

MOTIVOS APRESENTADOS POR IDOSOS PARA PARTICIPAREM DE UM PROJETO SOCIAL DE ATIVIDADE FÍSICA EM FORTALEZA-CE

 <https://doi.org/10.56238/arev7n1-068>

Data de submissão: 06/12/2024

Data de publicação: 06/01/2025

Gustavo Fonseca Halley
Mestre em Psicologia
Centro Universitário Farias Brito/Brasil

Marcos Gonçalves Maciel
Doutor em Estudos do Lazer
Universidade do Estado de Minas Gerais/Brasil e Universidad de Deusto/España

Francisco Wellington Barbosa Jr
Mestre em Literatura e em Psicologia
Universidade de Aveiro/Portugal

José Clerton de Oliveira Martins
Doutor em Psicologia
Universidade de Fortaleza/Brasil

RESUMO

Esta investigação analisou os motivos apresentados por idosos para participarem de um projeto social de atividade física em Fortaleza/CE. Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, de enfoque etnográfico. Participaram da pesquisa nove idosos de ambos os sexos, sete do sexo feminino e dois do sexo masculino, com média de idade de $70,1 \pm 6,7$ anos. Realizou-se a pesquisa em uma universidade privada, que dispõe de um projeto social de atividade física. Para a coleta dos dados, empregaram-se recursos, como: a observação participante, o diário de campo e entrevistas em profundidade. Examinou-se o material por meio da análise temática, típica dos estudos etnográficos. Como resultados, pôde-se notar serem a prevenção da saúde, a indicação médica e a socialização os motivos que levaram os participantes a aderirem ao projeto. Desse modo, conclui-se que os motivos que levaram os idosos a aderirem ao projeto social de atividade física estão fortemente influenciados por perspectivas biomédicas, além do desejo de socialização.

Palavras-chave: Motivo. Idoso. Atividade Física.

ABSTRACT

This investigation analyzed the reasons given by the elderly to participate in a social physical activity project in Fortaleza/CE. This is a qualitative study, with an ethnographic focus. Nine elderly people of both sexes participated in the research, seven females and two males, with a mean age of 70.1 ± 6.7 years. The research was carried out at a private university, which has a social project of physical activity. For data collection, certain resources were used, such as: participant observation, a field diary and in-depth interviews. The material was examined through thematic analysis, typical of ethnographic studies. As a result, it could be noted that health prevention, medical indication and socialization were the reasons that led the participants to join the project, in common with research of a biomedical nature. Thus, it is concluded that the reasons that led the elderly to join the social physical

activity project are strongly influenced by biomedical perspectives, in addition to the desire for socialization.

Keywords: Reason. Elderly. Physical Activity.

RESUMEN

Esta investigación analizó las razones presentadas por mayores para su participación en un proyecto social de actividad física en Fortaleza/CE. Se trata de un estudio cualitativo, con enfoque etnográfico. En la investigación participaron nueve mayores de ambos sexos, siete mujeres y dos hombres, con una edad media de $70,1 \pm 6,7$ años. La investigación se realizó en una universidad privada, que tiene un proyecto social de actividad física. Para la recolección de datos se utilizaron ciertos recursos como: observación participante, diario de campo y entrevistas en profundidad. El material fue examinado mediante análisis temático, propio de los estudios etnográficos. Como resultado, se pudo notar que la prevención de la salud, la indicación médica y la socialización fueron los motivos que llevaron a los participantes a sumarse al proyecto, en común con la investigación de carácter biomédico. Por tanto, se concluye que los motivos que llevaron a los mayores a incorporarse al proyecto social de actividad física están fuertemente influenciados por perspectivas biomédicas, además del deseo de socialización.

Palabras clave: Razón. Mayores. Actividad Física.

1 INTRODUÇÃO

O número de idosos está em ascensão no Brasil, como, de resto, em todo o globo (VERAS; CORDEIRO, 2019). Estima-se, conforme a Organização das Nações Unidas (2019), que o número de sujeitos com idade igual ou superior a sessenta anos tende a aumentar 46% entre os anos de 2017 e 2030. Nesta conjuntura, um dos hábitos recomendados para um envelhecimento saudável é a atividade física (RAI *et al.*, 2019; OLIVEIRA; FRANCO; ANTUNES, 2019; OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Conforme apontado na literatura (RAI *et al.*, 2019), os idosos compõem o segmento da sociedade menos ativo fisicamente, em decorrência de algumas causas, entre as quais se destacam: problemas de saúde, histórico de inatividade física e crenças sobre o processo de envelhecimento. No amplo espectro de pesquisas que se debruçam sobre os motivos que levam tal contingente a praticar atividade ressaltam-se: a prevenção da saúde (CAVALLI, *et al.*, 2014; FRANCO, *et al.*, 2015 HARRIS *et al.*, 2020; LADEIRA *et al.*, 2019; PATEL *et al.*, 2013; SILVA *et al.*, 2016); a socialização (BAVOSO *et al.*, 2017; BIEDENWEG *et al.*, 2014; CAVALLI *et al.*, 2014; FRANCO, *et al.*, 2015, LADEIRA *et al.*, 2019; LIMA *et al.*, 2020; PATEL *et al.*, 2013; SILVA *et al.*, 2016); o aconselhamento médico (BAVOSO *et al.*, 2017; GUTIÉRREZ; CALATAYUD; TOMÁS, 2018; LIMA *et al.*, 2020; PATEL *et al.*, 2013); e recomendações observadas na mídia (LIMA *et al.*, 2020). Parênteses aqui se impõe. O que seria “motivo” segundo a literatura especializada? “Motivo”, conforme Gomes e Mota (2016), diz respeito à razão ou propósito que impulsiona alguém a agir de determinada maneira.

