

# A CONCEPÇÃO DE PESSOAS DE MEIA-IDADE SOBRE SAÚDE, ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA COMO MOTIVAÇÃO PARA COMPORTAMENTOS ATIVOS

CÁTIA PEREIRA DUARTE

Mestranda em Educação Física Escolar da Universidade Gama Filho  
Bolsista da Capes. E-mail: duartecatia@bol.com.br

CRISTIANE LEITE DOS SANTOS

Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas  
e-mail: cleite@bol.com.br

DR.<sup>a</sup> ANDRÉA KRÜGER GONÇALVES

Universidade Luterana do Brasil-Ulbra/Canoas  
e-mail: goncalves@uol.com.br

## RESUMO

*O objetivo deste estudo é identificar a concepção de pessoas de meia-idade sobre atividade física, a partir de antecedentes sobre saúde e hábitos (sono, alimentação, relação sexual e doença), e caracterizar a atividade física com base na análise da representação, do tipo, tempo de participação, motivo de adesão, benefícios, da continuidade e frequência da participação na atividade física. Analisou-se também a concepção de envelhecimento, considerando as idéias de prevenção e negação. A pesquisa realizada é uma investigação social exploratória baseada numa metodologia qualitativa com análise do conteúdo da temática. A população da pesquisa constituiu-se de pessoas com 40 a 60*

anos, tendo como amostra 30 pessoas que realizavam ginástica em academias e 30 pessoas que caminhavam em vias públicas da cidade de Pelotas-RS. Os resultados obtidos, com base na análise dos formulários, permitiram a identificação dos motivos que conduzem pessoas com mais de quatro décadas de vida a participarem de atividades físicas. Esses motivos permitiram-nos revelar que o aumento da expectativa de vida e a experiência da fase da terceira idade se associam com esta busca por um padrão de vida ativo, mesmo que nas falas dos(as) informantes não ficasse explícita. O principal motivo de adesão à atividade física é a saúde do físico e da mente, enquanto as causas da continuidade são o bem-estar e a disposição. A concepção de envelhecimento vinculou-se ao desgaste; as pessoas crêem na dissociação entre corpo e mente, sendo que a maioria não se imagina idosa, logo se sabe que esta negação sobre envelhecimento é um comportamento defensivo e resultante da necessidade de manter presente traços de juventude. A atividade física está associada à manutenção de um estilo de vida saudável, no entanto a saúde não determina a continuidade na prática de atividade física a fim de se viver melhor na próxima fase, já que ambos os grupos são conscientes de que ocorrerão perdas fisiológicas e psicológicas na terceira idade, independente dos comportamentos ativos. Os benefícios da atividade física são percebidos pelas pessoas de meia-idade, porém são necessárias mais investigações sobre a influência social e o comportamento ativo ou sedentário nas diferentes fases de vida das pessoas na sociedade.

*PALAVRAS-CHAVE:* Meia-idade; atividade física; razões de adesão e continuidade; concepção de envelhecimento.

## INTRODUÇÃO

Na história de vida de pessoas com idade superior aos 50 anos evidencia-se que a atividade física é associada à prevenção de doenças, manutenção de corpo forte e resistente, além da melhoria nas relações sociais por causa da convivência em grupo, propiciadas pelo contato com outras pessoas de mesma idade durante o envolvimento com a prática. Este contexto ou conjunto de fatos pode refletir-se na atividade física como uma possível forma de preparação para o envelhecimento.

O objetivo principal deste estudo é identificar a concepção de pessoas de meia-idade sobre atividade física, a partir de antecedentes pessoais sobre saúde e hábitos, percepção de envelhecimento, motivos de adesão e continuidade à atividade física. Acredita-se que a participação em atividades físicas (caminhadas ou ginástica em academias) é um meio para propiciar melhoria de qualidade de vida a curto e médio prazos. Entre os objetivos específicos ressaltam-se a investigação dos motivos para escolha de diferentes locais para a prática de atividade física (caminhadas ou academias), bem como formas de convívio social; verificação da concepção sobre terceira idade; verificação dos motivos de adesão e verificação dos motivos de continuidade nas atividades.

