

Silva, P. D. Pereira, J. Lopes, M. L. Coelho, T. L. M. Santos, L.M. M. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal

Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal¹

Influences of physical exercises in the daily lives of the elderly and their perception about their personal welfare

Influencias de ejercicios físicos en la vida diaria de las personas mayores y su percepción acerca de su bienestar personal

Priscila Dias da Silva²

Jacqueline Pereira³

Maria Lecir Lopes⁴

Tatyane Lott Magalhães Coelho⁵

Larissa Medeiros Marinho dos Santos⁶

Resumo

Este artigo é parte de uma pesquisa multidisciplinar que envolveu profissionais da saúde, como Psicólogos e Educadores Físicos, cujo objetivo é identificar o impacto de um programa de promoção da saúde física e psicológica na autonomia e no bem-estar dos participantes. A partir de uma perspectiva sistêmica de desenvolvimento humano, o foco foi as atividades desenvolvidas com idosos na sala adaptada de exercícios físicos a fim de identificar a influência desse contexto no seu cotidiano e percepção de bem-estar. Foram acompanhados, por meio de observação participante, três grupos de idosos submetidos à prática de exercício físico durante um ano e meio. As observações e os relatos dos participantes permitiram identificar aspectos ligados aos princípios de otimização seletiva com compensação (SOC), fatores de risco e proteção, dentre outros. Os resultados apontam para a necessidade da promoção de políticas públicas de saúde elaboradas para promover oportunidades de desenvolvimento para idosos.

Palavras-chaves: Envelhecimento. Exercícios. Bem-estar. Saúde da pessoa idosa.

¹ Financiada pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (Fapemig). Coordenação geral Dra. Maria Nivalda de Carvalho-Freitas e coordenação da sala de atividades físicas Dra. Andrea Carmem Guimarães.

² Graduanda em Psicologia, Universidade Federal de São João del-Rei. E-mail: pdiassilva@outlook.com

³ Graduanda em Psicologia, Universidade Federal de São João del-Rei. E-mail: jacquelinedaniellepereira@hotmail.com

⁴ Graduada em Psicologia e Pedagogia, Universidade Federal de São João del-Rei. E-mail: lecir_lopes@yahoo.com.br

⁵ Graduanda em Psicologia, Universidade Federal de São João del-Rei. E-mail: tatylott@yahoo.com.br

⁶ Professora Adjunta IV, Doutora, Departamento de Psicologia, Universidade Federal de São João del-Rei. E-mail: larissa@ufsj.edu.br

Silva, P. D. Pereira, J. Lopes, M. L. Coelho, T. L. M. Santos, L.M. M. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal

Abstract

This paper consists in a cut of a multidisciplinary research involving health professionals, as psychologists and physical educators, in which the main goal was to identify the impact of the Psychological and Physical Health Promotion Program on the participants' autonomy and on their welfare. From a systemic perspective of human development, the focus here was on the activities developed with the elderly in the adapted physical exercise room to identify the influence of this context on their daily life and perception of well-being. Through participant observation, three groups of elderly people, who underwent physical exercise for a year and a half, were followed up. The observations and speeches of the participants allowed identifying aspects related to the principles of selective optimization with compensation (SOC), to risk and protection factors, among others. Results highlight the need for public health policies developed in order to promote development opportunities for elderly people.

Keywords: Aging. Exercise. Welfare. Health of the elderly.

Resumen

Este artículo es un recorte de una investigación multidisciplinaria que involucró a profesionales de la salud, Psicólogos y Educadores Físicos, cuyo objetivo es identificar el impacto de un programa de promoción de salud física y psicológica en la autonomía y bienestar de los participantes. A partir de una perspectiva sistémica de desarrollo humano, el foco fueron las actividades desarrolladas con ancianos en una sala de ejercicios físicos adaptada a fin de identificar la influencia de ese contexto en su cotidiano y percepción de bienestar. Por medio de observación participante, fueron acompañados tres grupos sometidos a la práctica de ejercicio físico durante un año y medio. Las observaciones y relatos de los participantes permitieron identificar aspectos relacionados con los principios de optimización selectiva con compensación (SOC), a factores de riesgo y protección, entre otros. Los resultados apuntan a la necesidad de la promoción de políticas públicas de salud elaboradas con miras a promover oportunidades de desarrollo para ancianos.

Palabras clave: Envejecimiento. Ejercicio. Bienestar. La salud de las personas mayores.

Introdução

Ao pensarmos o desenvolvimento humano, na perspectiva das últimas décadas, compreendemos que não é suficiente considerar apenas os aspectos físicos e neurobiológicos no decorrer da vida do idoso. É preciso levar em conta os aspectos psicossociais, como as relações do indivíduo com o meio em que está inserido, considerando a cultura e seus sistemas, o contexto familiar e as relações com os seus pares.

Para compreendermos o desenvolvimento, é importante abordarmos diversos olhares em uma perspectiva sistêmica. A ciência do desenvolvimento para Magnusson e Cairns (1996) deve ter como objetivo a compreensão da influência dos múltiplos sistemas no desenvolvimento individual do sujeito, tais como processos fisiológicos, eventos genéticos e processos socioculturais. Nesse contexto, tornam-se importantes os estudos que abordam as relações de troca entre o organismo em desenvolvimento e o seu meio, promovendo uma inter-relação flexível.

