



**Politécnico  
Castelo Branco**

Escola Superior  
de Educação

## **Promoção da atividade física ao ar livre numa população envelhecida: Um estudo qualitativo na comunidade Albicastrense**

Pamela Rafaelle Muller Ribeiro

### **Orientadores**

Professor Doutor André Leonardo Gonçalves Ramalho

Professor Doutor João Júlio de Matos Serrano

Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor André Ramalho e do Professor Doutor João Serrano, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

**Março 2026**



## **Composição do júri**

Presidente do júri

Pedro Alexandre Duarte Mendes, Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Professor Doutor Miguel Ângelo Susano Jacinto, Professor Assistente Convidado da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco (Arguente)

Professor Doutor António José Domingues Faustino, Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco (Arguente)

Professor Doutor André Leonardo Gonçalves Ramalho, Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco (Orientador)



## **Dedicatória**

Dedico este trabalho a todos os que acreditam no poder da mudança e no valor do envelhecimento ativo. Em especial, à população envelhecida que inspirou este estudo com a sua força, sabedoria e determinação. Agradeço também à minha família e amigos pelo amor, incentivo e compreensão ao longo desta jornada. Este trabalho é dedicado a todos aqueles que acreditam na importância da promoção da atividade física e no bem-estar da população envelhecida.



## **Agradecimentos**

Agradeço profundamente à minha família pelo amor incondicional, pelo apoio constante e pela paciência em todos os momentos desta jornada acadêmica. A sua presença, mesmo nos dias mais desafiantes, foi a força que sustentou cada passo deste percurso.

Aos amigos e colegas que compartilharam esta caminhada, pela amizade genuína, pelas palavras de incentivo e pelos momentos de partilha que tornaram o processo mais leve e enriquecedor. Cada conversa, gesto e colaboração contribuíram para que este trabalho se tornasse também uma experiência de crescimento pessoal.

Expresso ainda a minha sincera gratidão a todos os participantes deste estudo, cuja disponibilidade e envolvimento foram fundamentais para a concretização desta investigação. As suas experiências e testemunhos deram sentido e profundidade a este trabalho, permitindo compreender de forma mais humana o valor da atividade física e do envelhecimento ativo.

Expresso um agradecimento especial aos meus orientadores, Professor Doutor André Ramalho e Professor Doutor João Serrano, pela orientação científica, pelo rigor intelectual e pelo acompanhamento ao longo de todo o processo de investigação.

Por fim, agradeço a todas as pessoas e instituições que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este projeto se tornasse realidade. A todos que acreditam na importância do conhecimento, da empatia e da promoção do bem-estar ao longo da vida, deixo o meu mais sincero agradecimento.



## **Resumo**

O envelhecimento populacional em Portugal coloca desafios significativos à promoção do bem-estar e da autonomia da população envelhecida, exigindo intervenções que integrem dimensões físicas, emocionais e sociais. A atividade física regular, especialmente em ambientes naturais, surge como uma estratégia eficaz para promover saúde, participação e qualidade de vida. O presente estudo teve como objetivo compreender as percepções e significados atribuídos pela população envelhecida à prática de exercício físico ao ar livre, no contexto do Programa Transformar, desenvolvido em Castelo Branco. Recorreu-se a uma abordagem qualitativa, com entrevistas semiestruturadas a dez participantes (49–72 anos), posteriormente analisadas através de análise temática indutiva. Os resultados revelaram quatro dimensões centrais: saúde física, bem-estar emocional, interação social e hábitos de vida. Os participantes relataram melhorias na mobilidade, na força e na autonomia, associadas a uma maior sensação de vitalidade e equilíbrio emocional. A prática em grupo foi percebida como promotora de pertença, motivação e apoio social, enquanto o contacto com a natureza contribuiu para sensações de tranquilidade, prazer e motivação intrínseca. Identificaram-se ainda mudanças comportamentais sustentadas, como a incorporação de rotinas de movimento no quotidiano. Conclui-se que o exercício ao ar livre constitui uma prática integradora e promotora de envelhecimento ativo, com potencial para influenciar positivamente a qualidade de vida em múltiplas dimensões. O estudo oferece contributos relevantes para o desenho de programas comunitários centrados no bem-estar global e nas necessidades específicas da população envelhecida.

