





Representações de idosos sobre a prática de atividade física em contexto de ginásios e academias: um estudo exploratório

Representations of the elderly regarding physical activity practice in gym and fitness centre contexts: an exploratory study

Lúcia Sofia Almeida Oliveira¹ , Tadeu Celestino^{2,3,4} , Elsa Gabriel Morgado^{5,6} ,
Antonino Manuel de Almeida Pereira^{5*} 

RESUMO

Com o aumento da esperança média de vida, existem cada vez mais idosos no mundo, o que está a conduzir ao envelhecimento da população mundial, sendo que o exercício físico é um elemento fundamental para a promoção da saúde e da qualidade de vida desta população. Este estudo teve como principais objetivos conhecer as representações dos indivíduos idosos acerca da prática de atividade física desenvolvida em contextos de ginásios e academias, saber os tipos de práticas aí desenvolvidas e ainda averiguar as suas aspirações relativamente a este tipo de atividades. Os dados foram recolhidos através de entrevistas semiestruturadas e o seu tratamento foi feito através da técnica de análise de conteúdo. Os resultados encontrados evidenciaram que a maioria dos idosos pratica atividade física por uma questão de saúde e de manutenção da condição física, o que lhes proporciona uma sensação de bem-estar. Para além disso, apurou-se que as mulheres preferem a hidroginástica, enquanto os homens preferem a musculação, sendo o ginásio o sítio mais elegido para a prática por apresentar as condições ideais para a mesma. Constatou-se ainda que iniciativas como maior sensibilização para a prática da atividade física e melhorar os transportes podem constituir estratégias para melhorar a sua adesão, tendo em conta que, muitos deles, ainda não valorizam a tal prática.

PALAVRAS-CHAVE: idoso; exercício físico; envelhecimento ativo; fitness.

ABSTRACT

With the increase in average life expectancy, there are more and more elderly individuals in the world, leading to the ageing of the global population. Physical exercise is crucial for promoting health and quality of life for this population. This study aimed to understand the representations of elderly individuals regarding physical activity in gym and fitness contexts, identify the types of practices developed there, and investigate their aspirations concerning these activities. Data were collected through semi-structured interviews, and the analysis was conducted using content analysis techniques. The results revealed that the majority of elderly individuals engage in physical activity for health reasons and to maintain their physical condition, which provides them with a sense of well-being. Furthermore, it was found that women prefer water aerobics, while men choose weight training, with gyms being the most popular place for exercise due to the ideal conditions they offer. It was also noted that initiatives such as increased awareness of the importance of physical activity and improvements in transportation could serve as strategies to enhance their participation, considering that many of them still do not value such practices.

KEYWORDS: elderly; physical exercise; active ageing; fitness.

¹Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra – Coimbra, Portugal.

²Centro de Estudos em Educação e Inovação – Viseu, Portugal.

³Agrupamento de Escolas José Silvestre Ribeiro – Idanha-a-Nova, Portugal.

⁴Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade da Beira Interior – Covilhã, Portugal.

⁵Centro de Estudos em Educação e Inovação, Instituto Politécnico de Viseu – Viseu, Portugal.

⁶Instituto Politécnico de Bragança – Bragança, Portugal.

*Autor correspondente: Rua Doutor Maximiano Aragão, s/n – CP: 3504-501 – Viseu, Portugal. E-mail: apereira@esev.ipv.pt

Conflito de interesses: nada a declarar. **Financiamento:** Este trabalho é financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto Ref^o UIDB/05507/2020 com o identificador DOI <https://doi.org/10.54499/UIDB/05507/2020>

Recebido: 14/03/2025. **Aceite:** 15/04/2025.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um fenómeno complexo que pode ser definido como “um processo natural e dinâmico que atinge todos os seres humanos, ligado aos fatores biopsicossociais e espirituais” (Castilho et al., 2020). Segundo Andrade et al. (2018), este não acontece da mesma forma para todos, e implica uma série de alterações a nível biológico, psicológico e social que se refletem no comportamento do idoso, bem como nas interações sociais e nas atividades que continua a praticar nesta fase de vida. Para além disso, fatores como as condições socioeconómicas, o apoio social, principalmente, por parte da família, a sua saúde física e ainda a forma como a própria pessoa o encara têm uma influência direta neste fenómeno.

Com o aumento da esperança média de vida, existem cada vez mais pessoas idosas no mundo, o que está a conduzir ao envelhecimento da população mundial (Martínez Heredia et al., 2021). A literatura acerca desta temática aponta para um crescente aumento do índice de envelhecimento, provocado principalmente pelo declínio das taxas de natalidade e mortalidade e pelo aumento da esperança média de vida (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2022).

De acordo com os Censos de 2021, em Portugal, existem 182 idosos por cada 100 jovens, sendo os fatores mencionados anteriormente os responsáveis pela inversão na pirâmide etária portuguesa e existindo cada vez mais idosos e cada vez menos jovens (INE, 2022). Segundo dados publicados em 2017 pelo INE, prevê-se que até 2080, o número de idosos em Portugal aumente de 2,1 para 2,8 milhões, o que contrasta com a previsão para a população jovem: o número de jovens irá diminuir de 1,5 para 0,9 milhões, que se revelam números preocupantes (INE, 2017).

Considerando o número crescente de pessoas em idades avançadas atualmente e a projeção de aumento futuro, torna-se essencial a criação de condições adequadas que promovam um envelhecimento saudável e ativo, associado a uma melhor qualidade de vida. Nesse contexto, surge o conceito de envelhecimento ativo, definido como o “processo pelo qual se otimizam as oportunidades de bem-estar físico, social e mental ao longo da vida, com o objetivo de aumentar a esperança de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice” (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2015).

