

Percepção da Influência da Atividade Física na Vida de Mulheres Acima de 60 Anos de Idade. o quê o Discurso Revela?

Perception of the Influence of the Physical Activity in the Life of Women Above 60 Years Old. What Does the Speech Reveal?

DIAS, M. C.; MATSUDO, S.M.; CONTI, M. A.; MATSUDO, V. R. Percepção da Influência da Atividade Física na Vida de Mulheres Acima de 60 Anos de Idade. o quê o Discurso Revela?. *R. bras. Ci e Mov.* 2007; 15(3): 87-94.

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção da influência da atividade física na vida de mulheres acima de 60 anos, envolvidas em um programa de atividade física regular. Para tanto, utilizou-se a análise e a categorização do Discurso do Sujeito Coletivo – DSC, que visa à organização do material verbal das representações existentes sob a forma de discursos-síntese. A amostra foi composta por 40 mulheres de 60 a 84 anos ($68,98 \pm 5,87$), praticantes de ginástica e/ou hidroginástica, duas vezes por semana, 50 minutos por sessão, sendo este grupo parte do Projeto Longitudinal de Envelhecimento e Aptidão Física de São Caetano do Sul. Foram coletados dados sócio-demográficos e realizou-se uma entrevista individual composta por uma pergunta aberta e semi-estruturada. Utilizou-se para a análise o software QUALIQUANTISOFT-SPI® (2004). As representações extraídas do discurso foram percepções de benefício: no aspecto físico (diminuição de dores, melhora da disposição e aptidão física); no aumento da socialização (melhoria no relacionamento e amizades); no aspecto cognitivo (melhoria da memória e da aprendizagem); no aspecto afetivo (felicidade e prazer) e melhora referente aos sintomas de algumas doenças (insônia e hipertensão arterial). O presente estudo revela que, na percepção da população estudada, a prática regular de atividade física favoreceu e/ou proporcionou a ocorrência de mudanças benéficas em suas vidas.

Palavras-chave: Atividade física; Envelhecimento; Análise qualitativa.

DIAS, M. C.; MATSUDO, S.M.; CONTI, M. A.; MATSUDO, V. R. Perception of the Influence of the Physical Activity in the Life of Women Above 60 Years Old. What Does the Speech Reveal? *R. bras. Ci e Mov.* 2007; 15(3): 87-94.

ABSTRACT: The aim of the present study was to analyze the perceptions of the influence of physical activity on life of women above 60 years old, involved in a physical activity program. Data analysis was based on the Collective Subject Speech, it aims to organize the verbal material of existent representations in a synthesis-speech. The sample consisted of 40 women, with voluntary participation, from 60 to 84 years old (68.98 ± 5.87). They were involved in gymnastics and/or hydrogymnastics program, twice a week, 50 minutes per session. This group is part of the Longitudinal Study of Aging and Physical Fitness of São Caetano do Sul. Socio-demographic data were collected and each subjected was submitted to an individual semi-structured interview, composed of one open question. The software QUALIQUANTISOFT-SPI® was used to analyze the data obtained. Results obtained from the women speeches revealed benefits perceptions of physical activity, such as: benefits in physical aspects (reduce of pain, better disposition and physical fitness); enhance of the socialization (improvement in the relationship and friendship); benefits in the cognitive aspects (memory and learning improvement); benefits in the affective aspects (enhanced feelings of well-being and pleasure) and reduction of the symptoms of some diseases like insomnia and hypertension. The present study reveals that, on the perception of the studied population, the regular physical activity supported and/or provided the occurrence of beneficial changes on their life.

Keywords: Physical Activity; Aging; Qualitative analysis.