### **Palavras chave**

Atividade física, População envelhecida, Exercício ao ar livre, Qualidade de vida, Envelhecimento saudável.



## **Abstract**

Population aging in Portugal poses significant challenges to promoting the well-being and autonomy of the elderly population, requiring interventions that integrate physical, emotional, and social dimensions. Regular physical activity, especially in natural environments, emerges as an effective strategy to promote health, participation, and quality of life. This study aimed to understand the perceptions and meanings attributed by elderly people to the practice of outdoor physical exercise, within the context of the Transformar Program, developed in Castelo Branco. A qualitative approach was used, with semi-structured interviews with ten participants (49–72 years old), subsequently analyzed through inductive thematic analysis. The results revealed four central dimensions: physical health, emotional well-being, social interaction, and lifestyle habits. Participants reported improvements in mobility, strength, and autonomy, associated with a greater sense of vitality and emotional balance. Group practice was perceived as promoting belonging, motivation, and social support, while contact with nature contributed to feelings of tranquility, pleasure, and intrinsic motivation. Furthermore, sustained behavioral changes were identified, such as the incorporation of movement routines into daily life. It is concluded that outdoor exercise constitutes an integrative practice that promotes active aging, with the potential to positively influence quality of life in multiple dimensions. The study offers relevant contributions to the design of community programs focused on overall well-being and the specific needs of the elderly population.

## **Keywords**

Physical activity, Elderly population, Outdoor exercise, Quality of life, Healthy aging.



# Índice geral

<b>1. Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Revisão da Literatura</b> .....	<b>3</b>
2.1 <i>Envelhecimento populacional e desafios de saúde pública</i> .....	3
2.2 <i>Atividade física e envelhecimento ativo</i> .....	4
2.3 <i>Benefícios multidimensionais da atividade física na terceira idade</i> .....	5
2.4 <i>O exercício físico ao ar livre enquanto experiência vivida</i> .....	7
2.5 <i>Perspetivas teóricas sobre o envelhecimento e a prática de exercício</i> .....	9
2.6 <i>Abordagens metodológicas na investigação qualitativa com a população envelhecida</i> .....	10
2.7 <i>Síntese integradora da literatura</i> .....	12
<b>3. Objetivos do Estudo</b> .....	<b>14</b>
3.1 <i>Problema de investigação</i> .....	14
3.2 <i>Objetivo geral</i> .....	14
3.3 <i>Objetivos específicos</i> .....	14
3.4 <i>Coerência com o enquadramento conceptual</i> .....	15
<b>4. Método</b> .....	<b>16</b>
4.1 <i>Desenho do estudo</i> .....	16
4.2 <i>Contexto do estudo</i> .....	16
4.3 <i>Participantes</i> .....	17
4.4 <i>Critérios de exclusão</i> .....	18
4.5 <i>Instrumentos e procedimentos de recolha de dados</i> .....	18
4.6 <i>Análise dos dados</i> .....	19
4.7 <i>Considerações éticas e reflexividade</i> .....	21
4.8 <i>Síntese metodológica</i> .....	21
<b>5. Resultados</b> .....	<b>22</b>
5.1 <i>Introdução à análise dos resultados</i> .....	22
5.2 <i>Categorias temáticas emergentes</i> .....	23
5.3 <i>Síntese interpretativa</i> .....	26
<b>6. Discussão</b> .....	<b>28</b>
6.1 <i>Sumário dos principais resultados do estudo</i> .....	28
6.2 <i>Confronto com outros estudos</i> .....	28
6.3 <i>Teorização dos resultados</i> .....	29
6.4 <i>Implicações práticas</i> .....	30
6.5 <i>Limitações do estudo</i> .....	31

<b>7. Conclusão.....</b>	<b>34</b>
<b>8. Referências.....</b>	<b>36</b>
<b>9. Anexos .....</b>	<b>39</b>
9.1 Anexo A – O Programa Transformar .....	39
9.2 ANEXO B – Guião Entrevista Semiestruturada .....	41

## **1. Introdução**

O envelhecimento populacional é hoje um dos fenómenos sociais mais marcantes em Portugal e no mundo, trazendo consigo desafios estruturais, mas também oportunidades para repensar formas de promover saúde, participação e bem-estar ao longo da vida (OMS, 2020; INE, 2023). No contexto português, esta realidade assume particular relevância no interior do país, onde o envelhecimento é mais acentuado e frequentemente associado a fenómenos de isolamento, menor acesso a serviços e desigualdades territoriais. No distrito de Castelo Branco, estas dinâmicas são especialmente visíveis, com uma população maioritariamente envelhecida e com redes de apoio comunitário em transformação.