Deseja-se que nesta fase da vida as pessoas vivam de forma saudável e autónoma o máximo de tempo possível pelo que a prática de exercício físico (EF) é um pilar fundamental para que isto se verifique (Suryadi et al., 2024).

Por outro lado, a prevalência de doenças crónicas tem registado um aumento significativo em todo o mundo, sobretudo entre os adultos mais velhos. Entre estas incluem-se

doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, cancro, obesidade e doenças respiratórias (Marques et al., 2018). Atualmente, as doenças crónicas constituem a principal causa de morbilidade e mortalidade a nível global. A inatividade física foi identificada como um dos principais fatores que contribuem, em parte, para o aumento da prevalência destas patologias.

Assim, a literatura sobre esta temática aponta vários benefícios com a prática de EF nestas idades, nomeadamente (Pereira, 2019): prevenção de várias doenças como artrite, cancro, depressão, hipertensão, osteoporose, entre outras, que têm uma maior probabilidade de surgir em idades avançadas; contribui para que os idosos não percam a sua mobilidade e continuem a realizar as suas atividades de vida diárias; ajuda na manutenção da sua vida social prevenindo o seu isolamento; estimula o cérebro evitando o aparecimento de doenças como a demência.

De acordo com Carvalho (2016), a prática desportiva evita que o cérebro deixe de ser ativo e que não cumpra as suas funções, o que, por sua vez, é crucial para que, por um lado, não surjam doenças que envolvam a perda de memória como as demências, e pelo outro, os idosos consigam continuar a realizar as suas atividades do dia-a-dia.

Apesar dos numerosos benefícios reconhecidos os níveis de prática de atividade física (AF) diminuem geralmente com a idade (Butson et al., 2024).

Tendo em conta que nem sempre existe a oferta de oportunidades para a prática de AF para que a população idosa se possa manter ativa, instituições como os ginásios e as academias podem constituir uma boa opção para este fim.

No que diz respeito a estes espaços, sabe-se que graças ao crescente reconhecimento pela comunidade científica da importância do EF na saúde das pessoas e, consequentemente, na promoção da sua qualidade de vida e do seu bem-estar, tem contribuído para o crescimento desta indústria ao longo das últimas décadas (Franco et al., 2021; Rodrigues et al., 2024; Teixeira et al., 2023).

De acordo com o barómetro anual de 2023 do Portugal Activo, as atividades mais oferecidas nos ginásios, por ordem decrescente, consistiam em máquinas de treino cardiovascular (82,2%), aulas de grupo (81,1%), máquinas de musculação (79,9%) e treino funcional (78,3%) (Portugal Activo, 2023). Relativamente aos sócios, segundo o barómetro do ano anterior, conseguiu-se apurar que eram mais mulheres que homens, e que, apesar daqueles com faixa etária compreendia entre os 31 e os 64 anos, continuarem a ser a classe mais representativa, verificava-se uma crescente aderência das pessoas com 65 ou mais anos à prática desportiva nos ginásios, comparando com os anos anteriores, o que dado o panorama atual é uma boa notícia (Portugal Activo, 2022).

A investigação realizada acerca dos motivos que levam ao sedentarismo e/ou inatividade física, é escassa a nível nacional. Além disso, parece ser uma área pouco explorada e analisada no contexto dos ginásios e academias, bem como a nível geral da população portuguesa, nomeadamente ao nível dos idosos (Rodrigues et al., 2024).

Assim é importante a realização de investigações acerca dos níveis prática de exercício físico em centros de fitness, nomeadamente no que se refere à população idosa. Especificamente, são necessários estudos que analisem de forma detalhada os dados relativos aos praticantes, nomeadamente às suas características, aos “adormecidos” e aos cancelamentos (Rodrigues et al., 2024). Por outro lado, os barómetros do Fitness não estão isentos de limitações, uma vez apresentam tais como a ausência de indicadores importantes.

Face a este enquadramento, e à lacuna existente na literatura acerca desta temática no contexto português, os objetivos deste estudo, que será desenvolvido no âmbito da metodologia qualitativa, consistem em: conhecer as representações dos indivíduos idosos acerca das práticas de atividade física desenvolvidas em contextos de ginásios e academias; identificar os tipos de práticas de atividade física aí realizadas; averiguar as aspirações dos idosos relativamente a este tipo de atividades.

Este estudo desenvolve-se no âmbito da Teoria de Representações Sociais de Serge Moscovici (Moscovici, 1978, p. 216), sendo que de acordo com este autor, “representar significa, a uma e ao mesmo tempo, trazer presentes as coisas ausentes e apresentar coisas de tal modo que satisfaçam as condições de uma coerência argumentativa, de uma racionalidade e da integridade normativa do grupo”. Nesse sentido, representação social: “... é uma modalidade de conhecimento particular que tem por função a elaboração de comportamentos e a comunicação entre indivíduos” (Moscovici, 1978, p. 216).

MÉTODO

O presente estudo utilizou o método qualitativo de pesquisa que se caracteriza por ser um paradigma naturalista ou interpretativo (Fortin, 2009). Ainda de acordo com estes autores o objetivo principal deste tipo de metodologia consiste em descrever um problema que ainda não é muito conhecido e caracterizá-lo, isto é, investigar um conceito que leva à descrição de uma experiência ou confere significado à mesma.

