assim, o efeito desses desdobramentos de gênero produz um envelhecimento que afeta de maneira

---

<sup>4</sup>Informação disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2018/12/04/italia-muda-conceito-de-idoso-para-75-anos.ghtml> Capturado em 01/05/2020.

<sup>5</sup> Gênero, pode ser entendido como a construção sociocultural da diferença sexual, busca compreender como as diferenças corporais tornam-se princípios norteadores no mundo social, deixando de salientar somente o determinismo biológico e atentando para o caráter social. Assim sendo, gênero, é uma ferramenta de análise do mundo social que remete à produção simbólica das convenções de feminilidades e masculinidades que organizam os modelos e as expectativas de comportamentos, cujas construções são atravessados pelas relações de poder (BONETTI, 2016).

diferente os homens e as mulheres (Fernandes, & Garcia, 2010a), resultando em percepções distintas sobre sua velhice e sua corporalidade (Fernandes, & Garcia, 2010b).

Na esteira destas ideias, nota-se que o grande desafio do envelhecimento de homens e mulheres é o de acrescentar vida aos anos e neste quesito a atividade física, nas suas mais variadas formas de expressões, tem um grande destaque (Carvalho, & Madruga, 2011; Caldas, & Barros, 2019). Vale ressaltar, que a atividade física pode ser conceituada como quaisquer movimentos corporais que resultem em um gasto energético maior do que se estivesse em repouso, diferentemente do exercício físico que é programado e sistematizado (Cheik et al. 2003).

Entre as mais variadas problemáticas do processo de envelhecimento, há algumas que estão diretamente voltadas às áreas das ciências sociais e humanas, estas preocupam-se, naturalmente, com as percepções das diferentes formas de vivenciar o envelhecimento (Colussi et al. 2019). Nobrega (2008) traz o embasamento de Merleau Ponty, onde explica que a percepção é uma forma de olhar revelada pelos nossos sentidos e também na experiência vivida através da corporeidade.

Portanto, o desafio deste artigo é conhecer as percepções de casais heterossexuais fisicamente ativos a respeito do processo de envelhecimento perscrutando como estão enfrentando este trajeto e como se vêem neste momento da vida.

### **Caminhos Metodológicos**

A pesquisa caracterizou-se como qualitativa (Creswell, 2007) e foi aprovada em comitê de ética<sup>6</sup>. O próximo passo consistiu em entrar em contato com os/as participantes para assinarem o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Utilizou-se uma amostra intencional, buscando casais que estivessem em processo de envelhecimento e praticassem algum tipo de atividade física. O ponto de partida foi um grupo de homens que compunham uma equipe de basquetebol *master* (categoria 68 anos +) e suas respectivas esposas praticantes de atividades físicas, residentes em uma cidade média do interior do Rio Grande do Sul. Utilizando o critério de saturação, entrevistamos 8 casais heterossexuais, brancos autodeclarados, de classes<sup>7</sup>: alta (3 casais) e média alta (5 casais) e a grande maioria praticantes de alguma religião.

---

<sup>6</sup>Aprovado em Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) sob o número de registro CAAE 23081040548/2019-53.

<sup>7</sup> Estimativas de renda domiciliar mensal para os estratos socioeconômicos. Os valores de baseiam na PNADC 2018 (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua) e representam aproximação dos valores que podem ser obtidos em amostras de pesquisas de mercado, mídia e opinião: A: 25. 554, 33; B<sub>1</sub>: 11. 279, 14; B<sub>2</sub>: 5. 641, 64; C<sub>1</sub>: 3. 085, 48; C<sub>2</sub>: 1. 748, 59; D e E: 719, 81.

As idades dos 8 casais variavam, os homens tinham entre 69 e 79 anos de idade e as mulheres de 53 a 74 anos de idade, somente uma entrevistada tinha menos de 60 anos. Quanto a escolaridade, um idoso possuía o segundo grau completo e uma idosa com um Técnico em Radiologia, os/as demais possuíam o ensino superior completo. Em relação às profissões identificamos homens: Militar (3), Professor de Educação Física, Médico Veterinário, Advogado, Médico, Odontólogo. Em relação às mulheres: Professora (4), Farmacêutica, Médica, Servidora Pública de um banco e Técnica em Radiologia. Alguns ainda inseridos no seu campo profissional, outros, se reinventando em outras atividades, mas, todos ativos, e, também, fisicamente ativos/as. Por fim, todos os casais possuíam planos de saúde privados.

As entrevistas semiestruturadas, em profundidade, foram realizadas individualmente nas residências de cada casal, sendo gravadas em um dispositivo digital e após transcritas literalmente. Destacamos a confidencialidade desses dados e alertamos para o envio individual, via correio eletrônico, das transcrições das entrevistas, cujos conteúdos particulares poderiam ser alterados ou aprovados pelos/as participantes. As entrevistas ocorreram ao longo dos meses de outubro e novembro de 2019.

O material transcrito foi organizado e analisado com o auxílio do *software* Nvivo 12, utilizando a proposição analítica de Yin (2016), cujo *design* percorre cinco fases não lineares, denominadas: compilação, decomposição, recomposição, interpretação e, por fim, a conclusão. Assim, os resultados foram agrupados em categorias de análise, que possibilitaram construir uma narrativa acerca da percepção do envelhecimento de casais fisicamente ativos.

Por fim, buscando preservar a identidade dos casais que, gentilmente, participaram desta pesquisa e buscando respeitar a vida presente nas falas dos homens e das mulheres, optamos por usar codinomes, os quais foram inspirados em romances de obras da Literatura Brasileira.

Utilizamos as seguintes obras e as personagens: O casal, Pedro Missioneiro e Ana Terra, da obra “O Tempo e o Vento”, O Continente (Érico Veríssimo, 1949); o casal, Manuela e Giuseppe Garibaldi, da obra “A Casa das Sete Mulheres”(Letícia Wierzchowski, 2002); Capitu e Bentinho, da obra “Dom Casmurro”, (Machado de Assis, 1900). Hilda Furacão e frei Malthus da obra “Hilda Furacão” (Roberto Drummond, 1991). O casal Gabriela e Nacib da obra “Gabriela, Cravo e Canela” (Jorge Amado, 1958). Pedro Bala e Dora da obra: “Capitães da Areia” (Jorge Amado, 1937). Fernando e Isaura da obra “A História do Amor de Fernando e Isaura” (Ariano Suassuna, 1956); Vicente e Conceição da obra “O Quinze” (Rachel de Queiroz, 1930).

## Resultados e discussão

Após inúmeras leituras das entrevistas sob um olhar cuidadoso e específico, foram criadas quatro categorias de análise, denominadas: as percepções acerca do envelhecimento; limitações e medos; cuidados e a atividade física e lições de um envelhecimento saudável.

### Percepções acerca do envelhecimento

Em vista do acelerado cenário de envelhecimento populacional com a concomitante diminuição das taxas de fecundidade e mortalidade e as altas taxas de expectativa de vida média (Sousa et al. 2019), surge a preocupação em sondar os/as entrevistados/as quanto às suas percepções frente ao processo de envelhecimento. Pois, no imaginário social, existe aquela correlação enraizada do envelhecimento ter proximidade com a doença e/ou com a morte (Meneses, Lopes, & Azevedo, 2009). Entretanto, o grupo entrevistado apresenta uma percepção plural acerca do envelhecimento, sobretudo, suas visões são marcadas pela positividade e pela desconstrução de estereótipos nesta fase da vida. Vejamos alguns depoimentos:

“Para algumas pessoas a velhice é o fim de tudo, né? Eu não acho, pelo contrário, tem outras coisas para ti fazer quando está envelhecendo. É só adaptar e procurar se distrair o máximo, né? Viajar... E cuidar da saúde que é o principal, né?” (Dora, 68 anos).

“Se tu vai parar pra pensar daí tu não vai viver, né? Então tu tem que aproveitar as coisas que vem, mas não dá pra parar pra pensar na velhice. "Ah, eu vou ficar velha amanhã ou depois, o que eu vou fazer?". Não quero pensar assim que eu tô envelhecendo que eu já tenho manchinha na pele, que já tem ruguinha, que eu preciso fazer isso ou aquilo. Que Deus me ajude e eu não mude de ideia, não pretendo fazer nada de cirurgias estéticas”. (Capitu, 69 anos).

“Bem tranquilo, porque se eu não tivesse envelhecido eu já tinha morrido (risos). Esses dias eu vi um vídeo que dizia assim, onde perguntaram ao idoso: "Como faz para chegar aos 100 anos?" Não morrer antes, né?” (Fernando, 71 anos).

“Então é isso aí, eu tô feliz com a idade que eu tenho, com a resistência e tudo mais. Eu tô feliz com a vida e a minha perspectiva é aguentar até os cem anos porque a minha hereditariedade é na base dos cem, cento e poucos anos de vida, então, meu pai foi com 99, a minha mãe, com 100. Então eu espero chegar lá, mas com saúde, né? De maneira natural, se Deus quiser”. (Vicente, 78 anos).

Esta tranquilidade pode ser entendida pelas características gerais do grupo, que é constituído por pessoas brancas, com ensino superior (exceção de dois), com rendimentos mensais substanciais, o que lhes possibilita pagarem planos de saúde e assim enfrentarem o envelhecimento. Alves (2014) afirma que os aspectos culturais, sociais e econômicos

interferem no contexto do envelhecimento, na sua representação na sociedade e no cotidiano do indivíduo, pois, quanto melhores as condições socioeconômicas, mais qualidade de vida as pessoas desfrutam.

Compreender a evolução da idade, como um processo cultural, já que além do biológico há sentidos simbólicos e interpretativos nesta fase, faz com que haja maior conscientização e reconhecimento em relação aos estereótipos e o desmoronamento dos mesmos. Sentir-se feliz e realizado/a no decorrer da vida, contribui para quebrar a ideia de decadência que, geralmente, marca o envelhecimento. Assim, a implementação na prática de novos conceitos, atenta quanto a diversidade da nossa sociedade e aumenta, também, o valor da experiência relacionada à idade. A percepção positiva está associada a uma melhor saúde e maiores chances de atingir a longevidade (Donizzetti, 2019).

Idosos e idosas que manifestam percepções positivas acerca do envelhecimento convivem com aqueles e aquelas que sequer o enxergam, talvez busquem silenciar as marcas do tempo com um estilo de vida fisicamente ativo. Todavia, é o espelho que teimosamente evidencia a passagem dos anos, como podemos observar nas seguintes falas:

“A princípio, eu não percebo que eu já estou no processo de envelhecimento. Eu só caio na realidade assim, quando eu chego diante do espelho, é isso que me coloca na situação em que eu me encontro, mas eu acho que eu não tô envelhecendo e não tô nem me preparando para envelhecer (risos). Triste, né? O sentimento ligado a isso é frustrante quando assim eu começo a me analisar, coisa que eu não faço toda hora, mas daí eu começo a perceber que eu tenho que fazer alguma coisa e aí isso aí fica só batendo na cabeça, mas eu não tomo atitude”. (Ana Terra, 67 anos).

“Hoje é totalmente diferente a coisa, tanto é, que eu estou com 72 anos de idade e tenho uma vida ativa, então, a ideia de velhice hoje pra mim, eu ainda não parei assim, "ah, eu tô velho". Eu não tô velho, eu tô com todo gás (risos)”. (Bentinho, 72 anos).

“Na verdade, pensar no envelhecimento, não! Após a aposentadoria, há três anos, eu comecei a me preocupar com a questão do envelhecimento, as alterações, as mudanças em termos de comportamento, as questões fisiológicas, etc. Até então era um tema, que não fazia parte da preocupação enquanto estilo de vida, né? Estava vivendo, claro que, sentindo as mudanças, né? Mudanças, não só fisiológicas, de comportamento, mudanças de cunho social e cultural”. (Pedro Missioneiro, 69 anos).

“Olha, é preocupação de coisas mais pra frente, hoje, eu não me sinto velho, velho, velho, né?” (Giuseppe Garibaldi, 75 anos).

Nota-se que, muitas vezes, as pessoas não se reconhecem nem observam que estão envelhecendo, centrando-se apenas no envelhecimento do outro, mesmo que o outro tenha a mesma idade que elas (Beauvoir, 1990). Nessa perspectiva, o velho é sempre o outro em

quem eles não se veem, parecendo que a imagem da velhice está sempre fora (Ávila et al. 2007). Em suma, a “alma” do entrevistado se sente jovem enquanto o seu exterior, o corpo, envelhece. Eles percebem que não são mais jovens, mas não se enxergam como velhos (Moreira, & Nogueira, 2008).

Assim, diante das narrativas percebe-se uma multiplicidade de perspectivas diante da transição para a velhice. Conforme Ávila et al. (2007), o envelhecimento ocorre desde o nascimento, porém no Brasil como há um ideário de nação jovem, para algumas pessoas, não é algo muito fácil de percebê-lo. Mas, no geral, pelos relatos dos idosos e idosas, a percepção é positiva. Um achado que pode ter influenciado neste dado, é quanto à escolaridade e consequentemente melhores condições econômicas. Considerando que entrevistamos 16 pessoas, 14 concluíram o ensino superior. Confortin et al. (2015), afirmam que autopercepções positivas foram associadas à escolaridade e renda, cujo efeitos resultavam em mais acesso à informação, gerando maior cuidado com hábitos saudáveis de vida, como alimentação e prática regular de exercícios físicos.

Isso demonstra que os dados encontrados nesta pesquisa contrastam com a realidade brasileira. Brigola et al. (2019) aponta que cerca de 20 % da população idosa não sabe ler nem escrever, consequentemente sua expectativa de vida é menor em comparação com quem tem nível educacional mais avançado. E mais, o *status* socioeconômico, comumente medido pela união da educação, renda e ocupação parece influenciar na independência dos indivíduos no processo de envelhecimento. Sugerindo que no Brasil, uma educação limitada pode ser um preditor de fragilidade em idosos. Então, pressupõe-se que nesta pesquisa, a autopercepção positiva encontrada relaciona-se com as melhores condições de vida e escolaridade dos/as entrevistados/as.

Diante do exposto, temos casais em processo de envelhecimento que sequer sentem o envelhecimento em si, já outros/as, percebem algumas limitações, por exemplo, uma menor agilidade para movimentar-se, exercitar-se e nos cuidados com os netos/as, conforme veremos no item a seguir.

### **Limitações e os medos**

O processo de envelhecimento comumente é marcado por limitações, os casais entrevistados não deixaram de relatá-las. Conforme Mazo et al. (2004), as limitações no processo de envelhecimento decorrem de perdas contínuas do sistema biológico, podendo levar ao declínio da independência. Conforme os relatos a seguir:

“Ah, vem na minha mente assim uma maior lentidão assim, menos agilidade nos movimentos, algumas limitações, mas assim dentro da normalidade,

sabe? Um pouco mais de alguma enfermidade ou aproximação do final assim”. (Hilda Furacão, 70 anos).

“Dói tudo, mas aí o médico disse um dia pra mim, que se dói pode até funcionar, então tá bom, né? (risos)”. (Fernando, 71 anos).

“Bem, eu não me sinto envelhecendo (risos), me sinto com algumas limitações, né? Limitações às vezes no meu movimento, eu tenho artrite, que de vez em quando eu tenho alguma dificuldade, de movimento, mas isso tudo a gente vai superando e acho que uma coisa que é muito importante é que eu ainda trabalho. Eu tenho um comprometimento muito grande com as coisas que eu faço porque com a administração eu tenho que ter muita responsabilidade, então eu não me dou o direito de ficar em casa, de não ir trabalhar, de não interagir com outras pessoas”. (Gabriela, 74 anos,).

“Eu até esqueço que tô envelhecendo, o que de vez em quando me faz parar assim e me assusta é quando eu percebo algumas limitações, eu sempre acompanhei os netos e agora, por exemplo, muita coisa que eles fazem, eu já não posso mais, não consigo, né? Até pra não forçar, já me cuido mais, vamos dizer assim”. (Capitu, 69 anos).

“As perdas da parte física, a gente pratica um esporte e ainda sente que já não tem mais o vigor físico que tinha, da vida ativa mais jovem, menos idade. Neste aspecto sim”. (Giuseppe Garibaldi, 75 anos).

Conforme apontam essas narrativas, o envelhecimento é marcado por diferentes limitações, as quais são percebidas em razão das comparações com as *performances* anteriores, com as dores e os diagnósticos de doenças que surgem nessa caminhada. Ribeiro et al. (2017), mostraram em uma revisão sistemática que idosos/as da América do Sul, América do Norte, Europa e Ásia que as perdas decorrentes do envelhecimento incidem na perda da saúde, da capacidade física e da funcionalidade. Santos et al. (2019) destacaram que os idosos parecem valorizar mais a funcionalidade corporal do que a aparência do corpo. Essa afirmação é corroborada no presente estudo, visto que alguns/mas entrevistados/as mencionam que o corpo possui alguma limitação na funcionalidade quando comparado ao corpo jovem, ficando as memórias de um corpo que era mais ativo em detrimento das restrições impostas pelo corpo atual. Ribeiro et al. (2017) sublinham que as limitações físicas podem desencadear inseguranças nas pessoas idosas, sobretudo, aquelas relacionadas à dependência da família ou do/a companheiro/a.

Nesta pesquisa, no decorrer das narrativas percebeu-se que entre as limitações, merece destaque o receio voltado a uma possível dependência de outrem para as atividades comuns, como destaca-se nas falas a seguir:

“A preocupação é se um dia ficar dependendo de terceiros, por enquanto tenho autonomia pra tudo, então, eu me considero um idoso, mas de boa qualidade, (risos)”. (Giuseppe Garibaldi, 75 anos).

“Quando eu penso em velhice, é ter o máximo possível de autonomia. Ter condição de não pesar para os filhos, né? E acho que se eu, eventualmente, né, parece assim que é o caminho, né, a gente sempre ficar sozinha, mas se eu ficar sozinha um dia, eu imagino assim, que eu mesma tenha condição de tomar uma atitude de ir para algum lugar onde eu possa viver com outras pessoas e que eu não precise depender dos filhos me dizerem o que eu devo, ou o que não devo, o que eu posso ou o que eu não posso fazer”. (Gabriela, 74 anos).