Segundo Magnusson e Cairns (1996), os seres humanos se estruturam e se organizam de maneira integrada, considerando os aspectos psicológicos, biológicos e interacionais de maneira dinâmica e contínua. Esses fatores se influenciam mutuamente ao longo do tempo como precursores do desenvolvimento. Outros autores, tais como Bronfenbrenner, 1992; Bronfenbrenner e Morris, 1998, 2006; Cairns, Elder Jr. & Costello; Magnusson & Cairns, 1996; Dessen & Guedea, 2005; Bronfenbrenner, 2011; Lerner, 2012, também se propuseram a compreender o conceito de desenvolvimento em toda a sua complexidade, por meio do jogo dinâmico que envolve o tempo (pessoal/histórico), contexto (os ambientes) e níveis de análise (individual, grupal, social).

Valsiner (1989) e Van Geert (2003), ao fazerem referência sobre o tempo histórico e pessoal, afirmam que tanto as mudanças que ocorrem ao longo da história da humanidade (filogênese), como também as que se dão ao longo da vida de um indivíduo (ontogênese) possibilitam o desenvolvimento. As experiências e mudanças geradas, por meio dos dois termos citados, tornam possível a evolução da pessoa desde a sua concepção até a morte. De acordo com essa visão, o conceito de tempo torna-se essencial na caracterização do desenvolvimento humano. Uma mudança e a permanência dessa modificação estão necessariamente vinculadas a tal conceito.

Entre os autores que reconhecem o desenvolvimento humano a partir de uma perspectiva sistêmica, contextual e ao longo de todo o curso de vida, estão Urie Bronfenbrenner (1917-2005) e Paul Baltes (1939-2006). Bronfenbrenner (2011) considera o desenvolvimento humano como “um conjunto de processos por meio dos quais as propriedades do indivíduo e do ambiente interagem e produzem continuidades e mudanças nas características da pessoa e no seu curso de vida” (p. 191). Para Baltes e Smith (2004), o desenvolvimento é um processo contínuo multidirecional e multidimensional de mudanças influenciadas pelos aspectos genético-biológico e sociocultural, marcado por ganhos e perdas de natureza normativa e não normativa, por meio da interação do indivíduo com o meio sociocultural. Portanto, o desenvolvimento é causado por mudanças de diversas ordens ao longo da trajetória de vida do sujeito, do nascer ao morrer, sob as influências do contexto em que este se encontra.

Com a ideia de que o envelhecimento é uma decorrência da vida, Baltes (1997) propôs três princípios dentro da dinâmica do envelhecer: o declínio da plasticidade biológica com o passar da idade; a otimização dos recursos da cultura

Silva, P. D. Pereira, J. Lopes, M. L. Coelho, T. L. M. Santos, L.M. M. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal

com o objetivo de que o desenvolvimento se realize de forma satisfatória até idades avançadas; e a priorização dos ganhos em detrimento das perdas. Ainda segundo o autor, o envelhecimento saudável envolve um processo de otimização seletiva com compensação. Ou seja, com a diminuição do potencial biológico, há um aumento da necessidade de manejo dos recursos psicológicos e de elaboração de estratégias para adaptação aos meios sociais e materiais originados da cultura, de modo a compensar as perdas decorrentes do declínio do envelhecimento.

Segundo Silva e Günther (2000), ainda não é possível ter todas as respostas para os questionamentos sobre como e por que envelhecemos. Elas afirmam que pesquisas como as de Baltes (1997), aqui também referenciadas, têm confirmado que as transformações de caráter biológico não devem ser vistas como patologias, mas como alterações relacionadas ao processo de envelhecimento e que podem gerar a necessidade de desenvolver outras características. Além disso, fatores sociais, tais como hábitos de vida, condições de saúde, moradia, emprego, escolaridade afetam a qualidade de vida, contribuindo para um processo diferencial do envelhecer. Ainda, é importante destacar que, segundo Neri (1993, pp. 12-13), “atualmente qualidade de vida na velhice, bem-estar psicológico, bem-estar percebido, bem-estar subjetivo e, mais recentemente, envelhecimento satisfatório ou bem-sucedido (*successful aging*), são expressões equivalentes” (p. 12-13).

Diante disso, tornam-se convenientes a investigação e a discussão acerca da percepção das pessoas sobre o envelhecimento e suas perdas, bem como a elaboração de estratégias que atenuem o impacto desses declínios físicos e cognitivos. No decurso desse processo, o indivíduo alcança o máximo de seu potencial biológico e cognitivo para, em seguida, manter-se em equilíbrio com suas reservas armazenadas ao longo da vida, de

acordo com o meio ao qual foi exposto. Aprender a manejar as perdas, comumente mais visíveis do que os ganhos, quando a recuperação não for mais possível ontogeneticamente, faz parte da adaptação da trajetória considerada saudável (Papalia & Feldman, 2013).