Neste estudo, participaram 10 indivíduos, distribuídos igualmente por género (5 do sexo masculino e 5 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 65 e os 81 anos. Entre estes, 3 situavam-se na faixa etária dos 65–69

anos, 3 nos 70–74 anos, 3 nos 75–79 anos e 1 na faixa dos 80–85 anos. No que respeita ao nível de escolaridade, 4 participantes tinham completado até ao 4º ano, 2 até ao 6º ano, 1 até ao 9º ano e 2 até ao 12º ano. Apesar de terem sido realizados inúmeros convites, apenas estes indivíduos se mostraram disponíveis para participar no estudo. Todos residiam no concelho de Viseu, localizado na região do interior centro de Portugal, e eram sócios e praticantes em dois ginásios desta mesma cidade.

As entrevistas foram realizadas pelo primeiro autor entre o março e de maio de 2024, num gabinete dentro das instalações dos dois ginásios, garantindo que estas decorriam sem interrupções e com tranquilidade. Os entrevistados assinaram previamente um termo de consentimento informado, autorizando a sua participação no estudo, a gravação do áudio das entrevistas e a respetiva posterior transcrição.

No que concerne aos instrumentos, foi utilizada a entrevista semiestruturada. Neste tipo de entrevistas, os investigadores possuem um guião de perguntas, de modo a facilitar a organização da recolha da informação e a atingir os objetivos do estudo, mas não tem de se ater completamente ao mesmo (Castro & Oliveira, 2023). Desta forma, segundo Manzini (2004), podem surgir “informações de forma mais livre e as respostas não estão condicionadas a uma padronização de alternativas”. Além disso, Minayo e Costa (2018), acrescentam ainda que é um instrumento bastante versátil.

O guião da entrevista foi construído seguindo as seguintes fases: i) preparação do primeiro esboço de acordo com os objetivos do estudo e da literatura relevante no âmbito da temática em estudo; ii) avaliação desse esboço por dois pesquisadores experts em Ciências do Desporto, especialistas em metodologia qualitativa; iii) análise das sugestões apresentadas por eles; iv) realização de reajustes em resultado dessa reflexão; v) realização de uma entrevista piloto com um elemento do universo em estudo; reajuste final em função da reflexão sobre a mesma. Finalizado este processo, foi elaborada a versão final do guião da entrevista. Importa salientar que o guião da entrevista está estruturado em três dimensões: i) representações – um grupo de questões que tem como propósito entender as concepções e significados produzidos por cada um dos entrevistados acerca da mesma; ii) práticas – um conjunto de questões onde se pretende saber os contornos do envolvimento e participação dos sujeitos na prática da atividade física; iii) aspirações – um conjunto de questões que tem como objetivo conhecer as perceções acerca de panoramas futuros, além de se auscultar propostas para se melhorar a adesão e a prática de atividade física por parte dos idosos.

O tratamento de dados foi realizado por meio da análise de conteúdo (Bardin, 2008). Este método implica a utilização das seguintes técnicas: classificação, codificação e categorização de conceitos (Castro & Oliveira, 2023). Além disso, a finalidade desta metodologia consiste em deduzir de forma lógica e justificada sobre as informações que são dadas ao investigador, não querendo isto dizer que ele tem de fazer suposições (Bardin, 2008). De acordo com o mesmo autor, o investigador tem de compreender aquilo que não está explícito no texto, e sim implícito no conteúdo. A elaboração das categorias foi feita a *posteriori* (Bardin, 2008), dada a escassez de literatura acerca da temática. As categorias resultantes foram analisadas por um painel de peritos de modo assegurar as normas de fidelidade e de validade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados serão apresentados e discutidos em função de 3 dimensões já referidas. No âmbito de cada dimensão, perante algumas questões relevantes que foram colocadas aos entrevistados, serão expostas as respetivas categorias mais elencadas.

Indo ao encontro dos objetivos deste estudo, e das entrevistas concedidas por este grupo de idosos emergem um conjunto de informações agrupadas em 3 grandes dimensões significativas das perceções como seja as representações, as práticas e as aspirações. Para uma melhor interpretação destes resultados é pertinente salientar que para esta análise e discussão apenas resgatamos as categorias mais significativas e representativas.

Dimensão Representações

Esta dimensão congrega as categorias materializadas nas razões mais significativas apontadas pelos idosos para a prática de atividade física de um modo geral, assim como a prática de atividade física em contexto de ginásio e academia de forma mais particular.

Saúde e manutenção da condição física

De entre as razões subjacentes à prática de atividade física, a saúde e a manutenção da condição física configura-se uma das mais importantes razões apontadas por este grupo de idosos como podemos constatar:

“Essencialmente é por uma questão de saúde.” (E#2)

“Ajudou-me muito na saúde e agora continuo a fazer porque preciso.” (E#7)

“Basicamente foi uma questão de saúde. A saúde, de continuar a poder andar e fazer assim uma vida mais desafiadora” (Entrevistado #6)

De facto, observa-se que, por um lado, alguns idosos se preocupam em melhorar a sua saúde, reforçar a condição física e garantir a continuidade na realização das atividades de vida diárias. Por outro lado, procuram sentir-se bem com eles próprios e ser socialmente ativos, o que lhes proporciona bem-estar. Com efeito estas representações vão ao encontro das conclusões apuradas por Andrade (2017), Harris et al., (2020), Lima et al., (2019) e Meredith et al., (2023). Efetivamente, no contexto do ambiente intrapessoal, a motivação para manter a saúde mental e física na velhice surge como uma influência fundamental para o envolvimento na prática da atividade física (Butson et al., 2024). A sua participação pode contribuir para promover a qualidade de vida, o bem-estar e a autonomia dos idosos (Jia et al., 2019; Rezende et al., 2019).

