

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA VIDA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Ana Paula Alves Dos Santos**

**Exercício físico e envelhecimento: percepções de mulheres de meia idade**

**Governador Valadares**

**2023**

**Ana Paula Alves Dos Santos**

**Exercício físico e envelhecimento: percepções de mulheres de meia idade**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Avançado Governador Valadares, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientadora: Profa. Dra. Raquel de Magalhães Borges**

**Governador Valadares**

**2023**

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Alves dos Santos, Ana Paula.

Exercício físico e envelhecimento: percepções de mulheres de meia idade / Ana Paula Alves dos Santos. -- 2023.  
38 f.

Orientadora: Raquel de Magalhães Borges  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Avançado de Governador Valadares, Instituto de Ciências da Vida - ICV, 2023.


1. Trabalho acadêmico- tcc . I. de Magalhães Borges, Raquel, orient. II. Título.

**Ana Paula Alves Dos Santos**

**Exercício físico e envelhecimento: percepções de mulheres de meia idade**


Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Avançado Governador Valadares, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 05 de dezembro de 2023

 Documento assinado digitalmente  
RAQUEL DE MAGALHAES BORGES  
Data: 13/12/2023 09:35:41-0300  
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

---

Dra. Raquel de Magalhães Borges - Orientadora  
Universidade Federal de Juiz de Fora / Campus Governador Valadares

 Documento assinado digitalmente  
LIDIANE APARECIDA FERNANDES  
Data: 13/12/2023 13:06:18-0300  
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

---

Dra. Lidiane Aparecida Fernandes  
Universidade Federal de Juiz de Fora / Campus Governador Valadares



---

Dra. Liege Coutinho Goulart Dornellas  
UNIPAC

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradeço a Deus por sua bondade e misericórdia, por me amparar do início da jornada acadêmica até aqui, e, por colocar pessoas generosas em minha vida durante esse percurso.

Agradeço também à minha mãe, Jucélia Maria, uma grande mulher, que desde a morte do meu pai, batalhou muito para que nada me faltasse, e durante essa jornada, mesmo com a distância, sempre se fez presente, acreditou em mim, no meu sonho e me apoiou. Agradeço à minha avó materna, dona Lúcia, por todo carinho a mim dedicado, por cada oração, abraço e gesto de amor que me ajudaram a lidar com algumas das dificuldades dessa jornada.

Agradeço à minha madrinha Maria Aparecida, que me acolheu em sua casa nos últimos anos. Estar em um ambiente acolhedor ao fim de um dia cansativo de estudos, com certeza aliviou o fardo.

Ao meu então companheiro de vida, Warley H. Carvalho, o meu sincero agradecimento por me incentivar a dar o primeiro passo, por caminhar comigo e acreditar no meu potencial.

Agradeço a minha orientadora, Raquel Borges, que me conduziu com leveza, atenção e profissionalismo, sendo peça chave no desenvolvimento desse trabalho. Não poderia ter escolhido orientadora melhor, aprendi muito com ela e sou grata por todas as trocas que tivemos nesse processo.

Enfim, aos amigos que fiz nesses anos de graduação, o meu muito obrigada por todas as trocas, risadas e perrengues (não foram poucos). Muito obrigada, especialmente a Regina Avelino por tantos ensinamentos tanto na área da Educação física, quanto na vida pessoal, por ultrapassar as “paredes” da instituição e alcançar um lugar especial em meu coração.

A minha eterna gratidão a todos os professores do departamento de Educação Física da UFJF-GV, TAE's e todos que de alguma forma contribuíram na minha formação profissional.

## RESUMO

O envelhecimento populacional é uma realidade decorrente de transformações sociais, econômicas e de saúde. As mulheres representam uma parcela da população com maior vulnerabilidade ao envelhecer o que exige cuidados preventivos e maiores possibilidades de participação social. Nesse contexto, a prática de exercício físico é imprescindível para o envelhecimento ativo. Esta pesquisa teve por objetivo compreender a percepção de mulheres de meia idade, sobre o processo de envelhecimento e a relação deste com o exercício físico. A pesquisa foi qualitativa-quantitativa e descritiva, com aplicação de entrevistas presenciais a 11 mulheres praticantes regulares de exercícios físicos e residentes na cidade de Governador Valadares - MG. Os dados foram analisados por meio da técnica de Análise de Conteúdo e discutidos em diálogo com a literatura atualizada sobre o assunto. Concluiu-se que, as mulheres participantes desta pesquisa, em sua maioria, compreendem que estão em processo de envelhecimento, reconhecem as mudanças físicas impostas por esse processo, e entendem que a prática regular de exercício físico é uma ferramenta benéfica para lidar com essas mudanças. A pesquisa elucida quais são os principais desafios por elas enfrentados para manterem a regularidade da prática de exercícios físicos, como: a motivação intrínseca, a necessidade de conciliação com o tempo do trabalho e o tempo da rotina de cuidados domésticos. Identifica a necessidade dos profissionais de Educação Física estarem atentos a um atendimento humanizado e especializado, que considere as peculiaridades das mulheres em meia idade. Identifica que o interesse pela musculação é predominante, seguido de exercícios aeróbios e treinamento funcional, e que, o principal motivo para a prática de exercícios físicos é a melhoria da condição de saúde, seguido da estética e da promoção da qualidade de vida. Aponta-se que há a necessidade de estudos relacionados à atuação dos profissionais de educação física com essa parcela da população, a fim de compreender quais são os principais desafios enfrentam e suas estratégias de atendimento.

**Palavras-chave: Envelhecimento; Exercício Físico; Mulheres de Meia Idade.**

## ABSTRACT

Population aging is a reality resulting from social, economic and health transformations. Women represent a portion of the population with greater vulnerability as they age, which requires preventive care and greater possibilities for social participation. In this context, physical exercise is essential for active aging. This research aimed understand the perception of middle-aged women about the aging process and its relationship with physical exercise. The research was qualitative-quantitative and descriptive, using interviews with 11 women who regularly exercise and live in the city of Governador Valadares - MG. The data were analyzed using the Content Analysis technique and discussed in dialogue with updated literature on the subject. It was concluded that the majority of women participating in this research understand that they are in the aging process, recognize the physical changes imposed by this process, and understand that regular physical exercise is a beneficial tool to deal with these changes. The research elucidates the main challenges they face in maintaining regular physical exercise, such as: intrinsic motivation, the need to reconcile work time and domestic care routine time. It identifies the need for Physical Education professionals to be attentive to humanized and specialized care, which takes into account the peculiarities of middle-aged women. It identifies that the interest in bodybuilding is predominant, followed by aerobic exercises and functional training, and that the main reason for practicing physical exercises is to improve health conditions, followed by aesthetics and promoting quality of life. It is pointed out that there is a need for studies related to the work of physical education professionals with this portion of the population, in order to understand the main challenges they face and their strategies for addressing them.

**Keywords: Aging; Physical exercise; Middle-Aged Women.**

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

OMS - Organização Mundial de Saúde

ONU - Organização das Nações Unidas

SUS - Sistema Único de Saúde

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UBS - Unidade Básica de Saúde



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	<b>15</b>
2.1 OBJETIVO GERAL .....	15
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	15
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	<b>16</b>
3.1 AMOSTRA .....	16
3.2 COLETA E ANÁLISE DE DADOS .....	16
<b>4 RESULTADOS</b> .....	<b>18</b>
<b>5 DISCUSSÃO</b> .....	<b>27</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>31</b>
<b>7 REFERÊNCIAS</b> .....	<b>32</b>
<b>APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	<b>37</b>
<b>APÊNDICE 2- ROTEIRO DE ENTREVISTA</b> .....	<b>38</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e inerente a todo ser humano, sendo uma experiência comum a todos, mas vivenciado de formas distintas por cada pessoa. Segundo Kalache (2019), isso ocorre devido ao fato de que cada pessoa, cotidianamente, é afetada pelas condições de sua própria história, que se dá em contextos diversos conforme a sua composição familiar, estado marital, renda, moradia, socialização, estado de saúde física e mental dentre outras questões, que afetam direta ou indiretamente esse processo.

Estamos envelhecendo, no entanto, em algumas etapas da vida esse processo não é discutido, como se ele não estivesse acontecendo. Mas quando o indivíduo é considerado idoso? A Organização das Nações Unidas – ONU, em seu documento “Envelhecimento ativo: uma política de saúde, 2005” classifica envelhecimento por faixa etária da seguinte forma: de 45 a 59 anos - meia idade; de 60 a 74 anos - idoso; de 75 a 90 - ancião; e, mais que 90 anos - velhice extrema. De modo geral observa-se que o envelhecimento se manifesta por declínio das funções dos diversos órgãos e sistemas, que ocorrem devido o passar dos anos, de modo que impossibilita a definição de um ponto exato de transição. Oficialmente, a fase idosa inicia-se aos 65 anos em países desenvolvidos e aos 60 anos nos países em desenvolvimento (Papaléo Netto; Ponte, 1996).