Mesmo diante do avanço da idade cronológica, é possível perceber que há idosos que se consideram jovens, ativos e saudáveis, utilizando da otimização por meio dos recursos pessoais ou daqueles presentes no meio social em que vivem. Ao mesmo tempo, há idosos que se caracterizam como velhos, inativos e doentes, que paralisam diante das perdas associadas ao envelhecimento, significando este como sinônimo de ser/estar doente e incapacitado de suas funções exercidas durante toda a vida. Nesse sentido, podem ser encontrados diversos estudos que confirmam as dificuldades e possibilidades relacionadas à própria concepção de envelhecimento (Fernandes & Andrade, 2015; Daniel, Antune & Amaral, 2015; Torres, Camargo, Bouldfield & Silva, 2015; Brito, Camargo & Castro, 2017). Atchley (1989) afirma que o estilo de vida pregresso do sujeito influencia a tendência de como ele conduzirá o seu envelhecer, visto que para idosos que foram ativos durante a vida adulta é importante a manutenção desse ritmo, enquanto aqueles menos ativos na juventude é pertinente que continuem assim.

Acerca de toda essa realidade, Fonseca (2010) propõe um questionamento: como compreender o envelhecimento “bem-sucedido” diante da oscilação entre as perdas e os ganhos associados a esta fase da vida? O envelhecimento bem-sucedido foi definido por Rowe e Kahn (1997) como a relação entre o engajamento na vida, uma baixa probabilidade de doença e uma boa capacidade cognitiva e física. Esses fatores podem ser favorecidos pelo processo de compensação das perdas a partir dos

Silva, P. D. Pereira, J. Lopes, M. L. Coelho, T. L. M. Santos, L.M. M. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal

ganhos obtidos, conforme proposto por Baltes (1987, 1997); e de estratégias que permitam a preservação do estilo de vida saudável (Baltes & Baltes, 1993), tais como a inserção em atividades de caráter psicossocial que, atualmente, vêm ganhando destaque entre as formas de intervenção com foco em promoção de saúde (Rabelo & Nery, 2013; Nascimento, Melo & Silva, 2014; Queiroz & Silva, 2014). No entanto, um risco da perspectiva das intervenções psicossociais é focar apenas em questões psicológicas e sociais e desconsiderar as questões biológicas, também necessárias ao desenvolvimento (Magnusson & Cairns, 1996; Lerner, 2012).

Delalibera (2005) afirma que muitos idosos buscam um estilo de vida mais ativo, que se aproxima do padrão socialmente relacionado a pessoas mais jovens, como praticar esportes, vestir-se de acordo com a moda e frequentar salões de dança. Segundo Baltes (1997), a fim de compensar a perda do potencial biológico, o idoso tem maior necessidade da cultura e educação, otimizando a compensação e estimulação do desenvolvimento para aquisição de novas habilidades e recursos. Assim, torna-se importante que o idoso tenha acesso a serviços de qualidade que visam ao envelhecimento bem-sucedido, sendo necessária a priorização das políticas públicas que atendam a essa questão.

A prática de esportes, o acesso à informação e aos serviços de saúde e o estabelecimento de vínculos socioafetivos funcionam como fatores de proteção às saúdes física e mental do idoso. Em contrapartida, a exposição a fatores de risco, tais como drogadição, sedentarismo e perdas consideradas não normativas durante o seu ciclo de vida influenciam o processo de envelhecer, tanto física quanto psicologicamente (Papalia & Feldman, 2013).

Com o envelhecimento, o sujeito está à mercê de um processo biológico de declínio das capacidades físicas e

cognitivas que podem comprometer a capacidade funcional. Tal declínio é variável e depende de múltiplos fatores. Mas o indivíduo que se considera saudável, independentemente da idade cronológica, sente-se apto a responder às exigências do dia a dia, com capacidade e motivação física e psicológica para continuar na busca de metas pessoais e sociais (Mor *et al.*, 1989; Rosa, Benício, Latorre & Ramos, 2003).

Assim, considerando o trabalho desenvolvido com os idosos no contexto de uma sala de exercícios físicos da Universidade Federal de São João del-Rei, Minas Gerais, realizados no âmbito de um projeto de pesquisa e extensão (Promoção de Saúde e suas Interfaces Físicas e Psicológicas: programa de intervenção e pesquisa com idosos, pessoas com deficiência, adultos com diabetes e hipertensos), financiado pela Fapemig, este trabalho teve como objetivo identificar a influência do contexto da sala de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e na sua percepção de bem-estar a partir de observações e da fala dos participantes. Cabe destacar que o projeto é mais amplo, com o objetivo geral de analisar o impacto de um programa de promoção de saúde física e psicológica na autonomia e na melhoria da qualidade de vida dos idosos participantes. O programa ocorre a partir de intervenções de caráter biopsicossocial, constituídas por exercícios físicos realizados duas vezes por semana na academia da universidade, prescritos pelo grupo da Educação Física para cada participante, e oficinas de intervenção psicológica constituídas por grupos operativos.⁷ Os objetivos específicos

⁷ O grupo operativo acontecia semanalmente e, a cada semestre, eram realizados cerca de 12 encontros com duração de uma hora cada, em salas da própria universidade. Cada encontro era dirigido a um tema específico extraído das necessidades trazidas pelos integrantes ou explicitadas pelo movimento grupal, tais como acessibilidade, autoestima, relações sociais, preconceitos, ansiedade e projeto de vida, com o objetivo de, no

Silva, P. D. Pereira, J. Lopes, M. L. Coelho, T. L. M. Santos, L.M. M. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal

foram: identificar as interações entre os participantes e como estas se davam naquele contexto; identificar os indicadores de melhoria no bem-estar físico, autonomia e qualidade de vida presentes nas ações e/ou verbalizações dos participantes; além de contribuir para o levantamento de informações sobre recursos considerados como efetivos pelos idosos, com vista à promoção da saúde, para serem utilizados em futuros trabalhos com idosos em contextos multidisciplinares.

