

Saúde, exercício físico e medo de envelhecer: problematizações sobre o antienvelhecimento nos discursos de fisiculturistas amadoras

Health, physical exercise and fear of aging: anti-aging problematizations in amateur bodybuilders speeches

Fábio Luís Santos Teixeira^{1,2}, Iraquitã de Oliveira Caminha^{1,2*}

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

RESUMO

Argumentos científicos favoráveis à aplicação do exercício físico como intervenção sobre “envelhecimento” insistem em se apoiar num conceito de saúde biológico. Considerando a hegemonia desse discurso na Educação Física, questiona-se em que medida deve-se aceitar que a relação saúde/envelhecimento permaneça resumida à mera busca pela manutenção de capacidades fisiológicas? O objetivo foi analisar as problematizações produzidas sobre a relação saúde e exercício físico por um grupo de mulheres fisicamente ativas da cidade do Recife, Pernambuco-Brasil, tendo como cenário suas opiniões sobre o processo de envelhecimento. Quarenta e cinco fisiculturistas amadoras foram selecionadas a partir da técnica *snowball sample*. Elas responderam individualmente um roteiro de entrevista com imagens seguindo a técnica *photo elicitation*. Utilizou-se a análise de discurso proposta por Foucault. Verificou-se que o grupo compreende a relação saúde/envelhecimento como forma de construir identidades, ultrapassando a visão negativa da velhice como processo negativo vital. O medo de envelhecer denota a presença de autocontrole centrado nas práticas de saúde ao longo da vida. O exercício físico exerce um papel que transcende o mero controle de variáveis biológicas, sendo um recurso para fortalecer a experiência de se ver e se sentir mais jovem.

Palavras-chave: Saúde, exercício físico, medo de envelhecer, discursos, mulheres, fisiculturistas.

ABSTRACT

Scientific arguments in favour of applying physical exercise as an intervention on "aging" insists on relying on the biological concept of health. Considering the hegemony of this concept in physical education, the present study questions in what extent it must be accepted that the relationship between health/aging remains summarized in the mere search for maintaining physiological capabilities? The aim was to analyse the problematizations on the relationship between health and exercise in a group of physically active women from the city of Recife, Pernambuco, Brazil, in the context of aging process. Forty-five amateur bodybuilders were selected utilizing the sample snowball technique. They answered an interview guide with pictures according to the photo elicitation technique, individually. It was utilized the speech analysis proposed by Foucault. The group understands the relationship health/aging as a way to build identities, overcoming the negative perception of old age as vital and negative process. The fear of aging denotes the presence of self-centred healthcare practices carried over the years. Physical exercise plays a role that transcends the mere control of biological variables, being a resource to strengthen the experience to look and feel younger.

Keywords: Health, physical exercise, fear of aging, speeches, women bodybuilders.

¹ Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física Universidade de Pernambuco/Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil

² Laboratório de Estudos sobre Corpo, Estética e Sociedade – LAISTHESIS, Brasil

* Autor correspondente: Universidade Federal da Paraíba, Cidade Universitária, s/n. CEP: 58059-900. João Pessoa/PB, Brasil. E-mail: caminhairaquitã@gmail.com

INTRODUÇÃO

A saúde é muitas vezes compreendida como fenômeno biológico que pode ser aferido a partir de certos fatores orgânicos admitidos pela ciência como vitais, e que são construídos a partir de representações matemáticas da vida humana (Canguilhem, 2008). Exemplos destes fatores vitais são os marcadores fisiológicos ou as medidas antropométricas que, em conjunto, servem de referência para que se possa produzir estados biológicos que tendem ao equilíbrio, mesmo que isso signifique a realização de auscultas e vigílias corporais intensivas (Foucault, 2006).

Apesar do caráter compulsório relativo ao controle da saúde ser um traço dos sujeitos contemporâneos, críticas à compreensão meramente biológica do conceito demonstram que a percepção de saúde não é fixa, ou seja, que ela tende a variar conforme as necessidades e os desejos dos sujeitos (Dejours, 1986). Nesta lógica, estudos têm demonstrado que a percepção de saúde está aberta a mudanças vinculadas à percepção de si e a diversidade de estigmatizações sociais (Andrade, 2011; Barros & Nunes, 2009; Uchôa, Firmo, & Lima-Costa, 2002).

Na contramão desta relativização cultural, argumentos científicos favoráveis à aplicação do exercício físico como tecnologia de intervenção sobre “envelhecimento” insistem em se apoiar num conceito de saúde reduzido à ideia de autonomia física ou melhorias fisiológicas, desconsiderando que grupos sociais podem criar novas percepções sobre estes fenômenos e que o ser humano vai além do biológico. Isso significa que é preciso reconhecer a produção constante de problematizações sobre saúde e exercício físico, pois estas dependem também de valores e contextos culturais. Por problematização entende-se a transformação social de um dado objeto ou discurso pela atividade do pensamento exercida por uma pessoa ou grupo de pessoas (Foucault, 1997).

De acordo com Silva (2008), nos últimos anos têm-se verificado inovações referentes aos modos e experiências de envelhecer graças a mudanças de hábitos, aparecimento de novas imagens midiáticas, reformulações de crenças e

condutas. Para a autora, o atual contexto de modificações demográficas e o aumento da expectativa de vida sinalizam um abrandamento nas maneiras de cuidar do corpo envelhecido, ligadas ora à formação de uma nova identidade, autônoma e diferenciada da identidade da velhice, ora à negação social da velhice propriamente dita.

Para Moreira (2012), é fato que a sociedade contemporânea vincula envelhecimento a declínio, incapacidade e adoecimento, ao mesmo tempo em que valoriza as ideias de beleza, juventude, desenvolvimento e vitalidade. Todavia, na medida em que se assiste a uma celebração do corpo jovem, verifica-se uma queda progressiva dos preconceitos sobre o corpo envelhecido resultante de práticas científicas preocupadas em abordá-lo numa perspectiva de saúde que transcende os limites da visão biológica tradicional.

Por esse motivo, Ferreti, Nierotka, e Silva (2011) sustentam que cada vez mais os estudos sobre envelhecimento devem ponderar sobre aspectos sociológicos do “sentir-se responsável pelo envelhecimento”, ou seja, da produção de modos de viver em que os sujeitos se observam como atores do processo. Dito de outra forma, as áreas de conhecimento que se ocupam do objeto de estudo envelhecimento devem compreendê-lo não apenas como um acontecimento biológico, mas social e político.