Existem diferenças na visão da sociedade quanto ao indivíduo longevo, que em alguns casos estão carregadas de estereótipos de que esse seria aquele ser improdutivo, doente, solitário, triste e dependente de cuidados de terceiros. Por isso, é urgente superar noções generalizantes e estereotipadas, assumindo uma noção de envelhecimento que considere as múltiplas dimensões do ser humano, sendo biológica, social, psicológica e cultural.

O envelhecimento populacional é realidade na sociedade brasileira, que apesar dos avanços nas áreas da saúde, tecnologia, economia, dentre outras, aparentemente não está devidamente preparado para lidar com essa realidade. Observando o formato da pirâmide etária do Brasil nos anos 1950 e 2022, é possível observar essa mudança, a

queda na taxa de natalidade e mortalidade, alinhado a algumas melhorias na vida do brasileiro, levou ao envelhecimento populacional.

Estudos revelam (Saldiva,2018; Campos,2014) que o Brasil, apesar de ser referência mundial devido à implantação do Sistema Único de Saúde (SUS), ainda não consegue atingir níveis satisfatórios nas estratégias de promoção do envelhecimento saudável. Portanto, em paralelo à mudança na pirâmide etária do país estão as questões que envolvem o processo de envelhecimento: como essa população está envelhecendo? Existem políticas públicas efetivas voltadas para o idoso e o envelhecimento saudável? Como se dá o acesso aos serviços de saúde? Esta população tem acesso garantido ao lazer? Existe uma parcela dessa população que lida com maiores problemas nesse processo? Por que isso ocorre? Dentre outras indagações que conduzem às análises em profundidade sobre os diversos grupos sociais envelhecetes.

O Ministério da Saúde adotou, na década de 90, a saúde do idoso como tema prioritário na agenda política, conforme descrito na Lei N.º 8.842, de 04 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso. No artigo 10 desta Lei, estabeleceu-se a garantia ao idoso ao acesso aos serviços de saúde em todos os níveis de atenção disponíveis no SUS, como: prevenção, promoção e proteção da saúde do idoso; desenvolvimento e adoção de formas de cooperação entre os diversos setores que estão interligados a saúde do mesmo; realização de estudos epidemiológicos que visem determinar causas de adoecimento de idosos. O que não tem surtido em efeitos práticos, como mostra o estudo de Piccini (2006), que avaliou as necessidades dos idosos e a efetividade na oferta e utilização em atenção básica a saúde, levando em consideração questões que vão desde a estrutura física das unidades básicas de saúde (UBS), até a qualidade do serviço ofertado pelas equipes e, aponta a necessidade de novas iniciativas visando a universalização desse modelo de serviço. De modo que, o serviço de saúde reflete uma visão dual do processo saúde doença, que só enxerga o indivíduo saudável ou doente. Assim, lida mais com as doenças do idoso, numa abordagem curativa, o que reduz a doença a suas causas biológicas. Dessa forma, os idosos são a parcela da população que mais buscam por serviços de saúde, e já adoecidos geram mais gastos que outras parcelas da população por demandarem mais tempo nesse atendimento devido ao agravamento da situação (Organização Pan-Americana da Saúde, 2005).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda a adoção de políticas públicas voltadas para o envelhecimento pautadas em questões que afetam a saúde como um todo ao longo da vida, como as questões econômicas, sociais, pessoais, culturais, ambientais, estruturais e acesso a serviços, dando ênfase para questões de desigualdade e de gênero, nesse sentido vale ressaltar que o aumento da população idosa no Brasil se dá de forma rápida e progressiva, e “mesmo que a velhice não seja universalmente feminina, ela possui um forte componente de gênero” (Camarano, 2008).

Em 2000, para cada 100 mulheres idosas havia 81 homens idosos. Em 2050, estima-se que essa relação será de 100 idosas para 76 idosos do sexo masculino. Ainda entre os mais idosos, com 80 anos ou mais, para cada 100 mulheres o número de homens deverá cair entre 2000 e 2050, de 71 para 61. Haveria, portanto, em meados do século, quase duas mulheres para cada homem entre os mais idosos (Carvalho; Wong, 2008). Vale ressaltar que as mulheres representam uma parcela da população que se tornam mais vulneráveis ao envelhecer (Lima, 2009) , não só pelo surgimento das doenças crônicas que são comumente associadas ao envelhecimento, mas também por transtornos legais e sociais que envolvem pensões e aposentadorias com valores baixos, diminuição do contato social, perda do cônjuge, diminuição da funcionalidade dentre outros, o que pode intervir de maneira negativa na percepção das mulheres quanto ao processo de envelhecimento.

Não é incomum que mulheres a partir dos cinquenta anos ocultem a idade, comecem a temer o surgimento das doenças e o avançar dos anos. Sobre o surgimento de doenças crônicas e incapacitantes, as mesmas devem ser encaradas como questões que podem e devem ser evitadas por meio da adoção de um estilo de vida mais saudável, uma rotina de sono adequada, boa alimentação, prática de atividade física, momentos de lazer e relaxamento, o que antecede a velhice.

Algumas mulheres apresentam o desejo de uma aparência mais jovem, buscam por cosméticos e procedimentos estéticos que prometem rejuvenescimento, surge então uma nova visão do envelhecimento, como produto mercadológico (Lago, 2019). O mercado, conhecendo as vulnerabilidades desse público, disponibiliza diversas ferramentas para a tal juventude eterna, que vão desde loções, cremes, suplementos alimentares, procedimentos estéticos e até cirúrgicos.

Para além da questão estética, as mulheres lidam ainda com a diminuição do contato social, isso pode afetar de forma negativa a saúde mental dessas mulheres (Rocha, 2009), que em alguns casos buscam por grupos de convivência, clubes de leitura, de atividades coletivas, com o objetivo de socializar.

Diante desse cenário em que se vive por mais tempo, é importante buscar por formas de viver com melhor qualidade de vida. Dentre os fatores que podem contribuir para a obtenção desse bem viver, a prática de atividade física se destaca como uma das ferramentas fundamentais nos diferentes níveis de atenção, permitindo a possibilidade de atingirmos um adequado estado de saúde. Esse estado perpassa pelo conceito de saúde da OMS, mas que também se relaciona com questões individuais mais específicas, como a crença do indivíduo e valores morais. Tendo doenças devidamente diagnosticadas e tratadas, permitindo que o processo de envelhecimento transcorra de maneira natural, sem as limitações impostas pelas doenças cujas consequências podem ser a exclusão do idoso das atividades previamente desempenhadas ou daquelas que tivessem interesse em se dedicar (Jacob Filho, 2006).

Embora os declínios funcionais sejam mais notáveis com a idade mais avançada, é importante combater o sedentarismo mesmo antes do surgimento desses sinais, de maneira a prevenir o declínio e promover a manutenção de suas capacidades funcionais, portanto a prática de atividade física é uma estratégia de saúde que deve ser adotada em todas as etapas da vida. Entende-se por atividade física qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso (Caspersen, 1985).

Corroborando com a ideia de que o exercício físico é uma ferramenta benéfica no processo de envelhecimento, e entendendo o exercício físico como “a atividade física que é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio” (Ministério da saúde, 2020), o presente estudo propôs compreender a percepção de mulheres de meia idade, sobre o processo de envelhecimento e a relação deste com o exercício físico.

As participantes da pesquisa são praticantes regulares de exercício físico, e estando no início do processo de envelhecimento, contribuíram ampliando a compreensão sobre os múltiplos fatores que interferem no modo de viver nesta etapa da

vida. Espera-se que, os apontamentos desta pesquisa possam auxiliar profissionais de educação física na elaboração de estratégias de atendimento técnico e humanizado a este público.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Compreender a percepção de mulheres de meia idade, sobre o processo de envelhecimento e a relação deste com o exercício físico.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

a) Compreender como mulheres de meia idade percebem o processo de envelhecimento e quais fatores interferem nessa visão;

b) Compreender se as mulheres consideram que a prática de exercício físico tem auxiliado a lidar com o envelhecimento de maneira positiva e quais fatores interferem nesta visão;

c) Identificar desafios para praticar exercício físico nesta etapa de vida;

d) Compreender a percepção destas mulheres sobre a atuação de profissionais de Educação Física.