Os estudos na área de educação física, relacionados à meia-idade, são incipientes, porém atualmente há uma tendência prevalecente de associar-se atividade física com qualidade de vida, a qual não era verificada anteriormente de forma tão evidente. Segundo Hayflick (1997), a expectativa de vida da população em geral aumentou nas últimas décadas e os idosos representam uma parcela significativa na população total. O contato com pessoas idosas é um fato cada vez mais constante na vida comum e, se anteriormente se pensava que a maioria não iria alcançar a velhice, atualmente se sabe que esse período de vida será vivenciado por muitas pessoas (em países desenvolvidos de forma mais característica). Talvez esta busca por atividades físicas na meia-idade seja um reflexo da preocupação com os anos subseqüentes no intuito de preparação para uma fase da terceira idade com qualidade.

Uma breve revisão sobre as fases de vida da meia-idade e terceira idade bem como algumas considerações sobre a atividade física para este grupo adulto da população são aqui apresentadas, para após caracterizar-se a metodologia empregada e discutir os resultados obtidos.

#### FASES DE VIDA: MEIA-IDADE E TERCEIRA IDADE

A fase da meia-idade está associada no senso comum com um estilo de vida marcado pelas atividades familiares (casamento e filhos) e pelas atividades de trabalho remunerado. Contudo, um fator bastante prevalecente nesse período relaciona-se à crise. A "crise da meia-idade" é vivida de modo introspectivo com reflexos em todas as esferas da vida. O fato elementar presente nessa situação é a chegada ao ponto médio da vida, o qual não se apresenta como algo simples do ponto de vista psicológico. A infância e a juventude são tempos passados e a concretização de uma vida madura e independente apresenta-se como a principal tarefa psicológica.

O trabalho é um dos fatores de crise nesse período de vida porque é a esfera de vida mais valorizada na sociedade contemporânea, o que faz que a pessoa seja avaliada constantemente (pelos outros e por si mesma). O papel de trabalhador propicia um lugar de destaque entre os outros papéis sociais representativos do "eu", compondo a identidade individual. A "crise da meia-idade" não foi inventada pelos escritores e é parte de várias teorias importantes sobre o desenvolvimento da vida adulta. Erikson (apud Gonçalves, 1999) propõe uma teoria compreensiva de desenvolvimento da personalidade, na qual cada pessoa atravessa oito estágios desde a infância até a terceira idade: confiança básica *versus* desconfiança básica, autonomia *versus* dúvida, iniciativa *versus* sentimento de culpa, competência e habilidade *versus* sentimento de inferioridade, identidade *versus* confusão de identidade,

intimidade *versus* isolamento, produtividade *versus* estagnação e aceitação do ciclo vital *versus* desesperança. Em cada um destes, há uma crise emocional resultante do conflito entre duas tendências opostas e o mundo social da pessoa é expandido. A produtividade reflete a centralização da tarefa de cuidar da próxima geração, de passar a experiência de alguma forma.

Em torno dos 40 anos de idade, a queixa constante é de uma insatisfação generalizada, sentimento de apreensão e vazio, acompanhado de um humor depressivo que vem associado a uma auto-estima significativamente diminuída. Essas mudanças obedecem a um conjunto de fatores biológicos, psicológicos e sociais. O climatério é uma dessas modificações e a mulher terá de conviver com os sintomas decorrentes da falência da função ovariana e da perda da condição reprodutiva que virá com a menopausa, tendo significado especial para as mulheres solteiras e sem filhos. O climatério dos homens, de acordo com Bee (1997), é bastante gradativo com uma perda lenta da capacidade reprodutiva em razão do declínio nos níveis de testosterona, que se inicia no começo da vida adulta, causando menos transtornos que nas mulheres por ser um processo mais lento. As modificações nas funções físicas podem iniciar aos 40 ou 50 anos, porém a taxa de mudanças é muito gradativa, de acordo com a última autora. A perda de vigor muscular também ocorre em consequência da redução do número de fibras musculares e das mudanças na elasticidade do tecido fibroso. O funcionamento cognitivo e a memória sofrem um declínio, mas as perdas são reduzidas nessa faixa etária. Contudo, estudos mostram que não há diferenças entre adultos jovens e de meia-idade na execução de tarefas que necessitem de estratégias, planejamento, manejo de emergências e uso de informações (Bee, 1997).

