

ADESÃO E PERMANÊNCIA DE IDOSOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA: MEMÓRIAS E NARRATIVAS EM MOVIMENTO

ADHERENCE AND PERMANENCE OF THE ELDERLY TO THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN A GYM: MOVING MEMORIES AND NARRATIVES

ADHESIÓN Y PERMANENCIA DE LOS ADULTOS MAYORES A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UN GIMNASIO: MEMORIAS Y NARRATIVAS EN MOVIMIENTO

Luiza Azevedo Lopez

<https://orcid.org/0009-0000-0748-451X> 

<http://lattes.cnpq.br/4237381727767590> 

Universidade Federal de Pelotas (Pelotas, RS – Brasil)

luiza.azevedo.lopez@gmail.com

Silvana Vilodre Goellner

<https://orcid.org/0000-0002-1990-665X> 

<http://lattes.cnpq.br/2260335592246715> 

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Porto Alegre, RS – Brasil)

vilodre@gmail.com

Gustavo da Silva Freitas

<https://orcid.org/0000-0002-3419-8217> 

<http://lattes.cnpq.br/8558870632235150> 

Universidade Federal do Rio Grande (Rio Grande, RS – Brasil)

gsf78_ef@hotmail.com

Luiz Carlos Rigo

<https://orcid.org/0000-0001-9586-0182> 

<http://lattes.cnpq.br/6346500488035941> 

Universidade Federal de Pelotas (Pelotas, RS – Brasil)

rigoperini@gmail.com

Resumo

O presente texto tem como objetivo analisar os motivos da adesão e permanência de idosos à prática de atividades físicas sistematizadas em uma academia de ginástica localizada na cidade de Rio Grande no Rio Grande do Sul. Baseado no aporte teórico-metodológico da História Oral, foram entrevistados um homem e duas mulheres que frequentam a academia de forma ininterrupta por mais de uma década. A partir das suas narrativas, foi possível identificar aspectos relacionados a sua prática esportiva pregressa, a relação com as práticas oferecidas pela academia, o relacionamento com colegas e professores, a sociabilidade e a relação com a saúde. Apesar das singularidades evidenciadas por cada entrevistado, a fidelização demonstrada pelo longo período de permanência em uma mesma academia justifica-se também pela incorporação da representação de que idosos saudáveis são aqueles que se engajam em práticas regulares de atividade física.

Palavras-chave: Atividades Físicas Sistematizadas; Envelhecimento; História Oral.

**Abstract**

This text intends to analyze the reasons for the adherence and permanence of the elderly to the practice of systematized physical activities in a gym located in the city of Rio Grande, Rio Grande do Sul. Established on the theoretical-methodological collaboration of Oral History, a man and two women who have attended the gym uninterruptedly for more than a decade were interviewed. From their reports, it was possible to distinguish aspects related to their precedent sports practice, the relationship with the practices offered by the academy, the relationship with colleagues and teachers, sociability and the relationship with health. In spite of the singularities certified by each interviewee, the faithfulness demonstrated by the long period of stay in the same gym is also justified by the incorporation of the representation that healthy elderly people are those who participated in regular physical activity practices.

Keywords: Systematized Physical Activities; Aging; Oral History.

Resumen

El presente texto tiene como objetivo analizar los motivos de adhesión y permanencia de adultos mayores a la práctica de actividades físicas sistematizadas en un gimnasio localizado en la ciudad de Río Grande en Río Grande del Sur. Basado en el aporte teórico-metodológico de la Historia Oral, fueron entrevistados un hombre y dos mujeres que frecuentan de manera ininterrumpida el gimnasio desde hace más de una década. Partiendo de sus narrativas, fue posible identificar aspectos relacionados a su práctica deportiva anterior, la relación con las prácticas ofrecidas por el gimnasio, las relaciones con los compañeros y profesores, la sociabilidad y la relación con la salud. Pese a las singularidades que se evidenciaron en cada entrevistado, la fidelidad demostrada a lo largo del periodo de permanencia en un mismo gimnasio se justifica también por la incorporación de la representación de que los adultos mayores saludables son aquellos que se encajan en prácticas regulares de la actividad física.

Palabras clave: Actividades Físicas Sistematizadas; Historia Oral; Envejecimiento.

INTRODUÇÃO

No ritmo do envelhecimento mundial, no Brasil, o total de pessoas com 65 anos ou mais alcançou o percentual de 10,9% da população, segundo os dados do Censo Demográfico de 2022 (Brasil, 2023). Levando em consideração projeções calculadas pelo IBGE, o número de pessoas com 60 anos ou mais atingirá a soma de 66,6 milhões até 2050, o que significaria um aumento de 239% se comparado ao que se tinha em 2010 (Simões, 2016).

Este crescimento, em parte, é reflexo dos avanços científicos e tecnológicos vinculados à saúde que afeta a expectativa de vida, proporcionando a cura de doenças infecciosas que em tempos passados eram responsáveis por um grande percentual dos casos de morte (Ribeiro *et al.*, 2012). No entanto, tal como alertam Hammerschmidt e Santana (2020), é preciso empreender medidas preventivas e promotoras à saúde dos idosos para que possam enfrentar o etarismo e a invisibilização dessa faixa geracional, fatos esses que acabaram ganhando ainda mais destaque a partir dos impactos que a pandemia Covid-19 fez atingir a esta população. Segundo dados da Fundação Oswaldo Cruz, três em quatro óbitos por Covid-19 aconteceram em pessoas com mais de sessenta anos (Levy, 2021).

O envelhecimento ocasiona alterações fisiológicas no corpo, tais como a perda da mineração óssea (osteopenia e osteoporose) e declínio da massa muscular (Lopez, 2016). No entanto, para além destas alterações, é necessário considerar que o ritmo das modificações





provenientes do envelhecimento se diferencia pelas experiências físicas, psicológicas e sociais vividas por cada sujeito (Gonçalves *et al.*, 2010). Isto posto, é inegável que as limitações físicas são inerentes ao envelhecer, no entanto, estas não podem ser tomadas como absoluta, inclusive porque o processo de envelhecimento é subjetivo, pois cada ser humano tem seu próprio tempo interno (Mengalli; Hoegen, 2023).