Nessa linha, estudos apontam que os motivos atribuídos por idosos para praticarem atividade física aproximam-se, majoritariamente, de aspectos biomédicos e utilitaristas, com foco na sistematização e mecanização do movimento humano (COSTA, 2019; MACIEL, 2018). Por essa razão, Surdi e Kunz (2010) advogam que o que não pode ser entendido ou pesquisado de forma empírica não tem significado, por exemplo, o aspecto interno do movimento humano e sua intencionalidade. Não é de se causar estranheza, então, que grande parte das investigações atinentes à atividade física sejam desenvolvidas tendo como eixo basilar a biomecânica e a fisiologia, a fim de otimizar resultados. Com efeito, tais pesquisas negligenciam a individualidade do praticante (SURDI; KUNZ, 2010, SURDI, 2019).

É na esteira desta perspectiva que Maciel *et al.* (2019) consideram que o discurso biomédico naturaliza a proposta da vida saudável. Noutros termos, em geral, as organizações governamentais, a mídia e os profissionais de saúde, recomendam a atividade física como meio promotor de uma vida saudável e, no caso dos idosos, em específico, como via para mitigar os efeitos deletérios do envelhecimento (LADEIRA *et al.*, 2019). Por conseguinte, as vivências da atividade física, são, para Maciel *et al.* (2018), normalmente desfrutadas de forma acrítica pelos praticantes, perpassadas pelo

utilitarismo e por movimentos estereotipados.

Como alternativa ao discurso hegemônico sobre a atividade física, as práticas corporais procuram entender o ser humano em movimento, a sua gestualidade, os seus modos de se expressar corporalmente, atribuindo valores, sentidos e significados à prática da atividade física. A terminologia, utilizada por estudiosos das Ciências Humanas e Sociais e, em especial da Educação Física, visa oferecer novas reflexões sobre a visão tradicional da atividade física, atravessada por aspectos biomédicos e utilitaristas (CARVALHO, 2016; MENDES; CARVALHO, 2015). Sem sombra de dúvida, a teoria das práticas corporais é imprescindível para se (re)pensar o tema em questão.

Outra possibilidade para discutir o movimento humano, para além do utilitarismo, é a vertente fenomenológica (MACIEL et al, 2018; SURDI, 2019), que procura valorizar as subjetividades e intencionalidades provenientes da prática da atividade física. Conforme estes autores, o enfoque biomédico reduz importantes características alusivas ao movimento humano. Assinale-se que, em ambos os trabalhos, os estudiosos não negam a legitimidade do saber biomédico e das práticas corporais, mas procuram oferecer novos pontos de vista ao campo da atividade física em geral.

Tendo como eixo basilar a vertente fenomenológica, Maciel *et al.* (2018) propõe a humanização da atividade física, ou seja, procura compreendê-la como um fenômeno autotélico – com um fim em si mesmo – portanto, caracterizado pelas subjetividades e intencionalidade. Para os referidos autores, muito mais que conceber a atividade física enquanto um meio, visando atingir determinados resultados, ela deve ser encarada enquanto fim, isto é, com foco na satisfação decorrente desse tipo de vivência. A atividade física humanizada é, pois, uma alternativa à atividade física assentada na perspectiva utilitarista, haja vista que valoriza o movimento humano como meio de potência de vida (MACIEL *et al.*, 2018) e propiciador de experiências significativas (ADERALDO; AQUINO; SEVERIANO, 2020; LARROSA, 2002).

Em face do exposto, faz-se inescapável refletir sobre a questão norteadora deste texto: quais motivos levam os idosos a praticarem atividade física? Este estudo objetivou: a) analisar o que motiva os idosos, participantes de um projeto social na cidade de Fortaleza/CE, Brasil, a praticarem atividade física, b) descrever a dinâmica das aulas realizadas no projeto.

2 MÉTODO

2.1 NATUREZA DA PESQUISA

A presente pesquisa caracteriza-se como qualitativa (YIN, 2016), de viés etnográfico (AGUIRRE; MARTINS, 2014; PARKER-JENKINS, 2016), de cunhos descritivo e exploratório. Não se pode deixar de mencionar que, para Aguirre e Martins (2014) e Parker-Jenkins (2016), o método

etnográfico destina-se a ser dialógico, tendo por esteio o binário (*emic-etí*). O termo “*emic*” diz respeito à descrição dos significados atribuídos pelos sujeitos pesquisados acerca de determinado fenômeno; ao passo que o verbete “*etic*” refere-se à descrição pautada na óptica do pesquisador.

2.2 PARTICIPANTES

Participaram da pesquisa nove idosos, matriculados num projeto social capitaneado por uma universidade privada da cidade de Fortaleza/CE. Deste contingente, sete eram do sexo feminino e dois do sexo masculino, com média de idade de $70,1 \pm 6,7$ anos. Assinale-se que a escolha do local investigado e dos participantes foi de maneira intencional. Como critérios de inclusão estipulou-se que: os participantes tivessem idade igual ou superior a 60 anos; praticassem atividade física por, pelo menos, um ano, com frequência de, no mínimo, dois dias na semana; e residissem em Fortaleza/CE. Destaque-se, outrossim, que o número de participantes foi definido por meio do critério de saturação de dados (SAUNDERS *et al.*, 2018). A Tabela 1 apresenta, de forma concisa, particularidades sobre os idosos. Estes últimos serão denominados por pseudônimos, com base em características de suas personalidades, identificadas no campo de pesquisa.

Tabela 1 - Informações sobre os participantes da pesquisa

Participantes	Sexo	Idade	Estado Civil	Naturalidade	Profissão
Sra. Graciosa	F	83	Viúva	CE	Costureira aposentada
Sr. Engraçado	M	66	Casado	CE	Pintor aposentado
Sra. Soridente	F	80	Viúva	PE	Dona de Casa
Sra. Alegria	F	71	Casada	CE	Dona de Casa
Sra. Caminhante	F	70	Solteira	CE	Auxiliar administrativa aposentada
Sr. Fortaleza	M	62	Casado	CE	Pedreiro aposentado
Sra. Saúde	F	63	Casada	CE	Diarista aposentada
Sra. Carinhosa	F	69	Casada	CE	Merendeira aposentada
Sra. de Rosa	F	67	Casada	CE	Auxiliar de escritório aposentada

Fonte: dados da pesquisa

2.3 LÓCUS

Selecionou-se como *lócus* da pesquisa uma universidade privada da cidade de Fortaleza/CE, que dispunha de um projeto social com idosos, o qual era coordenado pelo curso de Educação Física. A escolha pelo local ocorreu de forma intencional, em virtude de abrigar quantidade significativa de idosos fisicamente ativos, bem como pelo fato de ser um projeto consolidado – o qual vigora há 18 anos (quando da realização da pesquisa, em 2018). É imperioso destacar que a grande maioria dos alunos residia numa comunidade de baixa renda, no entorno da instituição de ensino, que disponibilizava oportunidades de emprego para moradores, bem como prestava serviços de saúde à população local, além de oferecer atividades variadas – como era o caso do projeto.