As características da fase de meia-idade evidenciam que esse período da vida é marcado por introspecção e reavaliação de vários fatores presentes no cotidiano em virtude das variadas mudanças: a independência dos filhos, a aproximação ou efetivação da aposentadoria, as modificações físicas. A exigência cultural coloca a necessidade contínua de satisfação imediata para si próprio no tempo presente, produzindo desinteresse pelo futuro. Para Bee (1997) este hábito de pensamento de valorizar exclusivamente o presente causa depressão e concepções negativas de envelhecimento.

De acordo com o ciclo da vida, a fase posterior à meia-idade é a velhice ou terceira idade e estas se relacionam, pelas atitudes assumidas, a uma tendência de compreender-se um determinado período pelas experiências passadas (um exemplo é a metodologia de estudo baseada na história de vida). Muitos dos fatores relacionados na fase da meia-idade são fortalecidos ou perdem a sua importância após os 60 anos. Silva (1996), com base nos últimos dados censitários do IBGE,

afirma que a população idosa, isto é, pessoas acima de 60 anos, representa hoje quase 8% da população total do país. São mais de 11 milhões de pessoas idosas, entre as quais 54% são mulheres. Estes dados traduzem a emergência de uma nova realidade no cenário nacional: o Brasil está ficando mais velho e por isso se tornam necessários estudos para uma melhor preparação para essa fase da vida. Segundo Simões (1994), a Organização Mundial de Saúde classifica o envelhecimento em quatro estágios: meia-idade (45 a 59 anos), idosa (60 a 74 anos), anciã (75 a 90 anos) e velhice extrema (após os 90 anos).

A partir destas classificações, as áreas de estudos procuram aliviar ou abolir os “estragos” causados com a passagem do tempo. Lasch, citado por Gonçalves, (1996) enfatiza que existem duas abordagens referentes ao problema da idade: a primeira procura a melhoria da qualidade de vida e não somente seu prolongamento, assim resiste à relação entre velhice e perda de forças; e a segunda procura unicamente o prolongamento da vida do idoso, sob cuidados médicos.

Os teóricos classificam o declínio da velhice de duas maneiras: a senescência e a senilidade. A senescência é um fenômeno fisiológico, arbitrariamente identificado pela idade cronológica, sendo considerado um envelhecimento sadio porque o declínio físico e mental é lento e compensado pelo organismo. Já a senilidade caracteriza-se pelo declínio físico associado à desorganização mental. Curiosamente, a senilidade não é exclusiva da idade avançada, mas pode ocorrer prematuramente porque é identificada com uma perda considerável do funcionamento físico e cognitivo, observável pelas alterações na coordenação motora, a alta irritabilidade, além de uma considerável perda de memória.

#### ATIVIDADE FÍSICA NOS ANOS ADULTOS DA MEIA-IDADE E TERCEIRA IDADE

De acordo com Matsudo et al. (1996), há um baixo nível de aptidão física das populações ao redor do mundo, o que aumenta a prevalência de mortalidade precoce causada por enfermidades da civilização, demonstrando que o sedentarismo como estilo de vida pode ser maléfico para o indivíduo e potencialmente prejudicial à sociedade. Infelizmente, as sociedades em estágios industriais ou pós-industriais trouxeram uma drástica redução na atividade cotidiana, levando a um quadro geral de hipocinesia (redução de movimentos) e a um aumento proporcional de moléstias como as cardiopatias, diabetes e obesidade, entre outras. Em contrapartida, as pesquisas em medicina do exercício, em particular, e nas ciências do esporte, de forma mais abrangente, têm demonstrado que o estilo de vida ativo tem impacto positivo em muitos aspectos da saúde individual e coletiva nas diversas fases da vida.

Segundo Faria Junior (1999), a partir dos anos de 1980 tem sido amplamente divulgado pela mídia que mais da metade de todas as pessoas com idade de 60 anos vive nos países em desenvolvimento. Os problemas de saúde das pessoas idosas caracterizam-se sobretudo pela prevalência de doenças crônico-degenerativas, que requerem intervenções custosas e a utilização de complexas tecnologias. Desse modo, nos países em desenvolvimento existe um dilema em termos de políticas públicas porque há escassos recursos governamentais para atender concomitantemente às necessidades dos idosos e às demandas dos jovens.