A relação entre envelhecimento, atividade física e qualidade de vida tem sido amplamente analisada na sociedade contemporânea. Em função dos benefícios que trazem ao corpo e a subjetividade, grande parte dos profissionais da área da saúde recomendam a prática de atividades físicas como uma forma de obter um envelhecimento mais saudável (Souza *et al.*, 2024). Nesse sentido, o exercício corporal tem sido identificado como um aliado das pessoas idosas para enfrentar o envelhecimento de maneira positiva no seu contexto físico, psicológico e social (Gonçalves *et al.*, 2010). Tal asserção figura inclusive em diretrizes governamentais como é o caso do Guia de Atividades Físicas para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde cujo conteúdo apresenta um capítulo específico destinado para idosos no qual são detalhadas várias recomendações voltadas para o envelhecimento ativo (Brasil, 2021).

Tais prescrições buscam minimizar a incidência sedentarismo entre pessoas idosas, identificado em estudos como de Domingos *et al.* (2021) que ressalta a pouca adesão desta faixa etária às atividades físicas e desportivas. Na esteira desta análise, Silva *et al.* (2016), ressaltam que as dores físicas vivenciadas por idosos causadas por doenças crônicas não transmissíveis, mostraram-se um fator predominante para que os mesmos não aderissem a um programa de atividade física. Procurando respostas a tais resistências, Pereira e Okuma (2009) defendem que conhecer o perfil e os motivos que fazem com que idosos procurem programas de atividade física poderiam auxiliar os professores de Educação Física na elaboração de planos de atividades que trabalhem com essa faixa etária e na criação de estratégias de aproximação com idosos que apresentam maior resistência à prática de atividade física.

Nesta perspectiva, este texto – fruto de uma dissertação de mestrado – analisa os aspectos que atravessam a aderência e a permanência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica no sul do Rio Grande do Sul, mais exatamente na cidade do Rio Grande, tomando por idosa toda pessoa com idade igual ou superior a 60 anos (Brasil, 2022). Partimos da ideia de que a aderência à prática de alguma atividade física se dá quando





passa a ser incorporada pelo indivíduo por um longo período de tempo como parte de sua rotina (Saba, 2001).

O local escolhido para a pesquisa foi o Centro de Atividade Física Personalizada (CAFP), um ambiente privado que funciona desde 1993 e que oferece múltiplas modalidades ao público frequentador, entre elas, a musculação, a ginástica para idosos e o karatê. O CAF, desde sua inauguração, tem como política atender pessoas idosas ou alunos que apresentam algum tipo de restrição decorrente da necessidade de reabilitação de lesões ou de doença crônica. Essa escolha derivou do fato da cidade apresentar uma escassa oferta de locais especializados na prescrição de atividade física para um público com as características recém apontadas. Outro fator que contribuiu para isso foi a trajetória de vida do proprietário, que passou a reconhecer a atividade física como um meio eficaz de promoção da saúde quando a utilizou para tratamento de asma.

Uma singularidade presente no CAF e que justifica nosso estudo, recai no perfil de seus usuários. Um delineamento sociodemográfico e de prática de atividade física realizado entre os frequentadores do local constatou uma elevada presença de pessoas idosas. Dos 150 matriculados em 2016, 86 tinham mais de 60 anos e a média de idade era de 69,7 anos, apresentando um equilíbrio entre homens e mulheres, a maioria dedicado à prática de musculação (Lopez, 2016). Decorridos alguns anos desse estudo, é possível afirmar que essa característica ainda se mantém vigente e o número de idosos permanece sendo elevado entre as pessoas que frequentam este espaço. Em levantamento realizado em outubro de 2024 constatou-se um total de 112 alunos matriculados, sendo 80 deles com mais de 60 anos. Outro fator exponencial ao vínculo constituído entre o estabelecimento e os idosos que, em média, se mantém por 5 anos de permanência na academia.

Em que pese o fato de existirem características semelhantes entre frequentadores de espaços onde se desenvolvem atividades físicas, há que se pensar sobre as peculiaridades das histórias das pessoas com mais idade. Isto porque ao observarmos as trajetórias individuais, percebemos que existem diferentes maneiras de apropriação do tempo e do espaço, o que se constrói em função da subjetividade de cada pessoa. Com isso queremos afirmar que apesar das pessoas com mais de 60 anos representarem o maior percentual de matriculadas na academia, em sua grande maioria com um longo período dedicado à prática da musculação, não nos autoriza que os universalizemos. As peculiaridades de cada indivíduo resultam de suas histórias individuais, mesmo que partilhem experiências semelhantes no





âmbito da prática de atividades físicas. Tal assertiva nos remete a indagar: que trajetórias os idosos percorreram para chegar ao CAF, à musculação e a manutenção de uma prática em academia nesta fase da vida? Será que existiria alguma ligação com hábitos praticados em momentos anteriores da sua vida, tal como preconiza Azevedo Jr. (2004) ao afirmar que a realização de atividade física sistematizada quando adolescente aumenta as chances significativamente das pessoas se tornarem adultos ativos? Ou a busca pela atividade sistemática e sistematizada aconteceu já na transição da vida adulta para a velhice? Nesse sentido, foi necessário abrir as pistas deixadas pelo delineamento já mencionado para entender como estes idosos chegaram até o CAF, o que os fizeram se tornar fiéis ao local e o que os singulariza no que tange ao gosto pela prática de academia e não outra qualquer.

Para tanto, decidimos visibilizar a memórias de alguns destes sujeitos por entender que elas nos dão pistas para conhecer um pouco mais do contexto sociocultural que os circundam. Ademais, o alcance possibilitado pela oralidade abre espaço, inclusive, para uma ampliação do que se possa compreender por saúde para além de seus vínculos com as variáveis biomédicas. De acordo com Rezende e Rezer (2015) é preciso olhar para o tema da saúde de maneira multifatorial, caminhar para um alargamento e qualificação do seu debate, sobretudo no âmbito da Educação Física, a partir de suportes teóricos que evidenciem suas dimensões sociais, psicológicas, culturais, econômicas e políticas.

Na mesma linha de pensamento Ferreira e Castiel (2015) destacam que devemos tomar cuidado com associações usadas de forma simplista corriqueiramente na Educação Física, em que mexer o corpo seria sinônimo de acumular saúde. Sem dúvida, a atividade física traz inúmeros benefícios fisiológicos, mas a escolha e o gosto por uma determinada prática envolvem aspectos mais amplos do que simplesmente obter um corpo mais saudável de forma utilitarista, evitando possíveis doenças.

Nessa perspectiva, o corpo é concebido de uma forma que não esteja estritamente ligado a relações binárias entre saúde e doença, normal e patológico, e sim a sentidos mais amplos que os constituem como sujeitos (Rigo; Ribeiro; Silveira, 2007). Assim, investir neste tema por sua dimensão sociocultural é localizar que a Educação Física é interpelada por um campo de conhecimentos expansivo às práticas culturais, às relações interpessoais, às compreensões do modo de vida social, aos fatores estéticos, econômicos, assim como históricos (das pessoas e dos lugares) que não podem ser deixados de lado quando analisamos a diversidade das práticas corporais.





