UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE ARTES, CIÊNCIAS E HUMANIDADES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA ATIVIDADE FÍSICA

VINÍCIUS MONTEIRO CARDOSO

Narrativa da trajetória de vida sobre o envolvimento com a atividade física de idosos fisicamente ativos

São Paulo
2021

VINÍCIUS MONTEIRO CARDOSO

Narrativas da trajetória de vida sobre o envolvimento com a atividade física de idosos fisicamente ativos

Dissertação apresentada à Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Ciências do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física.

Versão Corrigida contendo as alterações solicitadas pela comissão julgadora em 23 de Julho de 2021. A versão original encontra-se em acervo reservado na Biblioteca da EACH/USP e na Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da USP (BDTD), de acordo com a Resolução CoPGr 6018, de 13 de Outubro de 2021.

Área de concentração:
Ciências da Atividade Física
Orientador:
Prof. Dr. Douglas Roque Andrade

São Paulo
2021

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

CATALOGAÇÃO-NA-PUBLICAÇÃO
(Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades. Biblioteca)
CRB 8 - 4936

Cardoso, Vinicius Monteiro
Narrativa da trajetória de vida sobre o envolvimento com a atividade física de idosos fisicamente ativos / Vinicius Cardoso Monteiro ; orientador, Douglas Roque Andrade. – 2021.
73 f.

Dissertação (Mestrado em Ciências) - Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física, Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo
Versão corrigida

1. Atividade física. 2. Idosos. 3. Envelhecimento. I. Andrade, Douglas Roque, orient. II. Título

CDD 22.ed. – 613.7

Nome: CARDOSO, Vinícius Monteiro.

Título: Narrativa da trajetória de vida sobre o envolvimento com a atividade física de idosos fisicamente ativos

Dissertação apresentada à Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Ciências do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física.

Área de concentração:
Ciências da Atividade Física

Aprovado em: 23 / 07 / 2021

Banca Examinadora

Profa. Dra. Maria Luiza de Jesus Miranda
Universidade São Judas Tadeu

Profa. Dra. Mariana H. Cruz Tsukamoto
Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades

Profa. Dra. Marília Velardi
Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Douglas Roque Andrade pelo acolhimento e conhecimento transmitidos nessa travessia acadêmica e por me incentivar em uma fase delicada da minha vida e posteriormente ao mundo como um todo.

À Escola de Arte Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, pela oportunidade.

Aos meus pais Francilma e Agamenon, um enorme beijo pelo amor, atenção, carinho dedicação e humildade que ambos têm e que alicerçam a família. Amo infinitamente vocês.

Minhas irmãs: Wogue, Bruna e Natália, agradeço pelos momentos de alegria, amor e carinho. Beijo a todas!

Minha afilhada Yanni que me faz sorrir e voltar a ser como criança, um enorme beijo.

Ao meu cunhado Ivaldo Junior, um beijo especial por agregar a família e ser um irmão.

Agradeço a Flávia Cesa pelo incentivo e parceria. Sucesso!

Aos parentes, amigos e professores que de certa forma e em algum momento da minha vida me enriqueceram com suas ideias e conhecimentos e me fizeram chegar até o momento.

Ao grupo ECOAR.

Aos educadores e amigos do SESC Consolação que se envolveram de alguma forma na ajuda deste projeto.

Ao Sesc São Paulo, aos gestores e educadores do Sesc Avenida Paulista pela acolhida e apoio.

Aos entrevistados por cederem o tempo, disposição e atenção ao estudo.

A Gabriela Lefevre, um agradecimento especial. Obrigado pelos momentos de escuta, paciência, carinho, amor, olhar de cuidado e compartilhamento da vida. E com certeza por um dos momentos mais felizes da minha vida ao anunciar que seremos pais e que esse bebê já é infinitamente amado. Te amo!

Obrigado aos Deuses e as forças do Universo!!!

RESUMO

CARDOSO, Vinícius Monteiro**. Narrativas da trajetória de vida sobre o envolvimento com a atividade física de idosos fisicamente ativos.** 2021. 73 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021. Versão Corrigida.

A população mundial está se tornando cada vez mais idosa e projeções para as próximas décadas indicam continuidade desse crescimento. No Brasil existem diversas políticas voltadas à proteção do idoso e sua saúde, contudo a faixa etária acima de 60 anos é uma das que menos praticam atividade física. Por outro lado, para aqueles indivíduos que são ativos fisicamente, há um benefício real e percebido. Diante desta perspectiva, o presente estudo trouxe a narrativa de idosos fisicamente ativos sobre o envolvimento com atividades físicas em fases retrospectivas, adesão e permanência. Para tanto conduzimos entrevistas com roteiro semiestruturado de amostragem intencional com 9 idosos, de ambos os sexos, entre 63 e 89 anos que há pelo menos três anos dedicaram-se a realizar atividades físicas no mínimo duas vezes por semana. Para análise de conteúdo optou-se por uma aproximação com a abordagem proposta por Bardin (1977). Os idosos reportaram que a fase entre 0 e 11 anos a atividade do brincar foi a mais citada. Entre 11 e 18 anos e 19 aos 59 anos os indivíduos se deparam com eventos da vida tais como: trabalho precoce, casamento e filhos como fatores que impossibilitaram a participação em atividades físicas. Após os 60 anos a aposentadoria aparece como ponto de reconexão com atividade física. Conclusão: Os eventos da vida, principalmente o trabalho impossibilitou a prática de atividade física desses idosos, entretanto a aposentadoria demonstrou-se um fator decisivo para retornarem a vida ativa. A saúde foi o principal motivo citado como fator de adesão, outras variáveis como sentir-se capaz e útil, cuidar dos netos, não adoecer e autonomia também são aspectos importantes para aderência à vida ativa.

Palavras-chave: Idosos. Pesquisa Qualitativa. Envelhecimento. Atividade Física. Adesão.

ABSTRACT

CARDOSO, Vinícius Monteiro. **Narratives of life trajectory and the involvement with the physical activity in elderly practitioners of physical activity.** 2021. 73 p. Dissertation (Master of Science) – School of Arts, Sciences and Humanities, University of São Paulo, São Paulo. 2021. Corrected version.

The world population is becoming increasingly older and projections for the coming decades indicate that this growth will continue. In Brazil, there are several policies aimed at protecting the elderly and their health, however, the age group above 60 years is one of those who practice less physical activity. On the other hand, for those individuals who are physically active, there is a real and perceived benefit. Given this perspective, the present study brought the narrative of physically active elderly people about their involvement in physical activities in retrospective phases, adherence and permanence. For this purpose, we conducted interviews with a semi-structured intentional sampling script with 9 elderly people, of both sexes, between 63 and 89 years old, who for at least three years had been engaged in physical activities at least twice a week. For contend analysis we chose to approach the approach proposed by Bardin (1977). The elderly reported that the phase between and 0 to 11 years of age, the activity of playing was the most mentioned. Between 11 and 18 years and 19 to 59 years old, individuals are faced with life events such as: early work, marriage and children as factors that made it impossible to participate in physical activities. After 60 years of age, retirement appears as a point of reconnection point with physical activity. Conclusion: Life events, especially work, made it impossible for these elderly people to practice physical activity, however, retirement proved to be a decisive factor for them to return to active life. Health was the main reason cited as an adherence factor, other variables such as feeling capable and useful, taking care of grandchildren, not getting sick and autonomy are also important aspects for adherence to an active life.

Keywords: Elderly. Qualitative research. Ageing. Physical Activity. Adherence.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACSM	American College of Sports Medicine
BAPI	Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa
CAF	Ciências da Atividade Física
CCI	Centro de Convivência do Idoso
CELAFISCS	Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul
CRAS	Centros de Referência da Assistência Social
CREAS	Centros de Referências Especializado de Assistência Social
EA	Envelhecimento Ativo
EACH	Escola de Artes Ciências e Humanidade
EBAPI	Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa
ECOAR	Estudos de Corpo e Arte
EI	Estatuto do Idoso
FNI	Fundo Nacional do Idoso
FUSSESP	Fundo Social de Solidariedade
GETI	Grupo de Estudos da Terceira Idade
GMF	Ginástica Multifuncional
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
ILPI	Instituições de Longa Permanência para idosos
INPS	Instituto Nacional de Previdência Social
MDS	Ministério do Desenvolvimento Social

LC	Letramento Corporal
ME	Ministério do Esporte
NATI	Núcleo de Atividades Físicas para a Terceira Idade
OIT	Organização Internacional do Trabalho
OEA	Organização dos Estados Americanos
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONG	Organização Não Governamental
ONU	Organização das Nações Unidas
PELC	Programa Esporte e Lazer na Cidade
PNAD	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios
PNDH-3	Terceiro Programa Nacional de Direitos Humanos
PNI	Política Nacional do Idoso
SESC	Serviço Social do Comércio
SUS	Sistema Único de Saúde
UBS	Unidade Básica de Saúde
URSI	Unidade de Referência à Saúde do Idoso
VIGITEL	Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico
VS	Programa Vida Saudável

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO..... 11
2. OBJETIVO..... 14
3. REVISÃO DA LITERATURA..... 15
3.1. IDOSO, ENVELHECIMENTO E SOCIEDADE..... **15**
3.2. IDOSOS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA..... **17**
3.2.1 Os idosos em números..... 17
3.2.2 Prática da atividade física..... 18
3.3. IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O ENVELHECIMENTO..... **25**
3.4. POLÍTICAS PARA IDOSO, SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA..... **28**
3.5. POLÍTICAS DE SAÚDE PARA O IDOSO..... **31**
3.6. POLÍTICAS PARA ATIVIDADES FÍSICAS E IDOSOS..... **34**
4. PERCURSO METODOLÓGICO..... 35
4.1. CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO..... **35**
4.2. ANÁLISE DOS DADOS..... **38**
4.3. RESULTADOS E DISCUSSÃO..... **39**
4.4. LIMITAÇÕES DA INVESTIGAÇÃO..... **61**
4.5. PONTOS FORTES..... **61**
5. CONCLUSÃO..... 61
6. REFERÊNCIAS..... 63

1. APRESENTAÇÃO

"Devemos aprender a usar a experiência de sua vida no seu trabalho intelectual continuamente. Dizer que pode ´ter experiência´ significa que seu passado influi e afeta o presente, e que define a sua capacidade de experiência futura" (MILLS, 1975, p. 212). Como cheguei até essa frase, do livro A Imaginação Sociológica?

Bom, dos meus 43 anos de idade, quase 34 anos deles estão estruturados em esportes conhecidos através da educação física escolar, mais especificamente 28 anos no vôlei. Depois de atuar como atleta em jogos escolares municipais, não poderia ir buscar outro ofício ou arte que não fosse à de Profissional de educação Física.

A paixão pelo esporte e o vôlei especificamente, me conduziram à universidade em 1998. Durante o curso tive a oportunidade de um primeiro emprego no clube Paineiras do Morumbi na capital de São Paulo, como estagiário/auxiliar técnico de Vôlei Máster, categoria que contempla indivíduos acima de 30 anos. A categoria Máster devo dizer, não era meu objetivo naquele momento, porém trabalhar com vôlei em um clube no qual existiam categorias de base poderia me abrir às portas no futuro. Foram exatamente dois anos com o Vôlei Máster, muitas alegrias em campeonatos e torneios, muito aprendizado e trabalho árduo. Estagiava pela manhã no clube, à tarde em uma academia com *fitness* e à noite cursava a Universidade de Mogi das Cruzes.

O que me chamou a atenção durante o trabalho com vôlei, foi o fato de ter uma quantidade expressiva de senhoras acima de 60 anos, praticantes de vôlei em uma Categoria que à época se definia como (E). A partir daí veio um primeiro olhar sobre como essas senhoras se tornaram ativas, jogadoras e como teria sido esse processo para estarem em quadra naquelas idades! Existia naquela turma, uma alegria de viver e participar que me brilhava aos olhos.

Término da vida universitária na graduação, fim dos estágios e, no ano de 2006, 5 anos mais tarde, inicio os trabalhos no Serviço Social do Comércio (SESC) na unidade Consolação, na capital paulista, onde por 12 anos atuei em diversos esportes e atividades físicas. Dentre esses, destaco: Vôlei adulto por 10 anos e Reeducação Postural por nove anos, além de Hidroginástica, Ginástica Multifuncional (GMF), Corrida, Basquete, Pilates e Natação.

Inicio a turma de Reeducação Postural somente com alunos idosos (acima de 60 anos), que mais tarde torna-se multigerações, integrando jovens a partir de 12 anos. Percebo nessa turma com 40 alunos que 30 deles são de idades acima de 70 anos, aliás,

nas outras atividades como Yoga, também pude constatar ao conversar com professores responsáveis por suas turmas alunos entre 80 e 95 anos, o que despertou novamente interesse sobre essa faixa etária.

Começo a atentar-me sobre esses idosos a partir dessas experiências e utilizo a palavra experiência aqui sob a ótica de Bondía (2002):

> A experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar, parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço.

Assim como em uma travessia a nado pelo mar, onde, às vezes, águas tranquilas podem se tornar agitadas, o processo de preparação/treinos demonstra-se de fundamental importância. Na procura por esse processo, desta vez acadêmico, em 2015, me inscrevi na Escola de Artes Ciências e Humanidades (EACH) como aluno especial em disciplinas como: Intervenções em Atividades Físicas; Tópicos Avançados em Promoção da Saúde, Atividade Física e Lazer.

Posteriormente, comecei minhas braçadas no ano de 2016, participando do grupo de estudos chamado Estudos de Corpo e Arte (ECOAR), no qual aprendi a importância do e de grupo enquanto espaço de troca, diálogo e construção de possibilidades de investigações. Foi ímpar e fundamental a participação nesse percurso do pré-projeto até o início efetivo do mestrado em Ciências da Atividade Física (CAF).

Durante as disciplinas do mestrado na EACH, fui mergulhando nas leituras de artigos que me apresentavam novas perspectivas, começavam a modificar pensamentos iniciais e alicerçar novas ideias para compor o trabalho de mestrado. Chamo a atenção aqui para a disciplina, As pesquisas e as investigações baseadas nas Artes: experiência e interpretação, ministrada pela professora Dra Marília Velardi.

Por meio do ECOAR, explico como cheguei à frase citada no primeiro parágrafo dessa escrita, pela leitura do livro A Imaginação Sociológica, escrito em 1959 pelo cientista social Charles Wright Mills. Nesta obra, fui influenciado pelo apêndice intitulado “Do Artesanato Intelectual”, onde se aprende o ofício para ser um cientista social e como organizar o início nessa atividade.

Mills chama atenção para o artesão durante a construção de um conjunto de ideais associadas a artesanato e ofício, no qual o trabalho do investigador social não

teria fórmulas, leis ou receitas. Os caminhos são trilhados e montados pelo pesquisador social. Sobre o artesanato, Mills (1975, p.240) diz:

> Sejamos um bom artesão; evitemos qualquer norma de procedimento rígida, que cada homem seja seu próprio metodologista; que cada homem seja seu próprio técnico, que a teoria e método se tornem novamente parte da prática de um artesanato.

Essa investigação se justifica uma vez que os idosos acima de 60 anos progridem demograficamente e a abordagem a essa população contempla o prisma do idoso fisicamente ativo, aos quais as narrativas sugerem compreender os motivos de aderência à atividade física.

2. OBJETIVO

Trazer o que os idosos fisicamente ativos narram sobre o envolvimento com atividades físicas em fases retrospectivas, adesão e permanência.

3. REVISÃO DA LITERATURA

3.1. IDOSO, ENVELHECIMENTO E SOCIEDADE.

No Brasil é considerado idoso o indivíduo que tem 60 anos ou mais, classificação essa dada pelo Estatuto do Idoso (BRASIL, 2013). A Organização Mundial da Saúde (OMS) também classifica como idoso o indivíduo que tem 60 anos ou mais nos países em desenvolvimento. Nos países desenvolvidos é considerado idoso o indivíduo com 65 anos ou mais (WHO, 2002). A Itália só considera idosos indivíduos acima de 75 anos. No entanto, qualquer que seja a idade definida, dentro de contextos diferentes, é importante reconhecer que a idade cronológica não é um marcador preciso para as mudanças que acompanham o envelhecimento (OMS, 2005). E a própria composição etária desse grupo está mudando, com aumento bastante acelerado da população com 80 anos ou mais, chamada de "mais idosa" (OMS, 2005).

Para Sandoval (2005, p. 217), ''o envelhecimento é um processo biológico e progressivo da vida. É também uma interação de fatores biológicos e socioambientais, ou seja, do genético e do adquirido''. Segundo Malafronte (2007, p. 11), o processo de envelhecimento é caracterizado por:

> Modificações que reduzem a capacidade de adaptação do indivíduo aos estímulos do meio. Por esse motivo, é comum associar a velhice apenas a perdas e declínio e o idoso a dependência e incapacidade. No entanto, os resultados somáticos e psicológicos podem não ser decorrentes exclusivamente do envelhecimento, já que ele está associado a diversos fatores como, sexo, tendências genéticas, afecções, condições socioeconômicas, que são, em muitos casos, mais determinantes do que a dimensão biológica do processo. Por esse motivo, o envelhecimento se manifesta de forma diferente em cada indivíduo.

Sandoval (2005, p. 217) sugere que não se confunda "a estreita relação entre terceira idade e morbidade com as alterações orgânicas ligadas ao envelhecimento, que são mais atribuíveis ao desuso (do organismo) do que à doença". Desta forma, o estar saudável na pessoa idosa deixa de se relacionar com a idade cronológica e começa a relacionar-se com a capacidade do organismo de responder às necessidades da vida cotidiana, a capacidade e a motivação física e psicológica, assim como a busca por novos objetivos e conquistas pessoais e familiares (CAMARANO; PASINATO, 2004).

Infelizmente a velhice ainda está associada a preconceitos para idosos e não idosos, segundo uma pesquisa do Sesc-SP em conjunto com a Fundação Perseu Abramo

(2020) a percepção dos idosos de como os mais jovens os enxergam é predominantemente negativa.

Em uma contextualização histórica, da passagem do século XVIII para o XIX, após o advento do processo de industrialização, os velhos passaram a ocupar um lugar marginalizado na existência humana (ROSA; BARROSO; LOUVISON, 2013). Conforme Bosi (1987, p. 407), "a velhice também é uma categoria social, prejudicada pela sociedade industrial''. De acordo com a autora, o declínio biológico dos indivíduos deveria ser permeado por causas que o transcendem, conferindo-lhe significado, onde um octogenário, por exemplo, teria sua obra continuada pelos descendentes. Por outro lado, "a sociedade industrial condena estes atores ao desprezo, uma vez que não são considerados produtores, tampouco reprodutores". (BOSI, 1987, p. 407). Neste sentido, a representação da velhice é uma abstração, uma vez que "existem diversos velhos, diferentes possibilidades de viver a velhice". A velhice não é uma situação homogênea e os velhos não são iguais" (MERCADANTE [1] *apud* ROSA; BARROSO; LOUVISON, 2013, p.14).

Os idosos deveriam ser respeitados e tratados como fonte de conhecimento para ser transmitidos para futuras gerações.

Reconhecendo-se a importante influência das experiências de vida e interação entre diversos fatores na determinação da heterogeneidade nos processos de envelhecer dos indivíduos, é fundamental garantir aos idosos seus direitos, considerando suas necessidades, preferências e habilidades, visando à implementação de estratégias e equiparação de oportunidades de acesso a: saúde, segurança e participação ativa em seu meio social (BATISTA, 2011). Desta forma, em seu prefácio do Relatório Mundial De Envelhecimento e Saúde, a OMS sugere que não existe uma única identidade para o idoso (OMS, 2015).