Assim, sobre o valor da atividade física, salientamos que na década de 1960 o exercício era visto como um agente na prevenção, tratamento e reabilitação das patologias cardiovasculares; nas décadas de 1970 e 1980 era a busca do condicionamento físico; já a partir dos anos de 1990, valoriza-se a caminhada e a sua relação com o objetivo de qualidade de vida. Porém, a prática de atividades físicas da maioria da população é restrita aos movimentos do cotidiano e aos do trabalho. Os estudos sobre envelhecimento e atividade física têm propiciado conhecimentos interessantes sobre esta temática, entretanto, apesar dos benefícios, a maior parte da população idosa não participa regularmente de atividades físicas, pois não se pode esquecer da influência dos fatores culturais e sociais que (muitas vezes) limitam essa percepção do senso de eficiência, impedindo uma mudança de comportamento que possibilitaria o direcionamento para a busca de eficiência. Okuma (1999) comenta que a educação física, enquanto área de conhecimento e de atuação profissional, deveria ter mais conhecimentos sobre os avanços da gerontologia e da psicologia do envelhecimento para colaborar na ampliação e na atualização da visão sobre o envelhecimento, abandonando a imagem estereotipada do velho e da velhice.

Com base nos últimos estudos torna-se possível afirmar a necessidade de incentivar pessoas a buscarem um padrão ativo de vida. Para tanto, os profissionais da área da educação física devem estudar temáticas relacionadas com o cotidiano das pessoas com as quais trabalham, para que se possa ter uma melhor compreensão dos fatores relacionados com a prática de atividades físicas. Os benefícios desta adesão são reconhecidos no meio acadêmico, porém é preciso descobrir formas de incentivo ao comportamento ativo através de estudos sobre as concepções acerca das pessoas envolvidas.

#### METODOLOGIA DA PESQUISA

A pesquisa realizada caracterizou-se como uma investigação qualitativa social do tipo exploratório com utilização da técnica de formulários com perguntas abertas, para posteriormente realizar-se a análise dos conteúdos com base nessas res-

postas. De acordo com Triviños (1987), esse tipo de análise é um meio para estudar as comunicações entre os indivíduos, com ênfase no conteúdo “das mensagens”, permitindo inferências sobre as informações.

A população do estudo constituiu-se de pessoas de meia-idade com idades variando entre 40 e 60 anos, com uma amostra intencional de 30 pessoas que freqüentavam academias de ginástica e 30 pessoas que caminhavam em vias públicas no bairro Fragata e Três Vendas, na cidade de Pelotas-RS. O número de participantes é estipulado aleatoriamente, tendo a precaução de que nos dois grupos exista a mesma quantidade de respondentes. Para melhor adequação das questões formuladas, realizou-se um teste piloto com algumas pessoas de meia-idade para confirmar (ou modificar) a estrutura das perguntas de acordo com os objetivos da pesquisa. O modelo do formulário foi organizado em quatro blocos a saber: dados de identificação (nome, idade, estado civil, sexo, escolaridade, profissão e ocupação atual); caracterização do cotidiano (sono, alimentação, atividade sexual, doença); caracterização da atividade física (representação de atividade física, do tipo, tempo de participação, motivo de adesão, benefícios, da continuidade e freqüência da participação na atividade física) e concepção de envelhecimento, considerando as idéias de prevenção e negação.

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados são apresentados e discutidos de acordo com os blocos de questões, utilizando-se o referencial teórico estudado para a interpretação.

### Dados de identificação

Em ambos os grupos, a maioria das pessoas é do sexo feminino, refletindo uma forte tendência evidenciada na sociedade. Vários pesquisadores demonstram que o sexo feminino possui um padrão de vida mais ativo que o do sexo masculino, tanto pelo envolvimento em atividades domésticas como pela busca de atividades físicas. Quanto à idade, nos dois grupos a maioria das pessoas possui idade superior aos 50 anos. A maioria das pessoas é casada, em ambos os grupos, sendo que, no grupo “ginástica”, o número de pessoas divorciadas aumenta, existindo duas pessoas solteiras e nenhuma viúva.