O que eu não gostaria de ficar e que a gente não está livre, é uma pessoa assim que é bloqueada nos movimentos, entende? Tenho medo de não ter o raciocínio para me expressar e de ficar dependente. (Hilda Furção, 70 anos).

“Quero envelhecer sem ficar dependente dos outros, mesmo tendo alguma dificuldade, mas não ficar dependente, não ficar na cama”. (Fernando, 71 anos).

A correlação da possível dependência com o avanço da idade marcou essas falas, porém, conforme Guerra e Caldas (2010), como há diversos estudos que trazem o processo relacionado a estes desgastes, limitações e perdas, o/a idoso/a se constitui neste meio e reproduz esse medo. Estes estereótipos podem influenciar no comportamento dos/as idosos/as e, também, nas experiências pessoais do envelhecimento. Dallagnol et al. (2014), apontam que os/as entrevistados/as ensejavam para a velhice o desejo de se manterem ativas/os e felizes e uma ansiedade relacionada ao medo de dependência. Outro elemento que emergiu nas entrevistas como um fator de temeridade entre idosos/as foi o medo do abandono, como registrado no excerto abaixo:

“Bom, eu não tenho medo de envelhecer, eu trabalho bem esse envelhecimento, entende? Eu não tenho medo de envelhecer. Eu tenho medo de abandono. Eu já trabalhei isso com psicólogo por isso já chegamos nessa conclusão porque eu tenho um medo assim de abandono das pessoas, vamos dizer, os filhos já foram pra longe e eu fiquei meio problemática com isso. Então o envelhecer não me assusta mas o abandono que muito normalmente acontece, que a pessoa envelhece e fica meio abandonada pela família, pelos filhos é isso aí que é o que eu tenho que trabalhar mais ainda que é o que me assusta”. (Conceição, 73 anos).

Possíveis abandonos, limitações e dependência são anseios que assolam alguns/mas entrevistados/as. De acordo com Ferreira et al. (2012) a manutenção de hábitos de vida saudáveis, de um estilo de vida ativo, como veremos a seguir, promove uma série de benefícios, capazes de evitar ou retardar as possíveis limitações ou risco de depender de outrem, a fim de prevenir as doenças através da promoção da saúde. Conforme Colussi et al. (2019) o processo de envelhecimento acontece de várias formas, ocorrendo de forma particular e individual, como os idosos/as estão cada vez mais ativos, isso, auxilia a pessoa

idosa a superar as contingências existenciais, ajudando a promovendo mais dignidade no envelhecimento como um todo.

Alguns medos na velhice, voltados à dependência e abandono, foram constatados através dos relatos, ao mesmo tempo, veremos a seguir, que homens e mulheres não ficam paralisados em função dos receios, visto que o grupo de entrevistados/as busca viver com saúde, incorporando-a através de um estilo de vida saudável.

### **Cuidados e a atividade física**

A análise dos resultados evidencia que os cuidados com a saúde assumem posição central na preocupação dos/as participantes da pesquisa. Tais resultados encontram consonância no estudo de Mari et al. (2016), quando mostra que o maior desejo dos/as entrevistados/as era o de ter uma envelhecimento com boa saúde e independência, e, que, como princípios norteadores para isso, indicavam a realização de atividade física, alimentação saudável, convívio social e familiar e alguma ocupação. Vejamos o que dizem as pessoas entrevistadas:

“Eu só penso em ter saúde pra sempre poder fazer o que eu gosto, só isso”. (Dora, 68 anos).

“Eu quero ter saúde, bastante saúde. Às vezes eu tô na academia, fazendo exercícios e penso assim: Será que daqui uns anos eu vou conseguir fazer esse exercício? Aí, eu vejo que tem umas senhoras bem idosinhas fazendo e aquilo me incentiva e acho isso bem interessante porque eu quero sempre ter bastante saúde e não depender dos outros para fazer as coisas”. (Isaura, 53 anos).

“É, todo mundo vai chegar, né? Mas eu penso isso aí é pelos 80 anos mais ou menos, né? Porque tem que ser uma velhice tranquila, né? Viver com saúde, né? Caminhando bem”. (Pedro Bala, 73 anos).

“Eu me sinto agradecido por estar envelhecendo nas condições em que eu estou envelhecendo, eu não tenho revolta nenhuma por sentir as limitações próprias que chegaram e vão chegando em todos os níveis, então quer dizer, mais importante do que lutar contra isso é agradecer por viver. Se eu paro, eu não me revolto, eu agradeço. Então eu sou um camarada muito agradecido a força maior por estar envelhecendo com condições muito satisfatórias”. (Nacib, 79 anos).

“Olha, não fumo, não bebo (risos). A gente tem uma alimentação, não digo tão regrada, né? Mas é bem administrada e quanto a cuidados com médicos, eu, sempre faço *check-up* todos os anos e tenho acompanhamento” (Frei Malthus, 73 anos).

Todos/as participantes desta pesquisa buscam preservar a saúde mantendo hábitos de vida saudáveis, através da prática regular de exercícios, da boa alimentação e das visitas

regulares aos profissionais da saúde, sobretudo, importa destacar que todos/as possuíam 1 ou 2 planos de saúde privados. Portanto, este achado prediz algo sobre este envelhecimento ser relatado como mais saudável, positivo e tranquilo.

Conforme Costa (2018) os resultados do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros, mostraram que há um envelhecimento desigual na sociedade e que alguns indicadores de uso e qualidade de serviços de saúde são melhores naqueles idosos que possuem planos de saúde particulares, por apresentarem melhores condições socioeconômicas.

O anseio por uma velhice saudável esteve presente em diversos períodos da humanidade, bem como, também ter uma independência física e um preservado estado cognitivo, sendo produtivo e tendo papel social (Papaléu Neto, 2007). Uma velhice bem sucedida constitui a vida dos/as idosos/as que mantêm autonomia, independência, envolvimento ativo com a vida pessoal, família, amigos, lazer, vida social, produtividade e conservação de papéis sociais. Também se destaca como fator de bem estar na velhice a auto-aceitação, o altruísmo, as relações positivas, os estados afetivos e a funcionalidade física e espiritual (Dallagnol et al. 2014).

A saúde e independência são os pilares para ter satisfação com a vida, isso pode ser explicado devido a todos/as participantes serem fisicamente ativos/as, isso atenta para os benefícios de uma regularidade de exercício, como, a prevenção, tratamento de doenças e aumento da capacidade funcional (Joia et al. 2007).

Todos/as idosos/as entrevistados/as mencionaram a preocupação com a sua saúde e entre os cuidados mencionados, o estilo de vida fisicamente ativo. Como podemos ver nos recortes:

“Olha, pra mim, tá sendo tranquilo porque eu sou ativa e não tenho nenhum problema maior de saúde, assim, claro que com a idade surge algumas dores, tu fica um pouco privada de algumas coisas, movimentos não são tão ágeis, mas consigo ir tranquilo, não vejo nenhuma dificuldade maior, por enquanto tá tudo certo”. (Hilda Furacão, 70 anos).

“Olha, está sendo, vamos dizer assim, dentro daquilo que eu havia planejado e projetado. Eu pratico basquete duas vezes por semana, faço mais a musculação, caminho, então, eu tenho uma vida muito ativa, além de trabalhar. Musculação de uma a duas vezes na semana por mais ou menos 40 minutos e a caminhada uma vez na semana. A caminhada às vezes faço com a esposa”. (Bentinho, 72 anos).

“Eu faço exercícios, agora tô fazendo uma vez por semana, massagem. Procuro manter meu peso, né?” (Gabriela, 74 anos).

“Faço exercícios, vou ao médico regularmente, alimentação balanceada, não tomo medicamento nenhum, nem quero. Nem para dor. Quando eu me sinto muito mal eu até vou no doutor”. (Vicente, 78 anos).

O conhecimento sobre a percepção dos idosos diante do envelhecimento saudável abarca as esferas biológicas, psicológicas, espirituais e sociais. E a adoção de bons hábitos, bem como, alimentação equilibrada, atividade física regular, não ser tabagista ou etilista são mecanismos que protegem a população idosa do aparecimento das possíveis doenças crônicas transmissíveis, que muitas vezes levam a morte, por isso salientam a importância da autorresponsabilidade em ter um estilo de vida saudável (Tavares et al. 2017). Corroborando com o estudo de Oliveira et al. (2020a) tais respostas podem ser explicadas em razão dos incontáveis benefícios que a atividade física oferece o que faz com que eles/elas tenham uma melhor avaliação individual da própria vida como um todo, além de outras melhorias, como as relacionadas a amigos/as e relações sociais.

Como vimos nos relatos anteriores os/as participantes possuem um diferencial, todos/as mantêm-se focados na saúde e na prevenção de doenças através bons hábitos e isso repercute no otimismo através das próximas falas, onde, observa-se que eles/as apresentam uma bagagem de experiências adquiridas ao longo dos anos em meio ao contexto social em que estão inseridos/as.

### **Lições de um envelhecimento saudável**

O processo de envelhecimento neste item aparece com otimismo diante das falas, através dos relatos da percepção da bagagem de conhecimento, experiências e lazer, conforme os relatos a seguir:

“Eu tô achando que tá bem, muito bem (risos), é lógico que tu perde algumas coisas, mas a bagagem que tu trás pra si, de experiências, do que se viveu, a satisfação de poder acompanhar os filhos e netos e de poder tá participando. As condições de vida que a gente tem hoje, nos dias de hoje, a parte financeira, a parte de saúde, neste aspecto, eu acho que está bem. Eu me sinto bem” (Giuseppe Garibaldi, 75 anos).

“O aprendizado de cada fase da vida vai ensinando a gente a envelhecer então até agora na nossa idade, ou na minha idade, de 73 anos, e assim sinceramente eu não sinto que a idade chegou, assim, né, nessa fase porque eu me sinto bem”. (Frei Malthus, 73 anos).

“Que foi bem bom envelhecer, porque a gente ganha bastante conhecimento”. (Fernando, 71 anos).

“Bom, é um desafio, eu acho, sempre, porque a gente tem uma cultura de eterna juventude, queira ou não queira, uma fantasia. Então o desafio é aceitar a velhice de uma forma saudável. Acho que esse é o grande desafio

porque a velhice sempre traz alguma coisa de fragilidade. Acho que é isso”.  
(Manuela, 72 anos).

A partir das narrativas nota-se que a reflexão elaborada por cada pessoa em processo de envelhecimento evidencia que entre conhecimentos e vivências oportunizadas pelo contexto social e familiar, o convívio social é fundamental e que envelhecer é um desafio numa sociedade como a nossa. Oliveira et al. (2020a) destacam que ter satisfação em viver é condicionante a uma avaliação individual da própria vida, incluindo aspectos relacionados à saúde, família, amigos, trabalho, moradia, relações sociais, entre outros, essa avaliação está relacionada às condições de vida e, também, quanto ao estilo de vida por ela estabelecida.

Ter uma rede de apoio social, qualidade de vida, atividades individuais e sociais contribuem para que se desenvolva um envelhecimento mais otimista (Torres et al. 2015). Os resultados desta pesquisa, do otimismo frente a uma velhice acompanhada de atividade física e prevenção de doenças corroboram com o de Sposito et al. (2013), onde, percebe-se que os idosos não potencializam a velhice como sendo uma prenúncia de dependência, morte e solidão, tampouco consideram morrer cedo em vez de sentir a angústia e a solidão da velhice. Para Fangerau et al. (2019) o envelhecimento flui de acordo com a história de vida e o entendimento pessoal desse processo, entender e aceitar é um grande caminho para vivenciá-lo.

Alguns aspectos parecem influenciar o modo como os/as participantes encaram e discorrem sobre a fase que se encontram. A sabedoria e a reflexão que possibilitam olhar para o passado para conviver bem e em harmonia com o seu presente, advém da constatação de que as boas condições financeiras, as bagagens adquiridas com a experiência, o conhecimento, o estilo de vida ativo, o bom humor e o otimismo configuram uma vida plena.

## **Conclusão**

Através desta pesquisa qualitativa, buscou-se nas narrativas dos/as entrevistados/as a percepção da velhice e do envelhecimento, buscou-se dar fala aos sujeitos que vivenciam essa fase da vida. A partir disso, pode-se observar que houve uma ambivalência nas percepções das experiências de envelhecer evidenciada em suas narrativas. Pois, apareceram aspectos positivos, em sua maioria, como por exemplo, que envelhecer traz sabedoria, bagagem de experiências, felicidade e gratidão por chegar à idade em que se encontram, outros, negativos, como, envelhecer, traz algumas limitações, o medo da dependência e da proximidade com o “final”. E, outras ainda, que percorrem essa fase com certa leveza quando dizem que não estão pensando, que não se sentem envelhecendo ou que até esquecem que estão vivendo esse

processo. Embora sejam evidentes algumas limitações na velhice, a percepção da maioria dos casais entrevistados evidencia uma visão positiva e otimista da velhice. Em face dessas dissonâncias, permitimo-nos concluir que a velhice como categoria social e culturalmente construída, não existe de uma maneira universal, uma vez que, é uma experiência heterogênea baseada no contexto em que o idoso/a encontra-se.

Outro achado que merece destaque, refere-se a ausência de diferenças entre os homens e as mulheres no que tange a percepção do envelhecimento. Infere-se que o fato de comporem um grupo com renda em estratos superiores pode predizer que ambos têm seus rendimentos econômicos e suas ocupações cotidianas, cujo efeito não destaca disparidades no que diz respeito às relações de gênero. Conforme Jardim et al. (2019) aqueles/as idosos/as que conquistaram uma independência financeira tendem a construir uma visão mais positiva da velhice, encarando-a como uma fase normal. Os/as idosos/as estão aos poucos redefinindo seu papel na sociedade através de suas visões a respeito do que é a velhice e como vivenciam o processo do envelhecer, podendo assim evidenciar a sociedade que a velhice não está associada só a perdas e incapacidades, mas a uma grande atividade na reconstrução de um imaginário mais positivo da velhice.

A visibilidade de um envelhecimento otimista perante as falas analisadas parece ter relação com a condição social em que os casais se encontram, como apresentam melhores poderes aquisitivos, planos de saúde, altos níveis de escolaridade, estão, portanto, cercados de cuidados. Isso mostra que o envelhecimento é multifacetário e que as limitações fazem parte do envelhecimento, mas podem ser contornadas, basta ter acesso à saúde, círculo social e viver fisicamente ativo/a.

### **Referências Bibliográficas**

Alves, C.A.N. (2014). Envelhecimento e longevidade na modernidade técnica: os desafios do prolongamento da vida. Dissertação de Mestrado. Programa de Mestrado de Sociologia. Universidade Federal de Sergipe.

Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de Classificação Econômica Brasil, 2019. Acesso em 16 de abril de 2020. Disponível em: <http://www.abep.org/criterio-brasil>.

Ávila, A.H., Guerra, M., & Meneses, M.P.R. (2007). Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da auto-imagem na velhice. *Pensamiento Psicológico*, 3 (8), 7-18.

Beauvoir, S. *A Velhice*. Tradução de Maria Helena Franco Monteiro. 5ª Ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

- Bonetti, A.L. Entre armadilhas ideológicas e confusões propositais: reflexões sobre a polêmica em torno da “ideologia de gênero” In: Silva, F. F.; Bonetti, A. L. (Org.). (2016). Gênero, interseccionalidades e feminismos: desafios contemporâneos para a educação. São Leopoldo: Oikos., p. 47-62.
- Brigola, A.G., Alexandre, T.S., Inouye, K., Yassuda, M.S., Pavarini, S.C.I., & Mioshi, E. (2019). A educação formal limitada está fortemente associada a menor status cognitivo, incapacidade funcional e fragilidade em adultos mais velhos. *Dement. Neuropsicol*, 13 (2), São Paulo, abr./julho.
- Caldas, C.P., & Barros, C.C. (2019). A percepção de mulheres idosas sobre o impacto do treinamento físico nas suas atividades de vida diária. *Estud. interdiscipl. envelhec.*, 24 (1), 91-102.
- Carvalho, R.B.C., & Madruga, V.A. (2011). Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero. *Motriz*, 17 (2), 328-337.
- Cheik, N.C. et al. (2003). Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *R. bras. Ci. e Mov. Brasília*, 11 (3), 45-52.
- Colussi, E. L., Kuyawa, A., Marchi, A.C.B., & Pichler, N.A. (2019). Percepções de idosos sobre envelhecimento e violência nas relações intrafamiliares, *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*, 22 (4).
- Confortin, S.C., Giehl, M.W.C., Antes, D.L., Schineider, I.J.C., & Orsi, E. (2015). Autopercepção positiva de saúde em idosos: estudo populacional no Sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública*, 31 (5), 1049-1060.
- Costa, M.F.L. (2018). Envelhecimento e saúde coletiva: Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil), *Rev Saúde Pública*. v. 52, supl. 2:2s. São Paulo.
- Creswell, J.W. (2007). *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. 2ed. Porto Alegre: Artmed.
- Dallagnol, C.; Schimidt, E.B., & Argimon, I.I.L. (2014). Estados emocionais de idosas a partir do teste de apercepção temática, PUCRS. *Psico*, 45 (1), 73-82.
- Donizzetti, A.R., Ageismo em uma sociedade do envelhecimento: o papel do conhecimento, a ansiedade sobre o envelhecimento e os estereótipos em jovens e adultos. (2019). *Int. J. Environ. Res. Public. Health*, 16 (8).
- Fangerau, H., Von Hülsen-Esch, A., & Schäfer, D. (2019). Aspectos culturais da(s) idade(s) - o efeito dos estereótipos etários na prática cotidiana. *Z Gerontol Geriat.*, 165-167.
- Fernandes, M.G.M., & Garcia, L.G. (2010a). O sentido da velhice para homens e mulheres idosos. *Saúde Soc. São Paulo*, 19 (4), 771-783.