PERCURSO METODOLÓGICO

A pesquisa se insere na perspectiva dos Estudos Culturais, em que as fontes orais são utilizadas como instrumentos com base teórico-metodológica na História Oral. Segundo Silva, Velozo e Rodrigues Jr. (2008) os Estudos Culturais envolvem a busca da compreensão de diferentes significados que os sujeitos atribuem à determinada prática.

Já a História Oral contribui na construção desses significados simultaneamente individual e coletivo, pois a fala do sujeito não só traz uma experiência enquanto conteúdo, mas se faz experiência na medida em que narra, por meio de uma entrevista, uma compreensão dos fatos até então desconhecidos por quem pergunta. O espaço e o tempo da História Oral, portanto, é o presente, o produto é o documento, e é realizada a partir das orientações de um projeto em tempo real, necessitando de personagens vivos que se disponham a dialogar (Meihy; Holanda, 2011).

A escolha das pessoas entrevistadas foi feita a partir de indicadores qualitativos, conduzidos pelo envolvimento com o tema, ainda que não tenhamos sempre a certeza de que tal depoente vá contribuir ou alcançar o que foi projetado enquanto tema, sendo apenas suposições (Alberti, 2004). Selecionamos os sujeitos entrevistados intencionalmente a partir dos seguintes critérios: tempo de permanência superior a 10 anos de forma ininterrupta na academia (para responder ao aspecto da regularidade da prática); vinculação da prática à mesma professora (para tratar dos vínculos para além do aspecto espacial), e interação permanente com o local, colegas e professores.

A rede, assim, foi formada por três pessoas, sendo um homem e duas mulheres, sendo elas as únicas que atendiam ao critério de permanecer por mais de 10 anos contínuos na academia. Destacamos que suas narrativas foram registradas pela forma nominal com que eram conhecidos no espaço pesquisado, uma vez que autorizaram o uso da sua identificação por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todas as entrevistas foram realizadas no 1º semestre de 2016. A primeira entrevistada foi Olga Miranda, conhecida como Professora Olga, ou somente Olga. Professora universitária aposentada de 74 anos, aluna do CAFD por mais de 16 anos, mantendo uma frequência de cinco vezes por semana praticando musculação e ginástica para idosos.

A segunda entrevistada foi Lidiomar de Ávila, conhecida como Lilica, com 71 anos. Também professora aposentada, exerceu o cargo de diretora de escola estadual no próprio





município. Apresentava uma frequência de cinco vezes semanais e está no local há 14 anos. Além da musculação, participava da ginástica para idosos e do karatê.

Por fim, entrevistamos Manoel Sobral, conhecido como Seu Sobral. Agricultor e comerciante aposentado, estudou até a 4ª série do ensino fundamental. Freqüentador do CAFPP há 11 dos seus 89 anos, frequentando-o três vezes por semana praticando musculação. Morou na zona rural da cidade, mais especificamente na Ilha dos Marinheiros – 40km distante do centro do município de Rio Grande –, onde ainda mantém as atividades agrícolas em menor escala para o consumo próprio. Na sua entrevista, assim como ocorrido com a Lidiomar, os depoentes recorreram ao uso de objetos pessoais como medalhas e fotos respectivamente, o que conforme Delgado (2010), é algo comum como forma de estimular a memória.

A definição do local das entrevistas ficou a cargo de cada sujeito entrevistado, sendo que todos preferiram realizá-la em suas residências, por sentirem-se mais confortáveis para a narrativa, pois os “elementos que integram o seu cotidiano, colaboram para seu bem-estar físico e psíquico” (Freitas, 2006, p. 66). Para gravação foi utilizado o gravador digital de voz. Posteriormente, foi feita a transcrição das entrevistas na íntegra, sendo devolvidas aos entrevistados para cessão dos direitos de seu pleno uso.

A análise dos depoimentos buscou a compreensão de alguns elementos que impulsionaram estes indivíduos a aderirem e permanecerem vinculados à prática de atividade física sistematizada e que culminaram, na atual faixa etária de vida, a uma fidelização demonstrada pelo longo período de permanência em uma mesma academia. Optamos em realizar uma entrevista com cada depoente abordando no roteiro os seguintes eixos: relação com as práticas de academia; relacionamento com os colegas e com os professores; relação com a Educação Física na escola e aderência às atividades físicas em academia.

Para fins de análise, organizamos as falas em duas perspectivas. A primeira se deteve em compreender os aspectos que levaram os três idosos entrevistados a filiarem-se ao CAFPP. Para tanto, foram utilizados os eixos temáticos do roteiro que tratavam das experiências anteriores vinculadas às atividades físicas, tenham sido elas em academias de ginástica, oriundas da participação em práticas sistematizadas, ou ainda relacionadas à Educação Física escolar. A segunda perspectiva abordou os elementos intervenientes para a permanência desses idosos no CAFPP de forma regular, englobando a fração do roteiro que tratava da periodicidade, das rotinas, dos gostos, dos relacionamentos com colegas e professores, bem como das possíveis dificuldades em frequentar a academia.





SOBRE OS PROCESSOS DE ADESÃO

No que tange ao primeiro movimento, nos deparamos com uma impossibilidade em explicar de maneira comum como esses idosos chegaram ao CAFP, pois suas trajetórias apontam para construções de vida individuais e distintas. O aparecimento destas diferenças foi possível na medida em que empreendemos o respeito pelo valor e pela importância de cada entrevistado, assegurando a singularidade daquilo que falaram e marcando que o trabalho de campo na construção de memórias é um experimento igualitário que busca a subjetividade (Portelli, 1997).

A começar, tanto Olga como Seu Sobral disseram que o primeiro contato que tiveram com uma academia de ginástica foi diretamente no CAFP, passados 50 anos de vida. No caso dela, sua fala fez questão de acrescentar que antes de começar a frequentar o CAFP, após os 58 anos, “só conhecia assim teoricamente uma academia” (Olga, 74 anos).