Fundados nas reflexões acima destacada e considerando a hegemonia do discurso biológico por meio do qual os temas saúde e envelhecimento têm sido abordados na Educação Física, cumpre questionar em que medida deve-se aceitar que a relação saúde/ envelhecimento permaneça resumida à mera busca pela manutenção de capacidades fisiológicas?

Mediante este problema, o seguinte artigo tem como objetivo analisar as problematizações produzidas sobre saúde e exercício físico por um grupo de mulheres fisicamente ativas da cidade do Recife, Pernambuco-Brasil, tendo como cenário suas opiniões sobre o processo de envelhecimento. Este grupo, denominado de “Hebes contemporâneas”¹, possui opiniões

¹ Referência à Hebe, deusa grega da juventude.

particulares sobre o envelhecer, utilizam o exercício físico para administra-lo, e constroem outras técnicas de cuidado baseando-se em elementos de sua cultura que nem sempre obedecem ao rigor formal de práticas terapêuticas consideradas seguras e normais.

Especificamente, pretende-se discutir como as entrevistadas compreendem a relação saúde/envelhecimento e demonstrar de que maneira o grupo resignifica o exercício físico apoiando-se nessa relação. O estudo é quanti-qualitativo e se baseia na arqueologia foucaultiana, pois pretendemos compreender modos de existência e produção de pensamentos e técnicas de poder no contexto de uma cultura (Foucault, 2008).

MÉTODO

Participantes

Um grupo de fisiculturistas amadoras, praticantes de treinamento físico intenso por um tempo mínimo de 3 anos sem intervalo, residentes na Região Metropolitana da cidade de Recife-PE, Brasil, e que fazem ou já fizeram uso de tecnologias tais como cirurgias plásticas, uso de hormônios anabolizantes e suplementos alimentares, foi selecionado para participar dessa pesquisa.

Para definir o número de participantes, recorreu-se às indicações de Gaskell (2008) sobre a delimitação da amostra levando em consideração as peculiaridades das pesquisas qualitativas que usam a entrevista de aplicação individual como técnica de coleta de dados. Segundo o autor, estudos com este caráter precisam considerar a existência de um número limitado de versões da realidade resultante de um compartilhamento de experiências. Nesse sentido, o pesquisador deve atentar para o aprofundamento das informações que ele deseja analisar e não para a diversidade de fontes de informação.

Aliado a essa informação, buscamos definir a quantidade de entrevistadas a partir de um valor médio obtido a partir do tamanho da amostra utilizada em estudos já desenvolvidos sobre a mesma temática e que incluíram sujeitos cujos perfis são semelhantes aos das nossas entrevistadas. Dessa forma, utilizamos como referências os estudos de Estevão &

Bagrichevsky (2002) (N= 03); Sabino e Luz (2007) (N= 110) e Jaeger e Goellner (2011) (N= 01).

Devido a dificuldades em acessar possíveis voluntárias, recorreu-se à técnica snowball sample, procedimento amostral não-probabilístico por julgamento que é empregado para pesquisar populações especiais cujo acesso direto é difícil de obter (Heckathorn, 2011). Nesse sentido, identificamos 4 sementes (sujeitos com um conhecimento significativo do meio cultural que se deseja pesquisar) que viabilizaram o contato com possíveis participantes em 3 academias de ginástica da Região Metropolitana de Recife. Todo o processo resultou na participação de 45 voluntárias que tiveram suas identidades protegidas.

As participantes da pesquisa cumpriram com todos os procedimentos necessários de acordo com o Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal da Paraíba – UFPB (CEP/HULW/UFPB). O estudo foi submetido e aprovado obtendo registros de número 1.138.360 (CEP/HULW) e 42610515.0.0000.5183 (CAAE). Todos os procedimentos adotados seguiram as recomendações éticas propostas segundo a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Instrumentos

Para coletar os discursos, utilizamos um roteiro de entrevista com imagens com questões abertas e de aplicação individual construído a partir dos nossos objetivos de estudo. As imagens utilizadas referem-se a reportagens retiradas de sites brasileiros de grande circulação que abordam temas como fitness, moda, moda das celebridades e ciência. No universo da pesquisa qualitativa a entrevista é reconhecida como uma técnica versátil, possível de ser aplicada nos mais diferentes campos empíricos favorecendo aproximações, e aprofundamentos em relação aos objetos investigados (Gaskel, 2008).

O instrumento foi composto por um grupo inicial de perguntas voltadas ao levantamento de dados pessoais das participantes (idade, escolaridade, profissão, situação

socioeconômica), e por um conjunto de questões diretas, formando três eixos temáticos (saúde, exercício físico e envelhecimento). Dessa maneira, procuramos acessar os significados de cada um deles considerando informações relacionadas à cultura, ao estilo de vida e às relações de poder que atravessam os cuidados corporais.

Utilizamos uma entrevista com imagens para estimular o discurso das entrevistadas, evitando o uso de uma linguagem técnica que poderia dificultar o resgate de experiências vividas sobre o tema investigado (Gaskel, 2008). Decidimos pelo uso da eliciação fotográfica (photo elicitation) que é indicada para coletar informações sobre os modos de vida ou para resgatar memórias de uma dada população. Nos últimos anos, a eliciação fotográfica tem sido utilizada por várias disciplinas para investigar modos de vida e para revelar percepções e problematizações sobre um determinado fenômeno em diferentes grupos sociais (Epstein, Stevens, McKeever, & Baruchel, 2006).

No que tange à elaboração do instrumento, procuramos obedecer às etapas de preparação, planejamento e teste (Minayo, 2004; Thomas & Nelson, 2002). A fase de preparação consistiu em formar um conjunto inicial de matérias jornalísticas as quais foram obtidas por meio de visitas semanais realizadas desde 2013 aos websites www.uol.com.br e www.globo.com (os 2 sites de notícias mais acessados no Brasil em 2015, de acordo com Alexa (<http://www.alexa.com/topsites/countries;0/BR> - empresa pertencente à Amazon que disponibiliza o ranking dos sites mais acessados no mundo).

A fase de planejamento consistiu na organização das matérias jornalísticas em dois grupos diferentes de acordo com os seus enunciados principais e os objetivos específicos da pesquisa. Dessa maneira, o primeiro grupo de matérias foi formado por notícias que abordaram a relação saúde/ envelhecimento e o segundo por notícias referentes ao exercício físico. Todas as imagens continham obrigatoriamente discursos imagéticos e textuais de forma a estimular a interpretação apelando para as capacidades de interpretação visual dos sujeitos

nas dimensões principais da informação (texto e figura) (Gaskell, 2008).

