

Influência da mídia na representação social da atividade física para idosas

Influence of the media on the social representation of physical activity for older women

Influencia de los medios de comunicación en la representación social de la actividad física de las mujeres mayores

Eliane Mattana Griebler
Andrea Kruger Gonçalves

RESUMO: O objetivo foi analisar a representação social da atividade física para idosas na mídia. Realizou-se estudo com abordagem qualitativa com grupo focal como instrumento. Fizeram parte do estudo seis idosas de um programa de extensão universitária. Utilizou-se a análise de conteúdo com categorias temáticas. As manifestações da mídia ao longo do processo de formação da representação social estão relacionadas à forma como veem sua imagem veiculada pelos diferentes meios, bem como ao sentido dado à prática.

Palavras-chave: Envelhecimento; Representação Social; Atividade Física.

ABSTRACT: *The objective was to analyze the social representation of physical activity for older women in the media. A study with a qualitative approach was carried out with a focus group as an instrument. Six elderly women from a university extension program took part in the study. Content analysis with thematic categories was used. The manifestations of the media throughout the process of formation of social representation are related to how they see their image linked by different media, as well as the meaning given to the practice.*

Keywords: *Aging; Social Representation; Physical Activity.*

Introdução

Os níveis de atividade física habitual da população tendem a diminuir em decorrência do envelhecimento, contribuindo para a perda de algumas capacidades físicas e sociais. Este processo não ocorre da mesma forma para todos os indivíduos e tem influência direta de seus hábitos de vida diários (Gobbi, *et al.*, 2013). Já existe um consenso entre os autores, afirmando que questões vinculadas ao convívio social têm grande impacto na saúde de pessoas idosas. A atividade física, além de promover melhora significativa nas variáveis físicas, também exerce papel fundamental nos aspectos psicossociais, auxiliando nos aspectos cognitivos, reintegração na sociedade e melhora no bem-estar geral. Entre os benefícios de um estilo de vida ativo, durante a velhice, destacam-se aumento dos contatos sociais, melhora da saúde física e mental, prevenção de doenças crônicas e conservação de função (Martins *et al.*, 2020; OMS, 2015; USDHHS, 2018).

A prática regular de atividades físicas e seus benefícios físicos e sociais tem sido cada vez mais difundida entre a população em geral, principalmente pela mídia. No contexto atual, em que há um aumento na procura de atividades físicas por idosos, a procura por grupos de convivência e atividades físicas coletivas tem se mostrado uma importante estratégia de promoção da saúde para essa faixa etária específica (Gobbi *et al.*, 2013; Gonçalves *et al.*, 2021). Esse fato também gera uma nova visão sobre o processo de envelhecimento, o que tende a chamar a atenção em várias esferas para uma maior conscientização da população idosa por hábitos de vida mais saudáveis, como na mídia por exemplo.

As imagens de idosos vinculadas na mídia têm papel fundamental na constituição de novos padrões de envelhecimento. Atualmente o público idoso, que está ativo, é visto com poder aquisitivo e tempo disponível para a prática de atividades de lazer e bem-estar, chamando a atenção da mídia. Um exemplo são as estratégias nos meios de comunicação, com o intuito de atingir esse segmento na sociedade (Ferreira *et al.*, 2014; Liz, 2009).

De acordo com Bezerra (2006), uma das implicações do aumento do número de idosos é a construção da imagem do idoso apresentada pela mídia. A constituição desta nova imagem não é realizada sem propósito. Uma indústria inteiramente voltada para este

gênero vem sendo montada e expandida com a ajuda do apelo midiático à adoção de um novo estilo de vida pelos idosos. Nesse contexto, a representação social da atividade física para o público idoso aparece de uma maneira muito singular, especialmente quando relacionada aos grupos de convivência e atividade física (Ferreira *et al.*, 2017). Os ambientes destinados a esse tipo de prática têm um papel relevante para essa população em específico, pois assumem um caráter de socialização e integração muito forte. A representação social é definida como um conjunto de conceitos, proposições e explicações da vida no cotidiano de todos, as quais são transmitidas por meio de comunicações interpessoais e correspondem à crença consensual de um determinado grupo ou de uma determinada comunidade (Moscovici, 2004).

Partindo dos pressupostos anteriores, o objetivo deste estudo foi verificar como se dá a representação social da atividade física para idosas na mídia.