Os resultados referentes à escolaridade mostram que no grupo “caminhada” a maioria das pessoas estudou até o primeiro grau, com um terço concluindo a faculdade. De fato, esse grupo de pessoas que fez parte da pesquisa teve acesso a formação, através da escola. Essa formação é refletida nos motivos de adesão à atividade física. No grupo “ginástica” a escolaridade é mais avançada porque mais da

metade do grupo tem terceiro grau. Esta diferença de escolaridade é bastante marcante entre os dois grupos, repercutindo nas atitudes e concepções. A ocupação das pessoas de meia-idade que participaram da pesquisa é variada: no grupo "caminhada" há uma divisão entre pessoas ativas profissionalmente e outras envolvidas em atividades domésticas (sem função remunerada), sendo apenas uma aposentada, e no grupo "ginástica", existem mais pessoas aposentadas que no grupo "caminhada", assim como há mais pessoas exercendo função remunerada e menos pessoas dedicadas às atividades domésticas.

#### Caracterização do cotidiano

Para caracterizar as pessoas que fazem parte deste estudo, questionou-se sobre diferentes aspectos da vida, por exemplo: alimentação, sono, atividade sexual e doenças, para estabelecer relações entre estes eventos. Quanto à alimentação, os grupos alimentam-se regularmente, com grandes quantidades de carboidratos no grupo "caminhada" e poucas quantidades de gordura no grupo "ginástica". Quanto ao sono, a maioria das pessoas afirma dormir menos que oito horas diárias e menos da maioria afirma dormir apenas oito horas. Poucos afirmam dormir mais de oito horas no grupo "caminhada" e no grupo "ginástica".

A maioria das pessoas, em ambos os grupos, tem vida sexual ativa com a frequência variando de duas a três vezes por semana. Duas pessoas não mantêm atividade sexual no grupo "ginástica", ao passo que no grupo "caminhada" existem mais pessoas sem relações sexuais, mesmo sendo casadas. De modo geral, pode-se afirmar que a maioria das pessoas possui um padrão de vida saudável no que se refere aos aspectos observados. As pessoas entrevistadas confirmaram a ideia de que na meia-idade os indivíduos se sentem sozinhos e deprimidos, logo as doenças mais comuns nessa faixa etária são a enxaqueca e a depressão, em maior número no grupo "caminhada" e em menor proporção no grupo "ginástica". Cirurgias, problemas de coluna e de coração, varizes e obesidade são mencionadas pela metade das pessoas de ambos os grupos. A osteoporose é também citada por algumas pessoas porque, atualmente, as mulheres de meia-idade preocupam-se com a menopausa e com a necessidade de reposição hormonal.

#### Atividade física: motivo de adesão, continuidade e benefícios

Todas as pessoas neste estudo participam de atividade física. Como mencionado na revisão de literatura, as pessoas de meia-idade dedicam seu tempo basicamente a dois tipos de atividades: trabalho remunerado e/ou trabalho doméstico. No grupo "caminhada", a maioria define atividade física como exercício regular ou

movimento, ao passo que no grupo "ginástica" menos pessoas têm esta mesma idéia de atividade física como exercício ou como movimento. Poucas pessoas, em ambos os grupos, consideram atividade física como sinônimo de atividade diária. Um dado interessante relativo à atividade física vincula-se à relação direta entre esta e seu benefício, já que 30%, aproximadamente, em ambos os grupos mencionam este fato, ou seja, atividade física como sinônimo de benefício.

Entre as atividades físicas realizadas pelas pessoas do estudo, além da caminhada no grupo "caminhada" e da ginástica em academia no grupo "ginástica", o esporte também é citado como um tipo de atividade física em ambos os grupos; além disso o trabalho é considerado uma atividade por ambos os grupos. Pode-se afirmar que o grupo "ginástica" tem um envolvimento maior em atividades físicas de forma geral. O grupo "caminhada" e o grupo "ginástica" têm a mesma frequência semanal em suas atividades físicas específicas (no caso: caminhada e ginástica), que é de aproximadamente três vezes semanais ou mais. O tempo de participação em atividades físicas, tanto no grupo "caminhada" como no grupo "ginástica", varia em torno de um ano. Poucas pessoas confirmam uma prática contínua ao longo das suas vidas. Estas informações corroboram o fato de que a atividade física não faz parte do ciclo de vida das pessoas de meia-idade (não é contínua), além de demonstrar a ausência de experiência anterior nesse tipo de envolvimento.