Mario Coutinho Dias¹,
Sandra Mahecha Matsudo¹,
Maria Aparecida Conti²,
Victor Rodrigues Matsudo¹

¹ Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul - CELAFISCS. Projeto Longitudinal de Envelhecimento e Aptidão Física de São Caetano do Sul. Apoio CNPq – Processo nº 309481/2003-1

² Departamento de Epidemiologia da Faculdade de Saúde Pública da USP. Bolsista CNPq. Processo: 140097/2005-8

Recebimento: 06/2005
Aceite: 10/2006

Introdução

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE⁶, a expectativa de vida do brasileiro é atualmente de 71,9 anos, sendo ainda maior para as mulheres quando comparadas aos homens – 75,8 e 68,2, respectivamente. Essa expectativa de vida relativamente elevada, considerando se tratar de um país em desenvolvimento, apresenta ainda tendências à elevação. Exemplo disto é o fato de, no ano de 2004, ter sido registrado um acréscimo de 0,4 ano na esperança de vida do brasileiro, quando comparado ao ano de 2003¹³ e de um acréscimo de 0,2 ano durante o ano de 2005, quando comparado ao ano de 2004. Assim, entre os anos de 1980¹³ e 2005 a expectativa de vida dos brasileiros aumentou aproximadamente 9 anos, passando de cerca de 63 anos para cerca de 72 anos, respectivamente. Consequentemente, esse aumento na expectativa de vida acarreta a necessidade de melhores planejamentos com relação ao envelhecimento da população, bem como no desenvolvimento de pesquisas a respeito dos aspectos relacionados ao envelhecimento.

A Segunda Assembleia Mundial Sobre o Envelhecimento¹⁴ (2002), aprovou o Plano Internacional de Ação Sobre o Envelhecimento (PIAE), que ressalta três áreas prioritárias de ação: como inserir o envelhecimento populacional na agenda do desenvolvimento; a importância singular e global da saúde; e como desenvolver políticas de meio-ambiente (tanto físico quanto social) que atendam às necessidades de indivíduos e sociedades que envelhecem.

De acordo com o relatório “*The Surgeon General*”¹⁷, do governo dos Estados Unidos, os fatores de maior relevância para a promoção da saúde na população idosa são a manutenção da saúde e da independência funcional dos indivíduos, sugerindo que a participação em programas de atividade física regular é reconhecida como um comportamento relevante para a prevenção e redução de diversas doenças crônicas não transmissíveis.

A literatura tem demonstrado, adicionalmente, os benefícios da atividade física no processo de envelhecimento, indicando que esta pode ser de grande valia na manutenção ou diminuição da perda de massa muscular associada ao envelhecimento, aumento

de força e *endurance* muscular, melhoria da mobilidade funcional, equilíbrio, agilidade, velocidade de caminhada e coordenação geral, além de promover a diminuição de doenças cardio-vasculares, osteoporose, diabetes, certos tipos de câncer, depressão e ansiedade. Além disso, a prática da atividade física pode proporcionar um aumento da capacidade funcional e da autonomia na população idosa^{1,5,16}, a manutenção do perfil antropométrico durante o processo de envelhecimento¹⁰; a redução da adiposidade e a melhoria da flexibilidade⁹.

Em um estudo realizado em 1997, Okuma¹² investigou o significado da experiência da atividade física para o idoso. Nesse trabalho, os aspectos que emergiram do discurso confirmaram a importância da atividade física para aquela população, representando tanto uma importante fonte de recursos para lidarem com eventos da vida, quanto a possibilidade de convivência com seus pares, um meio de auto-valorização e atualização, além de representar um recurso para melhoria da saúde e da capacidade funcional.

No entanto, são escassos estudos com idosos já envolvidos em programas de atividade física, assim como de estudos longitudinais em países em desenvolvimento.

Assim, o presente estudo visou investigar, por meio da percepção de mulheres acima de 60 anos de idade, a influência da atividade física em suas vidas, além dos já demonstrados benefícios provenientes de avaliações da aptidão física. Dessa maneira, as entrevistadas puderam expor seus pensamentos a respeito da ocorrência ou não de mudanças em suas vidas por meio da prática da atividade física ampliando, assim, a possibilidade de entendimento desse fenômeno. Portanto, o estudo teve como objetivo examinar as percepções da influência da atividade física na vida de mulheres acima de 60 anos de idade, envolvidas em um programa de atividade física.

Método

A amostra foi composta de 40 mulheres na faixa etária de 60 a 84 anos ($68,98 \pm 5,87$), praticantes de ginástica e/ou hidroginástica duas vezes por semana durante 50 minutos, com tempo médio de prática de $9,18 \pm 5,49$ anos, no Centro de Terceira Idade “Moacyr Rodrigues” em São Caetano do Sul - SP. Todas

as mulheres da amostra fazem parte do Projeto Longitudinal de Envelhecimento e Aptidão Física de São Caetano do Sul. As atividades do Centro de Terceira Idade são gratuitas para a população residente no município.

