

**RELAÇÃO ENTRE SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E EXERCÍCIOS
FÍSICOS: A PERCEPÇÃO DE SENHORAS DA TERCEIRA IDADE NA
CIDADE DE ANTÔNIO PRADO – RS**

Giordana Lovison¹

Carlos Gabriel Gallina Bonone²

RESUMO: O objetivo deste estudo foi verificar como as mulheres da terceira idade praticantes de exercícios físicos percebem a relação saúde, qualidade de vida e exercício físico, em Antônio Prado - RS. Além disso, como objetivos específicos foram verificados quais os fatores motivacionais que levaram as participantes a realizarem os exercícios físicos; foram analisadas quais as percepções das participantes com relação às modificações funcionais e corporais e quais as percepções relativas ao relacionamento interpessoal na academia, na família e em outros ambientes. Este estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo e transversal. Foi utilizado como instrumento para coleta de informações, uma entrevista semiestruturada com oito senhoras do município de Antônio Prado-RS. Os principais resultados foram: com relação a motivação para a busca da academia: indicação médica, dores corporais diversas, convite das amigas e iniciativa própria por conhecimento sobre os benefícios da prática de exercícios físicos. Em relação aos benefícios encontrados: mais agilidade, flexibilidade, força, mais disposição, leveza e alívio das dores. Com relação ao relacionamento interpessoal, relataram se sentir muito bem na academia com a turma, novas amizades e bom relacionamento com professor e funcionários do local. Também evidenciaram o drama causado pela pandemia e o afastamento social das colegas, prejudicando também os ganhos físicos adquiridos ao longo do tempo.

Palavras-chave: exercício físico, saúde, qualidade de vida e terceira idade.

ABSTRACT: The objective of this study was to verify how elderly women who practice physical exercises realize the relationship between health, life quality and physical exercises, in Antônio Prado - RS. Besides that, as specific objectives, the motivational factors that led the participants to perform physical exercises were verified; the participants' perceptions regarding functional and bodily changes and the perceptions related to interpersonal relationships in the gym, family and other environments were analyzed. This study is a qualitative, descriptive and transversal research. A semi-structured interview that approached the topics health, life quality and physical exercises was used as an instrument for collected information with eight ladies from Antônio Prado - RS. The main results were: in relation to the motivation to search for the gym: medical indication, various bodily pains, invitation from friends and own initiative for knowledge about the benefits of physical exercises. Regarding the benefits found: more agility, flexibility, strength, more disposition, lightness and pain relief. Regarding interpersonal relationships, they reported feeling very good at the gym with the class, new friendships and good relationship with the teacher and local staff. They also highlighted the drama caused by the pandemic and the social distancing of colleagues, also harming the physical gains acquired over time.

Keywords: physical exercises, health, life quality and elderly.

1 Acadêmica de Bacharelado em Educação Física. E-mail: giordana_lovison@hotmail.com

2 Orientador do trabalho. Mestre em Ciências do Movimento Humano. E-mail: cggbono1@ucs.br

1. INTRODUÇÃO

Com o aumento da expectativa de vida, a sociedade está à procura de hábitos mais saudáveis para obter uma qualidade de vida melhor. As pessoas estão recorrendo à prática de exercícios físicos, que, além de proporcionar benefícios para a saúde e a prevenção de doenças, auxiliam também no desenvolvimento e na manutenção dessa condição de vida mais saudável. Também colabora no convívio social que é muito importante para o bem-estar das pessoas em todas as idades.

Cada vez mais em nossa sociedade as pessoas idosas necessitam de atendimento diferenciado, seja por problemas posturais, articulares ou sequelas devido a cirurgias. O desafio já está imposto em trabalhar com pessoas jovens e saudáveis, então, tratando-se de casos especiais como os descritos acima, o nível de dificuldade aumenta e por isso destacamos a importância do exercício físico.

Envelhecer é um processo natural na vida dos seres humanos, isto ocorre por meio de mudanças multifatoriais: físicas, psicológicas e sociais. Com isso, a diminuição das taxas de natalidade e o aumento da expectativa de vida gera o aumento do número de idosos no Brasil.

Os seres humanos passam por diversas etapas da vida. Dentre essas etapas pode-se destacar o nascimento, crescimento, desenvolvimento e o envelhecimento. A velhice é a última etapa da vida, por isso, devemos e precisamos estar preparados para vivê-la da melhor forma possível. Ao longo de toda a vida, vamos aprendendo e amadurecendo. Os idosos têm em seu poder muita sabedoria e especialmente experiência de vida o que faz com que eles sejam valorizados e admirados.

Nesse processo da evolução os problemas posturais são eminentes, bem como as patologias e as sequelas como consequência de cirurgias. Essas perspectivas levam a um aumento na procura de academias que proporcionam trabalhos em isometria, alongamentos e correções posturais, principalmente de

peças mais idosas e uma das opções procuradas pelos idosos são as aulas em grupos.

Diante dessa realidade observa-se que o público da terceira idade vem crescendo significativamente em academias, buscando cada vez mais a qualidade de vida saudável e sua independência. Esse público é muito exigente com os professores, que são submetidos a situações das mais variadas todos os dias, nas quais precisam mostrar um repertório muito amplo e variado que vá ao encontro das necessidades de cada um.

O professor não deve se apegar só a exercícios, mas também ao ambiente, material do piso da academia, a intensidade, a frequência e a amplitude dos movimentos, buscando sempre o melhor para o cliente em individual.

É importante que eles tenham conhecimento da necessidade do exercício físico e que encontrem um interesse pessoal, assim estarão motivados e realizarão a atividade periodicamente.

Um dos papéis que a educação física tem com os idosos é o da promoção da saúde, estimulando a prática do exercício físico. Sabemos que quanto mais ativa a pessoa é, menos limitações físicas ela terá, concluindo que a atividade física é um fator de proteção funcional, não só na velhice, mas em todas as idades.

Rebelatto (2006) ressalta que a perda da força muscular, da flexibilidade, do equilíbrio e da propriocepção influenciam na funcionalidade do ser humano, esses são alguns dos processos que acompanham o envelhecimento e que serão gradativamente reduzidas, durante a vida, caso não seja estimulada através de atividades físicas adequadas e frequentes.