Nos últimos anos, a literatura tem enfatizado que o envelhecimento saudável não depende apenas da ausência de doença, mas da capacidade de manter autonomia, relações significativas e uma participação ativa na vida quotidiana. A atividade física é um dos pilares deste processo, não apenas pelos benefícios funcionais amplamente descritos, mas também pelas dimensões psicológicas, relacionais e identitárias que influencia. Contudo, apesar de existir um vasto corpo de investigação sobre atividade física numa população envelhecida, uma parte significativa destes estudos mantém um enfoque biomédico, privilegiando medidas objetivas e resultados fisiológicos.

Persistem, por isso, lacunas importantes relativamente à compreensão da experiência vivida pelos participantes, isto é, como uma população envelhecida interpreta, sente e atribui significado às práticas corporais no seu quotidiano. Esta lacuna é ainda mais evidente quando se trata do exercício ao ar livre, frequentemente analisado como uma “condição ambiental” e não como uma experiência sensorial, emocional e relacional completa. Estudos recentes sugerem que o contacto com a natureza, o ar livre e o ambiente comunitário podem ampliar o sentido de bem-estar, pertença e vitalidade, mas estas dimensões permanecem escassamente exploradas a partir de perspetivas fenomenológicas e interpretativas.

Além disso, a investigação realizada em Portugal sobre exercício físico ao ar livre em população idosa é ainda reduzida, sobretudo no interior do país. A especificidade sociocultural de regiões como Castelo Branco, marcada por ritmos de vida próprios, dinâmicas comunitárias fortes e menor oferta de programas estruturados, reforça a necessidade de compreender como estas práticas são vividas e integradas no quotidiano das pessoas que nelas participam.

Neste contexto, o presente estudo pretende contribuir para este campo emergente, adotando uma perspetiva qualitativa, interpretativa e construtivista, orientada para a compreensão dos significados subjetivos associados à prática de exercício físico ao ar livre em contexto comunitário. Em vez de analisar “efeitos” ou “impactos”, procura-se aqui aprofundar como os participantes experienciam o corpo, como se relacionam com o ambiente natural, como interpretam as interações

sociais no grupo, e de que forma estes elementos se articulam com as suas trajetórias pessoais de envelhecimento.

Deste modo, esta dissertação estrutura-se em sete capítulos: o Capítulo 1 apresenta o enquadramento do tema e a relevância do estudo; o Capítulo 2 desenvolve a revisão da literatura, com ênfase nas dimensões fenomenológicas, corporais e contextuais da prática ao ar livre; o Capítulo 3 apresenta os objetivos reformulados de acordo com a natureza interpretativa da investigação; o Capítulo 4 descreve a metodologia; o Capítulo 5 expõe os resultados; o Capítulo 6 discute-os à luz da literatura; e o Capítulo 7 sintetiza as conclusões principais.

## **2. Revisão da Literatura**

### *2.1 Envelhecimento populacional e desafios de saúde pública*

O envelhecimento populacional tem sido um dos fenómenos demográficos mais marcantes do século XXI, refletindo avanços na saúde, na nutrição e nas condições de vida, mas também revelando fragilidades estruturais que desafiam os sistemas de proteção social (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2020). Em Portugal, este processo é particularmente evidente: cerca de 23% da população tem 65 ou mais anos, colocando o país entre os mais envelhecidos da União Europeia (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2023).

Contudo, o envelhecimento não se distribui de forma homogénea pelo território. As regiões do interior, como Castelo Branco, apresentam índices de envelhecimento ainda mais elevados, associados à desertificação humana, à saída de jovens para centros urbanos e à redução de serviços públicos e comunitários. Diversos autores sublinham que estas desigualdades territoriais condicionam profundamente a forma como os idosos vivem e constroem o seu quotidiano (Carvalho & Craveiro, 2022; Fonseca et al., 2021). A escassez de transportes, de equipamentos culturais e de programas regulares de atividade física cria contextos onde o sedentarismo e o isolamento social se tornam mais prováveis.