Fernandes, M.G.M., & Garcia, L.G. (2010b). O corpo envelhecido: percepção e vivência de mulheres idosas. *Interface, comunicação, saúde, educação*, 14 (35), 879-90, out./dez., 2010.

Ferreira, O.G.L., Maciel, S.C., Costa, S.M.G., Silva, A.O., & Moreira, M.A.S.P. (2012). Envelhecimento atigo e sua relação com independência funcional. *Enferm.*, 21 (3) Florianópolis, jul/set.

Formiga, L. M. F., Oliveira, E. A. R., Borges, E. M., Santos, K. N. C., Araújo, A. K. S., & Formiga, R. C. F. (2017). Envelhecimento ativo: Revisão integrativa. *Revista Interdisciplinar Ciências e Saúde*, 4 (2), p. 9-18.

Gottlieb, M.G.V., Schwanke, C.H.A., Gomes, I., & Cruz, I.B.M. Envelhecimento e Longevidade no Rio Grande do Sul: um perfil histórico, étnico e de morbi-mortalidade dos idosos. (2011). *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 14 (2), 365-380.

Guerra, A.C.L.C., & Caldas, C.P. (2010) Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. *Ciência em Saúde Coletiva*, 15 (6), Rio de Janeiro.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/26103-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-para-76-3-anos-em-2018>. Data de acesso: 15 de maio de 2020.

Jardim, V.C.F.S., Medeiros, B.F., & Brito, A.M. (2006). Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 9 (2).

Joia, L.C., Ruiz, T., & Donalisio, M.R. (2007). Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idoso. *Rev. Saúde Pública*, 41 (1).

Leitzke, A.T.S., Baptista, T.J.R., & Silva, A.M. (2014). Relações Entre Beleza E Saúde Feminina: um olhar a partir da perspectiva de professoras de Educação Física. *Motrivivência*, 26 (43), 183-197, dezembro/2014.

Mari, F.R., Alves, G.G., Aerts, D.R.G.C., & Camara, S. O. (2016). Processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 19 (1), 35-44.

Mazo, G. Z., Lopes, M. A., & Benedetti, T. B. Atividade física e o idoso. Concepção gerontológica. 2. ed., Porto Alegre: Sulina, 2004.

Meneses, T.M.O., Lopes, R.L.M., & Azevedo, R.F. (2009). A pessoa idosa e o corpo: uma transformação inevitável. *Rev. Eletr. Enf.*, 11 (3), 598-604.

Moreira, V., & Nogueira, F.N.N. (2008). Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. São Paulo. *Psicol. USP*, 19 (1).

- Nobrega, T.P. (2008). Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. *Estud. psicol.*, 13 (2).
- Nogueira, I.R.R., & Alcântara, A.O. (2014). Envelhecimento do homem: de qual velhice estamos falando? *Revista Kairós Gerontologia*, 17 (1), 263-282.
- Oliveira, D.V., Souza, J. F.Q., Granja, C.T.L., Antunes, M.D., & Júnior, J.R.A.N. (2020a) Satisfação com a vida e atitudes em relação à velhice de idosos frequentadores de centros de convivência em função do nível de atividade física. *Rev. Psicol. Saúde*, 12 (1).
- Organização Mundial De Saúde. Resumo: Relatório mundial de envelhecimento e saúde. Genebra: OMS. 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em 02 abr 2020.
- Papaléo Neto, M. Processo de envelhecimento e longevidade. In Papaléo Neto, M. Tratado de gerontologia (2ª ed., rev. e ampl.) (p. 3-14). São Paulo: Atheneu, 2007.
- Piccoli, J.C.J., Santos, G.A., Ferrareze, M.E., & Junior, W.H. (2009). Pâmetros motores e envelhecimento: um estudo de idosos de 60 a 83 anos). *Revista Textos & Contextos*, 8 (2), 306-318.
- Pinheiro, M.C., & Meneses, K.M.G. (2018). Envelhecimento e Gênero: um estudo sobre fenômeno de feminização da velhice. Programa de Pós-graduação em políticas públicas. UFPI- Terezina, Piauí.
- Ribeiro, M.S., Borges, M.S., Araújo, T.C.C.F., & Souza, M.C.S. (2017) Estratégias de enfrentamento de idosos frente ao envelhecimento e à morte: revisão integrativa. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 20 (6), 880-888.
- Santos, W.J., Giacomini, K.C., & Firmo, J.O.A. (2019). Alteridade do corpo do velho: estranhamento e dor na Saúde Coletiva. *Ciênc. saúde coletiva*, 24 (11).
- Schneider, R.H., & Irigaray, T.Q. (2008) O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*, 25 (4), 585-593.
- Sousa, C.C.B., Baquit, J.A.N.D., & Ferreira, K.P.M. (2019). A viagem a lazer como experiência (trans) formadora para idosos. *Ver. Subj.*, 19 (2).
- Sposito, G., D'elboux, M. J., Neri, A. L., & Guariento, M. E. (2013). A satisfação com a vida e a funcionalidade em idosos atendidos em um ambulatório de geriatria.; *Ciência & Saúde Coletiva*, 18 (12), 3475-3482.
- Tavares, R.E., Jesus, M.C.P., Machado, D.R., Braga, V.A.S., Tocantins, F.R., & Merighi, M.A.B. (2017). Envelhecimento saudável na perspectiva dos idosos: uma revisão integrativa. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 20 (6), 889-900.
- Torres, T.L., Camargo, B.V., Bousfield, A.B., & Silva, A.O. (2015). Representações sociais e crenças normativas sobre envelhecimento. *Ciênc. Saúde coletiva*, 20 (12).

Veras, R.P., & Oliveira, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. (2018). *Ciênc. Saúde Coletiva*, 23 (6).

YIN. R. K. (2016). Pesquisa qualitativa do início ao fim; tradução: Daniel Bueno; revisão técnica; Dirceu da Silva, Porto Alegre: Penso.

**Mariana Pes Turchiello**, Fisioterapeuta, mestranda em Gerontologia na Universidade Federal de Santa Maria – UFSM.  
E-mail: [marianapes@hotmail.com](mailto:marianapes@hotmail.com)

ORCID Id: <https://orcid.org/0000-0001-7701-9285>

**Angelita Alice Jaeger**, Professora Associada do Centro de Educação Física e Desportos-CEFD da Universidade Federal de Santa Maria – UFSM.  
E-mail: [angelita@ufsm.br](mailto:angelita@ufsm.br)

ORCID Id: <https://orcid.org/0000-0003-4998-1578>

### 3.2 ARTIGO II

**Mariana Pes Turchiello**, Fisioterapeuta, mestranda em Gerontologia na Universidade Federal de Santa Maria – UFSM.

E-mail: [marianapes@hotmail.com](mailto:marianapes@hotmail.com)

ORCID Id: <https://orcid.org/0000-0001-7701-9285>

**Angelita Alice Jaeger**, Professora Associada do Centro de Educação Física e Desportos-CEFD da Universidade Federal de Santa Maria – UFSM.

E-mail: [angelita@ufsm.br](mailto:angelita@ufsm.br)

ORCID Id: <https://orcid.org/0000-0003-4998-1578>

Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria, RS, Brasil. E-mail: [angelita@ufsm.br](mailto:angelita@ufsm.br); [marianapes@hotmail.com](mailto:marianapes@hotmail.com).

### **Transformações corporais, atividade física e envelhecimento**

#### **Body changes, physical activity and aging**

#### **RESUMO:**

A adoção de um estilo de vida saudável parece ter um papel significativo para alcançar um envelhecimento com mais qualidade de vida. Neste processo, as transformações corporais são influenciadas por diferentes marcadores sócio-histórico-culturais, entre os quais o gênero se destaca. Assim, objetivou-se conhecer as motivações de casais para as práticas corporais e esportivas, identificando seus benefícios além de compreender como administram as transformações corporais e preocupações estéticas advindas no processo de envelhecimento. Para tal, utilizou-se uma abordagem qualitativa de pesquisa. A partir de uma amostra intencional, participaram da investigação 8 casais heterossexuais, com idades variando de 53 e 79 anos, autodenominados brancos, de classes alta e média alta. Realizou-se entrevistas semiestruturadas individualmente, gravadas em um dispositivo digital e após transcritas literalmente. O material empírico foi organizado e analisado com o auxílio do *software* Nvivo 12. Os resultados apresentados em 3 categorias apontaram que as escolhas das práticas corporais são múltiplas, predominantemente, individuais para as mulheres e coletivas e individuais para os homens, os benefícios configuraram o fator motivador. Percebeu-se que os casais envelhecem bem e que alguns mencionaram pequenos incômodos com as transformações corporais. Conclui-se que a pesquisa contou com um grupo seletivo, adepto aos cuidados corporais, os quais vivenciam o processo de envelhecimento de forma leve e saudável.

**Palavras-chave:** Gênero. Senescência. Atividade Física. Aparência Corporal.

## ABSTRACT:

The adoption of a healthy lifestyle seems to have a significant role in achieving aging with a better quality of life. In this process, bodily transformations are influenced by different socio-historical-cultural markers, among which gender stands out. Thus, the objective was to know the motivations of couples for body and sports practices, identifying their benefits in addition to understanding how they manage body changes and aesthetic concerns arising in the aging process. To this end, a qualitative research approach was used. From an intentional sample, 8 heterosexual couples, aged between 53 and 79 years, self-styled white, upper and upper middle classes participated in the investigation. Semi-structured interviews were carried out individually, recorded on a digital device and then literally transcribed. The empirical material was organized and analyzed with the help of the Nvivo 12 software. The results presented in 3 categories showed that the choices of body practices are multiple, predominantly individual for women and collective and individual for men, the benefits configured the factor motivating. It was noticed that couples age well and that some mentioned minor discomfort with bodily changes. It is concluded that the research had a select group, adept at body care, who experience the aging process in a light and healthy way.

**Keywords:** Genre. Senescence. Physical activity. Body appearance.

## Considerações iniciais

Um dos meios para alcançar um envelhecimento saudável consiste na prática regular de atividade física, pois, a partir do estabelecimento de um estilo de vida ativo há uma redução das chances de contrair doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial, a obesidade, o Diabetes *Mellitus*, doenças cardiovasculares, câncer, entre outras (MATIAS, 2010). Além disso, a atividade física atua na diminuição do estresse, da ansiedade e da depressão, sendo, portanto, uma alternativa não-farmacológica, econômica e saudável (WERNECK e NAVARRO, 2011). A adoção de um estilo de vida saudável combate o sedentarismo e os seus malefícios para a pessoa idosa (MEDEIROS et al. 2014). Assim, iniciar e se manter inserido/a em alguma atividade física tende a promover uma melhor qualidade de vida aos idosos/as, além de contribuir para que tenham uma percepção mais positiva da sua autoimagem, o que melhora a autoestima (MACIEL, 2010). Nessa perspectiva, a atividade física é utilizada como uma ferramenta de autocuidado na prevenção de doenças para que as pessoas possam viver mais e melhor (ALMEIDA e BASTOS, 2017). A preservação de um estilo de vida ativo é um dos meios para que se mantenha a independência nas atividades de vida diária, tais como, lidar com finanças, tomar medicamentos, usar o telefone, fazer compras, preparar refeições, limpeza, e andar por grandes distâncias ao ar livre, são inúmeros os benefícios quando os/as idosos/as optam por

serem fisicamente ativos/as, contribuindo para um baixo custo de serviços assistenciais (KALISCH et al. 2018)

O processo de envelhecimento é uma experiência heterogênea, uma vez que homens e mulheres enfrentam as mudanças corporais de modo diferenciado, variando de acordo com a sua percepção individual, com as suas experiências, vivências e com a própria cultura em que estão inseridos/as (PINHEIRO et al. 2018). Entretanto, há uma peculiaridade nesse processo que é a desigualdade de gênero no envelhecimento, visto que há um maior contingente de mulheres em idades mais longevas do que de homens. Essa diferença decorre não somente de variáveis biológicas, mas, sobretudo, resultam de construções sócio-histórico-culturais que levam à manifestação de atitudes, a padrões de comportamento e a valores passíveis de favorecer ou prejudicar o alcance do envelhecimento bem-sucedido (SALGADO, 2002). É pertinente destacar que gênero, conforme Scott (1989), é um elemento que se constrói nas relações sociais com base nas diferenças analisadas entre os sexos, ademais, configura-se como uma forma de significar as relações de poder, sendo, portanto, uma forma de decodificar o sentido e de fazer uma melhor compreensão das várias formas de interação humana.

Essa fase da vida é marcada por mudanças na imagem corporal, declínio físico e um desaparecimento gradativo da juventude, as quais podem desencadear ansiedade e questionamentos quanto ao envelhecimento (WEINREB e VIDAL, 2020). Além disso, não é possível deixar de mencionar a influência midiática que cria modelos perfeitos, difundindo um ideário de corpo, cuja representação instiga as pessoas a se enquadrarem ao estilo de vida pautado na busca por beleza e disfarçada no discurso da saúde e na busca incessante pela aceitação da sociedade (LEITZKE; BAPTISTA; SILVA, 2014).

Nota-se que os padrões de corpo e beleza variam conforme as civilizações, culturas, momentos históricos e costumes de cada povo. E, as transformações que emergem com o envelhecimento podem se afastar dos padrões de beleza da sociedade atual, fazendo com que os idosos/as repensem em como é viver o envelhecimento cercado/a pôr uma sociedade que cultua a beleza do corpo e reforça o mito da eterna juventude, parecendo querer evitar a velhice, pelo estigma da proximidade da morte e decrepitude (FIN; PORTELLA; SCORTEGAGNA, 2017).

A partir dessas considerações, objetivamos conhecer, através das narrativas dos/as casais participantes desta pesquisa, as escolhas das práticas corporais e esportivas, os possíveis benefícios das mesmas e perceber como lidam com as transformações do corpo e

com as preocupações estéticas no processo de envelhecimento, em vista do atual cenário do aumento da expectativa de vida. Como existe uma lacuna na produção de conhecimento científico quanto a um viés mais qualitativo dos relatos dos/as idosos/as nesta etapa da vida, sobretudo sobre casais (FIN; PORTELLA; SCORTEGAGNA, 2017). Dar voz a essas pessoas possibilita que outras percebam o envelhecimento de uma forma mais leve, contribuindo, assim, para diminuição do estigma que muitas vezes é imputado aos idosos/as nesta fase da vida.

### **Percursos metodológicos**

Utilizou-se uma metodologia de abordagem qualitativa nesta pesquisa (CRESWELL, 2007). Após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) sob o número de registro CAAE 23081040548/2019-53, entrou-se em contato com os/as participantes, os mesmos, assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) e o Termo de Confidencialidade. Realizou-se uma amostra intencional, na qual, buscou-se por casais em processo de envelhecimento e que praticassem alguma atividade física. Primeiramente localizamos os homens, que participavam de uma equipe de basquetebol *master* (categoria 68 anos +), após, suas companheiras. Todos/as pertenciam a uma cidade média do interior do estado do Rio Grande do Sul. Utilizou-se o critério de saturação, ao todo, 8 casais heterossexuais participaram da entrevista, sendo, brancos/as autodeclarados/as, pertencentes a classes<sup>2</sup>: alta (3 casais), ou média alta (5 casais), a grande maioria (7 casais) praticantes de alguma religião e todos/as com planos de assistência à saúde privados. As idades dos homens variavam entre 69 e 79 e as mulheres de 53 a 74 anos de idade.

Com exceção de dois entrevistados/as da pesquisa, um, com segundo grau completo e outro com um técnico em Radiologia, todos/as tinham ensino superior completo. Quanto às ocupações profissionais, as dos homens, eram: Militar (3), Professor de Educação Física, Médico Veterinário, Advogado, Médico e Odontólogo. Já as das mulheres: Professora (4), Farmacêutica, Médica, Servidora Pública de um banco e Técnica em Radiologia.

Utilizou-se a entrevista individual semiestruturada e em profundidade, realizada nas residências dos casais, durante os meses de outubro e novembro de 2019. Sendo gravadas em um dispositivo digital, transcritas e enviadas por e-mail para cada participante proceder a correção retirando das entrevistas os trechos que julgassem desnecessários ou aprovar o seu conteúdo para os fins da pesquisa. As entrevistas foram organizadas e analisadas com o auxílio do *software* Nvivo 12, operando com a proposição analítica de Yin (2016), o qual

percorre cinco etapas não lineares, denominadas: compilar, decompor, recompor e arranjar, interpretar e, por fim, concluir. A partir dos resultados, construiu-se 3 categorias de análise para dar conta dos objetivos.

No decorrer do texto, alguns excertos foram pinçados das entrevistas e com o intuito de não identificá-los/as, utilizou-se codinomes inspirados em romances de obras da Literatura Brasileira:

As seguintes obras e as personagens: O casal, Pedro Missioneiro e Ana Terra, da obra “O Tempo e o Vento”, O Continente (Érico Veríssimo, 1949); o casal, Manuela e Giuseppe Garibaldi, da obra “A Casa das Sete Mulheres”(Leticia Wierzchowski, 2002); Capitu e Bentinho, da obra “Dom Casmurro”, (Machado de Assis, 1900). Hilda Furacão e frei Malthus da obra “Hilda Furacão” (Roberto Drummond, 1991). O casal Gabriela e Nacib da obra “Gabriela, Cravo e Canela” (Jorge Amado, 1958). Pedro Bala e Dora da obra: “Capitães da Areia” (Jorge Amado, 1937). Fernando e Isaura da obra “A História do Amor de Fernando e Isaura” (Ariano Suassuna, 1956); Vicente e Conceição da obra “O Quinze” (Rachel de Queiroz, 1930).

## **Resultados e Discussão**

A análise das entrevistas resultou em três categorias, a saber: As escolhas das atividades físicas são múltiplas; motivações para a prática e permanência nas atividades físicas e, corpo e envelhecimento.