Já Lilica, havia frequentado outra academia antes de chegar ao CAFP, na qual praticava natação e hidroginástica, local em que permaneceu por cinco anos. Além disso, apesar de ter se vinculado a uma atividade física regular em academia após sua aposentadoria, sempre foi muito participativa e ativa em diversas práticas corporais, principalmente no período em que estudou em colégio interno na cidade de Santa Vitória do Palmar, cidade ao extremo sul do Rio Grande do Sul que faz fronteira com o Uruguai:

Eu era boa, era ótima porque a minha genética ela se prepara para isso. No ginásio a gente fazia Ginástica Austríaca, eu jogava vôlei, eu era a capitã do time porque eu falava muito né. Eu era boa, assim eu sou baixa né, mas eu levantava, eu era a levantadora, eu me mexia muito na quadra, eu levantava a meio metro acima da rede e a meio metro afastada para picadora [atacante]. Naquela época a gente chamava de picadora, e naquela posição eu era muito boa na posição de hoje [líbero] que chamam no Uruguai, que é quando a gente fica lá atrás para receber o saque, eu recebia tudo, mas o meu lado mais fraco era na altura do ombro da esquerda (Lilica, 71 anos).

Além disso, ainda no tempo que estava na escola, Lilica formou uma equipe feminina de vôlei e organizava treinos com o time masculino do Banco do Brasil. Nas férias escolares, quando retornava para casa dos pais no Uruguai, gostava de jogar vôlei de praia. Em sua narrativa menciona que tinha várias torcedoras: “E o mulherio... as mulheres torciam pelo lado que eu jogava, claro porque eu tava representando as mulheres eu era a única mulher que jogava” (Lilica, 71 anos).

Em se tratando dessa relação com a Educação Física escolar, Seu Sobral não narrou lembranças a esse respeito, muito provavelmente provocado por sua breve passagem por esta





instituição quando criança. Já Olga relata uma experiência distinta, em que fazia de tudo para burlar as aulas de Educação Física, descrevendo sua prática como uma experiência insatisfatória:

Agora eu vejo que era péssima. Eu me lembro assim, bem pequena no Juvenal Miller [escola estadual em Rio Grande] eu tenho uma vaga ideia de jogos, muito pequena. Aí com nove anos eu fui para Joana D'arc [escola particular em Rio Grande]. No Joana D'arc eu me lembro que era horrível, eu me lembro que tinha umas coisas no pátio de areia que tinha que equilibrar que tinha que andar em cima de um tronco. Aquilo ali eu nunca consegui, eu não consegui nada né (risos). Adorava dizer que estava menstruada para dizer que não podia fazer, isto aí eu tô me lembrando agora né. Então eu tava sempre menstruada (risos) (Olga, 74 anos).

Perto de se aposentar, aos 55 anos, antes de entrar no CAPF, Olga lembra que no decorrer dos anos foi chegando à conclusão de que precisava incorporar a atividade física à sua rotina, o que não aconteceu quando era mais jovem. Sendo assim, criou um grupo de caminhada com as amigas, que se encontravam em um lugar pré-estabelecido e conhecido da cidade nas tardes de folga. Paralelamente a esta atividade, no mesmo período, também começou a praticar yoga, porém, segundo ela, as participações em ambas as atividades não foram duradouras, no máximo chegaram a um ano: “[...] não foi coisa muito significativa não, acho que significativa foi quando eu vim para cá e não parei mais de fazer [...] deve ter sido, nem sei se foi um ano. É, um ano uma coisa assim” (Olga, 74 anos).

Tal como as experiências escolares, as motivações que os levaram a chegar ao CAPF também foram variadas. Mergulhados na memória, os depoentes produziram lembranças associadas a tempos cujas intensidades ficaram marcadas em suas vidas, como é o caso de Olga, que recorda de estar aposentada quando decidiu entrar na academia. Considera a aposentadoria um marco importante para essa decisão, pois foi o momento em que ela teve tempo para se dedicar à participação em uma atividade física de forma contínua.

Segundo Alves Junior (2004) o período que ronda a aposentadoria é profícuo como estratégia de sensibilização para o engajamento em programas ou projetos associativos para a prática de atividades físicas, com um forte viés à ocupação do tempo antes destinado ao trabalho. Ao caracterizar a diversidade do público idoso que procura esses programas, o autor identifica pelo menos três grupos. O primeiro seria formado por aqueles que, ao longo da vida, estiveram permanentemente associados a alguma atividade física e se mantiverem praticantes mesmo depois da aposentadoria; já o segundo, se caracteriza por um grupo de idosos que praticaram alguma atividade física com regularidade em um determinado período





da vida (escola, Forças Armadas) e que retornaram a praticar só depois da aposentadoria; já o terceiro é constituído por pessoas que nunca praticaram regularmente alguma atividade física e só o fizeram após alcançarem a aposentadoria, quadro semelhante à experiência de nossos entrevistados.

No caso de Olga, é interessante verificar em sua fala que, paralelamente ao processo de envelhecimento, ela tomou iniciativa de matricular-se devido a uma dita consciência a respeito dos benefícios da atividade física, mas que não era muito adepta ao ambiente de academia, posição que ela diz ter deixado explícita já no primeiro dia de aula no CAFP. Destacamos esse fato, pois, ao que tudo indica, Olga iniciou a praticar musculação à contragosto, postura essa que foi se modificando gradualmente, resultando em se concretizar como uma prática de longa duração em sua vida.

O termo consciência é aqui utilizado em respeito à forma como se referiu a si mesma para tratar do que a mobilizou em direção à prática de atividade física. Porém, podemos suspeitar que a dita consciência a respeito dos benefícios dessa atividade seja efeito de uma produção social massiva, regular e dispersa que coloca essa busca e realização como sinônimos de obtenção de saúde, tal como se fosse um bem ou produto. Nessa linha, tudo o que se opõe a esse movimento tem a potencialidade de criar um processo de culpabilização de si em que a inércia, ou ainda, o sedentarismo responde pelos males que devem ser combatidos para que não se tenha sujeitos inativos fisicamente.

No caso de Seu Sobral, a motivação para iniciar no CAFP veio associada à busca pela melhora do desempenho nas corridas de rua, modalidade esportiva que ele começou a praticar depois dos 50 anos. Ao abordar esse tema em sua entrevista, enfatiza o quanto essa época se configurou como um momento distinto em sua vida, prática que narra com orgulho a qual gostaria de ter exercitado por mais tempo, mas teve que ser interrompida aos 86 anos por recomendação médica, devido à sua idade avançada. Nas suas palavras: “O médico mandou manear, o médico mandou e disse: ‘Ó, é bom manear né’. Então... aí parei, mas vontade eu tenho de correr” (Seu Sobral, 89 anos).

Já para Lilica, entre os motivos que a fizeram ingressar no CAFP era evidente a preocupação com o tratamento de osteoporose pois foi orientada por seu médico para que fizesse uma atividade física que tivesse impacto. Na época, praticava natação e hidroginástica em outra academia da cidade e, a partir da recomendação deste profissional, optou por mudar





de modalidade escolhendo a musculação. A opção pelo CAFP se deu em função da indicação de colegas de curso de inglês que fazia à época.