A fase de teste versou sobre a realização de um estudo piloto, conforme indicações metodológicas pertinentes à apropriação técnica do instrumento e aferição de sua capacidade oferecer acesso às questões levantadas pelo pesquisador de forma direta, segura e evitando problemas de interpretação. O estudo piloto consistiu em testar o potencial enunciativo de 15 matérias jornalísticas publicadas em sites brasileiros de notícias num grupo de 10 voluntárias que atendiam aos critérios de inclusão. Foram solicitadas opiniões quanto à clareza das informações, o tempo de aplicação e o acréscimo ou retirada de cenários. Após isso, 11 matérias foram selecionadas e distribuídas em dois blocos referentes aos objetivos do estudo.

Todas as entrevistas foram gravadas utilizando o gravador do tipo MP3 da marca DL modelo MW 141 e transcritas. O tempo das entrevistas variou entre 40 min. e 1h30min.

Procedimentos

Foram registradas as falas de 45 “Hebes contemporâneas”. Os procedimentos de coleta de discursos atenderam a duas fases principais. A primeira consistiu na identificação e apresentação da proposta de estudo para as sementes. O contato com as sementes aconteceu pessoalmente tendo elas sido escolhidas com base no conhecimento prévio dos pesquisadores ou por meio de contato anterior realizado via a rede social facebook em comunidades formadas por usuários brasileiros ligados à cultura fitness e ao fisiculturismo.

No momento de apresentação pessoal, os pesquisadores se identificaram formalmente e explicaram sobre os objetivos de estudo. Vale salientar que as sementes possuem um grande conhecimento sobre treinamento físico e modificação corporal, além de gozarem de livre circulação entre pessoas que possuem um estilo de vida dirigido para a administração da experiência de envelhecer pelo exercício físico. Participaram do processo 5 sementes.

No segundo momento, solicitou-se às sementes para viabilizar o contato com outros

sujeitos que poderiam participar da pesquisa. Depois de obter confirmação sobre a participação por parte das voluntárias indicadas pelas sementes, os pesquisadores entraram em contato para agendar um encontro no qual eles puderam se apresentar pessoalmente, explicar os objetivos da investigação e revelar os aspectos éticos da pesquisa. Posteriormente, foram agendados horários para a realização das entrevistas conforme a disponibilidade das voluntárias.

Quanto à aplicação, o processo de entrevista foi conduzido individualmente e implicou na explicação dos objetivos do estudo, apresentação e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TLCE). Em atenção aos aspectos bioéticos da pesquisa, foi oferecido aos participantes um serviço de assistência pedagógica voltada a oferecer informações sobre o exercício físico e saúde. Todos os encontros foram agendados de acordo com a disponibilidade das entrevistadas. Optou-se por realizar as entrevistas em lugares silenciosos e tranquilos para evitar qualquer tipo de distração ou dificuldades na gravação da fala.

Solicitou-se permissão para gravar a conversa e foram explicados os objetivos da pesquisa. As entrevistas foram iniciadas com perguntas de caráter socioeconômico. Após isso se iniciou a dinâmica com as imagens informando sobre a importância das suas interpretações e sobre a inexistência de respostas certas e erradas. Pediu-se que as entrevistadas se sentissem a vontade para responder ou não a eventuais perguntas conforme a sua vontade. No decorrer da entrevista as entrevistadas foram incentivadas a falar sobre os significados das imagens podendo retornar a elementos anteriores do discurso se desejassem ou achassem necessário para auxiliar o raciocínio. Essa decisão possibilitou explorar amplamente a fala das entrevistadas centrando naquilo que foi dito e evitando significações confusas.

As entrevistadas foram orientadas a revelar suas impressões sobre as imagens até que o discurso se esgotasse. A transição entre os cenários aconteceu a partir das próprias entrevistadas no momento em que elas se

sentissem a vontade. As entrevistadas tiveram liberdade de desistir a qualquer momento.

Finalizada a etapa de entrevistas, os dados foram transcritos e uma cópia foi apresentada a cada participante para verificar a veracidade das informações com vistas a analisar a validade interna de constructo (Severino, Gonçalves, & Darido, 2015).

Análise estatística

Orientando-se pela análise de enunciados, desenvolvida por Foucault (2008) em seus estudos sobre relações de poder e subjetivação, o tratamento inicial dos discursos transcritos ocorreu no sentido de responder a 4 questões: 1) Quais discursos apresentam maior regularidade e raridade no conjunto de declarações analisado?; 2) Quais os diferentes sentidos são dados a estas categorias provenientes do discurso?; 3) Que conceitos surgem nos discursos proferidos?; 4) Que relações de poder fundamentam os discursos coletados?.

Estas questões, segundo Foucault (2008), possibilitam compreender as condições de existência, ou seja, as maneiras particulares segundo as quais um determinado grupo problematiza e reinventa conhecimentos e técnicas. Dito de outra forma, eles possibilitam verificar como um grupo se apropria, representa e ressignifica objetos de saber e relações de poder através de enunciados. Por sua vez, o conceito de enunciado refere-se a discursos especiais que exercem função de existência, ou seja, que são capazes de produzir realidades e tipos de relação.

O primeiro momento de análise foi identificar declarações sobre saúde, envelhecimento e exercício físico no conjunto geral de discursos transcritos. Seguindo o critério da temática em relação aos objetivos de estudo, considerou-se enunciado qualquer declaração referente aos assuntos centrais da pesquisa. Cumpre explicar que a identificação dos enunciados, que neste estudo funcionaram como categorias analíticas, foi efetuada a partir do cálculo da frequência absoluta dos termos obtidos nas transcrições das declarações registradas mediante aplicação do instrumento. Tal cálculo permitiu uma visualização mais

precisa das problematizações produzidas pelo grupo.

Uma vez identificados os enunciados, deu-se início à segunda fase analítica que foi a identificação de diferentes sentidos atribuídos pelas entrevistadas sobre saúde, envelhecimento e exercício físico. Este procedimento permitiu verificar uma polissemia de entendimentos variável em função de certos aspectos como idade e o uso de diferentes estratégias utilizadas para cuidar do corpo.

No terceiro momento da análise procedeu-se a identificação de conceitos erigidos pessoalmente pelas voluntárias sobre os três temas principais deste estudo. Dessa forma, foi possível verificar formas de entendimento sobre os objetos que não seguem uma lógica universal, mas reflete razões particulares, construídas na experiência de ser sujeito atravessado pela rede social de relações de poder (Foucault, 2004).