Já que no concerne às razões para a prática de atividade física em contexto de ginásio e academia reconhece-se que possuir as condições ideais para a prática e a influência da família como aspetos determinantes para a frequência e prática de atividade física em contexto de ginásio e academia.

Condições ideais para a prática

De facto, a multiplicidade de condições agradáveis proporcionadas pelos ginásios e academias, como seja a personalização da intervenção, o contexto salutar e social é unanimemente reconhecido por este grupo de idosos como fundamental para a sua frequência e consequente prática de atividade física como se constata:

“Este exercício físico que faço aqui não posso fazer noutro lado.” (E#2)

“Porque foi aqui aonde encontrei as melhores condições” (E#7)

“Estou outra pessoa e chego aqui, rio, converso com todos e faço todas as aulas que for preciso.” (E#8)

“Eles adoram-me. Não há aqui nenhuma professora e professor que não me respeita. Estou mesmo bem. Enquanto eu puder, não deixo de vir. (E#9)

Com efeito, a literatura tem vindo a realçar a importância da criação de um bom ambiente sociocultural por parte das instituições (Butson et al., 2024). Nesta população em especial,

a atenção pessoal e o cuidado são essenciais para que muitos os adultos mais velhos sintam um impacto positivo na sua experiência e envolvimento na atividade física. Nesse sentido, é de salientar as relações com os prestadores de serviços, nomeadamente os técnicos de exercício físico por meio do seu profissionalismo, se configura um dos aspetos determinantes mais importantes da satisfação deste tipo de cliente (Maksimović et al., 2017). Efetivamente, os idosos apreciam os prestadores de serviços que dedicam tempo para os compreender como indivíduos. Além disso, o crescente isolamento que ocasionalmente acompanha o envelhecimento pode resultar na necessidade de interações mais personalizadas para compensar a diminuição dos contactos sociais (Pettigrew, 2008).

Família

No que se refere à categoria família, reconhece-se que esta se constitui um agente incentivador e revela ser um bom indicador da importância da promoção e preservação da saúde e o bem-estar dos seus idosos como se observa:

“Porque a minha neta está com problemas de saúde e tem de fazer exercícios. Eu vim com a minha filha e com os meus netos”. (E#4)

“E então, falei com o meu neto e, ele disse, oh avô, vai para o ginásio.” (E#6)

“Na altura, nem se via poucas mulheres aqui. Agora há muitas. Tudo começou com as minhas filhas a dizer: oh mãe, vai para o ginásio, vai para o ginásio”. (E#8)

As redes sociais, os sistemas de suporte familiares e de amizade são fatores marcantes na participação dos adultos mais velhos na prática da atividade física (Steinhoff & Reiner, 2024; Sugiyama & Thompson, 2007). Efetivamente, os indivíduos confiam nas pessoas que conhecem, como os familiares e amigos, tornando, muitas vezes, o “passa-palavra” muito eficaz (Kumar et al., 2017).

Dimensão Práticas

Nesta dimensão procuramos incluir os aspetos relacionados com a materialização e prática efetiva. Assim, emergem das entrevistas as categorias relacionadas com o tempo e a frequência de prática, os locais de prática e o tipo de prática realizada.

Tempo e frequência de prática

Da interpretação das entrevistas identifica-se que este grupo de idosos apresenta uma ininterrupta e assídua frequência da

prática de atividade física e que em alguns casos vai para lá de uma década como uma frequência semanal de 3 a 4 vezes por semana, como podemos constatar:

“Desde que me reformei, basicamente há cinco anos, cinco, mais ou menos cinco anos” (E#7)

“Já vai quase a 16 anos para 17.” (E#8)

“Para aí há 20 anos. Não com tanta frequência como hoje, porque trabalhava, mas sempre fiz.” (E#10)

No que concerne à frequência, indicam:

“Eu venho cá 3 a 4 vezes por semana. Menos aos fins-de-semana e nas férias. Isto para mim já é uma rotina.” (E#1)

“Três, quatro por semana. Depende do tempo que eu tenha também. Da forma que eu tiver, porque às vezes a gente está bem e a gente vem mais vezes.” (E#3)

“Três vezes por semana” (E#5)

Face ao exposto, constata-se que os nossos entrevistados têm a preocupação por manter uma vida bastante ativa e cumprem com as orientações da Organização Mundial de Saúde, que recomenda, a prática semanal de pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade, 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ou uma combinação entre estas duas, para pessoas com mais de 65 anos (OMS, 2020). Por outro lado, este nível de prática contrapõe os dados internacionais no que concerne ao cumprimento das diretrizes recomendadas para prática de atividade física que considerado baixo na população em geral e ainda pior nos adultos mais velhos (Izquierdo et al., 2021; Nikitas et al., 2022). Particularmente, na realidade portuguesa, e de acordo com o Special Eurobarometer 525 – Sport and physical activity (European Commission, 2022), 90% dos indivíduos com mais de 55 anos dizem nunca se exercitar ou praticar desporto.

Locais de prática

Em relação aos locais de prática, identifica-se uma unanimidade pela preferência do ginásio como local preferencial da prática da atividade física. Concomitantemente, reconhece-se igualmente os espaços exteriores, como por exemplo a rua, como local de prática de atividades física em consequência da realização de caminhadas ao fim de semana.