O projeto, gratuito e aberto à comunidade, tem por objetivo propiciar estilo de vida ativo para idosos de ambos os sexos, mas também acolhe seus acompanhantes e pessoas com sobrepeso – pequena parcela dos adeptos à época da investigação. As atividades, geralmente, ocorriam no ginásio poliesportivo da instituição de ensino, nas segundas, quartas e sextas-feiras. Ocasionalmente, contudo, as caminhadas, especificamente, aconteciam na parte externa do ginásio. É essencial ressaltar que as aulas eram conduzidas por oito estagiários, alunos do curso de Educação Física em vias de concluir a graduação, que ficavam sob o olhar atento da professora coordenadora do projeto. A duração dos encontros era de uma hora, com início às 7:30h. Nesses ambientes, os praticantes caminhavam, dançavam e praticavam atividades funcionais.

Ao todo, estavam matriculados, aproximadamente, 40 alunos¹ (o número oscilou ao longo do ano), dos quais 30 eram idosos. Do universo de alunos, somente quatro eram do sexo masculino, sendo três idosos. O número reduzido de homens devia-se, conforme constatado nas entrevistas, a alguns fatores. Primeiramente, a inibição em participar de atividades como dança, por exemplo. Outro aspecto relevante a considerar, neste caso, era a diferença de estilo de vida dos participantes dos sexos masculino e feminino. Enquanto as mulheres dedicavam-se a afazeres domésticos, o que lhes possibilitava maior flexibilidade na rotina, os homens, mesmo aposentados, seguiam trabalhando em ocupações – a fim de complementar a renda familiar –, com horários mais rígidos.

2.4 COLETA DE DADOS

No que concerne à coleta de dados, esta pesquisa valeu-se da observação participante e da entrevista em profundidade, próprias dos estudos etnográficos (AGUIRRE; MARTINS, 2014; MINAYO; COSTA, 2018). Toca assentar que o trabalho de campo foi realizado por um dos autores deste trabalho. Desse modo, o etnógrafo, ao compartilhar da rotina do agrupamento, pôde melhor

¹ É válido pontuar que não existiam outras turmas no projeto.

entender o dia a dia e os motivos que levaram os idosos a aderirem ao programa de atividade física. A fim de registrar as informações provenientes da observação participante, utilizou-se o diário de campo (AGUIRRE; MARTINS, 2014).

Adicionalmente, obteve-se quantidade substancial de dados mediante entrevistas (MINAYO; COSTA, 2018). Optou-se, para este trabalho, pela utilização de entrevistas em profundidade, que partiram do seguinte questionamento: quais motivos levaram o(a) senhor(a) a praticar atividade física? Elas foram previamente agendadas e realizadas de forma individual entre os meses de outubro e dezembro de 2018, em local reservado, com duração aproximada de 60 minutos. Vale destacar que os relatos foram registrados por meio de áudio e, posteriormente, transcritos de forma literal.

Sobreleva anotar que a investigação foi empreendida em 2018, por período acumulado de um ano. Conforme Aguirre e Martins (2014), os trabalhos de natureza etnográfica iniciam-se desde a demarcação do campo de pesquisa e se estendem até a elaboração do relatório final, como foi o caso desta pesquisa. Foram realizadas duas visitas semanais ao ambiente investigativo, às segundas e quartas-feiras, como acordado com a coordenadora do projeto. Frequência considerada suficiente para a coleta dos dados.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

A fim de analisar as informações provenientes da pesquisa de campo, a observação participante viabilizou o relato etnográfico, que teve por intuito descrever o campo de investigação em sua totalidade. Para tanto, as impressões e a experiência do pesquisador no campo etnográfico serviram de base para a interpretação do material compilado (AGUIRRE; MARTINS, 2014; PARKER-JENKINS, 2016). Conforme Spradley (1980), uma das formas para a examinar os dados provenientes da investigação de campo é a análise temática, em que o etnógrafo identifica padrões de significados – presente no discurso dos participantes – e os organiza em categorias. Ao final do processo de análise, a categoria que mais se destacou foi: “motivos que levam os idosos à prática de atividade física”.

2.6 ASPECTOS ÉTICOS

No tocante ao ponto de vista ético, a presente pesquisa obedeceu aos critérios de investigações que envolvem seres humanos, tendo por esteio as resoluções 466/2012 e 510/2016, ambas do Conselho Nacional de Saúde. Impende salientar que todos os idosos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, bem como os responsáveis pelo projeto consentiram que a pesquisa fosse realizada nas dependências da Universidade, conforme pontuado na Carta de Anuênciam. Por fim, o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa, sob parecer [informação temporariamente suprimida para

garantir o anonimato da autoria].

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após demarcar o campo de pesquisa, o pesquisador entrou em contato com a professora coordenadora do projeto, que, com o passar do tempo, tornou-se a principal informante do etnógrafo. Ela dispunha de informações sobre as aulas, bem como conhecia peculiaridades da história de vida dos idosos participantes do estudo, já que estava à frente do projeto há mais de três anos. O pesquisador obteve dados, outrossim, com os estagiários, os quais ministram as aulas. Todavia, eles ofereciam informes mais superficiais, uma vez que o contato com os idosos limitava-se a um semestre letivo.