O envelhecimento ativo tem sido amplamente reconhecido como uma abordagem fundamental para promover a qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento. Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020), o envelhecimento ativo refere-se ao processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem. Neste contexto, a prática regular de atividade física assume um papel central, sendo associada à manutenção da funcionalidade, à prevenção de doenças crónicas e à promoção do bem-estar psicológico e social (World Health Organization, 2020; Bauman et al., 2022).

Além das questões demográficas, o envelhecimento coloca desafios relacionados com a autonomia funcional e a manutenção das capacidades do dia a dia. A Direção-Geral da Saúde (DGS, 2021) destaca que as doenças crónicas, a fragilidade e a solidão são elementos centrais na determinação da qualidade de vida. Neste sentido, o envelhecimento ativo — entendido como a possibilidade de continuar a participar na sociedade, manter relações significativas e preservar a funcionalidade — torna-se um objetivo essencial das políticas públicas.

No entanto, estas políticas nem sempre refletem as realidades locais. Estudos recentes sobre envelhecimento no interior de Portugal mostram que a população envelhecida valoriza profundamente o contacto com espaços verdes, a proximidade comunitária e a possibilidade de participar em atividades ao ar livre simples, acessíveis e culturalmente integradas (Ramalho et al., 2021; Menezes et al., 2022). Assim, compreender o envelhecimento neste território exige uma leitura sociocultural que vá além dos indicadores demográficos e biomédicos,

reconhecendo as características específicas que moldam o cotidiano e as oportunidades de participação.

É neste contexto que se torna relevante investigar como a prática de exercício físico ao ar livre é vivida e interpretada pela população envelhecida que habitam territórios menos estudados. A relação com o espaço, com a natureza e com a comunidade desempenha um papel central na forma como estas experiências são construídas e percebidas. Assim, o presente estudo insere-se na necessidade de compreender o envelhecimento não apenas enquanto condição biológica, mas como fenómeno situado, marcado pelas particularidades do território e pelas formas de vida que se desenvolvem nas regiões do interior.

## *2.2 Atividade física e envelhecimento ativo*

A atividade física é reconhecida como um dos pilares fundamentais do envelhecimento ativo, contribuindo não apenas para a prevenção de doenças, mas também para a manutenção da autonomia, da participação social e da qualidade de vida (DGS, 2021; OMS, 2015). No caso português, esta relevância tem sido reforçada por diversos documentos estratégicos que apontam a atividade física como uma prática indispensável à promoção da funcionalidade, ao bem-estar subjetivo e à inclusão comunitária das pessoas envelhecidas.

No plano científico, há consenso de que o exercício regular melhora a força muscular, o equilíbrio, a resistência cardiorrespiratória e a mobilidade, reduzindo o risco de quedas e de comorbidades associadas ao envelhecimento (Chodzko-Zajko et al., 2009; Nelson et al., 2007). Estes benefícios, amplamente registados na literatura internacional, também têm sido evidenciados em estudos recentes desenvolvidos em Portugal, que destacam melhorias na perceção de saúde, na vitalidade e no envolvimento social quando a população envelhecida participa em programas regulares de atividade física estruturada (Menezes et al., 2022; Ramalho et al., 2021).

Contudo, os níveis de atividade física entre a população envelhecida continuam abaixo do recomendado. A DGS (2021) identifica várias barreiras: limitações físicas, ausência de transporte, fraca oferta de programas adaptados, custos associados e falta de motivação. Nos territórios do interior, estas barreiras intensificam-se devido à menor densidade populacional, à escassez de técnicos especializados e à ausência de respostas comunitárias regulares (Carvalho & Craveiro, 2022). Assim, a promoção da atividade física no envelhecimento exige mais do que programas de exercício, requer uma compreensão das condições sociais e ambientais que facilitam ou dificultam a participação.

A literatura também sublinha que os benefícios da atividade física não se limitam ao corpo. As dimensões emocionais, relacionais e identitárias desempenham um papel central na adesão à prática. Estudos qualitativos mostram que muitos a população envelhecida valoriza sobretudo o sentimento de pertença, a sensação de continuidade biográfica e a oportunidade de convívio proporcionados pelas

atividades em grupo (Franco et al., 2015; Phoenix & Sparkes, 2009). Participar regularmente em exercício físico pode representar, para muitos, uma forma de manter rotinas significativas, reforçar a autoestima e recuperar um sentido de competência.