“Basicamente é no ginásio. Ao fim de semana gosto de sempre ir dar um passeio” (E#6)

“É no ginásio, onde faço as máquinas e pratico muito as aulas do ioga. Faço caminhadas na rua ao fim de semana” (E#10)

Embora se verifique ainda uma carência de investigações acerca desta temática, existe algum suporte para sugerir que as gerações mais velhas obtêm benefícios com a utilização de centros de fitness, ginásios e academia (Heckel et al., 2024). Neste sentido, a sua localização parece configurar-se uma determinante para o envolvimento e adesão dos idosos para a realização da prática de atividade física. Assim, estes tendem a ser menos ativos quando residem a uma distância significativa de instalações de fitness. Por outro lado, a falta de instalações poderá ser também considerada uma barreira importante para os adultos mais velhos (Justine et al., 2013). Com efeito, também tendem a ser mais ativos fisicamente em bairros com determinados atributos ambientais, incluindo a proximidade de outros locais desejáveis, a conectividade das ruas e a estética ambiental (Lu et al., 2018). Por outro lado, é de relevar ainda que o ambiente percebido dos ginásios e os centros de fitness inclui “conforto” e “comodidade do serviço”, bem como “a segurança” (García-Fernández et al., 2018), tornando-se por isto uma escolha preferencial para esta população. Nesse sentido, as instalações modernas e limpas foram consideradas importantes para a participação na atividade física entre alguns adultos mais velhos (Afthinos et al., 2005).

Tipos de prática

No que concerne ao tipo de atividades realizadas, identifica-se que a musculação, a hidroginástica e os exercícios de cardio representam as atividades e exercícios preferenciais de prática para os nossos entrevistados. Deste sentido, reconhece-se igualmente que os homens preferem as atividades de musculação, enquanto as mulheres têm preferência pelas atividades de cardio e hidroginástica como se pode observar:

“O ginásio aqui não me diz grande coisa, mas a hidroginástica para mim... Gosto muito e sinto-me melhor.” (E#4)

“É mais basicamente à volta da musculação” (E#6)

“Faço musculação, passeadeira e bicicleta. Vou alterando.” (E#7)

Estes resultados encontram-se em sintonia com o apurado por Andrade (2017), na medida em que os homens preferem utilizar equipamentos cuja finalidade é a musculação

e as mulheres os equipamentos aeróbicos. Uma das principais razões apontadas para este aspeto está relacionado com a possibilidade de as mulheres poderem ser mais autónomas e terem maior liberdade de controlo da intensidade do exercício, podendo deste modo tornar mais prazerosa a prática (Steffens et al., 2011). Por sua vez, os homens é a definição de um corpo mais atlético a principal razão para a escolha de equipamentos de musculação Godoy (2002). Além disso, Oliveira et al. (2019), concluíram que o sexo feminino pratica mais hidroginástica comparativamente com o oposto, o que corrobora os resultados encontrados.

Dimensão Aspirações

Esta dimensão está associada aos anseios e expectativas que este grupo de praticantes apresenta no que concerne ao tipo de iniciativas e diligências que poderiam ser feitas pelas instituições, de caráter público (autarquias, juntas de freguesia), privado (empresas, ginásios, academias) e associativo (associações culturais e/ou desportivas), para melhorar a oferta de mais e melhores da oportunidades de prática de atividade física para os idosos.

Da interpretação das falas dos entrevistados emergem três grandes espetativas como seja uma maior sensibilização para a prática desportiva, os transportes e os preços acessíveis (“preços mais baixos”).

Sensibilização para a prática desportiva

Nesta categoria reconhece-se os benefícios da prática de atividade física e neste sentido a importância da sua promoção e generalização nesta população em especial.

“As pessoas, não têm cultura para a reconhecer importância de sua prática.” (E#1)

“As autarquias deveriam incentivar mais. As ofertas até podem existir, mas há que fazer uns incentivos mais fortes, mais direcionados para aqueles que não querem ir, ou que estão com receio de ir, ou que pensam que a atividade física não é grande coisa.” (E#3)

Dados os amplos benefícios consideráveis benefícios associados à prática da atividade física, a evolução demográfica da sociedade portuguesa, com uma população cada vez mais envelhecida, são necessários esforços adicionais para promover este tipo de prática entre os adultos mais velhos. Para sensibilizar e motivar é necessário simultaneamente informar, de um modo adequado, as pessoas idosas dos numerosos benefícios que a prática frequente de exercício físico lhe pode propiciar, mas também gerar experiências que lhe sejam agradáveis (Rodrigues et al., 2024).

Para além disso, muitos entrevistados referiram que o grande problema das pessoas da sua geração, consiste na falta de motivação e de não compreenderem a dimensão da importância da prática de atividade física, uma vez que “no tempo deles”, durante a sua adolescência, o desporto e a atividade física eram uma “moda” algo distante e que não havia tempo para a sua prática porque tinha-se de trabalhar, principalmente na agricultura, tal como se pode verificar pelas seguintes transcrições.

“O desporto era trabalhar.” (E#4)

“As pessoas faziam ginástica com a enxada nas mãos, a cavar.” (E#1)

Posto isto, é realmente importante investir em ações para que os idosos que não são ativos, se tornem, de modo que eles tenham um envelhecimento ativo e com qualidade de vida, pelo que estas sugestões apresentadas podem constituir orientações do rumo a seguir.