O quarto momento de análise consistiu em identificar as relações de poder vinculadas aos enunciados para compreender as influências institucionais e as motivações pessoais que orientam tomadas de decisão sobre o cuidado de si e visões de mundo sobre saúde, envelhecimento e exercício físico. Partindo da análise de enunciados, estabeleceu-se um diálogo como o referencial teórico de forma a conduzir uma discussão que permitisse responder aos objetivos de estudo. No próximo ponto são apresentados os resultados e, a seguir, a discussão como base nas principais categorias analíticas identificadas.

RESULTADOS

O estudo foi realizado com 45 mulheres de 21 a 71 anos (média = $35,40 \pm 11,96$ anos). Para responder aos objetivos de pesquisa, neste instante são abordados os dados relativos aos três temas fundamentais do estudo que são a saúde, o envelhecimento e o exercício físico. Na figura 1, demonstram-se os objetivos da prática do exercício físico de acordo com as entrevistadas. Quanto a essa questão, considera-se que as voluntárias foram orientadas a indicar o motivo mais relevante que fundamenta à experiência atual com o exercício físico. Observa-se uma maior incidência de interesses

associada à produção estética do corpo como forma de lazer. Na sequência, os motivos de maior regularidade são “cuidados com a saúde”, “profissão” e “produção estética do corpo para competição”.

A tabela 1 remete às diferentes tecnologias citadas pelas voluntárias para cuidar da saúde, organizadas segundo uma estratificação quanto ao tipo de estratégia e ao tempo de utilização. Tal organização auxiliou a visualizar tendências no cuidado com o corpo em curto, médio e longo prazo. É possível observar detalhes acerca das intervenções realizadas pelo grupo pesquisado sobre a saúde destacando aquelas que são mais ou menos aceitas (exercício físico/ dietas e terapias hormonais, respectivamente) e as suas variações. Em relação ao exercício físico, às dietas e terapias cosméticas verifica-se a adesão de todas as Hebes contemporâneas com algumas diferenças quanto à distribuição no tempo. No caso do exercício físico, a quantidade mais significativa de participantes afirma ter um tempo de prática que varia entre 5-10 anos. O segundo grupo com maior incidência, formado por 19 pessoas, afirma ter mais de 10 anos de prática, enquanto o terceiro grupo, o das participantes com menos tempo de prática, é constituído por 6 pessoas. Este comportamento pode ser explicado pelo aumento significativo das academias na região ao longo dos últimos 15 anos, e à expansão de mecanismos de informação associados à cultura fitness nos últimos tempos. De fato, desde o início dos anos 2000 o Brasil se firmou entre os quatro maiores mercados fitness do mundo (Bertevello, 2006).

Sobre o aspecto do incentivo à prática do exercício físico na atualidade, E. (empresária de 31 anos) afirma que: “Hoje os médicos recomendam. A mídia. Tudo envolve exercício físico e alimentação e os idosos estão buscando. Isso dá mais acesso à melhor qualidade de vida, a buscar uma melhor saúde, uma melhor alimentação, um melhor exercício”.

A mesma tendência pode ser verificada em relação às dietas, pois 22 entrevistadas afirmaram fazer algum tipo de controle alimentar entre 5 a 10 anos, enquanto 17 afirmaram realizar dietas no período de 10 a 15 anos. O menor número de pessoas (N=06)

afirmou ter aderido a dietas ente 1 a 5 anos de treinamento. Neste quesito, percebe-se que o grupo possui um alto nível de envolvimento com o cuidado corporal apesar das dificuldades relatadas co a alimentação. Para F. (fisiculturista, 22 anos), “Uma das principais dificuldades que sinto é em relação à dieta e à hidratação. Quando vou competir, a retenção hídrica é um problema e ainda tem a questão dos suplementos. É difícil controlar”.

De acordo com FL (fisiculturista, 36 anos) “O problema é continuar na dieta sem dar as escapadas de fim de semana que mexem com a consciência de quem treina. Chego a pensar: Tanto esforço jogado fora por causa de um doce ou uma pizza. Às vezes penso em desistir”.

Segundo Gomes-Villas Boas et al. (2011), para diferentes grupos sociais a adesão associada

ao autocuidado com a alimentação é um desafio complexo. As dificuldades de controle alimentar são responsáveis por taxas de nãoadesão que chegam aos 50% ou mais, a depender das características dos indivíduos envolvidos.

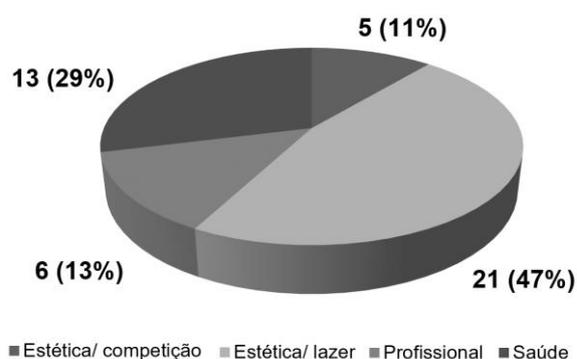


Figura 1. Principais objetivos da prática de exercício físico.

Tabela 1

Uso de tecnologias sobre para cuidar da saúde

	Nº de entrevistadas	%
<i>Terapias cosméticas</i>	45	100.0
1-5 anos	16	35.5
5-10 anos	08	17.7
10-15 anos	21	46.6
	Nº de entrevistadas	%
<i>Exercício Físico</i>	45	100.0
1-5 anos	06	13.3
5-10 anos	20	44.4
10-15 anos	19	42.2
	Nº de entrevistadas	%
<i>Dietas</i>	45	100.0
1-5 anos	06	13.3
5-10 anos	22	48.8
10-15 anos	17	37.7
	Nº de entrevistadas	%
<i>Cirurgias estéticas</i>	21	46.6
1-5 anos	08	17.7
5-10 anos	12	26.6
10-15 anos	01	02.2
	Nº de entrevistadas	%
<i>Terapias hormonais</i>	11	24.4
1-5 anos	07	15.5
5-10 anos	03	06.6
10-15 anos	01	02.2

As cirurgias estéticas e as terapias hormonais correspondem aos grupos de menor adesão quanto às práticas de cuidado de saúde. Os dados mostram que as terapias hormonais têm sido mais aceitas ao longo dos últimos 10 anos da mesma forma que as cirurgias estéticas. Acredita-se que estas tendências estão associadas ao reconhecimento da cultura fitness no Brasil, mas também a uma mudança de paradigma de beleza feminina em resposta a movimentos culturais como o feminismo e o cinema nas últimas décadas (Jaeger & Goellner, 2011).