Vale ressaltar que o projeto era palco de investigações dos mais diferentes cursos da Universidade, em especial, da Nutrição e da Medicina. Por essa razão, o etnógrafo não apresentou empecilhos para empreender a investigação. Após alguns dias observando a turma, o pesquisador questionou a professora coordenadora se poderia participar das aulas subsequentes. Era chegado o momento de se inserir efetivamente no grupo, de realizar a observação participante. A resposta foi positiva. Desse modo, no início do mês de setembro de 2018, a professora informou aos alunos e aos estagiários que, durante alguns meses, a turma contaria com um novo aluno, que faria uma pesquisa naquele ambiente.

Ao longo dos períodos dos exercícios de aquecimento, em especial, buscou-se estabelecer os primeiros contatos com possíveis participantes. Era o momento ideal para interagir, haja vista que a atividade permitia uma maior interação com os participantes. Procurou-se, assim, conhecer nomes e características individuais. Sempre acolhedores, os alunos falavam de suas vidas e perguntavam especificidades da pesquisa. Ao estabelecer contatos mais sólidos com os idosos, o pesquisador passou, então, a convidá-los para participarem da investigação. A seguir, serão apresentadas descrições do perfil dos idosos e das aulas do projeto. Por fim, analisar-se-ão os motivos que levaram os idosos a praticarem atividade física.

3.1 OS IDOSOS DO PROJETO

1) A “Senhora Graciosa”

A Senhora Graciosa era a mais idosa da turma e umas das mais antigas participantes do projeto, fazendo parte desde a primeira turma. Com 83 anos, ela esbanjava lucidez e condicionamento físico. Ela morava somente com o neto. Por vezes, queixava-se de ficar muito tempo sozinha em casa. A idosa deixou de frequentar por mais de um mês as atividades do projeto, em decorrência de uma cirurgia na bexiga. Com voz serena e por

ter sempre uma fala acolhedora, aparentava ser o “xodó” da turma.

2) O “Senhor Engraçado”

O Senhor Engraçado sofria de bursite nos dois braços, além de dores na coluna, em virtude de alguns “bicos de papagaio”. Além disso, convivia com incômodos nos dois joelhos, decorrentes de artrose. Em tempos passados, enquanto pintor, tinha de carregar enorme quantidade de peso. No passado, fez natação na piscina do campus da universidade em questão. No período da pesquisa, limitava-se às atividades do projeto, sempre acompanhado da neta e da esposa. Tinha como marca característica o seu bigode esbranquiçado, que se movimentava constantemente, já que estava sempre sorrindo.

3) A “Senhora Sorridente”

A Senhora Sorridente, como o pseudônimo indica, estava sempre sorrindo ao praticar atividade física. Costumava caminhar devagar e, geralmente, era uma das últimas a chegar. Era possível avistá-la de longe, tendo em vista seu cabelo bastante brancacento. Com problemas de circulação, a idosa utilizava meias de compressão. Devido a tal dificuldade, pretendia adicionar a hidroginástica em sua rotina. Sua voz era baixa. Seu sorriso agradável era “adornado” por algumas restaurações prateadas.

4) A “Senhora Alegria”

A Senhora Alegria costumava, durante as aulas, gargalhar ao realizar os exercícios. Com audição reduzida em um dos ouvidos, utilizava aparelho para escutar com mais clareza. Devido a questões de violência na cidade, deslocava-se para a Universidade de ônibus. A idosa realizava, com parcimônia, exercícios que envolviam a rotação da cabeça, pois alegava ter labirintite. Por sentir dores no corpo, em virtude da osteopenia, seguia o conselho de sua médica, e praticava atividade física com regularidade.

5) A “Senhora Caminhante”

A Senhora Caminhante, morava com o irmão, que, segundo ela, era surdo-mudo. A residência da idosa era afastada da Universidade. Ainda assim, vinha caminhando com algumas amigas do projeto. Há alguns anos, ela teve câncer de mama. Todavia, queixava-se dos problemas na articulação, que, de acordo com ela, eram naturais da idade. Com poucos cabelos, de coloração arruivada – que realçavam a sua presença –, estava sempre cercada por sua “patota” de amigas.

6) O “Senhor Fortaleza”

O Senhor Fortaleza jogava futebol desde pequeno. O seu pai criou 20 filhos – à época, 14 estavam vivos. E dos 19 irmãos, oito jogaram no time de futebol do genitor. O entrevistado

era um destes jogadores. Todavia, há aproximadamente 12 anos o idoso sofreu um acidente de moto, ficando em coma por um mês. Os médicos cogitaram amputar a sua perna. Por fazer fisioterapia e psicoterapia, costumava sair mais cedo das aulas. Todavia, a sua perna está em perfeito estado, a ponto de correr e executar quase todos os exercícios.

7) A “Senhora Saúde”

A Senhora Saúde era casada com o Senhor Engraçado. Por problemas de saúde – diabetes, pressão-alta e obesidade –, ela começou a praticar atividade física de modo regular. Tinha notado alguns benefícios desde então, tais como: diminuição da pressão (costumava estar 18/10; e, no período da pesquisa baixava a 12/8), redução de peso (pesava acima de 90 quilos; e, durante a entrevista, pesava 82 quilos) e diminuição dos índices glicêmicos. Tímida nas aulas, “Saúde” mostrava-se focada ao executar os exercícios.

8) A “Senhora Carinhosa”

A Senhora Carinhosa lidava com uma série de problemas de saúde, dentre os quais: diabetes, colesterol e pressão alta. Por esse motivo, fazia uso de muitas medicações, como, por exemplo, insulina. Anos antes, contraiu Chikungunya². Ainda se queixava das dores decorrentes da doença. Merendeira aposentada, “Carinhosa” começou a trabalhar aos 13 anos como doméstica. Apresentava estar sempre cansada e, vez por outra, entre um exercício e outro, costumava sentar-se sobre um banco.

9) A “Senhora de Rosa”

A Senhora de Rosa costumava trajar uma blusa de coloração cor-de-rosa. Pelo excesso de peso e elevação nos índices de colesterol, a idosa, orientada pelos médicos, passou a caminhar com regularidade. A Senhora de Rosa queixava-se de dores na coluna, decorrentes do peso, além de consequências físicas oriundas de problemas na glândula tireoide. Calada, apresentava estar sempre cansada. Em certos exercícios, sentava-se sobre um dos bancos e assistia às aulas.