Outrossim, a diversidade das capacidades e necessidades de saúde dos adultos maiores não é aleatória, mas advinda de eventos que ocorrem ao longo de todo o curso da vida e frequentemente são modificáveis, ressaltando a importância do enfoque de ciclo de vida para se entender o processo de envelhecimento (OMS, 2015).

[1] MERCADANTE, EF. **A contrageneralização. Kairós**, São Paulo. V.7, n.1, 199- 200p.

3.2. IDOSOS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

3.2.1. Os idosos em números

Em relação aos dados sobre a população idosa, segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) e a organização não governamental (ONG) Helpage, a cada segundo duas pessoas comemoram o sexagésimo aniversário, somando um total de quase 58 milhões de indivíduos ao ano no mundo. Até 2050 estima-se, que este número chegue a 2 bilhões, onde esta faixa que tem se tornado a de maior representatividade, aumenta mais rápido proporcionalmente e em números comparados (UNFPA-HELPAGE, 2012).

No caso do Brasil, não é diferente. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), através da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) Contínua demonstra que a população com idade acima de 60 anos cresceu 28,93% em 7 anos passando de 25.486 milhões em 2012 para 32.860 milhões em 2019. Neste sentido, as mulheres representam a maioria dos idosos com 18.404 milhões (56%), enquanto os homens somam 14.456 milhões (44%). Ainda segundo este instituto, no período avaliado, Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul lideravam como os estados da federação com as maiores proporções desta população, respectivamente com 20,4% e 19,8% da população brasileira de idosos. Roraima por sua vez representava o estado com menor número (7,8%). No estado de São Paulo, indivíduos acima de 60 anos, neste período, cresceram de 6.337 milhões (14,6%) em 2012, para 7.413milhões (16,1%) em 2019 (IBGE, 2019).

Na capital paulista o número de indivíduos acima de 60 anos continua subindo, aumentando de 1.936 milhões de indivíduos (16,5%) em 2012 para 2.185 (17,8%) em 2019. Nesse mesmo período a quantidade de mulheres acima de 60 anos na capital paulista aumentou de 1.158 milhões (18,7%) em 2012 para 1.317 milhões (20,1%) em 2019. Já os homens acima de 60 anos no mesmo período também aumentaram de 778 mil (14%) em 2012 para 868 mil (15,2%) em 2019. A quantidade de mulheres acima de 60 anos é maior nesse período aumentando a diferença em 2012 de 380 mil (48%) para 449 mil (51%) em 2019. (IBGE, 2019).

Considerando o crescimento geral da população mundial de idosos, o aumento no número de indivíduos com mais de 60 anos é justificado por melhorias na nutrição, condições sanitárias, medicina, cuidados com a saúde, ensino e bem-estar econômico

(UNFPA- HELPAGE, 2012). Especificamente para o Brasil, são evidenciadas melhorias nas condições de saúde (BRASIL, 2013) e queda na taxa de fecundidade (IBGE, 2018).

3.2.2. Prática da atividade física

De acordo com o Ministério da Saúde, através da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) em 2019 a inatividade física ocorria com (12,9%) dos indivíduos entre 18 e 24 anos, e com (31,8%) daqueles a partir de 65 anos, denotando maior inatividade física entre os idosos (BRASIL, 2018ª). Nos anos anteriores, idosos acima de 65 anos já figuravam entre os mais inativos das faixas etárias, com (37,5%) em 2015 e (33,2%) em 2016 (BRASIL, 2016, 2017ª). Da mesma forma, informações da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo e do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), demonstram que a faixa etária acima de 60 anos lidera o *ranking* estadual entre os menores praticantes de atividade física (SÃO PAULO, 2009).

Será que seria diferente no mundo? A resposta é não! A inatividade física também é preocupantemente encontrada em maior prevalência nos idosos do mundo (HALLAL et al., 2012). É preocupante porque está associada a danos para a saúde dos indivíduos como; doença cardíaca coronariana, diabetes, câncer de mama e de cólon e mortes prematuras (LEE et al., 2012). Causa não só prejuízos irreparáveis para as pessoas, mas também gera um custo de 53, 8 bilhões de dólares em 2013 aos sistemas internacionais de saúde (DING et al., 2016). Esse alto custo poderia ser economizado ou destinado para programas sociais caso as populações compreendesse a importância da prática da atividade física e dos seus benefícios.

Segundo Robbins (2019, p. 162), “idosos que praticam rotinas diárias de atividades físicas em culturas do Ocidente tem uma forma física muito mais jovem, um idoso de 90 anos geralmente superará um de 60 anos no mundo industrializado”.

De fato, o alto índice de inatividade física no Brasil para a faixa etária de 60 anos ou mais é corroborado pelo IBGE, na PNAD em um suplemento sobre a Prática de Esporte e Atividade Física em 2015, (período entre 27/09/2014 e 26/09/2015). Para este instituto, que não diferencia esporte de atividade física, ainda que os idosos com 60 anos ou mais sejam mais praticantes do que a faixa entre 15 e 17 anos, são menos do que todas as outras.

Nesta pesquisa, a população nacional com 15 anos ou mais foi estimada em 161.792 milhões de indivíduos. Desse total, 61.266 milhões (37,9%) eram praticantes de esporte e atividade física. Os idosos com 60 anos ou mais representavam 29.390 milhões (18,2% do total de indivíduos com 15 anos ou mais). Idosos com 60 anos ou mais praticantes de esporte e atividade física foram estimados em 8.106 milhões (13,2% do total de 61.266 milhões) (IBGE, 2017).

Considerando apenas os indivíduos com 60 anos ou mais, para o mesmo período, as regiões com maior percentual de praticantes de esporte e atividades físicas foram em ordem decrescente: Sul (32,3% da população a partir de 60 anos), Centro-Oeste (31,6%), Sudeste (28,6%), Nordeste (23,9%) e Norte (19,3%) (IBGE, 2017).

Caso o cenário de avaliação de dados considere somente a prática de atividades físicas, excluído o esporte, o total nacional de praticantes em 2015, foi de 28.122 milhões de indivíduos com 15 anos ou mais. Dentre estes, 4.518 milhões eram idosos (16,1%). Neste sentido, não foram apresentados, na PNAD, dados exclusivos à população idosa por estado ou região. Considerando os praticantes nacionais de atividade física, com 15 anos ou mais, 13.8 milhões (49,1%) declararam-se adeptos da caminhada, onde o principal motivo para realização de atividades físicas foi melhorar a qualidade de vida ou o bem estar (40,2%) e melhorar ou manter o desempenho físico (24,7%) (IBGE, 2017).

O Sesc SP em conjunto com a Fundação Perseu Abramo divulgaram os resultados em Agosto de 2020 da pesquisa sobre Idosos no Brasil: Vivências, Desafios e Expectativas na Terceira Idade, onde apontam que a caminhada é a atividade física mais praticada pelos indivíduos com 60 anos ou mais, representando (46%) das respostas. O alongamento vem na sequência com (16%), seguido de andar de bicicleta e ginástica, com (13%) e (9%) respectivamente. Entre os menos praticados figuram hidroginástica, natação, corrida e musculação todos com (4%) e pilates com (2%).

Considerando em conjunto esportes e atividades físicas, ainda para a pesquisa PNAD de 2015, o percentual de indivíduos praticantes foi crescente conforme o grau de escolaridade, onde pessoas sem instrução representavam (8,9%), enquanto as pessoas com formação do ensino superior representavam (56,7%). Outra observação foi a relação positiva entre a prática de esporte ou atividade física e o rendimento médio domiciliar per capita (IBGE, 2017).

Constatando que os idosos são os que menos praticam atividades físicas, me pergunto como se deu a trajetória dos idosos que são ativos fisicamente e o envolvimento com atividades físicas em fases retrospectivas?

A prática de atividade física poderia nos ser algo inato, que ao iniciar em tenra idade perdurasse ao longo da vida com aquisição de novas capacidades e habilidades além de auxiliar na diminuição da inatividade. Essa ideia de desenvolvimento durante a vida me permite aproximá-la ao paradigma do Life Span.

O paradigma do Life Span refere-se à ideia do desenvolvimento do indivíduo ao longo da vida. Segundo psicólogo alemão Baltes (1987), o desenvolvimento ontogenético é um processo que dura à vida toda. Nenhum período de idade detém a supremacia na regulamentação da natureza do desenvolvimento. Em todos os estágios da vida nos desenvolvemos com processos cumulativos e inovadores (BALTES, 1987).

O paradigma Life Span compreende o desenvolvimento como processo contínuo, mutidimensional e multidirecional de mudanças ao longo da vida perante influências socioculturais, genético-biológicas, de naturezas normativas e não normativas, por perdas e ganhos durante a vida e interação do indivíduo e a cultura (NERI, 2006).

Dessa forma teríamos as mudanças previsíveis por idade e de natureza genética biológica chamada de mudanças graduadas pela idade tais como puberdade e climatério. Mudanças de cunho psicossocial definidas pelos processos de socialização chamados de influências graduadas por história, como por exemplo, ingresso na escola, casamento e aposentadoria por idade e por fim as não previsíveis chamadas de não normativas influenciadas pela agenda biológica social que seriam: perda de emprego, filho, viuvez na idade adulta, acidentes e doença. (NERI, 2006).

Uma das ideias que o paradigma do Life Span auxiliou a refutar foi justamente a noção do declínio intelectual e de doença na idade adulta e nas idades mais avançadas, ressaltando perspectivas de desenvolvimento durante o curso da vida. Para Baltes e Baltes (1990), em um primeiro olhar, envelhecimento e sucesso representa uma contradição. “O envelhecimento evocaria uma imagem de perda, declínio e aproximação da morte, enquanto sucesso conotaria ganhos, vencer o jogo e um saldo positivo, portanto um paradoxo”. (BALTES E BALTES 1990, p. 04).

Somente a partir da década de 1970 inicia-se a visualização de uma posição critica em relação a essa concepção que desconsidera a possibilidade de desenvolvimento durante o envelhecimento. Na civilização atual, só nos resta à

vacuidade do presente, o passado não é respeitado como referencial e o futuro não importa (MOREIRA, 2012).

Parece que o idoso e a velhice perderam seus valores pelo fator idade e deixaram de ser fonte de conhecimento, ensinamento e sabedoria adquiridas ao longo da vida para se tornarem meramente espectadores da sociedade, e às vezes até de suas próprias escolhas.

Entretanto a proposta de novo olhar para a pesquisa sobre envelhecimento e desenvolvimento humano que aparecem anteriormente à ideia de Baltes com as perspectivas de Eriksson (1950/1980 apud MOREIRA, 2012, p. 452), no qual inauguram o espaço de reflexão sobre envelhecimento e velhice definem a vida como intergeracional e a organiza em ciclos no qual Eriksson chamou de Ciclo de Vida, começando com a história dos pais com continuidade na infância, idade adulta e mais avançada. "Durante a conexão desses ciclos os indivíduos se deparam com desafios e conquistas que os auxiliam no seu desenvolvimento". (MOREIRA, 2012. p. 452).

"Na teoria do Ciclo de Vida, o trabalho com idosos estaria focado em valorizar a vida vivida, conectando-se ao passado, presente e futuro, construindo projetos, abraçando a família e a comunidade como campos de cuidado". (MOREIRA, 2012, p. 453).

Na teoria do Life Span não se leva somente a idade como variável que possa influenciar a vida dos idosos ele apresenta como já dito anteriormente uma combinação de aspectos e por isso seria uma forma mais abrangente para estudar a psicologia e desenvolvimento do envelhecimento, do que o Ciclo de Vida proposto por Eriksson.

Um dos aspectos relevantes do paradigma do Life Span é a atenção ao envelhecimento bem sucedido que aparece em uma prototeoria chamada de seleção, otimização e compensação (SOC); definida como um processo geral de adaptação no qual os indivíduos estão propensos a se envolverem durante o processo ao longo da vida. A teoria SOC segundo (BALTES e BALTES, 1990, p. 22) está dividida em três elementos:

- Seleção: se refere a uma restrição crescente do mundo da pessoa a menos domínios de funcionamento devido às perdas de envelhecimento. As expectativas do individuo serão ajustadas para permitir experiências subjetivas de satisfação e controle pessoal.
- Otimização: reflete a visão de que as pessoas se envolvem em comportamentos para enriquecer e aumentar suas reservas gerais e

maximizar seus cursos de vida escolhidos no que diz respeito à qualidade e quantidade.

- Compensação: a compensação envolveria elementos da mente e tecnologia justamente quando capacidades comportamentais são perdidas ou reduzidas abaixo de um padrão necessário para o funcionamento adequado.

Esclarecendo esses elementos utilizaremos o exemplo dado por (BALTES E BALTES 1990, p. 25).

> Um maratonista que se destacou na fase adulta, quer manter essa atividade após os 60 anos. Ele terá que reduzir ou desistir de outras atividades para investir mais tempo na corrida (seleção). Terá que aumentar seu conhecimento sobre dietas e ritmos de corrida otimizando seu potencial (otimização) e por ultimo ele deverá investigar sobre quais sapatos usar e como tratar lesões e utilizar essas estratégias compensatórias para se tornar especialista em técnicas destinadas a diminuir perda da funcionalidade (compensação).

"A partir da teoria SOC e o modelo psicológico de envelhecimento bem sucedido os indivíduos terão que fazer e ser o melhor possível com os recursos que estão ao seu dispor". (NERI, 2006. p. 27). E mesmo assim o envelhecer bem não é somente atribuição do próprio individuo, ele terá que dispor e usufruir de uma rede com educação, urbanização, saúde, habitação, trabalho e família. (MOREIRA, 2012).

Todos esses aspectos que Moreira (2012), chamou de rede se aproxima do que a Organização Mundial Da Saúde estruturou em meados dos anos 90 e conceituou como Envelhecimento Ativo (EA). Veremos mais à frente sobre esse termo.

Além disso, esse mesmo indivíduo deverá conectar-se ao cenário atual, inclusive os idosos, atentando-se as mudanças nos contextos sociais, históricos, econômicos e culturais para dessa maneira sempre permanecerem em processo de desenvolvimento a partir de suas próprias escolhas (MOREIRA, 2012).

"O envelhecimento é um empreendimento complexo, não há como resolver esse processo sem invocar valores e sem uma visão sistêmica". (BALTES E BALTES 1990. p. 05).

A teoria do Life Span associada a atividade física tem demonstrado um escopo de investigação para pesquisadores a partir da década de 1990. Essa relação oferece uma atenção na identificação de fatores que possam promover um comportamento da prática de atividade física ao longo da vida (BRUNET; SABISTON, 2011).

Frandim et al. (1995), em um estudo para avaliarem a relação entre níveis históricos de atividade e padrões de atividade mais tardia, sugerem que os anos iniciais do indivíduo e sua relação com atividades esportivas são essenciais para estabelecer hábitos futuros e se tornarem um individuo ativo. Ainda destacam a importância da sensação de prazer e alegria para a escolha de um estilo de vida ativo. Foram pesquisados 1.245 indivíduos de 70 anos, divididos em três grupos (N= 400 intervenção, N= 406 grupo controle, N= 439 grupo de registro). Aos 76 anos somente 844 indivíduos estavam vivos e 649 participaram da fase final. Os idosos responderam um questionário sobre pratica de atividade física aos 76 anos e também um sobre o passado esportivo dividido em cinco fases: 10-20, 21-35, 36-50, 51-65, 66-76 anos, e posteriormente eram classificados de acordo com as respostas em 0= nenhuma atividade e 3= mais alto nível de atividade para todas às idades.

Para Brunet e Sabiston (2011) em um estudo para demonstrar a relação entre atividades física e as faixas etárias de 18-24, 25-44, 45-64 anos verificou-se que a idade é um fator de importância a ser levado em consideração ao estudar motivação para a atividade física. Esse estudo foi realizado na Universidade de McGill no Canadá, com 547 participantes através de questionário de auto relato dividido nos três grupos etários acima e utilizando a teoria da autodeterminação.

Estudos com relação à prática de atividade física começam a surgir com objetivos distintos, todavia todos analisam o histórico do indivíduo ao longo da vida para sua investigação.

Em outra observação, agora para relacionar a prática da atividade física na meia idade e posteriormente associá-la a vida ativa na velhice realizada por Aggio et al. (2017), verificou–se que praticar esportes na meia idade ajuda na participação esportiva na velhice. Esse estudo foi realizado em 24 cidades da Grã Bretanha, com 7.735 homens e idades entre 40-59 anos. Teve a primeira

avaliação iniciada em 1978-1980 com acompanhamento por 12, 16 e 20 anos com dados extraídos do British Regional Heart Study.

Decerto, a teoria do Life Span tem ajudado investigadores na área da atividade física a compreender de uma forma mais singularizada a padrões de atividade física ao longo do tempo. E... Conduzido por correntes oceânicas que nos levam novamente em direção à atividade física ao longo de toda a vida avistamos terra firme ao descortinar o conceito de Letramento Corporal (LC) cunhado por Whitehead (2019, p. 13) no qual delineia como: "em conformação com as condições de cada indivíduo, o LC pode ser descrito como a motivação, a confiança, a competência motora, o conhecimento e a compreensão para manter a atividade física ao longo da vida".

Ainda Whitehead (2019, p. 13) "o indivíduo no LC teria condição de aproveitar-se do potencial motor inato contribuindo substancialmente para uma melhor qualidade de vida".

Um dos pilares trazidos pelo letramento corporal seria o monismo, o ser holístico que nos aproxima da realidade humana e se preocupa com o todo e o tipifica como um ser indivisível ao contrário do pensamento Cartesiano que nos fragmentam em corpo e mente. Tal pensamento segundo Whitehead (2019, p. 23) "foi estoicamente dominante na psique ocidental e atribuía pouco valor a atividade corporal em si, destinando maior importância à mente do que o corpo, transformando-o em mero objeto".

O LC também fundamenta-se no existencialismo e fenomenologia no qual ambos ajudam na percepção do individuo com o mundo, sua interação e na sua relação com seu próprio corpo na busca da corporeidade ou corporeidade vivida. "Os indivíduos nesse caso teriam a intencionalidade, impulso persistente de interagir com o que os cercam, surgida a partir da interação com o mundo". (WHITEHEAD, 2019, p. 25.)

Isso faz com que o indivíduo tenha suas peculiaridades sendo resultante de suas experiências ao longo da vida. Segundo Whitehead (2019, p. 25) "somos o que somos porque acumulamos as experiências de todas as situações em que nos envolvemos, sejam intencionais ou ao acaso".

A fenomenologia ajuda a explicar junto com o existencialismo o LC, pois todo individuo percebe o mundo da perspectiva única da sua experiência anterior e assim cada um elabora o seu universo proveniente desses históricos pessoais.

Para a atividade física ao longo da vida provavelmente seria necessário levar em consideração o LC do indivíduo para uma melhoria na qualidade de vida, esse fato dependerá de sua aptidão individual formada mediante interações anteriores com o mundo e acumulando experiências prévias que mais tarde podem ou não levar ao interesse futuro pela atividade física. Se forem experiências negativas, certamente afastarão as pessoas das atividades. Whitehead (2019).

Em contrapartida uma experiência próspera provavelmente marcará positivamente o indivíduo e o estimulará no futuro. A motivação decorrerá por esforço e superação do mesmo e contribuirá assim para sua autoconfiança e autoestima. O indivíduo terá o seu potencial maximizado quanto maior forem suas experiências e percepção do ambiente em que está inserido.