Tendo em vista os apontamentos citados anteriormente, o objetivo geral desta pesquisa foi analisar como as mulheres da terceira idade praticantes de exercícios físicos percebem a relação saúde, qualidade de vida e exercício físico, em Antônio Prado- RS. Também possui como objetivos específicos: verificar quais os fatores motivacionais que levam as participantes a realizarem o exercício físico; analisar quais as percepções das participantes com relação às modificações funcionais e corporais; verificar quais as percepções relativas ao relacionamento interpessoal na academia, na família e em outros ambientes.

A minha pouca experiência como professora estagiária na academia, já mostra que o número de idosas que procuram melhorar a sua qualidade de vida,

buscando se exercitar, vem aumentando e assim despertou em mim uma grande curiosidade em relação a esse tema.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo e transversal. A abordagem qualitativa adotada nesse estudo tem como objetivo o de analisar as informações coletadas, buscando compreender o desenvolvimento dos acontecimentos. Segundo Godoy (1995) a pesquisa qualitativa tem destaque nas várias possibilidades de estudar eventos onde pessoas e suas relações sociais estão envolvidas, é menos estruturada e busca aprofundar-se em um tema, onde é possível obter informações sobre as ideias, motivações e as atitudes das pessoas.

O estudo tem seu caráter descritivo, buscando observar, interrogar, coletar, registrar e analisar as peculiaridades de uma população ou acontecimento. Para Gil (2002) esse tipo de pesquisa busca estudar as características de um grupo, levando em consideração questões como: divisão de gênero, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental.

Quanto ao estudo transversal, os dados podem ser adquiridos rapidamente, como a objetividade e facilidade na coleta, além de apresentar baixo custo.

O presente estudo utilizou como instrumento para a coleta de dados uma entrevista semiestruturada. Tal recurso possibilita que “o pesquisador organize um conjunto de questões (roteiro) sobre o tema que está sendo estudado, mas permite, e às vezes até incentiva, que o entrevistado fale livremente sobre assuntos que vão surgindo como desdobramentos do tema principal” (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 72). Já Godoy (1995) lembra que mesmo não existindo uma ordem obrigatória na realização das perguntas, é importante que o entrevistador, esteja preparado e tenha em mente as perguntas fundamentais.

No primeiro momento foi feito contato presencial com a proprietária da academia, após a liberação da mesma, foi assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após o contato com a academia, foram identificadas e contatadas as possíveis participantes que se enquadravam nos critérios de inclusão e assim, foram explicados os objetivos do estudo e entregue o TCLE que garantiu as participantes que não existiam riscos legais na produção da pesquisa. Ficando claro

também, que a pesquisa não geraria fins lucrativos e que a sua participação não teria nenhum tipo de despesa.

O estudo foi composto por 8 (oito) participantes, que atenderam os seguintes critérios de inclusão: morar na cidade de Antônio Prado; ser do sexo feminino; ter mais de sessenta e cinco anos; frequentar a academia há um ano ou mais; e que estivessem de acordo em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

No segundo momento, a entrevista semiestruturada foi marcada, conforme a disponibilidade das entrevistadas. A entrevista foi gravada, transcrita na íntegra e devolvida para as participantes do estudo, para que pudessem alterar aquilo que entenderem pertinente em suas respostas ou mesmo solicitar a sua não utilização no estudo, após, as mesmas confirmarem as suas respostas, completando-se assim o processo de validação das entrevistas, foram identificadas as unidades de significado, em cada uma das entrevistas, que acabaram por constituir as categorias de análise do estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Antes de iniciar os resultados e discussões vamos apresentar as características das pessoas que foram entrevistadas para fins de conhecimento. Os nomes citados abaixo não são os nomes reais das entrevistadas (são fictícios).

Entrevistada	Idade	Modalidade	Anos de prática
Alice	74 anos	Alongamento e musculação	1 ano
Glória	70 anos	Alongamento e musculação	2 anos
Leonir	82 anos	Alongamento e musculação	2 anos
Neiva	68 anos	Alongamento e musculação	3 anos
Cláudia	76 anos	Alongamento e musculação	4 anos e meio
Teresa	83 anos	Alongamento e musculação	14 anos
Ester	76 anos	Alongamento e musculação	15 anos
Ivete	87 anos	Musculação	+ de 20 anos

Quadro 1- informações das entrevistadas.

Os relatos descritos abaixo apresentam as informações que foram obtidas através das entrevistas realizadas com as oito senhoras praticantes de exercícios físicos. Desses diálogos surgiram duas categorias de análise: a) O que motivou a procura da academia e quais benefícios foram encontrados através da prática de exercícios b) Relacionamento interpessoal e momento atual de pandemia.

3.1 MOTIVAÇÃO PARA A PROCURA DE ATIVIDADE FÍSICA E BENEFÍCIOS ENCONTRADOS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS

Esta categoria irá discutir através das falas das entrevistadas questões sobre: como era a vida antes de começar a praticar exercícios físicos; os motivos que levaram as senhoras a frequentarem a academia e quais foram os benefícios encontrados com a prática de exercícios físicos.

Ao falar como era a vida antes de iniciar a academia as entrevistadas revelaram que sentiam dores por todo o corpo, problemas de coração e eram sedentárias, conforme a entrevistada Glória revela, *“Antes eu não fazia nada era bem sedentária, sentia muita dor nos braços e nas pernas quando caminhava”*. Para Junior *et al.* (2015) o sedentarismo e as incapacidades são fatores que influenciam na qualidade de vida, assim, a prática constante de atividades físicas contribui para uma expectativa de vida a longo prazo, contribui também na redução de características que prejudicam o envelhecer em geral.