Os critérios de inclusão foram: mulheres acima de 60 anos de idade, participantes das aulas no mínimo duas vezes por semana, com 75% de presença, e praticantes de ginástica e/ou hidroginástica há pelo menos dois anos de forma consecutiva. Todas as participantes assinaram termo de consentimento livre e esclarecido.

A entrevista individual foi realizada utilizando um roteiro elaborado com três perguntas abertas, semi-estruturadas. O instrumento de pesquisa foi pré-testado em cinco mulheres, não incluídas na amostra final, para verificar se as perguntas estavam de acordo com o objetivo do estudo e se eram compreendidas pelas participantes. As entrevistas do pré-teste foram gravadas e analisadas, sendo que duas das questões foram excluídas por não atingir os critérios mencionados acima. Após a readequação, realizou-se a coleta de dados, sendo que as entrevistas foram todas após o horário das aulas de ginástica e/ou hidroginástica. A pergunta que serviu de estímulo para o posicionamento das mulheres foi a seguinte: "Quais as mudanças que a atividade física trouxe a sua vida? Fale um pouco sobre isso".

Os depoimentos foram gravados em fitas magnéticas logo após a leitura e assinatura do termo de consentimento. Todas as entrevistas foram realizadas de forma individual, em uma sala privada no próprio local da prática da atividade física, com uma duração de aproximadamente 10 minutos cada. Posteriormente, os depoimentos foram transcritos e analisados segundo o método da análise do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), que visa à organização do material verbal das representações existentes sob a forma de discursos-síntese. O DSC implica em selecionar, de cada resposta individual a uma questão, as expressões-chave, que são os trechos mais significativos destas respostas. Essas expressões-chave correspondem às idéias centrais, que são a síntese do conteúdo discursivo manifestado nas expressões-chave. Com o material das expressões-chave e das idéias centrais semelhantes são construídos um ou vários discursos síntese, ou DSC⁸. Além disso, foram coletados durante as entrevistas dados carac-

terizadores dos entrevistados, como nome, idade, estado civil e grau de escolaridade.

Para a análise do discurso foi utilizado o software QUALIQUANTISOFT – SPI® (2004). Na análise descritiva, utilizou-se porcentagem e frequência.

Resultados

As características sócio-demográficas das 40 mulheres estão apresentadas na Tabela I. Observou-se que a maioria encontrava-se na faixa etária de 60 a 69 anos, são casadas e possuem o primeiro grau incompleto.

Tabela I – Características sócio-demográficas da amostra em mulheres acima de 60 anos de idade (frequência e porcentagem).

CARACTERÍSTICAS SÓCIO-DEMOGRÁFICAS		
Características	Frequência	Porcentagem
Distribuição por idade		
60 – 69 anos	22	55,0
70 – 79 anos	17	42,5
80 ou mais	1	2,5
Estado Civil		
Solteira	3	7,5
Casada	18	45,0
Separada	2	5,0
Viúva	17	42,5
Grau de Instrução		
Sem instrução	1	2,5
Prim. grau incompleto	16	40,0
Prim. grau completo	14	35,0
Seg. grau incompleto	2	5,0
Seg. grau completo	4	10,0
Superior completo	3	7,5

As idéias centrais presentes na pergunta estão relacionadas com mudanças benéficas no aspecto físico (A), socialização (B), percepção de doenças (C) e cognitivo/afetivo (D), sendo que a idéia central referente às mudanças benéficas na socialização apareceu com maior frequência. Portanto, a pergunta originou quatro DSCs (idéias centrais A, B, C e D).

Abaixo são apresentados os trechos mais relevantes selecionados do DSC, relacionados a cada idéia central.

Idéia Central A: Mudanças benéficas no aspecto físico com a prática de atividade física.

Nas representações das mudanças no aspecto físico, o discurso revelou maior facilidade no cumprimento das tarefas diárias,

como subir em ônibus e habilidade de andar. Foi relatada uma maior disposição para as atividades da vida diária, diminuição de dores, melhor postura e mudanças em algumas variáveis neuromotoras, antropométricas e metabólicas da aptidão física (agilidade, força muscular, velocidade, controle de peso e potência aeróbica).