Segundo Whitehead (2019, p. 131) "o bem estar de uma pessoa, está em suas próprias mãos, as mesmas são responsáveis por essas decisões que ocasionarão uma melhor qualidade de vida e precisam saber que são responsáveis por isso".

Tanto a teoria do Life Span com sua prototeoria SOC como LC convergem no pensamento de um indivíduo com compreensão de manter-se fisicamente ativo ao longo do processo da vida, conhecedor de atitudes saudáveis, realizando suas escolhas, desenvolvendo novas habilidades mediante interação com o mundo apropriando-se de um potencial inato e afastando a ideia principalmente em idosos de que somente ocorre declínio intelectual e físico nessa fase.

3.3. IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O ENVELHECIMENTO

Seguindo as diretrizes da promoção da saúde, as atividades físicas apresentam-se como um dos componentes mais importantes para a adoção de um estilo de vida saudável e uma melhor qualidade de vida das pessoas (OMS, 2015).

Neste sentido, não há mais pessoa tipicamente velha. As populações idosas são caracterizadas por grande diversidade. Alguns adultos acima de 80 anos apresentam níveis de capacidade física e mental comparáveis aos níveis de muitos jovens de 20. As políticas devem ser estruturadas de forma a permitir que um maior número de pessoas alcance trajetórias positivas de envelhecimento. Devem servir para quebrar as diversas barreiras que limitam a participação social contínua e as contribuições de pessoas

idosas. Por outro lado, muitas pessoas experimentarão declínios significativos de capacidade em idades muito mais jovens, onde indivíduos de 60 anos podem precisar de outras pessoas para realizar tarefas mais simples. Uma resposta abrangente da saúde pública ao envelhecimento da população também deve abordar estas necessidades (OMS, 2015).

É cada vez mais explorada a relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento. O sucesso no processo de envelhecimento nos dias de hoje e sua relação com a atividade física é consenso entre profissionais da área da saúde (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001).

A atividade física deve ser estimulada não somente no idoso, mas também no adulto, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não transmissíveis que aparecem mais frequentemente após os 60 anos e como forma de manter a independência funcional. As atividades que devem ser mais estimuladas são as atividades aeróbicas de baixo impacto, mas preferencialmente o exercício com pesos, para estimular a manutenção da força muscular dos membros superiores e inferiores, deve ser a prioridade no idoso (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001).

Sandoval (2005) também expõe os benefícios da atividade física para a pessoa idosa, pois contribui para a melhoria e condição de saúde do idoso, em aspectos fisiológicos, cognitivos, psicossocial, autoestima e sensação de bem. Neste sentido, é significativo evidenciar as mudanças para adoção de um estilo de vida ativo no dia a dia do indivíduo.

"Para viver mais e com mais qualidade é necessário ter hábitos saudáveis". (SANDOVAL, 2005, p. 217). Com a atividade física sendo um desses hábitos Daskalopoulou et al. (2017), demonstra que a mesma está associada ao envelhecimento saudável (ES), podendo influenciar o processo de envelhecimento do indivíduo, destacando o impacto positivo da AF no processo de envelhecimento saudável. Afirma ainda que, as chances de se viver uma vida saudável em idade mais avançada aumentavam em comparação aos fisicamente menos ativos. A relação especifica da AF com envelhecimento não ficou clara nesse levantamento com 23 estudos de revisão sistemática e meta-análise de estudos de coorte longitudinais no banco de dados internacional PROSPERO com idades entre 20 e 87 anos. Lembrando que a definição para ES utilizada no estudo é a mesma da Organização Mundial Da Saúde e explicitaremos mais sobre esse conceito á frente.

Ademais, segundo a OMS, se quisermos que o envelhecimento seja uma experiência positiva, uma vida mais longa deve ser acompanhada de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança. O processo de conquista dessa visão a OMS chama de Envelhecimento Ativo (EA) (OMS, 2015).

Deste modo, o EA é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas e tenham uma expectativa de vida saudável (OMS, 2015).

Desenvolvido tanto para pessoas como para grupos populacionais, o EA permite que as mesmas percebam seu potencial para o bem estar físico, social e mental ao logo do curso da vida, e que participem na sociedade de acordo com suas necessidades, vontades, capacidades e simultaneamente propicie aos indivíduos proteção, segurança e cuidados quando necessários (OMS, 2015).

É uma ideia fundamentada no pressuposto de que o modo como pessoas idosas continuariam ativamente participativas nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, mesmo depois de encerrado suas atividades de trabalho, determinariam a sua maior ou menor qualidade de vida. E essa ideia, se estenderia as pessoas doentes ou em condições de necessidades especiais, porém podendo contribuir ativamente para si, e a sociedade (ROSA; BARROSO; LOUVISON, 2013).

O termo envelhecimento ativo foi adotado pela OMS no final dos anos 90. Procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que "envelhecimento saudável", e reconhecer, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (KALACHE, KICKBUSCH[2] *apud* OMS 2005, p. 14).

A atividade física é importante para o EA, pois se constitui como um dos fatores comportamentais determinantes deste processo. A participação em atividades físicas regulares e moderadas pode retardar declínios funcionais, além de diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou doentes (OMS, 2015).

O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) preconiza na sua segunda edição em 2018 do Guia para Atividades Físicas dos Americanos, (PAG) que os idosos seguirão as mesmas diretrizes para adultos que são: realizar entre 150 minutos a 300 minutos de atividades físicas aeróbias de intensidade moderada por semana ou ainda de 75 minutos a 150 minutos de atividade física aeróbia vigorosa ou uma combinação entre as intensidades. Com relação ao fortalecimento muscular preconiza-se

[2] KALACHE,A; KICKBUSCH, I A global strategy for healthy ageing. **World Health**., v. 4, n. 5 1997

a intensidade moderada ou maior no mínimo duas vezes por semana com a realização de exercícios que envolvam todos os principais grupos musculares. Especificamente para os idosos o ACSM recomenda a realização de exercícios multicomponentes, atividades que combinam treinamento de fortalecimento muscular, equilíbrio e exercícios aeróbios. Atividades como Tai Chi, Yoga, Dança e Jardinagem são consideradas multicomponentes. E ainda quando os idosos não conseguirem realizar 150 minutos de atividade moderada, devem realizar o quanto sua saúde permitir. (ACSM, 2018).

Ainda segundo a OMS (2015), a atividade física pode ajudar pessoas idosas a tornarem-se independentes o máximo possível, pelo período de tempo mais longo, podendo reduzir o risco de quedas. Portanto há também importantes benefícios econômicos quando os idosos são fisicamente ativos.

Sendo assim, a adoção de estilos de vida saudáveis e a participação ativa no cuidado da própria saúde são importantes em todos os estágios da vida. É mito dizer que será tarde demais para começar a adotar esses estilos nos últimos anos de vida (OMS, 2015).

3.4. POLÍTICAS PARA IDOSO, SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA

Segundo a Carta de Ottawa, publicada pela OMS (1986) a promoção da saúde tem como objetivo alcançar sua igualdade entre as pessoas, assegurando a equidade de oportunidades e propiciando os meios que permitam a toda a população desenvolver seu potencial máximo. A promoção da saúde exige a ação de todos os participantes implicados, sejam eles governo, saúde pública, setores sociais e econômicos, organizações beneficentes, autoridades locais, indústrias ou meios de comunicação, para assumirem responsabilidade como mediadores em seu favor.

O marco inicial mundial para as primeiras políticas públicas voltadas para a população idosa ocorreu na Primeira Assembleia Mundial sobre Envelhecimento em 1982 em Viena realizada pela ONU e resultou em um plano de ação global para o envelhecimento. A criação desse plano foi fundamental porque até então a questão do envelhecimento era marginalizada por instituições como Organização Internacional do Trabalho (OIT), OMS e Organização para a Ciência, Tecnologia e Cultura (UNESCO). A garantia da segurança econômica e social dos idosos em combinação com a inserção

dos mesmos no processo de desenvolvimento dos países era o objetivo deste plano (CAMARANO; PASINATO, 2004; ONU, 2018).

No ano de 1991 a ONU em sua Assembleia Geral, adota 18 princípios em favor da população idosa, sendo agrupados em 5 grupos: independência, participação, cuidados, auto realização e dignidade. E em 1992 a Assembleia geral da ONU aprova a Proclamação sobre o Envelhecimento, que estabeleceu o ano de 1999 como o ano internacional dos idosos (CAMARANO; PASINATO, 2004).

No ano de 2002 ocorre a segunda Assembleia Mundial sobre Envelhecimento em Madrid. Com o objetivo de desenvolver uma política internacional para o envelhecimento foi adotado pela assembleia a Declaração Política e o Plano de Ação Internacional sobre o envelhecimento de Madrid, que pedia mudanças de atitudes políticas, e práticas em todos os níveis para satisfazer as enormes potencialidades do envelhecimento no século XXI. A prioridade às pessoas mais velhas e desenvolvimento, melhorias na saúde e o bem estar, e assegurar habilitação e ambientes de apoio eram as recomendações do plano (OMS, 2018b).

"A partir da década de 1990, a ideia de idoso como um subgrupo populacional vulnerável e dependente foi sendo substituída pela de um segmento populacional ativo e atuante que deve ser incorporado na busca do bem estar de toda a sociedade". (CAMARANO; PASINATO, 2004, p. 258).

No Brasil, antes da promulgação da Constituição de 1988, foram realizadas algumas iniciativas que tiveram impacto no futuro das Políticas Brasileiras para a população idosa, a criação da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia em 1961, e uma ação do SESC na capital em 1963, realizando um trabalho com um pequeno grupo de comerciários na cidade preocupados com a desproteção e isolamento entre os idosos (CAMARANO; PASINATO, 2004).

O SESC no estado de São Paulo foi pioneiro com programas voltados para idosos no Brasil, em 1977 sincronizado com o que ocorria com os movimentos educacionais para os idosos na Europa, especialmente na França, inaugura no Brasil as Escolas Abertas para a Terceira Idade onde são estruturadas com oficinas e cursos para os idosos. Destinavam-se ao desenvolvimento de novas habilidades, atualização de informações e adaptação as mudanças sociais de valores e comportamentos. Devido a essa vanguarda, posteriormente no Brasil criaram-se as Universidades Abertas da Terceira Idade, hoje facilmente encontradas pelo território nacional (MIRANDA, 2010).

Segundo Camarano e Pasinato (2004), a primeira iniciativa de assistência ao idoso pelo governo federal foi em 1974 através do Instituto Nacional de Previdência Social (INPS), que realizava ações preventivas com os idosos. Com a promulgação da Constituição de 1988 no Brasil, foi dado um grande avanço em políticas de proteção social aos idosos, que levou em consideração algumas orientações da Assembleia de Viena (CAMARANO; PASINATO, 2004).

Em Dezembro de 1993 é criada a Lei Orgânica da Assistência Social, que estabelece planos de atenção ao idoso e proteção ao idoso maior de 70 anos de idade e pertencentes a famílias com renda per capita menor do que ¼ do salário mínimo. Atualmente essa idade foi reduzida para 65 anos (BRASIL, 1993).

No ano seguinte, 1994 o governo cria a Política Nacional do Idoso (PNI), que tem por objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade (BRASIL, 1994).

A ONU declara 1999 como o ano Internacional do Idoso, constituindo esse fato para a visibilidade da questão do envelhecimento (BRASIL, 2018b).

Em 2002 foi criado o Conselho Nacional dos Direitos do Idoso (CNDI), ligado a estrutura regimental da Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República (SDH/PR), atual Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos criado em 2019 ao qual cabe, dentre outras competências, elaborar diretrizes para a formulação e implementação da Política Nacional do Idoso. Segui-se ainda com a instituição do Estatuto do Idoso (EI) em 2003, para regular os direitos das pessoas acima de 60 anos, e ainda a Política Nacional de Saúde da pessoa Idosa em 2006 e do Fundo Nacional do Idoso em 2007 (BRASIL, 2018b).

O Governo federal instituiu em 2009 o terceiro Programa Nacional de Direitos Humanos (PNDH-3), em que um de seus eixos orientadores seria a valorização da pessoa idosa e promoção de sua participação na sociedade. No ano de 2010 cria o Fundo Nacional do Idoso (FNI), com objetivo de financiar programas e ações relacionados à pessoa idosa. Ainda em 2010 criou-se o Disque 100 módulo idoso que até 2014 recebeu 77.059 denúncias contra violações às pessoas idosas (BRASIL, 2015).

Em 2011 é assinado o Termo de Cooperação com a Frente Nacional dos Prefeitos, cujas ações contemplam: a criação e fortalecimento de Conselhos Municipais de Direitos do Idoso; Centros de referência de Direitos Humanos visando à população

idosa, além de promover a divulgação do EI e o mapeamento de boas experiências de políticas públicas na área de idosos (BRASIL, 2015).

A presidenta Dilma em Setembro de 2013 durante o III Encontro Ibero Americano Sobre Direitos Humanos das Pessoas Idosas na Região, assina o decreto que estabelece o compromisso Nacional para o Envelhecimento Ativo. No mesmo ano de 2013 é lançada a campanha permanente de Enfrentamento à Violência Contra a Pessoa Idosa, tendo como propósito a prevenção, o cuidado e acolhimento das vítimas de qualquer forma de violência (BRASIL, 2015).

A SDH/PR lança em 2014 o Manual de Enfrentamento à Violência Contra a Pessoa idosa, que traz o contexto sociodemográfico brasileiro as situações de violência contra a pessoa idosa e estratégias de ação e prevenção contra a violência (BRASIL, 2015).

No ano de 2015 a Organização dos Estados Americanos (OEA), aprova a Convenção Interamericana dos Direitos Humanos dos Idosos com intuito de proteger os direitos humanos dos idosos e fomentar um envelhecimento ativo (BRASIL, 2018b).

E no de 2016 foi criado o Departamento de Atenção ao Idoso, órgão da Secretaria Nacional de Promoção do Desenvolvimento Humano do Ministério do Desenvolvimento Social. No ano seguinte foi aprovada a Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa, do Ministério dos Direitos Humanos (BRASIL, 2018b).

3.5. POLÍTICAS DE SAÚDE PARA O IDOSO

Os idosos requerem políticas de saúde especiais, pois essa faixa etária apresenta padrões de morbidade radicalmente diferentes para o restante da população, os idosos são acometidos em especial por enfermidades crônicas que resultam em números maiores de gastos com médicos, hospitais e de saúde. (CAMARANO; PASINATO, 2004).

Em 1988 a Constituição brasileira criou o Sistema Único de Saúde (SUS), sendo um direito de todos e dever do estado. É um dos maiores sistemas públicos de saúde do mundo. Ele atende desde a simples pressão arterial até transplantes de órgãos garantindo acesso integral e universal a toda população do país (BRASIL, 2018c).

Os avanços no modelo de políticas de saúde brasileiro depois da criação do SUS são percebidos, pois além da descentralização e universalização de atendimento também

ocorre para uma atenção mais voltada ao atendimento primário ou atenção básica. Sendo assim criou-se em 1991 o programa dos Agentes Comunitários de Saúde que em 1994 evolui para o Programa de Saúde das Famílias. O objetivo desse programa é atenção a uma saúde integral e contínua que possibilita a melhoria das condições de vida das famílias e menor hospitalização dos indivíduos (CAMARANO; PASINATO, 2004).

O Ministério da Saúde lança em 2011 o Programa Academia da Saúde, que adota uma concepção ampliada de saúde e estabelece como ponto de partida o reconhecimento do impacto social, econômico, político e cultural sobre a saúde. Apesar do nome o programa não se restringe a realização de práticas corporais, atividades físicas e promoção da alimentação saudável nem é voltado exclusivamente para idosos (BRASIL, 2014).

Em abril de 2018 o governo federal através do Ministério do Desenvolvimento Social (MDS), atual Ministério da Cidadania, lançou o programa chamado de Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa (BAPI), chamado de (EBAPI) a partir de 2019, que pretende melhorar a qualidade de vida das pessoas ao chegarem à terceira idade através de programas e ações que vão promover uma vida ativa, saudável, com pleno exercício de cidadania e sustentabilidade (OMS, 2008). (MDS, 2019).

Entre os conceitos que orientam a Estratégia EBAPI, estão: Desenvolvimento Humano, Envelhecimento Ativo, Envelhecimento Saudável, Envelhecimento Cidadão e Envelhecimento Sustentável (BRASIL, 2018b).

O alvo da BAPI serão oito domínios centrais da vida urbana; adequação de espaços ao ar livre e edifícios; transportes; habitação; participação social; respeito e integração social; participação cívica e emprego; comunicação e informação; apoio da comunidade e serviços de saúde (BRASIL, 2018b).

No caso do Brasil com a mudança para EBAPI esses aspectos foram adaptados à linguagem e características brasileiras e com a inclusão de um nono aspecto que é a: Escolha Local, no qual os participantes designam demandas independentes das oito primeiras e possam especificar ainda mais cada localidade. (MDS, 2019)

O EA e o Desenvolvimento Humano se inter-relacionam por proporem a criação de oportunidades e visam à melhoria da qualidade de vida das pessoas. O Envelhecimento Saudável é o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem estar na idade avançada (OMS, 2015). O Envelhecimento Cidadão é aquele em que há o exercício de direitos civis, políticos e

sociais (PINSKY; PINSKY[3] *apud* BRASIL, 2018b). E o Desenvolvimento Sustentável é o garantidor do bem estar do segmento do idoso quanto aos seus direitos, renda, saúde, atividades, respeito, e quanto à sociedade, nos aspectos de produção, convivência intergeracional, e harmonia com o amplo conceito de desenvolvimento econômico (JANCZURA[4] *apud* BRASIL, 2018b).

Para a promoção do EA no Estado de São Paulo, o governo disponibiliza uma rede socioassistencial de atendimento à população idosa. São serviços ofertados nos Centros de Referência da Assistência Social (CRAS), Centros de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS), Centros de Convivência do Idoso (CCI), Centros Dia do Idoso (CDI), Instituições de Longa Permanência para idosos (ILPI) e Entidades Sociais (SÃO PAULO, 2018).

No Estado de São Paulo existe o programa, SP amigo do idoso que propõe ações intersecretariais (11 secretarias) e o Fundo Social de Solidariedade (FUSSESP), sob a coordenação da Secretaria de Desenvolvimento Social, voltadas a proteção, educação, saúde e participação da população idosa. Algumas ações em curso: Jogos Regionais dos Idosos; Melhor Viagem (Turismo); Centros de Referência do Idoso, Hospitais de Cuidados Continuados e Ambulatórios Especializados no Idoso; Projeto Viva Mais; Praça de Exercício; Universidade Aberta à Terceira Idade, Inclusão Digital, cursos de graduação e pós-graduação em Gerontologia (Educação) (SÃO PAULO, 2018).

A Secretaria de Desenvolvimento Social é a responsável por 5 frentes: Implantação de Centros Dia e Centros de Convivência, Vila Dignidade, Fundo Estadual do Idoso e Selo Amigo do Idoso (SÃO PAULO, 2018).

Na cidade de cidade de São Paulo, a prefeitura municipal inicia os atendimentos aos idosos através das Unidades Básicas de Saúde (UBS). Caso, os idosos necessitem de atendimento com maiores cuidados, são encaminhados para as Unidades de Referência á Saúde do Idoso (URSI), onde são tratadas as patologias mais complexas, problemas específicos do envelhecimento e às complicações das patologias mais prevalentes (SÃO PAULO, 2012).