A entrevistada Alice também diz sentir dores: *“Eu sou dona de casa, sempre fui, então eu tenho que fazer de tudo, antes de ir para a academia não conseguia caminhar bem, sentia muita dor nos joelhos”*. Segundo Nadai (1995) o organismo sofre alterações resultantes do processo natural de envelhecimento, da falta de atividade física, da má alimentação, presença de doenças nas fases anteriores da vida e outros fatores, que provocam uma redução da habilidade motora, do desempenho e do rendimento motor, dificultando a execução das tarefas diárias. Para Neiva não era muito diferente, *“Antes me doía por tudo não podia nem espichar o braço”*. Com a atividade física se espera uma melhoria da capacidade funcional e das habilidades físicas, o que gera diminuição de dependência para realização de atividades da vida diária (JUNIOR, *et al.*, 2015). Todos nós sabemos que ao envelhecer o nosso corpo se torna menos flexível, os movimentos começam a ser mais lentos, perdemos agilidade, mobilidade e elasticidade, os ossos ficam mais

fracos e perdemos a força. Os exercícios físicos ajudam muito a retardar essas perdas.

Já a Cláudia disse: *“Eu não conseguia nem me mexer e tinha muitas dores, não tinha ânimo para nada”*. Junior *et al.* (2015) comenta que a prática de atividades físicas faz com que o corpo se sinta mais disposto e que a funcionalidade e habilidades se tornem melhores.

Já a entrevistada Teresa relata que, *“Antes de começar eu tinha problema de coração, sentia falta de ar, tinha uma veia entupida e fiz cateterismo, depois que eu entrei na academia o cardiologista disse que estou melhor agora que 10 anos atrás”*. Isso vai ao encontro do que Guimarães (2014) diz, que o benefício da prática de atividade física para o coração se dá no aumento da potência como uma bomba, distribuindo o sangue com mais eficiência por todo o corpo com uma menor frequência do pulso, levando a um menor gasto do nosso principal combustível, o oxigênio. Antes de procurar por academias, é importante que o idoso consulte seu médico e realize uma avaliação geral, após, é interessante destacar que o exercício físico faz parte da reabilitação de pessoas que passam por uma cirurgia cardíaca.

Todas as entrevistadas relataram em algum momento da entrevista ser donas de casa e isto exige uma boa saúde e um bom condicionamento físico e através da prática de exercícios físicos elas conseguiram melhorar muito nisso, ganhando mais força, disposição, além da diminuição de dores no corpo.

As idosas relatam que, o que as levou a fazer os exercícios físicos foram os seguintes motivos: saúde, indicação médica, convite, curiosidade, saber dos benefícios e iniciativa própria. Com o passar dos anos, as pessoas idosas vão diminuindo a vontade de cuidar só do externo, do corpo bonito, passando a se preocupar com a sua saúde e com seu bem-estar (SEPULCHRO, 2017).

Para algumas senhoras o motivo que levou a busca por exercícios físicos foi por recomendação médica e está no relato da entrevistada Cláudia: *“Foi recomendado pelo meu médico se quisesse viver mais, pois o reumatismo estava me prejudicando muito e para manter minha mente saudável e o cuidado de meu corpo e outra por causa da coluna, tenho que me movimentar. O médico disse que só fazendo exercícios eu melhoraria minhas doenças, motivada pela filha que não me deixa faltar, mesmo eu não tendo vontade, tendo sono e frio eu vou para a academia todos os dias”*. A entrevistada Teresa também foi por recomendação médica, relata: *“O médico cardiologista recomendou, então entrei na academia para*

poder viver mais tempo. Me sinto bem lá. Antes eu trabalhava, tinha menos tempo, agora a vida é menos trabalhosa e tenho tempo de ir na academia então posso viver mais e melhor, se você não vai para academia você se entrega antes". Isso vai ao encontro de Ferraro (2017) que diz que o idoso precisa se movimentar, não pode ficar parado, a prática regular de exercício físico contribui para uma vida mais ativa e uma qualidade de vida melhor, melhorando suas funções físicas, mentais e sociais.

O motivo pela qual a entrevistada Neiva procurou a academia foi: *"Ter mais saúde, pra ter uma vida melhor"*. Concorde a entrevistada Ester que disse: *"Olha, a saúde eu acho né, ir pra academia é pra saúde, porém foi uma amiga que convidou, eu fui e gostei e também é bom pra sair um pouco de casa"*. De acordo com Matsudo (1993) o bem-estar no envelhecimento pode ser atraído com a prática regular de exercícios físicos, uma alimentação adequada e um bom equilíbrio entre sentimentos e emoções. Se manter ativo e manter a cabeça ocupada com alguma coisa que seja prazerosa para o idoso nesta etapa da vida é muito importante, para que o idoso não se entregue a depressão.

Leonir também foi por convite de umas amigas e por curiosidade resolveu começar a frequentar a academia, *"Minhas amigas me convidaram e eu curiosa para saber como era, fui e gostei"*.

Glória procurou a academia porque sentia dores, *"Eu sentia muita dor nos braços e nas pernas quando caminhava"* já a Alice procurou a academia porque tinha, *"Problemas de nervo ciático, da coluna, problema de nervos, eu tinha que fazer alongamentos, não conseguia caminhar direito"*. De acordo com Okuma (1998, p. 53), *"Evidências demonstram que mais da metade do declínio da capacidade física dos idosos é devida ao tédio, à inatividade e à expectativa de enfermidade"*. Ou seja, quando a pessoa deixa de praticar atividades físicas ela está se entregando ao comodismo, assim tendo maior chances de adquirir doenças.

Já a entrevistada Ivete teve a consciência de que o exercício faz muito bem a saúde e foi por: *"Iniciativa própria, por saber e sempre ouvir que exercício faz muito bem a saúde resolvi tentar e continuo até hoje"*. Terra (2016) diz, que hoje temos consciência de que atividade física é importante e faz bem. E isso é muito importante todos entenderem, assim os idosos não se sentem obrigados a praticarem, eles sabem que realmente é muito importante para sua saúde e percebem que é uma atividade prazerosa de realizar e tornam essa atividade um hábito.

Ao começarmos a conversar sobre a vida após os exercícios físicos e os benefícios encontrados com essa prática, os relatos foram todos muito positivos e gratificantes, houveram muitas melhoras em todos os sentidos para essas oito senhoras.