Transportes

Os meios de acesso aos locais de prática representam uma barreira à frequência dos ginásios e centros de fitness. Neste sentido os transportes surgem como um constrangimento ao acesso aos locais de prática e que deve ser esbatida como se constata:

“Para quem não tem possibilidades de ter transporte, ajudar no transporte” (E#4)

“Temos os autocarros, mas se se pudesse fazer melhorar a oferta, os horários, seria muito melhor” (E#7)

Efetivamente os transportes e as acessibilidades aos locais de atividade representam uma barreira significativa à prática de atividades física pelos idosos, nomeadamente a deficiente rede de transportes públicos, os horários pouco fiáveis e as rotas limitadas (Meredith et al., 2023). Nesse sentido, um dos anseios deste grupo de idosos é o apelar à melhoria dos transportes como estratégias para aumentar os níveis de prática neste grupo populacional e, consequentemente, a sua qualidade de vida e bem-estar.

Preços acessíveis

Outra categoria bastante referenciada são os preços praticados para se ter acesso a este tipo de práticas organizadas. Neste sentido, a prática de preços acessíveis configuraria um importante fator para a elevar o número de praticantes, assim como, esbateria significativamente outras das barreiras de acesso e adesão a este tipo de práticas.

“Nos ginásios privados, se houvesse uns valores diferentes para as pessoas de certas idades, se calhar era mais acessível.” (E#5)

“Acho que os preços são um bocadinho elevados e as algumas pessoas têm dificuldades e assim não podem. Estes são comentários que costumo ouvir” (E#5)

De acordo com o Special Eurobarometer 525 - Sport and physical activity (European Commission, 2022), 8% dos indivíduos afirmam que uma das principais razões que os impedem os portugueses atualmente de praticar um desporto de forma mais regular é facto de ser muito caro. Por outro lado, considerando o contexto do nosso estudo, uma região do interior centro de Portugal que beneficia de pensões de reforma reduzidas, isto acarreta grandes dificuldades na sua gestão para enfrentar numerosas despesas, nomeadamente as relacionadas com a habitação, a saúde, a alimentação, o vestuário e o bem-estar.

CONCLUSÕES

O presente estudo exploratório teve como principal objetivo analisar as representações dos idosos relativamente à prática de atividade física em ginásios e academias. Os resultados obtidos evidenciaram que a principal motivação para a prática de exercício físico reside na promoção da saúde e na manutenção da condição física, refletindo uma preocupação com a preservação da autonomia e a capacidade de realizar as atividades da vida diária. Paralelamente, constatou-se que a socialização desempenha um papel relevante na adesão a estas práticas, sendo particularmente valorizada pelos indivíduos que preferem atividades em grupo, ao contrário daqueles que optam por praticar exercício individualmente.

Relativamente às modalidades mais praticadas, verificou-se que os homens tendem a preferir atividades de maior intensidade, como a musculação, enquanto as mulheres demonstram uma maior predisposição para atividades aeróbicas, destacando-se a hidroginástica como uma opção amplamente escolhida pelo público feminino. No que concerne ao local de prática, os idosos manifestaram uma clara preferência pelos ginásios, considerando que estes reúnem as condições ideais para o desenvolvimento das atividades físicas, sendo, ainda, relevante o papel da família enquanto elemento incentivador e facilitador da adesão a estas práticas.

No que diz respeito às aspirações dos participantes, identificaram-se três aspetos fundamentais para a promoção da atividade física nesta faixa etária: a necessidade de reforçar a sensibilização para a importância do exercício físico, a melhoria dos transportes públicos para facilitar o acesso às instalações desportivas e a implementação de políticas de preços

mais acessíveis, permitindo a inclusão de idosos com menores recursos económicos. A análise qualitativa permitiu, ainda, identificar barreiras estruturais que dificultam a prática regular de exercício, apontando para a necessidade de uma maior articulação entre entidades públicas e privadas no sentido de desenvolver políticas inclusivas que fomentem a participação dos idosos em programas de atividade física, assegurando acessibilidade, infraestruturas adequadas e incentivos financeiros.

Este estudo apresenta algumas limitações, nomeadamente o facto de o grupo de estudo ser pequeno e o foco geográfico específico, o que pode influenciar a aplicação dos resultados em outros contextos. No entanto, os seus achados poderão contribuir para um maior entendimento das dinâmicas que influenciam a participação dos idosos em atividades físicas estruturadas. Neste sentido, recomenda-se a realização de estudos futuros que aprofundem a relação entre os diversos fatores determinantes da adesão ao exercício físico nesta população, bem como os impactos a longo prazo na funcionalidade, na autonomia e na qualidade de vida dos idosos. Estudos longitudinais e de caráter comparativo poderão proporcionar uma visão mais abrangente e fundamentada, permitindo a formulação de estratégias de intervenção mais eficazes e adaptadas às necessidades desta faixa etária.

A nível científico, seria pertinente desenvolver investigações de maior amplitude, com abrangência nacional, regional e local, que permitam identificar os principais facilitadores (como o suporte social) e barreiras (como as limitações físicas percebidas) que condicionam a prática de atividade física entre os idosos. Adicionalmente, a nível da intervenção social e comunitária, a presente investigação poderá contribuir para que instituições públicas, privadas e associativas avaliem, reflitam e reestruturam as políticas e estratégias adotadas até ao momento. A inclusão ativa da população idosa no debate sobre estas questões poderá ser essencial para compreender as suas necessidades e expectativas, possibilitando a implementação de ações concretas que promovam um envelhecimento ativo e saudável, por meio de uma intervenção coordenada e sustentada entre diferentes entidades.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos adicionalmente ao Centro de Estudos em Educação e Inovação (Ci&DEI) e ao Politécnico de Viseu pelo apoio prestado.