Metodologia

O estudo foi de caráter qualitativo e utilizou o grupo focal como instrumento (Flick, 2009).

Os participantes do estudo foram escolhidos a partir da amostragem por caso típico e eram integrantes de um projeto de extensão universitária direcionado à prática de atividade física. Os critérios de inclusão foram: sexo, grupo etário e tempo de participação. Optou-se pela escolha de mulheres para a realização do trabalho, pois a feminização da velhice é um fenômeno mundial e soma-se o fato de que, neste projeto, a maioria do público é feminino. Quanto ao grupo etário, os participantes da amostra deveriam ter idade superior a 60 anos e pertencer a um dos grupos etários: 60 e 69 anos, 70 e 79 anos, 80 anos ou mais. Este critério foi definido porque a influência dos anos de vida é uma condição da representação social. Estabeleceram-se dois integrantes para cada um dos grupos etários. Dos seis indivíduos escolhidos para a realização do grupo focal, três estariam no projeto há mais de cinco anos e os outros três teriam ingressado há no máximo dois anos. Estes dois critérios deveriam ser combinados, ou seja: duas pessoas em cada um dos grupos etários, sendo que, em cada uma destas duplas, um deveria estar no projeto há mais de cinco anos e outro há no máximo dois anos.

Para proteger a identidade das alunas entrevistadas, optou-se por substituir os nomes originais das idosas por nomes de flores. Esses nomes foram escolhidos por sorteio de forma aleatória. As idosas participantes há mais tempo do projeto receberam os nomes Tulipa, Hortência e Margarida e têm respectivamente idades entre 60 e 69 anos, 70 e 79 anos, 80 anos ou mais. Já as idosas ingressantes receberam os nomes de Jasmim, Bromélia e Orquídea, seguindo a mesma lógica de idade.

Quanto ao desenvolvimento do grupo focal, realizou-se um encontro com todos os integrantes a partir de uma questão central: 'Qual a representação social da atividade física para o idoso na mídia?'. Após, outras questões foram sendo lançadas para estimular o diálogo entre os integrantes e procurar atingir aos propósitos do estudo:

- A quais meios de mídia vocês têm acesso?
- Se recordam de algum meio de mídia relacionado à pessoa idosa, à fase da terceira idade ou ao envelhecimento? Como era?
- Essas mídias estavam relacionadas com atividade física ou exercício físico? Como eram?
- Acreditam que esses meios de mídia influenciam o seu comportamento? E o de outras pessoas?
- Como praticantes de atividade física, se tivessem que elaborar uma propaganda para que as pessoas se motivassem a praticar atividade física, como fariam?

A partir das respostas iniciais, optou-se por um segundo encontro. O objetivo dessa segunda abordagem foi aprofundar temas relevantes que se destacaram durante a realização do primeiro grupo focal. Nesta segunda abordagem, as questões norteadoras foram as seguintes:

- A que especificamente assistem na TV e no rádio? Quais são os programas? A que assistem na TV e no rádio?
- Dentre esse conteúdo a que assistem na TV e no rádio, algum desses conteúdos está relacionado com o envelhecimento ou com a figura do idoso? De que forma?
- Que tipo de mensagem é transmitida? Se identificam com ela? É positiva ou negativa?
- Vocês notam alguma diferença entre as mídias do passado e as do presente?

Os grupos focais foram gravados e transcritos em sua totalidade para a análise do material. Desse modo, a coleta ficou caracterizada por dois grupos focais com duração de aproximadamente 30 minutos. A análise dos resultados baseou-se na análise de conteúdo com estabelecimento das categorias *a posteriori* e semânticas (Bardin, 2011).

Todos os indivíduos assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo comitê de ética do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, conforme protocolo de número 2010036.

Resultados e Discussão

A análise dos resultados indicou nove categorias relacionadas a todas as questões dos grupos focais. Não se optou por categorias por questões, em razão do conteúdo surgido nas respostas e frente ao objetivo do estudo. As categorias foram: 1) Meios de mídia acessados; 2) Necessidade de atualização; 3) Expectativa de vida: país de idosos e demandas de atenção; 4) Geração: visão de envelhecimento; 5) Direitos do idoso, necessidade de autoafirmação e valorização da juventude; 6) Lazer para o idoso; 7) Motivação de idosos para atividade física e reconhecimento das limitações; 8) Associação entre atividade física e aceitação social; 9) Associação da atividade física com saúde física (aptidão física) e saúde mental (disposição).