Para a entrevistada Alice, praticar exercícios lhe rendeu mais força nas pernas e aliviou suas dores, *“Eu sentia que tinha mais força nas pernas me sentia muito melhor quando fazia academia, caminhava bem, me facilitou o caminhar e aliviou as minhas dores”*. A musculação é uma das atividades físicas recomendadas para os idosos com objetivo de manter a sua força muscular, facilitando e melhorando o desempenho nas atividades do dia a dia (PINTO, 2008).

A entrevistada Cláudia relata muitos benefícios e que antes da atividade física ia muito ao médico e tinha muitos problemas de saúde: *“Os exercícios me proporcionam mais saúde, sem dores, estou mais ativa para fazer as coisas que gosto e criei forças. Agora estou bem melhor, com mais saúde, com mais disposição, me sinto mais feliz. Todo meu corpo melhorou, até a insônia, durmo melhor. Me amo mais, faço crochê, leio, faço serviços, cuido das flores. Estou vivendo momentos da vida que já não conseguia mais. A saúde física, mental e espiritual melhorou 100%. Só agradeço por ter forças para fazer os exercícios. Hoje praticando exercícios uns 70% melhor, antes era 30%. Consigo me sentir mais forte, útil e alegre. Não estou mais precisando de médico, antes estava sempre no hospital. Tenho uma alimentação melhor e mais regrada, ocupo todo o meu corpo para fazer os exercícios, não tenho mais nenhum exame alterado. Ex: colesterol, glicérides, peso excessivo etc. Tenho um bom sono, poucas vezes sinto dores. Desde o início até o momento que ia para a academia, todos os dias as pessoas me alegravam por eu estar cada dia melhor, tanto na expressão, na alegria, com movimentos melhores do corpo, o caminhar mais ereto, o emagrecimento necessário e que fazia os exercícios com boa vontade, esforço e persistia todos os dias e estava cada vez melhor com meu físico, outra mulher”*. Em conformidade com Scherer (2013) que diz que a atividade física influencia na autonomia dos idosos, dando nova oportunidade de voltar a praticar atividades que antes não eram mais possíveis, se tornando novamente uma pessoa independente. A prática regular de exercícios físicos é aconselhada por todos os profissionais da saúde. As mudanças no estilo de vida são formas muito eficazes de prevenir as perdas no envelhecimento tais como: a alimentação, socialização, atividade física e qualidade do sono. A

prática das atividades físicas sustenta a funcionalidade, a disposição, a socialização e previne os idosos de doenças (TERRA, 2016).

A entrevistada Ester relata que: *“Graças a Deus melhorei muito, eu passei Câncer há oito anos, fiquei um ano parada, Eu sempre fiz as coisas de casa, etc. Consigo perceber hoje em dia depois que comecei na academia que não me sinto mais tão sem fôlego, cansada como ficava antes. Agora estou bem melhor e como fiz quimioterapia não posso comer coisas com química, não posso comer qualquer coisa, então me cuido na alimentação e a atividade física me ajudou muito na recuperação. Me sinto mais disposta em alguns aspectos, mas não faço exercícios com muito peso, faço mais alongamentos para não ficar parada”*. Scherer (2013) destaca que exercícios físicos bem direcionados para esta faixa etária podem melhorar a capacidade física do indivíduo, diminuindo os danos sofridos no corpo, exemplo: resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio, até mesmo o aumento na interação social e familiar.

A entrevistada Glória também percebeu melhoras, *“Fiquei bem mais ágil. Percebi que melhorou em tudo, não sentia mais dores nas pernas e braços que nem antes. Melhor ainda porque estava parada, sem fazer exercícios, caminhadas, pra mim foi muito bom. Também porque vou de a pé para a academia, então já faço caminhada. Adoro fazer exercícios porque na minha idade é muito importante se manter ativa né. Me sinto bem mais disposta, sem dores. É muito importante pra saúde e minha autoestima, tudo melhorou bastante, me sinto bem, faz bem pra saúde, fico com uma boa disposição durante o dia. Ah! E de noite durmo bem”*. A atividade física regular oferece ao idoso melhor qualidade de vida e autoestima, assim, diminuindo a incidência de doenças (PINTO, 2008).

A Dona Ivete relata: *“Agora ficou melhor pra levantar, facilitou a movimentação do corpo, menos dor nas costas. Sinto mais leveza, mais disposição. É difícil responder porque quando eu iniciei eu tinha 25 anos a menos, não consigo avaliar porque tinha 65 anos. Faz muito bem a minha saúde física e mental. São importantíssimos me dão mais agilidade mais disposição e menos dores, essas coisas”*.

Para a entrevistada Leonir, *“Agora ta tudo bem, sempre fiz de tudo, nunca parei, era sempre a mesma rotina. Agora me sinto bem e faço de tudo também, mas com mais disposição e vontade, começando o dia me exercitando. Melhorou, porque a gente não fica dura, na minha idade se faço exercício todos os dias é legal se paro*

fico toda dura, porque o corpo já se acostumou com exercícios diários". Quando a pessoa idosa gosta, entende que precisa se exercitar e percebe as diferenças que a prática do exercício regular trás, ela fica mais motivada em continuar e isso é muito bom em suas vidas.

A entrevistada Teresa diz ter ficado mais jovem: *"Depois que eu entrei na academia o cardiologista disse que to melhor agora que 10 anos atrás. Fiquei mais jovem. Muitas melhoras, não sinto mais dores nas costas e nos joelhos. Agora me sinto bem mais disposta de fazer todo meu serviço de casa e sair passear. Muito melhor que antes, ir na academia diariamente me deixou mais forte, mais disposta para encarar os serviços do dia a dia, a qualidade de vida é outra, totalmente mais saudável. Consigo trabalhar na horta sem sentir dores. Colho da minha horta meus alimentos, tem gente da minha idade que já está de cadeira de rodas"*. Portella et al (2013) relatam que a visão dos idosos em relação ao que é ter saúde, tirando não possuir doenças, é sim ter independência e autonomia, podendo ter domínio de suas decisões e vontades.