### **As escolhas das práticas corporais são múltiplas**

A partir das análises das narrativas percebeu-se que os/as investigados/as realizavam atividades físicas individualmente e, também, algumas, o casal tinha o hábito de praticar junto. Importante salientar uma peculiaridade, todos/as os/as entrevistados/as possuíam altos níveis de escolaridade, com exceção de dois, que não detinham ensino superior. Conforme Almeida et al. (2020), um maior nível de escolaridade tem uma forte relação com uma maior prática de atividade física, porque atentam-se melhor quanto aos riscos do sedentarismo e porque possuem mais motivação para a mudança de hábitos. Com isso, investigou-se quanto aos tipos de atividades físicas exercidas por eles/as, detectou-se que elas variavam, sendo as de maior incidência as de modalidade coletiva para os homens, como o basquete que era praticado por todos e, o futebol, praticado por 3 idosos. Além de algumas individuais, como, musculação praticada por 3 homens, Pilates referida por 2 homens e 5 deles mencionaram

realizar caminhadas, portanto além do basquete, estavam inseridos em outras atividades. Já, nas mulheres, as atividades eram integralmente individuais, entre elas, a maioria, 6, relataram fazer caminhadas, e, duas, afirmaram praticar o Pilates, sendo que uma delas referiu que além do Pilates também realizava musculação e hidroginástica. Uma apontou a ioga, e, por último, uma mencionou o alongamento. Conforme os relatos, as atividades preconizadas por eles/as se modificaram ao longo do tempo, porém as que praticam atualmente eram essas.

Neste seguimento, os estudos de Rall et al. (2012) corroboram com os achados desta pesquisa, quando relatam que a explicação plausível para estas escolhas esteja na presença de padrões de gênero referente a prática esportiva, pois, historicamente o esporte era predominantemente masculino, pois tinha-se no imaginário, que o esporte poderia masculinizar o corpo das mulheres. Conforme os excertos a seguir, percebeu-se as diferenças de atividades físicas entre os homens e as mulheres:

“Eu pratico o basquete e o futebol. E eu não vou porque eu tenho uma obrigação de ir, eu vou porque eu quero ir, porque o meu organismo pede, se eu sinto que vai chover sábado, já não me agrada porque a chuva vai se meter no meu compromisso comigo mesmo, de ir lá jogar bola, em geral, com gente bem mais moço que tá lá, mas eu consigo interagir com eles e sou bem querido e gosto de fazer o que eu tô fazendo” (Nacib, 79 anos).

“Jogo basquete e futebol e às vezes vou à academia. O médico que eu faço check-up todos os anos disse para que eu fizesse, nos outros dias, caminhada. Eu falei para ele: "doutor, o senhor quer me matar!" (risos)". (Fernando, 71 anos).

“Tô só fazendo o Pilates, mas, eu sou assim, uma pessoa bem agitada e eu trabalho em casa, eu não ando nunca de carro, eu caminho por tudo. Sou bem ativa dentro de casa e talvez por isso assim que eu não tenha maiores problemas”. (Hilda Furacão, 70 anos).

Conforme Mira et al. (2019) essas características vistas nas falas fazem parte de um perfil de idosos/as, o qual se apresenta cada vez mais ativo, dinâmico e interativo. Mostram-se muito ativos e cuidadosos com a saúde, previnem-se com visitas regulares aos especialistas, alimentação equilibrada e atividade física. Cabe salientar que, além desse terceiro relato citado anteriormente, mais dois casais disseram optar por fazer as obrigações na rua a pé em detrimento do carro. Nota-se que é um público que está à frente, ou seja, atentam-se tanto na prevenção quanto na promoção da saúde. Ainda neste entendimento, cabe acrescentar que a escolha por atividades físicas individuais das mulheres se dá também em decorrência das oportunidades ofertadas a elas, conforme percebeu-se nos relatos a seguir:

“É difícil encontrar um grupo na minha faixa etária para uma atividade em equipe, isso é difícil”. (Manuela, 72 anos).

“É o que o clube me dá, né?”. (Isaura, 53 anos).

Diante dessas duas falas que as duas mulheres trouxeram: na dificuldade que uma entrevistada relatou em encontrar um esporte coletivo feminino, o que a faz exercer atividade física individual e, a outra fala também relacionada que faz determinadas atividades, porque é o que o clube que participa “oferece” para o público feminino. Este outro artigo traz um pouco sobre o porquê de tais disparidades vistas ainda hoje, de acordo com Goellner (2016), como o esporte moderno foi pensado pelos homens e também arquitetado para os homens, como sendo um espaço de produção de corpos generificados e onde se formam as masculinidades e as feminilidades, havia no imaginário das pessoas que o esporte poderia masculinizar o corpo das mulheres, em razão da força, velocidade e resistência. Hoje em dia há maior participação das mulheres, mas ainda não são as mesmas oportunidades e elas continuam sofrendo alguns preconceitos.

Outro quesito que cabe acrescentar quanto às escolhas das práticas corporais é referente à classe social, todos/as investigados/as pertenciam às classes A ou B e possuíam planos de saúde privativos, isso é um diferencial que contribui para que possam escolher as atividades físicas que queiram praticar e possuam tempo para praticá-las, diferentemente de pessoas com uma renda menor que não detenham de subsídios para manter ou promover a qualidade de vida através da promoção da saúde pela atividade física. De acordo com Tavares et al. (2017) o contexto econômico e social tem potencial de limitar ou alargar as oportunidades e isso interfere no comportamento da população. Então, deve-se considerar que a situação sócio-econômica, pode estar associada com a prática de exercícios físicos, pois deve-se levar em conta o acesso às condições ideais para tal prática, o acesso a essas informações sobre saúde também pode estar dificultado, o tempo para essas práticas, o vestuário adequado, o local escolhido assim como a presença de supervisão durante os exercícios (MARTINEZ et al. 2011).

Dentro desta esfera, indagou-se, também, se o casal fazia alguma atividade física juntos, cinco deles realizavam a caminhada. Alguns relataram fazer o Pilates e danças de CTG (Centro de Tradições Gaúchas), mas predominantemente foi a caminhada e não como algo regrado ou fixo. Como mostram os excertos a seguir:

“Às vezes a gente sai, dar uma caminhada, né? Não é aquele hábito, aquela coisa assim regrada”. (Capitu, 69 anos).

“Eu a convido, é um acordo, mas é excepcionalmente, senão fizemos esteira”. (Bentinho, 72 anos).

“Caminhada. Geralmente vamos juntos nos fins de semana”. (Dora, 68 anos).

“A gente diz: “Vamos caminhar?”. E nós saímos caminhar, dá uma hora e meia de caminhada.” (Vicente, 78 anos).

Quanto à prática do exercício pelo casal, Almeida et al. (2020) referem que a prática de atividades físicas contribui positivamente na vida das pessoas em processo de envelhecimento em razão de aumentar o vínculo do contexto familiar, e também aproximá-los do lazer e socialização, acarretando mudanças no cotidiano, no aspecto físico e na saúde como um todo. No estudo de Cardoso et al. (2008), dos 262 idosos/as entrevistados/as, 41,4% realizavam caminhadas, esta prática também se destacou em relação as demais. Ainda, segundo Brito et al. (2019), estar inserido em uma atividade física pode melhorar a qualidade de vida, retardar os desgastes do envelhecimento, prevenindo doenças, contudo, a população idosa, em geral, ainda está relacionada ao decréscimo da atividade física.

Nesta mesma seara, analisando cuidadosamente todo o conteúdo, os homens relataram que o grupo de basquete existe há mais de 30 anos e que o momento do basquete é “sagrado”, onde, participam assiduamente, porque lá encontram muito além de um jogo. O furor da competição parece, por vezes, ficar de lado, dando espaço a amizade, a interação social, prazer, lazer e companheirismo.

Essa relação de amizade foi possível identificar, também, nos três homens militares, percebeu-se através das falas algo em comum entre eles, o fato de que essa predileção por esporte vinha muito em razão dos estímulos e da exigência que recebiam no quartel enquanto estavam ativos, notou-se também nos relatos a facilidade de encontrar parcerias e times fora do quartel, pois em função de serem atletas e por passarem por transferências, acabaram conhecendo um círculo maior de pessoas.

De acordo com Tavares et al. (2017), relacionar-se socialmente com amigos, familiares, com companheiro/a e atividades de lazer constitui um ingrediente fundamental para o envelhecimento saudável. Conforme vemos nas próximas narrativas:

“(…) é importante o social também, conversar com as pessoas”. (Isaura, 53 anos).

“Levar a sério mesmo, eu não levo, porque eu não tenho aquela obrigação de ir, mas faço questão de ir às terças e quintas das 19 às 20 horas no clube. Ali, além da atividade física, tem amizades que a gente faz”. (Vicente, 78 anos).

“Tenho prazer, satisfação, é o que a gente gosta. Hoje, é um lazer, né, um pouco lazer, um pouco competição, mas...”. (Giuseppe Garibaldi, 75 anos).

“Ocupação do tempo livre, de forma saudável, prazerosa, gosto de tá lá, gosto da atividade, gosto do ambiente, gosto do clima de amizade, de solidariedade, de companheirismo, gosto das atividades que são desenvolvidas neste grupo, ou seja, há uma identificação, esse é um dos aspectos básicos. O segundo é que é um estilo de vida, porque o fato de estar pertencendo a este grupo, me oportuniza ou traz atividades, eu tenho atividade de turismo, que eu viajo pra eventos pra competição, pra intercâmbios com outros grupos, me oportuniza isso e também oportuniza a família, a minha esposa eventualmente acompanha, ela gosta”. (Pedro Missioneiro, 69 anos).

Então, como pode-se perceber através dos fragmentos, o exercício proporciona muito mais do que benefícios físicos. Há um vínculo social e de amizades, há um turismo em tempos de campeonatos, o que torna a prática além de benéfica, prazerosa. Caldas e Barros (2019), referem que a interação social também emergiu nos excertos de seus estudos, onde, a possibilidade que o idoso/a tem de conviver com os seus semelhantes promove redes de ligações pessoais, podendo haver afeto, acolhimento, conhecimento e trocas de experiências. De acordo com Martinez et al. (2011), associar o exercício com o lazer e o prazer obtido consiste em um dos motivos que garante a aderência e a regularidade esperada. Segundo Machado et al. (2020), o exercício, pode, inclusive, ser eficaz tanto na prevenção quanto na diminuição dos sintomas depressivos, sendo uma terapia segura e eficaz como complemento para o tratamento da depressão, a qual é comumente encontrada nos/nas idosos/as.

### **Motivações para a prática e permanência nas atividades físicas**

Ao serem indagados/as acerca dos motivos para a permanência na atividade física, as respostas foram plurais, contudo, todas pontuaram a importância dos benefícios para driblar as possíveis complicações advindas no processo de envelhecimento. Em alguns fragmentos eles/as disseram que o corpo adquire certa dependência daquele bem-estar que a atividade física proporciona, em outros, descreveram, a melhora na qualidade do sono, o alívio das dores, a melhora na disposição e na agilidade para o dia-a-dia, além da melhora da postura. Outros relatos de idosos/as afirmaram que só perceberam a importância do exercício físico quando a idade avançou e alguns problemas de saúde começaram a aparecer. Outros, ainda, reconheceram que se não tivessem feito estariam com mais dificuldades. Mas em sua totalidade, disseram que iniciar e ter permanecido em alguma atividade foi em razão dos múltiplos benefícios. Lembrando que essas variáveis não foram avaliadas, porém elas emergiram conforme o andamento das entrevistas. Dos excertos sobre a dependência do exercício em razão do bem-estar e da disposição que ele proporciona, pode-se identificar, através das falas:

“Olha, eu acho que, em todos os aspectos a gente se sente melhor assim. Eu não me canso. Eu até sinto a necessidade, né? Parece que se eu não fizer uma atividade física, tá me faltando alguma coisa assim, então me dá disposição pra tudo, né? Então talvez seja o básico mesmo é que tira a preguiça da gente, né? A acomodação, né?”. (Frei Malthus, 73 anos).

“É quase uma dependência. E eu acredito que haja uma dependência química, inclusive, da atividade física liberar alguns hormônios que fazem com que o organismo precise daquilo. Eu aceito muito bem essa explicação porque eu acho que eu convivo com isso, então não é uma coisa que seja exatamente do consciente, é uma coisa que vem, "eu tô com vontade de correr", "eu tô com vontade de jogar bola" e vou e me sinto muito bem. Eu tô cansado agora, um pouco doído, mas é um cansaço bom e amanhã também e depois de manhã eu já tô pronto pra outra! (risos)”. (Nacib, 79 anos).

Como vimos nos trechos anteriores os/as entrevistados/as mostraram-se engajados e otimistas com a atividade física. Para Cheik et al. (2003) durante a execução do exercício físico, são liberados dois hormônios pelo organismo, a endorfina e a dopamina, promovendo um efeito tranquilizante e analgésico naqueles/as que praticam regularmente. De acordo com Martinez et al. (2011), cabe ressaltar, a título de esclarecimento, a diferença da atividade física e exercício físico, a primeira, é conceituada como qualquer movimento corporal produzido por músculos e que resulta em maior dispêndio de energia. Já o exercício é definido como sendo planejado, estruturado, repetitivo e proposital. No nosso estudo mesclaram-se, os homens estavam inseridos em exercícios físicos e algumas atividades físicas e, as mulheres, somente em diferentes tipos de atividades físicas.

Também foi mencionada pelos/as entrevistados/as a melhora da qualidade do sono e a redução de dores, sendo isso, um importante fator de valorização das atividades físicas. Conforme as seguintes narrativas:

“Eu durmo melhor, respiro melhor, não sinto dor, vivo melhor, né? Viver mais ativamente, né?”. (Isaura, 53 anos).

“Eu sentia dor no corpo e depois que eu comecei a fazer exercícios, passaram as dores. Eu durmo melhor, eu acordo melhor, eu tô mais ativa, mas eu sempre fiz, desde que eu casei, eu sempre pratiquei exercício. Sempre, sempre, sempre. E quando eu não vou, eu custo para dormir, eu sinto dores nas pernas, aí eu sei que falta o exercício”. (Isaura, 53 anos).

“Ah, alivia muito, né? Porque eu tenho muita dor na coluna por causa da hérnia de disco. Daí alivia bastante”. (Dora, 68 anos).

“Eu reconheço que se eu ficar sem exercícios, me dói tudo”. (Gabriela, 74 anos).

Como vimos os benefícios são múltiplos, a melhora do sono e o alívio das dores apareceram como fatores que os fazem permanecer em movimento. A pesquisa de Jhang et al. (2020) corrobora com o nosso estudo quando traz os benefícios da atividade física e exercício físico. Onde idosos chineses foram investigados, um grupo controle e, outro, experimental, tinham que realizar exercícios nas extremidades inferiores por 12 semanas. Trouxeram como resultados que aqueles idosos/as do grupo experimental tiveram significativas melhoras, na aptidão funcional, na mental e na melhora do sono.

Outras falas da nossa pesquisa trouxeram a experiência da melhora na disposição para o dia-a-dia, na agilidade e da postura, para Oliveira et al. (2015) a atividade física melhora a estabilidade postural e a marcha, agindo, inclusive, na prevenção de quedas. Quanto mais ativo/a é a pessoa, menores são as chances de desvios posturais, promovendo assim mais independência e conseqüentemente agilidade, caminhando para um envelhecimento bem-sucedido. Conforme vemos nos excertos a seguir:

“Noto leveza no meu corpo, as minhas articulações ficam mais soltas, eu faço os movimentos melhores assim, fico mais ágil e leve. Muda a disposição, só tenho preguiça para sair e depois eu gosto”. (Conceição, 73 anos).

“Eu me sinto mais disposta fisicamente, cuido da postura, que eu acho que a postura é uma coisa que com o tempo a gente vai caindo, vai encolhendo, então eu presto atenção nisso e me cuido neste sentido. Principalmente isso, viu, postura e agilidade”. (Manuela, 72 anos).

A gente fica com uma postura melhor, mais saudável, ajuda a transpirar o corpo bem, né? (Vicente, 78 anos).

É, eu creio que isso facilita a vida no meu dia-a-dia, né, a questão desses exercícios todos, me permite ir ao mercado, trazer compras, subir escadas, descer escadas, coisas que eu acho que em função do exercício te dá condições de viver melhor. Os benefícios são totais, não só a parte física como também a mental, né”. (Guiseppe Garibaldi, 75 anos).

“E eu era meio corcunda também quando eu fui fazer o Pilates, eu tinha muito seio, então eu disse pra Fisioterapeuta que o que eu queria era melhorar a postura. Então isso ajuda bastante na postura, a emagrecer um pouco, nem é tanto emagrecer, mas é firmar mais assim os músculos”. (Hilda Furacão, 70 anos).

De acordo com Carvalho et al. (2017) as pessoas estão vivendo mais, porém é de valia ressaltar que as condições de vida devem ser favoráveis e suficientes para proporcionar o envelhecimento com saúde, bem-estar, felicidade, prazer, satisfação e independência pessoal. Ainda, segundo Marinho et al. (2016) idosos/as que realizavam e se mantinham em atividade, tinham uma capacidade funcional aprimorada e se sentiam mais seguros e independentes,

corroborando com os relatos da nossa pesquisa. Corroborando com Tavares et al. (2017) é importante haver uma rede em torno dessas pessoas, incluindo família e sociedade para que assim desenvolvam ações a fim de manter a capacidade funcional dessas pessoas, permitindo assim, o bem-estar da população que está envelhecendo.

Houve, também, narrativas em que os idosos/as reconheciam que os benefícios do exercício ou da atividade física ficaram mais evidentes para eles/as com a chegada da idade e, outros, disseram que se não tivessem feito, estariam em uma situação pior. Como apontam as narrativas a seguir:

“Pela saúde, principalmente pela saúde, depois de uma certa idade eu reconheci que o exercício é importante para a saúde”. (Bentinho, 72 anos).