“...me sinto mais leve para fazer qualquer atividade, subir em ônibus, andar ... me sinto bem porque a força dos meus braços estão voltando ... mais agilidade ... antes eu andava um pouquinho e tinha que parar para respirar, mas agora estou conseguindo, está mais fácil...”

Idéia Central B: Mudanças benéficas na socialização com a prática de atividade física.

As representações das mudanças na socialização indicaram uma melhoria no relacionamento: novas amizades, conversar, rir e ter companhia. As entrevistadas afirmaram sentirem-se com um melhor papel na sociedade, relacionado com maior facilidade nos afazeres domésticos e no trabalho. Essa grande mudança na socialização indicou maior colaboração e participação. Além disso, mostrou-se relevante o fato de que o compromisso em praticar atividade física proporciona a saída de casa e o encontro com amigas.

“...mudei completamente a minha vida. Antes eu ficava trancada dentro de casa, não fazia nada, era aquele serviço de rotina; depois disso não. Então acho que melhorou bastante, não me sinto solitária, apesar de morar sozinha ... a gente conhece pessoas da nossa idade ... muitas relações de amizade, você conversa todos os dias, então são coisas que motivam a gente vir na terceira idade ... Eu era muito fechada, agora me sinto bem, converso com as colegas, então acho que um dos melhores benefícios são as amizades, principalmente na idade em que a gente está ... a gente convive com outras pessoas, se une com todas as alunas, sai, passeia, canta, viaja, participa de eventos, trabalhos, tem o médico, excursões para fora de São Caetano, festinhas, dá risada, é mais divertido né? ... adoro sair, já saio mais que antes...”

É importante mencionar que, ao fazerem referência ao termo “terceira idade”, as en-

trevistadas estão se referindo ao Centro de Terceira Idade, que é o local onde praticam atividade física.

Idéia Central C: Mudanças na percepção de doenças com a prática de atividade física.

As representações das mudanças relacionadas às doenças que emergiram do discurso indicaram uma melhor qualidade do sono, maior disposição para a vida e melhoria nos aspectos relacionados ao sistema cardiovascular.

“...com a atividade física, eu consegui dormir melhor ... sou safenada, então a atividade física para mim, é necessária, a cardiologista elogia...eu tenho pressão alta e melhorou bastante...”

Idéia Central D: Mudanças benéficas no aspecto cognitivo/afetivo com a prática de atividade física.

Por fim, com relação ao aspecto cognitivo/afetivo, as representações indicaram mudanças na função cognitiva, evidenciada pela percepção da melhoria da memória, do fato de se sentirem mais comunicativas e mais interessadas. Também foram identificadas mudanças na função afetiva, ocorrendo aumento da auto-estima e a percepção de estarem mais alegres.

“...melhora a auto-estima, eu adoro ... eu era uma pessoa tímida e agora já me comunico melhor com as pessoas ... fiquei mais feliz, com bastante conhecimento, a gente fica até mais nova... para a cabeça foi muito bom, a gente entende melhor as coisas...”

Análise descritiva do DSC

A análise do discurso revelou um total de 69 expressões-chave relacionadas às idéias centrais A (físico), B (socialização), C (melhora de doenças) e D (cognitivo/afetivo), das quais 26 associaram-se à idéia central referente às mudanças na socialização (37,68%), 19 às mudanças no aspecto cognitivo/afetivo (27,54%), 18 às mudanças no aspecto físico (26,09%) e 6 respostas associaram-se às mudanças na percepção de doenças (8,7%).

Tabela II – Percepção das mudanças relacionadas à prática de atividade física em mulheres, acima de 60 anos. Benefícios no aspecto físico, socialização, cognitivo/afetivo e melhora de doenças (frequência e porcentagem).

PERCEPÇÃO DAS MUDANÇAS RELACIONADAS À ATIVIDADE FÍSICA		
IDEIAS	Frequência	Porcentagem (%)
CENTRAIS		
Socialização	26	37,68
Benefício cognitivo/afetivo	19	27,54
Benefício físico	18	26,09
Melhora de doenças	6	8,7

Discussão

Primeiramente, foi relevante observar que todas as entrevistadas relataram como sendo benéficas as mudanças que a atividade física proporcionou em suas vidas.