As pessoas idosas mostraram a concepção de atividade física relacionada à obtenção de benefícios físicos, psicológicos e sociais, ao prazer na participação ou ainda à necessidade de auto-eficiência. A diferença entre o grupo "caminhada" e o grupo "ginástica", quanto ao condicionamento, está diretamente relacionada com o tipo de atividade realizada. No grupo "ginástica" a academia permite (em consequência da orientação direta de um profissional) o alcance de resultados específicos (melhoria da resistência, aumento de força, perda de peso). Apesar de o motivo estético ser um dos mais fortes atualmente para a adesão de atividades físicas, neste estudo isso não pôde ser comprovado.

O motivo da atividade específica (caminhada ou ginástica) varia em função da saúde, que é o fator mais citado por ambos os grupos. A recomendação por outras fontes (médico, colega, propaganda) confirma a preponderância do fator saúde como fator de adesão. O local de realização da atividade física também é citado, podendo ser agradável ou econômico (especificamente no caso da caminhada). Os resultados obtidos com a participação em atividades físicas confirmam os motivos de adesão mencionados pelas pessoas, estando diretamente vinculados à realização de exercícios regulares para o desenvolvimento físico e mental: maior disposição, condicionamento físico, diminuição de dores e liberação de tensão. As pessoas pretendem continuar as atividades físicas em razão do bem-estar e da disposição propor-

cionados por essas atividades, podendo ser um meio para propiciar um envelhecimento sem dependência de familiares.

#### Envelhecimento focalizando as idéias de prevenção e negação

As concepções de envelhecimento apresentam-no como sinônimo de desgaste. Esta ênfase é maior no grupo “ginástica” com o reforço das falas sobre a dissociação entre corpo e mente: “corpo velho, espírito jovem”. Diretamente relacionado a este ponto, surge a colocação de que há necessidade de valorização de uma mente jovem para de alguma forma evitar a negatividade comum do conceito de envelhecimento. A sabedoria associa-se ao envelhecimento de forma predominante no grupo “ginástica”, reforçando o aspecto de que é necessário manter uma “mente jovem” para que exista acesso ao conhecimento. Para as pessoas que praticam caminhada, o envelhecimento é entendido como um processo natural que ora tem um sentido defensivo, ora um sentido negativo e indiferente.

As concepções da terceira idade não são variadas em ambos os grupos, pois estes a associam a idade cronológica, processo natural (evidenciado na maior parte pelo grupo da “ginástica”), atitude de negação e período de sabedoria. Os dois grupos entrevistados têm opiniões similares quanto às pessoas que envelhecem. O pensamento mais associado a envelhecimento é a discriminação social, tanto que atitudes de respeito e carinho são citadas como necessárias pela metade das pessoas de ambos os grupos. O único aspecto positivo salientado é a transmissão de experiência possibilitada pelo contato com pessoas mais velhas. A dependência é uma das características que mais ressaltam nas respostas dos entrevistados do grupo “caminhada”. O envelhecimento também é aceito como um processo natural para o grupo “caminhada”, porém ao mesmo tempo, como salientado anteriormente, há uma maior negação no sentido de não refletir sobre essa fase da vida. Embora estes resultados sejam exploratórios pela própria característica da pesquisa, é possível estabelecer algumas considerações.

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados obtidos neste estudo foi possível identificar a concepção de atividade física como “exercício regular” (movimento corporal), tendo sido também o “trabalho” representado como uma concepção de atividade física. A maioria das pessoas participa da prática de atividades físicas há no mínimo um ano, demonstrando que esse tipo de comportamento não foi constante em fases anteriores da vida das pessoas nessa fase da meia-idade.