A primeira categoria foi: *Meios de mídia acessados*, e nela surgiram respostas relacionadas à televisão, rádio, jornal, revistas, internet e palestras. O que chamou a atenção nessa categoria foi o fato de a internet estar presente nas falas de quase todas idosas, indicando a modernização da sociedade:

Tulipa: "- Então, revista, TV, o jornal, [...] e internet também eu pesquise bastante, porque eu gosto muito."

A divulgação de ações voltadas ao público idoso também se fez presente nas falas das participantes. O interesse por parte delas em buscar essas ações foi ressaltado durante o grupo focal:

Jasmim: - "[...] *O que eu me lembro é de uma, que eu vi no jornal, um dia de palestra que ia ter na PUC sobre o idoso o ano passado. Daí eu fui, o dia todo, uma série de palestras voltadas ao idoso em relação à saúde. E daí o ano passado eles disseram que esse ano iriam fazer a mesma coisa. Até foi uma solicitação do público, e esse ano então eu acompanhando pelo jornal; eu vi que eles estavam... um certo dia iria ter uma peça teatral específica pros idosos. Aí eu fui lá e comprei o convite etc. e fui lá. E agora eu sei que outubro, e depois em novembro, vai ter mais duas atividades a respeito.*"

A busca por informações não parece se apresentar para a maioria dos idosos, existindo poucos estudos relacionados a esse tema. Os meios de comunicação têm um papel central na difusão de representações do mundo social, na sociedade atual. A relação com o mundo é mediada por imagens produzidas e difundidas em larga escala, fazendo com que as referências sejam uma fusão entre o mundo com o qual temos contato diretamente e o mundo que conhecemos pelas telas da TV, pela internet, pelas páginas de revistas e jornais (Biroli, 2011; Ferreira *et al.*, 2014). Isso vem diretamente ao encontro do que foi comentado pelas participantes durante o grupo focal.

Na sequência, a próxima categoria *Necessidade de atualização* surgiu como uma consequência desse acesso à informação tão presente nos dias atuais. Várias respostas citaram que existe uma necessidade de atualização, sendo citado o hábito de pesquisar em diferentes recursos:

Jasmim: " - *É, eu acho que o acesso à informação tá mais fácil hoje; então, a gente tem bastante a internet pra olhar e correr atrás, o jornal, muitas vezes a gente lê o jornal, daí corre na internet pra ver adiante como é que tá a informação [...].*"

Diversos foram os relatos envolvendo a curiosidade e a pesquisa, bem como aqueles que citam a vontade de atualização. Para Arantes (2009), o computador tem sido um grande aliado do idoso atualmente. O idoso descobriu, já há algum tempo, que o computador e a internet lhe possibilitam ampliar a comunicação com seus familiares, sua rede de amizades e ainda a facilidade de ter acesso a produtos e serviços sem precisar sair de casa. A mídia, porém, ainda trata com surpresa, ou até mesmo como exceção, os idosos

que utilizam a informática, parecendo não considerar que esses aprendizes, apesar da idade avançada, são adultos aptos a utilizar essa tecnologia. É necessário reconhecer que ampliaram as alternativas de comunicação como um todo, inclusive para indivíduos que nasceram antes dessas últimas invenções digitais, como no caso dos idosos:

Bromélia: "*Eu não sabia mexer no computador, aí procurei fazer um curso de computador.*"

Outro aspecto que se destacou foi a consciência de que o acesso à informação atualmente está mais fácil, influenciando na qualidade de vida e hábitos diários. Além de citarem o maior acesso que possuem sobre as informações, comentaram também sobre a liberdade de seu uso. Em se tratando dessa faixa etária específica é relevante o fato de haver modificações nos padrões diários já estabelecidos durante uma vida toda, como foi relatado durante o grupo focal. O idoso tem padrões definidos de comportamento devido ao tempo de vida, sendo mais demorado o processo de mudança e adaptação quanto é necessário, ou seja, já possuem uma representação social pré-definida de vários conceitos:

Tulipa: "*Com a qualidade de vida melhor e tem opções agora!*"

Orquídea: "*Com a ajuda de remédio, de exercício...*"

Tulipa: - "*Tão*" (idosos) *se cuidando mais! Claro, graças a mídia também! Aí vem um negócio, porque eles ensinam a se alimentar, a gente vai aprendendo também. Não é específico, mas a gente vai aprendendo.*"

Orquídea: "*Fazer exercício.*"

Informações sobre um estilo de vida mais ativo estão em toda parte, inclusive em textos científicos, matérias jornalísticas, academias de ginástica, filmes, novelas, no marketing em geral, dentre tantos outros (Fraga, 2005).