3.2 DESCRIÇÃO DAS AULAS DO PROJETO

Às 7:15h já era possível notar a presença de idosos nas instalações do ginásio poliesportivo da Universidade. Como a grande maioria dos alunos residia nas cercanias da instituição de ensino, eles costumavam vir caminhando, de modo que raramente se atrasavam. A conversa era tamanha, que abafava o som dos pássaros, comuns na parte externa da instalação. Naquele momento, ouviam-se

² Doença viral transmitida por mosquito. Caracteriza-se por quadros de febre associados à dor articular intensa, cefaleia e mialgia.

assuntos, tais como: problemas de saúde e familiares, bem como peculiaridades de suas rotinas. Pontualmente, às 7:30h, os alunos eram convocados a adentrar numa das quadras, ponto de partida de todas as atividades. Ao longo do trabalho investigativo, notou-se que as aulas eram, sempre, planejadas por uma dupla de estagiários, ficando os demais com o papel de auxiliares. Geralmente, as atividades apresentavam a seguinte estrutura: alongamento; caminhada ao redor das quadras do ginásio poliesportivo – em certos dias, elas aconteciam na parte externa da instalação –; exercícios funcionais; dança; e exercícios de relaxamento.

O tempo do alongamento, conduzido por um dos estagiários, não passava de cinco minutos. Os exercícios, segundo o Senhor Engraçado, “destravavam o corpo”. Em seguida, os alunos eram orientados a caminhar ao redor das quadras, na parte interna do ginásio. Esta atividade possibilitava mais interação entre os idosos, uma vez que eles conversavam a maior parte do percurso. Era uma espécie de “aquecimento” para as atividades subsequentes. Em determinados dias, as sessões de caminhada ocorriam na parte externa da instalação esportiva. Em tais ocasiões, o grupo de alunos ficava mais agitado. A oportunidade de caminhar ao ar livre e o contato com os raios solares pareciam estimular os idosos. O som das conversas misturava-se com o piar das aves e do barulho dos carros que trafegavam pelo campus universitário. O terreno era um tanto irregular, ao contrário da superfície do ginásio, que era de taco. Tal característica pouco importava ao grupo. E se constatou que, cada idoso seguia o seu ritmo na caminhada.

Enquanto isso, os estagiários preparavam a trilha sonora – predominava o estilo *pop* – e acertavam detalhes para a execução dos exercícios funcionais. Para este momento, a turma era dividida, quase sempre em seis grupos. Bambolês, cones, halteres, anilhas, bolas, bastões e faixas elásticas de todos os matizes aviam o piso de taco. Os alunos valiam-se de tais instrumentos para a execução dos exercícios funcionais, destinados a trabalhar diferentes grupamentos musculares, os quais eram realizados em circuitos. Um dos estagiários ficava no centro da quadra e orientava a troca de estação. Os demais estagiários explicavam como o exercício deveria ser realizado, assim como o número de repetições a serem desenvolvidas. Nesta parte da aula, o foco incidia sobre o movimento dos alunos. As correções eram feitas individualmente. E as conversas em tal ambiente limitavam-se a breves comentários sobre as atividades.

Notou-se, ainda, que o tempo entre cada circuito obedecia a um intervalo rígido, o que dificultava a interação dos idosos. “Troca de estação!”, orientava o estagiário, postado ao centro da quadra. Em determinados exercícios, um ou outro aluno não participava, em virtude de problemas de saúde. “Rapaz, esse exercício não consigo fazer. Ainda tenho muitas dores da Chikungunya. Vou ficar no banco sentada”, pontuou a Senhora Graciosa.

Sem sombra de dúvidas, a atividade que mais despertava interesse pela maioria do grupo era a dança. As senhoras sorriam e dançavam os estilos mais variados possíveis, tais como: *funk*, *forró*, *pop*, eletrônica e samba. Um dos estagiários ditava os passos a serem executados. As idosas bailavam da maneira que melhor lhes conviesse e dançavam entre si. A cada música ouvia-se o brado “Urru!”. Já os homens, em menor número, gingavam com passos um tanto claudicantes e acanhados.

Os cinco minutos finais destinavam-se a “relaxar a musculatura”, bem como reduzir o ritmo de batimentos cardíacos. Comumente, os estagiários obtinham um *feedback* da turma em relação à aula. Por fim, os estagiários despediam-se dos alunos e comunicavam avisos sobre atividades do projeto. Enquanto os idosos deixavam o ginásio, a professora reunia-se com os estagiários, visando efetuar correções e reforçar os pontos positivos das atividades realizadas. Esta reunião durava 20 minutos aproximadamente.

3.3 ANÁLISE ETNOGRÁFICA: MOTIVOS QUE LEVAM OS IDOSOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

A literatura científica aponta diversos benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física, a saber: ganho de massa muscular, redução das taxas lipolíticas, melhora das funções cardiorrespiratórias, diminuição do peso/excesso de gordura e prevenção ao desenvolvimento de doenças não transmissíveis (OLIVEIRA *et al.*, 2019). No caso dos idosos, em específico, os protocolos de saúde recomendam 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana (RAI *et al.*, 2019), como preconizado no projeto da universidade.

Neste trabalho, a prevenção da saúde e a indicação médica foram, de forma unânime, os principais motivos que estimularam os idosos à prática de atividade física no referido projeto. Os dados são coerentes com grande parte da literatura especializada (BAVOSO *et al.*, 2017; BIEDENWEG *et al.*, 2014; CAVALLI *et al.*, 2014; FRANCO *et al.*, 2015; GUTIÉRREZ; CALATAYUD; TOMÁS, 2018; HARRIS *et al.*, 2020; LADEIRA *et al.*, 2019; LIMA *et al.*, 2020; PATEL *et al.*, 2013; SILVA *et al.*, 2016), a qual é atravessada pelo discurso biomédico da atividade física (COSTA, 2019; MACIEL *et al.*, 2019). Tal fato, por exemplo, fica explícito por meio de alguns relatos:

Eu faço essas atividades devido a minha diabetes, da minha pressão alta e do meu colesterol. É por esses problemas que faço (Senhora Carinhosa, 69 anos).

