

## IMPORTÂNCIA DOS ESTUDOS QUALITATIVOS NA COMPREENSÃO DO SIGNIFICADO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSOS

*THE IMPORTANCE OF QUALITATIVE STUDIES IN UNDERSTANDING  
THE MEANING OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE AMONG THE  
ELDERLY* 

*IMPORTANCIA DE LOS ESTUDIOS CUALITATIVOS EN LA  
COMPRENSIÓN DEL SIGNIFICADO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD  
FÍSICA EN ANCIANOS* 

 <https://doi.org/10.22456/1982-8918.124048>

 **Maria Claudia Martins Ribeiro\*** <mclaudiamribeiro@gmail.com>

 **Dante Marcello Claramonte Gallian\*** <dante.marcello@unifesp.br>

 **Simeão Donizeti Sass\*** <simeao77@gmail.com>

 **Luiz Roberto Ramos\*** <lrramos1953@gmail.com>

\*Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, SP, Brasil.

**Resumo:** O envelhecimento da população demanda um olhar mais atento para os desejos e necessidades dos idosos. Embora a promoção de um envelhecimento ativo e saudável seja assunto prioritário para a saúde pública, boa parte dos trabalhos desta área são quantitativos, de metodologia epidemiológica, focados nos fatores de risco e proteção para a saúde desta população. Esse viés metodológico não capta a experiência vivida do envelhecimento, não explica as ações de cada um em relação à sua saúde. O objetivo deste ensaio é refletir sobre a importância dos estudos qualitativos na compreensão das necessidades, forças e fraquezas dos idosos que irão refletir na motivação e na maneira de atuar e dar significado à prática de atividade física e ao cuidado com a sua saúde.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Atividade física. Estudos qualitativos. Saúde.

Recebido em: 04 mai. 2022  
Aprovado em: 02 mai. 2023  
Publicado em: 14 jul. 2023



Este é um artigo publicado  
sob a licença *Creative  
Commons* Atribuição 4.0  
Internacional (CC BY 4.0).

## 1 INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial e uma realidade mesmo nos países mais pobres. Já há mais idosos no mundo do que crianças pequenas e estima-se que, até 2050, em relação à 2019, o número de pessoas com mais de 65 anos deve dobrar, para, aproximadamente 1,5 bilhão; a população com mais de 80 anos deve triplicar e chegar a 426 milhões; e haverá duas pessoas com mais de 65 anos para cada uma entre zero e quatro anos. Assim, ser idoso nos dias de hoje, não é mais privilégio de poucos (VERAS, 2009; OMS, 2019; UN, 2020).

Essa transição demográfica ímpar e irreversível que acontece em todo o mundo não atinge os países da mesma maneira. Ao contrário das nações desenvolvidas que enriqueceram antes de envelhecer, nos países do terceiro mundo, onde vivem mais da metade das pessoas com mais de 65 anos, ocorre o inverso: o envelhecimento acontece com maior rapidez sem que as conquistas sociais tenham alcançado a maioria da população. Na América Latina e Caribe, a população idosa crescerá quase 200% de 2019 a 2050 (KALACHE; VERAS; RAMOS, 1987; RAMOS; VERAS; KALACHE, 1987; UN, 2020).

A população brasileira envelhece numa velocidade maior do que a média mundial. Enquanto a quantidade de idosos vai duplicar no mundo, no Brasil, até o ano de 2050, ela quase triplicará, tornando-se, então, o 6º país mais envelhecido do mundo. Até 2060, um em cada quatro brasileiros será idoso (OMS, 2015; SIMÕES, 2016).

Este novo tempo dos velhos é, concomitantemente, o grande trunfo e o maior desafio da humanidade. Ele requer planejamento e sensibilidade para saber que esta população idosa não só veio para ficar como continuará aumentando até os anos 2050 (MINAYO, 2012). Esta realidade aponta para a necessidade de se olhar com mais atenção para os idosos, conhecer seus desejos singulares e desenvolver ações sociais e de saúde que garantam que os mesmos vivam o envelhecer como uma experiência positiva e permaneçam por mais tempo com boa qualidade de vida, independentes, ativos, saudáveis e felizes (KALACHE; VERAS; RAMOS, 1987; VERAS, 2009; MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016; OMS, 2019).

Diante desta conjuntura, o período entre os anos de 1975 e 2025 foi considerado, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como “A Era do Envelhecimento” (OMS, 2005a; HALLEY *et al.*, 2021a). A promoção de um envelhecimento ativo e saudável e a redução do número de anos de dependência e incapacidade da população idosa é considerada uma prioridade para a saúde pública (BRASIL, 2007, 2012; SÃO PAULO, 2012; OMS, 2015a).

A bibliografia na área de saúde e envelhecimento ainda encontra-se em processo de consolidação. Boa parte das pesquisas publicadas é formada por estudos quantitativos (GRANT; COUSINS, 2001; MARKULA; GRANT; DENISON, 2001; MINAYO; COIMBRA JÚNIOR, 2002; HALLAL; KNUTH, 2011; LOPES DA SILVA, *et al.*, 2017; PODMELLE; ZIMMERMANN, 2018; FIGUEIREDO; SOUSA; CHAUD, 2021; DIONIGI *et al.*, 2022), voltados para os fatores de risco e proteção para a mortalidade, hospitalização, fragilidade e perda de autonomia desta população; e

para as variáveis sociais, demográficas e de saúde que podem interferir, positiva ou negativamente, na saúde desses idosos (RAMOS, 2003; LIMA-COSTA, 2011; TSUBOTA-UTSUGI, 2011; PALACIOS-CEÑA *et al.*, 2012; SCORALICK-LEMPKE *et al.*, 2018; SOUSA; LIMA; AZEVEDO, 2021; CHINA *et al.*, 2021; RIBEIRO; SAÑUDO; RAMOS, 2020; RIBEIRO *et al.*, 2022).

Os resultados desses estudos apontam a atividade física como uma das variáveis mais relevantes na promoção de saúde do idoso e uma das prioridades da agenda de saúde pública, por sua forte relação causal com a ocorrência de doenças crônicas (OMS, 2005a, 2015; HALLAL; KNUTH, 2011; RIBEIRO; SAÑUDO; RAMOS, 2020; CHINA *et al.* 2021; SILVA; BOING, 2021).

Os estudos da área da atividade física e envelhecimento com enfoque epidemiológico, quantitativo, produzem dados sobre os níveis de atividade física e suas relações de causa e efeito sobre a saúde da população idosa, apontando para evidências a favor do exercício físico na prevenção e manejo de doenças e condições relacionadas à idade (GRANT; COUSINS, 2001; MARKULA; GRANT; DENISON, 2001; HALLAL; KNUTH, 2011; HALLAL *et al.*, 2012; DAMICO; KNUTH, 2014; MATSUO *et al.*, 2018; PEIXOTO *et al.*, 2018; MENEZES *et al.*, 2020; RIBEIRO; SAÑUDO; RAMOS, 2020; HALLEY *et al.*, 2021a; IZQUIERDO *et al.*, 2021; MARTÍNEZ-HERNÁNDEZ, 2022; DIONIGI *et al.*, 2022).

Apesar de revelar os inúmeros benefícios da atividade física para a saúde do idoso, esses estudos de metodologia quantitativa não explicam a experiência do envelhecimento, não olham para os sujeitos da pesquisa e desconsideram a diversidade, a singularidade, a cultura e a história de cada um. Ao restringirem sua análise a meros cruzamentos de variáveis, deixam de fazer importantes reflexões e não respondem a questões fundamentais como aquelas relacionadas à mudança de comportamento (GRANT; COUSINS, 2001; MARKULA; GRANT; DENISON, 2001; MINAYO; COIMBRA JÚNIOR, 2002; OMS, 2005a, 2015; DAMICO; KNUTH, 2014; DIONIGI *et al.*, 2022).