Os dados obtidos nesse estudo demonstraram que tanto os benefícios no aspecto físico quanto no cognitivo/afetivo e na socialização, relacionados com a prática de atividade física, foram importantes na percepção da população estudada. Entretanto, a mudança mais relatada foi com relação à socialização, ou seja, ao frequentar o Centro de Terceira Idade, as mulheres sentiram-se inseridas em um grupo, podendo conversar com diversas pessoas, dar opiniões, participar de eventos. No entanto, seria importante enfatizar que os benefícios na socialização não foram somente relacionados ao efeito direto da atividade física; poderiam ser também associados ao fato de terem que sair de casa e encontrar semanalmente pessoas da mesma faixa etária. Na percepção das entrevistadas, essa convivência dentro do Centro mudou também suas atitudes fora do Centro, pois se sentiram mais confiantes. Andreotti e Okuma³ (2003), investigaram as razões que levaram 44 idosos a iniciarem um programa denominado Programa Autonomia para a Atividade Física. As principais razões apontadas foram: indicação de amigas, melhora da saúde e busca de convívio social. No presente estudo, a prática de atividade física influenciou tanto a melhoria da saúde quanto o convívio social, que mostraram-se essenciais para a percepção de mudanças na vida das mulheres investigadas.

Outros dois aspectos relatados pelas mulheres como relevantes, por meio da prática de atividade física, foi o cognitivo/afetivo e o físico. No aspecto cognitivo/afetivo, pelo

fato de estarem envolvidas nas atividades, elas sentiram-se mais interessadas pela vida e com uma melhor auto-estima. Segundo Sonstroem e Morgan¹⁵ (1988), a auto-estima foi identificada como a variável que melhor reflete o potencial dos benefícios psicológicos ganhos com o exercício regular, estando positivamente associada com a facilidade de socialização. Além disso, trazem a idéia de competência pessoal, sentimentos de melhor capacidade e o fato de se ambientar ao meio, dimensões essenciais da auto-estima.

Já no aspecto físico, os benefícios sentidos pelas entrevistadas com a prática da atividade física poderiam estar relacionados ao fato de se sentirem mais fortes, mais dispostas e ágeis, refletindo numa maior autonomia em suas vidas. Portanto, o presente estudo corroborou aos achados da pesquisa de Matsudo et.al.¹⁰ (2002), que investigaram o perfil antropométrico de 117 mulheres de 50 a 79 anos de idade fisicamente ativas. Naquele trabalho, as variáveis estudadas foram peso corporal, estatura, índice de massa corporal, dobras cutâneas e circunferências. Os resultados indicaram que mulheres envolvidas regularmente em atividade física mantiveram o perfil antropométrico durante o processo de envelhecimento, independente da idade cronológica. Em um estudo longitudinal, Matsudo et.al.⁹ (2004) analisaram a evolução do perfil antropométrico e neuromotor da aptidão física de mulheres ativas maiores de 50 anos de idade em um período de 4 anos (1997-2001) e os resultados encontrados sugeriram que a prática regular de atividade física contribuiu para reduzir a adiposidade e manter estáveis as variáveis antropométricas que geralmente são afetadas negativamente pelo processo de envelhecimento; como também pareceu melhorar a flexibilidade e manter a força muscular de membros superiores. É relevante destacar que os dois estudos supracitados também faziam parte do Projeto Longitudinal de Envelhecimento e Aptidão Física de São Caetano do Sul.

Apesar das diversas associações encontradas na literatura entre atividade física para idosos e os indicadores de morbidade^{1,5,16}, as mulheres entrevistadas neste trabalho não relataram este fato com tanta frequência. No entanto, os resultados obtidos na presente pesquisa sugerem que os benefícios por elas percebidos nos aspectos físicos, psicológicos

e socialização englobam também os benefícios relacionados à melhoria de algumas doenças. Isso talvez explique o fato das melhorias nos sintomas de algumas doenças não terem sido tão citadas nos depoimentos.