A terceira categoria adotada se intitula: *Expectativa de vida: país de idosos e demandas de atenção*. Fatos interessantes como a mudança demográfica também apareceram nas falas, mostrando que, de certa forma, estão cientes das mudanças

ocorridas na sociedade. Hortência comenta sobre o aumento no número de idosos hoje no Brasil e o interesse da mídia sobre essa população:

Hortência: "*Sim, a propaganda hoje está muito voltada, isso tanto o rádio, a televisão como jornal, como revista tá voltada para o idoso. Porque a gente é um país de idosos. [...] Então, nós já estamos vivendo que nem a Alemanha, um país de idosos; então, a gente precisa ter saúde porque senão...*"

Evidenciou-se a preocupação com fatores como previdência e governo. Ao debaterem o assunto, as participantes se mostraram atualizadas e relacionaram as mudanças ocorridas ao longo do tempo na sociedade, quanto ao aumento da expectativa de vida e qualidade de vida. As políticas públicas foram relacionadas e a necessidade de amparo frente ao envelhecimento da população. Elas citaram a mídia como o meio mais acessível de divulgação, principalmente no que diz respeito às ações do governo e políticas públicas direcionadas ao idoso. Dessa forma, os diferentes meios de mídia têm participação na formação de conceitos e representações dessas idosas:

Hortência: "*É. Vai ser muito ruim pro governo, já que a gente tem muito pouca assistência do governo, vai piorar muito mais.*"

A categoria *Geração: visão de envelhecimento* trouxe à tona uma questão bastante atual, discutindo tanto a relação entre os idosos de gerações distintas, quanto à relação entre o idoso e o jovem. Essa convivência intergeracional tem se tornado uma realidade cada vez mais comum na sociedade. A relação interpessoal e o convívio entre as diferentes gerações vêm aumentando, já que cada vez mais a população envelhece e tem a oportunidade de conhecer seus netos e bisnetos, formando, dessa maneira, uma sociedade composta por quatro gerações (Guerra, & Caldas, 2010; Schussel, 2012).

Na fala das idosas, temas como a troca de experiências entre jovens e velhos, especialmente no caso delas, e a relação entre alunos e professores também apareceram. Inclusive é o termo “troca” que as alunas utilizam, quando se referem a essa relação:

Hortência: " *[...] Eu acho que tem muita coisa voltada pro idoso, e o principal disso tudo que eu quero dizer é o seguinte, quem é que tá lidando na frente com os idosos? "É vocês", os jovens. Vocês têm muito a aprender com a gente, mas também têm muita coisa pra ensinar.*"

Tulipa: " *O que passam pra gente é uma troca, né? "*

Hortência: " *É, é uma troca. "*

Outra categoria surgiu a partir do debate de questões familiares e as relações pessoais nesse ambiente, definida como: *Direitos do idoso, necessidade de autoafirmação e valorização da juventude*. Os relatos das participantes associavam direitos dos idosos, principalmente perante a família, e o fenômeno de valorização da juventude. Esses episódios, geralmente citados por pessoas mais jovens, também se fizeram presentes no discurso das idosas entrevistadas. Muitas vezes, utilizaram comparações para citar exemplos:

Jasmim: " *Eu acho é que não precisa os filhos dizer. A gente se impor, a gente que tem que saber se impor. "*

Orquídea: " *A gente impõe, mas eles tão sempre cobrando. Não é o caso dos meus... "*

Tulipa: " *Mas eu já vi filhos que cobram. - Pra eu, tu vai fazer isso? Não é pra ti. Tu já é velha! Eu já vi jovem tratar os pais assim". "*