Em síntese, os relatos dos entrevistados nos levam a dois ângulos analíticos quando olhamos para os aspectos relacionados à chegada no CAFP: um que está direcionado aos elementos que mobilizaram a busca pela atividade física; e outro que está relacionado à escolha específica do CAFP para isso. No primeiro caso, ainda que a escolha dos três idosos tenha sido pela musculação, fica evidente a existência de estímulos híbridos que os fizeram se vincular a esta atividade. Entre elas, identificamos a opção de Lilica por recomendação médica, talvez um dos fatores mais mencionados pela literatura científica.

Em estudo realizado por Eiras *et al.* (2010), com idosos praticantes de atividades físicas em dois espaços públicos com contextos diferentes na cidade de Curitiba, a indicação médica aparece como uma das principais respostas à questão da procura. Da mesma forma, investigações como a de Ribeiro *et al.* (2012), apontam a recomendação médica como o segundo fator mais influente na adesão de atividade física por parte dos idosos, atrás apenas da prevenção de problemas de saúde. Cardoso *et al.* (2008), ao investigar os fatores de adesão e desistência de idosos em programas de exercícios implantados em Unidades Locais de Saúde (ULS) em Santa Catarina, identificou a indicação médica também como um forte indicador na adesão a programas de atividade física.

De outra parte, como mencionado anteriormente, os motivos que fizeram Seu Sobral e Olga optarem pela musculação foram outros, respectivamente, a melhora na performance esportiva, e uma autoavaliação a respeito dos benefícios relativos à atividade física. Localizados para além de uma possível orientação especializada, tais motivações não são consideradas exatamente inéditas, a não ser pela idade avançada do Seu Sobral quando ocorreu a aderência à musculação, aos 78 anos, como forma de auxiliar suas corridas. Segundo Cerri e Simões (2007), um aspecto importante para adesão inicial a programas de atividade física é o conhecimento sobre os benefícios que ela endereça à saúde. Além disso, a busca por um melhor condicionamento físico está na ordem no dia para muitos idosos, tendo sido apontado como o segundo maior fator de aderência à prática de atividade física (Lopez, 2016).

Já no que toca à escolha específica do local, pode-se dizer que todos chegaram ao CAFP por algum tipo de incentivo feito por pessoas de relacionamento pessoal. Lilica pela indicação de amigas do curso de inglês que já frequentavam e/ou conheciam a academia: “[...] a turma me disse que a melhor academia era a do Edison. Que era a mais séria, aí eu fui e





realmente né, é verdade” (Lilica, 71 anos). Olga comenta que, no seu local de trabalho, ouvia falar muito bem da academia: “Então eu já fui para lá sabendo que era ali que eu tinha que ficar” (Olga, 74 anos). Já Seu Sobral optou pelo CAFP pela indicação da filha, que já era aluna há algum tempo, e que mantém essa relação até os dias de hoje.

Como podemos perceber existiram razões distintas para que estes idosos chegassem até o CAFP, difíceis de elencar, pois cada um deles possui constituições de vida diferentes. No que diz respeito às motivações de adesão à atividade física, encontramos recomendação médica, melhora da performance em prática esportiva, ou iniciativa própria. Em contrapartida, os depoentes apresentam similaridade nos porquês da escolha do local, sobretudo indicações pessoais do círculo de convivência e reconhecimento do local como acolhedor e eficaz ao público idoso.

SOBRE OS PROCESSOS DE PERMANÊNCIA

Partindo para um segundo momento de análise, complementar ao primeiro, nos dedicamos a entender o que fez com que os idosos permanecessem no local por tanto tempo. Quanto a isso, os desdobramentos que apareceram ao longo das entrevistas foram difíceis de classificar, pois todos estavam muito imbricados entre si. Iniciaremos por duas questões que apareceram mais evidenciadas em suas falas: percepção da melhora da capacidade física e os vínculos de amizade estabelecidos com os colegas e professores.

Todos os três mencionaram que a percepção sobre a melhora das condições físicas foi um dos elementos que lhes conquistaram a permanecer no local. Sobre essa percepção, Olga diz: “[...] tu começa a notar que tu melhora né... e quais são os sinais? O abandono dos remédios, mais agilidade para fazer as coisas, então... claro, são estes indícios que tu vais melhorando” (Olga, 74 anos). Já Lilica associa a melhora à ideia de prevenção, exaltando os benefícios alcançados no que diz ser um envelhecimento saudável: “Primeiro porque eu sei, tenho consciência que a gente nunca mais pode parar de fazer musculação e alongamento claro. Isso aqui é básico porque isso aqui atrofia mesmo” (Lilica, 71 anos).

Ao lado desse aspecto, tão intenso quanto no tema da prolongação de suas presenças no CAFP, encontramos os vínculos estabelecidos com os colegas e professores. Nas falas dos três idosos fica nítido o envolvimento destes com as pessoas do lugar, relações estas que remetem a uma sensação de acolhimento, evidenciada, por exemplo, na fala de Seu Sobral:





Eu continuo indo lá porque a amizade. A amizade que eu tenho que eu sinto lá agora com o Edison [professor], com todos. 'É Sobral pra cá, Sobral pra lá', então eu me sinto bem, então me sentindo bem ali, por que é que eu vou parar? Vou parar se amanhã ou depois eu não poder ir mesmo. De momento que eu posso fazer os aparelhos né eu tenho que continuar, não pode parar. Se parar, enferruja (risos) (Seu Sobral, 89 anos).

Da mesma forma, Olga e Lilica também revelaram este envolvimento em suas narrativas. Olga lembra que, quando iniciou na academia, encontrava muitas amigas no local, sendo essa aproximação uma mola propulsora para conversar a respeito da criação de uma associação que protagonizasse um trabalho voluntário na periferia da cidade. Dos encontros na academia, portanto, surgiu o Movimento Solidário Colmeia, uma organização não governamental (ONG) que atua na assistência social de crianças e jovens em situação de vulnerabilidade. Além disso, a partir desta fundação, a academia se tornou uma espécie de sede do grupo, já que funcionava como lugar para reuniões e planejamentos do movimento. Aliás, o CAFP, passou a ser vinculado a ONG, utilizado como centro de arrecadação de alimentos, venda de camisetas e divulgação de campanhas. Nesse sentido, Olga destaca o vínculo afetivo, principalmente com o professor:

Eu acho que é uma relação muito, muito boa. É excelente porque além de ter muita afinidade, por exemplo, com o Edison [professor], apesar de faixa etária muito diferente, mas a gente tem muita afinidade. Tem todas estas coisas que eu falei da facilitação que ele deu para o surgimento, por exemplo, do Colmeia. Então é uma relação mais do que professor aluno, não há dúvida. De amigos mesmo (Olga, 2016).