Tabela 2

Tipos de exercícios físicos praticados

	Nº de entrevistadas	%
Exercícios com pesos	45	100
Ginástica/ ciclismo indoor	27	60
Dança	19	42
Pilates/ Yoga	16	35
Práticas esportivas de lazer	16	35
Corrida	13	29
Lutas	06	13

Na tabela 2 descreve-se os tipos de exercícios físicos praticados levando em consideração o histórico das participantes. Para essa questão, é importante destacar que se admitiu mais de uma resposta possível. O treinamento com pesos aparece como preferência para todas as entrevistadas, seguido pela ginástica e o ciclismo indoor, dança, pilates e yoga, práticas esportivas de lazer, corrida e lutas. Estes dados refletem a importância concedida à produção estética corporal via aumento de massa muscular e modificação das formas. Nesse sentido, T. (22 anos, estudante) considera que “O músculo é tudo de bom! Por mim todos nós éramos musculosos, O músculo é beleza e deixa tudo no lugar”. Por outro lado, observa-se a ênfase concedida às atividades oferecidas no espaço fechado das academias, fato conveniente visto que a sua estrutura é pensada para oferecer variadas atividades com o máximo de controle de tempo e espaço (Sassatelli, 1999).

Demonstram-se nas tabelas 3, 4 e 5 respostas aos três temas analisados no presente estudo. No caso da tabela 3, os dados apresentados referem-se aos enunciados produzidos a partir

dos discursos sobre saúde e envelhecimento os quais denotam as maneiras segundo as quais as Hebes contemporâneas pensam ou resignificam a relação entre os dois temas. Nas tabelas 4 e 5 seguimos a mesma lógica para demonstrar a relação exercício físico/ saúde e as compreensões sobre saúde na forma de enunciados que representam as formas de viver das entrevistadas.

Tabela 3

Problematizações sobre saúde e envelhecimento

Enunciados	Regularidade
Envelhecer saudavelmente é cuidar do corpo	29
O envelhecimento causa medo	24
O envelhecimento é estado de espírito	16
Envelhecer saudavelmente é cuidar da estética	11
O envelhecimento é o declínio do corpo	08
O envelhecimento é biológico e cronológico	03
Envelhecer bem é ter energia/ autonomia	03
O envelhecimento é privação	03

Na tabela 3, é possível observar que a relação saúde e envelhecimento é pensada de diferentes formas. Na realidade investigada não existe apenas uma única maneira de perceber o fenômeno. Ao mesmo tempo, destaca-se o fato de que, para as Hebes contemporâneas, a relação saúde e envelhecimento não está norteada apenas pelo discurso biológico que tende associar a velhice a alterações fisiológicas negativas.

Prova disso, é que os enunciados com maiores níveis de regularidade são aqueles que admitem o envelhecer saudavelmente como consequência de cuidar constantemente do corpo, como consequência de um estado de espírito que se adquire, e como consequência dos cuidados estéticos. O sentido atribuído ao termo cuidar presente no primeiro enunciado refere-se ao uso de técnicas de cuidado referidas na tabela 1 de forma a assumir um tipo de controle sobre a qualidade de vida que se assemelha à prevenção e cujo impacto mais importante é fomentar a vontade de viver.

Do conjunto de informações coletadas é preciso levar em conta a presença da dimensão biológica, sobretudo, nas declarações que expressam preocupação quanto à formação de uma reserva fisiológica que permitiria lutar contra os efeitos deletérios do envelhecimento.

Situações futuras de declínio corporal associadas à velhice causam um temor nas entrevistadas. Referências a este fato surgem vinculadas às falas sobre a condição física atual.

Contudo, o medo de envelhecer parece ser mais significativo em relação à conduta pessoal de cada uma consigo mesmo do que em relação ao envelhecimento biológico. Ou seja, é mais importante considerar-se jovem e tentar se perceber como jovem. Os resultados obtidos sugerem cautela quanto à separação entre dimensão subjetiva e biológica. Quanto a este aspecto A.N. (modelo fotográfica, 34 anos) diz: “Também existe o envelhecimento do espírito, daquelas pessoas que são velhas no comportamento que não são alegres ou que ficam dando desculpa pros problemas da vida. Existe essa forma de envelhecimento também”.

As tabelas 4 e 5 referem-se aos enunciados extraídos sobre a relação exercício físico e envelhecimento e sobre as problematizações produzidas sobre saúde. As Hebes contemporâneas se referiram ao potencial que o exercício físico tem de rejuvenescer o corpo não apenas pelo fortalecimento estrutural, mas pela produção de um bem-estar que expressa a recuperação de capacidades estéticas e físicas.

Tabela 4

Problematizações sobre o exercício físico e envelhecimento

	Regularidade
O exercício rejuvenesce e produz bem-estar	51
O exercício combate os declínios corporais	42
O exercício transforma o corpo e permite exibi-lo	34
O exercício promove saúde	23

Os enunciados citados em segundo e em terceiro lugar indicam a preocupação em usar o exercício físico para prevenir declínios corporais e para transformar a beleza permitindo que se exiba o resultado do esforço. Dessa maneira, R. (fisiculturista, 22 anos) relata: “Eu tenho tesão de treinar. Quando eu treino eu me sinto mais gostosa e aí eu penso “quero ficar mais gostosa ainda”. Quando for amanhã quero ficar melhor do que eu era, pra no outro dia alguém dizer. “Como você tá linda!”.

Na tabela 5, encontram-se as categorias que representam as formas de problematizar a saúde, produzidas pelo grupo estudado. Vale ressaltar

que estas categorias encontram-se relacionadas ao que foi exposto na tabela 3 no tocante às relações significativas entre saúde e bons hábitos, bem-estar, autoestima, ter um espírito jovem e estética corporal.

Tabela 5

Problematizações sobre saúde

	Nº de entrevistadas	%
Bons hábitos/Qualidade/Estilo de vida	19	42
Sentir-se bem/ Autoestima	17	38
Espírito/Corpo/Cabeça jovem	13	29
Prevenção/Ausência de doenças	12	26
Estética/Elogio/Chamar atenção	11	24

Somados estes aspectos, demonstramos que os pensamentos produzidos sobre o conceito de saúde transcendem a referência biológica, mesmo sendo este grupo fortemente ligado a conhecimentos sobre a manipulação de variáveis fisiológicas.

A seguir aprofunda-se a discussão sobre uma forma peculiar de problematização do envelhecimento que surgiu nos discursos analisados que aparentemente revela uma compreensão integrada de saúde e exercício físico. Segundo esta problematização, exercício e saúde se unem com um único objetivo: Oferecer condições para que se possa combater um dos principais temores da vida humana que é envelhecer.