Esta compreensão só será melhor investigada a partir de pesquisas qualitativas que possibilitam um maior entendimento sobre como os investigados vivenciam seu cotidiano e como as relações apontadas nos trabalhos populacionais e epidemiológicos se dão em pessoas específicas, em sua singularidade histórica e cultural (MINAYO; COIMBRA JÚNIOR, 2002; HALLAL; KNUTH, 2011; DAMICO; KNUTH, 2014).

Faz-se necessário entender por que, num campo emergente como o do envelhecimento, a maioria das pesquisas ainda é voltada para os problemas da velhice e não para a percepção que os indivíduos têm da sua experiência de vida, da sua saúde e do significado de suas ações (GRANT; COUSINS, 2001; MINAYO; COIMBRA JUNIOR, 2002; ABOIM, 2014; HALLEY *et al.*, 2021a, 2021b).

Assim, o objetivo deste ensaio é apresentar uma reflexão sobre a importância dos estudos qualitativos na compreensão do significado da prática de atividade física entre idosos<sup>1</sup>.

1 O presente estudo não abordará, de forma sistemática, conceitos como “envelhecimento” e “velhice” por demandar tal iniciativa a análise aprofundada de conceitos que não são constitutivos do objetivo central do ensaio.

## 2 SAÚDE NA POPULAÇÃO IDOSA

Antes de partir propriamente para o objetivo deste ensaio, vale refletir, aqui, sobre o conceito de saúde que se deseja promover para os idosos. Em primeiro lugar é preciso esclarecer que este conceito não tem o mesmo significado para todas as pessoas. Ele depende da época, da cultura, do contexto social e de convicções científicas, religiosas, filosóficas, individuais e sociais (SCLIAR, 2007).

Certamente, o melhor conceito de saúde a se usar não é o estabelecido pela OMS (1946) que, ao definir a saúde como “o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade”, a concebe como algo ideal, inatingível, amplo, abstrato e estático, e, portanto, impossível de ser usado como norma e objetivo pelos serviços de saúde (AYRES, 2004, 2005; SCLIAR, 2007). Por sua amplitude e idealização de completo bem-estar, esse conceito gerou muitas críticas e vem recebendo adendos ao longo do tempo.

A Conferência Internacional de Assistência Primária à Saúde (Alma-Ata), promovida pela OMS (1978), reafirma “veementemente” o conceito de 1946 mas coloca a saúde como um direito fundamental; enfatiza as desigualdades de saúde entre países desenvolvidos e subdesenvolvidos; apresenta a obtenção do mais alto nível possível de saúde como o mais importante objetivo mundial; destaca a responsabilidade governamental na provisão da saúde; e valoriza a relevância da participação de pessoas e comunidades no planejamento e na implementação dos cuidados à saúde (OMS, 1978). Sem abandonar por completo a ideia de saúde como “um estado adequado de bem-estar mental e social”, a Carta de Ottawa (OMS, 1986) propõe que a saúde não seja apenas compreendida como polaridade à doença, mas como o maior recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal do indivíduo. Vista como uma resposta à crescente demanda por um novo conceito de saúde pública no mundo, o documento busca contribuir com as políticas de saúde em todos os países e reforça a responsabilidade do Estado em prover saúde e a importância da participação individual e da sociedade no controle sobre sua saúde.

Durante a 52ª Assembleia Mundial da Saúde, em 1999, a OMS propôs que a saúde fosse definida como “um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (WHO, 1999). Em 2002, a Organização incorpora o enfoque ecossistêmico ao conceito de saúde, apontando que várias doenças possuem alta atribuição ambiental e que as “causas das causas” dessas doenças são as mudanças ambientais, o uso desmedido de recursos naturais e seus impactos ambientais e sociais. Segundo o documento, há duas formas de se evitar doenças e danos causados pela ruptura dos ecossistemas: prevenir, limitar ou gerenciar os danos ambientais e promover alterações necessárias para proteger os indivíduos e as populações contra as consequências das mudanças nos ecossistemas (OMS, 2005b). Todas essas novas concepções de saúde apresentadas pela OMS parecem mais complementar o primeiro conceito do que propriamente tirar o seu valor.

Se o conceito de saúde defendido pela OMS não é o mais indicado para a noção de saúde que se deseja promover para os idosos, tampouco a definição

apresentada por Christopher Boorse (1977, 1987, 1997), segundo a qual saúde é ausência de doença. Uma concepção que enfoca a saúde como uma questão objetiva, absoluta e incondicional (ALMEIDA FILHO; JUCÁ, 2002; SCLIAR, 2007), principalmente se considerarmos a saúde dos mais velhos, já que a multimorbidade é um problema comum nesta população (JERLIU *et al.*, 2013; NUNES, 2018). No Brasil, a maior parte dos mais de 650 mil novos idosos que são incorporados a cada ano à população apresenta algum agravo crônico (VERAS, 2009; JERLIU *et al.*, 2013; NUNES *et al.*, 2018) e, no mundo, estima-se que 80% dos indivíduos com mais de 60 anos possuam pelo menos uma doença crônica (COTLEAR, 2011). Ao aplicar os conceitos de saúde da OMS ou de Christopher Boorse a esta população, pode-se concluir, erroneamente, que não existem velhos saudáveis.

Os idosos têm uma representação bem mais positiva sobre sua condição do que a de alguns especialistas e não associam a saúde à ausência de doença e nem a um estado de completo bem-estar. Para eles, ser saudável se relaciona com a noção de qualidade de vida, com a ausência de situações estressantes e com a capacidade de enfrentar as dificuldades do dia a dia. O que importa, para eles, é ter habilidade para executar suas tarefas cotidianas, manter preservadas suas capacidades mentais, ter uma vida social satisfatória e autonomia para decidir e realizar seus próprios projetos. Portanto, ser saudável na velhice é ter capacidade de determinar e executar seus próprios desígnios. Qualquer pessoa que chegue aos oitenta anos, capaz de gerir sua própria vida e de determinar como serão suas atividades cotidianas será considerada uma pessoa saudável (MINAYO; COIMBRA JÚNIOR, 2002; FREITAS *et al.*, 2007; ABOIM, 2014; VALERIO; NOVAIS; RAMOS, 2014; MATSUO *et al.*, 2018). Para os estudiosos da área do envelhecimento, a saúde se relaciona com a funcionalidade. Ser saudável é, portanto, possuir atributos relacionados à saúde que permitem que as pessoas sejam ou façam aquilo que valorizam. (KALACHE; VERAS; RAMOS, 1987; RAMOS, 2009; OMS, 2015a).

Esta percepção, que relaciona a saúde com a capacidade de gerir o seu dia a dia, apresenta mais consonância com a concepção de saúde enquanto projeto de felicidade e de boa vida defendida por AYRES (2004; 2005). Segundo ele, a noção de felicidade está relacionada a uma experiência de vida positiva (pessoal e compartilhada), a uma vivência bastante concreta e àquilo que as pessoas querem e acham que deva ser a saúde. Por ser um padrão subjetivo, bastante claro e compreensível, a ideia de busca de saúde enquanto busca de felicidade se distancia do abstrato e inatingível “estado de completo bem-estar” e da objetiva e absoluta “ausência de doença”.

Esta concepção de saúde enquanto um projeto ou algo que se busca traz consigo uma ideia de movimento que vem de encontro com o conceito de ‘grande saúde’ apresentado por Nietzsche (2004, 2012), segundo o qual ser saudável não é conseguir fazer oposição à enfermidade e às dificuldades apresentadas pela vida. Para ele, a ‘grande saúde’ é algo “que não apenas se tem, mas constantemente se adquire e é preciso adquirir, pois sempre de novo se abandona e é preciso abandonar”; algo que se conquista (NIETZSCHE, 2004, 2012; ALVES; CARVALHO, 2010; CONCEIÇÃO; FRANCO, 2017).