A percepção de envelhecimento foi associada ao desgaste, com ênfase no aspecto físico em todas as respostas relacionadas aos motivos de adesão, de continuidade e dos benefícios obtidos com a atividade física, assim como nas questões diretamente relacionadas ao envelhecimento. As pessoas acreditam na dissociação do corpo e da mente, afirmando a necessidade de valorizar e manter a mente jovem porque dessa forma se anula o aspecto negativo comumente associado ao ato de envelhecer. Embora o aumento dos anos de vida seja entendido por algumas pessoas como um processo natural, a discriminação social relacionada ao envelhecimento ainda é o aspecto mais evidenciado. A maioria das pessoas de meia-idade não se imagina idosa; as poucas que se imaginam vêem-se com rugas e dificuldades físicas, reforçando a idéia do envelhecimento como desgaste físico em oposição às experiências de vida (sabedoria).

Os benefícios obtidos com a participação em atividades físicas confirmam os motivos de adesão mencionados pelas pessoas, estando diretamente vinculados à realização de exercícios regulares para o desenvolvimento físico e mental; maior disposição, condicionamento físico, diminuição de dores e liberação de tensões estão vinculados diretamente à perda de peso. O aumento da expectativa de vida é um dos fatores que motivam as pessoas de meia e terceira idade neste século a se vincularem à prática de diferentes tipos de atividade física. No entanto, as pessoas de meia-idade, nesta pesquisa, negam o envelhecimento quando assumem que querem retardar seu acontecimento ou quando demonstram não se preocupar com o envelhecimento através de um comportamento de indiferença ao serem questionadas sobre o tema. Tal comportamento, entendido no estudo como defensivo, é resultado da necessidade de manter a imagem da juventude, caracterizando a desvalorização do processo de envelhecimento. São necessários mais estudos que investiguem a percepção e avaliação das temáticas objetivamente ou subjetivamente relacionadas, como atividade física e envelhecimento.

A estabilidade da saúde, a manutenção da condição física, o contato e a comunicação com outras pessoas, assim como a independência e a autonomia na resolução das tarefas cotidianas, são resultados obtidos com a prática da atividade física em todas as fases de vida. Logo, as atividades físicas adotadas pelas pessoas de meia-idade nesta pesquisa ajudam na manutenção de um estilo de vida saudável nesse momento de suas vidas, conforme se pode constatar nos resultados deste estudo, mas tais benefícios de saúde a partir da prática de atividade física não garantem, para a população-alvo, a saúde como um dos requisitos de qualidade de vida.

### The conception of aging and its relation with the active behavior of middle-age people

*ABSTRACT: The objective of this study was to identify the conception of middle age people about physical activity, from antecedents of health and habits (sleepy hours, food, sexual relationship and sickness), and to characterize physical activity taking into consideration factors as social representations of physical activity, type of activity, duration of participation, and reasons for adhering to, and remaining doing physical activity. The conception of aging has also been analyzed, under the scope of prevention and negation. This research is an exploratory social investigation based on a qualitative methodology with content thematic analysis. 30 people who practice gymnastics in academy and 30 people, walk in public streets in Pelotas-RS, with age between 40 and 60 years, compose the sample. The obtained results, with questionnaire, evidence the reasons participants over 40 years for doing physical activities. They show the increase of life expectation and proved that the experience of third age phase are associated with the search for an active standard of living, even if not in explicit terms. The main reasons for adhering to physical activity are the search for health of both mind and body and reasons for remaining active are welfare and feeling fine. Waste is directly related to the conception of aging. People believe in the dissociation between body and mind, as far as the majority of them don't imagine themselves as senior people. The denial of aging is a defensive tool resulting from the attitude of trying to look young. Physical activity is associated to the maintenance of a healthy lifestyle, but it doesn't seem to be related to a positive perspective for the coming future, since both groups are conscious that they will have physiological and psychological loss in the third age. Middle age people identify the physical activity benefits. We need to do more systematic investigation on the social influence, and on the active or sedentary behavior in different phases of life.*

*KEY-WORDS: Middle age; physical activity; reasons of adherence and continuity; conception of aging.*

### La concepción de personas mayores sobre salud, envejecimiento y actividad física como motivación para comportamientos activos

*RESUMEN: El objetivo de este estudio es identificar la concepción de personas de mediana edad sobre actividad física, a partir de antecedentes sobre salud y hábitos (sueño, alimentación, relación sexual y enfermedad) y caracterizar la actividad física basados en el análisis de la representación, del tipo, tiempo de participación, motivo de adhesión, beneficios, de continuidad y frecuencia de la participación en la actividad física. Se analizó también la concepción de envejecimiento, considerando las ideas de prevención y negación. El trabajo realizado es una investigación social exploratoria basada en una metodología cualitativa con análisis de contenido de la temática. La población de la investigación se*

(continua)

(continuação)

constituyó de personas con 40 a 60 años, teniendo como amostra a 30 personas que realizaban gimnasia en academias y 30 personas que caminaban en vías públicas de la ciudad de Pelotas-RS. Los resultados obtenidos, a partir del análisis de los formularios, permitieron la identificación de los motivos que conducen personas con más de cuatro décadas de vida a participar de actividades físicas. Esos motivos nos permitieron revelar que el aumento de la expectativa de vida y la experiencia de la fase de la tercera edad se asocian con esta búsqueda por un patrón de vida activo, aunque en el habla de los(as) informantes no se quedase explícita. El principal motivo de adhesión a la actividad física es la salud física y mental, mientras las causas de la continuidad son el bienestar y la disposición. La concepción de envejecimiento se asocia al desgaste; las personas creen en la disociación entre cuerpo y mente, aunque la mayoría no se imaginava anciano. Se sabe que esta negación sobre el envejecimiento es un comportamiento defensivo y resultante de la necesidad de mantener presente trazos de juventud. La actividad física está asociada al mantenimiento de un estilo de vida saludable, no obstante la salud no determina la continuidad en la práctica de actividad física a fin de vivir mejor en la próxima fase, ya que ambos grupos están concientes de que van a ocurrir pérdidas fisiológicas y psicológicas en la tercera edad, independientes de los comportamientos activos. Los beneficios de la actividad física son percibidos por las personas de mediana edad, sin embargo son necesarias más investigaciones sobre la influencia social y el comportamiento activo o sedentario en las diferentes fases de vida de las personas en la sociedad.  
PALABRAS CLAVES: Media edad; actividad física; razones de adhesión y continuidad; concepción de envejecimiento.

## REFERÊNCIAS

BEE, H. *O ciclo vital*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

FARIA JUNIOR, A. G. Atividades físicas para idosos: um desafio para a educação gerontológica. In: 7º CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, Florianópolis. *Anais...*, p. 119-128, 1999.

GONÇALVES, A. K. Aspectos narcísicos do autoconceito do idoso na sociedade contemporânea. Monografia apresentada à disciplina Narcisismo e Sociedade – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1996a, 46p.

\_\_\_\_\_. Ser idoso no mundo: o indivíduo idoso e a vivência de atividades físicas como meio de afirmação e identidade social. Tese (Doutorado) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999, 182p.

HAYFLICK, L. *Como e por que envelhecemos*. Rio de Janeiro: Campus, 1997.

MATSUDO, V. K. R.; ANDRADE, D. R.; MATSUDO, S. M. M.; FIGUEIRA JÚNIOR, A. J.; ARAÚJO, T. L.; ANDRADE, E. L.; ROCHA, J. R. Exercício e qualidade de vida. In: 3º CONGRESSO LATINO-AMERICANO 'INTERNATIONAL COUNCIL FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, SPORT & DANCE-ICHPER SD', Foz do Iguaçu. Resumos... Foz do Iguaçu, p. 76-84, 1996.

OKUMA, S. S. Impacto da atividade física sobre a dimensão psicológica do idoso: uma análise sob a ótica da velhice bem-sucedida. In: 7º CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, 1999, Florianópolis, *Anais...* Florianópolis, p. 111-118, 1999.

SILVA, O. G. O melhor ano da vida. *A Terceira Idade*, São Paulo, n. 12, p. 51-52, out., 1996.

SIMÕES, R. *Corporeidade e terceira idade*. Piracicaba: Unimep, 1994.

TRIVIÑOS, A. N. S. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas, 1987.

Recebido: 22 maio 2001

Aprovado: 15 abr. 2002

Endereço para correspondência  
Cátia Pereira Duarte  
Rua Torres de Oliveira, 90, D, 303  
Piedade  
Rio de Janeiro – Rio de Janeiro  
CEP 20740-380