Para Neiva os alongamentos ajudaram muito, *"Agora posso levantar o braço me alongar pra pegar as coisas que não sinto dor. A academia, os alongamentos ajudam muito. Agora tenho mais pique, mais disposição, fortaleci os músculos o que ajuda a melhorar os nossos movimentos e a nossa postura. Sempre incentivo às pessoas a fazerem academia, porque é um investimento pra ter uma velhice melhor"*. A prática de exercícios físicos, além de eliminar o sedentarismo, contribui significativamente para a manutenção de uma aptidão física mais tranquila e com menos esforço para o idoso.

É sabido que os efeitos são positivos em todos os aspectos para as pessoas praticantes de exercício físico, sua prática diminui as chances de depressão, melhora a capacidade funcional e cognitiva, além de proporcionar um melhor relacionamento familiar e social evitando o isolamento.

Pelos relatos percebe-se que realmente a prática de exercícios físicos é muito importante, fica evidente que o exercício físico diminuiu a frequência das idosas em hospitais e em consultas médicas, melhorou o condicionamento físico e aliviaram várias dores. A prática de atividade física deveria ser muito mais frequente e todas as pessoas deveriam praticar algum tipo de exercício seja ele qual for. Ainda que praticados por pouco tempo, os exercícios são capazes de oferecer muitos benefícios, energia e disposição para encarar melhor a vida.

É importante ressaltar ainda que o incentivo vindo de pessoas próximas geralmente é muito importante nessa faixa etária, porque às vezes, o idoso não dirige mais e precisa ir de carro a academia. Aqui em nossa cidade, a maioria reside bem próxima à academia e conseguem ir caminhando. Também, agora com a pandemia o professor passou os treinos via WhatsApp e são poucas as que tem celular ou alguém que more junto para auxiliar e assim, conseguir aproveitar essas dicas de exercícios no isolamento. Sendo assim, percebe-se que, durante a pandemia, as entrevistadas tiveram que lidar com outros problemas, para que conseguissem manter os treinamentos, assunto que será abordado na próxima categoria.

3.2 RELACIONAMENTO INTERPESSOAL E MOMENTO ATUAL DE PANDEMIA

Nesta categoria de análise serão apresentadas informações referentes ao relacionamento interpessoal das idosas e também serão abordados aspectos relacionados aos hábitos de vida atual, neste momento de pandemia (COVID).

Quando perguntado sobre o relacionamento interpessoal das idosas dentro da academia e em outros ambientes todas falaram ter um bom relacionamento, sendo ele com colegas ou professores.

A entrevistada Alice diz ter bom relacionamento com todas as pessoas, não faz diferença com ninguém, porém não gosta de sair muito de casa, então ela disse: *“Haaá muito bom o relacionamento com as colegas não posso me queixar de nenhuma, são todas legais, simples e humildes. Eu não tenho problemas de me estressar, ficar nervosa, meu humor é sempre igual, sempre foi bom com todos. Não sou de sair muito, gosto de ficar em casa”*.

Para Cláudia frequentar a academia junto com outras pessoas ajudou muito a se socializar mais e ela conta ter um ótimo relacionamento com todos, também destaca que começou a brincar mais com seus filhos e netos, *“Ótimo, não tenho queixa nenhuma, falo pouco mas acho que melhorei bastante, procuro estar de boa e gostar do jeito de cada colega, as entendo. Minha filha tem o grupo no celular da turma da academia, mas só para coisas da academia (recados, exercícios no isolamento). Melhorou muito pois com os exercícios, a ocupação me deixou mais calma, acessível, relaxada para ouvi-los e fazer minhas coisas. Mudaram bastante para melhor, sou mais falante, alegre, consigo me socializar mais em lugares que*

vou almoçar, jantar, viajar, compartilhar sentimentos que antes tinha rancores, aprendi a ser mais acessível, calma, compreender certas situações. Enfim, aprendo a cada dia ser melhor, ter motivação, ajudar o próximo e seguir a cada amanhecer meus objetivos desta vida que ainda quero. Também brincar mais com meus netos, filhos e amigos, fazer por merecer a cada dia estar bem". De acordo com Geis (2003 p. 54) "a realização da atividade física, exercício e esporte proporciona não só uma vida saudável como também momentos de recreação". Logo concluímos que a atividade física permite ao idoso uma maior facilidade de compreender e aprender coisas novas todos os dias, além disto, estimula a circulação sanguínea evitando a hipertensão arterial.

Para Ester o relacionamento com as colegas é apenas na academia, conta que aprendeu a compreender mais as outras pessoas, *"Eu acho que está bom pra mim, não tenho queixa com ninguém, sinceramente. Não temos convivência fora da academia, mas na academia nos vimos todos os dias. Melhorou, melhorou, estou muito mais compreensiva com meus familiares"*.

Glória também relata ter um bom relacionamento com professores e colegas e diz se divertir muito nas aulas: *"Olha eu com meus colegas e professores tudo ok, relacionamento de aluna - professor e colega - colega, mas, rimos muito juntas, fiz várias amizades, mas fora da academia se vemos pouco. Encontro algumas amigas na rua às vezes quando vou dar uma caminhada e paramos colocar o papo em dia. Em relação à família, melhorou um pouco porque às vezes insisto a minha filha para ir caminhar comigo (digo a ela que faz bem). Sou uma pessoa tímida e indo para academia, convivendo todos os dias com as colegas me ajudou muito a me soltar um pouco"*. Para Okuma (2009 p. 79) "nas atividades de grupo, o idoso pode encontrar não só satisfação pessoal, como também suporte social, o grupo passa a ser um redutor do estresse auxiliando o idoso a manter um autoconceito positivo". Hoje a população da terceira idade está mostrando ser muito ativa, tanto quanto os jovens, a vontade de viver os leva a procurar meios de manter uma vida saudável e funcional. Enfim, com a prática de atividade física, as idosas se sentirão mais úteis, independentes, com mais esperança, mais vontade de viver, com mais autoestima, ânimo e disposição, se tornando pessoas mais saudáveis, sociáveis e felizes.