DISCUSSÃO

As problematizações realizadas pelas Hebes contemporâneas a respeito da relação saúde/envelhecimento demonstram um receio que parece suscitar diferentes maneiras de cuidar de si as quais são administradas em antecipação aos primeiros sinais físicos de senilidade. O medo de envelhecer tem sido associado às alterações estéticas e funcionais significativas que variam de acordo com a faixa de idade (Polisseni et al., 2009). Estudos revelam que ele está associado à depressão causada pelo sentimento de inutilidade e aos sentimentos de exclusão e de ausência de afetividade vinculados a aspectos culturais da discriminação etária em mulheres mais velhas (Goldenberg, 2012; Polisseni et al., 2009; Zampieri et al., 2009;).

No grupo estudado, o medo de envelhecer aparece em 25% das declarações obtidas sobre envelhecimento. Não obstante, todas as participantes manifestaram o tema de maneira velada, dado que permite compreender o envelhecimento como é um fenômeno de significativa importância para as entrevistadas. Entre os motivos que justificam tal situação pode-se citar o valor conferido ao cuidado com a saúde e à produção estética corporal que pode ser evidenciado na figura 1 e na tabela 1.

No contexto das declarações, é possível verificar que as referências ao medo de envelhecer estão ligadas à existência de fatores intrínsecos e extrínsecos ao corpo. Contudo, destaca-se a atitude positiva de combate ao envelhecimento tomada pelas entrevistadas. É o que demonstra o pensamento de E.V. (32 anos, empresária): “Eu acho que todo mundo tem medo de envelhecer, né? Porque quando você pensa na velhice, você pensa nos fatores, doenças da pele, do rosto, seu condicionamento muda, tudo muda. Tudo cai é a lei da gravidade! Mas a gente puxa pra cima! Tem as massagens que a gente faz no rosto pra ir esticando, esticando a sobrancelha, olhando para baixo”.

Noutra declaração, I. (42 anos, professora) revela que com o passar dos anos seu objetivo é ficar “gostosa”: “Quero ficar gostosa! Eu vou botar tudo pra cima. Eu quero ser um exemplo de vovó, sabe? Quero ser AQUELA mulher, AQUELA senhora, quero estar bem, sabe? Eu quero fazer todos os tratamentos. Tudo que eu tenho direito eu quero fazer. Só não quero ficar com cara de velha!”.

Para o grupo analisado reconhecer que o envelhecimento é uma condição indesejada não significa impossibilidade de combater os seus efeitos. Tomando como exemplo as falas acima descritas, verifica-se que as entrevistadas fundamentam a luta contra o envelhecimento na necessidade de produzir uma imagem que não se identifique com o velho. Tal fato pode ser explicado pela forma problemática segundo a qual as sociedades contemporâneas consideram o corpo envelhecido.

Segundo Norbert Elias (2001), quanto mais economicamente avançadas as sociedades, mais numerosas são as formas de isolamento e

exclusão de idosos e moribundos, estando isso associado à privatização da vida. Já para Philippe Airès (2008), o medo do envelhecimento está associado à privatização e à perda da intimidade com a morte. Assim, para ambos os autores, o medo de envelhecer na contemporaneidade parece sinalizar um clímax do egoísmo e um enfraquecimento da empatia para com aqueles de idade mais avançada.

Assim, verifica-se que o medo de envelhecer manifestado pelas Hebes contemporâneas é pensado a partir da autoavaliação e de uma produção de si que toma como parâmetro o corpo que se apresenta na sua melhor forma possível. Isso quer dizer que o medo de envelhecer se justifica pela necessidade de manter ou recuperar um estado estético e funcional desejado e já experimentado. Para exemplificar isso duas falas são fundamentais:

A primeira delas é a de C. (advogada, 71 anos), a mais velha do grupo entrevistado. Sua fala é um exemplo de que a persistência na prática de exercícios físicos pode ser pautada na experiência de reconhecer em si mesma um modelo possível de beleza e saúde: “Sempre me orientei pela modelagem do corpo. Sempre busquei mais ou menos a mesma forma corporal que eu tenho, comendo pouco e fazendo exercício desde a época do colégio. Minha referência de corpo é essa, magra, com curvas e feminina. Só que na proporção que a idade vai chegando, a gente vai fazendo mais coisas. Continuo fazendo musculação e essas outras aulas que a academia oferece e já estou assim sem parar já faz uns 10 anos”.

A segunda fala é a de T.C. (blogueira fitness, 28 anos) para quem o mais importante na relação consigo mesma é viver o cuidado de si se concentrando intensamente no presente: “Pra falar a verdade eu não vejo o lado da velhice sabe? Eu não sei se amanhã eu ainda vou estar assim, então tudo que eu faço é motivado pelo hoje, no amanhã ou daqui a um mês. Porque tudo pode acontecer na vida. Daí eu acho que pensar demais no futuro é inconsequente”.

No total dos discursos analisados chama a atenção o fato de que as opiniões sobre o envelhecimento e saúde estão quase sempre articuladas, conforme é possível verificar na

tabela 3. Além disso, uma quantidade significativa de enunciados, incluindo aqueles que remetem ao medo de envelhecer, compreende o envelhecimento como uma fase positiva da vida. Esse dado parece indicar que o grupo pesquisado consegue realizar regulações emocionais diante da experiência estressante que pode ser o envelhecimento.

Nesse sentido, o discurso de L. (fisiculturista profissional, 22 anos) é um exemplo de resiliência: “Eu tenho medo de envelhecer porque o percurso do envelhecimento é uma coisa traumática. Na velhice você começa se privar. Tem que aproveitar enquanto é jovem! Mas eu acho que se eu continuar me cuidando agora eu vou estar melhor, não vou ter que me privar porque já me cuidei antes então vou seguir a mesma linha”. Outro exemplo é o de K. (personal trainer, 30 anos,): “Às vezes eu tenho medo de envelhecer, outras vezes não. Às vezes eu acho (...) bom (...) eu acho que envelhecer vai ser bacana. Cada fase da vida a gente deve aproveitar. Mas não digo envelhecer de qualquer jeito. Tem que ser com saúde, praticando exercício físico, cuidando dos mínimos detalhes”.