A premissa de que a família exerce uma importância fundamental no fortalecimento das relações em todas as fases da vida, mesmo que algumas vezes tenha dificuldades em aceitar e entender o envelhecimento de um ente, torna o relacionamento familiar mais difícil. Em alguns núcleos familiares, o idoso perde a posição de comando e decisão que estava acostumado a exercer, e as relações são modificadas entre pais e filhos, tornando-o cada vez mais dependente quando é estabelecida uma inversão de papéis. Os filhos geralmente passam a ter maior responsabilidade pelos pais, mas muitas vezes os idosos não são mais escutados. Os pais, muitas vezes, quando manifestam a vontade de conversar, percebem que os filhos não têm tempo e, em alguns casos,

paciência para escutar as suas preocupações. Frente a essa realidade, os idosos demonstram cada vez mais a necessidade de atenção, bem como de autoafirmação perante a família e a sociedade, de maneira geral (Schussel, 2012).

A categoria *Lazer para o idoso* também se fez presente na fala das idosas. As ações voltadas ao lazer do idoso sempre tiveram importância na socialização e nas relações de afinidade entre o idoso e a atividade física, sendo usada muitas vezes como recurso para sua promoção. Isso se evidencia na fala de Bromélia, que associa as diferentes formas de ver o lazer do idoso ao longo do tempo:

Bromélia: "*– Esses bailes, essas festas que antigamente... as... eu sou vice-presidente de uma associação de maturidade, né?, de bailes e festas aqui da Brigada e antes tinham muitas senhoras que hoje dizem que na época delas os pais não deixavam ir à festa, à baile, né? E agora elas vão e se sentem bem, gostam de música, gostam de dançar. Então, isso aí é uma coisa que... que foi muito bom, agora que tem, né? É o lazer, é os bailes e festas pras senhoras que gostam.*"

O lazer no cotidiano do idoso tem como característica a ocupação do seu tempo livre, tendo como uma de suas funções possibilitar diversos encontros interpessoais, romper a rotina, proporcionar participação em eventos culturais, acrescentar conhecimentos; enfim, é um momento de se inserir no tempo, ocupando um espaço social como sujeito da ação. O lazer representa um dos fatores básicos para o exercício da cidadania, quando se visa, através dele, melhorar a qualidade de vida, entendendo que pode contribuir ao bem-estar da pessoa idosa, na mudança de seu comportamento, vivência de valores, disciplina e respeito, cuidados com o meio ambiente e atenção à saúde (Arantes, 2009; Ferreira *et al.*, 2017).

Nas falas das idosas, foi possível identificar a representação das ações voltadas ao lazer em seu cotidiano. As participantes citaram alguns projetos direcionados ao lazer do idoso. Por exemplo, no trecho a seguir comentam a contribuição para a socialização e integração entre os idosos dos grupos para a terceira idade, nesse caso o SESC:

Margarida: "*- Eu acho que contribuiu também (para socialização e integração entre os idosos) o aparecimento dos grupos de terceira*

idade, não é? Que depois de uma certa época começou em São Paulo com o SESC, né?... em São Paulo, o SESC. [...]"

Hortência: *"- Mas aqui também tinha. Porque eu me lembro."*

Margarida: *"- É que lá era muito mais desenvolvido. Aqui também tinha."*

Nesse trecho fica evidente a importância desses grupos para a socialização entre os idosos. Grupos como o SESC, por serem bastante consolidados, se tornaram referência no discurso de lazer e envelhecimento. A difusão desses projetos também se dá em razão da divulgação pelos diversos meios de mídia, atingindo uma parcela significativa da população. Assim, a mídia também se torna responsável pela consolidação de uma imagem confiável, relacionando-se às representações atribuídas por ela.

A categoria *Motivação de idosos para atividade física e reconhecimento das limitações* foi originada, levando em consideração a semelhança dos temas, e a forma como foram abordados pelas idosas em suas falas. Tulipa, em sua fala, relata a importância de motivar mais os idosos para a prática de atividades físicas, bem como promover um estilo de vida mais ativo:

Tulipa: *"- Melhorar a qualidade de vida, né? Alguma coisa, assim, que motivasse. A gente tinha que mostrar nessa propaganda os benefícios pra puxar mais gente pra nós."*

A partir das interações presentes nas falas das idosas pode-se perceber que os idosos reconhecem os benefícios atribuídos à atividade física, mas eles precisam ser incentivados para se motivarem, mesmo que apresentem limitações. A funcionalidade e a qualidade de vida também foram citadas por elas. Nessa perspectiva, diversos são os estudos que citam os benefícios relacionados à prática regular de atividades físicas, sobretudo na população idosa. A prática de atividades físicas é de suma importância para sua qualidade de vida. É importante que o idoso incorpore, em seu modo de vida, hábitos saudáveis por meio de informações e conteúdos que sejam capazes de modificar e acrescentar atitudes favoráveis para a manutenção e prevenção de sua saúde física,

mental, emocional, social e espiritual (Angeli, Menezes, & Mazo, 2017; Camacho, 2018; Ferreira *et al.*, 2017).