“A idade vai chegando, a gente quer fazer, né? A gente se sente melhor também depois que faz, se sente mais ágil, entende? Já noto que se eu não tivesse feito exercício, até pra vestir uma roupa, seria mais difícil”. (Hilda Furacão, 70 anos).

É, eu vejo que as pessoas que tem a minha idade e não praticam, tão bem mais velhos do que eu (risos)”. (Fernando, 71 anos).

Pelos fragmentos anteriores, nota-se que na medida em que eles/as envelhecem fica mais clara a importância da realização da atividade física em prol da saúde, há um reconhecimento de que movimentar o corpo é uma necessidade.

Como vimos, os/as participantes desta pesquisa são em sua totalidade fisicamente ativos/as, possuem rendas em estratos superiores e a maioria possui altos níveis de escolaridade, essas são características peculiares do grupo estudado, as quais mostram que o processo de envelhecimento não é único, nem linear, possuindo múltiplas faces, variando de concepções de acordo com os diferentes contextos em que os/as idosos/as estão inseridos.

Nas discussões acima, abordou-se quanto às atividades físicas e os benefícios vimos que são plurais, buscamos fazer uma correlação, investigando, também, como os casais reagem às transformações corporais advindas e se havia preocupações estéticas com o processo de envelhecimento, conforme veremos a seguir:

### **Corpo e envelhecimento**

Na sociedade atual há um culto a uma imagem do corpo vinculado a aparência física, onde ser belo e jovem são os modelos ideais, entretanto esses corpos envelhecem e a beleza abre espaço para os declínios corporais e sociais, gerando muitas vezes o medo do afastamento da dita jovialidade (TOMAZETTI; COUTINHO; ACOSTA, 2013). Porém, há

um momento em que velhice é incorporada, e é neste momento que o significado do corpo se volta à funcionalidade, e não, a beleza (BLESSMANN, 2004).

Com o intuito de instigar como os homens e as mulheres administravam as transformações corporais advindas com o processo de envelhecimento, buscou-se através das perguntas entender como essas mudanças são encaradas e incorporadas por eles/as. Indagou-se se os/as mesmos/as sentiam-se a vontade com os seus corpos em relação aos/as companheiros/as e se havia interferência da mídia em suas vidas, se havia influência da mesma.

Quanto a se sentirem à vontade, os homens responderam integralmente que sim. Já as mulheres, a maioria respondeu afirmamente, porém, duas delas, divergiram nas respostas, referindo não lidarem com muita tranquilidade a questão.

Nos excertos a seguir, os homens aceitam e administram com leveza as transformações corporais no envelhecimento. Sentindo-se bem perante as esposas. O fato de haver um cuidado com o corpo, por exemplo, através do controle do peso, da prática regular da atividade física, acompanhamento médico, parece contribuir para sustentar essa leveza em relação às mudanças corporais:

“Eu me sinto até muito bem porque sempre a gente vai vivendo comparativamente, quer dizer, mais ainda quando se faz uma pergunta desse tipo, se eu vejo o meu grupo da minha faixa etária, dificilmente alguém está fazendo as atividades que eu estou fazendo. Enfim, eu não estou obeso, eu não estou barrigudo, eu posso por uma roupa e me apresentar bem, quer dizer, esse é um sistema de troca que nós temos porque a minha mulher também se cuida, né? E não é um cuidado artificial, é um cuidado natural. Quer dizer, a gente procura não comer de forma errada e então é uma troca em que eu gosto de vê-la e acho que ela gosta de me ver como eu estou”. (Nacib, 79 anos).

“Eu sempre digo, se eu me olho no espelho e vejo um senhor meio avançadinho, ela também me acompanha, nós estamos há 50 anos juntos, então eu perfeitamente aceito as ruguinhas de cada um (risos). Eu, por exemplo, peso a mesma idade que tenho, 72 kg, faz 40 anos que eu tenho esse peso, eu só tive mais magro quando saí do quartel, aos 18 anos, mas desde os 23 anos eu tenho esse corpo aqui, tanto é que eu tenho uma ficha que marca o peso que eu tinha em 1980 (risos).” (Bentinho, 72 anos).

“Cuido da barriga, né? (risos). Pratico esportes, trabalho braço e perna, como a gente joga, tem que tá sempre bem, fazendo bastante exercício. Mas não sou desses fanáticos, preocupados com o corpo demais. Faço check-up uma vez por ano.” (Pedro Bala, 73 anos).

“A questão do músculo, da perda da massa muscular, da flacidez, dificuldade de alguns movimentos, né, pra vestir, pra calçar, a gente vai observando algumas limitações, né, então, e isso você tem condições de

controlar, desde que você faça alguma atividade, melhorar ou manter essa questão do músculo em atividade”. (Pedro Missioneiro, 69 anos).

A partir das falas desses homens nota-se que existe uma aceitação das mudanças corporais advindas com o envelhecimento, pelo fato de manterem-se ativos e pelos hábitos saudáveis. Notou-se também que embora haja conhecimento dessas transformações, como a perda da massa muscular e as limitações físicas, há um discernimento quanto ao equilíbrio proporcionado pela atividade física. Conforme Blessmann (2004) existe o corpo natural que corresponde a um ciclo biológico, no qual nascemos, desenvolvemos, adoecemos, envelhecemos e morremos, e por outro lado, o corpo simbólico resultante das construções sociais, cuja imagem ideal é a da saúde e beleza associada à juventude.

Dos excertos das mulheres que se sentiam à vontade com o corpo, uma falou da importância da autoestima, outra ainda, enfatiza que se sente bem e testemunha positivamente quanto à sua disposição e agilidade, mesmo tendo 70 anos. Outra apresenta, inclusive, o seu olhar frente ao processo que é irrefreável. Mas em geral, sentem-se bem com as mudanças advindas com o envelhecimento. Segundo Faller, Teston e Marcon (2015), a percepção de como lidam com este processo de envelhecimento está atrelada com as diferentes experiências vivenciadas por eles/as, incluindo os fatores, físicos, psicológicos, comportamentais e socioculturais.

“Me sinto a vontade e acho até que me sinto bem pela minha idade, porque eu tenho um pique assim, eu faço tudo, vou na chácara, limpo, tenho aqui. Claro, eu não vou dizer que não tenha mais gente com mais pique que eu, mas eu fiz 70 anos, né?”. (Hilda Furacão, 70 anos).

“Lógico, se tu não se sente, quem que vai se sentir? (risos). Tem que ter autoestima sempre, né?”. (Dora, 68 anos).

Me sinto, porque ele é muito parceiro e ele é uma pessoa assim que nunca foi de dizer assim: "ai, ta ficando barriguda". Não, ele sempre me aceitou e me aceita como eu sou. Não tenho esses problemas, graças a Deus. (Conceição, 73 anos).

Sim (Isaura, 53 anos).

Eu me sinto, não sei se ele se sente, nunca perguntei (risos). (Capitu, 69 anos).

É, eu acho que, a gente sempre tem restrições e cuidados neste sentido, tem duas coisas, uma é uma coisa mais puritana, vamos dizer assim, não sei se dá para chamar assim, da nossa geração, eu acho que as outras gerações são mais liberais, assim, tem essa coisa mais do cuidado, não sei como eu vou te falar, mas puritano foi o que me apareceu. Mas com o envelhecimento também a gente cria um certo cuidado assim, tu é crítico, né, tem que lidar com isso, inclusive a gente conversa no sentido "bom, a gente está

envelhecendo junto, então, não vai ser ao contrário, que a gente vai rejuvenescer, na verdade é o contrário, a gente tem que curtir a vida sabendo que vai continuar envelhecendo. Então esse é um dos desafios do envelhecimento, envelhecer com qualidade de vida mas com uma certa leveza, buscando o humor, coisas do lazer, coisas leves. (Manuela, 72 anos).

Em contrapartida houve dois excertos de mulheres que não se sentiam tão a vontade assim. Como vemos nas falas a seguir:

“(...) eu não me sinto muito a vontade com o meu corpo. Eu gostaria de acompanhar o meu marido, eu tenho inveja dessa disposição que ele tem, mas eu não tenho”. (Ana Terra, 67 anos).

“Eu não me sinto totalmente a vontade, eu te diria, assim, que, eu procuro assim me proteger. Por exemplo, assim, se eu vou sair do banheiro eu prefiro assim, sair já com a camisola. E, quando a gente é jovem, tu não tem nada a esconder mas não sei se as mulheres são todas assim mas eu já me olho e já não me gosto muito então como não me dá assim prazer de me olhar, então eu já boto a minha camisola”. (Gabriela, 74 anos).

A partir das falas anteriores nota-se há uma insegurança maior por parte das mulheres quanto às mudanças corporais, pois duas delas referiram não sentir-se a vontade com o próprio corpo em relação ao companheiro. É pertinente ressaltar, conforme Nogueira e Alcântara (2014) que o processo de envelhecimento não pode ser desassociado de outras questões, como a investigação acerca das perspectivas de gênero, posto que homens e mulheres percebem e vivenciam de maneiras distintas o processo de envelhecimento. Neste seguimento na nossa cultura ocidental contemporânea há uma supervalorização do belo, e, as mulheres são as mais cobradas quanto a ter uma eterna aparência jovem e bela.

Portanto, as pessoas que vivenciaram processos socializadores muito distintos durante a sua vida, por mais que tenham, no processo de envelhecimento, experiências que aparentam ser comuns à condição etária, não se deve menosprezar que a condição de gênero enseja experiências, papéis e representações distintas, o que pode influenciar, também de modo diferencial, o modo de o idoso/a perceber e vivenciar sua velhice e sua corporalidade (FERNANDES; GARCIA, 2010).

Na presente investigação, apenas duas relataram esses incômodos, a grande maioria delas se sente confiante em relação ao corpo envelhecido e com as mudanças advindas, não se incomodando neste aspecto. Pois, um corpo saudável e funcional assume maior relevância e o fato de haver um diálogo entre o casal sobre essas mudanças também se fez presente, o que pode ter contribuído neste melhor entendimento e segurança quanto às mudanças físicas.

Já quanto a se sentirem ou não influenciados/as pelo padrão imposto pela mídia, as respostas foram variadas, mas tiveram a grande maioria dos aspectos em comum, como por

exemplo, salvo uma pessoa, todos, homens e mulheres, relataram não sentir influência do padrão.

Para Leitzke, Baptista e Silva (2014) a disseminação de imagens contendo corpos magros, jovens, “saudáveis” e sorridentes, aumenta o desejo daquilo que não se tem, gerando insatisfação pelo que se é. Existe um reforço da mídia em padronizar o corpo da mulher, o que faz com que a sua identidade seja moldada em decorrência da influência deste meio. Neste sentido, abaixo, citamos a fala de uma participante que se sente influenciada:

“Eu me sinto influenciada pelo padrão que mídia mostra, pois eu tenho um cuidado assim, tenho cuidado de me controlar no doce, na comida, na sobremesa que eu não como. Então eu acho que eu sou influenciada sim, porque eu não gosto de ver gordura (risos)”. (Gabriela, 74 anos).

Como vimos no excerto acima, foi uma fala que traz o medo de ganhar peso. De acordo com Goldenberg (2006) existe no Brasil, a busca por um corpo perfeito, muitas pressões sociais das normas do corpo. Pois, há uma construção cultural do corpo, que supervaloriza certas qualidades, em comparação a outras, criando um corpo ideal para cada sociedade. Esse corpo varia conforme o momento histórico, onde as pessoas tentam imitar aqueles corpos que viram que tiveram êxito. Um corpo sem rugas, estrias, celulites, manchas, sem gordura e flacidez é o mais desejado na nossa cultura. Bitencourt (2015) complementa que esse medo de envelhecer só existe porque há um modelo de corpo e beleza na nossa sociedade, onde, na história, o corpo das mulheres sempre esteve vinculado à maternidade e a ideia de beleza juvenil e este imaginário interfere na forma como lidam com as transformações advindas com o envelhecimento. Como se o corpo que difere daquele jovem, magro ou belo, fosse associado a falta de responsabilidade da própria pessoa. Não levando-se em conta, as perdas hormonais, musculares, rugas e mudanças no metabolismo que mudam a aparência dos seus corpos.

Entretanto com exceção da narrativa anterior, os/as demais entrevistados/as relataram não se sentirem influenciados/as. Essa grande maioria das falas vai ao encontro de Blessmann (2004), quando afirma que há um momento em que as pessoas incorporam a velhice como a realidade, e é neste momento que o corpo é percebido pela sua função, já não é necessário um corpo belo, mas sim um corpo saudável.

“Não, não. Eu acho que isso talvez seja coisa de novela, a mídia expõe o belo, mas eu não me sinto influenciado”. (Giuseppe Garibaldi, 75 anos).

“Não me sinto influenciado, é uma satisfação pessoal minha, né? É claro que todo mundo tem espelho, o espelho me mostra muito da minha idade, mas eu tenho que me lembrar de me comparar com os pares meus, eu não vou me

comparar com alguém de 30, 40 anos ou 50 anos, então, eu aceito uma porção de rugas e flacidez, mas tá bem”. (Nacib, 79 anos).

“(…) com o passar tempo você vê que não existe um padrão. A mídia que te impõe um padrão, mas tu tens que trabalhar com isso senão tu entra em sofrimento porque tu não consegue manter um padrão nem chegar num padrão que a mídia coloca como ideal, né? E aí tu vai sofrer por isso? Quer dizer, minimamente, não é inteligente, vamos dizer assim, porque a mídia é malvada neste sentido, né? Coloca muito as pessoas numa situação de desconforto, né? Porque eu não correspondo ao que esperariam que eu fosse. (Manuela, 72 anos).

“Pode até existir o padrão, mas eu não me sinto influenciado. Eu tenho a minha opinião, a mídia não me orienta em nada, pra mim, se eu acho uma mulher bonita, ela linda, é bonita. A mídia não vai me dizer, essa mulher é linda, é essa que tu tem que achar linda”. (Bentinho, 72 anos).

“Eu acho que a pessoa tem que se sentir bem, eu não me sinto influenciada, se eu me sinto bem é o que interessa, tem tanta gordinha que é feliz. E outra coisa, eu acho que a pessoa tem como prioridade um corpo saudável”. (Hilda Furacão, 70 anos).

Acho que não, cada um, é um. Se eu fosse me influenciar pela mídia, eu ia enlouquecer, eu não. Eu tô bem assim. Eu acho que não dá pra seguir essa coisa de padrão, tu tem que ter a tua consciência, a tua postura, o teu querer. Não me influencia, não”. (Capitu, 69 anos).

Não me sinto influenciada, o ideal para mim de corpo é ter bastante saúde. (Isaura, 53 anos)

“Olha, eu acho que não, acho que cada um tem que aceitar o que Deus lhe deu (risos), não adianta, né? Se eu fosse vaidoso, eu diria "ah, eu quero ter 1,90, né?" Ou ter corpo não sei de quem, né? Deus me deu o corpo que eu tenho, não tenho muito de escolher, né?”. (Frei Malthus, 73 anos).

Como notou-se nos excertos acima dos homens e das mulheres, um deles diz que padrão é coisa de novela, outra, fala que se fosse se comparar com o que a mídia expõe entraria em sofrimento, outra, ainda, narrou que enlouqueceria se fosse se importar com isso. Em um excerto, um idoso diz que o espelho revela muito da idade, mas que sabe que não pode se comparar com os mais jovens, então aceita bem as transformações na idade em que está. Portanto, há, na maioria dos entrevistados/as, uma aceitação das transformações corporais e uma leveza quantos as suas percepções frente a elas, pois não se demonstraram escravos/as do padrão. Conforme Costa et al. (2018) o aumento da expectativa de vida e a longevidade tem trazido novos signos para a velhice, quando tem-se um estilo de vida adequado, cultivando um envelhecimento ativo, produtivo, com saúde e bem-sucedido. Neste seguimento, pelos excertos percebeu-se que os/as entrevistados/as consideram mais importante a saúde do que um padrão de corpo fantasioso e inatingível. A presente pesquisa

trouxe muitos aspectos positivos referente em como os/as participantes digerem este processo, não negligenciando a saúde, praticando exercícios e atividades físicas, inseridos/as socialmente, ou seja, rompendo os paradigmas que rondam este processo.

### **Considerações finais**

Como a pesquisa teve um enfoque qualitativo, teve-se muito cuidado e sensibilidade na escuta das falas, percebendo desde minúcias até dados mais gerais deste público engajado em envelhecer saudavelmente. A pesquisa objetivou conhecer os tipos de atividades físicas que eram realizadas, a motivação para estar e permanecer inserido nestas atividades e, como lidavam com as transformações corporais advindas com o processo de envelhecimento. Eles/as mostraram-se que pertencem a um grupo de destaque, ou seja, todos/as brancos/as, portadores de planos de saúde privados, a grande maioria deles/as com ensino superior completo e detentos de classes econômicas altas. Essas peculiaridades pareceram influenciar no modo como mostraram vivenciar esta fase, pois, percebeu-se que alimentavam condutas que promoviam a saúde e preveniam a doença, ou seja, além das práticas de atividade física e dos exercícios, tinham o hábito de consultar com especialistas, balancear a alimentação e, além de cuidados, mantinham também vínculos sociais. Essas características se sobrepõem ao quadro da maioria dos idosos/as brasileiros/as, e isso influencia muito na qualidade de vida por eles/as experienciada.