Segundo Fontes e Neri (2015), bons níveis de resiliência frente ao envelhecimento parecem estar associados à criação de uma reserva motivacional ao longo da vida que funciona como fator de proteção para danos em situações específicas, sendo que aspectos como religiosidade, vida afetiva, bom humor e preservação da saúde física apresentam significativa associação a estados de autoaceitação e bem-estar. Assim, pode-se supor que a visão positiva que o grupo apresenta sobre o envelhecimento expressa uma resiliência que estaria ligada à busca pelo bem-estar e aos cuidados estéticos e funcionais realizados.

Poder-se-ia supor que essa capacidade de enfrentamento, por meio do cuidado de si, possibilita as Hebes contemporâneas problematizarem o envelhecimento como uma experiência que não está dissociada da saúde. Nesse sentido, ao observar as formas de problematização apresentadas sobre o objeto exercício físico foi possível perceber que as entrevistadas acreditam nos efeitos

antienvelhecimento de um estilo de vida ativo capaz de promover saúde, ao mesmo tempo em que possibilita retardar a velhice ou recuperar características estéticas e funcionais perdidas. Envelhecer para o grupo entrevistado não é apenas um processo meramente biológico, na medida em que depende do estado de espírito que se adota em certas situações de enfrentamento que sinalizam chegada da velhice. Não é à toa que o terceiro maior grupo de enunciados realizados sobre saúde e envelhecimento (tabela 3) e o terceiro grupo de problematizações sobre saúde (tabela 5) apontam para este aspecto.

Conforme é possível verificar na tabela 1, uma forma interessante de enfrentar o medo de envelhecer revelada pelo grupo é o uso de exercícios físicos. Isso se confirma nas declarações que demonstram a compreensão do exercício físico como técnica antienvelhecimento. No contexto das tensões sociais relacionadas à produção estética, A.M. (empresária 42, anos) oferece a seguinte declaração: “A minha cunhada fica me criticando porque eu sou musculosa, me cuido e só como coisas saudáveis. Ela fica postando no facebook aquele discurso imbecil de que beleza vem do interior. Isso não existe! Ai eu digo mesmo: Tem um monte de boyzinhas² com sua idade muito melhor do que você. Então fique aí gorda desmantelada mostrando uma idade que você não tem!”. Já no contexto do cuidado de si, T.T. (estudante de educação física, 28 anos) considera que: “o corpo saudável bem cuidado termina sendo um corpo jovem. Então significa que de certa forma, fazendo exercício físico a gente consegue rejuvenescer. É verdade. É uma forma de revigorar. Fazer exercício faz você se sentir mais jovem”.

Sobre a questão do antienvelhecimento, estudos têm argumentado sobre os efeitos positivos do exercício associados à preservação do tamanho dos telômeros, à função da telomerase e à produção de respostas anti-inflamatórias em seres humanos (Cherkas et al., 2008; Kim, Ko, Lee, & Bang, 2012).

² O termo “boyzinha” é uma denominação vulgar para mulheres jovens.

Contudo, nos dois discursos citados o antienvhecimento associado ao exercício se apresenta em duas perspectivas diferentes: a da competição estética e social e a do sentir-se revigorado. Ao mesmo tempo, ambos apresentam como elemento comum a necessidade de gerenciar o envelhecimento a partir de um cuidado corporal que terá como resultado a construção de uma imagem que condiz com a idade real jovem, ou revigoramento da vida que remete à transformação pessoal de se sentir mais jovem.

Segundo Moreira & Nogueira (2008), a experiência de envelhecer também é subjetiva, ou seja, ela é vivida no mundo de forma ambígua, com seus aspectos negativos e positivos. Apesar dela se entrelaçar a valores socioculturais que preconizam o belo, o novo, o produtivo, no caso das Hebes contemporâneas o exercício físico é apontado como recurso utilizado para construir um envelhecimento resignificado, ao menos no que diz respeito à estética e à produtividade. Fundamentando essa ideia, I.R. (empresária, 43 anos) relata que faz exercícios físicos para recuperar a capacidade de seduzir: “Eu gosto de fazer malhar pesado pra ficar mais gostosa. Para me olhar e dizer: Caramba! Eu ainda posso dar desejo a alguém mais do que dava antes! Eu POSSO! Eu sou a TAL!”.

Por fim, um dado importante é que para o grupo entrevistado utilizar o exercício como técnica antienvhecimento não significa apenas gerir aspectos fisiológicos, mas preservar uma abertura para experiência de se sentir jovem. A compreensão integrada entre estas duas dimensões pode ser observada nas duas declarações a seguir: “Quando fazemos exercícios liberamos vários hormônios que fazem a gente se sentir bem. Mas, assim, eu já criei uma qualidade de vida com os exercícios físicos. Para mim o exercício é bom pra praticamente tudo. Eu me sinto revigorada. Até pra estudar eu prefiro malhar antes. Sinto-me mais disposta, muito mais disposta” (A.D., professora, 29 anos). “O exercício já me revitalizou de todas as formas. Na minha densidade óssea, na minha massa muscular. Na própria pele, no meu sono, na minha qualidade

de vida. Tudo! O exercício físico é fundamental até pra se perceber capaz de fazer outras coisas” (C., advogada, 71 anos).

O grupo investigado problematiza o envelhecimento como uma experiência de reconstrução possível reconhecendo que ser jovem é uma atitude positiva tomada na relação com o mundo. Tomando como fundamento os achados de Fontes e Neri (2015) e Joia e Ruiz (2013), acredita-se que essa visão de mundo é resultante de uma trajetória de cuidados de si e não apenas como um retorno impulsivo e pontual do olhar para si mesmo.

CONCLUSÕES

A partir dos resultados obtidos, verificou-se que o grupo denominado Hebes contemporâneas apresenta uma compreensão sobre saúde e envelhecimento marcada pela construção de uma identidade que não se assemelha a visão negativa da velhice como processo vital em que os indivíduos estão fadados a sofrer com as limitações e privações resultantes de declínios fisiológicos. O grupo compreende que estar saudável no contexto do envelhecimento significa cultivar uma disposição pessoal que favorece estar aberto a diferentes formas de cuidado de si. Isso significa que a idade não é um obstáculo para descobrir e redescobrir experiências de vida.

A disposição para cuidar de si, demonstrada pelas entrevistadas, parece indicar que o grupo não compreende o envelhecimento como uma fase isolada e terminal da vida. Pelo contrário, as participantes possuem consciência de que ele é um processo constante que pode ser gerido para se obter experiências pessoais de qualidade. Nesse sentido, o medo de envelhecer denota a presença de autocontrole e de um modo de vida que está centrado nas práticas de saúde realizadas no presente.