A senhora Ivete é a única que não pertence ao grupo de alongamentos que as outras entrevistadas fazem, porém, conta ter conhecido muitas pessoas e ser muito bem tratada por todos: *"Bom relacionamento, as pessoas lá sempre me*

trataram bem, com muita simpatia e educação, cada um faz o seu trabalho. Em relação ao relacionamento social só aumentou, conheci pessoas que nunca tinha visto antes. Mas não tenho contato com elas fora da academia”.

Leonir também comentou que: *“Nós somos todas divertidas, a gente se gosta, se quer bem. Gosto de todas as colegas, as que entraram por último também faço amizade com todas. A convivência com outras pessoas me ajudou a me soltar, conversar mesmo não conhecendo a pessoa você quer ouvir, conversar, fazer amizades novas e acaba tendo mais assunto com os familiares”.* Como afirma Sepulchro (2017) o exercício físico além de melhorar os problemas de saúde, contribui primeiramente para a interação social dos idosos com pessoas da sua faixa etária e também com os mesmos pensamentos.

A entrevistada Teresa diz que sempre foi tagarela e disse que seus filhos notaram diferença depois dela começar a frequentar a academia, ela comenta: *“Pra mim é legal. Relacionamento melhorou, conheci várias pessoas que tenho contato de vez em quando no WhatsApp. Além da academia tenho ensaio do coral onde me relaciono com mais pessoas. Meus filhos dizem que notam diferença, pois faço mais brincadeiras com os netos e bisnetos. Mas eu sempre fui tagarela”.* Segundo Ferreira (2015) foi reparado que a atividade física, realizada em grupo, contribuiu ainda mais para a aprovação e aceitação dos idosos, enriquecendo a sua saúde em todos os aspectos possíveis. Nessas condições os relacionamentos que marcam as idosas, são levados para fora da sala de academia, são levados para a vida. O sentimento de amizade se mantém forte graças ao elo construído pela prática de exercícios físicos.

Para Neiva é um pouco triste falar em relacionamento, pois passou por um momento difícil e nos conta: *“O relacionamento com as pessoas na academia é bem legal, a gente se dá com todas, com respeito. Com essa idade só que falta arrumar picuinhas. Devido ao tratamento e falecimento da minha filha não sei nem o que dizer, foi um choque, me isolei um pouco, era só ela que me importava durante o tratamento, fiquei muito ruim depois que ela morreu, estou tomando 4 remédios, não queria muito papo com ninguém, só penso nela. É muito recente. Mas por outro lado eu gosto de ir para a academia porque penso que além de ser bom de fazer, faz bem pra saúde e pra mente, porque a gente se diverte muito no grupo, acabo esquecendo um pouco das coisas tristes (morte da filha) enquanto estou lá”.*

Sabe-se que os relacionamentos interpessoais são a base da construção de um ser e que é primordial para uma vida em sociedade. Para Leitão, Fortunato e Freitas (2006, p.884):

As condições em que ocorrem tais relacionamentos definem a forma de convivência entre os seres humanos, que são seres de relações, e destes com a natureza. Fazem a diferença entre o sofrimento e bem-estar e definem como a vida social é construída em seu cotidiano. Deteriorações nas relações interpessoais resultam em deterioração das relações sociais, das relações inter e intra-organizacionais.

Ao entrarmos no assunto sobre a falta que os exercícios estão fazendo na vida das idosas agora neste momento que estamos vivendo com o novo Corona vírus (Covid - 19) os relatos foram tristes, de desânimo, todas são do grupo de risco, pois à medida em que a idade avança, a fragilidade aumenta e o sistema imunológico enfraquece, podendo gerar o agravamento dos sintomas. Então, como sendo do grupo de risco fica restrita a entrada delas na academia. Apenas uma das oito senhoras continua a frequentar a academia sob atestado e recomendação médica, as outras senhoras fazem o que podem em casa para não ficarem paradas e perderem tudo aquilo que conseguiram conquistar nesses anos de academia.

Para Alice está sendo muito ruim não poder ir na academia, *“Haaá faz muita falta, não se sabe nem o que dizer, a gente tem que se cuidar, usar máscara, não chegar perto das pessoas, eu me cuido faço todo o possível para o melhor. Agora com essa pandemia estou sempre fechada em casa, não dá pra sair, me sinto meio fechada. Eu adorava ir pra academia, é uma pena não poder mais ir. Agora perdi músculo (risada) por causa da pandemia ficando parada. Estou dormindo pouco, é difícil para dormir. Em casa faço muito pouco, mas eu faço o essencial, alongamentos que o professor mandou no começo do isolamento, um dia eu fiz tudo no outro não conseguia nem me mexer (risadas)”*. Para Goldstein (2020) a inatividade física, para os idosos pode ser muito prejudicial, mesmo que seja por um período de “quarentena”. Não sabemos até quando teremos que enfrentar o isolamento, mas cada dia conta, se considerarmos a perda de massa muscular e a mobilidade das articulações. Nessa fala percebemos como o exercício faz bem até para a insônia, para a qualidade do sono das pessoas.

Já a entrevistada Cláudia, com ajuda e motivação da sua filha faz todos os dias atividades físicas: *“Continuo fazendo em casa o que o professor mandou no*

grupo do “zap”, exercícios com garrafas de água, jogo bola (vôlei) e caminho todos os dias. Sinto muito quando eu paro. O médico disse “move-te fora nona, precisa fazer exercícios”, eu tenho atestado médico não vou na academia porque tenho medo. Vou esperar mais um pouco pra voltar”. Essa pandemia mexeu com a rotina de todas as pessoas do mundo e afetou a vida de muitos idosos, pois academias e outros lugares que frequentavam acabaram sendo fechados ou proibida a entrada por serem do grupo de risco, então suas atividades rotineiras acabaram prejudicadas. Mas dona Cláudia deu seu jeito e diz praticar todos os dias exercícios físicos em sua casa, com auxílio da filha que está sempre presente.