Aspectos como a valorização da beleza, o estar bem consigo mesma, e a aceitação do corpo atual foram englobados na categoria: *Associação entre atividade física e aceitação social*. Nesse contexto, diversas perspectivas foram citadas pelas alunas durante o grupo focal:

Hortênci: "- *Eu já participei de um concurso de beleza pra idosos... Isso já faz... faz uns 5, 6 anos. Eu me meto em tudo, né? [...] Não fui a rainha, né?, mas não fui mal-colocada.*"

A relação da atividade física com a estética e os cuidados com o corpo também foram citados. Questões como a aceitação social a partir do corpo não são privilégio apenas das pessoas jovens. No público idoso, essa discussão também tem se manifestado cada vez mais presente. Prioritariamente os idosos buscam a prática regular de atividades físicas, objetivando a manutenção da saúde, ou até mesmo por indicação médica. Isso não significa, porém, que fatores como a estética e a vaidade não sejam considerados relevantes nesse processo. Fatores estes que interferem diretamente em aspectos como autoafirmação e autoestima em qualquer faixa etária:

Hortênci: "- *[...] Eu, por exemplo, faço natação. Claro que eu tô velha né?, a gente sabe... (risos...), mas eu não tenho flacidez; posso tirar minha roupa, tudo, eu não tenho flacidez. Todo mundo se queixa que é flácida a barriga, não é aquela coisa durinha, mas eu não tenho flacidez. Isso aí parte... eu faço ginástica desde os meus 23 anos de idade, sempre fui mito ativa. Mas eu acho que se eu parar hoje de fazer ginástica, não vô ficar..., vai cair tudo, vou ficar flácida. [...]*"

Os meios de comunicação são responsáveis por fazer com que os mais variados segmentos da população reconheçam seu papel social no meio em que estão inseridos. Portanto, é necessário que a mídia reconheça seu papel, de agente educador e transformador, pois, ao transmitir informação, está impondo novas formas de comportamento e de tendências que serão reconhecidas como adequadas. Ao veicular a

notícia, a mídia precisa certificar-se de que não está reforçando estereótipos ou criando outros, mostrando idosos ativos, jovens, induzindo os idosos a negar a própria velhice, ou retratando a velhice de forma desagradável e negativa numa visão de perdas, degeneração e decrepitude, com as quais os idosos muitas vezes não se identificam (Arantes, 2009).

A aparência física do “ser velho” possui um efeito de estigmatização na sociedade porque é visível. Quando se é confrontado com um idoso com uma aparência física correspondente, mesmo que se reconheça e aprecie de alguma forma a sabedoria, surge uma imagem de discrepância entre o corpo e a capacidade de raciocínio, por exemplo. Em uma cultura onde se valoriza a juventude, aquela imagem é incongruente e inconsistente, acarretando comportamentos velhistas implícitos (Teixeira, Souza, & Maia, 2017). Muitas vezes essas contradições da mídia são responsáveis por criar esse sentimento de valorização da juventude. Da mesma forma como também podem criar estereótipos negativos relacionados à figura do idoso. Esses padrões pré-estabelecidos pelo senso comum nem sempre representam a realidade vivida pelo público idoso.

A próxima categoria abrange as questões referentes à aptidão física e a disposição para a prática regular de atividades físicas: *Associação da atividade física com saúde física (aptidão física) e saúde mental (disposição)*. As falas das idosas, assim como referenciais teóricos, indicam benefícios da prática regular de atividades físicas para o corpo e para a mente. Para esse público específico, a prática regular de atividades físicas envolve uma gama muito grande de fatores, tanto biológicos quanto socioculturais. As entrevistadas citam a melhora das capacidades físicas, bem como os benefícios promovidos pela atividade física nas questões referentes à socialização, convívio em grupo e formação de novas amizades:

Margarida: "- A ginástica faz bem pro corpo e pra mente, não é? Pro corpo, pro estado de ânimo da pessoa, não é?"