Existe também um cuidado domiciliar bio-psico-social a pessoas idosas em situação de fragilidade e vulnerabilidade social que disponibiliza ajuda com

---

[3] PINSKY , JAIME e PINSKY, Carla Bassanezl (orgs). História da cidadania. São Paulo: Contexto, 2005

[4] JANCZURA, ROSANE. Risco ou Vulnerabilidade social. Textos & Contextos (Porto Alegre), v. 11, n. 2, p. 301-308, ago./dez. 2012

profissionais e acompanhantes de idosos, para apoio e suporte nas Atividades de Vida Diárias (SÃO PAULO, 2012).

Podemos encontrar na capital o programa Cidade Amiga do Idoso desde 2012, que é baseado no Guia Global Cidade Amiga Do Idoso elaborado pela OMS com os mesmo princípios da BAPI.

A cidade amiga do idoso, não é apenas amigável ao idoso, ela propicia que crianças, jovens e adultos andem em segurança pela vizinhança com confiança para atividade de lazer e sociais, prédios e ruas sem obstáculos possibilitando independência de pessoas com deficiências sejam jovens ou velhas. Toda a comunidade se beneficia da participação dos idosos em trabalho voluntário ou remunerado. A palavra capacitação é a principal em um ambiente urbano amigo do idoso (OMS, 2008).

3.6. POLÍTICAS PARA ATIVIDADES FÍSICAS E IDOSOS

O Ministério do Esporte (ME) atualmente incorporado pelo Ministério da Cidadania no âmbito nacional criou em 2012 um programa específico para população acima de 60 anos chamado de Programa Vida Saudável (VS). Esse programa é uma vertente do Programa Esporte e Lazer na Cidade (PELC). O programa VS tem como objetivo oportunizar a prática de exercícios físicos, atividades culturais e de lazer para o cidadão idoso, estimulando a convivência social, a formação de gestores e lideranças comunitárias, a pesquisa e a socialização do conhecimento, contribuindo para que o esporte e o lazer sejam tratados como políticas públicas e de direitos de todos (BRASIL, 2017b).

O Governo do Estado São Paulo, através da Secretaria de Esportes, Lazer e Juventude incentiva a prática de atividades físicas para idosos em algumas cidades do interior, litoral e capital com a criação do programa VIDATIVA. Esse programa visa o auxílio do idoso de baixa renda e vulnerabilidade social, ou que tenha prescrição médica indicando a prática de atividade física como medida preventiva ou curativa. No total são 14 cidades incluindo a capital. Podem participar idosos acima de 60 anos que tenham renda familiar não superior a 3 salários mínimos, que não sejam proprietários de bens com valor acima de R$ 106.300,00 mil reais e nem possuir aplicação financeira acima de 12 salários mínimos federais (SÃO PAULO, 2013).

Trata-se de um cartão magnético vinculado ao pagamento de academias e clubes com atividades específicas e disponibilizado para idosos com um valor pré-pago de R$ 57 reais por mês para pagamentos em estabelecimentos conveniados com o Estado (SÃO PAULO, 2013).

4. PERCURSO METODOLÓGICO

4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Pesquisa qualitativa que segundo Minayo et al. (2001), trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos á operacionalização de variáveis.

Participaram do estudo 9 idosos praticantes de atividades físicas, sendo 7 mulheres com idades entre 63 e 89 anos e 2 homens com idades de 74 e 77 anos, residentes em São Paulo capital e que frequentam os cursos esportivos da Unidade do SESC Consolação em São Paulo. As entrevistas ocorreram entre os meses de Agosto e Novembro de 2019. Foram percebidos como idosos saudáveis, ativos e independentes.

Os idosos foram selecionados por amostragem intencional, pois faziam parte dos cursos físico-esportivos (natação, hidroginástica, pilates de solo, yoga, ginástica multifuncional) do SESC Consolação, onde o investigador trabalhou por 12 anos como educador de atividades físicas. A gênese dessa investigação se deu pela imersão em aulas com idosos fisicamente ativos.

A primeira abordagem aos idosos foi realizada pessoalmente por uma educadora do SESC Consolação, a qual estava a par sobre o conteúdo e objetivo da investigação, e explicava o propósito da mesma, cogitando o interesse do investigado. Obtendo uma resposta positiva, posteriormente eram contatados via texto de Whatsapp e ligações telefônicas do investigador onde o objetivo era exposto novamente, a partir de então as datas, horários e locais das entrevistas eram agendadas em comum acordo.

Dentre 9 idosos selecionados, 7 escolheram o SESC Consolação como local dos encontros e 1 entrevistada solicitou o SESC Avenida Paulista como lugar para dar o seu

depoimento, pois ficará próximo de sua casa. Dentro do SESC Consolação os locais utilizados variaram de acordo com o dia devido às atividades realizadas nos diferentes espaços. Foram realizados em ambientes cobertos, mas não totalmente fechados como um corredor amplo e aconchegante com sofás (6 entrevistas realizadas), uma sala de mídia digital, com mesas e cadeiras (1 entrevista realizada). No SESC Avenida Paulista foi utilizado um espaço aberto ao ar livre no 2º andar com banco de metal, na lateral do prédio, escolhido por 1 entrevistada na ocasião.

No SESC Consolação e no SESC Avenida Paulista 6 entrevistas ocorreram aos sábados no período da manhã, sempre em torno das 10hs, horário de abertura das unidades e com menor fluxo de pessoas o que ajudaria com menor ruído nas entrevistas. As segundas-feiras ocorreram 2 entrevistas no período da tarde, próximo das 17 horas e somente no SESC Consolação.

O número de voluntários foi definido por saturação de informação e os mesmos não apresentavam nenhum comprometimento de comunicação.

A fim de assegurar o mínimo de relevância na prática de atividade física, foram estabelecidos os limites mínimos de 3 vezes por semana e 50 minutos nas atividades já citadas. Não há limitação máxima quanto à prática da atividade física. Consideraremos ativos fisicamente, indivíduos que realizarem atividades físicas pelo menos 150 minutos de intensidade moderada por semana. (ACSM, 2018). Levaremos os domínios do deslocamento e âmbitos de trabalho doméstico, tempo livre ou lazer e atividade ocupacional em consideração.

As entrevistas foram realizadas somente pelo investigador a partir de um roteiro com algumas perguntas suleadoras[5], no qual posteriormente foi analisado pelo orientador e após sugestões e readequação foi concluída para aplicação em dois testes com indivíduos que estivessem nos perfis dos entrevistados.

O primeiro teste ocorreu na Academia Estação Fitness no bairro do Itaim Bibi no período da manhã, por volta das 10 horas, local selecionado pelo investigador o qual atuou por 10 anos e identificou idosos dentro do perfil requerido. Após seleção intencional e abordagem pessoal ao idoso fisicamente ativo, praticante de corrida de rua,

[5] Nota do autor: apoiado por Paulo Freire, o termo sulear dá ótica ao Sul, contrapondo o caráter ideológico do termo nortear.

musculação e pilates, foi instruído quanto aos objetivos da investigação e dada à afirmativa de participação ocorreu agendamento para aplicação da entrevista.

O outro teste aconteceu no SESC Consolação também com a seleção intencional de um idoso dentro do perfil requerido. Este foi abordado pela educadora do SESC Consolação em um primeiro momento para uma breve explicação e posteriormente agendada a data da entrevista via Whatsapp com o investigador em um sábado às 10 horas da manhã.

Após os dois testes terem sidos gravados foram transcritos na íntegra logo na sequência, para uma melhor obtenção dos dados, e posteriormente analisados pelo investigador e orientador via e-mail. Certificando-se que as perguntas responderam ao questionamento da investigação e ao concluírem que sim, foi aprovado o roteiro que segue a seguir e também a inclusão das 2 entrevistas realizadas no teste, pois não houve modificações a partir delas e o conteúdo relatado foi significante para a investigação.

Em uma primeira parte do roteiro os entrevistados responderam a um questionário semiestruturado, constituído de dois eixos, o primeiro referindo-se aos dados de identificação tais como: nome, idade, sexo, estado civil, escolaridade, profissão. A segunda parte do roteiro foi suleado por questões como:

1) Fale um pouco sobre sua rotina atual?

2) Como foi a sua relação com atividade física na fase dos 0 aos 11 anos?

3) Como foi sua relação com atividade física na fase dos 11 aos 18 anos?

4) Como foi sua relação com atividade física na fase dos 19 aos 59 anos?

5) Como foi sua relação com atividade física a partir dos 60 anos?

6) Houve alguma interrupção da atividade em alguma dessas fases? Se sim, quais motivos e caso não, quais fatores o fizeram manter-se ativo em cada uma dessas fases?

7) Houve retomada após interrupção? Se sim, quais motivos e caso não, quais os principais fatores fizeram você não retornar a prática de atividade física?

As perguntas de número 6 e 7 eram refeitas separadamente para cada uma das 4 das faixas etárias.

8) O que mais contribuiu para adesão a prática de atividade física após os 60 anos?

9) O que mais contribuiu para a permanência na prática de atividade física após os 60 anos?

10) O Sr(a) gostaria de relatar algo mais a nossa conversa?

Os entrevistados concordaram na utilização de um gravador simples (Tablet Samsung Galaxy Tab A 2016 Modelo SM-T280), pelo entrevistador que também realizou notas durante as perguntas e respostas. Ao término de cada gravação foi solicitado ao indivíduo que autorizasse a transcrição e publicação de suas respostas. Os nomes dos idosos participantes desta investigação não serão demonstrados realmente e sim como nomes de praias brasileiras para garantir o anonimato.

4.2. ANÁLISE DOS DADOS

O método utilizado na análise deste estudo foi análise de conteúdo, compreendida como um conjunto de técnicas de pesquisa cujo objetivo é a busca do sentido ou dos sentidos de um documento (CAMPOS, 2004). "A análise de conteúdo procura conhecer aquilo que está por trás das palavras sobre as quais se debruça, trabalhando com os significados". (BARDIN, 1977, p. 44).

Após a entrevista procedeu-se no mesmo dia a transcrição na íntegra, pois a proximidade com a entrevista enriquece o conteúdo com detalhes da fala e expressões do entrevistado.

A análise de conteúdo seguiu os critérios segundo Bardin (1977):

I) Fase de pré-análise do material.

II) Exploração do material.

III) Tratamento dos resultados, inferências e interpretação.

Ocorreram encontros presenciais e remotos após as transcrições com o orientador Professor Dr. Douglas Roque Andrade, para identificar categorias/conteúdos de temas que surgiram após leituras individuais e contextualizadas por ambos nessas reuniões.

4.3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram 7 participantes mulheres com idade entre 63 e 89 anos e 2 homens com idades entre 74 e 77 anos. Todos os idosos são aposentados, dentre esses, 1 ainda trabalha 8 horas por dia.

Entre os idosos, somente os homens eram casados, entre as mulheres 3 eram viúvas, 1 divorciada e 3 solteiras.

O trabalho voluntário em instituições é relatado por 3 idosas em alguns finais de semana.

Com relação à escolaridade, 2 mulheres cursaram o 1º grau completo, 3 mulheres e 1 homem cursaram até 2º grau completo, e 2 mulheres e 1 homem cursaram o ensino superior completo.

Os idosos ativos fisicamente participantes dessa investigação praticam atividades como: pilates, yoga, natação, ginástica multifuncional, corrida e hidroginástica 2 vezes por semana cada modalidade e se submeteram a um roteiro de entrevista no qual foi abordado sobre suas experiências retrospectivas com atividades físicas em 4 fases ao longo da vida (0 aos 11, 11 aos 18, 19 aos 59 e acima de 60 anos).

Com relação à quantidade de modalidades praticadas pelos idosos, 6 idosos praticam duas modalidades entre as citadas anteriormente e 3 idosos praticam três modalidades, totalizando no mínimo para a maioria dos entrevistados 200 minutos de atividades físicas por semana. Lembrando que o recomendado pelo ACSM desde 2018 para idosos são 150 minutos à 300 minutos de atividades moderadas por semana.

O envolvimento com atividade física ao menos 150 minutos por semana prevê a sobrevivência e envelhecimento bem sucedido, se envolver com estilo de vida fisicamente ativo aumenta 1,6 vezes a probabilidade de homens com idade entre 65 e 83 anos permanecerem vivos e mais importante, livres de deficiências funcionais ou mentais. (ALMEIDA et al., 2013). O estudo foi conduzido com 12.201 homens com idade entre 65 e 83 anos e acompanhados por 10 – 13 anos. Foram monitorados por questionário que avaliavam humor, cognição e estado funcional dos sobreviventes.

Na sequência mergulharemos nas entrevistas desses idosos fisicamente ativos, descortinando suas histórias com a atividade física. Iniciando com a fase de 0 a 11 anos, na qual a atividade de brincar foi mencionada pela maior parte dos idosos como a relação que tiveram com atividade física nesse período.

Os idosos reportaram as seguintes lembranças: Senhora Ilha Bela, 79 anos:

> *É + é o seguinte. Eu não conhecia atividade física eu vivia num sítio, solta à vontade, entendeu, subindo em árvore pulando rio ((risadas, tosse)), desculpa. Eu tive uma infância despreocupada, eu só queria brincar, brincar, pegar fruta na árvore, fiquei presa na laranjeira muitas vezes pela saia que enroscava nos espinhos da laranjeira, e + mas eu não parava, sempre brincando e + gostava muito de + naquela época, hoje as crianças não tem mais brincadeira de roda, pega-pega, de + muita coisa que a gente tinha na época né, então era correr, brincar, pular, andar a cavalo, é + nunca, nunca parei, até os 12 anos.*

Lembranças da Senhora Astúrias, 63 anos:

> *Olha + foi uma coisa muito boa, porque eu posso dizer que eu tive uma infância. Eu ficava numa, ficava na creche, ia pra creche meu pai, minha mãe trabalhava, mas eles sempre nos davam uma folga assim, então ia brincar ficava em casa, brincar com os amigos, eu pulava corda, andei de carrinho de rolimã ((risada)), vivia toda esfolada, aí eu fazia toda aquela brincadeira de criança, então eu posso dizer que eu tive uma infância assim + maravilhosa de todas essas artes, sabe? Todas essas brincadeiras de criança, eu tive, eu posso, eu falo isso de boca cheia que eu tive uma infância ma-ra-vi-lho-sa.*

Lembranças do Senhor São Vicente, 77 anos:

> *Bom, nesse período de 0 a 11 anos, o meu relacionamento com atividade física foi basicamente o exercícios que a gente fazia em aulas de educação física na escola, não é" E brincadeiras com os coleguinhas de + tipo pega-pega, coisas assim de criança mesmo né" Que eu me lembre, seria basicamente isso.*

O brincar está presente no dia a dia das crianças, é praticamente inerente à criança e revela-se como atividade de extrema importância no desenvolvimento do indivíduo. Na primeira infância o brincar ajuda no desenvolvimento do repertório motor das crianças e se estabelece em uma memória motora (WHITEHEAD, 2019).

> Para Vygotsky (1991, p. 85), o brincar ajuda no desenvolvimento intelectual com uso da imaginação nas atividades. É brincando e interagindo com o meio e com outras crianças que se desenvolverá seu estado cognitivo, visual, auditivo, tátil e motor, demonstrando seu modo de aprender e tomar conhecimento de coisas, eventos e símbolos. Nesse mundo imaginário ocorrerá o estímulo para a criança e consequentemente seu aprendizado com o que acontece ao seu redor se torna imediato.

Segundo Winnicott (1975, p.88) "é somente com o brincar na infância ou na vida adulta que o indivíduo poderá ser criativo e utilizará sua personalidade integralmente e, sendo criativo, o indivíduo descobrirá o seu "eu", no qual é chamado também de *self*".

O *self* para Whitehead (2019, p.76) é definido como: "um sistema dinâmico em constante reação e ajustes às experiências da vida", que será desenvolvido ao longo da

infância e adolescência. Existe também o *self* corporal, definido como ”um mediador central na escolha e na continuidade das atividades físicas e sociais”. Isso significa que atividades físicas que geram uma sensação de competência e sucesso no indivíduo valorizaria o seu *self* corporal e consequentemente o estimula à prática de atividades físicas. Já fatores da vida que causem estresse, sentimento de inadequação ou constrangimento tende a ser evitados por aqueles que têm vergonha do seu *self* corporal e por isso os mantêm longe de atividades físicas.

Podemos imaginar que a criança, no brincar estará compilando habilidades e desenvolvendo-se para se tornar um adulto ativo fisicamente. Whitehead (2019, p. 81) afirma que “o desenvolvimento no início da vida é, um momento crítico para a construção das percepções do *self* corporal, e este por sua vez, pode influenciar a prática de atividades físicas e esportes durante a vida inteira”.

Para Erikson[6] (1998) *apud* Moreira (2012), é no início da vida, no primeiro estágio no qual a criança tem confronto entre confiança versus desconfiança, que teríamos como resultado a esperança, que é de importância fundamental no desenvolvimento da mesma no qual ajuda na relação com o ambiente. Essa relação do indivíduo com o ambiente fortalece o senso do eu, permitindo construções psíquicas nesse primeiro estágio que serão decisivas no enfrentamento da velhice.

No brincar a criança constrói conhecimento, o seu eu *self* e o *self* corporal. Descobre o perder, o ganhar, e que o mundo não se acaba quando ela perde, interage com o mundo de corpo e alma, percebendo como ele funciona e adquirindo dele componentes significativos para a sua vida. Transforma o real com atributos da sua fantasia e imaginação recebidos através do lúdico.

A infância é o período mais crucial do ciclo de vida para educar e promover ações duradouras e estilos de vida ativos que serão mantidos na fase adulta (CORTIS et al., 2017)

Participar de brincadeiras e jogos na infância além de ser importante para o desenvolvimento motor e cognitivo da criança como demonstrado acima, também parece fornecer repertório base para influenciar em atividades físicas futuras.

O brincar foi a relação que os idosos tiveram com atividade física na fase do 0 aos 11 anos, também lembraram que sempre praticavam em convívio com irmãos,

[6] Erikson, E.H. (1998). **O ciclo de vida completo**. Porto Alegre. Artmed , 1950.

amigos e primos, sendo esse o principal motivo para realizarem atividades físicas nessa mesma fase, um ambiente de convívio familiar e de amizades.

Veremos a seguir essas lembranças da Senhora Astúrias de 63 anos:

> *A"+ era + acho que era os amigos. Era a coisa de você + os amigos convidar e você ir brincar, você ir se divertir, então tinha toda aquelas atividades, de você jogar bola, e faz não sei o que, e pula daqui e pula de lá, e eram coisa que + que me + que me satisfaziam, então era um + companheirismo eu acho, companheirismo os amigos, os amigos eram ótimos.*

Senhora Riviera,76 anos:

> *Ai" + meus primos, meus primos né," meus irmãos, que a gente chutava bola ((risada))*

Ter o seu nome gritado na porta de casa por um amigo para uma brincadeira na rua, após tarefa de casa concluída e inspecionada pela mãe, não tinha valor. Podia fazer chuva ou sol, mas esse momento de encontrar com os amigos para brincar era de muito prazer. E em alguns momentos até doente se deixassem, nós iríamos.

Essa participação do convívio social e o contexto de amizades foram também observados em um estudo realizado por Jago et al. (2009), com 113 crianças de 10 a 11 anos em escolas da cidade de Bristol, Reino Unido. O principal motivo para a prática de atividades físicas foi a organização das crianças em torno das amizades.