A ideia de dar movimento ao conceito de saúde apresentada por Nietzsche, se relaciona, também, à concepção de envelhecimento bem-sucedido criada por Baltes e Baltes (1990), e por Baltes e Smith (2006) que prevê o desenvolvimento de estratégias para uma melhor adaptação às mudanças psicológicas, biológicas e sociais decorrentes do processo de envelhecimento. Essas estratégias são entendidas como ferramentas utilizadas pelos idosos para compensar suas perdas funcionais e aprimorar o desempenho em suas atividades diárias. O conceito de envelhecimento bem-sucedido enfatiza a subjetividade, dá plasticidade à noção de saúde, num contínuo movimento multidimensional.

Os conceitos defendidos por Ayres, Nietzsche e Baltes aproximam-se da percepção dos próprios idosos para quem saúde é qualidade de vida, ausência de estresse e capacidade de enfrentar e resolver suas dificuldades diárias. Um conceito fluído que inclui a noção de movimento, de um corpo em constante mudança, que age e responde diante das dificuldades encontradas no seu dia a dia. Se este corpo tem possibilidade de agir e de se adaptar, é, portanto, um corpo feliz e com saúde.

### **3 AS LIMITAÇÕES DOS ESTUDOS DE METODOLOGIA QUANTITATIVA NA COMPREENSÃO DA SAÚDE DO IDOSO**

Embora os achados epidemiológicos e probabilísticos sejam imprescindíveis e esclarecedores na identificação de problemas de saúde e dos fatores de risco e proteção que lhes são associados, e na definição de prioridades por parte de gestores e formuladores de políticas públicas, eles são insuficientes para responder sobre como as pessoas idosas dão significado a esse período de suas vidas, como lidam com as frequentes limitações e perdas e como estas são integradas à sua experiência de vida. Esse tipo de análise, que se limita a quantificar riscos, causas de ocorrências adversas e correlações, deixa de investigar como determinado evento é interpretado e significado pelos sujeitos da pesquisa (DEVIDE, 2000; GRANT; COUSINS, 2001; MINAYO; COIMBRA JUNIOR 2002; HALLAL; KNUTH, 2011; SANDRESCHI; MAZO; BENEDETTI, 2021; DIONIGI *et al.*, 2022).

O envelhecimento não é um fenômeno homogêneo e, por isso, não deve ser analisado apenas em sua dimensão biológica, mas, também, como um evento histórico, social, cultural assim como único, pessoal e singular (GRANT; COUSINS, 2001; ROSA; BARROSO, LOUVISON, 2013; ABOIM, 2014). Essa metodologia, (que pergunta qual é a causa de tal doença, como se produziu tal evento histórico e assim por diante), ao observar a velhice apenas em sua dimensão biológica, relacionando-a com doença, risco de morte, perdas e limitações, tende a conceber os idosos como indivíduos iguais, com as mesmas potencialidades, incapacidades e fraquezas. Ao desconsiderar a diversidade e a singularidade de cada um, perde a oportunidade de observar e compreender diferentes experiências de vida nas quais a velhice possa estar associada com a felicidade, a saúde e a qualidade de vida (GRANT; COUSINS, 2001; MINAYO; COIMBRA JUNIOR 2002; AYRES, 2005; ABOIM, 2014; STEWART *et al.*, 2017; MATSUO *et al.*, 2018). Como diz Pieper (1963), “questões do cuidar não podem ficar por conta de estatísticas, algoritmos ou neurociências”.

Esse tipo de estudo diz muito pouco sobre como os próprios idosos descrevem o processo de envelhecimento, como percebem seus problemas de saúde, como agem diante deles e o que pode influenciar suas percepções e, principalmente, suas ações nesse campo (GRANT; COUSINS, 2001; MINAYO; COIMBRA JUNIOR, 2002; STEWART *et al.*, 2017; MATSUO *et al.*, 2018; DIONIGI *et al.*, 2022).

#### 4 O IDOSO E ATIVIDADE FÍSICA COMO OBJETO DE ESTUDO

Os estudos na área da saúde e envelhecimento apontam a atividade física como uma importante e necessária ação de promoção da saúde para a população idosa (OMS, 2005a; 2015; MAZINI FILHO *et al.*, 2010; HALLAL; KNUTH, 2011; FAUSTINO; NEVES, 2020; CHINA, *et al.*, 2021; IZQUIERDO *et al.*, 2021; MUHAIDAT *et al.*, 2022; TAKALEGN *et al.*, 2022).

Segundo dados da OMS, a inatividade é o quarto fator de risco para mortalidade e a atividade física um dos principais determinantes do envelhecimento ativo e saudável, com evidências na melhora da qualidade de vida, na redução de incapacidades e na manutenção da capacidade funcional dos idosos (OMS, 2005a, 2015; PHYSICAL..., 2008).

A relação entre atividade física e envelhecimento tem sido objeto de diversos estudos com enfoque em seus efeitos sobre desfechos relacionados à saúde, na mensuração de atividade física, na cura e na promoção da saúde (MAZINI FILHO *et al.*, 2011; DAMICO; KNUTH, 2014; RIBEIRO; SAÑUDO; RAMOS, 2020; HALLEY *et al.*, 2021a; SILVA; BOING, 2021; IZQUIERDO *et al.*, 2021; SANDRESCHI; MAZO; BENEDETTI, 2021; LI *et al.*, 2022; MARTINEZ-HERNÁNDEZ *et al.*, 2022).

É sob este olhar para a atividade física enquanto ferramenta de cura e promoção da saúde que também são desenvolvidos os programas comunitários e as políticas públicas voltados para a saúde do idoso (BRASIL, 2006; SÃO PAULO, 2012; DAMICO; KNUTH, 2014).

A associação positiva entre a atividade física e a saúde do idoso já é consolidada. Estudos populacionais (RIBEIRO; SAÑUDO; RAMOS, 2020; IZQUIERDO *et al.*, 2021; LI *et al.*, 2022; MARTINEZ-HERNÁNDEZ *et al.*, 2022; TEKALEGN *et al.*, 2022), de intervenção (VALÉRIO; NOVAIS; RAMOS, 2014; SCHERER *et al.*, 2018; SILVA *et al.*, 2019; SILVA *et al.*, 2021), de revisão (BAUMAN *et al.*, 2012, 2016; LOPES DA SILVA *et al.*, 2017; PODMELLE; ZIMMERMANN, 2018; FAUSTINO; NEVES, 2020; HONORATO *et al.*, 2021; FIGUEIREDO; SOUSA; CHAUD, 2021) e qualitativos (EIRAS *et al.*, 2010; KRUG; LOPES; MAZO, 2015; LOPEZ-BENAVENTE *et al.*, 2018; MATSUO *et al.*, 2018; BARROS, 2020; HUBBELL *et al.*, 2020; HALLEY *et al.*, 2021a, 2021b; ZHANG *et al.*, 2022) vêm fortemente demonstrando que a prática regular de atividade física está relacionada a inúmeros benefícios físicos, psicológicos, sociais e funcionais para os mais velhos. Mas, toda esta abundância de evidências a favor dos benefícios da atividade física na saúde não é suficiente para garantir que as pessoas sejam suficientemente ativas (HALLAL *et al.*, 2012; GUTHOLD *et al.*, 2018; RENNEMARK *et al.*, 2018; ALONSO, 2019; RIBEIRO; SAÑUDO; RAMOS,

2020; RIBEIRO *et al.*, 2022). No Brasil, apenas 22% daqueles com 65 anos ou mais apresentam níveis adequados de atividade física (VIGITEL BRASIL, 2017).