Estas dimensões subjetivas tornam-se particularmente importantes quando se analisa o envelhecimento em contextos comunitários do interior. Ali, a atividade física pode funcionar como um ponto de encontro, uma fonte de vitalidade e uma estratégia de combate à solidão. Assim, compreender a relação entre uma população envelhecida e atividade física implica considerar o corpo, mas também o território, a história de vida e a rede social em que cada pessoa se insere.

Em síntese, a atividade física constitui uma ferramenta essencial para promover o envelhecimento ativo em Portugal, mas a sua compreensão plena exige integrar os aspetos fisiológicos, emocionais e socioculturais que moldam a experiência dos mais velhos. A literatura evidencia uma necessidade crescente de estudos qualitativos que aprofundem estas dimensões, explorando os significados atribuídos à prática física e os fatores que sustentam a sua continuidade ao longo do tempo.

### *2.3 Benefícios multidimensionais da atividade física na terceira idade*

A prática regular de atividade física desempenha um papel decisivo na promoção da saúde e do bem-estar da população envelhecida, atuando simultaneamente em dimensões físicas, cognitivas, emocionais e sociais. A literatura nacional e internacional tem sido consistente ao demonstrar que o movimento, quando integrado de forma regular e adaptada às capacidades individuais, contribui para um envelhecimento mais autónomo, ativo e significativo (DGS, 2021; OMS, 2015).

A literatura científica tem demonstrado de forma consistente que a prática regular de exercício físico contribui para a melhoria da capacidade funcional, da força muscular, do equilíbrio e da mobilidade na população envelhecida. Para além dos benefícios físicos, diversos estudos evidenciam impactos positivos ao nível do bem-estar psicológico, da autoestima e da perceção de qualidade de vida (Chodzko-Zajko et al., 2019; Bauman et al., 2022). Assim, programas estruturados de exercício físico podem desempenhar um papel relevante na promoção de estilos de vida ativos e na prevenção da perda de autonomia associada ao envelhecimento.

No domínio físico, os benefícios estão amplamente documentados. A atividade física promove ganhos de força muscular, mobilidade articular, equilíbrio e resistência cardiorrespiratória, reduzindo o risco de quedas, fraturas e perda funcional — fatores determinantes para a manutenção da autonomia na vida diária (Chodzko-Zajko et al., 2009; Nelson et al., 2007). Em contextos onde o envelhecimento populacional é mais acentuado, como no interior de Portugal, estes

benefícios assumem particular relevância devido à escassez de respostas formais de apoio e cuidados (Carvalho & Craveiro, 2022).

No plano cognitivo, diversos estudos apontam para a relação entre exercício físico e preservação das funções executivas, memória e velocidade de processamento (Erickson et al., 2019). A neuroplasticidade, estimulada pela atividade física, contribui para atrasar o declínio cognitivo e melhorar a capacidade de atenção e tomada de decisão, aspectos que influenciam diretamente a autonomia e a qualidade de vida.

Em termos emocionais, a atividade física está associada a níveis mais baixos de ansiedade, sintomas depressivos e percepção de stress, fatores que afetam de forma significativa o bem-estar subjetivo na velhice (Reed & Buck, 2009). A prática regular promove também sentimentos de vitalidade, autoestima e autoeficácia, elementos fundamentais para a manutenção da motivação, sobretudo em faixas etárias onde podem surgir perdas físicas, sociais ou identitárias (McAuley et al., 2011).

A dimensão social da atividade física tem igualmente recebido destaque na literatura. A participação em programas em grupo favorece o estabelecimento de relações de proximidade, promove o sentimento de pertença e contribui para combater a solidão, um dos principais determinantes negativos da saúde mental na população idosa (Holt-Lunstad et al., 2010). Em regiões do interior, onde a dispersão geográfica e o isolamento são mais acentuados, estes espaços de encontro podem constituir uma das poucas oportunidades de socialização regular (Ramalho et al., 2021).

Além disso, a atividade física pode funcionar como um espaço de continuidade identitária, permitindo a população envelhecida manter rotinas que reforçam um sentido de propósito e de controlo sobre a própria vida. Segundo Atchley (1999), a preservação de padrões de comportamento ao longo do tempo contribui para a estabilidade psicológica e para a construção de narrativas pessoais positivas no processo de envelhecimento.