Método de investigação

Este artigo é um recorte de uma pesquisa multidisciplinar, financiada pela Fapemig, com profissionais e alunos das áreas de Psicologia, Educação Física, Enfermagem e Medicina. A investigação foi desenvolvida na perspectiva da pesquisa-ação, tal como definido por Tripp (2005), e a partir do método de observação participante (Angrosino, 2009), e na perspectiva das observações em contexto de interação de Kreppner (2001), realizada durante um ano e meio, por um grupo de pesquisadores do curso de Psicologia, em uma sala de exercícios físicos aberta à comunidade.

O trabalho teve início com uma proposta interventiva que consistiu na formação de grupos de idosos para a realização de atividades de caráter biopsicossocial. Os participantes realizavam exercícios físicos em uma academia de musculação. Paralelamente aos exercícios físicos, os idosos

fim do processo, desenvolver uma maior autonomia e bem-estar psicológico. De acordo com essa técnica de grupo, a coordenadora, uma estagiária da Psicologia, devia articular as falas dos participantes e orientá-los em torno de uma tarefa, que cada encontro trazia implicitamente, enquanto a observadora, outra estagiária da Psicologia, registrava o que ocorria no encontro, por meio da transcrição das falas. Posteriormente, as falas eram analisadas pela coordenadora e observadora a fim de se produzir um relatório do encontro.

participavam de um grupo operativo, conduzido por estagiários do curso de Psicologia, no qual discutiam assuntos do seu interesse, recebiam assistência médica e acompanhamento de enfermagem, como controle da pressão arterial e índice glicêmico antes e após os exercícios físicos, além de terem calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) a cada três meses durante o desenvolvimento da pesquisa.

O trabalho de observação participante foi realizado por quatro observadores previamente treinados que acompanharam o trabalho na sala de exercícios físicos e interagiram com os participantes. O treinamento consistiu no estudo da pesquisa de caráter qualitativo e o método da observação participante. Posteriormente, os observadores, dois a dois, estariam na academia em horário pré-determinado assistindo a toda a sessão de exercícios físicos dos idosos; poderiam interagir a qualquer momento com os participantes do projeto, sendo em resposta a uma demanda ou por iniciativa própria. As interações e comunicações que ocorressem entre os participantes, participante-instrutores ou participante-observador seriam relatadas em um diário de campo, concomitantemente à sua ocorrência,⁸ a partir do qual, após a sessão, seria produzido um relatório.

Foram observados três grupos de idosos durante a prática de exercícios físicos supervisionados, duas vezes por semana em horários alternados. A amostra de cada grupo de idosos contava com uma média de 10 participantes, com idades variando de 60 a 80 anos, do gênero feminino e masculino, a maioria com algum tipo de doença crônica e com nível socioeconômico predominantemente

⁸ Os estagiários eram instruídos a tomar o cuidado de não transparecer que estavam anotando questões que diziam respeito aos participantes, apesar de eles estarem cientes disso, para que não surgissem fantasias acerca do que estava sendo escrito.

Silva, P. D. Pereira, J. Lopes, M. L. Coelho, T. L. M. Santos, L.M. M. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal

baixo. Todos eram residentes na cidade onde foi realizado o estudo.

Ao chegarem à sala de exercícios, os participantes do projeto recebiam suas fichas com os exercícios que deveriam fazer e já os iniciavam, sempre solicitando

ajuda dos instrutores se precisassem. Na academia, os aparelhos para a realização dos exercícios físicos estavam localizados próximos uns dos outros, de forma a possibilitar a interação entre os participantes.

Tabela 1. Caracterização dos idosos participantes do estudo por gênero e doenças crônicas

	Idosos sem nenhuma patologia	Idosos com hipertensão	Idosos com diabetes
Feminino	21	19	10
Masculino	7	4	3
Total	28	23	13

Fonte: Elaborada pelas autoras.

Os registros das interações sociais observadas, seja entre participantes, seja participantes-observadores, ou ainda participantes-instrutores, tanto verbais quanto gestuais e motoras, foram analisadas a partir do método de análise de conteúdo inspirado em Bardin (1979), com foco no conteúdo das falas dos participantes. Esse é um sistema de técnicas de análise do conteúdo de comunicações, compreendendo aqui os relatórios produzidos a partir dos diários de campo; que visa categorizar e analisar as informações obtidas, buscando a parte comum existente entre os elementos de determinado conjunto de dados.

Cada membro do grupo de observadores fez a análise de conteúdo de todos os relatórios, individualmente, e, posteriormente, as categorias registradas foram comparadas. O primeiro passo, denominado pré-análise, consistiu na leitura exploratória ou flutuante do material e na organização deste. A seguir foi realizada a leitura exaustiva dos relatórios de observação e, a partir desta, houve a escolha das unidades de registro ou construção das categorias de análise. As categorias são formadas a partir do material fornecido pelo grupo de participantes, pelas aproximações, por convergências e divergências entre as informações dos diários e relatórios de cada pesquisador. Essas categorias se

referem ao que mais apareceu nos relatos. Finalmente, foi realizada a interpretação dos dados a partir da proposta de Baltes (1997).