Podemos perceber que as relações estabelecidas pelos entrevistados estão vinculadas a uma ideia de sociabilidade que pode ser entendida como "conjunto de relações sociais tecidas pelos indivíduos e as formas como estas são estabelecidas: noção que aparentemente pode ser aplicada a todas as relações sociais em que o indivíduo entra em relação com o outro" (Peixoto, 2000, p. 45). Esse vínculo foi identificado no estudo realizado no projeto de extensão "Ginasticando na melhor idade" desenvolvido na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri no qual os autores ressaltam a importância da socialização idosos ressaltando que aspectos como descontração, compartilhamento de conhecimentos, ludicidade e possibilidade de fazer novas amizades devem ser consideradas no planejamento das práticas corporais destinadas às pessoas em processo de envelhecimento (Lopes *et al.*, 2020).

Carregando um traço comum que é o da relação frente a frente com o outro, segundo o autor, a sociabilidade pode ser caracterizada por diferentes motivos. Neste estudo,





estamos entendendo a constituição de uma sociabilidade do tipo territorial, pelos encontros produzidos em determinado local, e/ou associativo, pela própria aderência a uma prática. De uma forma ou de outra, esta sociabilidade “estabelece um elo entre as interações sociais cotidianas e as relações sociais efêmeras” (Peixoto, 2000, p. 46).

Essa noção de sociabilidade verificada nas relações pessoais estabelecidas na e a partir da academia, parece receber uma extensão relativa aos sentimentos com o próprio local. Tanto que os três entrevistados se referiram ao CAFP como um ambiente prazeroso, que dá um sentido de família pela sintonia produzida entre os frequentadores. No caso de Seu Sobral e da Lilica, há referência ao local tal como se estivessem partilhando da intimidade de um lar:

É, a gente chegar e cumprimentar as pessoas né, porque se torna quase que nem uma família né, a academia do Edison, porque é sempre quase os mesmos toda a semana né. Então a gente já tem aquele compromisso de chegar e cumprimentar e se sentir bem né (Seu Sobral, 89 anos).

Assim como Seu Sobral, Lilica também remete a uma relação de cumplicidade: “Eu gosto de vocês lá né... do Pedro [filho do proprietário] tu sabe, do Edison, das gurias, das colegas, dos colegas homem e mulher, de todos lá, do pessoal todo. É a minha grande família, na realidade é isso” (Lilica, 71 anos). Olga se refere ao local com significações semelhantes. Em sua concepção, a academia propicia uma intimidade entre os participantes fazendo com que os vínculos de amizade se propaguem. Além disso, segundo ela, existe um acolhimento ao diferente, que faz com que estes se sintam enraizados no local que atua não apenas com idosos, mas com pessoas que apresentam problemas neurológicos, transtornos mentais e diversas patologias. “Porque as pessoas podem até ir para outro lugar e voltam para a academia” (Olga, 74 anos).

A referência que os três idosos expressam de um sentimento de pertencimento em relação ao CAFP, que inclusive os fazem evocar a noção de família, se apresenta como um contraste à participação de seus parentes sanguíneos no processo de aderência à atividade física, pois em nenhum momento esses laços são mencionados. Tal constatação vem ao encontro ao estudo de Eiras *et al.* (2010) no qual afirma que o incentivo de familiares à prática de atividade física é fator preponderante na permanência de idosos a programas desta natureza. Em contrapartida, segundo Souza e Vendrusculo (2010), as tarefas cotidianas que os idosos assumem com seus familiares, tais como pagar contas, levar e buscar os netos na escola ou cuidar de algum familiar enfermo, podem se tornar uma barreira na permanência em projetos de atividade física. Em nossa pesquisa, as figuras familiares não foram reverberadas





nem como incentivadoras, nem como empecilho à prática, ficando o uso do termo família restrito às falas no sentido de pertencimento social ao CAFP.

Esse pertencimento, por sua vez, acaba sendo construído e compartilhado pelos três idosos devido à existência de um conjunto de elementos dos quais, Olga destaca, a potencialidade do CAFP em propiciar a criação ou o reencontro de amizades, assim como a aceitação do diferente. Este mesmo sentimento foi encontrado em outros estudos, tal como o de Gil *et al.* (2015), em que idosos praticante de dança relataram se sentirem pertencentes ao grupo além de alimentarem vínculos de amizades com os participantes.

Outra questão importante destacada nas narrativas dos idosos entrevistados foi a admiração da postura e o conhecimento do professor/proprietário da academia, o que os fez sentirem-se seguros na execução dos exercícios prescritos. Todos estes fatores acabaram sendo propícios para sustentar as respectivas permanências no local, tornando a presença na academia parte de suas rotinas, como destaca Lilica:

Porque de manhã eu faço uma coisa e, às vezes, eu vou de tarde para terminar. Olha, eu vou te dizer a academia para mim é o principal na minha vida, isso aí as pessoas já me falam, uma vez as pessoas me dizem assim: "ah é, Lilica, também tu vive na academia" e é verdade! Isso é verdade, ela faz parte da minha vida (Lilica, 71 anos).

Do mesmo modo, Olga destina um momento em sua programação diária para frequentar a academia, principalmente pela manhã, pois é neste turno que ela organiza grande parte das suas atividades diárias, deixando a tarde dedicada para estudos:

[...] eu levantei cedo, cozinhei, tomei banho, me arrumei e fui para a academia. Depois eu vim para casa, fiz mais alguma coisa em relação à casa, saí à uma e vinte de casa e voltei às nove e meia da noite, porque eu tenho os grupos de estudos (Olga, 74 anos).

Por sua vez, Seu Sobral comumente planeja a ida ao CAFP dentro de uma espécie de agenda de compromissos:

Eu saio de manhã 7:20, largo a menina [neta] no colégio e vou direto para a academia. Da academia eu venho para casa, tomo meu cafezinho, se o dia tá bonito assim eu vou no centro, no mercado. Se o dia tá chovendo eu fico em casa fazendo alguma coisa, sempre tem um serviço para fazer dentro de casa (Seu Sobral, 89 anos).