A entrevistada Ester diz já ter percebido sua falta de flexibilidade: *“Esses dias eu não conseguia mais pegar minhas pernas (para alongar) estava dura, dura, daí comecei a caminhar. Estou caminhando com o marido, alongamos antes e depois da caminhada, começamos só ao redor de casa, depois começamos ir no centro de eventos, 1 hora, sempre que dá. Não dá pra ficar em casa o dia inteiro, desde março. Faz falta a academia muita, muita”.* Nessa entrevista percebemos que a pandemia fez com que ela passasse uma hora de lazer com seu marido que antes não acontecia, ela conseguiu puxar ele para caminhar junto a ela.

Já a entrevistada Glória revela não se exercitar muito em casa e diz ter saudades da academia: *“Sinto falta, me faz muita falta, que saudades de voltar, em relação a fazer algo em casa faço pouco, pouco, faço caminhadas no simulador, mas não sempre, só quando tenho vontade, sabe que em casa é em casa tu não faz como se fosse fora, às vezes vou na rua caminhar, mas com um pouco de medo por causa da pandemia, acho muito triste tudo isso”.* A entrevistada Leonir também revela não estar se exercitando em casa e suspira quando lembra da academia e da falta que está fazendo para ela, os exercícios e as colegas, *“Agora com essa pandemia tem que se cuidar, sair menos que se pode de casa, eu sai só pra fazer exames. Nossa, faz muita falta a academia, os exercícios e também minhas amigas do grupo. Na verdade, eu só realizo as atividades domésticas: carpindo horta, limpando a casa, mas comecei caminhar no bairro quando dá que tem tempo bom, mas nem sempre”.* Em todas as fases da vida é essencial a comunicação e o contato com outras pessoas, para a terceira idade essas questões são essenciais para que o idoso se desenvolva integralmente, como, a independência e a autonomia na realização de tarefas diárias, ajudando na qualidade de vida e na longevidade dessa fase final das suas vidas (GONÇALVES et al. 2004).

A entrevistada Ivete diz se sentir muito melhor quando faz exercícios: *“Sinto falta quando não vou, agora me sinto mais pesada com menos flexibilidade, com essa pandemia não poder ir foi uma coisa muito chata, me sinto bem pior, gostava mais quando ia diariamente pra academia, estou me exercitando em casa, mas faz falta ir pra academia. Diariamente estou fazendo 10 mil passos dentro de casa dependendo a ocupação e também enquanto assisto a missa. Na cama ainda faço alguns alongamentos 3 ou 4 tipos. As vezes vou na praça caminhar 30 minutos. A gente se sente melhor com os exercícios”*. Isso procede com o que afirma Goldstein (2020) que quem já está acostumado a realizar exercícios físicos diariamente, percebe que, bastam alguns dias sem a atividade física para sentir seu corpo mais rígido, com algumas dores e com dificuldades em realizar movimentos que antes eram feitos facilmente, como passar da postura sentada para em pé. Sem dúvida alguma as pessoas que estão acostumadas a realizar exercícios físicos periodicamente, quando param sentem falta, sentem seu corpo diferente e notam como é importante praticar, estar ativo.

Dona Teresa conta orgulhosa que em 14 anos nunca deixou de ir para a academia, *“Nunca perdi, estou perdendo agora por causa da pandemia. Agora os filhos vão no mercado pra mim. Saio pouco de casa, não pode. Me comprei uma bicicleta usada pra poder continuar o que eu fazia lá, faço alongamentos pra poder voltar bem legal de novo. Então, eu faço 30 minutos de bicicleta e 15 minutos de alongamento todos os dias”*. Conforme Goldstein (2020) cada pessoa deve se adaptar à atual realidade e de acordo com sua capacidade poderá realizar o que já praticava dentro neste novo cenário, respeitando o momento de isolamento. Então os idosos precisam ser criativos, fortes e buscar alternativas que ajudem a manter uma boa saúde física e mental.

A entrevistada Neiva diz estar com saudades da turma e é a única das participantes que continua indo a academia: *“Mais de 5 meses sem a turma (risadas). A gente fica sem ânimo, mas estou indo na academia com atestado médico e faço musculação”*. Quando as pessoas chegam na velhice, percebe-se que elas possuem necessidade de conversar, de ter a atenção de alguém, e na academia elas tem isso, pois tem a total atenção dos professores e conseguem conversar entre elas colegas, contando várias histórias e encontrando assuntos parecidos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo principal desta pesquisa foi analisar como as mulheres da terceira idade praticantes de exercício físico percebem a relação saúde, qualidade de vida e exercício físico, em Antônio Prado- RS. Uma das categorias de análise encontradas se refere ao motivo pela procura da academia. Deste modo encontramos tais motivos: por recomendações médicas, problemas na coluna, dores no corpo, problema de coração, iniciativa própria, convite de amigas, mas principalmente por terem o conhecimento de que os exercícios são muito importantes para a saúde.

Outra categoria encontrada foi sobre o relacionamento interpessoal e o momento atual de pandemia. Foi possível comprovar que o relacionamento social é muito bom e tem que se fazer presente na vida dos idosos. Todas as entrevistadas disseram se sentir bem na academia com a turma e relataram ter um relacionamento ótimo com todos, tendo uma relação profissional e de coleguismo. Poucas têm esse relacionamento fora da academia, ainda mais agora em época de pandemia onde não se pode sair de casa, mas via WhatsApp algumas mantêm contato. Também houve melhoras na parte de algumas que eram mais tímidas, outras só conheceram e aumentaram o círculo de pessoas ao seu redor.

Sobre os benefícios encontrados através da prática de exercícios, as percepções das participantes com relação às modificações funcionais e corporais, foi possível identificar várias melhoras, como: mais força, mais disposição, mais leveza, uma melhor flexibilidade e agilidade, além do alívio das dores no corpo.

Percebeu-se que as entrevistadas estão alterando seus hábitos devido ao conhecimento sobre os benefícios que a prática de exercícios físicos proporciona para os praticantes, tendo uma velhice ativa, com disposição e força muscular e estão conseguindo alcançar uma vida mais saudável. Têm-se conhecimento de que hábitos saudáveis podem prevenir o surgimento de várias doenças.