A minha médica, do posto de saúde, disse que tinha que fazer uma atividade, que, senão, ia ficar toda dura. Uma velha e dura não dá, porque tenho osteopenia em último grau (Senhora Alegria, 71 anos).

Pela saúde, pela saúde. Eu sou hipertenso de remédio. Não sou diabético, mas tenho pressão alta e colesterol. Só esses dois. Tenho problema de coluna, nos braços, bursite, tenho artrose nos joelhos. Estou todo desmontado (Senhor Engraçado, 66 anos).

Saúde. Não me sinto cansada, tenho saúde, estou fazendo os exames cardiológicos e estou me saindo bem. Pela minha idade, acho que esses exercícios estão me fazendo bem (Senhora Caminhante, 70 anos).

O médico constatou que estava com o colesterol muito alto. Ele me indicou a caminhada, pra ver se baixa esse colesterol. Nessa época, ainda trabalhava fora. Foi quando eu comecei, pra baixar o colesterol (Senhora de Rosa, 67 anos).

Com base em tais discursos, os motivos apresentados pelos participantes para aderirem ao programa de atividade física aproximaram-se da saúde, tendo por arrimo os aspectos clínicos e normatizações estabelecidas a partir de padronizações da área biomédica. Esta salienta a relação direta entre a prática de atividades físicas e as melhorias nos parâmetros de saúde da população.

Para Patel *et al.* (2013), os motivos que levam os idosos à prática de atividade física são fortemente influenciados por fatores sociodemográficos, como condições crônicas de saúde. Conforme constatado no referido estudo, idosos com três ou mais doenças crônicas perceberam mais benefícios advindos da prática de atividade física do que os participantes, na mesma faixa etária, sem comorbidades. Vale ressaltar que as principais doenças crônicas que afetam a população idosa são: doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, diabetes e câncer (OLIVEIRA *et al.*, 2020). Sendo assim, seguindo as orientações utilitaristas da Organização Mundial da Saúde (2020), o incentivo à atividade física nesta perspectiva atua como um meio para prevenir doenças e propiciar um envelhecimento saudável, como declarado pelos participantes:

Estava com a pressão alta. Cheguei aqui com 90 e tantos quilos. Como estou te dizendo, tenho 80, 81, 82, no máximo, 82 [peso atual]. A minha pressão está normal, 12 por 8. Cheguei aqui com a pressão parece que 18 por 10. Quase que dou um piripaque (Senhora Saúde, 63 anos).

Pra saúde [...] o médico mandou eu fazer caminhada, pra baixar o colesterol e mudou a alimentação. Me apareceu esse problema de circulação tem 2 anos, meus pés incham. Se ficar parada, é pior (Senhora Soridente, 80 anos).

Compete pontuar que a socialização foi outro motivo destacado por uma das participantes para aderir à atividade física. Neste caso, pode-se inferir que o contato da idosa com os colegas do projeto foi considerado uma meta, uma necessidade, afastando-se da pura satisfação em realizar a atividade física, conforme destacado no excerto:

É essa comunicação, porque moro com o meu neto e a gente fica só, porque ele trabalha. Fico

só em casa. Aqui a gente não para de falar [...] é uma comunicação, gente. A comunicação é importante. É importante a comunicação. (Senhora Graciosa, 83 anos).

Depreendeu-se, portanto, que a participante não comprehende a socialização com um fim em si mesmo, mas como um meio para lograr desejos pessoais – ou seja, evitar a solidão, corroborando o que se afirma em algumas pesquisas sobre a temática (BIEDENWEG *et al.*, 2014; CAVALLI *et al.*, 2014; FRANCO, *et al.*, 2015, LADEIRA *et al.*, 2019; LIMA *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2016). No entender de Ladeira *et al.* (2019), a inserção de idosos em programas de atividade física geralmente tem a socialização como um dos motivos. Nos demais idosos pesquisados, tal aspecto ficou esmaecido ante os discursos relativos à prevenção da saúde e orientação médica (HALLEY *et al.*, 2021).

A única manifestação mais identificada com a perspectiva fenomenológica da atividade física (MACIEL, 2018; MACIEL *et al.*, 2018; SURDI, 2019) foi a do Senhor Fortaleza (62 anos), como pode se notar a seguir:

É gostoso, porque a pessoa de manhã, bem cedo, 7 horas da manhã, a gente pega aquele vento de manhã cedo. É por isso que venho cedo, porque a gente sente o amanhecer do dia, o vento começa a bater no corpo da gente. Da entrada da universidade, parece que eu entro na minha casa. Me sinto bem. [...] a atividade, hoje em dia, não deixo por dinheiro nenhum. Para mim, é uma vida que nasce. É, tipo assim, uma semente que a pessoa planta. No dia que você não vem, a planta fica triste.

O trecho em questão sugere que a razão pela qual o Senhor Fortaleza aderiu ao projeto foi a simples satisfação em praticar atividade física. Para além de uma prática procedural, destinada à saúde, infere-se que o idoso atribuiu sentido a sua vida a partir da relação com tais de tais atividades oferecidas pela Universidade. Dito doutro modo, a atividade física aproximou-o de seus projetos existenciais e da realidade circundante – guardando relação com as proposituras das práticas corporais e da perspectiva fenomenológica da atividade física. É importante mencionar que esta não se opõe ao viés biomédico, pois são inegáveis os benefícios biopsicossociais decorrentes da atividade física. Para Maciel *et al.* (2018) e Surdi (2019), não se deve desconsiderar, contudo, os sentidos que o movimento pode proporcionar.