Todo este conhecimento amplamente consolidado, além de não conseguir aumentar os níveis de atividade física da população, também não responde a muitos questionamentos da área (HALLAL; KNUTH, 2011; HALLEY *et al.*, 2021a;). Se os benefícios da atividade física são conhecidos (BAUMAN *et al.*, 2016); se políticas públicas são elaboradas (BRASIL, 2006; SÃO PAULO, 2012); se diferentes instituições públicas e privadas oferecem equipamentos (NOVAES, 2014); e se a atividade física é entendida como um fator comportamental passível de mudança (OMS, 2005a), por que a maioria das pessoas com mais de 60 anos permanece inativa? Por que somente uma pequena parcela dos idosos incluiu uma rotina de atividade física em suas vidas (VIGITEL BRASIL, 2017; RIBEIRO; SAÑUDO; RAMOS, 2020)? Que razões levam os idosos a aderir ou não a programas de atividade física? (EIRAS *et al.*, 2010; BAUMAN *et al.*, 2012; VALÉRIO; NOVAIS; RAMOS, 2014; KRUG; LOPES; MAZO, 2015; BREDLAND; SÖDERSTRÖM; VIK, 2018; LOPEZ-BENAVENTE *et al.*, 2018; DEVIDE, 2000; STEHR; LANFER; ROSSMANN, 2021).

Segundo CROMBIE *et al.* (2004), existe uma complexa interação de fatores que induzem ou instigam à prática de atividade física. Estas questões não conseguem ser respondidas somente através de pesquisas focadas nos efeitos clínico, funcional e motor dos exercícios, que enfatizam as relações de causa e efeito, subestimam a vivência dos idosos e vêm encontrando dificuldades para responder às diversas e singulares necessidades de saúde de indivíduos e populações (AYRES, 2004). Estes estudos mais positivistas, estatísticos, tiram qualquer possibilidade de humanização e fazem do resultado da atividade física o principal objeto de estudo. Ao ignorar a experiência dos idosos em relação à prática ou não prática de atividade física, seu significado e as motivações para a sua adesão ou não, eles se distanciam dos verdadeiros agentes da ação e impossibilitam a emancipação dos sujeitos para a sua saúde (GRANT; COUSINS, 2001; HALLAL; KNUTH, 2011; DAMICO; KNUTH, 2014; VALÉRIO; NOVAIS; RAMOS, 2014; STEWART *et al.*, 2017; HALLEY *et al.*, 2021a). Afinal, como diz NUSSBAUM (1997), para se explicar um comportamento, “há muito mais coisas além de números, porcentagens e cálculo de risco. Há o afeto, as experiências vividas, o singular”. Há também as diferentes realidades que geram diferentes estilos de vida. Diferenças estas que, se conhecidas, poderão provocar mudanças de comportamento nos diferentes contextos de vida (GOMES; NEVES, 2010; HALLAL; KNUTH, 2011; DAMICO; KNUTH, 2014).

Esta atividade física fundamentada nas ciências duras e imperativamente associada à saúde acaba sendo desfrutada de forma acrítica pelos participantes (HALLEY *et al.*, 2021a). Ao passar por cima da diversidade dos corpos e das singularidades pessoais não consegue estruturar relações de sentido. E, como dizem Alves e Carvalho (2010) “se não há sentido não há motivos à adesão”.

A mudança de comportamento está estritamente relacionada com as experiências de vida (DAMICO; KNUTH, 2014). Ela exige motivação - um movimento, uma força de criação de si mesmo, um fluxo de energia que estimula a vontade de

agir (ALVES; CARVALHO, 2010). Segundo Rita Charon (2015), “o corpo sozinho não consegue se recuperar da doença. Ele precisa da agência motivadora do eu do paciente para fazer fisioterapia, tomar os remédios, se exercitar”. Esse “eu motivador” ou essa força interior formados por diferentes dimensões (física, mental, emocional, social e cultural), pela experiência de vida, sentimentos, pensamentos e sua história é que define a forma como cada um vivencia sua doença ou sua saúde, que opera o curso de uma vontade e que direciona e reflete na maneira de atuar e dar significado para suas ações, desejos e aspirações na sua vida. Este eu completo e singular é que determina os recursos que cada um tem e deseja usar para viver (ALVES; CARVALHO, 2010; DE BENEDETTO, 2010; CHARON, 2015; STEWART *et al.*, 2017).

A mudança para um comportamento esperado (e dito como saudável) só irá ocorrer se a motivação, este movimento interior, for de encontro com o modo de vida assumido pelo indivíduo (ALVES; CARVALHO, 2010).

Estudos quantitativos, pautados em evidências, não conseguem identificar, através de números e probabilidades, esta agência motivadora do investigado. Não olham para os sujeitos. Eles explicam os fatos, mas não conseguem compreender os porquês. E, no caso da prática regular de atividade física, não são capazes de explicar os motivos que levam as pessoas a serem ativas. Eles são eficazes em apontar os recursos e comportamentos desejados para um envelhecimento saudável, mas não garantem que os mesmos sejam colocados em prática. Para responder sobre o sentido e o significado desse conhecimento para o dia a dia do idoso os estudos epidemiológicos e quantitativos precisam ser complementados com uma visão mais qualitativa (AYRES, 2004; HALLAL; KNUTH, 2011; DAMICO; KNUTH, 2014; MATSUO *et al.*, 2018; GRANT; COUSINS, 2001; MARKULA; GRANT; DENISON, 2001; DIONIGI *et al.*, 2022).

## 5 A FORÇA DOS ESTUDOS QUALITATIVOS

O número de estudos qualitativos na área de envelhecimento e atividade física, vem aumentando consideravelmente nos últimos anos (GRANT; COUSINS, 2001; MARKULA; GRANT; DENISON, 2001; MENDES *et al.*, 2017). Dionigi *et al.* (2022) em editorial do *Journal of Aging and Physical Activity (JAPA)* celebra a diversidade e o crescimento da pesquisa qualitativa sobre o envelhecimento e a atividade física nos últimos vinte anos.

As pesquisas qualitativas aceitam a existência de múltiplas realidades construídas quer individual, quer coletivamente (BARROS, 2020), investigam a experiência, explicam como o cotidiano é vivenciado (MATSUO *et al.*, 2018), interpretam realidades que não podem ser reduzidas a algumas variáveis e dão significado (descrevem e compreendem) às interações entre as variáveis apontadas por estudos epidemiológicos (GEPHART, 2004; HALLEY *et al.*, 2021b). Ao contrário dos estudos que trabalham, principalmente, com os elementos intrínsecos ao processo do envelhecimento (variáveis, fatores de risco ou proteção), os estudos qualitativos possibilitam discernir, entre os elementos, aqueles mais diretamente

ligados às características do indivíduo, à dinâmica social e às políticas públicas vigentes (MINAYO; COIMBRA JUNIOR, 2002) e permitem conhecer o modo como as pessoas sentem e experienciam sua realidade (GRANT; COUSINS, 2001; MARKULA; GRANT; DENISON, 2001; EIRAS *et al.*, 2010; KRUG; LOPES; MAZO, 2015; LOPEZ-BENAVENTE *et al.*, 2018; MATSUO *et al.*, 2018; BARROS, 2020; HALLEY *et al.*, 2021b; DIONIGI *et al.*, 2022). Estudos qualitativos permitem entender as possibilidades, consideram a experiência individual, salientam processos e significados, ampliam o olhar para além do biológico e agregam humanismo à ciência (NUSSBAUM, 1997; DAMICO; KNUTH, 2014; MATSUO *et al.*, 2018; BARROS, 2020).