As narrativas revelam que frequentar a academia se tornou uma atividade ordinária nas vidas dos três idosos. A presença no local, mesmo na situação de aposentadoria que poderia levar a um afrouxamento no cumprimento de horários e tarefas, está dentro de uma rotinização da vida, transformada em um compromisso, tanto quanto outras atividades.





Nesta perspectiva, existe uma preocupação de não ficar muito tempo sem dar notícias na academia, seja por motivos de viagens ou por algum imprevisto. Esta consideração ganha projeção ainda maior quando atentamos para o fato dessa presença ser garantida não com a ida à academia, mas pelo contato por outras vias de comunicação: “[...] quando eu não vou na academia eu telefono pro Edison [...] embora ele saiba que eu vou caminhar na esteira e fazer o alongamento, eu preciso que ele me libere, tu sabes? Isso aqui é uma coisa da disciplina da gente” (Lilica, 71 anos).

Esta disciplina pode ser vista como a naturalização de tornar a ida e a presença na academia como atividades comuns do dia, o que tende a provocar uma sensação de ausência de dificuldades em realizá-las. Ainda assim, entre os motivos superficialmente mencionados como barreiras para frequentar o local estão as questões climáticas e as viagens de turismo, citados por Olga e Lilica. Ambas gostam muito de viajar e assim o fazem eventualmente ao longo do ano, não necessariamente no período de férias ou veraneio.

No entanto, os períodos de ausências esporádicas, por conta de dias frios ou chuvosos, e as medianamente prolongadas, causadas pelas viagens, segundo mencionado por elas, não se traduzem diretamente em possíveis perdas da condição física. E é exatamente este critério que faz com que elas se sintam diferentes dos demais idosos, sejam aqueles praticantes de outra modalidade ou até mesmo aqueles que não praticam nenhuma atividade física regularmente. Esta distinção, mencionada por elas, é nítida quando se diz que: “Eu sou tão bem preparada que eu posso passar um tempo sem fazer este alongamento meu de sentar abrir as pernas botar a testa no chão e os braços para trás [...] só acredita quem vê, eu faço isso em qualquer lugar” (Lilica, 71 anos). Na mesma linha, Olga relata suas pequenas pausas dizendo: “Não noto nenhuma diferença, embora falte. Mas interessante que o peso dos aparelhos é o mesmo. E às vezes eu noto que o meu peso é maior do que até pessoas mais jovens, ou menos velhas (risos)” (Olga, 74 anos).

Além disso, quando perguntada se ela se acha diferente de outras idosas da mesma idade, Olga responde afirmativamente, utilizando como argumento algumas percepções sobre seu próprio corpo. Diz ela que após viagens, enquanto algumas de suas amigas chegam cansadas e com dores, não se sente afetada desta maneira devido ao preparo físico alcançado. Nesse sentido, a condição física é visivelmente utilizada pelos protagonistas desta pesquisa para marcarem o que os distingue de outros sujeitos que compartilham da faixa geracional,





sobretudo quando mencionam desfrutarem de uma autonomia de movimento tanto no que diz respeito à execução dos exercícios de musculação, quanto nas demais atividades do dia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste texto, compreendemos a aderência de três idosos à prática de atividades físicas sistematizadas em uma academia de ginástica localizada na cidade do Rio Grande/RS, frequentada por estes há mais de dez anos de forma ininterrupta. Percebemos que essa aderência não segue princípios universalizantes, ainda que se assemelhe em alguns aspectos, tais como a longevidade em uma mesma atividade, a escolha pela prática de musculação, a opção pelo local, assim como a fase da vida que decidiram iniciá-la, ou seja, após os 50 anos de idade.

No entanto, estas similaridades que aproximam os três entrevistados e, simultaneamente, os diferenciam de outros grupos de idosos, não impediram a manifestação de sinais distintivos entre si, sobretudo ao levarmos em consideração a disposição de vida dos depoentes mais do que as propriedades que partilham. À luz de Bourdieu (2007), essa distinção não depende da soma dos atributos que carregam, sejam eles de origem étnica, de idade, de classe social, mas das relações entre essas propriedades e os efeitos que elas exercem sobre as respectivas práticas.

Para tanto, ao ampliarmos o olhar para as trajetórias de vida dos entrevistados e suas múltiplas dimensões, sejam de cunho cultural, escolar ou profissional, passamos a identificar o grupo que também não é homogêneo. As operações destes sinais distintivos na aderência à atividade física estão espalhadas em, pelo menos três pontos: nas experiências anteriores à chegada no CAFP; nos aspectos motivacionais que levaram à prática; e nas maneiras como exercem a sociabilidade naquele lugar.

No tocante às experiências, verificamos que elas transitam entre diferentes vínculos com a Educação Física na época escolar, assim como da associação à prática de atividade física em determinada fase da vida, fosse através da corrida de rua ou caminhadas esporádicas em pequenos grupos. Quanto aos aspectos motivacionais, os depoentes se distinguiram no que diz respeito à chegada ao CAFP, mencionando a consciência sobre os benefícios da atividade física, a melhora da performance pensando em uma segunda prática e a indicação médica como principais fatores. Com referência à sociabilidade, todos estabelecem laços de afeto com colegas e professores, porém alguns relacionamentos ficam restritos ao ambiente e, em outros





casos, extrapolam o espaço da academia. Neste caso, estão inclusos os encontros sociais (jantares, reuniões de ONG) produzidos entre os próprios praticantes do local ou entre aluno/a e professor/a.

As trajetórias narradas reverberaram em modos de vida diferentes, práticas sociais distintas, mesmo que se fale sobre pessoas que praticam atividade física por longo período de tempo e se consideram saudáveis por esta ação. Isto nos reconecta à amplitude na noção de saúde, sobretudo quando os depoentes nos colocam diante da sociabilidade enquanto um forte marcador de permanência no CAFAP.

Ao mesmo tempo, não podemos ser ingênuos em acreditar que a opção por um envelhecimento ativo é uma escolha neutra, ao acaso. É evidente a existência de um forte discurso midiático que coloca na vitrine o anúncio que idosos saudáveis são aqueles ativos e engajados (Alves, 2004). Nessa linha, concluímos com a sinalização de que a constituição de um idoso ativo e saudável não responde pela identificação de um modelo definido de busca e permanência por determinada atividade física. Não há algo essencial que dirija esse processo. Como vimos, ele é multifacetado e polissêmico. O que há são subjetividades produzidas em meio a endereçamentos múltiplos, de caráter familiar, escolar, social, profissional, que educam os sujeitos em direção a modos de conduzir suas vidas de maneira saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBERTI, Verena. **Manual de história oral**. Rio de Janeiro, RJ: FGV, 2004.