Ancorada epistemologicamente no viés fenomenológico, Maciel (2018) fundamenta a proposta da atividade física humanizada. A recente propositura evidencia a intencionalidade e as subjetividades decorrentes da vivência da atividade física, não se restringindo à mera atividade em si. Neste ponto, é necessário apresentar um breve esclarecimento sobre dois conceitos, a saber: vivência e experiência. De acordo com determinados autores (ADERALDO; AQUINO; SEVERIANO, 2020; LARROSA, 2002), enquanto o primeiro constructo refere-se a viver uma ação com significado social, o segundo decorre de uma vivência de caráter subjetivo e qualificada individualmente pelos sujeitos.

É lícito supor, com base no discurso do Senhor Fortaleza, que o motivo para aderir à prática de atividade física não se restringiu a discursos propagados pela mídia ou por profissionais da saúde. O que despertou o desejo do idoso em adentrar no projeto da universidade foi, em linhas gerais, a simples experiência – fenômeno psicossocial capaz de promover autodescoberta, valorização da vida e pautado no autotelismo.

Maciel *et al.* (2018, p. 1242) advogam que não se deve uniformizar a vivência da atividade física, pois “as pessoas podem apresentar motivos distintos para realizá-la” e que, com o passar do tempo, podem sofrer alterações. Ou seja, um sujeito pode iniciar a prática de atividade física imbuído do viés biomédico e, posteriormente, desfrutar da mesma vivência segundo a perspectiva da atividade física humanizada, e vice-versa.

É amplo, assim, o espectro de motivos que estimulam os idosos à prática de atividade física. Embora com presença ainda modesta nas investigações sobre o tema, a atividade física humanizada e a vertente fenomenológica devem seguir ganhando espaço na literatura especializada por oferecerem novos olhares ao campo da atividade física tradicional e das práticas corporais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta investigação visou analisar o que motiva os idosos participantes de um projeto social na cidade de Fortaleza/CE a praticarem atividade física. Ao fim e ao cabo, os principais motivos que levaram os idosos a praticarem esta atividade foram a prevenção da saúde, a indicação médica e a socialização, comungando com a literatura existente sobre o tema. Notou-se, contudo, outro motivador, ainda que relatado, que escapou à lógica biomédica e utilitarista, a saber: a satisfação em desfrutar da prática de atividade física, aproximando-se da perspectiva fenomenológica. Tal fato reforça a prevalência do discurso hegemônico da atividade física como representação social entre os participantes.

Buscou-se com esta investigação ampliar a análise dos motivos que levam os idosos à prática de atividade física, sem olvidar as intencionalidades e subjetividades imbuídas em tal vivência. Nesse sentido, não se pode negligenciar o caráter autotélico, um fim em si mesmo, que a atividade física pode assumir, a depender do sentido atribuído pelo praticante. Embora as vertentes discutidas neste estudo, sobretudo, a biomédica e a fenomenológica, apresentem idiossincrasias, reconhece-se a legitimidade e a possibilidade de diálogo entre ambas.

Apesar das contribuições oferecidas, esta investigação apresenta algumas limitações, que precisam ser consideradas. Cabe destacar, inicialmente, o número reduzido de participantes, de modo que os dados não podem ser generalizados. Ademais, o estudo, de viés etnográfico, cingiu-se a um

único projeto social, que guarda determinadas particularidades, tais como: a grande maioria dos participantes são sujeitos de baixa renda e vivem em comunidades carentes, além das atividades limitarem-se à dança, à caminhada e a exercícios funcionais. Assim, novas pesquisas devem ser empreendidas, visando fomentar discussões sobre a temática à baila.

Espera-se que os resultados deste estudo provoquem reflexões sobre os motivos que levam os idosos à prática de atividade física e das práticas corporais não apenas a partir do olhar biomédico, mas também fenomenológico e cultural. Existe, pois, um terreno fértil a ser explorado: a atividade física humanizada. Esta recente propositura, com um número ainda modesto de publicações, volta-se para as subjetividades e para o caráter autotélico da atividade física. Afinal, é lícito supor a existência de outros “Senhores Fortaleza” na sociedade.

REFERÊNCIAS

ADERALDO, Carlos Victor Leal.; AQUINO, Cassio Adriano Braz de; SEVERIANO, Maria de Fátima Vieira. Aceleração, tempo social e cultura do consumo: notas sobre as (im)possibilidades no campo das experiências humanas. *Cadernos EBAPE.BR*, v. 18, n. 2, p. 365–376, 2020. Disponível em: <http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/cadernosebape/article/view/77662>. Acesso em: 10 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1679-395177662>

AGUIRRE, Ángel Baztán.; MARTINS, José Clerton de Oliveira. A pesquisa qualitativa de enfoque etnográfico. Coimbra: Grácio Editor, 2014.

BAVOSO, Daniel *et al.* Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 7, n. 2, p. 26–37, 2017. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/8362>. Acesso em: 10 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v7i2.8362>

BIEDENWEG, Kelly *et al.* Understanding older adults' motivators and barriers to participating in organized programs supporting exercise behaviors. *The Journal of Primary Prevention*, v. 35, n. 1, p. 1–11, 2014. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10935-013-0331-2>. Acesso em: 11 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10935-013-0331-2>

CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de. Práticas corporais e atividades físicas na atenção básica do sistema único de saúde: Ir além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis é necessário. *Movimento*, v. 22, n. 2, p. 647-658, 2016. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/58174>. Acesso em: 10 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.58174>

CAVALLI, Adriana Schüler *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*, v. 17, n. 2, p. 255–264, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/CWNNe5Ktt6XL7Xx8zNLNFkr/?lang=pt>. Acesso em: 11 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232014000200004>

COSTA, Filipe Ferreira da. Novas diretrizes curriculares para os cursos de graduação em Educação Física: oportunidades de aproximações com o SUS? *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, n. 24, p. e0067, 2019. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14098>. Acesso em: 14 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.24e0067>

FRANCO, Márcia Rodrigues. et al. Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British Journal of Sports Medicine*, v. 49, n. 19, p. 1268–1276, 2015. Disponível em: <https://bjsm.bmjjournals.com/content/49/19/1268>. Acesso em: 14 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094015>

GUTIÉRREZ, Melchor.; CALATAYUD, Pablo.; TOMÁS, José-Manuel. Motives to practice exercise in old age and successful aging: a latent class analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, n. 77, p. 44-50, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167494316302163?via%3Dihub>. Acesso em: 10 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.04.003>

HALLEY, Gustavo Fonseca.; MACIEL, Marcos Gonçalves.; MELO, Cynthia de Freitas.; MARTINS, José Clerton de Oliveira. Significados da prática de atividade física para idosos. *J. Phys. Educ.* v. 32,

e3273, 2021. DOI: 10.4025/jphyseduc.v32i1.3273.