Portanto, os dados presentes indicaram que, na percepção da população estudada, houve uma integração de três domínios: físico, cognitivo/afetivo e melhor convívio social, que refletiram em mudanças benéficas em suas vidas. Heikkinen⁵ (1998) sugeriu que profissionais da área deveriam entender não apenas das mudanças das funções físicas relacionadas à prática da atividade física em idosos, mas também como essas mudanças físicas influenciam outros aspectos, tais como função mental e social.

Juarbe et.al.⁷ (2002) investigaram a percepção dos benefícios da atividade física em 143 mulheres latinas, residentes nos Estados Unidos, com idades entre 40 a 79 anos. Os discursos revelaram como benefícios a promoção da saúde, a melhoria da aptidão física e do papel da mulher na sociedade. No entanto, as mulheres não se referiram ao fato de sair de casa como sendo um benefício, além de demonstrarem preferência por programas de exercício realizados em casa. Já no presente estudo, ao contrário do que foi observado na pesquisa mencionada anteriormente, as mulheres relataram exatamente o oposto: que um dos benefícios percebidos com a prática de atividade física foi justamente o fato de poderem sair de casa. Tal depoimento pôde ser observado no DSC relacionado à socialização (*"...só de sair de casa, já é uma maravilha...é um bom motivo para sair de casa..."*). Esses dados aparentemente contraditórios entre os dois estudos talvez poderiam ser explicados em termos de diferenças sócio-econômicas entre as populações estudadas. Juarbe et.al.⁷ (2002) caracterizaram a população estudada como pertencendo a um segmento populacional de baixo nível sócio-econômico, além de ressaltar o fato de que muitas entrevistadas cuidavam e moravam junto com a família. O presente estudo, por outro lado, foi realizado em uma região de melhor nível sócio-econômico; 42,4% das mulheres entrevistadas eram viúvas e 5% eram separadas, o que poderia indicar a necessidade de saírem de casa para conviver com outras pessoas, revelando a atividade física como um meio para suprir tal necessidade.

Em estudo de Cruciani⁴ (2002), também parte integrante do Projeto Longitudinal de Envelhecimento e Aptidão Física de São Caetano do Sul, foi demonstrado que o gasto energético com a caminhada de ida e volta para as aulas de ginástica no centro de terceira idade ($2,21 \pm 1,31$ Kcal/min) foi maior do que o gasto energético durante as próprias aulas ($1,16 \pm 0,42$ Kcal/min), em mulheres na faixa etária de 52 a 72 anos. No presente trabalho, verificou-se que um dos trechos do DSC indicou que a caminhada realizada por essas mulheres para chegarem ao centro de terceira idade foi, na percepção delas, também muito importante (*"...só a caminhadinha que eu dou para vir, já está bom..."*). Tal fato indica que, para essas mulheres, os benefícios não estão relacionados apenas à participação nas aulas dentro do Centro de Terceira Idade.

A Segunda Assembléia Mundial Sobre o Envelhecimento¹⁴, recomendou que políticas de saúde na área do envelhecimento levem em consideração os determinantes de saúde ao longo de todo o curso da vida (sociais, econômicos, comportamentais, pessoais, culturais, além do ambiente físico e acesso a serviços), com particular ênfase sobre as questões de gênero e as desigualdades sociais. No presente estudo, um dos pontos que foi evidenciado, por meio dos relatos pessoais das mulheres, foi que a atividade física pode ser um elemento dentro de um conjunto de situações que pode proporcionar benefícios à saúde influenciando, assim, suas vidas. Entretanto, esse fato foi facilitado quando o acesso a esses serviços foi gratuito e a qualidade dos espaços destinados à prática foi favorável, como foi o caso do Centro de Terceira Idade freqüentado pelas mulheres entrevistadas neste trabalho. Nesse sentido, Andrade et.al.² (2000) constataram que as barreiras mais freqüentes para a prática de atividade física em indivíduos maiores de 50 anos em cidades pequenas do interior foram: falta de equipamentos, necessidade de repouso, falta de local, falta de clima adequado e falta de habilidade. Quando analisadas as barreiras na capital e nas cidades da região metropolitana, as mais freqüentes citadas foram: falta de equipamento, falta de tempo, falta de conhecimento, medo de lesões e necessidade de repouso.