Não se trata aqui de invalidar os estudos quantitativos, mas sim de fornecer novos ingredientes, incorporar novos modelos para atenuar suas deficiências e equilibrar as características da pesquisa qualitativa com metodologias que buscam o conhecimento através de estatística, probabilidade e risco (NUSSBAUM, 1997; GEPHART, 2004; HALLAL; KNUTH, 2011; DE BENEDETTO; GALLIAN, 2018).

Como dizem Grant e Cousins (2001), “ao se engajar em uma abordagem qualitativa, o pesquisador parte da premissa de que as experiências pessoais de cada indivíduo são fontes legítimas de conhecimento”.

Estudar o processo de envelhecimento na perspectiva de estudos qualitativos amplia o referencial de análise. Uma dessas possibilidades pode ser a utilização de histórias de vida, narrativas e depoimentos pessoais, entre outras formas de se compreender como cada um vive o seu próprio envelhecimento, suas motivações e suas ações cotidianas. As histórias de vida, como um recurso metodológico, pressupõem o envelhecimento como uma experiência diversificada e permitem entender não só como diferentes pessoas e grupos sociais envelhecem como, também, a maneira como cada uma delas descreve suas experiências de vida. Ao analisar o envelhecimento sob a ótica daqueles que envelhecem dá-se mais qualidade e especificidade aos dados levantados pelos estudos quantitativos e amplia-se o campo de conhecimento, na medida em que aponta para novos problemas de investigação. As histórias de vida contribuem para o entendimento de diferentes velhices (de uma velhice bem-sucedida e de uma problemática) e indicam diferentes maneiras de viver (MINAYO; COIMBRA JUNIOR, 2002; DIONIGI *et al.*, 2022).

As narrativas também favorecerão uma melhor compreensão das causas de não adesão à prática de atividade física, que muitas vezes se originam em valores e comportamentos interiorizados, adquiridos ao longo da vida a partir do contexto cultural, social, familiar e político da pessoa. Elas possibilitarão um melhor entendimento da motivação. Ao possibilitar que os idosos, gestores e pesquisadores compreendam melhor essas causas, as histórias de vida poderão interferir, positivamente, na mudança desses valores e comportamentos (MINAYO; COIMBRA JUNIOR, 2002; DE BENEDETTO 2010; EIRAS *et al.*, 2010; HALLAL; KNUTH, 2011; KRUG; LOPES; MAZO, 2015; LOPEZ-BENAVENTE *et al.*, 2018; MATSUO *et al.*, 2018; ALLEY *et al.*, 2021b).

A utilização das narrativas é especialmente adequada para analisar os sentidos que os atores dão às suas práticas e as leituras que fazem das suas próprias

experiências, bem como para a reconstituição de acontecimentos do passado. A utilização dessa metodologia vai permitir uma análise mais apurada das necessidades, forças e fraquezas dos idosos que irão refletir na motivação e na maneira de atuar e dar significado à prática de atividade física e ao cuidado com a sua saúde (CHARON, 2015; KRUG; LOPES; MAZO, 2015; DE BENEDETTO; GALLIAN, 2018; LÓPEZ-BENAVENTE *et al.*, 2018; HALLEY *et al.*, 2021b). Essa melhor compreensão das necessidades e da agência motivadora de sujeitos singulares e não de populações de idosos massificados fazem das narrativas um instrumento capaz de colaborar com a instituição de programas e políticas públicas mais adequados e efetivos que visem a promoção da saúde do idoso através da educação física (MINAYO; COIMBRA JUNIOR, 2002; CHARON, 2015; DE BENEDETTO; GALLIAN, 2018).

É nesta dimensão interior e particular que a atividade física e a saúde irão encontrar novas aproximações e abrir caminho para novos questionamentos, novas respostas e novos olhares que percebam não só a atividade física, mas, também, a experiência do encontro que ela pode proporcionar (ALVES; CARVALHO, 2010).

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este ensaio mostrou que, apesar de os estudos epidemiológicos apontarem para os benefícios da atividade física na saúde do idoso e para a preocupante inatividade da maior parte desta população, eles não conseguem fazer com que a adesão à atividade física seja colocada em prática. A adesão ou não a algum comportamento engloba uma complexidade de variáveis (ambientais, políticas, sociais, materiais, psicológicas) e, também e principalmente, a motivação, a vontade de agir, a vontade de se reinventar, a vontade de um vir a ser.

Como fazer com que as pessoas incluam a atividade física em sua rotina diária talvez seja a indagação crucial daqueles que trabalham na área de educação física e envelhecimento, no desenvolvimento de projetos, programas e políticas públicas.

A motivação, este movimento de criação de si mesmo, só será bem compreendida através de estudos qualitativos que, por meio de entrevistas, histórias de vida e narrativas, irão permitir um entendimento mais holístico da singularidade de cada um, suas condições existenciais, necessidades, desejos e, assim, gerar mudanças para um comportamento mais saudável e feliz.

Esta reflexão procurou incluir, no campo do envelhecimento e da atividade física, a importância de se perceber o idoso na totalidade da sua dignidade, da sua singularidade e da sua diferença. E também do seu direito à saúde, à felicidade e ao prazer de viver.

Para seguir na direção de práticas inovadoras em relação aos modos estabelecidos é preciso um empoderamento dos saberes humanísticos e um reposicionamento na relação com o idoso, incluindo-o como ator das decisões; é preciso compreender que a velhice não constitui apenas um problema a se resolver, mas também um grupo e um processo com dinâmicas próprias, cujo entendimento é muito importante em sociedades cada vez mais envelhecidas; é preciso que cada

pesquisador ou profissional da área do envelhecimento inclua a felicidade, a boa vida e o bem-estar no fundo de toda a proposta de saúde, que cada profissional de saúde se questione sobre sua responsabilidade em relação aos projetos de felicidade daqueles que cuidam e que as políticas públicas acrescentem, na receita do que é saudável, o ingrediente 'prazer de viver' (AYRES, 2004; ROSA; BARROSO; LOUVISON, 2013; ABOIM, 2014).

## REFERÊNCIAS

- ABOIM, Sofia. Narrativas do envelhecimento: ser velho na sociedade contemporânea. **Tempo Social**, v. 26, n. 1, p. 207-232, 2014. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/ts/article/view/84988>. Acesso em: 18 mar. 2022.
- ALMEIDA FILHO, Naomar; JUCÁ, Vlândia. Saúde como ausência de doença: crítica à teoria funcionalista de Christopher Boorse. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 7, n. 4, p. 879-889, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232002000400019>
- ALONSO, Silvia López. Analysis of physical activity as an integral element of active aging. **International Journal of Development Research**, v. 9, n. 1, p. 25330-25336, 2019. Disponível em: <https://www.journalijdr.com/sites/default/files/issue-pdf/15196.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2023
- ALVES, Flavio Soares; CARVALHO, Yara Maria. Práticas corporais e grande saúde: um encontro possível. **Movimento**, v. 16, n. 4, p. 229-244, 2010. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.13280>
- AYRES, José Ricardo de Carvalho Mesquita. Hermenêutica e humanização das práticas de saúde. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 10, n. 3, p. 549-560, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232005000300013>
- AYRES, José Ricardo de Carvalho Mesquita. O cuidado, os modos de ser (do) humano e as práticas de saúde. **Saúde e Sociedade**, v. 13, n. 3, p. 16-29, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902004000300003>
- BALTES, Paul B.; BALTES, Margret M. **Successful aging: perspective from the behavioral sciences**. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.
- BALTES, Paul B.; SMITH, Jacqui. Novas fronteiras para o futuro do envelhecimento: a velhice bem-sucedida do idoso jovem aos dilemas da quarta idade. **A Terceira Idade**, v. 17, n. 36, p. 7-31, 2006.
- BARROS, Flavia Freire. **Percepção de envelhecimento pelos idosos e atividade física**. Tese (Mestrado em Psicologia) - Escola de Ciências Sociais, Universidade de Évora, Portugal, 2020. Disponível em: [https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/26862/1/Mestrado-Psicologia\\_da\\_Educa%c3%a7%c3%a3o-FI%c3%a1via\\_Freire\\_Barros-Perce%c3%a7%c3%a3o\\_de\\_envelhecimento\\_pelos\\_idosos....pdf](https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/26862/1/Mestrado-Psicologia_da_Educa%c3%a7%c3%a3o-FI%c3%a1via_Freire_Barros-Perce%c3%a7%c3%a3o_de_envelhecimento_pelos_idosos....pdf). Acesso em: 17 mar. 2022.
- BAUMAN, Adrian *et al.* Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? **Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 258-271, 2012. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- BAUMAN, Adrian *et al.* Updating the evidence for physical activity: summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote "active aging". **The Gerontologist**, v. 56, n. sup. 2, p. S268–S280, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnw031>