Observa-se que a proposta de pesquisa foi submetida e aprovada pela Comissão de Ética da Universidade (nome omitido para avaliação cega), Memorando nº 025/2013/UFSJ/Cepes, de 20 de dezembro de 2013. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que comunicava os cuidados éticos tomados, como a isenção dos participantes sobre os gastos gerados, a omissão de seus nomes para a manutenção da confidencialidade, o livre acesso a quaisquer informações acerca da pesquisa, assim como a transparência acerca do tempo gasto com a participação no projeto, as etapas e atividades realizadas neste, possíveis consequências e a possibilidade de desistência a qualquer momento sem nenhum prejuízo.

Resultados e discussão

A partir da análise das informações obtidas mediante as observações no contexto da sala de exercícios físicos, foi possível perceber, com os relatos dos participantes, aspectos relacionados aos três princípios propostos por Baltes (1987), no que diz respeito à otimização seletiva

Silva, P. D. Pereira, J. Lopes, M. L. Coelho, T. L. M. Santos, L.M. M. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal

com compensação (SOC):⁹ que significa fazer e ser o melhor possível diante dos recursos dos quais se dispõe, considerando: 1. Os fatores de risco e proteção; 2. A perspectiva do envelhecimento saudável; e 3. A possível influência desses fatores e perspectiva na percepção do meio social acerca do processo de envelhecer. Pode-se dizer que tais princípios acabaram por constituir eixos temáticos, que abrangem as categorias criadas por meio da análise de conteúdo realizada.

Entre as categorias obtidas a partir da análise dos relatórios estão: 1. A inserção na academia como meio de compensação e otimização, pois os benefícios das atividades para a manutenção de aspectos físicos são vistos como forma de compensar ou melhorar aspectos relacionados às possíveis perdas; 2. Os fatores de risco com indicadores como “não tomar medicamento, de uso contínuo, antes da atividade física”,¹⁰ “a questão do luto” – tendo em vista que no momento da prática de exercícios físicos os participantes falam das suas perdas e buscam elaborar inclusive a questão da própria finitude; 3. Os fatores de proteção, tais como “o fortalecimento físico”, “o apoio social”; 4. O manejo dos recursos disponíveis; 5. O impacto do projeto em suas vidas; 6. A resignificação do que é envelhecer.

Segundo Baltes (1997), na velhice a SOC pode auxiliar os idosos na economia de recursos, permitindo a eles utilizarem um número menor de ações para se atingir um objetivo; além de selecionar os objetivos mais significativos para concentrarem seus esforços. Assim, a SOC otimiza ou aproveita exaustivamente os

recursos disponíveis para que metas sejam realizáveis. Também compensa as perdas, mobilizando recursos com alternativas possíveis para criar caminhos viáveis para se atingir objetivos almejados, por exemplo, usar dentadura para suprir a falta de dentição (Papalia & Feldman, 2013). Diante disso, a *inserção da academia* na vida dos sujeitos da pesquisa é encarada *como um meio de compensação e de otimização*, como pode ser observado nos recortes de falas registradas nos diários de campo, tais como: “Minha data de validade está vencida, mas que meu código de barra está bom!”; “Vou ficar igual a ele (Instrutor). Será que consigo? Nem que seja o genérico dele, como diz o rapaz ali, eu fico, né?”; “Agora eu tô cuidando mais de mim, meus filhos já casaram...”; “Vale a pena o esforço”; “Minha concentração eu sei que é péssima, mas eu vou melhorar”.

Na perspectiva de Neri (1995) e em sua reflexão sobre Baltes (Neri, 2006, pp. 21-22), o componente *compensação* é um recurso que exige capacidade para ultrapassar o nível de possibilidade para o desempenho de cada indivíduo. Já a *otimização* permite que se mantenha a existência de elevados níveis de funcionamento das reservas tanto biológicas quanto sociais. Considerando as falas citadas, os aparelhos de exercícios físicos são possíveis exemplos de compensação e otimização, pois eles servem como meio para potencializar recursos como a flexibilidade, respiração, equilíbrio, locomoção, entre outros aspectos motores.

Em relação à variabilidade entre os fatores de risco e proteção, é possível caracterizá-los como processos que levam em conta a situação, o contexto, a intensidade e suas implicações na vida dos sujeitos. Risco é visto como um fator estressor ou que predispõe um resultado indesejado ou negativo (Cowan, Cowan, & Schulz, 2014), por exemplo, no grupo de idosos hipertensos que utilizam a academia, o fato de alguns *não tomarem*

⁹ Sigla referente à expressão original em inglês “Selection, Optimization and Compensation”, largamente utilizada também para a expressão em português; por isso o termo pode ser igualmente aludido em português como “modelo seleção-otimização-compensação”.

¹⁰ Temas frequentemente presentes nas falas dos participantes.

Silva, P. D. Pereira, J. Lopes, M. L. Coelho, T. L. M. Santos, L.M. M. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal

medicamento antes da prática os exercícios físicos pode acarretar em um aumento da pressão arterial, o que, conseqüentemente, oferece um risco para a saúde do participante.