Salguero et al. (2003), em um desenvolvimento de uma versão espanhola de questionário para avaliar a motivação de participação em nadadores com idade entre 8 e 22 anos, descreve a valorização da diversão/amizade como principal resultado para motivação nas crianças entre 8 e 10 anos, principalmente nas meninas.

Wilson et al. (2004), identifica a valorização das amizades com os amigos sendo citada como principal motivador para prática de atividades físicas, em um estudo na Carolina do Sul, Estados Unidos da América, com 51 crianças de baixa renda entre 10 e 13 anos. Outros autores também confirmam o convívio social e as amizades como sendo principal motivo para a prática de atividades físicas em crianças.

Sirad, Pfeiffer e Pate (2006), demonstram que principalmente as meninas veem o fator social como motivador, já os meninos escolheram o fator competição como principal motivador. Kopcakova et al. (2015), em estudo com crianças de 11 a 15 anos realizado na República Tcheca e Eslováquia, também enfatiza como principal motivador para as meninas o envolvimento social e, para os meninos, o fator saúde aparece primeiro. Foram demonstrados nesses dois últimos estudos que há uma diferença de motivação para o fator gênero.

As lembranças dos idosos fisicamente ativos continuam nos fornecendo como foram suas relações com a atividade física no passado em determinadas fases da vida. Já nos recordaram das suas interações com a atividade física através do brincar na fase do 0 aos 11 anos e como nessa fase para eles, o principal aspecto motivador foi o convívio com irmãos, amigos e primos.

Na década de 1950, São Paulo viu sua população passar de pouco mais de 2 milhões de habitantes para 3.5 milhões de habitantes. A economia girava em torno do setor da indústria e as correntes migratórias respondiam por grande parte do crescimento demográfico (SÃO PAULO, cidade). A indústria automobilística também se torna motor do crescimento econômico. No estado de São Paulo o número de carros cresceu de 5.596 para 43.657 entre 1920 e 1939 (SÃO PAULO, estado, 2019) e na década de 1960 chega a 480 mil veículos no estado após o governo alavancar a construção de um polo automotivo em São Bernardo do Campo.

Atualmente quantidade de veículos atingiu a marca de 9.177 milhões de unidades somente na capital e 31.002 milhões no estado de São Paulo (SÃO PAULO, estado, 2019). Consequentemente a quantidade de carros nas décadas de 1930, 1940 e 1950 ainda permitiam as brincadeiras de rua, atualmente essa prática fica impossibilitada nos grandes centros tanto para crianças como adolescentes.

Agora, esses idosos nos recordam sobre como foram suas relações com atividades físicas na fase entre 11 e 18 anos.

Sra. Riviera, 76 anos:

> *Aí" + eu parei bastante, parei muito porque comecei a trabalhar e onde eu morava praticamente não tinha muita condução então, por exemplo, a ponte do rio Tietê até a Guaicurus eu tinha que andar aquele pedaço e eu trabalhava o dia inteiro e a noite ia estudar né, estudava no Olavo Bilac, então + eu, ai eu parei com atividade física porque não tinha condições, e isso foi daí até os 36 anos de idade foi desse jeito.*

Sra. Juréia, 68 anos nos recorda que:

> *Não tive, aí já comecei a trabalhar, porque eu trab + porque eu comecei a trabalhar muito cedo, então eu só trabalhava, atividade física nada, também não.*

Sr. São Vicente, 74 anos:

> *É" + nessa fase já + a + minha + a + em termos de atividade física eu realmente, eu praticamente num + eu não tive uma + uma vida ativa a" Em*

> *termos de + porque, mesmo porque a + realmente o meu interesse pela atividade física ainda não era, era um interesse muito pequeno né" Não tinha + como recentemente né" uma motivação maior para sua prática.*

Para esses idosos, o trabalho surgiu cedo, na fase dos 11 aos 18 anos e os afastaram por completo das relações com atividades físicas tornando-os inativos fisicamente. Com relação a essa faixa etária a alta da inatividade física nessa fase, também é verificada em um estudo de Farias Junior (2006) com 1.946 escolares de 12 a 18 anos no município de Florianópolis, Santa Catarina. Foi evidenciado que 62,6%, (1.220) eram fisicamente inativos. Ainda Farias Junior (2006) para o nível de atividade física, apresenta uma diminuição com o aumento da idade e é independente do sexo.

Silva e Malina (2000) em um estudo com 325 alunos de escolas de Niterói no Rio de Janeiro com idades entre 14 e 15 anos, também relataram uma alta prevalência do sedentarismo compreendido dentro faixa etária.

A constatação da inatividade física nessa fase é um indicador que o adolescente tenderá a se tornar um adulto inativo fisicamente visto que segundo Hirvensalo (2000) e Tammelin (2004) ser inativo fisicamente na adolescência tende a aumentar hábitos sedentários na vida adulta. Contudo o inverso parece ser verdadeiro, indivíduos ativos na infância e adolescência tendem a ser ativos na vida adulta (MALINA, 1993).

A tendência descrita por Malina, 1993 de que a influência da fase passada ativa fisicamente sobre a fase seguinte, é da mesma forma evidenciada em um estudo iniciado em 1980 por Telama et al. (2005), na Finlândia com meninos e meninas de 3, 6, 9, 12, 15 e 18 anos e posteriormente repetidas em 1983, 1986, 1989, 1992 e 2001, através de um questionário de breve relato, concluiu-se que um alto nível de atividades físicas nas idades de 9 a 18 anos, principalmente quando contínuo, prevê significativamente um alto nível de atividades físicas em adultos. Segundo Hallal et al. (2012), estudos com adolescentes utilizando medidas repetidas com o tempo são raras.

Para Frandim et al. (1995), a relação entre níveis históricos de atividade física e padrões de atividade mais tardia, sugerem que os anos iniciais do indivíduo e sua relação com atividades esportivas são essenciais para estabelecer hábitos futuros e se tornarem um indivíduo ativo.

Esses achados anteriores também são descritos por Alves et al. (2005), em estudo de observação, transversal e por inquérito realizado em Pernambuco com 170 alunos do curso de medicina entre os anos de 2003 e 2004, sendo 158 elegíveis. Entre estudantes ativos fisicamente e sedentários na fase da infância e adolescência a prática de atividades físicas na vida adulta foi maior para os estudantes que não eram

sedentários. Ainda para Alves et al. (2005), a vida adulta tende a sofrer influência da fase ativa fisicamente na infância e adolescência.

Em duas revisões sistemáticas da literatura sobre determinantes comportamentais da atividade física ao longo da vida, Condello et al. (2017) e Cortis et al. (2017), sugerem que a participação de adultos é influenciada por experiências nas fases iniciais da vida promovendo uma ação duradoura de estilo de vida ativo e melhorando a saúde.

Os achados da literatura para essa fase nos sugerem duas perspectivas: o adolescente ativo fisicamente tender-se-á um adulto ativo fisicamente e o inverso também será verdadeiro para a mesma fase.

Entretanto parece que a fase da infância não se demonstrou tão influente na adolescência para nossa investigação. Não encontramos relação de influência da fase ativa da infância com o brincar e brincadeiras na fase seguinte, pois para alguns idosos a adolescência foi o período de início do trabalho e estudo, afastando-os das atividades físicas.

Como já abordado em capitulo anterior a teoria do Life Span citado por Neri (2006, p. 19), “nos demonstra que ao longo da vida estaremos em processo contínuo de desenvolvimento e perante influências de eventos da vida de cunho previsíveis ou não”. Nessa fase percebemos que as mudanças previsíveis de cunho psicossociais definidas pela socialização e influenciadas pela história começam a surgir nos relatos dos idosos. O ingresso na escola e o trabalho diminuíram a experiências desses idosos com atividade física.

Segundo Gropper et al. (2020), Os eventos e transições de vida podem ser entendidos como intervenções naturais que ocorrem ao longo do curso de vida e muitas vezes são associados a mudanças no comportamento da atividade física, contudo eventos similares resultam diferentemente nos indivíduos.

A inatividade física na fase dos 11 aos 18 anos também foi obtida por Hallal et al. (2012), em estudo coletado em 105 países no qual o identifica que 4 em cada 5 adolescentes entre 13 e 15 anos são inativos fisicamente, e também constatou que a inatividade física aumenta conforme a idade avança assim como verificado por Alves (2005).

A partir dessas duas fases recordadas pelos idosos, infância e adolescência, começamos a visualizar a associação entre fases da vida, o quão elas permanecem ou

não interligadas, em sucessão, com uma fase influenciando a próxima no que diz respeito a ser ativo fisicamente ou até mesmo inativo fisicamente.

Não são somente os estímulos de uma fase da vida que estimulariam a fase subsequente, pode ocorrer da fase ativa na adolescência influenciar a atividade física em idosos, saltando a fase adulta do indivíduo. Segundo Hirvensalo (2000) a atividade física passada, realizada entre a idade entre 10 e 19 anos, está fortemente ligada ao alto nível de manutenção da atividade física em idosos, independentes das condições crônicas que possam desenvolver. O esporte competitivo desde a adolescência é um poderoso preditivo do nível de atividade física no idoso.

Esses estudos não relacionam a inatividade física dos adolescentes com o início ou a necessidade de trabalhar na adolescência. Também não encontramos na literatura o fator trabalhar cedo, entre 11 e 18 anos, como motivo para a inatividade física. No nosso estudo, a incidência da prática de atividade física nessa fase dos 11 aos 18 anos é reduzida, pois começaram a trabalhar ainda adolescentes, algumas exceções devido ambiente escolar.

Sra Guaecá, 64 anos;

> *É + dos 11 aos 18 aí" + eu teve um, assim, nesse período eu logo inicialmente lá pelos 14 anos eu tive uma interrupção de responsabilidade de trabalhar mesmo né, aliás eu comecei a trabalhar um pouco antes, acho que com uns 12, 13 anos eu já trabalhava né + ajudando, cuidando de criança e tal, então eu houve uma interrupção porque apesar de que houve uma interrupção entre aspas estar na rua com outras crianças mas eu brincava com crianças porque eu cuidava de crianças. E + eu estudava também, então eu estudava e trabalhava então eu não tinha tempo pra uma atividade física específica mas eu amava fazer as aulas de + ginástica que era chamado assim na escola né, então no ginásio nu nu na fase ginásio que nós era dividido primeiro grau né até a quarta série, depois havia o ginásio depois o colégio, então nessa fase eu praticava atividade física na escola né, na mais na escola, mais eu gostava muito eu sempre gostei muito de praticar atividade física.*

Sra. Ilha Bela, 79 anos;

> *Bom. Não, não tinha, na época a gente não tinha academia, não tinha nada, então era só brincadeiras de, de atividade física dentro do colégio.*

Sra. Araçá, 89 anos e 10 meses:

> *Essa faixa etária já tinha um pouco mais de organização porque foi quando eu entrei no ginásio e do ginásio passei para a escola superior e + então havia aquelas atividades protocolares de reunir no pátio, fazer um, um, ginástica com, havia ginástica com arcos porque agora é bambolê né" Mas eram arcos com bastões, mas nada coisa assim, abaixar, subir, erguer os braços, girar, dava aquela corridinha, nada muito especial, a não ser*

> *aquelas que se gostavam de jogar, e havia os grupinhos de jogar o vôlei, basquete ainda era só de homem naquela época, havia dois, três grupinhos que jogavam vôlei, mas eu sempre fui paçoca, muito patife, eu só fazia, eu só contava como número, não como atleta de importância, mas esse período foi preenchido e a gente gostava muito de festa e de dançar nas matinês também é uma atividade física.*

Estamos trazendo lembranças dos idosos que nasceram a partir de 1930, então situaremos esses relatos com a época em que estavam e a obrigatoriedade da Educação Física nas escolas como currículo, que surge nesse período.

A educação física escolar no Brasil surge no século XIX em 1851 diante da reforma de Couto Ferraz e no século XX obrigatoriamente através do artigo 131 da Constituição da República dos Estados Unidos do Brasil em 10 de Novembro de 1937, no qual determinava a obrigatoriedade da educação física, ensino cívico e trabalhos manuais, impedindo o reconhecimento de qualquer escola primária, normal ou secundária que não cumprisse esta exigência. No ensino secundário da época, a Educação Física torna-se obrigatória aos alunos até 21 anos de idade (BETTI, 1988).

Antes mesmo da obrigatoriedade declarada através da Constituição de 1937 na reforma de Gustavo Capanema, então ministro da Educação e Saúde Pública na época, vários estados já tinham incluído a Educação Física na década de 20, com o nome de ginástica em seu currículo escolar, tais como: Reforma Sampaio Dória (1920) em São Paulo; Reforma Lourenço Filho (1922-1923) no Ceará; Reforma Carneiro Leão (1922-1926) no Distrito federal e em Pernambuco; Reforma Anísio Teixeira (1928) na Bahia dentre outras (BETTI, 1988).

O contexto para a prática da educação física escolar ainda chamada de ginástica na primeira metade do século XX se caracterizou por uma perspectiva médica e militar, dadas suas finalidades e formas de desenvolvimento (CRUZ E MOREIRA, 2016). Somente na segunda metade do século XX ocorrem mudanças na forma de como a educação física deveria ser conduzida, com a inclusão do esporte e busca por resultados que colocassem o país em destaque (CRUZ E MOREIRA, 2016).

O Sr. São Vicente, 74 anos, cita sua motivação para as aulas de educação física no colégio justamente por causa dessa obrigatoriedade há época:

> *Bom, aí + eu + pratiq + eu diria que a motivação foi basicamente obrigatoriedade de frequência nas aulas de educação física.*

Na fase anterior dos 11 aos 18 anos, ocorreu para alguns idosos à inatividade física já por motivo de trabalhar cedo e num outro grupo a prática de atividades físicas só acontecia nos colégios.

Veremos agora os relatos na fase entre 19 e 59 anos, como os idosos se relacionaram com a atividade física:

Sr. São Vicente, 74 anos;

> *É, até 59 eu realmente + não tive é + não tive nenhuma atividade que + digna de nota né! Atividade física, não é! E + naturalmente que + a minha vida não é, ativa né! É + não foi tão intensa nos anos finais na, até, quer dizer quanto no início dos 18, 20, 25 anos né! A + realmente num, num, nesse período eu diria que atividade física passou em branco praticamente.*

Senhora Feiticeira 69 anos:

> *Olha Vini, eu não tive. Não tive atividade física porque eu tinha, eu tinha que criar as minhas duas filhas, que eu tive filha com 18 anos né.*

Lembrança da Senhora Ilha Bela de 79 anos;

> *É não tive atividade física*
> *Vinicius: Por quê?*
> *Sra. Ilha Bela: É + porque eu só trabalhava*

E da Sra. Araçá, 89 anos;

> *Aí mudou tudo, porque fui trabalhar de verdade já aqui em São Paulo, trabalhava o dia todo, o tempo que sobrava era pra você caminhar porque não havia metrô, a condução era muito precária, a gente tinha que andar pra chegar no bonde onde eu morava tinha um bonde, era uma caminhada né, com chuva com sol, seja lá como for, tinha que ser aquela caminhada o trabalho era de quase o dia todo, a noite era cansaço, sobrava assim bater papo com amigos*

Permanecer ativo fisicamente nessa fase da vida para os idosos parece ter sido um tanto quanto desafiador, conciliar as responsabilidades do dia a dia como estudo, trabalho, casamento e filhos com a atividade física, não foi tarefa fácil, consumindo tempo dos mesmos e impossibilitando a prática de atividades físicas.

Esses relatos corroboram com um estudo realizado na Inglaterra pela ADNFS, Pesquisa Nacional de Aptidão da Allied Dunbar, e Conselho e Autoridade de Educação em Saúde 1992, realizado com quatro mil indivíduos entre 16 e 74 anos em trinta regiões da Inglaterra, demonstrou-se que: o trabalho, perda de interesse, necessidade de tempo para outras coisas, casamento, ter ou cuidar de filhos são motivos relevantes para a inatividade física. Fatores como mudar de parceiro e cuidar de filhos foram mais presentes para as mulheres do que para os homens (BIDLLE e MUTRIE, 2008).

Percebe-se que tanto no estudo Inglês como nesta investigação o fator cuidar de filhos não foi citado como motivador de inatividade física pelos homens. Isso sugere que a responsabilidade de criar os filhos ainda se sustenta nas mulheres, requerendo um maior tempo das mesmas, impossibilitando-as de praticarem atividades físicas ou quaisquer outras atividades de seu desejo.

A inatividade física nessa fase adulta foi corroborada com estudo de Hallal et al. (2003), no qual avaliou 3182 indivíduos acima de 20 anos no sul do Brasil, através do Questionário Internacional De Atividade Física-IPAQ. Constatou-se que a prevalência de inatividade física se deu em 1.307 indivíduos (41,1%) da amostra. Contudo a associação da inatividade física desse estudo foi relacionada com os fatores: idade, quanto maior a idade, maior a inatividade física; aposentadoria como adoção de estilo de vida sedentário e o nível socioeconômico dos indivíduos.

Contrário ao estudo de Hallal et al. (2003), nossa investigação identifica uma adesão à atividade física justamente a partir dos 60 anos. A aposentadoria no contexto dos idosos deste estudo foi um fator de adesão, contrariando dessa forma os achados de Hallal et al. (2003), para ambas variáveis idade e aposentadoria.

Nos adultos parece que o envolvimento com atividade física é influenciado pelos eventos ao longo da vida (casar-se, ter filho, perdas de entes, faculdade) Engeberg et al. (2012) e Condello et al. (2017). Nas mulheres jovens o trabalho, gravidez, ter filho e iniciar uma faculdade está associado à redução de níveis de atividades físicas (ENGEBERG et al., 2012). O que corrobora com relatos das nossas entrevistadas e também para a teoria do life span com eventos previsíveis ou não descritos por Neri (2006).

Dados de Hallal et al. (2012), para um estudo com 122 países, utilizando instrumento padronizado de autorrelato, demonstram que a inatividade física atinge 31,1% da população acima de 15 anos de idade, tornando-se uma pandemia mundial (ANDERSEN; MOTA; DI PIETRO, 2016), custando aos sistemas de saúde internacionais, algo em torno de 53.8 bilhões de dólares em 2013 e transformando a inatividade física em um substancial fardo econômico (DING et al., 2016).

Ainda Hallal et al. (2012), a inatividade física também aumenta conforme a idade avança em seis regiões do mundo (América, Europa, Africa, Mediterranêo Oriental, Sudeste Asiático, Pacífico Ocidental). Os idosos são os indivíduos mais inativos fisicamente entre as faixas etárias. As mulheres são mais inativas que os homens, países de renda alta são os mais inativos e dentro desses países as pessoas de renda baixa tem a maior frequência de inatividade. Nossa investigação não corrobora com a variável idade, pois os idosos se tornam fisicamente ativos.

Esse cenário de inatividade física em adultos também foi encontrado por Barros e Nahas (2001), em um estudo com 4.225 trabalhadores em Santa Catarina, realizado

por questionário, um total de 1.951 indivíduos (46,2%) não realizavam atividades físicas. Uma maior quantidade de filhos, tanto para homens como para as mulheres teve associação com a inatividade física.