### **3 METODOLOGIA**

Esta pesquisa caracteriza-se como qualitativa-quantitativa, pois “se aplica ao estudo da história, das relações, das representações, das crenças, das percepções e das opiniões, produtos das interpretações que os humanos fazem a respeito de como vivem, constroem seus artefatos e a si mesmos, sentem e pensam” (MINAYO, 2010, p.57). Assim, foram analisados os discursos das mulheres participantes, atribuindo significados conforme categorias emergidas da coleta de dados, que consistiu em entrevistas semiestruturadas.

A pesquisa foi autorizada por meio do parecer do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz Fora (CAAE 73294823.7.0000.5147), e os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndice I), disponibilizado antes da entrevista.

#### **3.1 AMOSTRA**

A amostra foi do tipo intencional e não probabilística, composta por 11 mulheres praticantes de exercícios físicos no município de Governador Valadares- MG, e que possuem idade entre 48 e 57 anos.

As participantes foram contatadas de forma presencial, em uma academia voltada para o público feminino no município de Governador Valadares - MG, após a autorização da gerência do estabelecimento. As voluntárias foram orientadas quanto ao objetivo da pesquisa, assinaram o TCLE que foi disponibilizado impresso para cada uma, antes da realização da entrevista.

Os critérios de inclusão para participação na pesquisa foram: ser mulher em idade entre 45 e 59 anos, praticante de exercício físico regularmente e ser residente em Governador Valadares – MG.

#### **3.2 COLETA E ANÁLISE DE DADOS**

Como técnica de pesquisa, utilizou-se a aplicação de uma entrevista semiestruturada, de autoria da pesquisadora, e que foi composta por dezessete



perguntas que compreendeu aspectos sociodemográficos, percepções sobre a prática de exercício físico e sobre o processo de envelhecimento, até a atuação do profissional de educação física. O roteiro foi dividido em três categorias: 1) Relação com o envelhecimento; 2) Relação com o exercício físico e 3) Relação com o profissional de educação física.

As entrevistas, realizadas em setembro de 2023, foram individuais e aconteceram em uma sala reservada dentro da academia em que as mulheres frequentam, livre de ruídos ou interrupções que pudessem influenciá-las. As gravações destas entrevistas foram transcritas na íntegra, viabilizando a análise de dados.

Para análise dos dados, foi utilizada a análise de conteúdo (BARDIN, 2011), ou seja, um conjunto de técnicas de “análise das comunicações, que visa obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitem as inferências de conhecimentos relativos de condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens” (BARDIN, 2011, p. 41). Esta técnica se estrutura em três fases: 1) pré-análise; 2) exploração do material, categorização ou codificação; 3) tratamento dos resultados, inferências e interpretação.

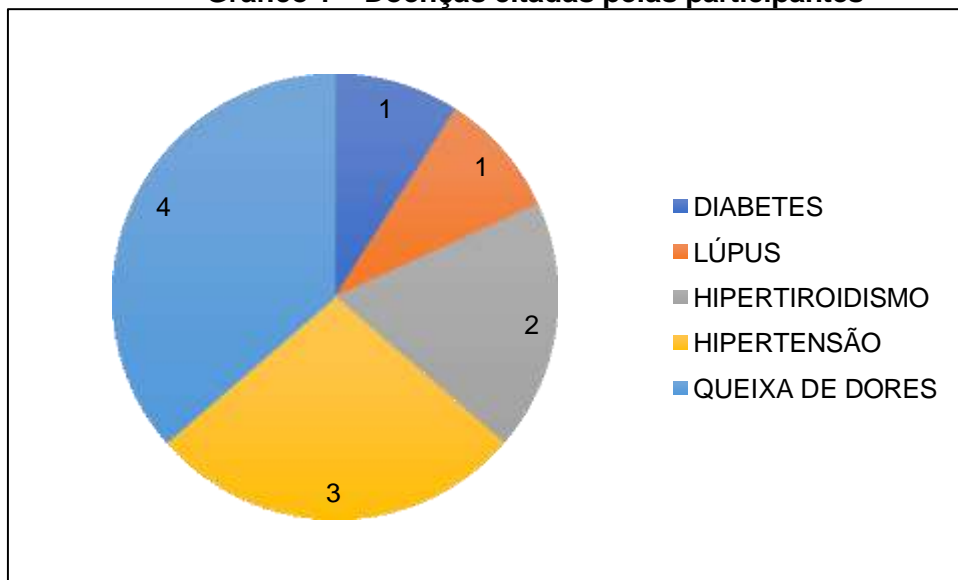
Os dados coletados resultaram na descrição que segue no próximo tópico, e posteriormente, são discutidos com a literatura científica.

## 4 RESULTADOS

Entre as participantes da pesquisa, todas são trabalhadoras e exercem profissões como: empregada doméstica (3), professora/pedagoga (2), administradora (1), encarregada de atendimento (1), auxiliar de saúde bucal (1), serviços gerais (1), advogada (1) e secretária (1). São 06 mulheres casadas e 05 solteiras ou divorciadas ou viúvas, sendo que, quase a totalidade delas (10) são mães, cujos filhos estão em idade adulta, não havendo nenhuma delas com filhos crianças. Desta maneira, embora a gestão do tempo no cotidiano destas mulheres considere as horas de trabalho, a ausência de filhos crianças, pode ser indicador de melhor condição de tempo para a prática de exercício físico regular.

Dentre a amostra, apenas 3 (27%) não relataram conviver com alguma doença ou queixaram algum tipo de dor. As doenças citadas pelas demais participantes (73%) são: Hipertensão, Hipertireoidismo, Lúpus, Diabetes e queixas de dores não diagnosticadas, como mostra o gráfico 1.

**Gráfico 1 – Doenças citadas pelas participantes**



Fonte: Elaborado pela autora, 2023

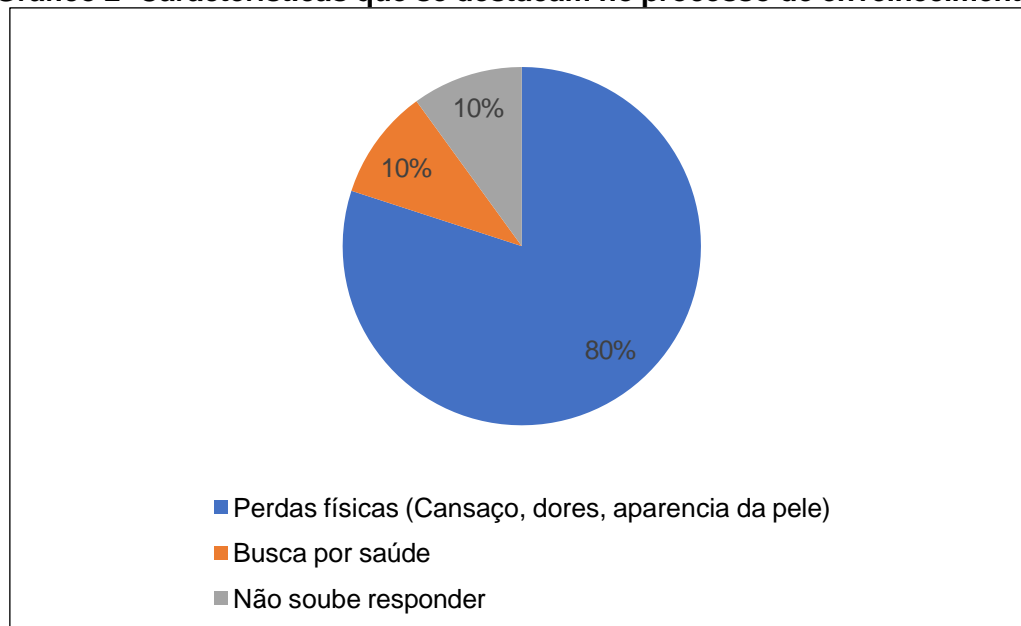
A partir do processo de identificação, baseado nas respostas dadas pelas voluntárias foram analisados os dados das três categorias: 1) Relação com o

envelhecimento; 2) Relação com o exercício físico e 3) Relação com o profissional de educação física, elencadas no roteiro de entrevista (Apêndice 2). A fim de garantir o anonimato das participantes, estas serão identificadas na apresentação dos resultados destas categorias com a letra E (entrevistada) seguida de um número atribuído aleatoriamente, por exemplo: E1, E2, e assim sucessivamente.