BOORSE, Christopher. A rebuttal on health. In: HUMBER, James; ALMEDER, Robert (ed.). **What is disease?** Nova Jersey: Human Press, 1997. p. 1-134.

BOORSE, Christopher. Concepts of health. In: VAN DE VEER, Donald; REGAN, Tom (ed.). **Health care ethics: an introduction.** Philadelphia: Temple University Press, 1987. p. 359-393.

BOORSE, Christopher. Health as a theoretical concept. **Philosophy of Science**, v. 44, n. 4, p. 542–573, 1977. Disponível em: <http://www.jstor.org/stable/186939>. Acesso em: 13 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do idoso.** 2. ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: [https://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/estatuto\\_idoso2edicao.pdf](https://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/estatuto_idoso2edicao.pdf). Acesso em: 18 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/pessoaidosa/Portaria\\_719-2011\\_ProgramaAcademiaSaude.pdf](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/pessoaidosa/Portaria_719-2011_ProgramaAcademiaSaude.pdf). Acesso em: 18 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude\\_3ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf). Acesso em 17 mar. 2022.

BREDLAND, Ebba L.; SÖDERSTRÖM, Sylvia; VIK, Kjersti. Challenges and motivators to physical activity faced by retired men when ageing: a qualitative study. **BMC Public Health**, v. 18, n. 1, p. 627, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5517-3>

CHARON, Rita. **O corpo que se conta:** por que a medicina e as histórias precisam uma da outra. São Paulo: Letra e Voz, 2015.

CHINA, Diego Leandro *et al.* Envelhecimento ativo e fatores associados. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 24, n. esp. 29, p. 141-156, 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/53768>. Acesso em: 13 jun. 2023.

CONCEIÇÃO, Evelyn Rosa; FRANCO Tulio Batista. Tensões no conceito de saúde a partir de Nietzsche - a grande saúde e a produção do cuidado. **Saúde em Redes**, v. 3, n. 1, p. 63-69, 2017. DOI: <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2017v3n1p63-69>

COTLEAR, Daniel. (ed.) **Population aging: Is Latin America ready?** Directions in development. Washington, DC: The World Bank, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1596/978-0-8213-8487-9>

CROMBIE, Iain *et al.* Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. **Age Ageing**, v. 33, n. 3, p. 287-292, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1093/ageing/afh089>

DAMICO, José; KNUTH, Alan Goularte. O des(encontro) das práticas corporais e atividade física: hibridizações e borramentos no campo da saúde. **Movimento**, v. 20, n. 1, p. 329–50, 2014. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.39474>

DE BENEDETTO, Maria Auxiliadora C. Entre dois continentes: literatura e narrativas humanizando médicos e pacientes. **O Mundo da Saúde**, v. 34, n. 3, p. 311-319, 2010. Disponível em: [http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo\\_saude/77/311a319.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/77/311a319.pdf). Acesso em: 19 mar. 2022

DE BENEDETTO, Maria Auxiliadora C.; GALLIAN, Dante Marcello Claramonte. Narrativas de estudantes de Medicina e Enfermagem: currículo oculto e desumanização em saúde. **Interface**, v. 22, n. 67, p. 1197-207, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-57622017.0218>

DEVIDE, Fabiano Pires. Velhice... espaço social de aprendizagem: aspectos relevantes para a intervenção da Educação Física. **Motriz**, v. 6, n. 2, p. 65-73, jul-dez 2000. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/06n2/Devide.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2022.

DIONIGI, Rylee A. *et al.* The diversity of qualitative research approaches and foci on aging and physical activity-celebrating 20 years! **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 30, n. 3, p. 353-354, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.2021-0486>

EIRAS, Suélen Barboza *et al.* Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 2, p.75-89, 2010. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/705/410>. Acesso em: 14 jun. 2023.

FAUSTINO, Andrea M.; NEVES, Rui. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 5, p. e3012-e3012, 2020. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e3012.2020>

FIGUEIREDO, João Orlando Jardim; SOUSA, Jéssica Bianca Alves; CHAUD, Daniela Maria Alves. Influência da atividade física na qualidade de vida em idosos: uma revisão. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 20, n. 2, 2021. Disponível em: <http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/6299>. Acesso em: 13 jun. 2023.

FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/4037>. Acesso em: 13 jun. 2023.

GEPHART, Robert J. Qualitative research and the academy of management journal. **Academy of Management Journal**, v. 47, n. 4, p. 454-462, 2004. DOI: <https://doi.org/10.5465/amj.2004.14438580>

GOMES, Ana Rita; NEVES, Rui. Contextos e estilos de vida do idoso – narrativas no feminino. **Kairós Gerontologia**, v. 13, n. 1, p. 191-210, 2010. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/4869>. Acesso em: 13 jun. 2023.

GRANT, Bevan; COUSINS, Sandra O'Brien. Aging and physical activity: the promise of qualitative research. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 9, n. 3, p. 237–244, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.9.3.237>.

GUTHOLD, Regina *et al.* Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet Global Health**, v. 6, n. 10, p. E1077- E1086, 2018. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

HALLAL, Pedro Curi *et al.* Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247–257, 2012. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)

HALLAL, Pedro Curi; KNUTH, Alan G. Epidemiologia da atividade física e a aproximação necessária com as pesquisas qualitativas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 1, p. 181–92, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000100012>

HALLEY, Gustavo Fonseca *et al.* Idosos praticantes de hidroginástica: significados atribuídos à atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, p. e013220, 2021b. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.43.e013220>

HALLEY, Gustavo Fonseca *et al.* Meanings of physical activity practice for the elderly. **Journal of Physical Education**, v. 32, n. 1, p. e3273, 2021a. DOI: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3273>

HONORATO, Rodrigo de Oliveira B. *et al.* Efeitos da atividade física na saúde e aptidão física de idosos: uma revisão de literatura. **RBPFEEX**, v. 15, n. 97, p. 369-78, 2021. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2390>. Acesso em: 13 jun. 2023.