Eventos comuns da vida como casamento ou obtenção de emprego podem ser oportunidades de intervenção em comportamentos de saúde, como atividade física. Miller et al. (2019), avaliou mudanças na atividade física associada a vários eventos da vida comum desde a adolescência até a idade adulta. A investigação foi realizada em quatro pontos no tempo entre 1998 e 2016 com indivíduos de 11 a 18 anos idade inicial e 25 a 36 anos idade final do estudo. Os participantes respondiam perguntas sobre, estado civil, status de emprego, conclusão da educação pós-secundária e situação de vida em cada um dos quatro pontos no tempo, em suma, ter um filho foi associado à diminuição nos níveis de atividade física assim como o casar e deixar a casa dos pais.

Van Houten; Kraaykamp e Pelzar (2019), realizaram estudo longitudinal sobre impacto de eventos de vida na participação esportiva de indivíduos com idades entre 15 e 45 anos em dois momentos entre 2009 e 2013. Os indivíduos responderam perguntas sobre casamento, educação, emprego, relacionamento e paternidade. Ao todo foram 2.829 cidadãos holandeses e o resultado foi que os indivíduos que se tornaram pais, deixaram a educação em tempo integral, começam a trabalhar e formalizaram um relacionamento íntimo, praticam menos esportes.

As responsabilidades com os filhos e o trabalho na vida adulta demonstram-se como fatores que geram a escassez do tempo disponível para a prática de atividades físicas em nossa investigação na faixa etária entre 19 e 59 anos.

Em um estudo de Martins et al. (2009), realizado em Florianópolis, Santa Catarina com 1.996 indivíduos acima de 18 anos, a inatividade física aparece em 1.089 (54,6%) dos indivíduos, sendo que a maior prevalência está entre os que trabalham comparado aos que não trabalham, a falta de tempo motivada pelo trabalho é associada com a inatividade física tanto para homens como para as mulheres.

Com a rotina de trabalho, casamento e filhos para os entrevistados em sua fase adulta, a falta de tempo aparece como algo presente em suas vidas, causando a inatividade física. Para os adultos de hoje falta de tempo segundo Whitehead (2019), não é uma explicação convincente. O primeiro ponto observado por ela com relação à inatividade física nos adultos seria o não reconhecimento da atividade física diária como prioridade em suas vidas, ignorando a importância de nos mantermos ativos.

O segundo ponto para Whitehead (2019, p. 123) “ com relação à inatividade física seria a falta de compreensão da mensagem de saúde pública por parte dos adultos, os mesmos teriam dificuldades em compreender a importância da atividade física e o que precisam fazer a respeito”. E o terceiro ponto é que 62% dos entrevistados de uma enquete do Britsh Heart Foundation (BHF), em 2007 sobre atitudes relativas à prática de atividades físicas, responderam não estar dispostos a se exercitar nem se suas vidas dependessem disso. Whitehead (2019).

Parece que existe um ponto falho na mensagem enviada em iniciativas de convencimento para os adultos praticarem atividades físicas, essas mensagens com abordagens negativas não funcionaram, frase do tipo; se você não se exercitar regularmente correrá o risco de ter vários problemas, não funcionam. Whitehead (2019). “A mensagem deveria ser algo positivo associada à imagem dos benefícios que a atividade física traz e não aos seus pontos negativos caso não realizem”. (WHITEHEAD, 2019, p. 125).

Deste modo questão chave seria de como promovermos intervenções profissionais que estimulem a prática de atividades físicas nos indivíduos que se encontram na adolescência e idade adulta já que essa fase apresenta alto índice de prevalência de inatividade física devido aos chamados eventos da vida, tanto de mudanças previsíveis ou não.

Segundo Van Housten: Kraaykamp e Pelzar (2019), esses eventos da vida nos revelam que são capazes de originar a diminuição ou até total inatividade física e careceriam se tornar atenção de políticas públicas para um maior engajamento de adultos nas atividades físicas todavia “o esporte e a atividade física ainda são práticas culturais distante de serem um direito no campo real das políticas públicas” (KORSAKAS et al., 2021. p. 687-689).

O esporte e atividade física até este momento permanecem em maior tempo, experimentados sem a possibilidade verdadeira de desenvolvimento pessoal, adequando-se para uma circunstância sujeita à lógica do mercado que o explora como material de consumo, determinando desse modo, que as pessoas tenham menos oportunidades e emancipação para suas escolhas sem realização pessoal e não enriquecendo suas vidas (KORSAKAS et al., 2021).

Apesar da inatividade física apresentada nessa fase dos 19 aos 59 anos pelos idosos, para alguns, ocorre o retorno à prática de atividades físicas próximo dos 60 anos.

O motivo da retomada mais lembrado nessa fase adulta foi citado como sendo a consciência dos benefícios da atividade física.

Senhora Astúrias, 63 anos;

> *Quando foi com 50 e poucos anos né, aí eu resolvi, eu comecei a tentar, aquela coisa, levanta, quando eu punha o pé no chão para mim andar eu tinha que ir devagar porque eu não conseguia pisar direito, eu tinha dores nos pés, nas pernas, aquilo me doía. Eu falei não, isso não tá sendo normal, não tá sendo mesmo. Então qual foi a minha relação, a minha relação foi, a + ver uma atividade física, alguma coisa, e aí eu já tinha a carteirinha do Sesc, então aí eu vim, eu me escrevi, eu fiz natação, aí eu senti conforme eu ia fazendo a natação co-começou a sumir aquelas dores. Então eu já começava a levantar, eu já pisava, eu já não tinha dores. Então eu falei, eu preciso de atividade física, foi aí que eu retomei, termine + acabou a natação então aí eu fui pra ginástica, aí eu já tinha me formado tudo, então aí eu continuei.*

Senhora Ilha Bela, 79 anos:

> *Porque principalmente o idoso ele não tem muita a + não tendo atividade ele perde a capacidade de locomoção e a nossa vida depende muito dessa de locomoção, e é a gente tem, eu ando muito, eu gosto de fazer caminhada, eu gosto de andar, andar a toa na cidade.*

Senhora Juréia, 68 anos:

> *Porque quando eu parei pra fazer a cirurgia, eu já tinha bastante conhecimento da atividade, do bem que ele fazia pra gente, mas eu era obrigada a parar, eu parei, mas eu só tava esperando oportunidade pra voltar, quando eu fiquei boa, completamente boa, eu voltei.*

De fato o motivo pelo qual os adultos retomam a prática de atividades físicas depois de um período inativo ainda é incerto (BIDDLE e MUTRIE, 2001, p. 44).

A Família também apareceu como fator de motivação no retorno à prática de atividades físicas.

Vejamos a Senhora Feiticeira, 68 anos:

> *É, o motivo que me incentivou foi minhas filhas, que elas brinc +, que me viam assim, meu marido já faleceu e agora você vai ficar aí. Porque nesse tempo não existia depressão né? Mas a gente só ficava triste, mais aí ((risadas)), aí a gente +, eu ficava muito então, foi isso que me fez vir.*

Retrospectivamente, os idosos relembraram suas relações com a prática de atividades físicas na infância, adolescência e idade adulta. Chegamos então no momento do qual todos eles tiveram/tem um prazer em relatar suas experiências e o envolvimento com as atividades físicas após 60 anos. Contrário ao estudo de Hallal et al. (2003), nossa investigação identifica uma adesão a atividade física justamente a partir dos 60 anos. A aposentadoria no contexto dos idosos deste estudo foi um fator de adesão, refutando dessa forma os achados de Hallal et al. (2003), para ambas variáveis idade e aposentadoria.

A aposentadoria aparece na teoria do life span como um evento de cunho psicossocial e está inserida no que é chamado de mudança previsível por história sendo essas: a escola, casamento e aposentadoria. Verificamos também a presença para as mudanças não previsíveis chamadas de não normativas e de cunho biológico social como, por exemplo: filhos, viuvez, acidentes, perda de emprego e doença.

A partir deste ponto, mergulharemos mais profundo na fase acima dos 60 anos, na qual estes idosos estão ativos fisicamente, com consciência das suas práticas, aproveitando para fortalecer amizades, desfrutando os momentos com os netos, e nos contagiando com suas histórias inspiradoras.

Veremos a seguir os relatos dos idosos e suas relações com a as atividades físicas após os 60 anos:

> Sra. Asturias 63 anos: *Então a minha relação é muito grande, eu adoro, eu faço porque + eu gosto, gosto mesmo, gosto do yoga, gosto do aeróbica, gosto também do pilates que são coisas que me ajudam bastante, eu gosto. A minha relação é muito boa, maravilhosa*

Experiência de liberdade que a atividade física proporciona nesse próximo relato;

> Sra. Feiticeira, 68 anos: *A +, eu me lembro de tudo, tudo, eu voei, criei asas, eu voei, olha, eu + eu nado, faço maratona aquática de 4km, 5, e quando eu tô nadando, eu não tô nadando eu me sinto voando sabe? Quando eu tô na água eu voo.*

E mais as amizades que vamos conquistando;

> Sra. Riviera, 76 anos: *Ai, e ai foi melhorando cada vez mais né, foi melhorando cada vez mais porque ai se vai fazendo mais amigo, se vai ficando mais desprendido né ((risadas)) achando que pode, agora tô, entrei no enta, aí no enta tudo pode ((gargalhada)), no enta tudo pode, ai foi maravilha né, porque aí foi…*

Esse envolvimento com atividade física em um contexto social proporciona a ideia de "enriquecimento da vida", termo cunhado por Whitehead (2019, p. 127), "no qual o indivíduo amplia perspectivas, expandindo os horizontes nos quais são capazes de fazer, ganhando confiança, conseguindo sensação de êxito e satisfazendo-se em suas conquistas". Dessa forma o indivíduo continuará sendo ativo, mantendo os contatos interpessoais e formando novas redes de socialização. Ainda Whitehead (2019, p. 128) "essa perspectiva sugere que as atividades físicas energizem e enriqueçam vidas, tornando-as mais ativas por mais tempo e que reconheçam a importância da regularidade dessas atividades para o seu bem estar".

É relatado também o fato de se relacionarem com a atividade física para ter energia e aproveitar as netas;

> Sra. Guaecá, 64 anos: *Então é + aos 60 anos eu ganhei um título maravilhoso que é o título de ser avó, e então mais ainda responsa + olha a responsabilidade que me cabe de estar sempre ativa né, por que + as, são, agora tenho duas netas, tenho uma neta de quatro anos e uma neta de um ano, e elas exigem bastante da gente né, os netos exigem bastante da gente, e até mesmo pra gente é, dar amor, pra gente fazer tudo com amor, atividade física nos trás essa realidade né, eu acho que, pra mim assim, faz parte do meu dia a dia, da minha vida , eu não sei se já não fui, é + o que, que, eu fui ou o que eu deixei de ser, mas o importante é o que eu sou hoje né"*

Por uma vida mais saudável;

> Sr. São Vicente, 74 anos*: Então a + quando + foi quando comecei a me preocupar um pouco né, em ter alguma atividade física justamente pra + visando a qualidade de vida, queria melhorar e inclusive ter uma vida a + prolongada, de qualidade, isso que se tornou meu objetivo. Então a partir de 64 anos eu comecei a caminhar não é" Caminhar mas no sentido de realmente a gente é + melhorar*

Para Pitanga e Lessa (2005) a prevalência da inatividade física tende a diminuir após os 60 anos de idade em mulheres, essa mesma diminuição não é válida para os homens. A explicação para esse fenômeno pode estar relacionada com o fato das mulheres possivelmente já terem criados seus filhos e encontravam-se na aposentadoria com um tempo maior para dedicar-se. Pitanga e Lessa (2005). Entretanto, para Hallal et al. (2012), a prática de atividade física diminui com o passar dos anos em todas as idades com exceção, no Sudoeste da Ásia, adultos com idade de 60 anos ou mais são muito mais ativos do que indivíduos da mesma idade das outras regiões e mais ativos até que jovens entre 15 e 29 anos das Américas. Esse fenômeno também é verificado por Robbins (2009), que exploraremos mais a frente.

A aposentadoria aparece também como evento ao longo da vida que beneficia o envolvimento com a atividade física e aparece como uma janela de oportunidade para o inicio de uma vida ativa após 60 anos, estudo de Stenholm et al. (2016), realizado na Finlândia com 9.488 funcionários do setor público que se aposentaram entre 2000 e 2011 sugere que a transição para a aposentadoria está associada a um ligeiro, mas transitório, aumento da atividade física nesses trabalhadores, contudo esse aumento não foi preservado ao longo da aposentadoria.

Em um estudo de revisão sistemática de Iknka Barnet et al. (2012), que coletou dados de plataformas de estudos entre janeiro de 1980 e julho de 2010, revela que o exercício e atividade física no lazer aumentam após a transição para a aposentadoria, contudo não está claro se e como a atividade física total muda.

Essa ideia de aumento nos níveis de AF relacionada à aposentadoria também é reforçada em estudo de McDonald et al. (2015), com amostra intencional de 28 adultos

com idade entre 55 e 67 anos e observando o período de 24 meses antes e pós-aposentadoria. Os dados foram coletados através de entrevista semi-estruturada entre Junho de 2011 e Agosto de 2012. O estudo demonstra que a transição para a aposentadoria é uma oportunidade de análise para intervir e mudar o comportamento da AF principalmente nessa fase da transição estimulando aposentadorias bem sucedidas, na qual cada trajetória de AF após aposentadoria é individual. Desta forma ambos os estudos reforçam a importância do início da aposentadoria como oportunidade para promover um envelhecimento saudável.

Os idosos dessa investigação entraram nessa fase mergulhando nas atividades físicas que deixaram suas experiências de vidas enriquecedoras e alegres, com a sensação de liberdade para voar, como disse a senhora Feiticeira. Os relatos dos idosos me despertaram na lembrança as mesmas sensações e emoções descritas por idosos no Livro de John Robbins, Saudável aos 100 anos (2009) no qual o autor viaja para 4 locais do mundo, Abecásia (Rússia), Vilcabamba (Equador), Hunza (Norte Paquistão), Okinawa, (Japão), e constata algo em comum nessas localidades: uma grande proporção de centenários, ativos, esbanjando saúde, energia e bom humor.

Segundo Robbins (2009, p. 101) “as pessoas dessas cidades vivem leves e alegres, caminham como se tivessem asas nos pés e falam como se cantassem e são notavelmente felizes”. Ainda nesse livro, o segredo do envelhecimento saudável seria a quantidade de exercícios realizados regularmente em suas rotinas. Ninguém é sedentário nesses locais, todos se movimentam pelo motivo da forma como vivem ou trabalham e isso é para qualquer idade.

A disposição das pessoas de 90 anos nessas regiões geralmente superam as de 60 no mundo industrializado moderno. “A grande quantidade de exercícios físicos incorporados á rotina é um dos motivos pelos quais os idosos dessas culturas geralmente tem uma boa forma física superior aos jovens do ocidente” (ROBBINS, 2009, p. 162).
Outro ponto verificado por Robbins (2009) que cria uma relação saudável com o envelhecimento, é que nesses locais os idosos são socialmente úteis, necessários, respeitados e admirados por sua sabedoria, mantendo uma capacidade mental e física, o que não ocorre no mundo industrializado onde os idosos são tratados como velhos inúteis e desconectados.

Idosos envolvidos em atividades físicas estão mais aptos a satisfazerem todas as suas necessidades, regulando seu comportamento por escolhas, vontades próprias, gerando autonomia e tendo como resultado um bem estar psicológico (SANTANA;

MAIA, 2009; FERRAND et al., 2012). Os idosos que participam de mais atividade físicas identificam também uma felicidade subjetiva maior (COUTO et al., 2017).

Durante as entrevistas com os idosos, era possível contemplar, nos relatos a alegria no rosto e o brilho nos olhos ao narrarem o envolvimento atual com a atividade física. Para Monteiro et al. (2014), a atividade física parece estar associada a benefícios no estado de humor e no aumento de experiências de alegria, divertimento e outras experiências positivas.

Dos idosos ativos fisicamente, nesse estudo, somente 1 ainda atua no mercado formal de trabalho, mesmo aposentado, os(as) demais não tem trabalhos formais. A fase da aposentadoria está associada com um aumento nos níveis de atividade física por parte dos idosos e diminuição da proporção de inativos (TOUVIER et al., 2010; LAHTI et al., 2011; ENGBERG et al., 2012), junto com as mudanças benéficas no estilo de vida (SJÖSTEN et al., 2012), que é também relatada nesta investigação pelo Sr. São Vicente ao deixar de fumar cigarros quando atingiram os 60 anos:

> *Bom, mas aí com 60, a partir dos 60 já, minha vida se tornou muito mais saudável né" Sem cigarro. Quanto à bebida eu nunca tomei praticamente né!*

E diante de tanta disposição, alegria, amizades e felicidades para a prática de atividades físicas, quais seriam os motivos relatados por esses idosos para tornarem-se ativos fisicamente após os 60 anos. A senhora Feiticeira, 68 anos nos relata o seguinte:

> *É que eu me sinto bem viu" Eu me sinto um +, bem que quando é Dezembro que e + que entra tudo de férias, aí eu fico um pouco com dor nas juntas, aí eu fico um, um, um pouco nervosa né, em casa a cabeça começa a ficar um pouco ruim, porque eu fico em casa.*

Uma vida saudável foi o que nos relatou a senhora Astúrias, 63 anos:

> *É + vamos dizer uma + melhora de vida né" Eu tenho uma vida saudável, uma vida saudável eu posso dizer.*

E temos o senhor São Vicente 74 anos:

> *A qualidade de vida enfim, eu acho que o meu objetivo maior sempre foi esse, e + agora eu inclusive + ((voz engasga)) a + o meu + eu + a + eu tenho apenas uma neta. Eu tive uma neta muito tarde, eu tive a minha netinha quando com + quando tava com 73 anos, e é a minha única neta, e o meu objetivo é realmente vê-la crescer.*

Os idosos desta investigação relataram que os principais motivos para tornarem-se ativos fisicamente após os 60 anos foram: a saúde, qualidade de vida, sentir-se bem (prazer), consciência dos benefícios da atividade física e a interação com os netos. Sabemos que, como possibilidade de melhora na qualidade de vida, está a prática

regular de atividades físicas que resulta em inúmeros benefícios à saúde dos seus praticantes, inclusive nos idosos ativos fisicamente (SILVA et al., 2012).

Segundo Cavalli et al. (2014), idosos procuram participar de programas de atividade física como alternativa para envelhecer com saúde e bem-estar e acima de 65 anos, os idosos têm um ganho substancial de saúde com a prática regular de atividade física que pode ser perpetuado ao longo de suas vidas (CHODZKO-ZAJKO et al., 2009).

Em certas ocasiões, para esses idosos a qualidade de vida estará em conseguir agachar e levantar sem dificuldades para brincar com os netos, carregá-los nos braços e realizar atividades que demandam de um estado físico e mental em boas condições para acompanhar o crescimento dos mesmos. Vejamos o relato da senhora Guaecá, 64 anos:

> *E + assim é muito prazeroso eu estar com elas, eu consegui me dedicar, consegui rolar no chão, consegui correr, e ae (inaudível), consegui fazer cavalinho e tudo né, e cantar pra dormir, então tudo isso eu acho que a + a a assim é + de grande importância, é como eu falei, e como se fosse um medicamento na minha vida né, então eu não posso deixar de tê-lo, porque ele vai me fazer falta, vai me fazer falta pras minhas pernas, pro meu, pro meu quadril, é + pra minha a + a a pra minha lombar, pros meus braços serem fortes, pra eu carregar minhas netas no colo, pra eu ter o aconchego do abraço e aí por diante,*

E como falado anteriormente um dos idosos, o senhor São Lourenço de 77 anos, que mesmo aposentado continua em um emprego de 8 horas por dia, e relata o motivo de tornar-se ativo fisicamente;

> *A" a + não tenha dúvida. Foi a necessidade de tá sempre com o corpo em movimento, pra não me sentir + é + pra não sentir dificuldade pra me locomover, pra trabalhar, porque na realidade a atividade física é + é uma maravilha pra você, é + você fazer qualquer coisa, qualquer tipo de + de trabalho, então ela te dá + reforço, ela te dá é + coragem também, pra poder desenvolver o trabalho profissional*

O senhor São Lourenço tem consciência da importância de ser ativo fisicamente após os 60 anos ao estabelecer relações com fatores físicos e psicológicos. A melhora na capacidade de trabalho é verificada em estudo de Nascimento et al. (2010), realizado com indivíduos do grupo de idosos do Município de Palmitos, Santa Catarina.