Na fala de Margarida citada acima essa interação fica bastante clara. Ao longo da discussão proposta pelo grupo focal algumas alunas citaram benefícios como a disposição, ao começaram a prática de atividades físicas. Isso fica em evidência, por exemplo, na fala de Jasmim:

Jasmim: "- [...] *Vai caminhar, a gente não vai na primeira caminhada dizer: - "Eu tô cansada!"*. *Que nada! Vai e caminha um monte e fica bem!"*

Esses relatos também se fazem presentes na literatura e, atualmente, diversos são os estudos que associam a prática de atividades físicas no envelhecimento com inúmeros benefícios, inclusive no que diz respeito à sua funcionalidade (Camacho, 2018; Coelho *et al.*, 2013).

A realização deste estudo encontrou algumas limitações ao longo de todo seu processo. Os temas presentes nas falas, muitas vezes, eram implícitos e a sua descoberta foi possível por se analisar a entrevista como um todo, acrescentado do fato de a pesquisadora possuir um convívio diário com o grupo pesquisado. Uma dificuldade adicional, e que se apresenta em estudos qualitativos, é a impressão inicial de que as respostas não se relacionam à pergunta; porém em estudos de cunho social esta característica é presente porque se parte do pressuposto da influência do meio social nas concepções.

Considerações finais

A partir da análise dos resultados, foi possível identificar que a mídia aparece como fator presente no processo de formação da representação social da atividade física para as idosas. Durante a categorização, esse fenômeno foi sendo revelado pela emergência das categorias. As categorias revelam que a representação social da atividade física para os idosos na mídia está relacionada à forma como veem sua imagem vinculada pelos seus diferentes meios, bem como ao sentido dado pelas pessoas idosas à prática. Dessa forma, conclui-se que a representação social sofre a influência desses fatores ante a prática de atividades físicas.

Sugerem-se mais estudos relacionados à temática, especificamente quanto ao acompanhamento das mídias relacionadas ao idoso, tanto na sua natureza como nos seus efeitos no público.

Referências

Angeli, K. C., Menezes, E. C., & Mazo, G. Z. (2017). Influência da musculação e ginástica na aptidão física de idosos. Rio de Janeiro, RJ: *ConScientiae Saúde*, 16(2), 209-216. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/929/92953318006.pdf>.

Arantes, R. P. G. (2009). Imagem e ação: idoso e lazer na mídia. São Paulo, SP: *Revista Kairós-Gerontologia*, 12(6), 88-101. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2682>.

Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. (4ª ed.). Lisboa, Portugal: Edições 70.

Bezerra, A. K. G. (2006). *A construção e reconstrução da imagem do idoso pela mídia televisiva*. Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade Federal de Campina Grande, UFCG. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt>.

Biroli, F. (2011). Mídia, tipificação e exercícios de poder: a reprodução dos estereótipos no discurso jornalístico. Brasília, DF: *Revista Brasileira de Ciência Política*, 6, 71-98. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-33522011000200004>.

Camacho, R. O. S. M., Barros, C. N. N., Mazini Filho, M. L., Jambassi Filho, J. C., & Curty, V. M. (2018). Efeitos de 13 semanas de treinamento de força e ginástica em circuito na autonomia funcional em idosas. São Paulo, SP: *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 12(72), 112-119. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1352>

Coelho, F. G. M., Gobbi, S., Costa, J. L. R., & Gobbi, L. T. B. (2013). *Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática*. Curitiba, PR: CRV.

Ferreira, M. G., Bianchi, M., Menegócio, A. M. M., & Zago, G. M. (2014). Desconstruindo a imagem do idoso nos meios midiáticos. São Paulo, SP: *Revista Kairós-Gerontologia*, 17(4), 211-223. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/23868/0>.

Ferreira M. C. G., Tura L. F. R., Silva R. C., & Ferreira M. A. (2017). Social representations of older adults regarding quality of life. Brasília, DF: *Ver Bras Enferm.*, 70(4), 806-813. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/jmJKPQyvdp9dHWk6MBHLT9G/?lang=pt&format=pdf>.