Neste sentido, não existe uma forma única de envelhecer, nem se tem a pretensão de dizer que todos/as idosos/as deste estudo são iguais, apenas, ficou claro que todos/as atentaram-se para um envelhecimento saudável, ou seja, estavam inseridos em atividades físicas variadas. Nos homens foram mais incidentes as atividades de modalidades coletivas, e, nas mulheres, integralmente, as individuais. Lembrando que a caminhada foi a atividade mais realizada em casal. Muitos benefícios emergiram nas narrativas, entre eles, a redução da dor, a melhora do sono, a melhora da disposição, um melhor alinhamento postural e a socialização, isso, os faz ficar cada vez mais motivados e inseridos nas atividades, inclusive, gerando em alguns, uma dependência do exercício ou da atividade. Outro quesito abordado nesta investigação foi em como lidavam com as transformações do corpo advindas no processo de envelhecimento e as possíveis influências midiáticas. As respostas emergiram de forma positiva, pois a grande maioria, não recebe influência do padrão e sente-se bem com relação ao corpo. Isso mostra um grupo comprometido muito com a saúde do que com a estética. Apenas três mulheres divergiram nas respostas, onde uma sente-se influenciada pelo padrão e

outras duas não ficam completamente a vontade com o seu corpo, o que pode ser explicado pelo culto à magreza, jovialidade e beleza enraizado na nossa sociedade.

Essa dicotomia de gênero apareceu neste contexto relatado anteriormente e também nas escolhas das práticas corporais dos homens e mulheres, o que nos faz perceber que a sociedade nos molda e que crescemos e envelhecemos em meio a tantos hábitos e crenças e isso dialoga com a representação de gênero que tivemos nos processos de socialização. Outro ponto que cabe destacar é que ter um corpo com saúde se sobressaiu em relação à beleza, neste estudo.

Neste seguimento se faz necessário estimular cada vez mais a prática da atividade física e de exercícios para este público, bem como desenvolver novas pesquisas sobre envelhecimento, gênero, atividade física e corpo. Seria interessante a realização de outro estudo com as mesmas variáveis, porém, em um grupo, sem as particularidades sociais deste, em nível de comparação, a fim de buscar entender as possíveis barreiras encontradas, bem como as possíveis motivações para a prática de atividade física e/ou exercício físico. Isso contribuiria para a disseminação do conhecimento e conseqüentemente para a diminuição dos preconceitos e estigmas sociais.

### **Referências bibliográficas**

ALMEIDA, B.L. *et al.* Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. **R. pesq.**, p. 432-436, 2020.

ALMEIDA, L.; BASTOS, P.R.H.O. Autocuidado do idoso: revisão sistemática de literatura. **Revista Espacios**, v. 38, n. 28, 2017.

BITENCOURT, S. M. Gênero e Envelhecimento: reflexões sobre o corpo que envelheceu.

BLESSMANN, E. J. Corporeidade e Envelhecimento: O Significado do Corpo na Velhice. *Revista Envelhecer*, v. 6, n. 1, p. 21-39, 2004.

BRITO, B.T.G.; TAVARES, G.H.; POLO, M.C.E.; KANITZ, A.C. Lazer, atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um grupo de aconselhamento. **R. bras. Ci. e Mov**, v. 27, n. 2, p. 97-109, 2019.

CALDAS, C.P.; BARROS, C.P. A percepção de mulheres idosas sobre o impacto do treinamento físico nas suas atividades de vida diária. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 91-102, 2019.

CARDOSO, A.S.; LEVANDOSKI, G.; MAZO, G.Z.; PRADO, A.P.M.; CARDOSO, L.S. Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivência. **RBCEH**, v. 5, n. 1, p. 9-18, 2008.

CARVALHO, B.V. Envelhecimento e apoio familiar: importância do bem-estar da pessoa idosa. **Psicologado**, 2017.

CHEIK, N.C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. bras. Ci. e Mov.**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.

CRESWELL, J.W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

FALLER, J.W.; TESTON, E.F.; MARCON, S.S. A Velhice na percepção de idosos de diferentes nacionalidades. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 24, n. 1, p. 128-37, 2015.

FERNANDES, M.G.M.; GARCIA, L.G. O corpo envelhecido: percepção e vivência de mulheres idosas. **Interface, comunicação, saúde, educação**, v. 14, n. 35, p. 879-90, out./dez., 2010.

FIN, T.C.; PORTELLA, M.R.; SCORTEGAGNA, S. A. Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 77-87, 2017.

GOELLNER, S. V. Jogos Olímpicos: a generificação de corpos performantes. **Revista USP**, n. 108, p. 29-38, 2016.

GOLDENBERG, M. O corpo como capital: para compreender a cultura brasileira. **Revista eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos**, v. 2, n. 2, julho/dezembro, 2006. <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/44451-estudo-aponta-que-75-dos-idosos-usam-apenas-o-sus>.

JHANG, L.Y. et al., Lower Extremity Exercise Improves Functional Fitness, Physiological Indexes, Exercise Self-Efficacy, Sleep Quality, and Mental Health in Middle-Aged and Older Individuals. **Hu Li Za Zhi**, v. 67, n.2, p. 33-44, 2020.

KALISCH, T., *et al.* Questionnaire-based evaluation of everyday competence in older adults. **Clinical Interventions in Aging**, v. 6, p. 37-46, 2018.

LEITZKE, A.T.S.; BAPTISTA, T.J.R.; SILVA, A.M. RELAÇÕES ENTRE BELEZA E SAÚDE FEMININA: um olhar a partir da perspectiva de professoras de Educação Física. **Revista Motrivivência**, v. 26, n. 43, p. 183-197, dezembro/2014.

MACHADO, S., *et al.* Physical exercise and geriatric depression: an opinion. **Rev. Psicol. Saúde**, v. 12, n. 1, p. 115-126, 2020.

MACIEL, M.G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MARINHO, V.T. et al. Percepções de idosos acerca do envelhecimento ativo. **Rev enferm UFPE**, Recife, v. 10, n. 5, p. 1571-1578, 2016.

MARTINEZ, A.P.; MARTINEZ, J.E.; LANZA, L.B. Há correlação entre classe social e a prática de atividade física? **ACTA FISIATR.**, v. 18, n. 1, p. 27-31, 2011.

MATIAS, W.B. Orientações para um estilo de vida ativo. Revista digital, **Efdeportes**, n. 143, Buenos Aires, 2010.

MEDEIROS, P.A.; STREIT, I.A.; SANDRESCHI, P.F.; FORTUNATO, A.R.; MAZO, G.Z. Participação masculina em modalidades de atividades físicas de um programa para idosos: um estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 8, p. 3479-3488, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. ELSI. Acessado em 27 de junho de 2020.

MIRA, B.C. *et al.*, Determinantes socioeconômicos e comportamentais que permeiam o envelhecimento ativo dos idosos de um centro comunitário de convivência, v. 11, n.5, p. 1122-1128, 2019.

NOGUEIRA, I.R.R.; ALCÂNTARA, A.O. Envelhecimento do homem: de qual velhice estamos falando? São Paulo, **Revista Kairós Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 263-282, 2014.

OLIVEIRA, J.M. Benefícios da prática de exercícios físicos nas alterações posturais dos idosos. Revista Uningá, v. 44, p. 83-87, 2015.

PINHEIRO, M.C.; MENESES, K.M.G. ENVELHECIMENTO E GÊNERO: um estudo sobre fenômeno de feminização da velhice. Programa de Pós-graduação em políticas públicas. UFPI- Terezina, Piauí, 2018.

RALL, L.M.F.; BRAGA, R.S.; CELINO, R.J.; ALMEIDA, M.A.B. A relação entre gênero e adesão à atividade física no lazer. EFDeportes.com, Revista Digital, año 17, n. 168, 2012. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 18, n. 2, p. 443-458, 2015.

SALGADO, C.D.S. MULHER IDOSA: a feminização da velhice. **Estud. interdiscip. envelhec.** v. 4, p. 7-19, 2002.

SCOTT, J. **Gender and the politics of history**. New York, Columbia University Press, 1989. TAVARES, R.E.; JESUS, M.C.P.; MACHADO, D.R.; BRAGA, V.A.S.; TOCANTINS, F.R.; MERIGHI, M.A.B. Envelhecimento saudável na perspectiva dos idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro; 20(6): 889-900. 2017.

TEIXEIRA, J.S.; FERREIRA, M.E.C. Metanálise de pesquisas sobre qualidade de vida, saúde e bem-estar subjetivo no envelhecimento. **HU Revista**, v. 41, n. 1 e 2, p. 41-53, 2015.

TOMAZETTI, R.V.; COUTINHO, R.X.; ACOSTA, M.A.F. Representações de corpo, gênero e envelhecimento. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 18 - Nº 181 - Junio de 2013. <http://www.efdeportes.com/>.

WEINREB, M.E.; VIDAL, F.A. Discussões sobre o envelhecimento e a imagem corporal com mulheres em situação de vulnerabilidade. **Revista Educação, artes e inclusão**, v. 13, n.2, 2020.

WERNECK, F.Z.; NAVARRO, C.A. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. **Psic. Teor. e Pesq.**, v. 27, n. 2, Abr./Jun., 2011.

YIN. R. K. Pesquisa qualitativa do início ao fim; tradução: Daniel Bueno; revisão técnica; Dirceu da Silva, Porto Alegre: Penso, 2016.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente investigação qualitativa resultou em dois artigos. Com olhares atentos e cuidadosos buscamos analisar as narrativas dos casais, percebeu-se que ambos se complementaram, tornando a pesquisa mais robusta e completa. No primeiro, objetivou-se conhecer através dos relatos, as percepções dos casais acerca da velhice e do envelhecimento fisicamente ativo. No segundo, buscou-se instigar que hábitos saudáveis eram esses, quais as atividades físicas preconizavam, quais as motivações que os/as faziam permanecer inseridos/as e compreender como lidavam com as transformações corporais advindas no processo de envelhecimento. Cabe salientar que as dezesseis pessoas entrevistadas fazem parte de um grupo que se diferencia e se distancia da maioria da população que está envelhecendo, ou seja, algumas características peculiares se sobressaíram, são brancos auto-declarados, a maioria possui ensino superior completo, com exceção de duas pessoas, possuem planos de saúde privativos e são pertencentes às classes econômicas médias e altas, essas peculiaridades podem predizer algo sobre as suas narrativas serem tão positivas.

A partir disso, pode-se observar que no primeiro artigo houve ambivalências nos relatos quanto ao modo como percebiam o processo de envelhecimento, contudo as percepções positivas prevaleceram entre os/as entrevistados que relataram com otimismo esta fase, explicitando que o envelhecimento não vem só, mas carregado de sabedoria, experiências, felicidade e gratidão por chegar à idade em que se encontram, embora tenham aparecido e sejam evidentes algumas limitações e medos voltados ao envelhecimento. Ainda, como os/as entrevistados/as possuem seus rendimentos econômicos e suas ocupações cotidianas, não percebeu-se diferenças quanto às relações de gênero entre os homens e as mulheres na percepção do processo de envelhecimento. Cabe salientar que o envelhecimento é multifacetário e as limitações fazem parte dele, porém tendo acesso à saúde, círculo social e vivendo fisicamente ativo/a, torna esse envelhecimento mais leve, como visto nas falas.

No segundo artigo, percebemos que as atividades dos homens eram individuais e coletivas, entre elas, o basquete, o futebol e a academia e para as mulheres, eram integralmente

individuais, como o Pilates e a Ioga, perfazendo então uma diferença nas relações de gênero nessa questão. A caminhada foi a atividade mais realizada pelo casal. Muitos benefícios foram referenciados, entre eles, a redução da dor, a melhora do sono, a melhora da disposição, um melhor alinhamento postural e a socialização, isso, os faz ficar cada dia mais motivados e inseridos nas atividades, inclusive, gerando em alguns, uma dependência do exercício. E a última variável abordada foi em relação às transformações corporais advindas no processo de envelhecimento. Na nossa sociedade há um culto à beleza e jovialidade, porém a grande maioria das narrativas não apontaram esse desejo. A maioria das narrativas traz consciência e leveza diante dessas transformações. Nas falas percebeu-se que há uma distinção entre homens e mulheres também nesse quesito, quando, os homens relataram sentirem-se a vontade em relação a companheira e a não sentirem-se influenciados pelo padrão midiático. E, quando as mulheres, em sua maioria relataram se sentirem a vontade e não se importam com padrão, todavia algumas relatam o contrário, quando uma diz se sentir influenciada pelo padrão e, no momento que duas afirmam não se sentirem tão a vontade com o seu corpo em relação ao companheiro e, isso pode ser explicado pela cultura enraizada na nossa sociedade. Essas diferenças nas relações de gênero nos fazem perceber que crescemos e envelhecemos em meio a tantos hábitos e crenças e isso dialoga com a representação de gênero que tivemos nos processos de socialização. Outro ponto que cabe destacar é que ter um corpo com saúde se sobressaiu em relação à beleza, neste estudo. Portanto, os casais mostraram-se engajados/as na promoção saúde e na prevenção de doenças, além das práticas de atividade física, tinham o hábito de consultar com especialistas, balancear a alimentação e, além de cuidados, mantinham também vínculos sociais. Características estas que se sobrepõem ao quadro da maioria dos idosos/as brasileiros/as, e isso influencia muito na qualidade de vida por eles/as experienciada.

Neste seguimento se faz necessário estimular cada vez mais a prática da atividade física para este público, bem como desenvolver novas pesquisas sobre envelhecimento, gênero, atividade física e corpo. Salienta-se que este estudo pode servir de referência para futuros estudos em nível de comparação, porém, em um grupo, sem as particularidades sociais desse, a fim de buscar entender as possíveis barreiras encontradas, bem como as possíveis motivações para à prática de atividade física. Isso contribuiria para a disseminação do conhecimento e melhor preparo dos profissionais voltados a este público em ascensão. Portanto, sabe-se que a velhice é uma categoria social e culturalmente construída, e que não existe uma maneira única de envelhecer o que depende do contexto em que os/as idosos/as vivem.

Notou-se que os/as idosos/as estão aos poucos redefinindo seu papel na sociedade através de suas visões a respeito do que é a velhice e como vivenciam o processo do envelhecer, podendo assim evidenciar a sociedade que a velhice não está associada só a perdas e incapacidades, mas a uma grande atividade na reconstrução de um imaginário mais positivo da velhice. A presente investigação evidencia a importância de estar fisicamente ativo, compreender os limites e possibilidades do corpo e entender que pode-se viver bem sem idealizar um padrão ou sem focalizar na doença e proximidade do final, paradigmas estes imputados às pessoas em processo de envelhecimento, contribuindo então, para a diminuição dos preconceitos e estigmas sociais.

## 5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, M.C.P.; MOREIRA, M.C. Educação intergeracional e envelhecimento bem-sucedido. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 15, n. 1, p. 21-32, jan./abr. 2018.

BONETTI, A.L. Entre armadilhas ideológicas e confusões propositais: reflexões sobre a polêmica em torno da “ideologia de gênero” In: Silva, F. F.; Bonetti, A. L. (Org.). (2016). Gênero, interseccionalidades e feminismos: desafios contemporâneos para a educação. São Leopoldo: **Oikos**, p. 47-62.

CARMO, V.S.; BOAS, L.A.V.; VALE, A.L.A.; PINHEIRO, I.M. Aptidão física de idosos com doença de Parkinson submetidos à intervenção pelo método Pilates. **RBCEH**, v. 14, n. 2, p. 183-194, 2017.

CARVALHO, R.B.C.; MADRUGA, V.A. Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero. **Motriz**, Rio Claro, v. 17 n. 2, p. 328-337, abr./jun. 2011.

COSTA, R.S. et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 19(Sup. 2):S325-S333, 2003.

CRESWELL, J.W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

DANIEL, F.; SIMÕES, T.; MONTEIRO, R. Representações sociais do “envelhecer no masculino” e do “envelhecer no feminino”. **Revista Ex aequo**, n. 26, p. 13-26, 2012.

FALQUETO, J.; FARIAS, J. Saturação teórica em pesquisas qualitativas: Relato de uma experiência de aplicação em estudo na área de Administração. **Investigação qualitativa em Ciências Sociais**, v.3, 2016.

FERNANDES, M.G.M.; GARCIA, L.G. (2010b). O corpo envelhecido: percepção e vivência de mulheres idosas. **Interface, comunicação, saúde, educação**, 14 (35), 879-90, out./dez., 2010.

FIN, T.C.; PORTELLA, M.R.; SCORTEGAGNA, S. A. Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 77-87, 2017.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**.3.ed. Porto Alegre: Bookman, 2009.

GOELLNER, S. V. Jogos Olímpicos: a generificação de corpos performantes. **Revista USP**, n. 108, p. 29-38, 2016.

GONZALEZ, L.M.B; SEIDL, E.M.F. O envelhecimento na perspectiva de homens idosos. **Paideia**, v. 21, n. 50, p. 345-352, set./dez., 2011.

GOTTLIEB, M.G.V; SCHWANKE; C.H.A., GOMES, I.,; CRUZ, I.B.M. Envelhecimento e Longevidade no Rio Grande do Sul: um perfil histórico, étnico e de morbi-mortalidade dos idosos. (2011). *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*,14 (2), 365-380.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Porto alegre: Artmed, 1999.

LEITZKE, A.T.S., BAPTISTA, T.J.R., & SILVA, A.M. (2014). Relações Entre Beleza E Saúde Feminina: um olhar a partir da perspectiva de professoras de Educação Física. *Motrivivência*, 26 (43), 183-197, dezembro/2014.

MACIEL, M.G. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Revista Motriz*, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MOREIRA, N.B. Percepção da qualidade de vida em atleta do basquetebol master: associação com o nível de atividade física, dependência de exercício físico e lesões esportivas. Dissertação de Mestrado da Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2014.

NOGUEIRA, I.R.R.; ALCÂNTARA, A.O. (2014). Envelhecimento do homem: de qual velhice estamos falando? *Revista Kairós Gerontologia*, 17 (1), 263-282.

PINHEIRO, M.C.; MENESES, K.M.G. ENVELHECIMENTO E GÊNERO: um estudo sobre fenômeno de feminização da velhice. Programa de Pós-graduação em políticas públicas. UFPI- Terezina, Piauí, 2018.

SANTOS, S.T.; SOUZA, L.V. Envelhecimento positivo como construção social: práticas discursivas de homens com mais de sessenta anos. **Revista Spagesp**, Ribeirão Preto, v.16, n.2, 2015.