Outro exemplo de fator de risco visto dentro da academia é o *luto não elaborado* e a dor diante da morte de um familiar ou ente querido trazido pelos participantes, o que algumas vezes dificultava inclusive a presença nas atividades. De forma nítida, pode-se perceber tal situação na seguinte fala: “É a filha do meu filho. Porque o outro ‘papai do céu’ levou dia 13/05, dia de Nossa Senhora de Fátima. [...] Ah, é uma ferida que não cura. Minha família não é mais completa. É uma ferida no coração que não se fecha. [...]”. Observa-se que Menezes e Lopes (2014) identificaram que o próprio significado da morte sofre influência da sua história/seu passado e das oportunidades encontradas. É possível verificar que a presença nas atividades e o falar sobre a dor do luto (a elaboração do luto) pode ser considerado um fator de proteção, mas a dificuldade de ir para as atividades, ou mesmo de concentração nestas, são fatores de risco e isso foi identificado como o luto não elaborado.

Considera-se que os fatores de proteção podem fortalecer o sujeito diante de situações de vulnerabilidade ou que oferecem riscos a ele, não podem ser vistos de forma mecânica e descontextualizada, tal como nos lembram Filho e Guzzo (2006). Podemos observar a partir das falas que o exercício físico foi apontado como fator protetivo diante de incômodos corporais. “Meu corpo já estava sentindo falta dos exercícios, estava percebendo algum incômodo que já havia acabado”; como base de fortalecimento físico para o sujeito: “Desde que entrei [na atividade física] tenho ganhado resistência e agilidade”; como estratégia para longevidade: “Estou correndo da Resende [funerária local]! Quero me cuidar!”; e como fonte de apoio social: “Abraços são

bons e fazem falta”. Percebe-se nessas falas a “busca por processos que operam na presença de riscos para produção de características saudáveis” (Morais & Koller, 2004), indicando provável resiliência, entendida como a capacidade de responder individualmente ao estresse e à adversidade, sendo considerada como um tipo de plasticidade do sujeito no seu meio social (Rutter, 1987). Foi identificado, por exemplo, o caso de uma idosa que mesmo doente e aguardando por cirurgia optou por continuar participando das atividades para se fortalecer e diminuir o estresse relacionado a esses fatores.

Apesar de os aspectos citados constituírem-se fatores de proteção ou de risco, não se pode perder de vista o fato de que eles têm uma relação dual, pois um mesmo fator considerado de risco pode-se tornar posteriormente protetivo, e vice-versa (Rutter, 1999; Schuck & De Antoni, 2014), como é o caso do luto e ao seu processo de elaboração, que por si só não é risco, mas que ao dificultar a presença na academia se torna um.

A velhice constitui uma etapa na qual há uma diminuição das reservas e da plasticidade do sujeito, decorrente das perdas ao longo da trajetória de vida e que se acentuam na terceira idade. A partir disso, alguns eventos não normativos para um jovem, como uma doença crônica ou a perda de um cônjuge e amigos, passam a ser normativos para os idosos, visto que esses acontecimentos são comuns nessa última fase do ciclo vital. Então, a soma desses eventos, incluindo os riscos, desafios e ganhos, evidenciam a necessidade de potencializar a reserva biológica e a resiliência nessa fase da vida para que a adaptação se mantenha (Staudinger *et al.* 1995).

A integridade psicológica na velhice possibilita a manutenção do funcionamento psicossocial e o bem-estar dos sujeitos, ainda que haja declínios biológicos, cognitivos e sociais, conseqüentes do envelhecer (Baltes, 1987;

Silva, P. D. Pereira, J. Lopes, M. L. Coelho, T. L. M. Santos, L.M. M. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal

1997). Por meio dessa perspectiva, é possível compreender a questão do envelhecimento saudável e/ou bem-sucedido tratado por Baltes ao longo de suas obras e fazer um diálogo com as observações registradas neste estudo. Falas como: “Precisamos gostar de nós e nos cuidar” e “Tenho 70 anos, mas ninguém acredita” evidenciam certa consciência dos indivíduos de que estão envelhecendo, porém *manejam os recursos disponíveis* de forma a potencializar os ganhos em detrimento das perdas.

Mediante os relatos obtidos nos diários de campo e as observações participantes, pode-se constatar atitudes e experiências que remetem ao envelhecimento saudável dos sujeitos participantes da pesquisa, assim como perceber *o impacto do projeto em suas vidas* no que diz respeito a qualidade de vida e promoção de saúde, visto que, além de outros aspectos, a participação ativa dos idosos nas atividades proporcionaram estratégias relacionadas à longevidade, incluindo a autonomia e motivação para manterem-se ativos em seus cotidianos.

Observou-se também uma *ressignificação do que é envelhecer*, para além da concepção social construída ao longo dos anos, reelaborando a velhice que antes se constituía em perdas em todos os campos da vida. Os idosos tornaram-se capazes de reconhecer seus direitos e de criar mais laços, o que permitiu um aumento da plasticidade social. A possibilidade de significar os pontos positivos de sua trajetória surgiu como contribuição para o crescimento pessoal e projeto de vida em curto e longo prazo, priorizando os ganhos acima das perdas inerentes a essa fase, despertando maneiras diferentes de enfrentamento de suas questões individuais e sociais.