A categoria 1 (Relação com o envelhecimento), objetivou entender como essas mulheres lidam com o processo de envelhecimento, se elas se percebem vivendo esse processo, e qual(is) o(s) principal(is) fatores se destacam nesse processo.

Consideram-se em processo de envelhecimento, 91% da amostra, enquanto 9% não se considera. Dentre as que se reconhecem envelhecidas, a maioria (80%) destaca as perdas físicas como uma característica do processo, seguido da necessidade de busca por saúde (10%), e de uma que não soube responder (10%).

**Gráfico 2- Características que se destacam no processo de envelhecimento**



Fonte: Elaborado pela autora, 2023

Alguns depoimentos ilustram de modo significativo a relação com tais as perdas físicas:

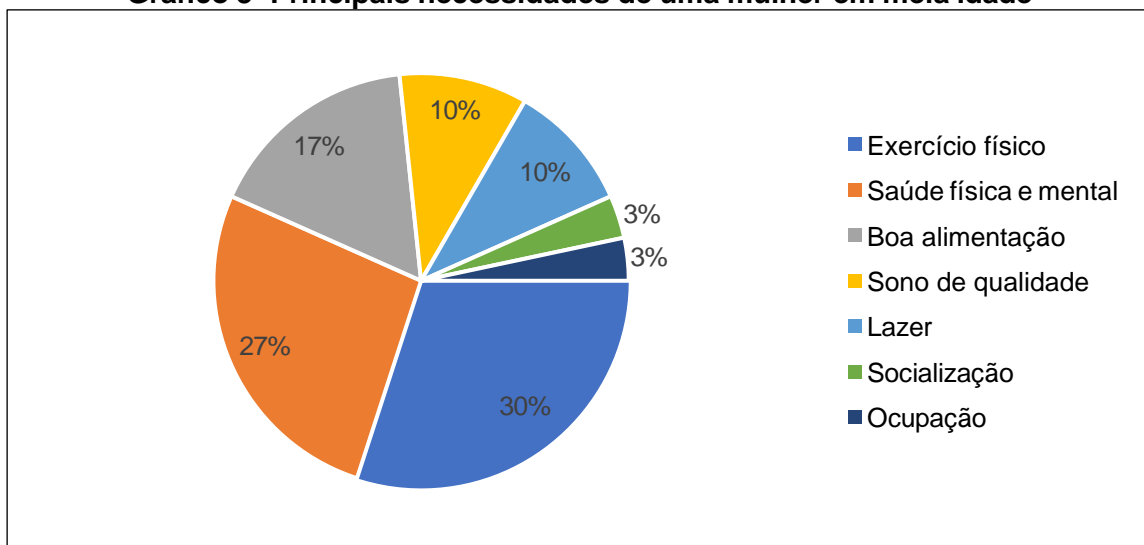
“Acho que é as rugas, o cansaço, o calor que sinto por causa da menopausa né”.(E4).

“A questão minha, de rendimento, rendimento físico e mental. Cai, caiu muito, a gente fica mal-humorada, já não é qualquer lugar que é bom quando vai sair”.  
(E9)

Sobre como se sentem estando em meia idade, 55% delas pontuaram aspectos positivos, como: vivem bem e com saúde; adquirem novas experiências; podem manter um bom porte físico. Outras, 18 %, pontuaram aspectos negativos, como: a insatisfação com o avançar da idade; as mudanças físicas como enfraquecimento das unhas, dos ossos, as alterações hormonais e a mudança na coloração dos cabelos. Outras 18 % não reconhecem essa como uma etapa diferente da vida, e 9% não soube responder.

Em seguida foram discutidas as principais necessidades de uma mulher em meia idade para ter qualidade de vida. O gráfico 3 aponta as necessidades por elas citadas, sendo que algumas entrevistadas citaram mais de uma necessidade e o exercício físico foi a necessidade que se destacou com 30% das citações.

**Gráfico 3- Principais necessidades de uma mulher em meia idade**

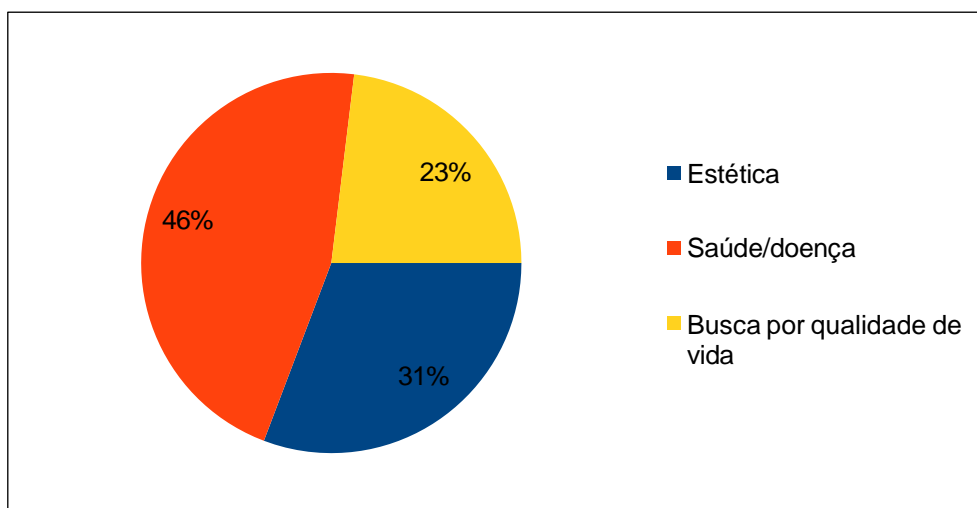


Fonte: Elaborado pela autora, 2023

Percebe-se que, elementos que favoreçam um estilo de vida saudável são valorizados pelas mulheres, que nessa faixa etária declaram possuir problemas de saúde que demandam cuidados. Assim, a prática de exercícios físicos, a manutenção da saúde física e mental e a boa alimentação são destacadas como necessidades a serem encaradas desde o princípio do envelhecimento.

Na categoria 2 (Relação com o exercício físico), quanto ao tempo de prática, algumas aderiram há menos tempo, com 7 meses de adesão, outras já praticam assiduamente, chegando até 48 meses de prática. E, vale ressaltar que a maioria inicia a prática regular entre 47 e 52 anos, ou seja, elas iniciam a prática entre o início e meio da meia idade. O que corrobora com a ideia de que essas buscam na prática de exercício físico uma forma de amenizar os declínios advindos do avançar da idade. Dentre os motivos para dar início à prática de exercício físico, como mostra o gráfico 4 (abaixo), foram citadas: a busca pela saúde ou tratamento/prevenção de doenças 46%, questões estéticas 31%, e a busca por qualidade de vida 23%.

**Gráfico 4 - Motivos para dar início à prática de exercício físico**



Fonte: Elaborado pela autora, 2023

Ao se referirem à saúde, a saúde mental foi considerada uma dimensão a ser cuidada e que se beneficia com a prática de exercícios físicos. Sabe-se que a prática de exercício físico está relacionada com a diminuição dos níveis de ansiedade e depressão (VEIGAS, 2009) e isto pode ser notado no depoimento abaixo:

“Olha, eu tinha assim, muita ansiedade e depois que eu comecei a praticar exercício melhorou bastante. Foi por isso mesmo que eu comecei sabe?” (E6)

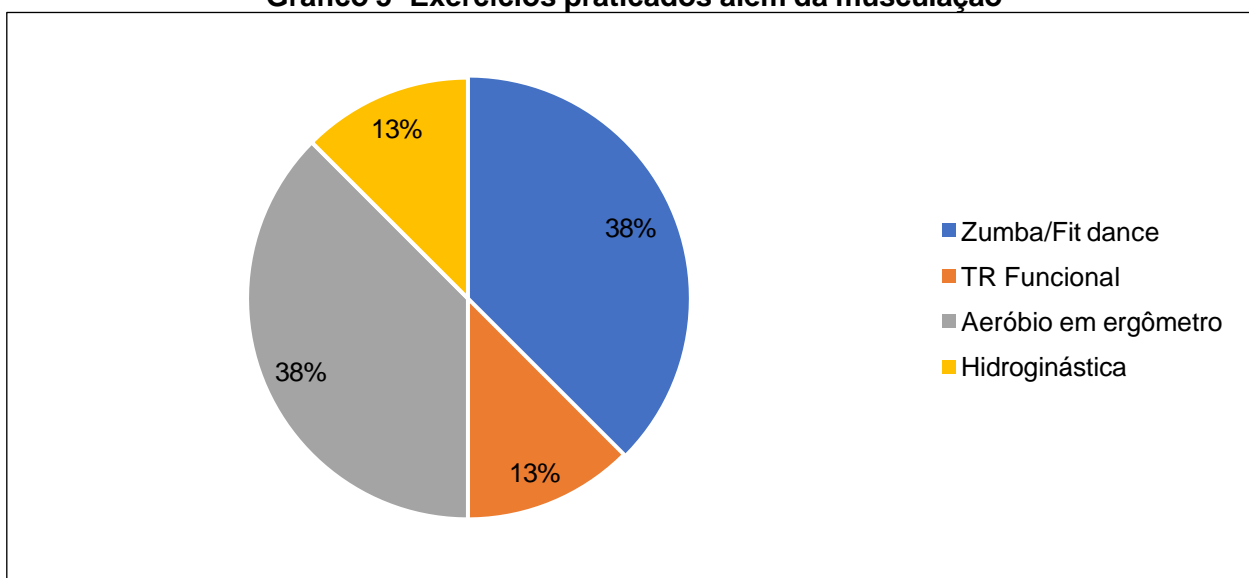
Com o reconhecimento do processo de envelhecimento e a preocupação com as perdas físicas, a saúde, também compreendida como autonomia para desenvolver atividades de vida diária, também foi destacada:

“A necessidade mesmo, pra mim poder, quando eu envelhecer mais, lá na frente eu não ficar precisando muito de ajuda. Ter facilidade de levantar, de deitar.”  
(E7)

Quanto ao incentivador para dar início à prática, familiares aparecem como a maioria deles (28%), seguidos por amigos (18%), médico (18%), outros (18%), patrões (9%) e a iniciativa própria em decorrência das dores (9%).

O tipo de prática mais realizado dentre a amostra é a musculação, realizada por todas as voluntárias, e, algumas (72%) mesclam com outros exercícios, sendo: Zumba/Fit dance (37,5%), Treinamento aeróbio em ergômetro (esteira, bicicleta, elíptico) (37,5%), Treinamento Funcional (12,5%) e Hidroginástica (12,5%)

**Gráfico 5- Exercícios praticados além da musculação**



Fonte: Elaborado pela autora, 2023

Considerando a característica destes exercícios físicos, dentre as práticas individuais (musculação, treinamento em ergômetro,) e as coletivas (zumba/fitdance, hidroginástica, treinamento funcional) elencadas pelas mulheres, percebemos que há um

interesse maior por práticas individuais, especialmente pela musculação, praticada por todas elas. Vale ressaltar que as atividades individuais não impedem a socialização das mulheres no espaço da academia. Foi observado, durante o período de coleta, uma constante interação no salão de musculação durante a prática. Desta maneira, é possível inferir que a preferência pela musculação não é determinada por indisposição à socialização, mas pela característica ou benefício físico adquirido nesta modalidade.

Assim, ao considerar o tipo de condicionamento físico realizado, é possível identificar maior interesse por exercícios de força (musculação), seguido de exercícios aeróbicos (zumba/fitdance, ergômetro, hidroginástica), e depois de treinamento funcional.

Vale destacar que na academia em que realizam suas práticas, há ambientes adequados para todas essas atividades, com exceção da hidroginástica, que é praticada por uma das mulheres em outro espaço.

Sobre possíveis barreiras cotidianas para a realização do exercício físico, algumas mulheres (29%) declaram não existirem, porém, sendo todas elas trabalhadoras, a maioria encara diariamente alguns desafios, como: motivação intrínseca (29%), dificuldades para conciliar a com tempo do trabalho (21%), e dificuldade em conciliar com outras demandas rotineiras como as tarefas domésticas e atenção dada aos seus pares (21%).

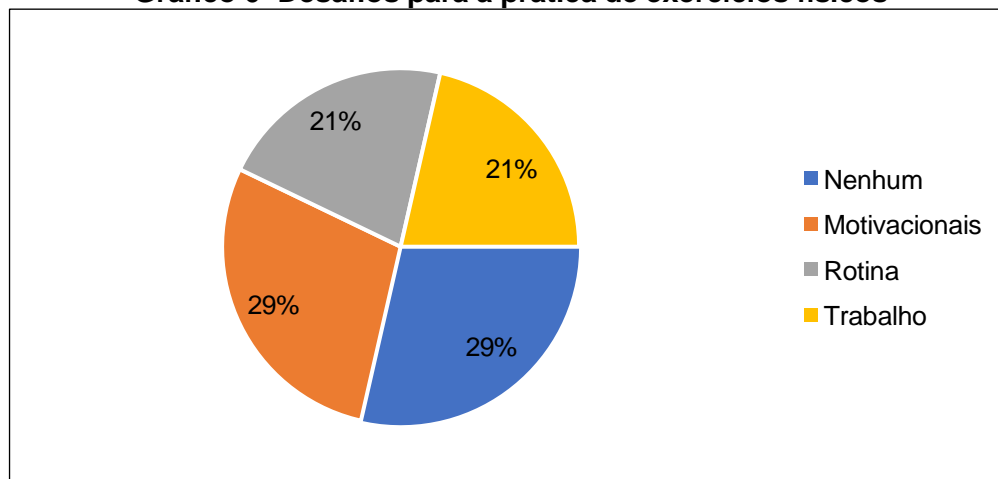
Elas relatam o quão difícil é manter-se motivadas tendo que conciliar a rotina de treinos com outras demandas.

“...se eu for olhar a motivação, a gente não tem nenhuma. Porque a rotina de uma mulher de meia idade que trabalha, toma conta de casa. E ainda tem o fato do meu esposo ter problema renal crônico, eu ter que acompanhar ele no hospital três vezes por semana. Tem dia que se for olhar isso, a gente deita na cama e fica quieta, posição fetal e nem quer sair. É um desafio!” (E11)

“É a minha rotina, agora que eu estou de férias tá tranquila, mas no geral é complicado porque eu trabalho de sete às cinco, aí chega em casa ainda tem as coisas pra fazer, mas eu tiro esse tempo de uma hora, uma hora e pouquinho pra poder fazer e tem dia que é bem cansativo, aí vem é por disciplina mesmo, não é por vontade” (E10)

Destaca-se a falta de motivação, provavelmente gerada pela falta de tempo em função do trabalho e da rotina doméstica e outros afazeres. No entanto, o objetivo em ter o exercício físico como parte do cotidiano segue sendo mantido. O gráfico 6 apresenta os desafios enfrentados pelas mulheres.

**Gráfico 6- Desafios para a prática de exercícios físicos**



Fonte: Elaborado pela autora, 2023

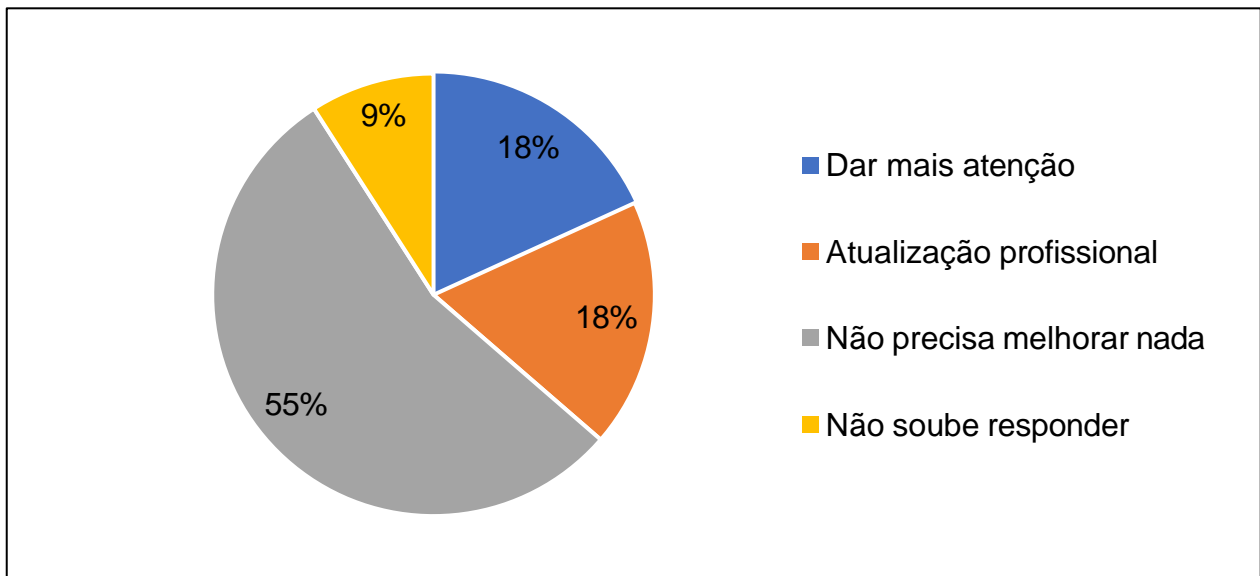
A partir das perguntas da Categoria 3 (relação com o profissional de educação física), foi identificado que todas as voluntárias alegam ter uma boa relação com o profissional de Educação Física responsável pela orientação delas na prática de exercício físico.