Flick, U. (2009). *Uma introdução à pesquisa qualitativa*. Joyce Elias Costa, Trad. (2ª ed.). São Paulo, SP: Bookman. ISBN: 978-85-363-1711-3.

Fraga, A. B. (2005). *Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa*. Tese de doutorado. Porto Alegre, RS: Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/4997>.

Gobbi, S., Corazza, D. I., Costa, J. L. R., Ueno, D. T., & Gobbi, L. T. B. (2013). *Atividade física e saúde no envelhecimento: a experiência do Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT)*. In: Rosa, T. E. C., Barroso, Á. E. S., & Louvison, M. C. P. (Orgs.). *Velhices: experiências e desafios nas políticas do envelhecimento ativo. Temas em Saúde Coletiva*, 14, 283-296. São Paulo, SP: Instituto de Saúde. (384 p.). ISBN 978-85-88169-21-0. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/velhices-envelhecimento-ativo-pdf.pdf>.

Gonçalves, A. K., Griebler, E. M., Silva, W. A., Sant`Helena, D. P., Silva, P. C., Possamai, V. D., & Martins, V. F. (2021). Does a Multicomponent Exercise Program Improve Physical Fitness in Older Adults? Findings from a 5-Year Longitudinal Study, *Journal of Aging and Physical Activity* (published online ahead of print 2021). Retrieved Aug 16, 2021, from: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/japa/aop/article-10.1123-japa.2020-0070/article-10.1123-japa.2020-0070.xml>.

Guerra, A. C. L. C., & Caldas, C. P. (2010). Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. Rio de Janeiro, RJ: *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(6), 2931-2940. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000600031>.

Liz, E. M. (2009). *A percepção do idoso de grupos de convivência de Baneário Camboriú, sobre a imagem do envelhecimento e sua relação com o lazer vinculada pela mídia*. Dissertação de mestrado. Itajaí (SC): Mestrado de Turismo e Hotelaria da Universidade do Vale do Itajaí. Disponível em: <https://siaiap39.univali.br/168epositório/handle/168epositório/1362>.

Martins, V. F., Gonçalves, A. K., Griebler, E. M., Possamai, V. D., Sant`Helena, D. P., Silva, P. C., & Silva, W. A. (2020). Health-related quality of life of older Brazilians from a physical program: a 5-year longitudinal study. *International Journal of Development Research*, 10(8), 39240-39246. Disponível em: <https://www.journalijdr.com/health-related-quality-life-older-brazilians-physical-program-5-year-longitudinal-study>.

Mazo, G. Z., Liposcki, D. B., Ananda, C., & Prevê, D. (2007). Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. São Carlos, SP: *Ver. Bras. Fisioter.*, 11(6), 437-442. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/DgvfLbSB5YtQgzQpkyxwhVr/?format=pdf&lang=pt>.

Moscovici, S. (2004). *Representações Sociais: investigações em psicologia social*. (2ª ed.). Petrópolis, RJ: Vozes.

OMS. Organização Mundial da Saúde. (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. Estados Unidos. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>.

Schussel, Z. G. L. (2012). Os idosos e a habitação. São Paulo, SP: *Revista Kairós-Gerontologia*, 15(8), 53-66. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/13665>.

Teixeira, S. M. O., Souza, L. E. C., & Maia, L. M. (2018). Ageísmo institucionalizado: uma revisão teórica. São Paulo, SP: *Revista Kairós-Gerontologia*, 21(3), 129-149. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/41448>.

USDHNS. Department of Health and Human Services. (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC. Disponível em: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf.

Eliane Mattana Griebler - Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRS. Mestre em Saúde Coletiva, UFRS. Bacharel em Educação Física, UFRS.

ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8333-9162>

ID LATTES: <http://lattes.cnpq.br/7171314170978264>

E-mail: eliane.griebler@ufrgs.br

Andrea Kruger Gonçalves - Graduação em Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, RS. Mestrado em Ciências da Motricidade, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Doutorado em Psicologia, Universidade de São Paulo. Professora associada do curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, atuando em nível de graduação no curso de Educação Física e em nível de mestrado e doutorado no curso de Ciências do Movimento Humano, PPGCMH/UFRGS.

ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2772-3260>

ID LATTES: <http://lattes.cnpq.br/2977195611429245>

E-mail: andreakg@ufrgs.br