Fatores físicos e psicológicos também são citados como motivadores ao retorno das atividades físicas após um curto período de interrupção por alguma lesão ou doença, como é o caso da senhora Araçá de 89 anos;

> *Pra recuperar o que eu tinha perdido durante a pneumonia, aí aí, eu levei a sério e comecei a fazer GMF porque antes eu fazia só a /... /*

E também para a senhora Ilha Bela de 79 anos;

> *Porque principalmente o idoso ele não tem muita a + não tendo atividade ele perde a capacidade de locomoção e a nossa vida depende muito dessa de locomoção, e é a gente tem, eu ando muito, eu gosto de fazer caminhada, eu gosto de andar, andar a toa na cidade.*

É verificada uma atenção em retornar após uma interrupção, não permanecer inativos, visto que sabem dos benefícios e importância de serem ativos fisicamente Não encontramos na literatura motivos de idosos retomarem para a prática de atividades físicas depois de um curto período de interrupção.

Com relação à adesão da prática da atividade física após os 60 anos para idosos desta investigação, o principal motivo foi à compreensão da importância da atividade física para melhora da sua condição de saúde e também no auxilio a outras rotinas e aspectos da vida. Essa consciência à prática de atividades físicas destaca nossos idosos e os posicionam em uma situação favorável frente ao envelhecimento visto que uma quantidade ainda de idosos acreditam que a atividade física é prejudicial ou menos importante nessa faixa etária (FRANCO et al., 2015)

O Senhor São Vicente, de 74 anos nos relata;

> *É + após os 60 anos, é + porque eu tinha muito pouco fôlego também inclusive né, até em decorrência talvez dos longos anos em que eu fui fumante né! Eu não + na + não tinha muito fôlego. Então eu tive que + achei que a melhor forma de +.a gente restabelecer, não é? Essa situação, esse + o fôlego enfim, era a atividade física, não é? E + realmente eu acho que foi uma coisa mais acertada, porque + antes até, ainda com 60 anos, ainda eu tinha muito pi... + a + muita tosse a noite também, inclusive eu acordava a noite com tosse, isso + eu acho que era resquício da + do fungo não? Ah + o meu pulmão ainda não estava totalmente...*

Para a senhora Araçá de 89 anos;

> *Compreender que isso é muito bom pra mim mesma ((gargalhada)). O fato de ter que sair de casa duas vezes por semana eu vou ficando muito, muito pata choca. Por que a gente vai ficando velha, vai ficando preguiçoso, vai ficando acomodado, a palavra preguiçoso é pesado, vai ficando acomodada, é mais elegante. Se não precisasse, você não se mexe, mas como a gente tem esses compromissos, é obrigado a se mexer a vestir uma roupa, tomar condução, e se irritar com o trânsito como foi hoje ((risada))*

Ou uma resposta sucinta, porém demonstrando o motivo de sua adesão. É o caso da senhora Riviera de 76 anos nos relembrou;

> *Bom, eu acho que foi mesmo a saúde!*

E também relatos como o da senhora Guaecá de 64 anos;

> *Ah" eu, assim, eu fico pensando assim sobre todos os aspectos é como eu disse, já foi, é,é, um refúgio, já foi agora hoje assim, a adesão pra mim é, é faz parte dessa escola aqui que estou, então é assim eu tô sempre é + é estudando né, estudando eu não digo que faço , mas eu faço cursos e tudo mais né, então pra tudo isso eu acho que a adesão a atividade física ela me, ela colabora sob todos os aspectos em tudo que eu faço, em tudo que eu faço, então é + não é só para ganhar os parabéns do meu filho não, que meu filho*

> *é uma pessoa que me elogia bastante, mas não é por isso não, é pra eu estar bem + é estar bem no meio em que eu vivo. E isso é importante pra mim como ser humano.*

Os idosos investigados relacionam a adesão à prática de atividades física com a compreensão da melhora da saúde e auxílio em outros aspectos da vida. Para Ribeiro et al. (2012), em um estudo de amostra intencional, com 199 idosos, sendo somente 4 homens e realizado no Núcleo de Atividades Físicas para a Terceira Idade (NATI) da Universidade Federal de Pelotas. Cita que para os entrevistados, conhecer em parte os benefícios da atividade física ajuda na permanência em programas de atividades físicas visto que auxiliaria na qualidade de vida dos idosos. A procura por saúde foi o aspecto mais citado como importância para adesão a atividade física.

Medeiros et al. (2104), em primeiro momento como estudo longitudinal entre 2003 e 2013 e posteriormente somente transversal em 2013, realizado dentro do Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da Universidade do Estado de Santa Catarina descreve a participação masculina em um programa de atividades físicas e também demonstra a qualidade de vida e saúde como principal motivo para a adesão à prática de atividades físicas.

Em um estudo com idosos de Cavalli et al. (2014), com 263 indivíduos no total, sendo 213 do NATI da Universidade Federal de Pelotas e 50 do Projeto Exercício e Saúde; Envelhecimento Ativo, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto comparando a motivação para a prática de atividades físicas em idosos do Brasil e Portugal identificou que a saúde também foi motivo de adesão à prática de atividades físicas em ambos os grupos.

A compreensão da importância da atividade física para melhora na condição de saúde consequentemente auxiliando em rotinas diárias, trabalho e lazer são os principais motivos da adesão à prática de atividades físicas dos idosos resultando em qualidade de vida. Ribeiro et al. (2013), também identifica em um estudo de revisão sistemática realizado entre 2011 e 2012 a melhora na saúde como motivo de adesão para a pratica de atividades físicas.

Para Maciel (2010), a partir de uma revisão de literatura, a qualidade de vida dos idosos está relacionada com sua capacidade funcional, o cuidar de si mesmo e viver de forma independente. Tais fatores também são relacionados pelos idosos dessa investigação.

Com relação à permanência na atividade física após os 60 anos, os idosos relatam como principais motivos: à vontade/necessidade de realizar atividade física quase como um vício, ficariam doentes se não realizassem, sentir-se vivos e amizades. Vamos aos relatos.

Senhora Ilha Bela, 79 anos;

> *A persistência né" E a vontade de + de fazer atividade física, eu sentia muita necessidade disso.*

A senhora Guaecá de 64 anos;

> *É eu penso que eu eu ser exemplo, eu ser, eu eu eu ser referência para as pessoas, contribui muito porque eu acho que a gen + eu acho que de alguma forma eu tô fazendo a diferença porque eu tô trazendo outras pessoas pra ter a conscientização, inicialmente não, mas com o tempo as pessoas vão tendo a consciência, a conscientização de que a atividade física faz parte da vida de qualquer ser humano, porque eu acho que a vida é movimento, então nós estamos, em movimento, e quando paramos, ou paramos porque já congelamos é porque acabou a nossa vitalidade acabou a nossa força vital Então é + eu acho que enquanto estivermos assim, vivos e nos sentirmos vivos, eu acho que a atividade física não + pra não parar mesmo.*

Senhora Feiticeira de 68 anos;

> *A né" Porque + eu não consigo, é como um vício, é um vício que eu tenho, que se eu ficar sem fazer atividade física 1 semana eu fico doente, doente dos nervos, da cabeça. Porque eu gosto é uma coisa como se tirasse tua comida, sabe?*

Senhora Astúrias de 63 anos;

> *Olha, pra mim permanecer, uma que é o contato com as pessoas aqui, eu adoro o contato com o pessoal, eu converso com um, tenho amizade com um, com outro, com os professores, com todo mundo. E outra coisa é a minha melhora de vida. Tem um humor assim + tem dia que eu tô assim + em casa querendo matar ((risadas)). Eu chego aqui meu humor, pronto" Acabou ((risadas))*

O relato da senhora Araçá de 89 anos;

> *Eu entender que isso é muito bom até o dia deu morrer, não sei se eu vou conseguir continuar fazendo, mas eu entendo que é bom, é necessário*
> .

Para Coelho et al. (2017), em estudo exploratório com 30 idosos do Grupo de Promoção ao Envelhecimento Ativo da Universidade Federal do Piauí vinculado à Caritas Diocesana do Município de Picos, relata como principal motivo para adesão e permanência de idosos na prática de atividades físicas o bem-estar.

Novamente utilizando Medeiros et al. (2014), porém para o motivo permanência na atividade física, a aquisição pelo gosto de praticá-la foi a resposta mais citada. Podemos encontrar o mesmo resultado em nossa investigação para a variável permanência.

Após os 60 anos a atividade física contribui na recuperação de sentimentos de propósitos dos idosos auxiliando a superar barreiras reais e percebidas, fortalecendo a autoestima, despertando em si a participação na atividade coletiva de grupo e possibilitando ao idoso concatenar-se socialmente a um propósito de vida útil nessa fase (MORGAN et al., 2019).

Permanecer ativo fisicamente para esses idosos tornou-se algo tão importante como se alimentar ou respirar, a atividade física atinge um conceituado nível de relevância para suas vidas, melhorando a qualidade de vida e saúde. O Dr. Paffenberg[7] *apud* Robbins (2009, p. 162) o qual desenvolveu o maior registro de dados sobre saúde, atividade e longevidade de 1960 a 1996 diz: "vive mais quem se torna e permanece fisicamente ativo".

4.4. LIMITAÇÕES DA INVESTIGAÇÃO

Dificuldade na caracterização dos termos para prática de atividade física

4.5 PONTOS FORTES

Desconstruir a ideia que envelhecer é sofrimento para todos.

Expor a possibilidade de reinicio de uma atividade após um hiato imposto ou voluntário e reinserir o tempo de lazer no cotidiano.

5. CONCLUSÃO

Sabemos que o envelhecimento é heterogêneo e que o envelhecer ainda é, mas não deveria ser sinônimo de declínio e doença. Não notamos o quanto crenças negativas sobre envelhecer estão arraigadas em nós.

Perceber o quanto são produtivos e importantes para nossa sociedade e para si, ao apresentar disposição e energia após os 60 anos, item que infelizmente ainda não é para todos.

Na infância, o brincar e as brincadeiras de rua, sítios e casas foram relevantes na construção do repertório motor e das relações entre amigos, primos e irmãos. Em

[7] PAFFENBARGER, RS; OLSEN, E. LifeFit: Na Effective Program for Optimal Health na a Longer Life. Human Kinectics, v. VII, 1992

estudos quantitativos alguns autores afirmam a associação da prática de atividade física entre essa fase e a adolescência e sua continuidade nas fases posteriores. Nesse estudo não podemos afirmar que os idosos foram influenciados por essa fase, apesar de todos terem vividos experiências enriquecedoras.

Durante o período da adolescência nossos idosos se depararam com fatores como trabalho precoce e estudo, os chamados eventos da vida, que dificultaram a participação em atividades físicas. Para alguns o único local de prática foi o colégio no qual o ensino de educação física era obrigatório e também as distâncias percorridas a pé para o deslocamento do trabalho eram habituais, pois a estrutura de transporte não atendia uma vasta área naquela época em São Paulo.

A relação com a atividade física na fase adulta foi impossibilitada e interrompida por eventos da vida como: trabalho, estudo, casamento e filhos. Na variável criação de filhos, as mulheres eram encarregadas e sobrecarregadas, desse modo se afastavam de atividades como estudo, trabalho e qualquer manifestação corporal a favor da atividade física.

Portanto, concluímos nesse estudo que os adolescentes parcialmente sedentários e adultos idem não obstante se tornaram ativos fisicamente após os 60 anos e que a aposentadoria para esses idosos resultou em um ponto de reconexão com a atividade física. Ainda que a saúde tenha sido citada como principal motivo, esta investigação descortinou outras variáveis como; o sentir-se capaz e útil na vida, construir e fortalecer relações de amizades, cuidar dos netos, não adoecer e ter autonomia também são aspectos importantes para aderência à vida ativa!

Conhecer a jornada fisicamente ativa das pessoas ao longo da vida auxiliaria na elaboração de futuros modelos de estratégias, políticas públicas e intervenções profissionais dedicadas a atenção aos idosos para que reconheçam a importância, iniciem e permaneçam ativos fisicamente, conferindo-lhes propósitos de vida, autoestima, autonomia e valores pessoais após os 60 anos.

Encerro essa travessia com a certeza de que para obter benefícios com a prática de atividades físicas ao longo da vida o importante é realizar independente da idade.

Velhice não é doença!!!

REFERÊNCIAS

AGGIO, D. et al. Association between physical activity leves in mid-life with physical activity in old age: a 20-year tracking study in a prospective cohort. **BMJ Open**, v. 7, p. 1-7. 2017. Disponível em; < http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017378. Acesso em: 21 fev. 2021.

ALMEIDA, O. P. et al. 150 minutes of vigorous physical activity per week predicts survival and successful ageing: a population-based 11-year longitudinal study of 12 201 older Australian men. **British Journal of Sports Medicine**, v. 48, n. 3, p. 220-225. 2013. Disponível em: < http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2013-092814. Acesso em: 20 fev. 2021.

ALVES, J. G. B. et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 11, n. 5, p. 291-294, 2005. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922005000500009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 06 fev. 2018.

ANDERSEN, L. B. et al. Update on the global pandemic of physical inactivity. **Lancet**, v. 388, n. 10051, p. 1255-1256, 2016. Disponível em: < https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30960-6/fulltext. Acesso em: 12 fev. 2020

BALTES, P. B,; BALTES, M. M. **Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation**. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds), Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences, 1990. p. 1-34. Cambridge University Press. DOI. https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684.003

BARDIN, L. **Análise do conteúdo**. Lisboa: Edições 70 1977. 44p

BARNETT, I. et al. Physical Activity and Transitioning to Retirement: A Systematic Review. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 43, p. 329-336. 2012. doi: https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.026 Acesso em 25 fev 2021

BARROS, M. V. G.; NAHAS, M. V. Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Revista Saúde Pública**, São Paulo , v. 35, n. 6, p. 554-563, Dec. 2001 . Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102001000600009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 05 out. 2019

BATISTA, M. P. P. et al. Políticas públicas para a população idosa: uma revisão com ênfase nas ações de saúde. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo,** v. 22, n.3, 2011, p. 200-207.

BECKER, H. A escola de Chicago. **Mana**, Rio de Janeiro , v. 2, n. 2, p. 177-188, out. 1996 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-93131996000200008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 17 fev. 2020. https://doi.org/10.1590/S0104-93131996000200008.

BETTI, M. **A educação física na escola brasileira: de 1º e 2º graus, no período de 1930-1986: uma abordagem sociológica**. 1988. Tese de Mestrado em Educação Física – Universidade de São Paulo, 1988. p. 62-63.

BIDLLE, S.J.H.; MUTRIE, N**. Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions**. Routledge, 2007. 2ª Edição, p. 448

BONDIA, J. L. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação.**, Rio de Janeiro , n. 19, p. 20-28, abr. 2002 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-24782002000100003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 17 fev. 2020. https://doi.org/10.1590/S1413-24782002000100003.

BOSI, E. **Lembranças de velhos.** São Paulo, Brasil: Editora da Universidade de São Paulo. 1987. p. 407.
_____. **O tempo vivo da memória.** São Paulo, Brasil: Ateliê Editorial. 2003. p. 219

BRASIL. **Lei nº 8.742, de 7 de Dezembro de 1993.** Lei Orgânica da Assistência Social. Dispõe sobre a organização da assistência social e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8742.htm. Acesso em 14 ago. 2018.
_____. **Lei nº 8.842, 4 de Janeiro de 1994.** Política Nacional do Idoso. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8842.htm>. Acesso em 03 set. 2018.
_____. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso.** 3ª ed. Brasília: Ministério da Saúde. 2013. 70p. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf. Acesso em 03 set. 2018
_____. **Academia da Saúde.** Brasilia. DF. Ministério da saúde. 2014. Disponível em < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/academia_saude_cartilha.pdf > Acesso em 15 Ago. 2018.
_____. Guia de Políticas, Programas e Projetos do Governo Federal**. Compromisso Nacional para o Envelhecimento Ativo.** Brasil, 2015. Disponível em: <https:///www.sbgg.org.br//wp-content/uploads/2014/10/1436207288_Guia_de_poli_ticas_ pu_blicas_2015.pdf >. Acesso em 03 set. 2018
_____. Ministério da Saúde. Secretaria da Vigilância em Saúde e Departamento de Vigilância e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Vigitel Brasil, 2015.** Brasília, 2016. Disponível em: https://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/2015_vigitel.pdf. Acesso em 03 set. 2018.
_____. Ministério da Saúde. Secretaria da Vigilância em Saúde e Departamento de Vigilância e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Vigitel Brasil, 2016.** Brasília, 2017a. Disponível em: http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/02/vigitel-brasil-2016.pdf. Acesso em 03 set. 2018.

_____. Ministério do Esporte. **Programa Vida Saudável**. 2017b. Disponível em: < http://www.esporte.gov.br/index.php/institucional/esporte-educacao-lazer-e-inclusao-social/esporte-e-lazer-da-cidade/vida-saudavel-vs > Acesso em 13. ago 2018.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria da Vigilância em Saúde e Departamento de Vigilância e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Vigitel Brasil, 2017.** Brasília, 2018a. Disponível em: <

_____. Ministério da Saúde. Secretaria da Vigilância em Saúde e Departamento de Vigilância e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Vigitel Brasil, 2019.** Brasília, 2018a. Disponível em: < https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf

https://www.ans.gov.br/images/Vigitel_Saude_Suplementar.pdf . Acesso em 29 jul. 2018.

_____.Ministério do Desenvolvimento Social. **Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa.**
Caminho para o envelhecimento ativo, saudável, cidadão e sustentável. Brasília. DF. 2018b.Disponível em: <https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/Brasil_Amigo_Pesso_Idosa/Documento_Tecnico_Brasil_Amigo_Pessoa_Idosa.pdf >. Acesso 03 set. 2018.

_____. Ministério da saúde. **Sistema Único de Saúde**. 2018c. Disponível em: < http://portalms.saude.gov.br/sistema-unico-de-saude > Acesso em 25 ago. 2018.

BRUNET, J.; SABISTON, C. M. **Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan.** Pshysology of Sport and Exercise. Canadá, v. 12. p. 99-105. 2011. Doi: 10.1016/j.psychsport.2010.09.006. Acesso em: 23 jan. 2020.

CASTRO, C. Introdução: sociologia e a arte da manutenção de motocicletas. In: MILLS, C, W. **Sobre o artesanato intelectual e outros ensaios.** Rio de Janeiro: Zahar, 2009. p. 95. ISBN 978-85-378-0114-7

(CAMPOS, C. J. G. **Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde**. Rev. bras. enferm**.**, Brasília , v. 57, n. 5, p. 611-614, Oct. 2004 . Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672004000500019&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 19 feb. 2020. https://doi.org/10.1590/S0034-71672004000500019

CAMARANO, A. A,; PASINATO, M. T. **O Envelhecimento Populacional na Agenda das Políticas Públicas**. In: Camarano AA, organizadores. *Os Novos Idosos Brasileiros*: muito além dos 60? Rio de Janeiro: IPEA; 2004. p. 253-292.