Para ilustrar o conteúdo abordado nos parágrafos anteriores, temos as seguintes afirmações dos participantes: “Estou conhecendo o desconhecido. Estou conhecendo o Brasil” (novas

possibilidades); “A gente se sente viva, orgulhosamente falando” (qualidade de vida); “Olha lá, aquela dali já sabe até desprender o aparelho para sair” (o outro como modelo); “Mesmo com 65 anos, não perco para uma de 20” (autoestima); “Lá irei conhecer gente de todo o Brasil. Tem missa, baile, cantor...” (projeto de vida); “Pai, o que está acontecendo com você? Você está no formol?” (apoio social); “Temos que aproveitar essa oportunidade que nos foi dada de mão beijada, bobo é quem não faz!” (conscientização de suas possibilidades).

Considerações finais

Considerando o que foi constatado por Silva e Günther (2000), para esse grupo apresentado o envelhecer condizia com uma vida de dificuldade econômica, doenças e sentimentos de desvalorização social impostos pela sociedade. O conformismo com a situação que pode surgir por parte dos idosos resulta em falta de motivação para lutar e conquistar melhores condições de vida e de saúde. Entretanto, foi visto que eles têm experiências de vida, motivações e expectativas diferenciadas para o enfrentamento de novas situações nos contextos que transitam.

A partir das observações participantes e análise dos diários de campo, torna-se evidente a relação entre o idoso e o meio em que está inserido, havendo por parte dos sujeitos uma abertura para novas relações sociais e projetos de vida durante suas trajetórias neste estudo. Considera-se que projetos que englobam exercícios físicos e acompanhamento psicológico favorecem ao idoso o desenvolvimento bem-sucedido nessa fase, visto que o idoso passa a elaborar projetos de vida que trazem um aumento na esperança e sentimento de pertencimento. O envelhecimento bem-sucedido estimula uma adaptação e, conseqüentemente, uma reestruturação

Silva, P. D. Pereira, J. Lopes, M. L. Coelho, T. L. M. Santos, L.M. M. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal

como otimização seletiva com compensação (Baltes, 1991). Segundo Staudinger *et al.* (1995), o idoso utiliza de suas reservas biológicas e a sua capacidade de resiliência para reestruturar-se diante do processo de envelhecimento. Considera-se que uma proposta de exercícios físicos pode auxiliar na constituição dessas reservas e que o grupo favorece a resiliência.

Consideramos que cabe ao poder público promover mais projetos que visam à promoção de qualidade de vida do idoso em instituições específicas, como universidades ou como ações municipais mais amplas. Além disso, é necessário que haja a elaboração de políticas públicas de saúde para a construção de serviços de qualidade destinados aos idosos.

Referências

- Angrosino, M. (2009). *Etnografia e observação participante* (Coleção Pesquisa Qualitativa). Bookman Editora.
- Atchley, R. C. (1989). A Continuity Theory of Normal Aging. *The gerontologist*, 29(2), 183-190.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics between Growth and Decline. *Developmental psychology*, 23(5), 611-626.
- Baltes, P. B. (1991). The Many Faces of Human Ageing: Toward a Psychological Culture of Old Age. *Psychological medicine*, 21(4), 837-854.
- Baltes, P. B. (1997). On the Incomplete Architecture of Human Ontogeny: Selection, Optimization, and Compensation as Foundation of Developmental Theory. *American psychologist*, 52(4), 366-380.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1993). *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (Vol. 4). Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2009). Lifespan Psychology: From Developmental Contextualism to Developmental Biocultural Co-Constructivism. *Research in Human Development*, 1(3), 123-144.
- Bardin, L. (1979). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Brito, A. M. M., Camargo, B. V., & Castro, A. (2017). Representações sociais de velhice e boa velhice entre idosos e sua rede social. *Revista de Psicologia da IMED*, 9(1), 5-21.
- Bronfenbrenner, U. (1992). Ecological Systems Theory. In R. Vasta (Ed.). *Six Theories of Child Development* (pp. 187-249). London: Jessica Kingsley.
- Bronfenbrenner, U. (2011). *Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos*. Porto Alegre: Artmed.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (1998). The Ecology of Developmental Processes. In W. Damon, I. E. Sigel & K. A. Renninger (Eds.). *Handbook of Child Psychology* (Vol. 1, pp. 993-1027). New York: John Wiley & Sons.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The Bioecological Model of Human Development. *Handbook of Child Psychology*. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.). *Handbook of Child Psychology* (Vol. 1, pp. 793-829). New York: John Wiley & Sons.
- Cairns, R. B., Elder Jr, G. H., & Costello, E. J. (1996). The Making of Developmental Science. In R. B. Cairns, G. H. Elder Jr. & E. J. Costello (Eds.). *Developmental Science* (pp. 223-234). New York: Cambridge University Press.
- Cowan, P. A., Cowan, C. P., & Schulz, M. S. (2014). Thinking about Risk and Resilience in Families. In E. M. Hetherington & E. A. Blechman

Silva, P. D. Pereira, J. Lopes, M. L. Coelho, T. L. M. Santos, L.M. M. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal

- (Orgs.). *Stress, Coping, and Resiliency in Children and Families* (pp. 1-38). Psychology Press.
- Daniel, F., Antunes, A., & Amaral, I. (2015). Representações sociais da velhice. *Análise Psicológica*, 33(3), 291-301.
- Delalibera, M. A. (2005). *A imagem do corpo e a angústia sobre o corpo no envelhecer e no morrer*. Monografia de graduação em Psicologia (não publicada), Universidade Federal de São Carlos, São Carlos. Recuperada de <http://www.ufscar.br/~bdsepsi/177a.pdf>
- Dessen, M. A., & Guedea, M. T. (2005). A ciência do desenvolvimento humano: ajustando o foco de análise. *Paidéia*, 15(30), 11-20.
- Fernandes, J. D. S. G., & Andrade, M. S. D. (2016). Representações sociais de idosos sobre velhice. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 68(2), 48-59.
- Filho, A. E., & Guzzo, R. S. L. (2006). Fatores de risco e de proteção: percepção de crianças e adolescentes. *Temas em Psicologia*, 14(2), 125-141.
- Fonseca, A. M. (2010). Promoção do desenvolvimento psicológico no envelhecimento. *Contextos Clínicos*, 3(2), 124-131.
- Kreppner, K. (2001). Sobre a Maneira de Produzir Dados no Estudo da Interação Social. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 17(2), 097-107.
- Lerner, R. M. (2012). Developmental Science: Past, Present, and Future. *International Journal of Developmental Science*, 6(1-2), 29-36.
- Magnusson, D., & Cairns, R. B. (1996). Developmental science: Toward a unified framework. In R. B. Cairns, G. H. Elder Jr., & E. J. Costello (Eds.), *Developmental science* (pp. 7-30). New York: Cambridge University Press.
- Menezes, T. M. de O., & Lopes, R. L. M. (2014). Significados do vivido pela pessoa idosa longeva no processo de morte/morrer e luto. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 19(8), 3309-3316.
- Mor, V., Murphy, J., Masterson-Allen, S., Willey, C., Razmpour, A., Jackson, M. E., Greer, D., & Katz, S. (1989). Risk of Functional Decline among Well Elders. *Journal of clinical epidemiology*, 42(9), 895-904.
- Morais, N. A., & Koller, S. H. (2004). Abordagem ecológica do desenvolvimento humano, psicologia positiva e resiliência: ênfase na saúde. In S. H. Koller (Org.). *Ecologia do desenvolvimento humano: Pesquisa e intervenção no Brasil* (pp. 91-107). Casa do Psicólogo.
- Nascimento, L. G., Melo, W., & Silva, M. V. (2014). Oficinas de intervenção psicossocial com agentes comunitários de saúde: reflexões e intervenções dialogadas. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 9(33), 336-342.
- Neri, A. L. (1993). Qualidade de vida no adulto maduro: interpretações teóricas e evidências de pesquisa. In A. L. Neri. (Org.). *Qualidade de vida e idade madura* (pp. 9-56). Papirus editora.
- Neri, A. L. (1995). Psicologia do envelhecimento: uma área emergente. In A. L. Neri. (Org.). *Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida* (pp. 13-40). Papirus.
- Neri, A. L. (2006). O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. *Temas em Psicologia*, 14(1), 17-34.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento humano*. Artmed Editora.

Silva, P. D. Pereira, J. Lopes, M. L. Coelho, T. L. M. Santos, L.M. M. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal

- Queiroz, G. A., & Silva, M. V. (2014). Intervenção psicossocial em instituições de longa permanência: especificidades e entraves. *Memorialidades*, 9(18), 242-278.
- Rabelo, D. F., & Nery, A. L. (2013). Intervenções psicossociais com grupos de idosos. *Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde*, 16(4), 43-63.
- Rosa, T. E. D. C., Benício, M. H. D. A., Latorre, M. D. R. D. D., & Ramos, L. R. (2003). Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. *Revista de Saúde Pública*, 37, 40-48.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316, 1987.
- Rutter, M. (1999). Resilience Concepts and Findings: Implications for Family Therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Schuck, L. M., & De Antoni, C. (2014). Resiliência e vulnerabilidade no cuidado com o idoso dependente: um estudo de caso. *Temas em Psicologia*, 22(4), 941-951.
- Silva, I. R. D., & Günther, I. D. A. (2000). Papéis sociais e envelhecimento em uma perspectiva de curso de vida. *Psicologia Teoria e Pesquisa*, 16(1), 31-40.
- Staudinger, U. M., Marsiske, M., & Baltes, P. B. (1995). A resiliência e níveis de capacidade de reserva na velhice: perspectiva da teoria de curso de vida. In A. L. Neri (Org.). *Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida* (pp. 195-228). Papirus.
- Torres, T. D. L., Camargo, B. V., Bousfield, A. B., & Silva, A. O. (2015). Representações sociais e crenças normativas sobre envelhecimento. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20, 3621-3630.
- Tripp, D. (2005) Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. *Educação e pesquisa*, 31(3), 443-466.
- Valsiner, J. (1989). *Human Development and Culture: The Social Nature of Personality and its Study*. Free Press.
- Van Geert, P. (2003). Dynamic Systems Approaches and Modeling of Developmental Processes. In J. Valsiner, & K. Connolly. (Eds.). *Handbook of developmental psychology* (pp. 640-672). London: Sage Publications.

Enviado em 24/09/2016

Aprovado em 10/04/2018