HUBBELL, Annette M. *et al.* A qualitative study of influences on long-term physical activity in physically active African American women. **Nursing Forum**, v. 55, n. 2, p. 227-235, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1111/nuf.12420>

IZQUIERDO, Mikel *et al.* International exercise recommendations in older adults (ICFSR): expert consensus guidelines. **Journal of Nutrition, Health and Aging**, v. 25, n. 7, p. 824-853, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>

JERLIU, Naim *et al.* Prevalence and socioeconomic correlates of chronic morbidity among elderly people in Kosovo: a population-based survey. **BMC Geriatrics**, v. 13, art. 22, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2318-13-22>

KALACHE, Alexandre; VERAS, Renato P.; RAMOS, Luiz Roberto. Envelhecimento da população mundial: um desafio novo. **Revista de Saúde Pública**, v. 21, n. 3, p. 2002-2010, 1987. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89101987000300005>

KRUG, Rodrigo de Rosso; LOPES, Marize Amorim; MAZO Giovana Zarpellon. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 1, p. 57-64, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210101673>

LI, Weixim *et al.* Physical activity patterns and cognitive health among older adults in the United States. **Journal of Applied Gerontology**, v. 42, n. 3, p. 409-418, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1177/07334648221139480>

LIMA-COSTA, Maria Fernanda *et al.* Predictors of 10-year mortality in a population of community-dwelling Brazilian elderly: the Bambuí cohort study of aging. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, n. supl. 3, p. S360-S369, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2011001500006>

LOPES DA SILVA, Cinthia *et al.* Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. **Mudanças-Psicologia da Saúde**, v. 25, n. 1, p. 57-65, 2017. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-metodista/index.php/MUD/article/view/7185/5791>. Acesso em: 13 jun. 2023.

LÓPEZ-BENAVENTE, Yolanda *et al.* Difficulties and motivations for physical exercise in women older than 65 years: a qualitative study. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 26, p. e2989, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2392.2989>. Acesso em: 26 nov. 2022.

MARKULA, Pirkko; GRANT, Bevan C.; DENISON, Jim. Qualitative research and aging and physical activity: multiple ways of knowing. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 9, n. 3, p. 245-264, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.9.3.245>.

MARTÍNEZ-HERNÁNDEZ, Brenda Maria *et al.* Association between physical activity and physical and functional performance in non-institutionalized Mexican older adults: a cohort study. **BMC Geriatrics**, v. 22, p. 388, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03083-7>

MATSUO, Renata Frazão *et al.* Saúde e doença: representações de mulheres idosas praticantes de atividade física. **Revista de Psicologia del Deporte**, v. 27, supl. 1, p. 97-102, 2018. Disponível em: <https://ddd.uab.cat/record/187804>. Acesso em: 7 nov. 2022.

MAZINI FILHO, Mauro Lucio *et al.* Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 1, 3 jan. 2010. DOI: <https://doi.org/10.5335/rbceh.2012.448>

MENDES, Maria Isabel B. S. *et al.* Em pauta a produção do Grupo de Trabalho Temático Atividade Física e Saúde do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (1997-2011). **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 1, p. 17-23, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2016.02.013>

MENEZES, Giovanna Raquel Sena *et al.* Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2490-2498, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-097>

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O envelhecimento da população brasileira e os desafios para o setor saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, n. 2, p. 208-209, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/kDV6gvpVPFccTRH4pJrwdbH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 mar. 2022.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; COIMBRA JÚNIOR, Carlos Everaldo Alvares (org.). **Antropologia, saúde e envelhecimento**, 2002. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2002. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/d2frp/pdf/minayo-9788575413043.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2022.

MIRANDA, Gabriella Morais Duarte; MENDES, Antonio da Cruz G.; SILVA, Ana Lúcia A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>

MUHAI DAT, Jennifer *et al.* Factors associated with physical activity in Jordanian older people. **Activities, Adaptation and Aging**, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/01924788.2022.2056681>

NIETZSCHE, Friedrich. **A gaia ciência**. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

NIETZSCHE, Friedrich. **Ecce homo: como alguém se torna o que é**. São Paulo: Companhia das Letras; 2004.

NOVAIS, Francini Vilela. **Promoção de atividade física para idosos: do diagnóstico à ação**. 2014. 162 f. Tese (Doutorado) - Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2014. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/47555>. Acesso em: 26 jun. 2023.

NUNES, Bruno Pereira *et al.* Multimorbidity: The Brazilian Longitudinal Study of Aging (ELSI-Brazil). **Revista de Saúde Pública**, v. 52, n. Suppl 2, 2018. DOI: <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2018052000637>

NUSSBAUM Martha. **Justicia poética**. Imaginación literaria y la vida pública. Barcelona: Andrés Bello, 1997.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Carta de Ottawa para la promoción de la salud**, Ottawa: OMS, 1986. Disponível em: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2023.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde** (OMS) - 1946.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Declaration of Alma-Ata International Conference on Primary Health Care, Alma-Ata**, USSR, 6-12 September 1978. Disponível em: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/almaata-declaration-en.pdf?sfvrsn=7b3c2167\\_2](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/almaata-declaration-en.pdf?sfvrsn=7b3c2167_2). Acesso em: 26 jun. 2023.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Ecosistemas y bienestar humano**: síntesis sobre salud. Un informe de la evaluación de los ecosistemas del milenio, 2005b. Disponível em: <https://www.millenniumassessment.org/documents/MA-Health-Spanish.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2023.

OMS -- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília, Organização Pan-Americana da Saúde; 2005a. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvsm/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvsm/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em 18 mar. 2022.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Resumo. Brasil, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2022.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **World health statistics overview 2019**: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Geneva: World Health Organization, 2019. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311696>. Acesso em: 26 jun. 2023.

PALACIOS-CEÑA, Domingo *et al.* Has the prevalence of disability increased over the past decade (2000–2007) in elderly people? a Spanish population-based survey. **Journal of the American Medical Directors Association (JAMDA)**, v. 13, n. 2, p. 136-42, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2010.05.007>

PEIXOTO, Sérgio Viana *et al.* Physical activity practice among older adults: results of the ELSI-Brazil. **Revista de Saúde Pública**, v. 52, n. suppl 2, 2018. DOI: <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2018052000605>

PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE. **Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report**, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008. Disponível em: [https://health.gov/sites/default/files/2019-10/CommitteeReport\\_7.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-10/CommitteeReport_7.pdf). Acesso em: 18 mar. 2022.

PIEPER, Josef. **Abertura para o todo**: a chance da Universidade. [2014]. Tradução Gilda N. M. de Barros e L. Jean. Título original: Lauand mdo original Offenheit für das Ganze - Die Chance der Universität, 1963. Disponível em: <http://ife.org.br/abertura-para-o-todo-a-chance-da-universidade/>. Acesso em: 18 mar. 2022.

PODMELLE, Rubenya Martins; ZIMMERMANN, Rogério Dubosselard. Fatores influentes no estilo de vida e na saúde dos idosos brasileiros: uma revisão integrativa. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 23, n. 1, 2018. DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.74679>

RAMOS, Luiz Roberto. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, n. 3, p.793-798, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2003000300011>

RAMOS, Luiz Roberto. Saúde Pública e envelhecimento: o paradigma da capacidade funcional. **BIS, Boletim do Instituto de Saúde**, n. 47, p. 40-41, 2009. Disponível em: <https://periodicos.saude.sp.gov.br/bis/article/view/33820>. Acesso em: 26 jun. 2023.

RAMOS, Luiz Roberto; VERAS, Renato P.; KALACHE, Alexandre. Envelhecimento populacional: uma realidade brasileira. **Revista de Saúde Pública**, v. 21, n. 3, p. 211-24, 1987. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89101987000300006>

RENNEMARK, Mikael *et al.* Relationships between frequency of moderate physical activity and longevity: an 11-year follow-up study. **Gerontology and Geriatric Medicine**, v. 4, n. 2333721418786565, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1177/2333721418786565>

RIBEIRO, Maria Claudia Martins *et al.* Relationship between physical activity and functional capacity change in aged cohort in São Paulo, Brazil. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, n. 3, p. e20200837, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0837>

RIBEIRO, Maria Claudia Martins; SAÑUDO Adriana; RAMOS Luiz Roberto. Leisure-time physical activity as a protective factor for functional capacity loss in community dwelling elders. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, p. e2049, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.42.2019.278>

ROSA, Tereza Etsuko da Costa; BARROSO, Áurea Eleotério Soares; LOUVISON, Marília Cristina Prado. **Velhices: experiências e desafios nas políticas do envelhecimento ativo**. São Paulo: Instituto da Saúde, 2013. 384 p. (Temas em Saúde Coletiva, 14). Disponível em: <https://sbogg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/velhices-envelhecimento-ativo-pdf.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2022.