SCOTT, J. **Gender and the politics of history**. New York, Columbia University Press, 1989.

STRAUSS, A.; CORBIN, J. Pesquisa qualitativa: técnicas e procedimentos para desenvolvimento da teoria fundamentada. 2 ed. Porto alegre: Artmed, 2008.

WEINREB, M.E.; VIDAL, F.A. Discussões sobre o envelhecimento e a imagem corporal com mulheres em situação de vulnerabilidade. **Revista Educação, artes e inclusão**, v. 13, n.2, 2020.

WERNECK, F.Z.; NAVARRO, C.A. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. **Psic. Teor. e Pesq.**, v. 27, n. 2, Abr./Jun., 2011.

YIN. R. K. Pesquisa qualitativa do início ao fim; tradução: Daniel Bueno; revisão técnica; Dirceu da Silva, Porto Alegre: Penso, 2016.

## **APÊNDICES**

---

**APÊNDICE A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS  
PROGRAMA DE PÓS - GRADUAÇÃO - MESTRADO EM GERONTOLOGIA

**Título do estudo:** As diferenças de percepção das relações de gênero no envelhecimento de casais fisicamente ativos.

**Pesquisadora responsável:** Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Angelita Alice Jaeger

**Instituição/Departamento:** Universidade Federal de Santa Maria/ Centro de Educação Física e Desportos/Departamento de Métodos e Técnicas Desportivas

**Demais pesquisadoras:** Mariana Pes Turchiello

**Telefone e endereço postal completo:** (55) 3220-8874. Avenida Roraima, 1000, prédio 51, sala 1037, 97105-970 - Santa Maria - RS.

**Local da coleta de dados:** A coleta de dados com os participantes do sexo masculino será no Corinthians Atlético Clube, localizado na Rua General Neto, 121, centro de Santa Maria – RS. Já com as mulheres será em local e horário a combinar conforme a disponibilidade das mesmas.

Eu, Angelita Alice Jaeger, responsável pela pesquisa intitulada “As diferenças de percepção de envelhecimento de casais fisicamente ativos”, convido você a participar como voluntário/a deste estudo.

Esta pesquisa tem como **objetivo:** Analisar as diferenças de percepção das relações de gênero no envelhecimento de casais fisicamente ativos. A importância deste estudo está na necessidade de dar um retorno à sociedade pois a pesquisa pode auxiliar e alertar a sociedade que é importante a realização de atividade física e também pode atentar quanto as políticas públicas já existentes para que as mesmas sejam cumpridas e assim incentivem a prática de atividades físicas para ambos os sexos em vista do cenário em que estamos vivendo do aumento da expectativa de vida.

<sup>7</sup>Para a realização da pesquisa será utilizada a técnica de entrevista em profundidade baseada em questões sobre o processo de envelhecimento ativo. A sua participação nesta pesquisa consistirá na participação desta entrevista que será gravada em áudio em um dispositivo digital e transcrita. Fica a ressalva de que os dados da pesquisa somente poderão ser divulgados de forma anônima.

É possível que ocorram os seguintes desconfortos ou riscos de ordem física ou psicológica: cansaço e expressões de emoções decorrentes do assunto tratado na entrevista. Os benefícios que esperamos com o estudo são os de compreender como se dá o envelhecimento dos casais e as possíveis diferenças que surgem em razão do gênero e da atividade física nesta fase da vida. A pesquisa implicará em maiores conhecimentos dos profissionais sobre o tema abordado, com possibilidade de orientar outros profissionais e idosos/as quanto a importância de um estilo de vida ativo.

Durante todo o período da pesquisa você terá a possibilidade de tirar qualquer dúvida ou pedir qualquer outro esclarecimento. Para isso, entre em contato com a pesquisadora responsável ou com o Comitê de Ética em Pesquisa.

Você tem garantida a possibilidade de não aceitar participar ou de retirar sua permissão a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo pela sua decisão.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e poderão ser divulgadas, apenas, em eventos ou publicações, sem a identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre sua participação. Após a análise e interpretação, os dados recolhidos serão armazenados pela pesquisadora e em bancos de dados de um computador de uso pessoal e sob a responsabilidade da Profa. Dra. Angelita Alice Jaeger por um período de cinco anos, e então serão incinerados ou deletados.

Os gastos necessários para a sua participação na pesquisa serão assumidos pelas pesquisadoras.

### **AUTORIZAÇÃO**

Eu, \_\_\_\_\_ após a leitura ou a escuta da leitura deste documento e após ter tido a oportunidade de conversar com a pesquisadora responsável, para esclarecer todas as minhas dúvidas, estou suficientemente informado, ficando claro que minha participação é voluntária e que posso retirar este consentimento a qualquer momento sem penalidades ou perda de qualquer benefício. Estou ciente também dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais serei submetido, dos possíveis danos ou riscos deles provenientes e da garantia de confidencialidade. Diante do exposto e de espontânea vontade, expresso minha concordância em participar deste estudo e assino este termo em duas vias, uma das quais foi-me entregue.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do voluntário



Assinatura do responsável pela obtenção do TCLE

Santa Maria, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_.

## APÊNDICE B - TERMO DE CONFIDENCIALIDADE

**Título do projeto:** As diferenças de percepção das relações de gênero no envelhecimento de casais fisicamente ativos.

**Pesquisadoras responsáveis:** Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Angelita Alice Jaeger

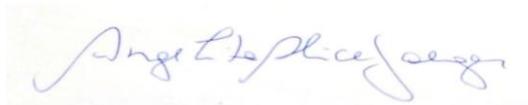
**Instituição:** Universidade Federal de Santa Maria - UFSM

**Telefone para contato:** (55) 3220-8874, Sala 1037, prédio 51, CEFD/UFSM.

**Local da coleta de dados:** A coleta com os participantes do sexo masculino será no Corinthians Atlético Clube, localizado na Rua General Neto, 121, centro de Santa Maria – RS. Já com as mulheres será em local e horário a combinar conforme a disponibilidade das mesmas.

A responsável pelo presente projeto se compromete a preservar a confidencialidade dos dados dos/as participantes envolvidos/as no trabalho, que serão coletados por meio de uma entrevista em profundidade. Informam, ainda, que estas informações serão utilizadas, única e exclusivamente, no decorrer da execução do presente projeto e que as mesmas somente serão divulgadas de forma que não identifique os/as participantes bem como serão mantidas no seguinte local: UFSM/CEFD, prédio 51, Sala 1037 - Santa Maria (RS), por um período de cinco anos, sob a responsabilidade da Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Angelita Alice Jaeger, após este período os dados serão destruídos.

Este projeto de pesquisa foi enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSM em ...../...../....., com o número de registro CAAE .....  
Santa Maria, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.



Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Angelita Alice Jaeger

## APÊNDICE C- AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Associação dos Velhos Amigos do Basquete de Santa Maria



---

Fundada em 12/10/1986

CNPJ

### AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DE PESQUISA

Santa Maria, 30 de julho de 2019.

Viemos através deste solicitar autorização para a realização da coleta de dados da dissertação de Mestrado intitulada “As diferenças de percepção das relações de gênero no envelhecimento de casais fisicamente ativos” a ser realizado pela Mestranda em Gerontologia Mariana Pes Turchiello sob a orientação da Profa. Dra. Angelita Alice Jaeger. A coleta de dados será realizada por meio de uma entrevista, junto aos atletas da Associação, que será gravada em um dispositivo digital para posterior transcrição. A entrevista utilizará perguntas semiestruturadas acerca do envelhecimento ativo, das relações de gênero e da prática esportiva na vida dos associados.

Justifica-se por haver poucos estudos envolvendo a temática da modalidade de basquetebol master, pois os estudos em sua maioria são com atletas jovens. Justifica-se também pela necessidade de dar um retorno à sociedade, pois a pesquisa pode auxiliar, alertar e incentivar a sociedade de que é importante a prática de atividade física em ambos os sexos em toda as idades, a fim de alertar quanto aos benefícios do esporte para a qualidade de vida das pessoas em vista do cenário em que estamos vivendo do aumento da expectativa de vida.

Matheus Francisco Saldanha Filho

Presidente da AVABSM

# **ANEXOS**

---

**ANEXO A – ESTRUTURAÇÃO DA ENTREVISTA**

<b>1. OBJETIVOS</b>	<b>VARIÁVEIS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>PERGUNTAS</b>
Analisar como os homens e mulheres vivenciam o processo de envelhecimento ativo;	Percepções do processo de envelhecimento;	Sentimentos ligados ao envelhecimento;	Como está sendo envelhecer? Quando pensa em velhice, o que vem a sua mente?
Compreender as negociações realizadas entre os casais para que ambos vivenciem um envelhecimento ativo;	Negociações domésticas;	Exercício físico, tempo livre, provimento, tarefas domésticas, cuidados com familiares;	Além do exercício físico, faz o que no tempo livre? Quanto tempo dedica a prática esportiva? Há divisão nas tarefas domésticas? Como fazem as negociações para o pagamento de contas? Quem fica

---

encarregado  
com os  
cuidados com  
familiares  
(netos, pais,  
tias)?

---

---

Conhecer as motivações que orientam as escolhas de práticas corporais e esportivas pelos casais;

Motivação;

Quem começou a praticar exercícios primeiro? Um influenciou o outro?  
Quais as práticas esportivas que fazem?  
Individuais ou coletivas?  
Por que escolheu esta e não outra?  
Fazem alguma atividade física juntos?  
Por que fazem juntos?

---

---

Compreender como homens e mulheres administram as transformações do corpo e as preocupações estéticas no processo de envelhecimento;	Administração das transformações corporais;	Estética, envelhecimento;	Você se sente a vontade com o seu corpo em relação ao marido/a esposa? Quais os cuidados que têm com o seu corpo? Você acha que existe um padrão de corpo para homem ou para mulher? Se sente influenciado pelo padrão imposto pela mídia, sociedade?
--	---	---------------------------	--

---

## ANEXO B – ESTRUTURAÇÃO NO NVIVO 12

Arquivo Início Importar Criar Explorar Compartilhar

Colar Cópia Mesclar

Propriedades Adicionar ao conjunto Abrir Criar como código Criar como casos Link de memo

Área de transferência Item

Consulta Visualizar

Explorar

Código

Codificação

Autocodificar Código de intervalo Descodificar

Classificação de caso Classificação de arquivo

Classificação

Modo de exibição de detalhes Ordenar por

Desacoplar

Modo de exibição de lista

Modo de exibição de navegação Localizar

Espaço de trabalho

**Nós**

Nome	Arquivos	Referências	Criado por	Criado em	Modificado por	Modificado em
Sentimento ligado ao proc. de envelhecimento	14	18	USER	22/02/2020 00:45	USER	23/02/2020 15:45
Percepções ligadas ao proc. de envelhec.	15	23	USER	22/02/2020 00:47	USER	23/02/2020 15:45
Negociações	0	0	USER	22/02/2020 01:29	USER	22/02/2020 01:29
Atividade física	12	17	USER	22/02/2020 01:37	USER	23/02/2020 15:42
Medicação	14	15	USER	22/02/2020 01:53	USER	23/02/2020 15:51
Corpo	0	0	USER	22/02/2020 01:59	USER	22/02/2020 01:59

**Acesso rápido**

- Arquivos
- Memos
- Nós

**Dados**

- Arquivos
- Classificações de arquivo
- Externas

**Códigos**

- Nós
- Relacionamentos
- Tipos de relacionamento

**Casos**

- Casos
- Classificações de caso

**Notas**

**Pesquisar**

**Mapas**

**Resultado**

## ANEXO B (Continuação)

Gênero e envelhecimento ativo.nvp - NVivo 12 Pro

Arquivo Início Importar Criar Explorar Compartilhar

Cortar, Cópia, Colar, Mesclar, Área de transferência, Propriedades, Abrir, Link de memo, Adicionar ao conjunto, Criar como código, Criar como casos, Item, Consulta, Visualizar, Código, Autocodificar, Código de intervalo, Descodificar, Codificação, Classificação de caso, Classificação de arquivo, Modo de exibição de detalhes, Desacoplar, Modo de exibição de lista, Ordenar por, Modo de exibição de navegação, Localizar, Espaço de trabalho

**Nós**

Nome	Arquivos	Referências	Criado por	Criado em	Modificado por	Modificado em	
Sentimento ligado ao proc. de envelhecimento	14	18	USER	22/02/2020 00:45	USER	23/02/2020 15:45	
Percepções ligadas ao proc. de envelhec.		15	23	USER	22/02/2020 00:47	USER	23/02/2020 15:45
Negociações		0	0	USER	22/02/2020 01:29	USER	22/02/2020 01:29
Tarefas domésticas- ambos realizam	9		11	USER	22/02/2020 01:35	USER	23/02/2020 15:47
Só a mulher realiza	4		4	USER	22/02/2020 01:36	USER	23/02/2020 15:19
Auxiliares fazem	2		2	USER	23/02/2020 08:28	USER	23/02/2020 15:25
Pagamento de contas	0		0	USER	22/02/2020 01:38	USER	22/02/2020 01:38
Se dividem	6		6	USER	22/02/2020 01:39	USER	23/02/2020 15:47
A mulher paga	1		1	USER	22/02/2020 01:39	USER	22/02/2020 01:40
Homem paga	0		0	USER	22/02/2020 01:40	USER	22/02/2020 01:40
às vezes um paga, às vezes o outro	3		4	USER	23/02/2020 07:51	USER	23/02/2020 14:57
Só o homem gerencia	5		5	USER	23/02/2020 10:08	USER	23/02/2020 15:41
Cuidado com familiares	0		0	USER	22/02/2020 01:40	USER	22/02/2020 01:40
Mais o homem	1		1	USER	22/02/2020 01:41	USER	23/02/2020 14:58
Mais a mulher	3		3	USER	22/02/2020 01:41	USER	23/02/2020 15:12
Família mora longe	0		0	USER	23/02/2020 07:53	USER	23/02/2020 07:53
Se dividiam	7		7	USER	23/02/2020 08:36	USER	23/02/2020 15:48
Disponível quando precisam	2		2	USER	23/02/2020 09:09	USER	23/02/2020 10:09
Atividade física	12		17	USER	22/02/2020 01:37	USER	23/02/2020 15:42

USER 43 Itens

23:33 16/05/2020

## ANEXO B (Continuação)

Gênero e envelhecimento ativo.nvp - NVivo 12 Pro

Arquivo Início Importar Criar Explorar Compartilhar

Cortar, Propriedades, Adicionar ao conjunto, Consultar, Visualizar, Código, Autocodificar, Código de intervalo, Descodificar, Classificação de caso, Classificação de arquivo, Modo de exibição de detalhes, Ordenar por, Desacoplar, Modo de exibição de navegação, Modo de exibição de lista, Localizar, Espaço de trabalho

Área de transferência

Item

Explorar

Codificação

Classificação

Classificação

Arquivos

Memos

Nós

Dados

Arquivos

Classificações de arquivo

Externas

Códigos

Nós

Relacionamentos

Tipos de relacionamento

Casos

Casos

Classificações de caso

Notas

Pesquisar

Mapas

Resultado

**Nós**

Pesquisar Projeto

Nome	Arquivos	Referências	Criado por	Criado em	Modificado por	Modificado em
Atividade física	12	17	USER	22/02/2020 01:37	USER	23/02/2020 15:42
Um influenciou o outro	5	5	USER	22/02/2020 01:49	USER	23/02/2020 15:49
Independente já gostavam de praticar	6	6	USER	22/02/2020 01:51	USER	23/02/2020 15:33
Homem começou primeiro	3	3	USER	23/02/2020 14:37	USER	23/02/2020 15:48
Benefícios	15	25	USER	23/02/2020 07:48	USER	23/02/2020 15:50
Motivação da prática esportiva	7	8	USER	23/02/2020 07:54	USER	23/02/2020 15:49
Dores	2	2	USER	23/02/2020 08:41	USER	23/02/2020 15:42
Tempo livre	15	20	USER	23/02/2020 07:47	USER	23/02/2020 15:46
Atividade física juntos	9	9	USER	23/02/2020 08:43	USER	23/02/2020 15:42
Não fazem atividade juntos	5	5	USER	23/02/2020 08:44	USER	23/02/2020 15:20
Por que este exercício	11	11	USER	23/02/2020 09:12	USER	23/02/2020 15:49
Por que continua	1	1	USER	23/02/2020 14:38	USER	23/02/2020 14:38
tempo dedicado a atividade física	4	4	USER	23/02/2020 14:54	USER	23/02/2020 15:48
Medicação	14	15	USER	22/02/2020 01:53	USER	23/02/2020 15:51
Interferência na qualidade de vida	4	4	USER	22/02/2020 01:57	USER	23/02/2020 15:44
Não interfere a qualidade de vida	4	4	USER	22/02/2020 01:57	USER	23/02/2020 15:15
Corpo	0	0	USER	22/02/2020 01:59	USER	22/02/2020 01:59
Se sente a vontade em relação ao marido	5	5	USER	22/02/2020 02:00	USER	23/02/2020 15:43

USER 43 Itens

23:34 16/05/2020

## ANEXO B (Continuação)

Gênero e envelhecimento ativo.nvp - NVivo 12 Pro

Arquivo Início Importar Criar Explorar Compartilhar

Cortar, Cópia, Colar, Mesclar, Área de transferência, Propriedades, Adicionar ao conjunto, Abrir, Link de memo, Criar como código, Criar como casos, Item, Consulta, Visualizar, Código, Autocodificar, Código de intervalo, Descodificar, Codificação, Classificação de caso, Classificação de arquivo, Modo de exibição de detalhes, Ordenar por, Desacoplar, Modo de exibição de lista, Localizar, Espaço de trabalho

**Nós**

Nome	Arquivos	Referências	Criado por	Criado em	Modificado por	Modificado em
Corpo	0	0	USER	22/02/2020 01:59	USER	22/02/2020 01:59
Se sente a vontade em relação ao marido	5	5	USER	22/02/2020 02:00	USER	23/02/2020 15:43
Não se sente a vontade em relação ao marido	2	2	USER	22/02/2020 02:00	USER	23/02/2020 08:45
Se sente a vontade em relação à esposa	8	8	USER	23/02/2020 10:13	USER	23/02/2020 15:50
Cuidados com o corpo	14	16	USER	22/02/2020 02:01	USER	23/02/2020 15:50
Padrão de corpo	14	16	USER	23/02/2020 07:58	USER	23/02/2020 15:51
Aversão à gordura	1	1	USER	23/02/2020 08:48	USER	23/02/2020 08:48
Relação com o próprio corpo	2	2	USER	23/02/2020 10:12	USER	23/02/2020 15:50
cirurgia estética	3	3	USER	23/02/2020 10:14	USER	23/02/2020 11:07

USER 43 Itens

23:34 16/05/2020

## ANEXO C – NORMAS DA REVISTA KAIROS

Diretrizes para Autores:

A Revista Kairós Gerontologia aceita colaborações, sugestões e críticas, que podem ser encaminhadas ao Editor Científico (Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Fláminia Manzano Moreira Lodovici), no endereço eletrônico: flalodo@terra.com.br ou kairos@pucsp.br.