HARRIS, Elizabeth Rose Assunção *et al.* Free exercise programs for the elderly: a systematic review on adherence and abandonment. *Journal of Physical Education*, v. 31, p. e3149, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/46608>. Acesso em: 11 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v31i1.3149>

LADEIRA, Angela Patrícia *et al.* A motivação está associada à duração e frequência da prática de atividade física em idosos? *Psicologia em Revista*, v. 28, n. 2, p. 339–355, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/39117/30718>. Acesso em: 11 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2019v28i2p339-355>

LARROSA, Jorge Bondía. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. *Revista Brasileira de Educação*, n.19, p.20-28, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/Ycc5QDzZKcYVspCNspZVDxC/?lang=pt>. Acesso em: 10 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782002000100003>

LIMA, Alisson Padilha de *et al.* Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 42, p. e2018, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/zxJ6M3kNrFRFXybTTLRvK9C/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.02.001>

MACIEL, Marcos Gonçalves. A humanização da atividade física: uma perspectiva a partir das experiências de ócio. *Novas Edições Acadêmicas*. 2018, 492fl.

MACIEL, Marcos Gonçalves *et al.* A humanização da atividade física em um programa governamental: Interface - comunicação, saúde e educação, v. 22, n. 67, p. 1235–1246, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/dsscDG3JJQYqsbGGhYcp9G/?lang=pt>. Acesso em: 11 jun. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1807-57622017.0238>.

MACIEL, Marcos Gonçalves *et al.* Análise discursiva sobre promoção da saúde no programa academia da cidade de Belo Horizonte. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 2, p. 163–168, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328917301919?via%3Dihub>. Acesso em: 11 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.007>

MINAYO, Maria Cecília de Souza.; COSTA, António Pedro. Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. *Revista Lusófona de Educação*, v. 40, n. 40, p. 139–153, 2018. Disponível em: <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/issue/view/772>. Acesso em: 10 jun. 2021.

MENDES, Valéria Monteiro.; CARVALHO, Yara Maria de. Práticas corporais e clínica ampliada. São Paulo: Hucitec Editora, 2015.

OLIVEIRA, Daniel Vicente de *et al.* Associação entre o nível de atividade física e doenças crônicas não transmissíveis em idosos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 25, n. 268, p. 76–90, 2020. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2060/1275?inline=1>. Acesso em: 11 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i268.2060>

OLIVEIRA, Daniel Vicente de; FRANCO, Maura Fernandes.; ANTUNES, Mateus Dias. A prática de

atividade física como fator de promoção da saúde de idosos. Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde, v. 2, n. 1, 2019. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/13334>. Acesso em: 8 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.17058/rips.v2i1.13334>

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU) 2019. ONU diz que número de pessoas com mais de 60 anos deve subir 46% até 2030. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2019/10/1689152>. Acesso em: 8 out. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) 2020. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>. Acesso em: 11 jun. 2021

PARKER-JENKINS, Marie. Problematising ethnography and case study: reflections on using ethnographic techniques and researcher positioning. Ethnography and Education, v. 13, n. 1, p. 18–33, 2016. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17457823.2016.1253028>. Acesso em: 11 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/17457823.2016.1253028>

PATEL, Asmita *et al.* Perceived barriers, benefits, and motives for physical activity: Two primary-care physical activity prescription programs. Journal of Aging and Physical Activity, n. 21, p. 85–99, 2013. Disponível em: <https://journals.human kinetics.com/view/journals/japa/21/1/article-p85.xml>. Acesso em: 10 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.21.1.85>

RAI, Rajni *et al.* Factors influencing physical activity participation among older people with low activity levels. Ageing & Society, p. 1–21, 2019. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/abs/factors-influencing-physical-activity-participation-among-older-people-with-low-activity-levels/F3F7AD3BEAEFB66F82C01040FCD36208>. Acesso em: 13 abr. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0144686X1900076X>

SAUNDERS, Benjamin *et al.* Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. Quality & Quantity, n. 52, p. 1893–1907, 2018. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11135-017-0574-8>. Acesso em: 8 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>

SILVA, Agnes Navarro Cabral da *et al.* Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. Psicologia em Estudo, v. 21, n. 4, p. 677–685, 2016. Disponível em: <https://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEstud/article/view/32198>. Acesso em: 8 jun. 2020. DOI: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v21i4.32198>

SPRADLEY, James P. Participant observation. Nova York: Holt, Rinehart and Winston, 1980.

SURDI, Aguinaldo Cesar. A Educação Física e o movimento humano significativo: uma possibilidade fenomenológica. Curitiba: Appris Editora, 2019.

SURDI, Aguinaldo Cesar.; KUNZ, Elenor. Fenomenologia, movimento humano e a educação física. Movimento, v. 16, n. 4, p. 263–290, 2010. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/16075>. Acesso em: 10 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.16075>

VERAS, Renato.; CORDEIRO, Raquel. A contemporary care model for older adults should seek coordinated care, greater quality and the reduction of costs. International Journal of Family & Community Medicine, v. 3, n. 5, p. 210–214, 2019. Disponível em: <https://medcraveonline.com/IJFCM/a-contemporary-care-model-for-older-adults-should-seek-coordinated-care-greater-quality-and-the-reduction-of-costs.html>. Acesso em: 8 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.15406/ijfcm.2019.03.00159>

YIN, Robert K. Pesquisa qualitativa do início ao fim. Porto Alegre: Penso, 2016.