Através desta pesquisa foi possível observar que as idosas questionadas estavam satisfeitas com as atividades físicas a elas oferecidas, pois a maioria frequentava regularmente o grupo no intuito de melhorar a sua saúde, as que foram por recomendação médica e as que acabaram indo por outros motivos e por boa consequência acabaram fazendo novas amizades e interagindo com outras pessoas também. Mas, a nossa nova realidade, a pandemia, acabou com esta rotina da maioria das pessoas e agora só resta torcer para que isso acabe logo e possamos

voltar para uma vida normal cheia de saúde, de trabalho e atividade física, junto com nossos amigos e familiares.

Então este estudo só nos confirma que os efeitos são positivos em todos os aspectos para os idosos praticantes de atividade física, sendo eles, diminuição do isolamento social, diminuição das chances de depressão, melhorando a capacidade funcional e cognitiva, além de proporcionar um bom relacionamento familiar e social que são objetivos importantíssimos para uma excelente qualidade de vida no envelhecimento.

Durante o processo de pesquisa foram feitas entrevistas com as senhoras que frequentavam a academia, as mesmas se disponibilizaram a respondê-las em horários que facilitariam a sua participação sem interrupções e tomando os devidos cuidados em relação ao Corona vírus. Mas mesmo assim houve algumas limitações para conseguir as informações e desenvolver o estudo, tais como: dificuldade nas entrevistas, devido a profundidade das respostas, devido a pandemia e número reduzido de participantes.

Para fins de continuidade e aprofundamento desse estudo, sugere-se que a pesquisa seja ampliada para outras academias do município e de outras cidades do entorno como também a realização fora do período da pandemia e por último seria interessante a pesquisa em outras modalidades de atividade física.

REFERÊNCIAS

- FERRARO, N. S.; CÂNDIDO, A. da S.C. **Percepção dos Idosos Acerca da Atividade Física na Terceira Idade**. Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia, 2017, vol.11, n.38. ISSN: 1981-1179. Disponível em: < <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/973/1384>> Acesso em: 10 out. 2020.
- FERREIRA, T. K. de A. *et al.* **Atividade Física na Velhice: Avaliação de um Grupo de Idosos sobre seus Benefícios**. Revista Enfermagem Integrada, Ipatinga - Mg, v. 1, p.1303-1313, 2015.
- GEIS, P. P. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. (Org.). **Métodos de pesquisa**. 2009. Disponível em: < <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf> >. Acesso em: 30 abr. 2020.
- GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4º ed. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em:< http://www.uece.br/nucleodelinguasitaperi/dmdocuments/gil_como_elaborar_projeto_de_pesquisa.pdf> Acesso em: 30 abr. 2020.
- GODOY, A. S. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades**. RAE-Revista de Administração de Empresas, São Paulo, v. 35, n. 2, 1995. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/rae/v35n2/a08v35n2.pdf>> acesso em: 30 abr. 2020.
- GOLDSTEIN, G. C. de A. **Portal do Envelhecimento e Longevidade: Pandemia: perigos da inatividade física para o idoso em isolamento social**. Abril, 2020. Disponível em: <<https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/pandemia-perigos-da-inatividade-fisica-para-o-idoso-em-isolamento-social/>> Acesso em: 19 out. 2020.
- GONÇALVES, L.H.C.T.; GALDINO, D.C.A.; MARTINS F.L.M.; VITORINO D.F.M.; PEREIRA K.L.; CARVALHO, E.M. **Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários**. Revista Neurociência. V12 N2 - ABR/JUN, 2004.
- GUIMARÃES, A. C. **A atividade física e os cuidados com o coração**. Nov. 2014. Disponível em: < <https://www.isaude.com.br/noticias/detalhe/noticia/a-atividade-fisica-e-os-cuidados-com-o-coracao/>> Acesso em: 27 set. 2020.
- JÚNIOR, V. F. F. G.; BRANDÃO, A. B.; ALMEIDA, F. J. M. de; OLIVEIRA, J. G. D. de. **Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física**, Volume 19, Número 3, Páginas 193-198, 2015. ISSN 1415-2177.
- LEITÃO, S. P.; FORTUNATO, G.; FREITAS, A. S. de. **Relacionamentos interpessoais e emoções nas organizações: uma visão biológica**. Revista de Administração Pública, Rio de Janeiro, v. 5, n. 40, p.883-907, out. 2006.
- MATSUDO, V. **Recreação, Lazer e Atividade Física para Terceira Idade**. In: “EMAF - Encontro Mineiro de Atividade Física”. Curso. Poços de Caldas, mai,1993.
- NADAI, A. **Programa de atividades físicas e terceira idade**. Motriz. Volume 1. n. 2. Dez 1995. Disponível em:< https://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/01n2/1_2_Andreia.pdf >. Acesso em: 28 set. 2020.

OKUMA, S.S. **O idoso e a atividade física; Fundamentos e pesquisa**. 1998. Disponível em: < <http://books.google.com.br/book>> Acesso em: 28 set. 2020.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. Campinas – São Paulo. 5. ed. Papyrus, 2009.

PINTO, M.V.M. *et al.* **Os benefícios proporcionados aos idosos com a prática regular de musculação**. EFDportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 13, nº 125, Outubro, 2008.

PORTELLA, M. R. *et al.* **Envelhecimento humano: retratos de um contexto**. Passo Fundo: Berthier, 2013.

REBELATTO, J. R. *et al.* **Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas**. Revista Brasileira de Fisioterapia. São Carlos. Vol. 10, n. 1, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v10n1/v10n1a17>> Acesso em 13 mar. 2020.

SCHERER. F. **A importância da atividade física para idosos**. 2013.

SEPULCHRO, B.N.; GONÇALVES E. C.; FILHO J. F. **Fatores Motivacionais que levam a Prática do Voleibol de Quadra Adaptado à Terceira Idade**. Revista Carioca de Educação Física – Rio de Janeiro, v. 12, n.01, p. 43-51, 2017. Disponível em: <<https://revistacarioca.emnuvens.com.br/revistacarioca/article/viewFile/44/42>> Acesso em: 15 out. 2020.

TERRA, N. L. *et al.* **Aprendendo a cuidar do idoso**, Porto Alegre: EDIPUCRS, 2016. Disponível em: < <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/52684>> Acesso em: 8 out. 2020.