Em relação ao atendimento dos profissionais de educação física, 91% das voluntárias alegam que os profissionais com os quais elas já tiveram contato estão preparados para trabalhar com mulheres em meia idade, e somente 9% acredita quem nem todos os profissionais estão devidamente preparados para trabalhar com esse público.

Sobre a necessidade de melhoria por parte dos profissionais de educação física, 55% das mulheres entrevistadas afirmam que não necessitam melhorar em nada, 18% pontuaram que necessitam dar mais atenção às clientes no momento do exercício físico, 18% entendem que é necessário buscarem por atualização profissional, e 9% não soube responder como mostra o gráfico abaixo.



**Gráfico 7- Necessidades de melhoria por parte dos profissionais de Educação física**



Fonte: Elaborado pela autora, 2023

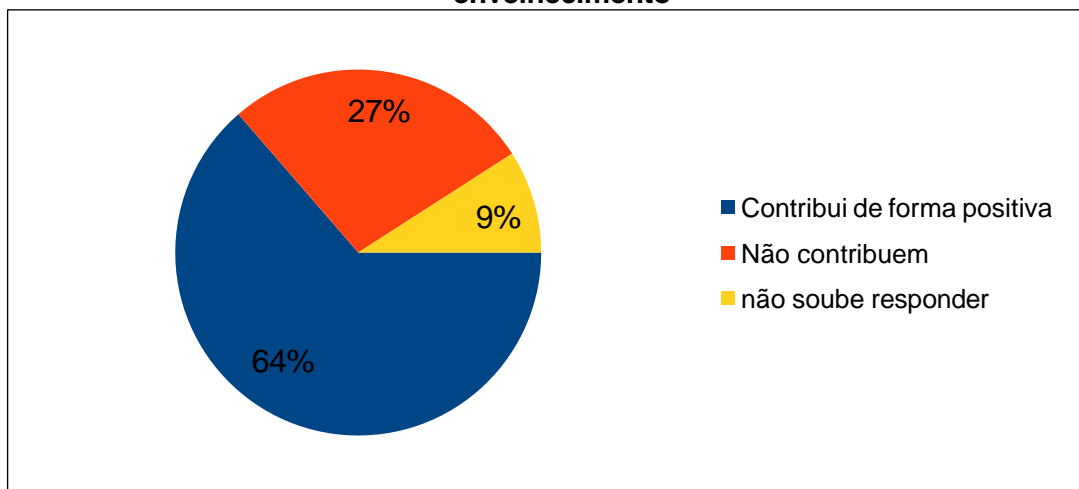
Por meio das respostas das entrevistadas, é possível compreender que a atenção requerida por algumas delas ultrapassa a orientação técnica, se relacionando ao se importar com o outro, ter um olhar de valorização da presença:

..."Mas tem uns que tipo assim, não dão tanta atenção, então é a atenção mesmo que alguns tem que melhorar". (E8)

"...eu digo assim, que hoje em dia no corre-corre da vida a gente tá deixando as coisas passar. Muitas das vezes a gente esquece de dá uma atenção a mais, as vezes uma pessoa entra e tá precisando mais de atenção". (E6)

Sobre a contribuição dos profissionais de educação física na percepção do processo de envelhecimento, 64% das entrevistadas alegam que esses contribuem de maneira positiva na maneira de perceber o envelhecer, 27% disseram que estes profissionais não trazem contribuições nesse sentido, e 9%, não soube responder, como mostra o gráfico 8.

**Gráfico 8- Contribuição do profissional de Educação Física na percepção do processo de envelhecimento**



Fonte: Elaborado pela autora, 2023

Sobre a maneira que estes profissionais podem contribuir, uma das entrevistadas cita a importância de ter alguém que traz conhecimento e motivação:

“Assim, tão sempre falando que o exercício faz bem né, em todas as idades e que pra mais velhas ainda mais.” (E2)

A fim de dialogar com a literatura científica, a seguir discutiremos esses resultados.

## 5 DISCUSSÃO

Não é incomum que mulheres a partir de determinada idade queiram esconder quantos anos tem, que não consigam lidar com tranquilidade com o processo de envelhecimento e as mudanças por ele impostas, que muitas vezes resultam em declínios funcionais, perdas físicas e uma adaptação que comporte o bem viver em um corpo que já não é jovem.

Para Mori (2004),

Nos mecanismos de comparação social observa-se diferença de sentido nos termos empregados para se referir aos homens e mulheres maduros, contribuindo para que a relação que a mulher da meia-idade mantém com o próprio corpo não seja a mesma que o homem dessa faixa estabelece com o físico (Mori, 2004, p.182).

Esta afirmação nos faz perceber a importância da realização de pesquisas com recortes de gênero, a fim de se evitar ideias generalizantes sobre os processos vividos por pessoas de meia idade. Com esta intenção, levantamos dados e discutimos considerando o grupo específico de mulheres voluntárias desta pesquisa.

Observamos que a maioria das entrevistadas se reconhecem no processo de envelhecimento e relatam que tais aspectos como o surgimento de dores, mudanças na aparência, queda do rendimento físico e mental, cansaço, mudanças de humor e alterações hormonais associadas a menopausa, se acentuam durante esse processo.

Mesmo aquelas que alegam não se reconhecerem no processo de envelhecimento, foram capazes de pontuar que a mulher em meia idade tem necessidade específicas para ter qualidade de vida.

O exercício físico foi a principal necessidade apontada por elas, corroborando com os achados do estudo de Gonçalves (2011), que apontou que a prática regular de exercício físico está associada a melhora da qualidade de vida de mulheres fisicamente ativas quando comparadas com as inativas. Saúde física e mental, boa alimentação, sono de qualidade, socialização, lazer e ocupação, foram outras necessidades apontadas por elas.

As necessidades por elas apontadas, também foram citadas como de suma importância para promoção da qualidade de vida e saúde em um documento publicado pelo Ministério da Saúde em parceria com a Secretária de Políticas de Saúde (Brasil, 2002), intitulado “As Cartas Da Promoção Da Saúde”. O objetivo do Ministério da Saúde ao elaborar tal documento, era que informações nele agrupadas contribuíssem para a formulação e implementação de políticas públicas que valorizem, cada vez mais, a qualidade de vida da população.

Entender os mecanismos envolvidos no processo de envelhecimento, bem como a maneira que cada indivíduo lida com eles, pode servir de base para nortear a atuação dos profissionais de Educação Física e outros mais que atuam diretamente com esse público. São inúmeros os benefícios da prática regular de exercício físico, porém muitas pessoas dão início à prática, mas tem dificuldade em manter-se, e isso pode estar associado a diversos fatores, por isso questionamos as voluntarias sobre quais seriam os principais desafios por elas enfrentados. A rotina de vida diária e trabalho estão entre os desafios por elas mencionados, porém a motivação parece ser um dos principais desafios para essas mulheres. Elas já sentem os efeitos do envelhecimento, sabem que precisam se autocuidar, mas precisam se manter como trabalhadoras, e, numa sociedade em que as mulheres são as principais responsáveis pelos cuidados com a casa e a família, permanecem com esse papel.

De modo geral, sabe-se que mulheres são uma parcela da população mais suscetível a frustrações no processo de envelhecimento (Lima, 2009), a causa pode estar associada a diversos fatores como a diminuição do contato social, a ausência ou morte de um companheiro, o afastamento dos filhos e a dificuldade em vislumbrar um futuro profissional. Porém ao analisar os resultados dessa pesquisa, observa-se que apesar de lidarem com tais entraves, as voluntarias buscam por um viver mais saudável e formas de levar esse processo com mais leveza.

É perceptível que as mulheres em meia idade, participantes desta pesquisa, estejam atentas ao seu processo de envelhecimento e suas perdas físicas, e que buscam por hábitos saudáveis para manutenção de sua saúde física e mental. Estas questões superam a preocupação com a estética. Um estudo publicado na Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, revelou que:

“comparando as mulheres menos ativas com as mais ativas observou que a prática de atividade física esteve relacionada com a melhora dos sintomas de ansiedade e depressão, sintomas que provavelmente também tornam as mulheres menos dispostas a realizar exercícios. Acredita-se que as endorfinas liberadas pela mulher mais ativa durante a prática de atividade física possam por si só justificar o bem-estar e a visão mais positiva da vida destas mulheres” (Gonçalves, 2011, p.412).