Quanto ao exercício físico, o grupo compreende que ele exerce um papel que transcende o mero controle de variáveis biológicas, sendo um recurso para fortalecer a experiência de se ver e se sentir mais jovem. Assim, parece que investir no cuidado de si através do exercício físico é uma forma de preservar uma perspectiva de vida positiva e

resiliente. Esses dados permitem compreender o exercício físico como uma técnica antienvelhecimento no sentido que possibilita aos sujeitos construir formas de conduzir a si mesmos que são contrárias à concepção de envelhecimento estigmatizada pela ausência de saúde, feiúra e improdutividade.

Agradecimentos:

Nada a declarar

Conflito de Interesses:

Nada a declarar.

Financiamento:

Nada a declarar

REFERÊNCIAS

- Andrade, M. (2011). Estigma e Velhice: ensaios sobre a manipulação da idade deteriorada. *Revista Kairós Gerontologia*, 14 (1), 79-97.
- Ariès, P. (2004). *História da morte no Ocidente*. Rio de Janeiro: Ediouro.
- Barros, N., & Nunes, E. (2009). Sociology, medicine and the construction of health-related sociology. *Revista Saúde Pública*, 43(1), 169-175.
- Bertavello, G. (2006). Academias de ginástica e condicionamento físico – Sindicatos & associações. In L. DaCosta (Ed.). *Atlas do esporte no Brasil*. Rio de Janeiro: CONFEF.
- Canguilhem, G. (2011). *O normal e o patológico* (7ª ed.). Rio de Janeiro: Forense Universitária.
- Cherkas, L., Hunkin, J., Kato, B., Richards, J., Gardner, J., Surdulescu, G., Kimura, M., Lu, X., Spector, T. & Aviv, A. (2008). The Association Between Physical Activity in Leisure Time and Leukocyte Telomere Length. *Archives of Internal Medicine*, 168(2), 154-158. doi:10.1001/archinternmed.2007.39
- Dejours, C. (1986). Por um novo conceito de saúde. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 14(54), 7-11.
- Duarte, C., Santos, C., & Gonçalves, A. (2002). A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, 23(3), 35-48.
- Elias, N. (2001). *A Solidão dos Moribundos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.
- Epstein, I. Stevens, B. Mckeever, P. & Baruchel S. (2006). Photo Elicitation Interview (PEI): Using Photos to Elicit Children's Perspectives. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(3), 01-11.
- Estevão, A., & Bagrichevsky, M. (2004). Cultura da "Corpolatria" e bodybuilding: notas para reflexão. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 3(3), 13-25.
- Ferretti, F., Nierotka, R., & Silva, M. (2011). Health conception according to reports of elderly people living in an urban environment. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 15(37), 565-572.
- Fontes A., & Neri A. (2015). Resiliência e velhice: revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(5), 1475-1495.
- Foucault, M. (1997). *Dits et Écrits IV*. Paris: Gallimard.
- Foucault, M. (2004). *Vigiar e punir: história da violência nas prisões*. Petrópolis: Vozes.
- Foucault, M. (2006). *O nascimento da clínica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária.
- Foucault, M. (2008). *A arqueologia do saber*. Rio de Janeiro: Forense Universitária.
- Gaskell, G. (2008). *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático* (7ª ed.). Petrópolis: Vozes.
- Goldenberg, M. (2012). Mulheres e envelhecimento na cultura brasileira. *Caderno Espaço Feminino*, 25(2), 46-56.
- Gomes-Villas Boas L., Foss M., Foss-Freitas M., Torres H., Monteiro L. & Pace A. (2011). Adesão à dieta e ao exercício físico das pessoas com Diabetes Mellitus. *Texto Contexto Enfermagem*, 20(2), 272-9.
- Heckathorn, D. (2011). Snowball versus respondent-driven sampling. *Sociological Methodology*, 41(1), 355-366. <http://doi.org/10.1111/j.1467-9531.2011.01244.x>
- Jaeger, A., & Goellner, S. (2012). O músculo estraga a mulher? A produção de feminilidades no fisiculturismo. *Estudos Feministas*, 19(3), 955-976.
- Joa, L., & Ruiz, T. (2013). Satisfação com a Vida na Percepção dos Idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, 16(6), 79-102.
- Kim J., Ko, J., Lee, D., Lim I., & Bang, H. (2012). Habitual physical exercise has beneficial effects on telomere length in postmenopausal women. *Menopause*, 19(10), 1109-1115.
- Minayo, M. (2004). *O Desafio do Conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde* (8ª ed.). São Paulo: Hucitec.
- Moreira, J. (2012). Mudanças na Percepção Sobre o Processo de Envelhecimento: Reflexões Preliminares. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28(4), 451-456.
- Moreira, V., & Nogueira, F. (2008). Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. *Psicologia USP*, 19(1), 59-79.
- Polisseni, A., Araújo, D., Polisseni F., Mourão Junior, C., Polisseni J., Fernandes E. & Guerra M. (2009). Depressão e ansiedade em mulheres climatéricas: fatores associados. *Revista Brasileira de Ginecologia*, 31(1), 28-34.
- Sabino, C., & Luz, M. (2007). Ritos da forma: a construção da identidade fisiculturista em academias de musculação na cidade do Rio de Janeiro. *Arquivos em Movimento*, 3(1), 51-68.

- Sassatelli, R. (1999) Interaction order and beyond: a field analysis of body culture within fitness gyms. *Body & Society*, 5(2-3), 227-248.
- Severino, C., Gonçalves, F., & Darido, S. (2015). A prática do basquetebol por meninas nas aulas de educação física escolar no município de Volta Redonda: a visão dos professores. *Motricidade*, 11(2), 36-47. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3473>.
- Silva, L. (2008). Terceira idade: nova identidade, reinvenção da velhice ou experiência geracional? *Physis Revista de Saúde Coletiva*, 18(4), 801-815.
- Thomas, J., & Nelson, J. (2002). *Métodos de pesquisa em atividade física* (3ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Uchôa, E., Firmo, J., & Lima-Costa, M. (2002). Envelhecimento e Saúde: experiência e construção cultural. In M. Minayo & C. Coimbra Junior (Eds.), *Antropologia, saúde e envelhecimento* (pp. 25-36). Rio de Janeiro, Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ.
- Zampieri M., Tavares C., Hames M., Falcon G., Silva A. & Gonçalves L. (2009). O processo de viver e ser saudável das mulheres no climatério. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, 13(2), 305-312.



Todo o conteúdo da revista **Motricidade** está licenciado sob a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), exceto quando especificado em contrário e nos conteúdos retirados de outras fontes bibliográficas.