REFERÊNCIAS

Afthinos, Y., Theodorakis, N. D., & Nassis, P. (2005). Customers' expectations of service in Greek fitness centers: Gender, age, type of sport center, and motivation differences. *Managing Service Quality: An International Journal*, 15(3), 245–258. <https://doi.org/10.1108/09604520510597809>

- Andrade, A., Vieira, D., Oliveira, P., Albuquerque, C., & Martins, R. (2018). Subjective Happiness And Dependence In The Elderly. In Z. Bekiroglulari, M. Y. Minas, R. X. Thambusamy, & C. Albuquerque (Eds.), *Health and Health Psychology - ich&Hpsy 2018* (Vol. 48, pp. 244–250). Future Academy. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.11.26>
- Andrade, J. S. (2017). *Academias ao Ar Livre como política pública de promoção da saúde do idoso, através do exercício físico, na cidade do Rio de Janeiro*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Estado do Rio de Janeiro], Repositório da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. <http://www.bdt.d.uerj.br/handle/1/8306>
- Bardin, L. (2008). *Análise de Conteúdo* (1st ed.). Edições 70.
- Butson, M., Jeanes, R., & O'Connor, J. (2024). Experiences of older adults leisure-time physical activity in aquatic and leisure facilities. *World Leisure Journal*, 67(1), 124–144. <https://doi.org/10.1080/16078055.2024.2351077>
- Carvalho, N. M. O. (2016). *A importância da realização de atividades no processo do envelhecimento ativo de idosos Institucionalizados* [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. <http://hdl.handle.net/10400.14/20844>
- Castilho, J. A., Medeiros, M. O., Santos, J. S. N. T., Amaral, J. B., & Silva, R. S. (2020). Desafios do envelhecimento e a participação na universidade aberta à terceira idade: percepção de idosos. *Revista Baiana de Enfermagem*, 34, Article e34846. <https://doi.org/10.18471/rbe.v34.34846>
- Castro, E., & Oliveira, U. T. V. (2023). A entrevista semiestruturada na pesquisa qualitativa-interpretativa: um guia de análise processual. *Entretexos*, 22(3), 25–45. <https://doi.org/10.5433/1519-5392.2022v22n3p25-45>
- European Commission (2022). *Special Eurobarometer 525 - Sport and physical activity*. Retirado em 22 de janeiro de 2025 de <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>
- Fortin, M.-F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Lusodidacta.
- Franco, S., Rocha, R. S., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. R. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242–258. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>
- García-Fernández, J., Gálvez-Ruiz, P., Fernández-Gavira, J., Vélez-Colón, L., Pitts, B., & Bernal-García, A. (2018). The effects of service convenience and perceived quality on perceived value, satisfaction and loyalty in low-cost fitness centers. *Sport Management Review*, 21(3), 250–262. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.07.003>
- Godoy, R. F. (2002). Benefícios do Exercício Físico sobre a Área emocional. *Movimento*, 8(2), 7–15. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2639>
- Harris, E. R. A., Resende, H. G., Porto, F., & Silva, N. S. L. (2020). Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(2), Article e200117. <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200117>
- Heckel, L., Eime, R., Karg, A., McDonald, H., Yeomans, C., & O'Boyle, I. (2024). A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres. *Leisure Studies*, 43(4), 545–561. <https://doi.org/10.1080/02614367.2023.2243654>
- Instituto Nacional de Estatística. (2017). *Projeções de População Residente 2015-2080*. Retirado em 7 de julho, 2025, de https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt
- Instituto Nacional de Estatística. (2022). *Censos 2021 – Resultados Definitivos – Portugal*. Retirado em 7 de julho, 2025, de https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos21_dados_finais&xpid=CENSOS21&xlang=pt

- Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E. L., Cesari, M., Chen, L.-K., Barreto, P. S., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R. A., García-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L. M., Harridge, S. D. R., Kirk, B., ... Singh, M. F. (2021). International exercise recommendations in older adults (ICFSR): Expert consensus guidelines. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 25(7), 824–853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Jia, R.-X., Liang, J.-H., Xu, Y., & Wang, Y.-Q. (2019). Effects of physical activity and exercise on the cognitive function of patients with Alzheimer disease: A meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 19(1), Article 181. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1175-2>
- Justine, M., Azizan, A., Hassan, V., Salleh, Z., & Manaf, H. (2013). Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Medical Journal*, 54(10), 581–586. <https://doi.org/10.11622/smedj.2013203>
- Kumar, N., Chandarana, Y., Anand, K., & Singh, M. (2017). Using social media for word-of-mouth marketing. In L. Bellatreche & S. Chakravarthy (Eds.), *Big Data Analytics and Knowledge Discovery: 19th International Conference, DaWaK 2017, Lyon, France, August 28–31, 2017, Proceedings* (Vol. 10440, pp. 391–406). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-64283-3_29
- Lima, G. S., Silva, D. B., Souza, M. V. C., & Papini, C. B. (2019). Motivos e barreiras para a prática de exercício físico em idosos frequentadores de academias. *Arquivos de Ciências do Esporte*, 7(3), 123–126. <https://ceev.org.br/biblioteca/motivos-e-barreiras-para-a-pratica-de-exercicio-fisico-em-idosos-frequentadores-de-academias/>
- Lu, Y., Chen, L., Yang, Y., & Gou, Z. (2018). The association of built environment and physical activity in older adults: Using a citywide public housing scheme to reduce residential self-selection bias. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), Article 1973. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091973>
- Maksimović, N., Matić, R., Tovilović, S., Popović, S., Maksimović, B., & Opsenica, S. (2017). Quality of services in fitness centres: Importance of physical support and assisting staff. *South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation*, 39(3), 67–78. <https://www.ajol.info/index.php/sajrs/article/view/164356>
- Manzini, E. J. (2004, 25–27 de março). *Entrevista semi-estruturada: análise de objetivos e de roteiros* [Apresentação de trabalho]. II Seminário Internacional Sobre Pesquisa e Estudos Qualitativos, Bauru, SP, Brasil. https://www.marilia.unesp.br/Home/Instituicao/Docentes/EduardoManzini/Manzini_2004_entrevista_semi-estruturada.pdf
- Marques, A., Peralta, M., Sarmiento, H., Martins, J., & González Valeiro, M. (2018). Associations between vigorous physical activity and chronic diseases in older adults: a study in 13 European countries. *European Journal of Public Health*, 28(5), 950–955. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky086>
- Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A.-M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica (Benefits of physical activity for the promotion of active aging in elderly. Bibliographic review). *Retos*, 39, 829–834. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537>
- Meredith, S. J., Cox, N. J., Ibrahim, K., Higson, J., McNiff, J., Mitchell, S., Rutherford, M., Wijayendran, A., Shenkin, S. D., Kilgour, A. H. M., & Lim, S. E. R. (2023). Factors that influence older adults' participation in physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Age and Ageing*, 52(8), Article afad145. <https://doi.org/10.1093/ageing/afad145>
- Minayo, M. C. S., & Costa, A. P. (2018). Fundamentos Teóricos das Técnicas de Investigação Qualitativa. *Revista Lusófona de Educação*, 40, 139–153. <https://doi.org/10.24140/issn.1645-7250.rle40.01>
- Moscovici, S. (1978). *A Representação social da psicanálise*. Zahar Editores.
- Nikitas, C., Kikidis, D., Bibas, A., Pavlou, M., Zachou, Z., & Bamio, D.-E. (2022). Recommendations for physical activity in the elderly population: A scoping review of guidelines. *Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls*, 7(1), 18–28. <https://doi.org/10.22540/JFSF-07-018>
- Oliveira, D. V., Silva, T. P. S., Scherer, F. C., Nascimento Júnior, J. R. A., & Antunes, M. D. (2019). O tipo de exercício físico interfere na frequência da prática de atividade física, comportamento sedentário, composição corporal e estado nutricional do idoso? *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 13(77), 3–16. <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1211>
- Organização Mundial da Saúde. (2015). *Resumo: Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. OMS. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf
- Organização Mundial da Saúde. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Pereira, J. G. (2019). *Sarcopenia e Exercício Físico no Idoso*. [Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra]. <http://hdl.handle.net/10316/89716>
- Pettigrew, S. (2008). Older consumers' customer service preferences. In F. Kohlbacher & C. Herstatt (Eds.), *The silver market phenomenon* (pp. 257–268). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-540-75331-5_17
- Portugal Activo. (2022). *Barómetro do Fitness 2022*. Portugal Activo & Universidade Autónoma de Lisboa. <https://portugalactivo.pt/wp-content/uploads/2023/12/barometro-portugal-activo-2022.pdf>
- Portugal Activo. (2023). *Barómetro do Fitness 2023*. Portugal Activo & Universidade Autónoma de Lisboa. https://portugalactivo.pt/wp-content/uploads/2024/06/03_Barometro_2023.pdf
- Rezende, L. F. M., Garcia, L. M. T., Mielke, G. I., Lee, D. H., Giovannucci, E., & Eluf-Neto, J. (2019). Physical activity and preventable premature deaths from non-communicable diseases in Brazil. *Journal of Public Health*, 41(3), e253–e260. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdy183>
- Rodrigues, F., Monteiro, D., Oliveira, C. C., Bastos, V., Pereira, H., & Teixeira, D. (2024). Atividade física, exercício físico e fitness em Portugal: passado, presente e futuro. *Motricidade*, 20(4), 366–376. <https://doi.org/10.6063/motricidade.34836>
- Steffens, R. A. K., Liz, C. M., Viana, M. S., Brandt, R., Oliveira, L. G. A., & Andrade, A. (2011). Praticar caminhada melhora a qualidade do sono e os estados de humor em mulheres com síndrome da fibromialgia. *Revista Dor*, 12(4), 327–331. <https://doi.org/10.1590/S1806-00132011000400008>
- Steinhoff, P., & Reiner, A. (2024). Physical activity and functional social support in community-dwelling older adults: a scoping review. *BMC Public Health*, 24, Article 1355. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18863-6>
- Sugiyama, T., & Thompson, C. W. (2007). Older people's health, outdoor activity and supportiveness of neighbourhood environments. *Landscape and Urban Planning*, 83(2–3), 168–175. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.04.002>
- Suryadi, D., Susanto, N., Faridah, E., Wahidi, R., Samodra, Y. T. J., Nasrulloh, A., Suganda, M. A., Wati, I. D. P., Sinulingga, A., Arovah, N. I., & Dewantara, J. (2024). Article Retracted due to manipulation by the authors Ejercicio para la salud en la vejez: Revisión exhaustiva de los beneficios y la eficacia de las intervenciones (Exercise for health in old age: Comprehensive review examining the benefits and efficacy of interventions). *Retos*, 55, 88–98. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.103771>
- Teixeira, D., Cerca, L., Bastos, V., Rodrigues, F., & Pereira, H. (2023). História do fitness em Portugal: uma breve revisão das influências que moldaram o atual panorama nacional. *Motricidade*, 19(4), 405–415. <https://doi.org/10.6063/motricidade.32045>