Assim, os resultados desta pesquisa, corroboram com o estudo de Gonçalves (2011), pois as mulheres participantes também encontram na prática de exercício físico, mais que uma forma de alcançar o “ideal corporal”, mas o caminho para obtenção da qualidade de vida.

Num outro estudo realizado com mulheres frequentes de academias de musculação (TAVARES JUNIOR, 2016), revelou indícios de que elas buscavam primeiramente pela melhora do componente físico, e só depois vinham as demais razões como a busca por saúde mental, qualidade de vida e bem-estar. Ou seja, ao analisar a motivação de mulheres para a prática de treino de força, de modo geral, o componente físico parece ser relevante, mas para as mulheres em meia idade que participaram dessa pesquisa, ele deixa de ser primordial, uma vez que a maioria delas alegam a busca por saúde e qualidade de vida.

Isso pode estar relacionado às características do ambiente onde elas realizam o treinamento. Uma academia voltada para o público feminino, onde tanto o salão de musculação, que de modo geral é pensado para uma prática individualizada, bem como a sala de aulas coletivas, possibilitam a socialização dessas mulheres, criando um ambiente propício para que realizem o treinamento e tenham experiências positivas com seus pares, fazendo com que essas associem essas experiências a prática da musculação. O estudo de Andrade (2012), verificou que o que mais motiva praticantes de musculação é a dimensão prazer, seguido da saúde, estética, sociabilidade e controle de estresse, indo ao encontro aos achados dessa pesquisa.

Uma vez que a amostra deixa claro que a estética não é o objetivo principal pelo qual elas buscam realizar exercícios físicos, buscamos entender os motivos para adesão e permanência dessas mulheres na prática. A busca por saúde, física e mental, ou tratamento de doenças foi a causa mais apontada por elas. Desta maneira, o exercício

físico segue sendo um aliado ao bem-estar e ao retardamento de perdas físicas oriundas do avanço da idade.

Acreditando que o Profissional de Educação Física é um agente promotor da saúde, buscamos entender se os profissionais responsáveis pela orientação prática dessas mulheres, tem contribuído de maneira positiva na percepção delas sobre o processo de envelhecimento. Porém uma parcela considerável das mulheres que compôs essa pesquisa, relatou que esses não contribuem na percepção delas sobre o processo de envelhecimento. O que leva a necessidade de identificar, em futuras pesquisas, em que aspectos os profissionais de Educação Física podem aprimorar o atendimento de modo a informar sobre aspectos do envelhecimento e promover a autonomia para o autocuidado.

Algumas mulheres requerem maior atenção dos profissionais de Educação Física. Essa atenção diz respeito ao preparo para cuidar do outro, não somente por meio de orientação técnica, mas também perceber a presença do outro e valorizá-la.

Levando em consideração o fato de que essas mulheres enfrentam diariamente inúmeros desafios para prática de exercícios, cabe aos profissionais a prestação de um serviço mais humanizado, com um olhar mais atento às necessidades dessas, uma vez que a motivação para a prática pode, inclusive, estar associada com a maneira que essas são tratadas por esses profissionais.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Essa pesquisa revela que mulheres em meia idade, praticantes de exercícios físicos orientados, em sua maioria, compreendem que estão em processo de envelhecimento, reconhecem as mudanças impostas por esse processo, e entendem que a prática regular de exercício físico é uma ferramenta benéfica para lidar com essas mudanças. A pesquisa elucida quais são os principais desafios por elas enfrentados, aponta que apesar desses, essas mulheres ainda encontram motivação para prática de exercícios.

Fornece informações que podem ser utilizadas em diferentes contextos pelos profissionais de educação física que atuam com esse público, destacando que em alguns casos, cabe a esses profissionais estarem mais atentos aquelas que necessitam de um atendimento especializado e a constante necessidade de atualização profissional, visando ofertar atendimento qualificado e humanizado.

Levanta a necessidade de mais estudos relacionados diretamente a atuação dos profissionais de educação física que já estão a algum tempo no mercado de trabalho e atuam com essa parcela da população, como esses enxergam essa população e quais são os principais desafios que esses profissionais enfrentam.

O presente estudo enriqueceu a formação profissional dessa pesquisadora, que vislumbra trabalhar com essa parcela da população, que agora entende melhor essas mulheres e acredita que poderá impactar de maneira positiva na vida de muitas delas.

## 7 REFERÊNCIAS

ANDRADE, Rafael Luiz de. Motivação à prática da musculação. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2012.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Traduzido por Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2011. Tradução de: *L'Analyse de Contenu*.

BRASIL. Lei no 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 5 jan. 1994. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L8842.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8842.htm)> Acesso em: 30/03/2023.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?. **Gabinete do Ministério**, Brasília, 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>> Acesso em: 17/06/2023.

CAMARANO, Ana Amélia. Envelhecimento da população brasileira: continuação de uma tendência. **Revista Coletiva**, v. 1, n. 5, p. 1-5, 2011. Disponível em: <<http://coletiva.labor.unicamp.br/index.php/artigo/envelhecimento-da-populacao-brasileira-continua-cao-de-uma-tendencia/>>. Acesso em: 26/03/2023.

CAMPOS, Rosana Teresa Onocko et al. Avaliação da qualidade do acesso na atenção primária de uma grande cidade brasileira na perspectiva dos usuários. **Saúde em debate**, v. 38, p. 252-264, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/JC63pCCBWxw8kfdRKTqfsgH/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 10/03/2023.

CARVALHO, José Alberto Magno de; RODRÍGUEZ-WONG, Laura L. A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, n. 3, p. 597-605, 2008. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/csp/v24n3/13.pdf>>. Acesso em: 01/03/2023.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Atividade física, exercício e aptidão física: definições e distinções para pesquisas relacionadas à saúde. **Saúde Pública**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.



DE ÁVILA, Ana Helena; GUERRA, Márcia; MENESES, Maria Piedad Rangel. Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da auto-imagem na velhice. **Pensamiento Psicológico**, v. 3, n. 8, p. 7-18, 2007. Disponível em: <<https://www.re-dalyc.org/pdf/801/80130802.pdf>> Acesso em: 08/03/2023.

FARIAS, Enoleide; PEREIRA, Marcelha; KEYSE, Naryelle. O mundo girasol. **Portal da UFRN**. Disponível em: <<https://www.ufrn.br/imprensa/reportagens-e-saberes/29887/o-mundo-grisalho>>. Acesso em: 02/04/2023.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al. Significados atribuídos ao envelhecimento: idoso, velho e idoso ativo. **Psico-USF**, v. 15, p. 357-364, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusf/a/wgybQfQNZhjrK63Kfh9mFw/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 10/03/2023.

GUIA GLOBAL. Cidade Amiga do Idoso. **Organização Mundial de Saúde (OMS)**, 2008. Disponível em: <[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789899556867\\_por.pdf;sequence=3](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789899556867_por.pdf;sequence=3)> Acesso em: 25/03/2023.

GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; BAPTISTA, Fátima. Atividade física habitual e qualidade de vida de mulheres na meia-idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, p. 305-309, 2011.

GONÇALVES, Ana Katherine da Silveira et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo de base populacional. **Revista brasileira de ginecologia e obstetrícia**, v. 33, p. 408-413, 2011.

JACOB FILHO, W. Atividade física e envelhecimento saudável. XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, Suplemento n. 5, p.73-77, set. 2006. Disponível em: <[http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/21\\_Anais\\_p73.pdf](http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/21_Anais_p73.pdf)> Acesso em: 29/03/2023.

JUNIOR, Antonio Carlos Tavares; PLANCHE, Taynara Citelli. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 28-32, 2016.

KALACHE, Alexandre. Uma revolução da educação em resposta à revolução da longevidade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, 2019. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/S66PFyx5yc4JZDqL8TFbKGM/?lang=pt>> Acesso em: 18/03/2023.

LAGO, Bruna Maria Borba do. **Hábitos de consumo de cosméticos anti-idade das mulheres residentes em Porto Alegre**. 2015. Disponível em:

<<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/140277/000989519.pdf?sequence=1>> Acesso em: 01/04/2023.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, p. 2-13, 2001. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq>> Acesso em: 25/03/2023.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: Pesquisa Qualitativa em Saúde**. (12ª edição). São Paulo: Hucitec-Abrasco, 2010.