Os Trabalhos recebidos, nas modalidades de Artigos científicos, Relatos de Experiência, Pesquisas, Debates, Entrevistas, Resenhas críticas (a livros recém-publicados na área gerontológica ou em área articulada com a do envelhecimento) ou Anais de Eventos serão submetidos ao Conselho de Pareceristas, ao qual caberá a decisão da publicação.

O Conselho Editorial dispõe de plena autoridade para decidir sobre a conveniência de sua aceitação, podendo, inclusive, rerepresentá-lo aos autores com sugestões para que sejam feitas alterações necessárias no texto e/ou para que o adaptem às normas editoriais de publicação. Neste caso, o trabalho será reavaliado pelo Conselho de Pareceristas.

O respeito às normas APA para publicação é condição obrigatória para o recebimento do trabalho. O parecer será devidamente encaminhado ao primeiro autor. Originais não aprovados não serão devolvidos, mas fica resguardado o direito do(a) autor(a) em divulgá-los em outros espaços editoriais. Possíveis correções ortográficas serão feitas, visando a manter a homogeneidade e a qualidade da publicação, respeitando-se, porém, o estilo e a opinião do autor.

Recomenda-se que o texto seja previamente encaminhado a um revisor técnico, especialista no idioma.

### Configurações Gerais:

(1) Os artigos devem ter de 12 a 20 páginas, incluindo notas e bibliografia, e devem ser enviados preferencialmente online através do endereço <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/information/authors>.

(2) Devem ser enviados em programa Word for Windows no corpo 12, fonte Times New Roman, com espaço 1,5. Para reentrâncias ou parágrafos, recomenda-se usar a tecla TAB ou 1,25 cm na primeira linha. As citações no corpo do trabalho, com recuo de todas as linhas em 4,0 cm, indo até o final da linha horizontal.

(3) Cada artigo deve conter resumo e abstract de no máximo 6 linhas; três palavras-chave/keywords e título em inglês (para indexação internacional). Recomenda-se que o autor submeta esses textos em inglês à revisão de um falante-nativo do inglês, para evitar problemas de tradução.

(4) As notas de rodapé devem ser explicativas contendo apenas informações complementares e substanciais ao artigo e devem constar no fim de cada página citada.

(5) A menção a autores no correr do texto deve ser a seguinte: Autor (apenas com inicial maiúscula), data. Ex.: (Martins, 1998). Se houver mais de um título do mesmo autor no mesmo ano, eles devem ser diferenciados por uma letra após a data. Ex.: (Martins, 1998a),

(Martins, 1998b). Se houver citações, acrescentar as páginas citadas após a data. Ex.: (Martins, 1998: 72-8).

(6) Os dados de autoria necessários (biografia), inseridos no final do artigo, são: nome, profissão, vínculo institucional e e-mail (por volta de 3 linhas).

(7) Toda a referência bibliográfica deve aparecer completa: autoria, ano, título, local de publicação, editora, n.º das páginas citadas (no caso de referência a artigo). Numa obra em que não consta a data de publicação, favor esclarecer (s/d). Ex.: Brecht, B. (s/d). Histórias de almanaque. Lisboa: Vega.

(8) No caso de livros, os títulos devem aparecer em itálico. Ex.: Bosi, E. (1987). Memória e Sociedade: lembranças de velhos. São Paulo: Edusp.

(9) No caso de periódicos, os títulos dos artigos devem aparecer em fonte regular e os títulos das revistas e periódicos em itálico (seguido em itálico o volume. O número entre parênteses, em formato normal). Ex.: Martins, J. (1998). Não somos Chronos, somos Kairós. Revista Kairós Gerontologia, 1(1) - Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento. FACS/NEPE/PUC-SP.

(10) No caso de filmes, os títulos devem aparecer em formato regular, seguido do tipo de filme, ano, direção, país, e distribuidora. Ex.: O gato sumiu (filme-vídeo) (1996). (Cedric Klafifch, Dir.). França: Lumière Home Vídeo.

(11) O envio espontâneo de qualquer colaboração implica automaticamente a cessão dos direitos de publicação à Kairós Gerontologia.

### Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, justificar em "Comentários ao Editor".
2. Os arquivos para submissão estão em formato Microsoft Word, OpenOffice ou RTF (desde que não ultrapasse os 2MB)
3. Todos os endereços de páginas na Internet (URLs), incluídas no texto (Ex.: <http://www.ibict.br>) estão ativos e prontos para clicar.
4. O texto está em espaço 1,5; usa uma fonte de 12-pontos; emprega itálico ao invés de sublinhar (exceto em endereços URL); com figuras e tabelas inseridas no texto, e não em seu final.
5. O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores, na seção Sobre a Revista.
6. A identificação de autoria deste trabalho foi removida do arquivo e da opção Propriedades no Word, garantindo desta forma o critério de sigilo da revista, caso submetido para avaliação por pares (ex.: artigos), conforme instruções disponíveis em Asegurando a Avaliação por Pares Cega.

### Declaração de Direito Autoral

*Kairós Gerontologia* é detentora dos direitos autorais de todos os artigos publicados por ela. A reprodução total dos artigos desta revista em outras publicações, ou para qualquer outro fim, por quaisquer meios, requer autorização por escrito do editor deste periódico. Reproduções parciais de artigos (resumo, abstract, mais de 500 palavras de texto, tabelas, figuras e outras ilustrações) deverão ter permissão por escrito do editor e dos autores.

### Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou à terceiros.

## ANEXO D – NORMAS DA REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ENVELHECIMENTO HUMANO

### Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

- A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, deve-se justificar em "Comentários ao editor".
- O arquivo da submissão está em formato Microsoft Word, OpenOffice ou RTF.
- URLs para as referências foram informadas quando possível.
- O texto está em espaço simples; usa uma fonte de 12-pontos; emprega itálico em vez de sublinhado (exceto em endereços URL); as figuras e tabelas estão inseridas no texto, não no final do documento na forma de anexos.
- O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores, na página Sobre a Revista.

### Diretrizes para Autores

A RBCEH publica artigos científicos que representem contribuição efetiva para a área do conhecimento interdisciplinar em ciências do envelhecimento humano. O trabalho enviado para publicação deve estar acompanhado por uma comunicação assinada por todos os autores, na qual declaram que o trabalho ou pesquisa é original; não foi apresentado para publicação em outro periódico; foi desenvolvido sem interesses pessoais, de agências ou de organizações; foi conduzido dentro dos princípios éticos e legais. Também devem declarar total aprovação e responsabilidade pelo seu conteúdo e elaboração.

Todos os artigos deverão trazer endereço(s), telefone(s) e área de especialidade do(s) autor(es), em um arquivo separado (folha de rosto). Em caso de mais de um autor, deve ser indicado o responsável pelo trabalho para correspondência. O arquivo para avaliação dos revisores (artigo) não deve conter a identificação dos autores.

Todo artigo será submetido à apreciação do Conselho Editorial; posteriormente, os autores serão notificados pelo Editor, tanto no caso da aceitação do artigo como da necessidade de alterações e revisões do trabalho. Eventuais modificações da forma, estilo ou interpretação do artigo só ocorrerão após prévia consulta e aprovação por parte do(s) autor(es). Os conceitos emitidos no texto são de inteira responsabilidade dos autores, não refletindo, obrigatoriamente, a opinião do Conselho Editorial e do Conselho Consultivo da revista. Todos

os direitos autorais do artigo publicado, inclusive de tradução, serão transferidos para a RBCEH, permitindo-se, entretanto, a sua posterior reprodução como transcrição e com a devida citação de fonte. No caso de aceitação e antes da publicação do artigo, o(s) autor(es) deverá(ão) redigir uma declaração transferindo formalmente os direitos autorais à revista. As provas para correção de erros de digitação na preparação da versão final para publicação serão enviadas ao autor correspondente e deverão ser devolvidas dentro de um prazo de 72 horas por correio expresso, ou eletrônico. Os originais e as ilustrações publicadas não serão devolvidos aos autores, a não ser por sua solicitação expressa quando da publicação do trabalho. Cada autor terá direito a um exemplar da revista.

O artigo para publicação deverá ser encaminhado em formato para edição, exclusivamente por meio eletrônico para o seguinte endereço: <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh>. Para contato com um membro do Conselho Editorial, encaminhar correspondência para o seguinte endereço: Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento humano Faculdade de Educação Física e Fisioterapia Universidade de Passo Fundo Campus 1- Bairro São José - BR 285 Caixa Postal 611 - CEP 99001-970 Passo Fundo - Rio Grande do Sul - Brasil E-mail: [rbceh@upf.br](mailto:rbceh@upf.br) Apresentação do texto

Para efeito de padronização gráfica, os trabalhos deverão seguir, rigorosamente, as normas abaixo especificadas, sob o risco de não serem aceitos, independentemente da adequação do conteúdo.

1. O artigo destinado à RBCEH, seja redigido em português, espanhol ou inglês, devem contemplar, quanto ao estilo e à norma, a ABNT NBR 6022/2003. A formatação, empregando um editor de texto MS Word, deve ser em espaço duplo numa única face de folha tamanho A4, fonte Times New Roman 12 pt, margem de 3 cm de cada lado; as páginas, numeradas com algarismos arábicos no ângulo superior direito, perfazendo o total de, no máximo, 21 laudas, incluindo ilustrações, tabelas e demais recursos gráficos.

2. O título do artigo (em português e inglês), assim como os subtítulos que compõem o artigo científico (resumo, palavras-chave, introdução, materiais e métodos, resultados, discussão, conclusão, abstract, keywords, notas, agradecimentos, referências) deverão ser grafados em negrito. No caso de artigo de revisão e de relato clínico, a metodologia citada não necessita, obrigatoriamente, ser seguida. Deverão ser grafados em itálico os itens como gênero e espécie de organismos, força gravitacional (g), palavras e abreviaturas em latim (ex.: e.g., i.e, in vitro, invivo) ou em inglês (fritting), os títulos de periódicos e de livros mencionados nas referências, além de palavras estrangeiras com emprego não convencional e neologismos.

3. A página de rosto deverá conter título completo do artigo em português e inglês; nome(s) do(s) autor(es) por extenso, acompanhado(s) pelos títulos universitários ou cargos que indiquem autoridade em relação ao assunto; local onde o estudo foi realizado e endereço para correspondência do responsável pelo trabalho. O arquivo contendo a página de rosto deverá ser enviado em arquivo diferente (como documento suplementar) daquele do artigo a ser avaliado.

4. Para a elaboração do artigo (importante: não deve haver identificação dos autores no artigo, somente na página de título, que deve ser enviada separadamente), deve ser observada a seguinte estrutura:

a) Título: deve estar na primeira linha da primeira página;

b) Resumo: duas linhas abaixo do título do trabalho, com no máximo 250 palavras, em português ou espanhol, seguido de no máximo cinco palavras-chave, com a primeira letra de cada palavra em maiúscula e o restante em minúscula (palavras-chave uma linha abaixo do resumo);

c) Títulos das seções: devem ser posicionados à esquerda, sem numeração (o título da primeira seção deve ser posicionado duas linhas abaixo das palavras-chave);

d) Corpo do texto: deve iniciar uma linha abaixo do título ou subtítulos da seção (os parágrafos das seções devem ser justificados);

e) Título em inglês: deve estar duas linhas abaixo da seção “Conclusões” ou “Considerações finais”;

f) Abstract: uma linha abaixo do título em inglês do trabalho, com no máximo 250 palavras (se o artigo estiver em português ou espanhol, o abstract deve ser em inglês; se o artigo estiver em inglês, o abstract deve ser em português), seguido das keywords, que devem estar uma linha abaixo;

g) Notas: duas linhas abaixo das keywords (numeradas em ordem crescente, de acordo com a indicação que aparece no texto); notas de rodapé não devem ser usadas;

h) Agradecimentos: devem estar duas linhas abaixo das notas, descritos num único parágrafo (destina-se a fazer referência às fontes de financiamento, às instituições ou às pessoas que contribuíram para o desenvolvimento da pesquisa);

i) Referências: deve estar duas linhas abaixo dos agradecimentos.

5. Resumo e palavras-chave: o resumo deverá ser redigido em parágrafo único, frases concisas (não em tópicos), com verbos na voz ativa e na terceira pessoa do singular; as palavras-chave devem aparecer logo abaixo do resumo, separadas por ponto.

6. Ilustrações, tabelas e outros recursos visuais: deverão ter identificação completa (legenda e fonte) e ser numeradas consecutivamente, inseridas o mais próximo possível da menção no texto. Por se tratar de publicação em preto e branco, recomenda-se, na elaboração de gráficos, uso de texturas no lugar de cores. Em caso de fotos ou ilustrações mais elaboradas, deverá ser enviado arquivo anexo com os originais. Tabelas e quadros deverão estar no formato de texto, não como figura. Imagens e/ou ilustrações deverão ser enviadas como “Documentos suplementares” em arquivo à parte, no formato JPG, ou TIF, em alta resolução (no mínimo 200 dpi). O autor é responsável pela autorização de publicação da imagem, bem como pelas referências correspondentes.

7. Símbolos: todos os símbolos deverão ser definidos no texto. Cada símbolo de medida deverá apresentar as unidades entre parênteses. Os grupos sem dimensão e os coeficientes deverão ser assim definidos e indicados.

8. Unidades e expressões matemáticas: as unidades de medição e abreviaturas deverão seguir o Sistema Internacional. Outras unidades poderão ser indicadas como informação complementar. As expressões matemáticas deverão ser evitadas ao longo do texto, como parte de uma sentença, orientando-se digitá-las em linhas separadas. As expressões matemáticas deverão ser identificadas em sequência e referidas no texto como Eq. (1), Equação (2) etc.

9. Siglas: na primeira vez em que forem mencionadas, devem, antes de constar entre parênteses, ser escritas por extenso, conforme exemplo: Universidade de Passo Fundo (UPF).

10. Notas: deverão ser utilizadas apenas as de caráter explicativo e/ou aditivo. Não serão aceitas notas de rodapé (converter em notas de fim).

11. Citações: deverão obedecer à forma (SOBRENOME DO AUTOR, ano) ou (SOBRENOME DO AUTOR, ano, p. xx). Diferentes títulos do mesmo autor, publicados no mesmo ano, deverão ser diferenciados adicionando-se uma letra depois da data (SOBRENOME DO AUTOR, anoa, p. xx). As citações com mais de três linhas devem constar sempre em novo parágrafo, em corpo 10, sem aspas, com espaçamento entrelinhas simples e recuo de 4 cm na margem esquerda. Deverá ser adotado uso de aspas duplas para citações diretas no corpo de texto (trechos com até três linhas). No caso de mais de três autores, indicar sobrenome do primeiro seguido da expressão latina et al. (sem itálico). A referência reduzida deverá ser incluída após a citação, e não ao lado do nome do autor, conforme exemplo: De acordo com Freire (1987, p. 69), “[...] o educador problematizador (re)faz, constantemente, seu ato cognoscente, na cognoscitividade dos educandos” (1987, p. 69).

12. Referências: deverão constar, exclusivamente, os textos citados, em ordem alfabética pelo nome do autor, seguindo as normas da ABNT. Deverá ser adotado o mesmo padrão em todas as referências: logo após o sobrenome, que será grafado em caixa alta, apresentar o nome completo ou apenas as iniciais, sem misturar os dois tipos de registro (FREIRE, Paulo ou FREIRE, P.) Exemplos de referências mais recorrentes: Livros: SOBRENOME, Nome. Título do livro: subtítulo. Cidade: Editora, ano. Capítulos de Livros: SOBRENOME, Nome. Título do capítulo. In: SOBRENOME, Nome (Org.). Título do livro: subtítulo. Cidade: Editora, ano. p.xx-yy. (página inicial - final). Artigos em periódicos: SOBRENOME, Nome. Título do artigo. Nome do Periódico, Cidade: Editora, v. \_\_\_\_, n. \_\_\_\_, p. xx-yy (página inicial - final), mês abreviado. ano. Textos de publicações em eventos: SOBRENOME, Nome. Título. In: NOME DO EVENTO, número da edição do evento, ano em que o evento ocorreu, cidade de realização do evento. Título dos Anais. Cidade: Editora, ano. p.xx-yy (página inicial - final). Teses / Dissertações: SOBRENOME, Nome. Título da D/T. Ano. Dissertação/Tese (Mestrado em.../Doutorado em...) – Nome do Programa de Pós Graduação ou Faculdade, Nome da IES, Cidade, Ano. Sites: [Informações variáveis]. Disponível em: <http:// ...>. Acesso em: dd.mm.aaaa.

Declaração de Direito Autoral  
 Todos os artigos estão licenciados com a licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

#### Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros

