

**Corporalidade na concepção de idosos atuantes em um programa de academia pública**  
**Corporeality in Elderly People's Conception Who Partake in a Public Gym Program**  
**Corporalidad en la concepción de las personas mayores que trabajan en un programa de gimnasio público**

Recebido: 02/09/2020 | Revisado: 11/09/2020 | Aceito: 14/09/2020 | Publicado: 15/09/2020

**Fábio Batista Miranda<sup>1</sup>**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-0934-980X>

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [fbtmiranda@gmail.com](mailto:fbtmiranda@gmail.com)

**Ana Patrícia Fonseca Coelho Galvão**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3376-5678>

Universidade Ceuma, Brasil

E-mail: [apfcoelho@gmail.com](mailto:apfcoelho@gmail.com)

**Patrick Leonardo Nogueira da Silva**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2399-9526>

Universidade Estadual de Montes Claros, Brasil

E-mail: [patrick\\_moces70@hotmail.com](mailto:patrick_moces70@hotmail.com)

**Wilma Ferreira Guedes Rodrigues**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3022-8498>

Centro Universitário de João Pessoa, Brasil

E-mail: [wilma.rodrigues@unipe.edu.br](mailto:wilma.rodrigues@unipe.edu.br)

**Andréa Carmen Guimarães**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7423-733X>

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [andreaguimarães@ufsj.edu.br](mailto:andreaguimarães@ufsj.edu.br)

**Estélio Henrique Martin Dantas**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-0981-8020>

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [estelio\\_henrique@unit.br](mailto:estelio_henrique@unit.br)

---

<sup>1</sup> Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Biociências da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (PPGENFBIO/UNIRIO).

## **Resumo**

Objetivou-se identificar a concepção de idosos atuantes em um programa de academia pública do Rio de Janeiro quanto à corporalidade. Trata-se de um estudo descritivo, exploratório, com abordagem qualitativa, realizado com 18 idosos, os quais freqüentavam um programa de academia pública na cidade do Rio de Janeiro. Utilizou-se um formulário com questões norteadoras e uma entrevista semiestruturada como instrumento de coleta de dados. Os depoimentos foram gravados, transcritos na íntegra e posteriormente categorizados. Os dados foram discutidos conforme Análise de Conteúdo. Nos depoimentos dos participantes observa-se a associação da progressão da idade cronológica com o ganho de experiência e felicidade decorrente do envolvimento pessoal e social entre entes queridos. A percepção do processo senil ainda é manifestada por meio da preocupação na conservação física quanto aos traços fisiológicos do envelhecimento (cabelos grisalhos, rugas e flacidez). A manutenção da saúde psicológica contribui para a vitalidade e o envelhecimento saudável. Estes fatores, quando bem trabalhados, repercutem positivamente no processo. A autonomia ligada ao corpo por meio do exercício físico contribuiu na satisfação dos idosos o qual colabora para a saúde no processo de envelhecimento. Os participantes salientam portar doenças crônicas não transmissíveis, tal como a hipertensão arterial, cujo qual a manutenção é feita por meio de atividade física, de modo a contribuir, assim, com o aumento da expectativa de vida. Sendo assim, os idosos desse estudo apresentaram uma percepção dinâmica quanto à corporalidade associada ao processo de envelhecimento, bem como aos seus benefícios e fatores atenuantes.

**Palavras-chave:** Percepção; Idoso; Autocuidado; Envelhecimento; Atividade motora.

## **Abstract**

This present study aimed at identifying the conception of elderly people, who partake in a public gym program in Rio de Janeiro, regarding the corporeality. In addition, the referred work is composed of a descriptive, exploratory study, with a qualitative approach, conducted with 18 elderly people, who attended a public academy program in the city of Rio de Janeiro. A form with guide questions and a semi-structured interview were used as the data collection instrument. The statements were recorded, transcribed in full and categorized thereafter. The data were discussed according to the Content Analysis. In the participants' statements, it was observed the association of the chronological age progression with the gain of experience and happiness, resulting from personal and social involvement among loved ones. The perception of the senile process is still manifested through concern in physical conservation, regarding the physiological features of aging (gray hair, wrinkles and sagging). Keeping psychological

health contributes to vitality and healthy aging. These factors, once well worked on, have a positive impact on the process. Autonomy linked to the body through physical exercise did contribute to the satisfaction of the elderly, which contributes to health in the aging process. The participants point out to have chronic non-communicable diseases, such as arterial hypertension, whose maintenance is done through physical activity, in order to contribute, thus, to the increase in life expectancy. Accordingly, the elderly, in this study presented a dynamic perception regarding the corporeality associated with the aging process, as well as its benefits and mitigating factors.

**Keywords:** Perception; Elderly people; Self-care; Aging; Motor activity.

### **Resumen**

El objetivo de este estudio fue identificar el concepto de ancianos actuantes en un programa de academia pública en Río de Janeiro sobre la corporeidad. Se trata de un estudio descriptivo, exploratorio con enfoque cualitativo, realizado con 18 ancianos, que asistieron a un programa de academia pública en la ciudad de Río de Janeiro. Como instrumento de recolección de datos, se utilizó un formulario con preguntas orientadoras y una entrevista semiestructurada. Los testimonios fueron registrados, transcritos íntegramente y luego categorizados. Los datos se discutieron de acuerdo con Análisis de Contenido. En los testimonios de los participantes, existe una asociación entre la progresión de la edad cronológica y la ganancia de experiencia y felicidad resultante de la implicación personal y social de los seres queridos. La percepción del proceso senil aún se manifiesta a través de la preocupación por la conservación física de los rasgos fisiológicos del envejecimiento (canas, arrugas y flacidez). Mantener la salud psicológica contribuye a la vitalidad y al envejecimiento saludable. Estos factores, cuando se trabajan bien, tienen un impacto positivo en el proceso. La autonomía ligada al cuerpo a través del ejercicio físico contribuyó a la satisfacción de las personas mayores, lo que contribuye a la salud en el proceso de envejecimiento. Los participantes destacan tener enfermedades crónicas no transmisibles, como la hipertensión arterial, cuyo mantenimiento se realiza a través de la actividad física, para contribuir, así, con el aumento de la esperanza de vida. Así, los ancianos de este estudio mostraron una percepción dinámica de la corporalidad asociada al proceso de envejecimiento, así como sus beneficios y factores atenuantes.

**Palabras clave:** Percepción; Anciano; Autocuidado; Envejecimiento; Actividad motora.

## 1. Introdução

Na população mundial observa-se um aumento na prevalência de idosos decorrente do aumento da expectativa de vida e melhoria da qualidade de vida (QV) durante a fase de senescência (envelhecimento) (Daza, 2015). No Brasil, o elevado índice de pessoas idosas envelhece com saúde e realçam os traços deste processo fisiológico de modo a aumentar a sua longevidade perante os fatores de risco desta fase (Cimirro, Rigon, Vieira, Pereira, & Creutzberg, 2011; Guerra, Aguiar, Santos, & Martins, 2020). Esses traços decorrem do aumento estatístico progressivo da população idosa no Brasil que cresceu de 9,5%, no ano 2000, para 11% da população total, em 2010, e os números vêm se elevando também no Estado do Rio de Janeiro, onde passou de 12,8%, em 2000, para 14,9% em 2010 (Instituto brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2011; Miranda & Santiago, 2020). Sensibilizar a população, nesse contexto, tem estimulado cada vez mais as discussões e reflexões na busca de melhor compreensão sobre os condicionantes e determinantes desse processo que, de partida, faz parte de um ciclo vital, necessário e inevitável (Peragón et al., 2019). Conforme o advento da idade, esses processos biológicos característicos da senescência ganham uma concepção arbitrária na visão dos idosos, fazendo-se necessário estimular a implementação de novas concepções e práticas de saúde tendo em vista o crescimento desta longevidade progressiva.

Como parte integrante dessas estratégias, promover o envelhecimento bem-sucedido com QV torna-se um desafio na manutenção do bem-estar o qual requer táticas capazes de modificar comportamentos e estilos de vida em prol da saúde da pessoa idosa (Cimirro et al., 2011). Uma das linhas de intervenção da Organização Mundial da Saúde (OMS) para prevenir e reduzir o peso da incapacidade, doenças crônicas e morte prematura nos idosos é a implementação de programas de atividade física, de modo a promover, conseqüentemente, o envelhecimento ativo (Camões et al., 2016). Tendo em vista esta nova realidade, na cidade do Rio de Janeiro foi inaugurado um programa de atividades denominado “Academia Carioca da Saúde” e encontra-se em pleno exercício desde 2009 com o objetivo de promoção da saúde e prevenção das doenças e suas comorbidades por meio da garantia do acesso às práticas promotoras de bem-estar biopsicossocial (Padilha, Oliveira, & Figueiró, 2015). Este programa tem um significado de que as práticas corporais dão passagem para os encontros entre corpos na velhice, bem como se tornado um espaço de afeto potente para a ressignificação das relações consigo mesmos e com os outros, e ampliam novas sensibilidades, lugares e tempos, apostados nas trocas, nas forças do agir e do pensar, que implicam no cuidado de si (Miranda

& Santiago, 2020).

É nesse sentido que a corporeidade tem deixado de ser campo de experimentação biológica há alguns anos, e vem se tornando fórmula transitória e manipulável, responsáveis por tornar diferentes as experiências vividas em todas as faixas etárias e camadas sociais (Murta & Sanson Junior, 2017). Interessa seguir um pouco mais, tendo na raiz um novo campo de problematização com base nessa ética entendida como práticas de si ou potências minoritárias, como modos singulares e coletivos de resistência às tecnologias de governo das condutas de cada um e de todos (Tótorá, 2009). Uma vez que a saúde é vista como um campo existencial, passa a ser uma realidade que opera determinadas vivências e experiências, daí a necessidade de captar e interpretar suas percepções sobre o cuidado de si, que é em suma, o cuidado individualizado ou coletivo com a vida. Sendo assim, o presente estudo objetivou identificar a concepção de idosos atuantes em um programa de academia pública do Rio de Janeiro quanto à corporalidade.

## **2. Metodologia**

Trata-se de um estudo descritivo, exploratório, com abordagem qualitativa (Pereira, Shitsuka, Parreira, & Shitsuka, 2018). Foi realizado com 18 idosos, sendo nove do sexo feminino e um do sexo masculino, cujo qual freqüentava um programa de academia pública na cidade do Rio de Janeiro denominado “Academia Carioca da Saúde”. Os participantes apresentavam faixa etária entre 60-75 anos de idade. Do total de participantes, nove freqüentavam o programa a tempo superior a cinco anos. Foram adotados os seguintes critérios de inclusão para participação na pesquisa: (1) ser idoso (ter idade mínima de 60 anos); (2) estar devidamente matriculado no programa de academia pública; (3) estar freqüentando a academia, no mínimo, há seis meses; (4) estar presente no dia e hora marcada; (5) possuir atestado médico para a prática de atividade física; (6) e ter condições sensório-motoras e cognitivas para responder à entrevista.

Para a coleta de dados, foi enviada uma carta de apresentação, juntamente com uma cópia do projeto de pesquisa, e um Termo de Consentimento Institucional (TCI) à Coordenação da Atenção Primária à Saúde (APS) da Secretaria Municipal de Saúde (SMS) da cidade do Rio de Janeiro, bem como ao coordenador do programa de academia, para autorização do estudo. As instituições foram devidamente orientadas quanto às diretrizes da pesquisa e as mesmas assinaram o TCI de modo a autorizar a realização da pesquisa. A coleta dos dados foi realizada pelo pesquisador responsável no 1º semestre de 2017, durante os

meses de maio a junho.

Utilizou-se um formulário com questões norteadoras, de elaboração própria, validado por meio de um pré-teste para adequação e viabilidade do instrumento de pesquisa. O pré-teste se deu durante o mês de abril de 2017 com outros idosos desse mesmo programa de academia pré-selecionados intencionalmente para o processo de validação. Foi aplicada uma entrevista semiestruturada como instrumento de coleta de dados, sendo esta dividida em três eixos temáticos: “perfil do idoso”; “significados e atribuições sobre o processo de envelhecimento e saúde”; e “identificação da relação: cuidado de si, atividade física e Academia Carioca da Saúde”.

O roteiro de entrevista foi composto por variáveis socioeconômicas, tais como sexo, idade, estado civil, nível de escolaridade e ocupação, cujos dados quantitativos foram expostos por meio de uma tabela elaborada por meio do programa Microsoft Excel®, versão 2010, bem como por questões subjetivas investigadas no momento da coleta, sendo estas: (1) Para você, o que é ser idoso? (2) O que faz para cuidar de você? (3) O que você entende sobre um envelhecimento ativo e saudável? (4) Há quanto tempo frequenta a academia carioca da saúde? (5) Há quanto tempo tem contato com a equipe da ESF/NASF? (6) Como era sua saúde antes de frequentar a academia? (7) Quais os motivos que o levaram a frequentar a Academia Carioca e quais os significados da ginástica na sua vida? (8) Tem algo que facilita e/ou dificulta sua atividade física neste território? (9) Como você percebe o cuidado de si, após participar do grupo? (10) Você percebeu alguma mudança, após entrar no grupo da academia?

Os depoimentos obtidos foram transcritos na íntegra, categorizados e analisados utilizando o método de Análise de Conteúdo (Bardin, 2016). Emergiram as seguintes categorias de estudo: “Perfil socioeconômico do idoso entrevistado”; “Concepção dos idosos em relação ao processo de envelhecimento”; “O programa de atividade física no processo de envelhecimento: percepção dos idosos”; “Associando a corporalidade com os cuidados de si na vida dos idosos”. Os participantes, assim como seus responsáveis, tendo em vista a presença de participantes analfabetos, foram devidamente orientados quanto às diretrizes do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para participação voluntária da pesquisa. Foi garantido o sigilo e o anonimato dos participantes do estudo. Os depoimentos foram identificados por meio de códigos compostos por uma letra do alfabeto latino (“E” = Entrevistado), e um número arábico de 1 a 18 (E1-E18).

Este estudo obedeceu aos preceitos éticos estabelecidos pela Resolução nº 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), a qual regulamenta a realização de pesquisa

envolvendo seres humanos (Brasil, 2016). O projeto de pesquisa foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio de Janeiro (CEP UFRJ), sob parecer substanciado nº 2.228.508/2017, Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 60521316.8.0000.5257.

### **3. Resultados e Discussão**

#### **3.1 Perfil socioeconômico do idoso entrevistado**

De acordo a Tabela 1, ao qual aborda o perfil socioeconômico dos participantes, observou-se neste estudo, por meio dos entrevistados, a prevalência de idosos do sexo feminino (90,0%) que freqüentavam o programa de academia carioca da saúde; compreendiam majoritariamente a faixa etária de 60-69 anos (50,0%), com idade média de 69,4 anos; viúvo(a) (50,0%); nível de escolaridade igualmente prevalente entre analfabetos (40,0%) e Ensino Fundamental (40,0%); e aposentadas (50,0%).

**Tabela 1** – Perfil socioeconômico dos idosos entrevistados. Rio de Janeiro, 2017. (n=10)

Variável	n	%	MAP±DP
<b>Sexo</b>			
Masculino	03	16,6	-
Feminino	15	83,4	-
<b>Faixa etária (anos)</b>			
60-69	10	55,5	65,3±3,400
70-79	06	33,3	74,6±3,444
≥80	02	11,2	80,5±0,707
<b>Estado civil</b>			
Solteiro(a)	02	11,1	-
Casado(a)	06	33,3	-
Divorciado(a)	04	22,3	-
Viúvo(a)	06	33,3	-
<b>Nível de escolaridade</b>			
Analfabeto	06	33,3	-
Ensino Fundamental (6º ao 9º ano)	08	44,5	-
Ensino Médio (1º ao 3º ano)	04	22,2	-
<b>Ocupação atual</b>			
Do lar (doméstica)	06	33,3	-
Aposentada	09	50,2	-
Marceneiro	01	5,5	-
Mecânico	01	5,5	-
Autônomo	01	5,5	-

MAP = Média Aritmética Ponderada. DP = Desvio Padrão.  
Fonte: Autoria própria, (2017).

O indivíduo após os 60 anos de idade requer cuidados maiores, bem como um acompanhamento profissional tendo em vista as necessidades adquiridas por conta do processo de envelhecimento. A Tabela 1 enfoca o perfil socioeconômico dos participantes, os quais as mulheres apresentam maior predisposição às práticas de atividades físicas por se cuidarem bem mais que os homens. Os idosos, principalmente as mulheres, no início da senescência (idade entre 60-69 anos), tendem a intensificar os cuidados quanto ao corpo e

suas perdas fisiológicas. Quando em presença do companheiro ou da família, a atividade física vem suprir todo o processo de desgaste advindo do estresse diário dos cuidados com a casa e com a família. Quando na ausência do companheiro ou da família, a atividade física vem suprir a carência e a depressão pela perda. O aumento do grau instrutivo desse idoso contribui para evitar a aquisição de determinadas doenças ou a potencialização de determinados fatores de risco.

### 3.2 Concepções dos idosos em relação ao processo de envelhecimento

O universo de extravasamento das relações entre o envelhecimento, corpo e saúde enunciados se mostrou no existir da pessoa idosa, notada, no despertar do seu convívio relacional no dia a dia, constituindo em algo que influencia de forma direta no cuidar de si. As primeiras reflexões apontam para o fato de que os idosos reconhecem o envelhecimento como um processo atravessado pela cronologia das alterações anatômicas do tempo à luz da velhice encarada, ora como algo natural e positiva, ora permeada pela negação de enxergá-la como um processo senescente nessa etapa da vida. O número total de participantes, embora reduzido, se mostrou positivo ao seu desenvolvimento, permitindo caracterizar ações relacionadas ao envelhecimento, atividade física, corporalidade e cuidado de si. Esse movimento perpassa pelo reconhecimento das próprias emoções, sensações e sentimentos relacionados ao processo de envelhecer identificados conforme os depoimentos a seguir:

*[...] estou cada dia mais velha, sei disso e com certeza mais experiente e feliz. Tá aqui com as minhas amigas é o meu prazer. (E1)*

*[...] nunca parei pra pensar eu mais velha, mas quero estar durinha. (E3)*

*[...] eu não me sinto idosa assim, eu tenho 66 anos, mas eu não me sinto velha não, sabia? A cara pode até tá enrugando, mas eu não me sinto velha, eu me sinto disposta pra minha idade, 66 anos. [...] Ah! Cabelo branco não gosto não. Meu cabelo é assim porque usei tintura, detesto cabelo branco. (E4)*

*Fiz 70 anos agora em janeiro, dia 27 e não fez muita diferença não com 60. De lá pra cá está tudo certo, eu passei uma coisa ou outra, mas tô bem, tá tudo certo com a minha idade no tempo. (E7)*

*A idade vai passando e a gente vai vendo como ela a mudança de cada parte da gente, a pele vai enrugando, o cabelo vai ficando branco, mas eu não me sinto velha de jeito nenhum. (E10)*

Nos depoimentos, é observada a associação entre o advento da idade cronológica com a aquisição de experiência e felicidade, sentimento este oriundo da interação física entre entes queridos. Para outros participantes, a percepção do processo senil é manifestada pela preocupação na conservação do corpo com relação aos traços fisiológicos advindos da própria idade (cabelos grisalhos, rugas e flacidez). Ainda, nota-se a íntima relação da manutenção dos fatores psicológicos com o envelhecimento saudável. Estes fatores, quando bem trabalhados, repercutem positivamente no processo. De acordo com Teixeira, Dias, Castro, Freitas e Araújo (2015), o olhar dúbio no tocante à velhice é justamente o momento mais dramático de mudança de imagem corporal, porque é difícil aceitar uma imagem envelhecida em uma sociedade que tem como referência a beleza da juventude. No entanto, Mari, Alves, Aerts e Camara (2016) ressaltam que a autopercepção é multidimensional e influenciada pela capacidade do indivíduo responder às demandas da vida cotidiana, pois o comportamento das pessoas está relacionado com essas concepções e ao valor que é dado a elas.

Neste processo, o sujeito idoso vivencia novos horizontes, de modo a possibilitá-los a continuarem tendo objetivos, crescerem pela troca de experiência, criarem e recriarem sobre um corpo individualizado, ou até mesmo em coletivo, que eles enxergam esse duplo desafio. Observar que o longevo é capaz de reconhecer a sua própria essência e existência, independente da faixa etária, sexo, cor ou credo, traz como desafio assegurar a longevidade. E, nessa transição de sintomas, a exteriorização do corpo é uma força exercida sobre si agregada às suas emoções (Teixeira et al., 2012; Borges, 2017), sendo assim, os idosos tomam posse de cuidados e espaços sociais para a promoção da saúde como forma de exercer a sua autonomia. O sentido que aqui foi desvelado por eles, em nosso meio, nos remete que a velhice pode ser a idade da reflexão (García & Maya, 2014), da sabedoria proporcionada pela experiência de se ter percorrido um longo caminho da capacidade da compreensão do que já viveu e do que outros ainda vão viver.

### **3.3 O programa de atividade física no processo de envelhecimento: percepção dos idosos**

Do outro lado de cá, na interface atividade física e envelhecimento, foi possível explorar o pensamento ativo que os sujeitos idosos estiveram imersos. A própria autonomia ligada ao íntimo corporal através da prática de exercício físico reportou como uma perspectiva profícua e prazerosa que colabora para a saúde no processo de envelhecimento. Eles vêem como positivo para as suas vidas tal atividade, identificando-a com a sensação de bem-estar e liberdade durante o encontro com o grupo da academia. Outros quatro participantes

compartilham como se vêm desde que começaram a freqüentar o programa de atividade física, conforme os depoimentos a seguir.

*Eu sinto uma necessidade de meu corpo se movimentar. Eu gosto muito de yoga, mas eu faço três tipos de ginástica aqui. (E1)*

*Eu me sinto bem, eu me sinto tão leve no outro dia, tão alegre, com aquela disposição, né? Eu consigo fazer as atividades, eu dou primeiro uma caminhada, né? Depois da caminhada eu vou para os aparelhos, eu faço tudinho. Nesses aparelhos tem esse menino que quando a gente tá fazendo errado, ele explica para gente. Então é isso, né? A gente tem que ir mesmo nessas aventuras, até a caminhada é boa. (E5)*

*[...] eu freqüentava outros lugares também mais fico sempre pensando, não pode parar não, aqui ou lá, ginástica é vida. (E3)*

*[...] quando eu estava na outra academia eu fazia exercício mexendo o corpo lá também, e de lá eu vim pra cá, mas aqui é diferente, eu me sinto bem hoje. (E7)*

*Quando eu chego aqui eu tenho vontade de pular, correr e fazer tudo que é possível nesses aparelhos do posto de saúde, ah como eu gosto. (E10)*

Esse envolvimento proativo com a vida, por meio do estabelecimento de relações sociais, acompanhamento profissional e atividades produtivas, abrange uma série de aspectos como o aumento da independência com autonomia, autodeterminação, o estado emocional, a interação social, o autocuidado, o próprio estado de saúde ou o ambiente em que se vive (Toldrá, Cordone, Arruda, & Souto, 2014; Borges, 2018). Nota-se que outros idosos reconhecem na atividade física, ingredientes necessários para a manutenção da própria auto-estima, ao revelar elementos benéficos sustentados na vitalidade ao movimentar o corpo. Na verdade, o indivíduo vai mais além, o conecta aos outros campos magnéticos e elétricos, desloca suas emoções e tensões e as põem para fora de si, deixando-se levar e fazendo-se emergir por outros caminhos (Liberman & Lima, 2015; Martins, Correa Junior, Santana, & Santos, 2018).

Esta é uma nova maneira de pensá-lo, em outros espaços, e nesse deslocamento entre o corpo e o movimento reproduzido sustentado em si mesmo, é que os torna capaz de o sujeito transcender e dar voz vinculada a sua liberdade de expressão na teia da produção do cuidado (Borges, 2018). E é precisamente aqui que ela aparece, e está na verdade abrindo uma questão fundamental no tocante às relações desse encontro que é, antes de tudo, a construção e a relação entre os próprios sujeitos. É a relação dele consigo mesmo ou o convívio entre este e

outros indivíduos (Andrade, Givigi, & Abrahão, 2018). É uma troca de contatos existenciais, uma vez que ninguém vive sozinho e precisamos nos compor e compor a coletividade para o bem viver, sendo esta a sua característica principal (Baggio & Erdmann, 2015).

### 3.4 Associando a corporalidade com os cuidados de si na visão dos idosos

Ao ser questionado sobre o cuidado de si, o reconhecimento redonda na busca de um sentido para viver mais e mais, é aí que começa a questão de fato, por essa via abstrata, o experenciam através do corpo nas suas mais diversas formas no campo da motricidade humana. Destacados pela persistência e resiliência, o que está em jogo é a forma como esses longevos conduz a sua própria maneira de se perceber, relacionado com os novos significados e percepções de encarar a velhice. Sendo assim, foi observada também a associação da percepção e visão do corpo, comumente percebidas no envelhecimento associado ao cuidar de si, conforme alguns idosos destacam:

*Estou a cada dia tentando movimento meu corpo para cuidar de mim mesma aqui.*  
(E1)

*Eu to ficando velha e tenho a pressão alta, mais isso é assim mesmo, né? Eu quero mesmo é continuar aqui fazendo exercício para viver mais.* (E3)

*[...] meu filho pra ser sincera descuidei um pouco de mim mais de um tempo pra cá venho fazendo a musculação aqui na academia e tenho percebido que meu organismo tá melhorando, vejo pela minha disposição ao esticar o meu corpo quando o professor pede.* (E5)

*[...] ah! Eu sei que o nosso corpo parece uma máquina e precisa ser alimentado todo dia, por isso que eu tô aqui fazendo ginástica. Se eu parar, eu morro.* (E8)

*Tenho melhorado bastante o cuidado com o meu corpo, sempre venho aqui praticar as ginásticas nos aparelhos, tô ficando velha e preciso me cuidar.* (E9)

*[...] fazia exercícios naqueles aparelhos de rua para ficar com saúde, daí como aqui é mais perto da minha casa, vim pra cá e gostei bastante da academia, dá para ir se cuidando direitinho.* (E10)

É notório observar a abordagem dos benefícios da atividade física para a velhice presente nos depoimentos dos idosos. Os participantes salientam portar doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tal como a hipertensão arterial sistêmica (pressão alta), cujo qual a

manutenção é feita por meio do movimento corporal, exercícios, da musculação e da ginástica, contribuindo, assim, com o aumento da expectativa de vida. De fato, os relatos sinalizam mais uma vez a necessidade de movimentar o corpo cada vez mais, independentemente do programa de exercício físico, território ou relação social existente. E atravessa novamente as variáveis da autonomia e independência como percepção de ir e vir favoráveis para a saúde no espaço mobilizador frequentado por eles, sendo necessário estabelecer novas alternativas que, de alguma forma, possam satisfazer as necessidades das pessoas idosas, aumentando a QV (Billett et al., 2019).

É nesse conjunto de entendimento revelado através da corporeidade representada como “coisa extensa” na materialidade dos encontros na percepção dos entrevistados, ao se articular à capacidade inventiva, que, o indivíduo ao interagir com o meio produtivo, comprometendo-se com a capacidade de estar criando novas possibilidades através de seus corpos para a manutenção de si e do outro (Murta & Sanson Junior, 2017). E é a própria história dessa relação com o avançar da idade, vem ao encontro nas diversas formas imbuído por sentimento empolgante e feliz que aparecem em outros estudos intimamente ligados em programas de prática de exercício (Teixeira, Corrêa, Rafael, Miranda, & Ferreira, 2012; Gallardo-Peralta, Conde-Llanes, & Córdova-Jorquera, 2016; Alberola, Oliver, & Tomás, 2017), vêm em consonância com os resultados obtidos no presente estudo, onde o exercício parece assumir um papel preponderante como forma de manter a autonomia e conseqüentemente a QV, entre a população envelhecida (Camões et al., 2016).

O interesse em manter a boa saúde é cada vez mais notado por esse segmento populacional, muitos sujeitos desse estudo destacaram que, através da prática corporal, o cuidado aparece como forma de manutenção do corpo, associado como uma máquina que precisa de ajustes, mas ao mesmo tempo, declararam a importância em manter os exercícios físicos diários para o bem viver (Murta & Sanson Junior, 2017). Na verdade, os corpos nos dizem como podem ser compreendidos quando nos relacionamos com eles e podem encabeçar resistências em seus diversos espaços de viver, se forem bem instituídos como sujeitos, livres para reinventar-se, inseridos numa mesma perspectiva ética e política (Silva, Silva, & Figueiredo, 2020). Por isso, antes de definir as intervenções em saúde, devemos compreender que o corpo é pele, pensamento, movimento com necessidades e desejos (Lieberman & Lima, 2015; Araújo et al., 2018).

Por outro lado, outros sujeitos expuseram e tornaram-se expressivas, novas percepções direcionadas à atenção sobre as negatividades e limitações físicas ocorridas nessa fase da vida e, outros, por questões fisiológicas decorrentes do processo de envelhecer e ou associado a

alguma doença de base. Isto é consistente com outro estudo realizado na Colômbia no qual foi percebido por idosos com dor crônica benigna sentimentos de angústia, tristeza, medo, estresse e impotência (García & Maya, 2015). E que, portanto, talvez a saúde esteja muito mais ligada à capacidade de resistência e resiliência em resposta às questões com as quais o sujeito vai se defrontar em diversos espaços no dia a dia. Ter a compreensão disso inclui, contrariamente, às pessoas que passaram pela velhice em outros tempos e as pessoas que estão entrando na velhice no século XXI, ao qual chegam a esta fase plenos de suas atividades sociais, culturais e, muitas vezes, profissionais (Teixeira et al., 2012; Teixeira et al., 2015). Quando aprendem a lidar com limitações e obstáculos decorrentes do envelhecimento, os idosos vivenciam uma velhice autônoma, independente e satisfatória (Silva, Silva, & Figueiredo, 2020).

#### **4. Considerações Finais**

A princípio, a pesquisa limita-se ao reduzido número de idosos participantes, justificada pela prevalência de usuários do programa de academia pública do Rio de Janeiro com idade inferior a 60 anos. A escassez de estudos atualizados, em especial os internacionais, voltados para a referida temática, contudo representa base para pesquisas futuras e mais aprofundada, contribuindo significativamente para a comunidade científica. Além disso, devem ser desenvolvidos estudos que considerem os sentimentos e atitudes daqueles que possam apresentar alguma distorção de sua imagem corporal.

O deslocamento defendido até aqui permitiu verificar a forma com que os respondentes idosos enxergaram o processo de envelhecimento imerso na corporalidade vinculada ao cuidado de si. Partindo de um ponto de vista biológico ao associá-lo à deterioração do corpo com alterações fisiológicas geradas pela passagem do tempo, a partir da chegada da velhice que, na maioria das vezes, é visualizada de forma negativa. Sob outro ponto de vista, a necessidade de movimentar o corpo constitui-se como um fator de importância para os idosos, e é precisamente através dele que o tem movido inclusive a outras dimensões para a potência do cuidado de si, ora com sintomas de resiliência, ora como condição de aproximações da liberdade humana.

Do seu lugar, o processo da longevidade vai dando forma em sintonia com o movimento da vida, que para uns são mais leves, e para outros mais carregados de (des)cuidado. E, com isso, que, apesar da percepção que cada idoso tenha de si, o que pode ser resultado de princípios e valores anteriores, as idéias aqui presentes, relaciona-se a um

corpo tocado, combinado com sinais de autodeterminação e reinvenção da velhice. A partir desse duplo movimento nesse cenário, não havia como escapar daquilo que tem fundamento os dias de hoje diante do prolongamento da vida. É essa a razão pelas quais idosos, sendo eles homens e mulheres, estão cada vez mais dando passos largos com o firme propósito para o bem viver. Portanto, os idosos desse estudo apresentaram uma percepção dinâmica quanto à corporalidade associada ao processo de envelhecimento, bem como aos seus benefícios e fatores atenuantes.

Por meio deste estudo, sugere-se que outros pesquisadores repliquem-no em outras regiões com diferentes realidades e vivências de idosos e tendo-o como base para a construção de novos estudos científicos, bem como para a continuidade deste estudo, a fim de poder estabelecer uma visão comparativa sobre a concepção destes idosos quanto a corporalidade, bem como às práticas de atividades físicas, de modo a impactar diretamente na QV.

### **Agradecimentos**

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 00.

### **Referências**

Alberola, S., Oliver, A., & Tomás, J. M. (2017). Validación de un modelo intercultural de envejecimiento exitoso en población española. *Gerokomos*, 28(2), 63-67. <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v28n2/1134-928X-geroko-28-02-63.pdf>

Andrade, E. O., Givigi, L. R. P., & Abrahão, A. L. (2018). A ética do cuidado de si como criação de possíveis no trabalho em saúde. *Interface – Comunicação, Saúde e Educação*, 22(64), 67-76. <https://dx.doi.org/10.1590/1807-57622016.0643>

Araújo, S. T. C., Torres, D. O. A., Costa, E. M., Azevedo, A. L., Silva, P. S., & Figueiredo, N. M. A. (2018). Projetando imagem e pensando o corpo nos diferentes espaços. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental (Online)*, 10(1), 68-74. <https://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2018.v10i1.68-74>

Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. São Paulo-SP: Edições 70. <https://madmunifacs.files.wordpress.com/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>

Baggio, M. A., & Erdmann, A. L. (2015). A circularidade dos processos de cuidar e ser cuidado na conformação do cuidado “do nós”. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(7), 11-20. <http://dx.doi.org/10.12707/RIV15012>

Billett, M. C., Campanharo, C. R. V., Lopes, M. C. B. T., Batista, R. E. A., Belasco, A. G. S., & Okuno, M. F. P. (2019). Capacidade funcional e qualidade de vida de octogenários hospitalizados. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(Suppl. 2), 43-48. <https://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0781>

Borges, H. (2018). Alguns apontamentos clínicos (e críticos) ao “Existir num mundo que não quer nada”. *Revista Trágica: estudos de filosofia da imanência*, 11(1), 53-67. <http://tragica.org/artigos/v11n1/3%20-%20Helia%20Borges.pdf>

Borges, H. (2017). Modulações do existir: entre luzes e sombras. *Fractal: Revista de Psicologia*, 29(2), 191-195. <https://dx.doi.org/10.22409/1984-0292/v29i2/2331>

Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. (2016). *Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016*. Regulamenta a realização de pesquisa envolvendo seres humanos e dá outras providências. Brasília-DF: Conselho Nacional de Saúde. [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510\\_07\\_04\\_2016.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html)

Camões, M., Fernandes, F., Silva, B., Rodrigues, T., Costa, N., & Bezerra, P. (2016). Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. *Motricidade*, 12(1), 96-105. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.6301>

Cimirro, P. A., Rigon, R., Vieira, M. M. S., Pereira, H. M. C. T. C. G., & Creutzberg, M. (2011). Qualidade de vida de idosos dos centros – dia do Regado e São Tomé – Portugal. *Enfermagem em Foco*, 2(3), 195-198. <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/134>

Daza, V. C. A. (2015). Qualidade de vida na terceira idade. *Corpo de Disseminação Científica em Ajayu do Departamento de Psicologia da UCBSP*, 13(2), 152-182. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v13n2/v13n2a03.pdf>

García, A. M. A., & Maya, A. M. S. (2015). Adaptation to chronic benign pain in elderly adults. *Investigación y Educación en Enfermería*, 33(1), 138-147. <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v33n1/v33n1a16.pdf>

García, A. M. A., & Maya, A. M. S. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>

Gallardo-Peralta, L., Conde-Llanes, D., & Córdova-Jorquera, I. (2016). Asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas. *Gerokomos*, 27(3), 104-108. [http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v27n3/04\\_originales3.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v27n3/04_originales3.pdf)

Guerra, S. S., Aguiar, A. C. S. A., Santos, E. S., & Martins, L. A. (2020). Experiências de pessoas idosas que participam de grupos de convivência. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental (Online)*, 12(1), 264-269. <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.8431>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2011). *Censo demográfico 2010: características da população e dos domicílios – resultados do universo*. Rio de Janeiro-RJ: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/93/cd\\_2010\\_caracteristicas\\_populacao\\_domicilios.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/93/cd_2010_caracteristicas_populacao_domicilios.pdf)

Liberman, F., & Lima, E. M. F. A. (2015). Um corpo de cartógrafo. *Interface – Comunicação, Saúde e Educação*, 19(52), 183-193. <http://dx.doi.org/10.1590/1807-57622014.0284>

Mari, F. R., Alves, G. G., Aerts, D. R. G. C., & Camara, S. (2016). O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(1), 35-44. <https://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2016.14122>

Martins, R. S., Correa Júnior, A. J. S., Santana, M. E., & Santos, L. M. S. (2018). Corporeidade de adoecidos oncológicos em cuidados paliativos domiciliares: a vivência de familiares cuidadores. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental (Online)*, 10(2), 423-431. <https://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v10.6066>

Miranda, F. B., & Santiago, L. M. (2020). O cuidado de si e o envelhecimento: uma análise em 2017 a partir de um programa de saúde pública na cidade do Rio de Janeiro. *Journal of Management & Primary Health Care*, 12(1), 1-14. <https://dx.doi.org/10.14295/jmphc.v12.562>

Murta, C., & Sanson Junior, J. S. (2017). O corpo-máquina de Descartes em técnicas médico-terapêuticas. *Pensando – Revista de Filosofia*, 8(15), 45-70. <https://ojs.ufpi.br/index.php/pensando/article/download/5947/3691>

Padilha, M. A., Oliveira, C. M., & Figueiró, A. C. (2015). Estudo de avaliabilidade do Programa Academia Carioca da Saúde: desafios para a promoção da saúde. *Saúde em Debate*, 39(105), 375-386. <https://dx.doi.org/10.1590/0103-110420151050002006>

Peragón, M. C., Díaz, A. B. P., Morales, C. M. C., López, L. C., De La Torre, A. M. L., & Almazán, A. A. (2019). Associação entre qualidade de vida e fadiga em mulheres na pós-menopausa com mais de 65 anos. *Paraninfo Digital*, 13(30), 30-32. <http://ciberindex.com/index.php/pd/article/view/e30035/e30035>

Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. Santa Maria-RS: Universidade Federal de Santa Maria. [https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\\_Computacao\\_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1)

Silva, C. S. M., Silva, P. S., & Figueiredo, N. M. A. (2020). Agenciamentos no corpo do homem: um estudo de enfermagem sobre cuidado. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental (Online)*, 12(1), 182-188. <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.7193>

Teixeira, J. S., Corrêa, J. C., Rafael, C. B. S., Miranda, V. P. N., & Ferreira, M. E. C. (2012). Envelhecimento e percepção corporal de idosos institucionalizados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 15(1), 63-68. <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n1/07.pdf>

Teixeira, I. N., Dias, L. C., Castro, T. L., Freitas, F. R. S., & Araújo, L. F. (2015). Resiliência na velhice: uma análise das representações sociais dos idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(4), 215-232. <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/28497/20004>

Toldrá, R. C., Cordone, R. G., Arruda, B. A., & Souto, A. C. F. (2014). Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. *O Mundo da Saúde*, 38(2), 159-168. <http://dx.doi.org/10.15343/0104-7809.20143802159168>

Tótorá, S. M. C. (2009). *Corpo, cuidado de si e envelhecimento*. In: Anais do XXVII Congresso de la Asociación Latinoamericana de Sociología (ALAS). VIII Jornada de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires: Universidade de Buenos Aires. <http://cdsa.academica.org/000-062/2159.pdf>

#### **Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Fábio Batista Miranda – 40%

Ana Patrícia Fonseca Coelho Galvão – 15%

Patrick Leonardo Nogueira da Silva – 15%

Wilma Ferreira Guedes Rodrigues – 10%

Andréa Carmen Guimarães – 10%

Estélio Henrique Martin Dantas – 10%