Minayo¹¹ (2004) indicou que as representações do sujeito por meio de seu dis-

curso permitem ao pesquisador uma maior aproximação da realidade dos atores sociais, uma vez que compreendem o universo dos significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes da população em estudo, afirmação esta que reforça a importância do presente trabalho, à medida que este propõe o reconhecimento da percepção de um grupo de mulheres praticantes de atividade física regular.

No entanto, este estudo apresentou como limitação o fato de que todas as entrevistadas eram praticantes de atividade física há um longo tempo (superior a 9 anos) no Centro de Terceira Idade. Tal fato pode sugerir que só participavam de um programa de atividade física há tanto tempo por perceberem benefícios, talvez explicando o fato de todas as mulheres entrevistadas terem indicado como benéficas as mudanças que a atividade física trouxe a suas vidas. Portanto, sugerem-se futuros estudos que analisem o

discurso de mulheres acima de 60 anos que tenham abandonado programas de atividade física ou, ainda, aquelas que praticam de forma solitária, propiciando assim a discussão de seus benefícios e também de seus possíveis efeitos negativos.

Conclusão

Baseados nos achados descritos, os autores concluem que, na percepção da população estudada, a prática de atividade física regular é um fator que influenciou e proporcionou mudanças benéficas em suas vidas.

Destaca-se, também, a importância de se contemplar um fenômeno tão complexo como a influência da prática de atividade física na vida de idosos sob diferentes ângulos aliando, assim, aspectos objetivos a subjetivos. Ao se reconhecer essa multifatorialidade, outras articulações e correlações entre a atividade física e as necessidades e interesses da população idosa podem ser elaboradas.

Referências Bibliográficas

1. American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 1998; 30: 992-1008.
2. Andrade E, Matsudo S, Matsudo V, Araújo T, Andrade D, Oliveira L, Figueira A. Barriers and motivational factors for physical activity adherence in elderly people in developing country [abstract]. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 2000; 33: S141.
3. Andreotti MC, Okuma SS. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação Física**. 2003; 7: 142-153.
4. Cruciani F, Araújo T, Matsudo S, Matsudo V, Júnior AF, Raso V. Gasto energético estimado de mulheres idosas em aulas de ginástica e durante a caminhada. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. 2002; 7: 30-38.
5. Heikkinen RL. **The role of physical activity in healthy ageing**. Geneva: World Health Organization, 1998.
6. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Tábua completa de mortalidade – ambos os sexos – 2005**. [documento on line]. Disponível em <URL: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/tabuadevida/2005/ambossexos.pdf>>[2006 dez 5].
7. Juarbe T, Turok XP, Pérez-Stable EJ. Perceived benefits and barriers to physical activity among older Latin women. **Western Journal of Nursing Research**. 2002; 24: 868-886.
8. Lefèvre F, Lefèvre AMC, Teixeira JJV. **O discurso do sujeito coletivo: Uma nova abordagem metodológica em pesquisa qualitativa**. Caxias do Sul: Educs, 2000.
9. Matsudo SM, Marin RV, Ferreira MT, Araújo TL, Matsudo V. Estudo longitudinal – tracking de 4 anos – da aptidão física de mulheres da maioridade fisicamente ativas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 2004; 12: 47-52.
10. Matsudo SM, Neto TLB, Matsudo VKR. Perfil antropométrico de mulheres maiores de 50 anos, fisicamente ativas, de acordo com a idade cronológica – evolução de um ano. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 2002; 10: 15-26.
11. Minayo MCS. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: HUCITEC, 2004.
12. Okuma SS. **O significado da atividade física para o idoso: um estudo fenomenológico**. São Paulo; 1997. [Tese de Doutorado – Instituto de Psicologia da USP].
13. Oliveira JC, Albuquerque FRPC. **A mortalidade no Brasil no período 1980-2004: desafios e oportunidades para os próximos anos**. Rio de Janeiro: IBGE, 2005.
14. ONU (Organização das Nações Unidas). **Plano Internacional de Ação sobre o Envelhecimento. Assembleia Mundial sobre el Envejecimiento 2**. Madri, 2002.

15. Sonstroem RJ, Morgan WP. Exercise and self-esteem: rationale and model. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 1989; 21: 329-337.
16. Spirduso WW. **Physical dimensions of aging**. Champaign: Human Kinetics, 1995.
17. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. **A Report of the Surgeon General: Physical activity and health**. Atlanta, 1996.