MORI, Maria Elizabeth; COELHO, Vera Lucia Decnop. Mulheres de corpo e alma: aspectos biopsicossociais da meia-idade feminina. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 17, p. 177-187, 2004.

NETTO, Matheus Papaléo; PONTE, José Ribeiro da. Envelhecimento: desafio na transição do século. In: **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. 2002. p. 3-12. São Paulo. Editora Atheneu.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Organização Pan-Americana da Saúde-OPAS, 2005. Disponível em:

<<http://34.28.239.46:8080/jspui/bitstream/123456789/9997/1/Envelhecimentoativo.pdf>> Acesso em 01/04/2023.

\_\_\_\_\_. Relatório global da OMS sobre prevenção de quedas na velhice. **Geneva: World Health Organizatio**; 2002. 64 p. Tradução: Letícia Maria Campos. São Paulo: OMS, 2010.

PICCINI, Roberto Xavier et al. Necessidades de saúde comuns aos idosos: efetividade na oferta e utilização em atenção básica à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 11, p. 657-667, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/Py4zchRdvNWX5YcRdJsh3Qb/?lang=pt&format=html>> Acesso em: 01/04/2023.

Pirâmides Populacionais do Mundo desde 1950 até 2100. **PopulationPyramid.net**. Disponível em: <<https://www.populationpyramid.net/pt/brasil/2022/>>. Acesso em: 20 mar. 2023.

RAMOS, Luiz Roberto; VERAS, Renato P.; KALACHE, Alexandre. Envelhecimento populacional: uma realidade brasileira. **Revista de Saúde Pública**, v. 21, p. 211-224, 1987. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/6CDxvPbzdLhJTbBJpx6x9rc/?format=html>> Acesso em: 20/03/2023

ROCHA, Ianine Alves da et al. A terapia comunitária como um novo instrumento de cuidado para saúde mental do idoso. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 62, p. 687-694, 2009. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/reben/a/LTNvGjhWb-Ddsp8Zdc3dTfTH/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 03/04/2023.

ROSA, Tereza Etsuko da Costa et al. Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 37, p. 40-48, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/wQgSsDMwB9DdtZPKxJMFVVv/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 15/03/2023.

SALDIVA, Paulo Hilário Nascimento; VERAS, Mariana. Gastos públicos com saúde: breve histórico, situação atual e perspectivas futuras. **Estudos Avançados**, v. 32, p. 47-61, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ea/a/vXcGQzQrPkzfq587FbYR7PJ/?lang=pt>> Acesso em: 25/03/2023.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

STRELAN, P., MEHAFFEY, S. e TIGGEMANN, M. (2003). Self-Objectification and Esteem in Youngwomen: The mediating Role of Reasons for exercise. *Sex Roles* 48 (1/2): 89-95.

UCHÔA, Elizabeth. Contribuições da antropologia para uma abordagem das questões relativas à saúde do idoso. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, p. 849-853, 2003. Disponível em: <[https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/csp/v19n3/15888.pdf](https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v19n3/15888.pdf)> Acesso em: 01/04/2023.

VEIGAS, Jorge; GONÇALVES, Martinho. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. **Portal dos Psicólogos**, v. 1, n. 1, p. 1-19, 2009.

WHO. Carta de Ottawa. Promoção da Saúde: Cartas de Ottawa, Adelaide, Sundsvall e Santa Fé de Bogotá. **Brasília: Ministério da Saúde/FIOCRUZ; 1986.**

# APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Gostaríamos de convidar você a participar como voluntário (a) da pesquisa "Exercício físico e envelhecimento: percepções de mulheres de meia idade". O motivo que nos leva a realizar esta pesquisa é a possibilidade de analisar as percepções de mulheres de meia idade, praticantes de exercícios físicos, sobre o processo de envelhecimento e fatores que interferem nessa visão. Nesta pesquisa pretendemos identificar se estas mulheres consideram a prática de exercício físico tem auxiliado a lidar com o envelhecimento de maneira positiva, quais os fatores interferem nessa visão, os desafios para uma vida ativa nesta faixa etária e a percepção destas mulheres sobre a atuação de profissionais de Educação Física.

Caso você concorde em participar, vamos realizar uma entrevista estruturada que será gravada para que possamos posteriormente transcrever os dados obtidos. Esta pesquisa tem riscos mínimos, que são: possibilidade de constrangimento, vergonha, cansaço e quebra de sigilo e anonimato. Mas, para diminuir a chance desses riscos acontecerem, a entrevista ocorrerá em uma sala reservada na academia Espaço Mulher, que fica no centro da cidade de Governador Valadares. Durante a entrevista, permanecerão na sala somente a voluntária e o pesquisador. Todos os procedimentos serão previamente explicados e todos os dados coletados serão armazenados em bancos de dados eletrônicos com acesso apenas pelos pesquisadores responsáveis.

Para participar deste estudo você não vai ter nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, se você tiver algum dano por causa das atividades que fizermos nesta pesquisa, você tem direito a buscar indenização. Você terá todas as informações que quiser sobre esta pesquisa e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Mesmo que você queira participar agora, você pode voltar atrás ou parar de participar a qualquer momento. A sua participação é voluntária e o fato de não querer participar não vai trazer qualquer penalidade ou mudança na forma em que você é atendido (a). O pesquisador não vai divulgar seu nome. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável e a outra será fornecida a você. Os dados coletados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos. Decorrido este tempo, o pesquisador avaliará os documentos para a sua destinação final, de acordo com a legislação vigente. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Declaro que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Governador Valadares, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

Assinatura do Participante

Assinatura do (a) Pesquisador (a)

**Nome do Pesquisador Responsável:** Raquel de Magalhães Borges  
**UFJF / Campus Universitário de Governador Valadares**  
**Instituto Ciências da Vida / Departamento de Educação Física**  
**CEP:** 35100-000  
**Fone:** 33-99140-7493 / 33- 991236675  
**E-mail:** [raquel.borges@ufjf.edu.br](mailto:raquel.borges@ufjf.edu.br) / [anapaulaalvessantos@outlook.com](mailto:anapaulaalvessantos@outlook.com)

Rubrica do Participante de  
pesquisa ou  
responsável: \_\_\_\_\_  
Rubrica do pesquisador: \_\_\_\_\_

O CEP avalia protocolos de pesquisa que envolve seres humanos, realizando um trabalho cooperativo que visa, especialmente, à proteção dos participantes de pesquisa do

Brasil. Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - UFJF  
Campus Universitário da UFJF  
Pró-Reitora de Pós-Graduação e Pesquisa  
CEP: 36036-900

Fone: (32) 2102-3788 / E-mail: [cep.propp@ufjf.edu.br](mailto:cep.propp@ufjf.edu.br)

## APÊNDICE 2- ROTEIRO DE ENTREVISTA

### Roteiro de entrevista- TCC

#### IDENTIFICAÇÃO

- 1) Idade?
- 2) Estado civil?
- 3) Tem filhos? Se, sim. Quantos e qual a idade deles?
- 4) Qual a sua ocupação/profissão?
- 5) Convive com alguma doença? Qual? DCV, Dislipidemia, Hipertensão...  
Se sim, esta doença te traz alguma limitação na vida diária?

#### RELAÇÃO COM O ENVELHECIMENTO

- 6) Você se considera em processo de envelhecimento? Se sim, o que mais lhe desperta atenção neste processo?
- 7) O que significa para você ser uma mulher em meia idade?
- 8) Para você, quais são as principais necessidades de uma mulher em meia idade para ter qualidade de vida?

#### RELAÇÃO COM O EXERCÍCIO FÍSICO

- 9) Que tipo de exercício você pratica? Há quanto tempo?
- 10) O que te levou a praticar essa atividade?
- 11) Alguém te incentivou a praticar exercício físico?
- 12) Você considera ter alcançado benefícios por meio da prática de exercício físico? Se sim, quais?
- 13) Você enfrenta algum desafio para a realização do exercício físico? (motivacionais, materiais, rotina, transporte etc.)

#### RELAÇÃO COM O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

- 14) Como você pode descrever sua relação com o profissional de educação física responsável pela sua orientação na prática?
- 15) Na sua opinião os profissionais de educação física estão preparados para trabalhar com mulheres de meia idade? Explique.
- 16) Os profissionais conseguem contribuir de maneira positiva na sua percepção do processo de envelhecimento e fomentar o exercício como um aliado?
- 17) Em que você acha que os profissionais podem melhorar?