CAVALLI, A. S. et al . Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. **Revista. Brasileira de geriatria e gerontologia.**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 2, p. 255-264, 2014 . Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000200255&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 19 fev. 2020.

CHODZKO-ZAIKO, W. J et al. Exercise and Physical Activity for Older Adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise,** v.41, n.7, p.1510–1530, jul 2009. Disponível em: < https://insights.ovid.com/crossref?an=00005768-200907000-00020. Acesso em: 10 out. 2019.

COELHO, I. P. S. M. et al. Prática de atividade física na terceira idade**. Rev Fund Care Online**, Rio de Janeiro, v. 9, n.4, p.1007-112. 2017 Disponível em : < http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5896. Acesso em: 09 set. 2019.

CONDELLO, G. et al. Behavioral determinants of physical activity across the life course: a "Determinants of Diet and Physical Activity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. **Internacional Journal Behavioral Nutrition and Physical Activity**., V. 14, N. 1, 2017. Disponível em: < https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5414221/. Acesso em: 12 fev. 2020.

CORTIS, C. et al. Psychological determinants of physical activity across the life course: A "Determinants of Diet and Physical ACtivity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. **PLoS One**., V. 12, N. 8, 2017. Disponível em:< https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182709 Acesso em: 12 Fev. 2020.

COUTO, N. et al . Impact of the Basic Psychological Needs in Subjective Happiness, Subjective Vitality and Physical Activity in an Elderly Portuguese Population. **Motri.**, v. 13, n. 2, p. 58-70, jun. 2017 . Disponível em < http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2017000300008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 12 fev. 2020.

CRUZ, C. G.; MOREIRA, E. C. PRÁTICAS E REPRESENTAÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM DIÁRIOS DE CLASSE EM SINOP-MT (1979-2009). **J. Phys. Educ,** v. 27, e2705, 2016 . Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552016000100105&lng=en&nrm=iso. Acesso em 08 set. 2019.

DENZIN, N. K. "Re-leyendo performance, praxis y política". **Investigación Qualitativa,** v.1, n.1, p.58-78, 2016. Disponível em: < https://ojs.revistainvestigacioncualitativa.com/index.php/ric/article/view/18. Acesso em 29 jul. 2018.

_____. Investigação qualitativa crítica. **Sociedade, Contabilidade e Gestão,** v. 13, n.1, p. 105-119, 2018. Disponível em:< https://revistas.ufrj.br/index.php/scg/article/view/14178/9531. Acesso em: 15 out. 2019.

DING, D. et al. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. **Lancet**, v. 388, n. 10051, p. 1311-1324, 2016. Disponível em:< https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30383-X/fulltext. Acesso em: 12 fev. 2020.

DASKALOPOULOU, C. et al. Physical activity and healthy ageind: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. **Ageing Research Reviews**, v. 38, p. 6-17. 2017. Disponível em: < http://dx.doi.org/10.1016/j.arr.2017.06.003 Acesso em: 25 fev. 2021.

ENGBERG, E. et al. Life Events and Change in Leisure Time Physical Activity. **Sports Med,** v. 42, n. 5 p.433–447, 2012. Disponível em: < https://link.springer.com/article/10.2165%2F11597610-000000000-00000#citeas. Acesso em: 12 fev. 2020.

FARIAS JUNIOR, J.C. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v, 14, n. 2, p. 57-64, 2006. Disponível em: < https://bdtd.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/688/693 Acesso em: 15 set. 2019.

FERRAND, C. et al. Aging and well-being in French older adults regularly practicing physical activity: a self-determination perspective. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 20, n. 2, p. 215-230, 2012. Disponível em:< https://journals.humankinetics.com/view/journals/japa/20/2/article-p215.xml. Acesso em: 23 jul. 2019.

FRANCO, M. R. et al. Olders people´s perspective on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. **British Journal of Sports Medicine.** v, 49, p. 1268-1276, 2015. Disponível em: < http: //dx.doi.org/ 10.1136/bjsports-2014-094015. Acesso em; 23 fev. 2021

FRÄNDIM, K. et al. A life Span perspective on patterns of physical activity and functional performance at the age of 76. **Gerontology**, v. 41, p. 109-120. doi: 10.1159/000213671. 1995. Acesso em 15 fev. 2021.

GOELLNER, S. V. **Informação e documentação em esporte, educação física e lazer: o papel pedagógico do centro de memória do esporte.** In: MIRANDA, D. S. et al. (Org.).
Memória e cultura: a importância da memória na formação cultural humana. São Paulo. Edições Sesc SP, 2007. p. 235-244.

GROPPER, H. et al. A. The impact of life events and transitions on physical activity: A scoping review. **PLOS ONE**, 2020. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234794. Acesso em 04 abr. 2021

HALLAL, P.C. et al. Physical inactivity: Prevalence and associated variables in brazilian adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 35, n. 11, p. 1894-1900. 2003. Disponível em:< https://insights.ovid.com/crossref?an=00005768-200311000-00018. Acesso em: 12 dez. 2019.

HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfllas, and prospects. **Lancet**, 2012. 380. P. 01-11. http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1 Acesso em 12 fev. 2020.

HARARI, Y. N.; **Sapiens: uma breve história da humanidade**. 24ª ed. Porto Alegre. L&PM, 2017. 459p.

HIRVENSALO, M. et al. The continuity of physical activity – a retrospective and prospective study among older people. **Scandinavian Journal of Medicine & Science Sports**, v. 10, n. 1, p.37–41, 2000. Disponível em: <

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1034/j.1600-0838.2000.010001037.x?sid=nlm%3Apubmed. Acesso em: 20 jul. 2019

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA-IBGE. Pesquisa nacional por amostra de domicílio. **Práticas de esporte e atividades físicas 2015**. Rio de Janeiro: IBGE: Coordenação de Trabalho e Rendimento, 2017. 80 p. Disponível em: < https://www.ibge.gov.br/estatisticas-novoportal/sociais/populacao/19898-suplementos pnad3.html?edicao=17989&t=sobre. Acesso 03 set. 2018.
_____. Pesquisa nacional por amostra de domicílios contínua**. Características gerais dos domicílios e dos moradores**: **2017**. Rio de Janeiro: Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão: IBGE: 2ª ed. 2018. 87 p. Disponível em: < https://www.ibge.gov.br/estatisticas-novoportal/sociais/populacao/17270-pnad-continua.html?edicao=20915&t=resultados. Acesso em: 03 set. 2018.

KORSAKAS, P. et al. Entre meio e fim: um caminho para o direito ao esporte. **Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer-UFMG,** Belo Horizonte, v. 24, n. 1. p. 664-694. 2021. DOI: https://doi.org/10.35699/2447-6218.2021.29534 664. Acesso em: 02 abr. 2021.

KEMPER, H. C. G.; KOPPER, l. l. J. Is Physical Activity Important for Aerobic Power in Young Males and Females? **Medicine and Sport Science**, v. 47, p. 153-166. Basel. Karger. 2004. https://doi.org/10.1159/000076202. Acesso em 17 jun. 2020.

KOPCAKOVA, J. et al. Do Motives to Undertake Physical Activity Relate to Physical Activity in Adolescent Boys and Girls?. **Internacional Journal of Environmental Ressearch and Public Health**, v. 12, n. 7 (2015). Disponível em: < https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4515682/. Acessos em: 05 fev. 2020.

JAGO, R et al. Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10-11 year old children. **International Journal of Behavioral Nutritio Physical Activity**., v. 6, n. 4, 2009. Disponível em: < https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-6-4#citeas. Acesso em: 15 jan. 2020.

MILLER, J. et al. Life events and longitudinal effects on physical activity: adolescence to adulthood. **Medicine & Science Sports & Exercise**. v. 51. n. 4. p. 663-670. 2019. Doi 10.1249/MSS.000000000001839. Acesso em: 17 fev. 2021.

LAHTI, J. et al. Changes in leisure-time physical activity after transition to retirement: a follow-up study**. Internacional Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity**, v. 8, n. 36, 2011. Disponível em: < https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-8-36#citeas. Acesso em: 15 jan. 2020.

LEE, I-M. et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**. 2012. Disponível em: < http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9 Acesso em 13 fev. 2020.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física. (Online)**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010 . Disponível

em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742010000400023&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 05 fev. 2019.

McDONALD, S. et al. Changes in physical activity during the retirement transition; a theory-based, qualitative interview study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.** p. 12-25. 2015. doi 10.1186/s12966-015-0186-4. Acesso em: 10 fev 2021.

MARTINS, T. G. et al. Inatividade física no lazer de adultos e fatores associados. **Revista Saúde Pública**. (Online), São Paulo, v. 43, n. 5, p. 814-824. 2009. Disponível em: < http://doi.org/10.1590/S0034-89102009005000058. Acesso em: 13 dez. 2019.

MATSUDO, S. M. et al. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte,** v. 7, n.1, 2001, p. 1-13.

MALAFRONTE, D. **A educação física na promoção do envelhecimento ativo: uma proposta para autonomia e independência.** 2007, 59 f. Trabalho de conclusão de curso, graduação, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

MALINA, R. M. Longitudinal perspectives on physical fitness during childhood and young. **In: Word-wide Variation in Physical Fitness (A . Claessens, J. Lefevre & B. Eynde, eds.**), p. 94-105, 1993. Leuven: Katholike Universiteit Leuven.(1993)

MEDEIROS, P.A. de et al . Participação masculina em modalidades de atividades físicas de um Programa para idosos: um estudo longitudinal. **Ciência saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 8, p. 3479-3488, 2014 . Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000803479&lng=en&nrm=iso. Acessos em: 20 jan. 2020.

MILLS, C. W. **A imaginação sociológica**. 4ª edição. Rio de Janeiro: Zahar, 1975, 212p. 240p, 246p

MINAYO, M. C. de S. Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade. p. 21-22. 18 ed. Petrópolis. Vozes. 2001. Disponível em: < http://www.faed.udesc.br/arquivos/id_submenu/1428/minayo__2001.pdf<

MIRANDA, D. SANTOS. As novas oportunidades educacionais para as pessoas idosas. **Revista A Terceira Idade: Estudos sobre o envelhecimento**, v. 21, n. 47, 2010. p. 7-19

MONTEIRO, C. et al Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos. **RPCD** , v. 14, n. 1, p. 57-76, 2014. Disponível em: < https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/2014-1/04.pdf. Acessos em: 11 nov. 2019.

MOREIRA, J. O. Mudanças na percepção sobre o processo de envelhecimento: reflexões preliminares. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília , v. 28, n. 4, p. 451-456, 2012 Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722012000400003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 27 set. 2019.

MORGAN, G. S. et al. A life fulfilled: positively influencing physical activity in older adults- a systematic review and meta-ethnography**. BMC Public Health**, v. 19. n. 362. 2019. Acesso em 15 fev. 2021.

NASCIMENTO, M. C. et al. O desafio da adesão aos exercícios físicos em grupos de idosos em Palmitos/SC: motivos para a prática e para a desistência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 15, n. 3, 2010, p.140-144. Disponível em: < https:// doi.org/10.12820/rbafs.v.15n3p140-144. Acesso em jun. 2020.

NERI, A. L. O legado de Paul B. Baltes à psicologia do desenvolvimento e do envelhecimento. **Temas em psicologia**, v. 14, n. 01, p. 17-34, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Carta de Ottawa**. Novembro, 1986. Disponível em: www.http,cmdss2011.org . Acesso em 16 nov. 2016

_____. **Envelhecimento Ativo.** Uma política de saúde. 2005. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em 03 set. 2018.

_____. **Guia Global: Cidade Amiga do Idoso.** Genebra. Suíça. 2008. Disponível em: http://www.who.int/ageing/GuiaAFCPortuguese.pdf. Acesso em 12 ago. 2018.

_____. Resumo. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra, 2015. Disponível em: < https://sbgg.org.br//wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf. Acesso em 03 set. 2018.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **A ONU e as pessoas idosas**. 2018.
Disponível em: < www.https://nacoesunidas.org/acao/pessoas-idosas/. Acesso em 03 set. 2018.

PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 870-877, Jun 2005. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2005000300021&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 08 out. 2019

RIBEIRO, J. A. B. et al . Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 34, n. 4, p. 969-984, 2012 . Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000400012&lng=en&nrm=iso. Acesso em:. 17 ago. 2019

RIBEIRO, L.B. et al Motivos de adesão e de desistência de idosos a prática de atividade física**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde**. v. 26, n. 4, p. 581-589, 2013. Disponível em: < https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/3125. Acesso em: 10 jul. 2019

ROBBINS, J. **Saudável aos 100 anos: como aumentar radicalmente sua qualidade de vida em qualquer idade**. Rio de Janeiro. Objetiva, 2009, p. 101, p. 162, p. 54

ROSA, T. E. C.; BARROSO, A. E. S.; LOUVISON, M. C. P. (Org.). **Velhices: experiências e desafios nas políticas de envelhecimento ativo**. São Paulo, Instituto de saúde, 2013, p. 384.

SALGUERO, A. et al. Development of a Spanish version of the Participation Motivation Inventory for young competitive swimmers**. Perceptual and Motor Skills**, v. 96, n.2, p. 637-646, 2003. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pms.2003.96.2.637. Acesso em: 28 out. 2019.

SANTANA, M. S.; MAIA, E .M. C. Atividade Física e Bem-Estar na Velhice. **Rev. salud pública**, v. 11, n. 2, p 225-236, 2009. Disponível em: < https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2009.v11n2/225-236/pt. Acesso em: 27 out. 2019.

SANDOVAL, A. E. P. **Medicina do esporte**. Princípios e prática. Porto Alegre: Artmed, 2005, p. 217, p. 234.

SANTOS; B. S. **Um discurso sobre ciências sociais**. 5ª edição. São Paulo. Cortez. 2008.5p, 78p, 80p, 84p, 85p.

SÃO PAULO (Cidade). Secretaria Municipal de Saúde. 2012. Disponível em: < https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/atencao_basica/pessoa_idosa/index. php?p=5498. Acesso em: 10 Mai.2018

_____. Censo de 1950. Disponível em: http://smul.prefeitura.sp.gov.br/historico_demografico/1950.php. Acesso em: 01 fev. 2020

SÃO PAULO (Estado). SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE. **Idosos são campeões do sedentarismo.** 2009. Disponível em: < www.http.saude.sp.gov.br . Acesso em 16 Nov. 2016

_____. **Decreto nº 59.782 de 21 de Novembro de 2013.** Institui programa estadual destinado a conceder auxilio financeiros aos idosos na forma que especifique e dá providências correlatas. Disponível em: < https://www.al.sp.gov.br/repositorio/legislacao/decreto/2013/decreto-59782-21.11.2013.html. Acesso em 03 set. 2018.

_____. **SP Amigo do Idoso.** 2018 Disponível em: < http://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/portal.php/programas_spamigodoi doso. Acesso em 23 de Ago. 2018.

SÃO PAULO (ESTADO). SECRETARIA DE GOVERNO. DEPARTAMENTO ESTADUAL DE TRÃNSITO de SÃO PAULO, 2019 Frotas de veículos em São Paulo Disponível em: < https://www.detran.sp.gov.br/wps/wcm/connect/portaldetran/detran/detran/estatisticastransito/sa-frotaveiculos/d28760f7-8f21-429f-b039-0547c8c46ed1. Acesso em 10 fev. 2020.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO; FUNDAÇÃO PERSEU ABRAMO. Idosos no Brasil II: Vivências, Desafios e Expectativas na Terceira Idade. São Paulo, SP: FPA; São Paulo, 2020. 394 p. Disponível em: https://www.fpabramo.org.br/publicacoes/wp-

content/uploads/sites/5/2020/08/Pesquisa-Idosos-II-Completa-v2.pdf. Acesso em 15 fev. 2021.

SILVA, M. F. et al . Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 634-642, 2012 . Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000400004&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 27 set. 2019.

SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 4, p. 1091-1097, 2000. Disponível em:< <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2000000400027&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 dez. 2019.

SIRAD, J. R. et al. Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. **Journal of Adolescent Health**, v. 38, n. 6, p. 696-703,2006. Disponível em: < https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1054139X05003782. Acesso em: 20 jan. 2020.

SJÖSTEN, N. et al Change in physical activity and weight in relation to retirement: the French GAZEL Cohort Study **BMJ Open**, v. 8, n. 2, 2012. Disponível em: < https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3277904/#__ffn_sectitle. Acesso em: 25 fev. 2021.

STENHOLM, S. et al. Changes in physical activity during transition to retirement: a cohort study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 13, n. 51. 2016. Doi; 10.1186/s12966-016-0375-9. Acesso em: 24 fev. 2021.

TELAMA, R. et al. Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 13, n. 4, p. 317-323, 1997. Disponível em: < https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S074937971830182X. Acesso em: 29 jan. 2020.

_____. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 28, n. 3, p. 276-273, 2005, Disponível em: < https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(04)00339-3/fulltext. Acesso em: 23 Jan. 2020.

TAMMELIN, T. et al. Change in the level of physical activity from adolescence into adulthood and obesity at the age of 31 years**. International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders,** v. 28, p. 775-82, 2004. Disponível em: < https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15037883. Acesso em 05 jan. 2020.

TOUVIER, M. et al. Changes in leisure-time physical activity and sedentary behaviour at retirement: a prospective study in middle-aged French subjects**. International Journal Behavioral Nutrition and Physical Actitivy**, v. 7, n 14, 2010. Disponível em:

< https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2834610/?report=reader. Acesso em: 05 jan. 2020.

UNFPA-HELPAGE. **Envelhecimento no século XXI: celebração e desafio**. Resumo executivo. 2012, 7p. Disponível em: < https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf. Acesso em 03 Set. 2018.

VAN HOUTEN, J. M. A. et al. The transition to adulthood: a game changer!? A longitudinal analysis of the impact of five major life events on sport participation**. European Journal for Sport and Society**, v. 16. p. 46- 63. 2019. Disponível em: < https://doi.org/10.1080/16138171.2019.1603832. Acesso em 04 abr. 2021.

VENTURI, G.; RECAMÁN, M. Idosos no Brasil – Vivências desafios e expectativas na 3ª idade. **Revista E,** São Paulo: SESC-SP, out. 2013. Disponível em: < www.sescsp.org.br/online/artigo/7102_PESQUISA+IDOSOS+NO+BRASIL+VIVENCIAS +DESAFIOS+E+EXPECTATIVAS+NA+3+IDADE. Acesso em 16 nov. 2016.

VYGOTSKY, L.S. **A formação social da mente**. São Paulos: Martins Fontes, 1991. 85p.

WHITEHEAD, M**. Letramento corporal**: atividades físicas e esportivas para toda vida. Porto Alegre, Penso, 2019, p.76, p. 81, p. 116 p. 123 p. 125 p. 127, 128

WILSON, D. K. et al. Brief report: a qualitative study of gender preferences and motivational factors for physical activity in underserved adolescents. **Journal of Pediatric Psychology**, v. 30, n. 3., p. 293-297, 2004. Disponível em: https://academic.oup.com/jpepsy/article/30/3/293/893643. Acesso em 20 jan. 2020

WINNICOTT, D.W. **O brincar & a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975. p. 88

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Health statistics and information system.** Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project. 2002. Disponível em: < http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/. Acesso 03 set. 2018.