SANDRESCHI, Paula Fabricio; MAZO, Giovana Zarpellon; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. Análise bibliométrica das produções científicas brasileiras de atividade física e envelhecimento. **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 26, n. 1, p. 191-203, 2021. DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.98300>

SÃO PAULO (Município). Área Técnica de **Saúde da Pessoa Idosa**, 2012. Disponível em: [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/atencao\\_basica/pessoa\\_idosa/index.php?p=5432](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/atencao_basica/pessoa_idosa/index.php?p=5432). Acesso em: 18 mar. 2022.

SCHERER, Fabiana Cristina *et al.* Efeito de dois programas na promoção da atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 23, p. 1–9, 2018. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.23e0034>

SCLIAR, Moacyr. História do conceito de saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 17, n. 1, p. 29–41, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312007000100003>

SCORALICK-LEMPKE, Natália Nunes *et al.* Comportamentos de saúde e envelhecimento saudável: um estudo com idosos da comunidade. **REFACS**, v. 6, n. 4, p. 775-784, 2018. DOI: <https://doi.org/10.18554/refacs.v6i4.3293>

SILVA, Gizele Santiago *et al.* Efeitos de um programa de intervenção de atividade física, educação e promoção de saúde com idosos hipertensos usuários do Sistema Único de Saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v.13, n. 4, p. e6926, 2021. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e6926.2021>

SILVA, Paulo Sergio Cardoso; BOING, Antônio Fernando. Fatores associados à prática de atividade física no lazer: análise dos brasileiros com doenças crônicas. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 26, n. 11, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.32432020>

SILVA, Vilmar Mineiro *et al.* Effectiveness of a multiple intervention programme for the prevention of falls in older adults persons from a University of the Third Age. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 4, p. e190032, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.190032>

SIMÕES, Celso Cardoso da Silva. **Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica brasileira e os impactos decorrentes do processo de envelhecimento da população**. Rio de Janeiro: IBGE/ Coordenação de População e Indicadores Sociais, 2016. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98579.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2022.

SOUSA, Neuciani Ferreira da Silva; LIMA, Margareth Guimarães e Barros; AZEVEDO, Marilisa Berti. Desigualdades sociais em indicadores de envelhecimento ativo: estudo de base populacional. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 26, suppl. 3, p. 5069-5080, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.24432019>

STEHR, Paula; LANFER, Hanna Luetke; ROSSMANN, Constanze. Beliefs and motivation regarding physical activity among older adults in Germany: results of a qualitative study. **International Journal of Qualitative Studies on Health Well-being**, v. 16, n. 1, p.1932025, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1932025>

STEWART, Moira *et al.* **Medicina centrada na pessoa**: transformando o método clínico. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. Disponível em: [https://www.slowmedicine.com.br/wp-content/uploads/2018/09/STEWART-et-al-2017\\_Medicina-Centrada-na-Pessoa\\_-Tr-Moira-Stewart.pdf](https://www.slowmedicine.com.br/wp-content/uploads/2018/09/STEWART-et-al-2017_Medicina-Centrada-na-Pessoa_-Tr-Moira-Stewart.pdf). Acesso em: 17 mar. 2022.

TEKALEGN, Yohannes *et al.* Level of physical activity and its associated factors among adults in southeast Ethiopia: a community-based cross-sectional study. **BMJ Open**, v. 12, n. 11, p. e063333, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-063333>

TSUBOTA-UTSUGI, Megumi, *et al.* Health behaviors as predictors for declines in higher-level functional capacity in older adults: the Ohasama study. **Journal of the American Geriatrics Society (JAGS)**, v. 59, n. 11, p. 1993–2000, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2011.03633.x>

UN - UNITED NATIONS. Department of Economic and Social Affairs, Population Division. **World Population Ageing 2019** (ST/ESA/SER.A/444). New York: UN, 2020. Disponível em: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>

VALERIO, Mirella; NOVAIS, Francine; RAMOS, Luiz Roberto. Efeito de duas intervenções visando o aumento do nível de atividade física de idosos inativos no tempo de lazer. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 19, n. 6, p. 765-772, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.19n6p765>

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n. 3, p.548-54, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102009005000025>

VIGITEL BRASIL. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2016\\_fatores\\_risco.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2016_fatores_risco.pdf). Acesso em: 18 mar. 2022.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Fifty-second World Health Assembly**, 7 April 1999. Disponível em: [https://apps.who.int/gb/archive/pdf\\_files/WHA52/ew24.pdf](https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA52/ew24.pdf)

ZHANG, Jean *et al.* Understanding influences on physical activity participation by older adults: a qualitative study of community-dwelling older adults from the Hertfordshire Cohort Study, UK. **PLoS One**, v. 17, n. 1, p. e0263050, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263050>

**Abstract:** The aging of the population demands a closer look at the desires and needs of older adults. Although promoting active and healthy aging is a priority for public health, much of the work in this area is quantitative, using an epidemiological methodology focused on risk and protective factors for the health of this population. This methodological bias does not capture the experience of aging or explain the behavior of each individual in relation to their health. The objective of this essay is to reflect on the importance of qualitative studies in understanding the needs, strengths, and weaknesses of older adults, which will shed light on motivation, behavior, and the meaning of physical activity and health care practices.

**Keywords:** Aging. Physical activity. Qualitative studies. Health.

**Resumen:** El envejecimiento de la población exige una mirada más cercana a los deseos y necesidades de las personas mayores. Si bien la promoción del envejecimiento activo y saludable es un tema prioritario para la salud pública, gran parte del trabajo en esta área es cuantitativo, con metodología epidemiológica, enfocado en los factores de riesgo y protección para la salud de esta población. Este sesgo metodológico no capta la experiencia vivida del envejecimiento ni explica las acciones de cada uno en relación a su salud. El objetivo de este ensayo es reflexionar sobre la importancia de los estudios cualitativos en la comprensión de las necesidades, fortalezas y debilidades de las personas mayores, lo que permitirá reflexionar sobre la motivación y forma de actuar y dar sentido a la práctica de actividad física y el cuidado de su salud.

**Palabras clave:** Envejecimiento. Actividad física. Estudios cualitativos. Salud.

### LICENÇA DE USO

Este é um artigo publicado em acesso aberto (*Open Access*) sob a licença *Creative Commons* Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0), que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja corretamente citado. Mais informações em: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

### CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declararam que não existe nenhum conflito de interesses neste trabalho.

### CONTRIBUIÇÕES AUTORAIS

**Maria Claudia Martins Ribeiro:** Conceituação, redação e revisão.

**Dante Marcello Claramonte Gallian:** Redação/revisão.

**Simeão Donizete Sass:** Redação/revisão.

**Luiz Roberto Ramos:** Revisão crítica.

### FINANCIAMENTO

O presente trabalho foi realizado sem o apoio de fontes financiadoras.

### COMO REFERENCIAR

RIBEIRO, Maria Cláudia Martins; GALLIAN, Dante Marcello Claramonte; SASS, Simeão Donizete; RAMOS, Luiz Roberto. Importância dos estudos qualitativos na compreensão do significado da prática de atividade física entre idosos.

**Movimento**, v. 29, p. e29030, jan./dez. 2023. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.124048>

### RESPONSABILIDADE EDITORIAL

Alex Branco Fraga\*, Elisandro Schultz Wittizorecki\*, Mauro Myskiw\*, Raquel da Silveira\*

\*Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, RS, Brasil.