ALVES JUNIOR, Edmund Drummond. Procurando superar a modelização de um modo de envelhecer. **Movimento**, v. 10, n. 2, p. 57-71, 2004.

AZEVEDO JÚNIOR, Mário Renato de. **Influência da atividade física na adolescência sobre o nível de atividade física na idade adulta**. 2004. 119f. Dissertação (Mestrado em Epidemiologia). Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, 2004.

BOURDIEU, Pierre. **A distinção: crítica social do julgamento**. São Paulo, SP: Edusp; Porto Alegre, RS: Zouk, 2007.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. **Censo: número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos**. Disponível em: <<https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos#:~:text=Em%202022%2C%20o%20total%20de,sexo%2C%20do%20Censo%20Demogr%C3%A1fico%202022>>. Acesso em: 18 jun. 2024.





BRASIL. **Estatuto da pessoa idosa**. Lei 14.423, de 22 de julho de 2022. Brasília, DF: Senado Federal, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

CARDOSO, Adilson Sant'Ana *et al.* Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, v. 14, n. 1 p. 225-239, 2008.

CERRI, Alessandra de Souza; SIMÕES, Regina. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Movimento**, Porto Alegre, v. 13, n. 1 p. 81-92, 2007.

DELGADO, Lucília de Almeida Neves. **História oral**: memória, tempo, identidade. Belo Horizonte, MG: Autêntica, 2010.

DOMINGOS, Angella Maria Oliveira *et al.* O sedentarismo no idoso e seus impactos na qualidade de vida. **Ciências biológicas e de saúde UNIT**, v. 7, n. 1, p. 13-22, 2021.

EIRAS, Suélen Barboza *et al.* Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista brasileira de ciência do esporte**, v. 31, n. 2, p 75-89, 2010.

FREITAS, Sônia Maria de. **História oral**: procedimentos e possibilidades. São Paulo: Humanitas, 2006.

FERREIRA, Marcos Santos; CASTIEL, Luis David. Promoção da saúde, empowerment e o discurso da vida ativa. In: BAGRICHEVSKY, Adriana Estevão (Org.). **Saúde coletiva**: diálogos sobre interfaces temáticas. Ilhéus, BA: Editus, 2015.

GIL, Priscila Rodrigues *et al.* Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. **Revista kairós gerontologia**, v. 18, n. 2, p. 227-245, 2015.

GONÇALVES, Carolina Oliveira; MARCELINO, Vagner Reolon; TAVARES, Maria da Consolação Cunha. O significado para idosos da prática de atividades físicas nas praias do litoral alagoano. **Movimento**, v. 16, n. 2, p. 193-205, 2010.

HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira de Almeida; SANTANA, Rosimere Ferreira. Saúde do idoso em tempos de pandemia covid-19. **Cogitare enfermagem**, v. 25, p. 1-10, 2020.

LEVY, Bel. **Estudo analisa registros de óbitos por covid-19 em 2020**. Portal Fiocruz. 2021 Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/estudo-analisa-registro-de-obitos-por-covid-19-em-2020>>. Acesso em: 20 mai. 2024.

LOPES, Priscila *et al.* Aspectos socializadores evidenciados por praticantes de ginástica para todos em processo de envelhecimento. **Corpoconsciência**, v. 4, n. 3, p. 83-97, 2020.





LOPEZ, Luiza Azevedo. **Análise da aderência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica na cidade do Rio Grande/RS**. 2016. 75f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, 2016.

MEIHY, José Carlos Sebe Bom; HOLANDA, Fabíola. **História oral: como fazer, como pensar**. São Paulo: Contexto, 2011.

MENGALLI, Débora Machado; HOEGEN, Carlos. A subjetividade do “ser” idoso. **Monumenta**, v. 4, n. 1, p. 78-83, 2022.

PEIXOTO, Clarice Ehlers. **Envelhecimento e Imagem: as fronteiras entre Paris e Rio de Janeiro**. São Paulo, SP: Annablume, 2000.

PEREIRA, João Raimundo Peixoto; OKUMA, Silene Sumire. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 23, n. 4, p. 319-34, 2009.

PORTELLI, Alessandro. O que faz a história oral diferente. **Projeto história**, v. 14, p. 25-39, 1997.

REZENDE, Sara; REZER, Ricardo. Concepções de saúde em profissionais de educação física que atuam em academias. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 20, n. 4, p. 428-429, 2015.

RIBEIRO, José Antônio Bicca *et al.* Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista brasileira de ciência do esporte**, v. 34, n. 4, p. 969-984, 2012.

RIGO, Luiz Carlos; RIBEIRO, Eliane; SILVEIRA, Tatiana. Reinventando o conceito de saúde. In: BAGRICHEVSKY, Marcos; ESTEVÃO, Adriana; PALMA, Alexandre (Orgs.). **A saúde em debate na educação física 3**, Ilhéus, BA: Editus, 2007.

SABA, Fábio. **Aderência: a prática do exercício em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SILVA, Cíntia Lopes da; VELOZO, Emerson Luiz; RODRIGUES JÚNIOR, José Carlos. Pesquisa qualitativa em educação física: possibilidades de construção de conhecimento a partir do referencial cultural. **Educação em revista**, n. 48, p. 37-60, 2008.

SILVA, Neusilene Miranda *et al.* Fatores que dificultam a não adesão à prática regular de atividade física em pessoas idosas. **Revista kairós gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 9-26, 2016.

SIMÕES, Celso Cardoso da Silva. **Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica brasileira e os impactos decorrentes do processo de envelhecimento da população**. Rio de Janeiro, RJ: IBGE/ Coordenação de População e Indicadores Sociais, 2016.

SOUZA, Doralice Lange de; VENDRUSCULO, Rosecler. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos





participantes do projeto “Sem Fronteiras”. **Revista brasileira de educação física do esporte**, v. 24, n. 1, p. 95-105, 2010.

SOUZA, Welton Rodrigues de *et al.* Os benefícios da atividade física e sua aplicabilidade para o envelhecimento saudável. **Revista CIS – conjecturas inter studies**, v. 24, n. 1, p. 40-53, 2024.

Dados da primeira autora:

Email: luiza.azevedo.lopez@gmail.com

Endereço: Rua das Hortênsias, 281, Cassino, Rio Grande, RS, CEP: 96205-350, Brasil.

Recebido em: 03/08/2024

Aprovado em: 28/10/2024

Como citar este artigo:

LOPEZ, Luiza Azevedo *et al.* Adesão e permanência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica: memórias e narrativas em movimento. **Corpoconsciência**, v. 28, e.18156, p. 1-21, 2024.