A maioria destes benefícios é amplificada quando o exercício ocorre em ambientes que favorecem a motivação, a segurança e a interação social. Contudo, a literatura sublinha que o impacto da atividade física não se limita ao plano biomédico: trata-se de um fenómeno vivido, incorporado e profundamente influenciado pelas relações sociais, pelas emoções e pelo contexto sociocultural de cada pessoa. Este entendimento é particularmente relevante em estudos qualitativos, nos quais se procura compreender a experiência subjetiva dos participantes, indo além dos indicadores fisiológicos.

Assim, os benefícios multidimensionais da atividade física reforçam a necessidade de desenvolver programas que atendam às especificidades da velhice, promovendo não apenas capacidades funcionais, mas também bem-estar emocional, participação comunitária e continuidade biográfica. Compreender estas

várias dimensões é essencial para interpretar a experiência dos participantes do Programa Transformar e situá-la no contexto mais amplo do envelhecimento ativo em Portugal.

#### *2.4 O exercício físico ao ar livre enquanto experiência vivida*

O exercício físico ao ar livre tem sido amplamente estudado enquanto prática promotora de saúde, mas a literatura recente sublinha que os seus efeitos não podem ser compreendidos apenas numa perspetiva biomédica. Trata-se de uma experiência situada, vivida através do corpo, moldada pelo ambiente e profundamente influenciada pelas dimensões sensoriais, emocionais e sociais que emergem durante a prática (Barton & Pretty, 2010; Thompson Coon et al., 2011).

A investigação demonstra que os ambientes naturais potenciam respostas fisiológicas e psicológicas diferenciadas relativamente aos espaços fechados. A presença de elementos verdes, a luz natural, as variações do clima e os estímulos sensoriais, como o som do vento, o cheiro da vegetação ou a textura do solo — contribuem para uma perceção acrescida de bem-estar e restauro emocional (Pretty et al., 2005). Estes estímulos não são apenas contextuais: entram na experiência através do corpo, moldando a forma como o movimento é sentido e interpretado.

A compreensão das experiências associadas à prática de exercício físico requer abordagens que valorizem a perspetiva dos próprios participantes. Estudos qualitativos têm destacado a importância de explorar os significados atribuídos pelas pessoas às suas práticas corporais e às mudanças percebidas no quotidiano (Sparkes & Smith, 2014). Neste sentido, a investigação qualitativa permite aceder às narrativas, perceções e interpretações construídas pelos participantes, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada das experiências vividas no contexto da atividade física.

Nos últimos anos, tem vindo a crescer o interesse científico pela prática de exercício físico em ambientes naturais. A realização de atividade física ao ar livre tem sido associada a benefícios adicionais quando comparada com a prática em ambientes fechados, nomeadamente ao nível do bem-estar emocional, da redução do stress e do aumento da motivação para a continuidade da prática (Thompson Coon et al., 2019; Pretty et al., 2021). O contacto com a natureza pode potenciar experiências positivas associadas ao movimento, contribuindo para uma perceção mais global de saúde e qualidade de vida.

Do ponto de vista motivacional, o exercício ao ar livre tende a ser percecionado como mais prazeroso, menos monótono e mais libertador. Estudos mostram que as pessoas envelhecidas relatam maior satisfação, maior vitalidade e menor sensação de esforço quando se exercitam em ambientes naturais, comparativamente a ginásios ou espaços interiores (Barton & Pretty, 2010; Thompson Coon et al., 2011). Esta sensação de leveza e fluidez contribui para

reforçar a motivação intrínseca, facilitando a continuidade da prática ao longo do tempo.

A dimensão sensorial é especialmente relevante para populações mais velhas. Muitos participantes descrevem o contacto com o ar livre como uma forma de “respirar melhor”, “sentir o corpo acordar” ou “reviver rotinas perdidas”, revelando que a experiência física está profundamente entrelaçada com memórias, significados e emoções. Esses elementos sensoriais podem funcionar como gatilhos de bem-estar, criando uma ligação mais afetiva e pessoal com a prática.

Para além dos benefícios físicos e psicológicos, a prática de exercício em contexto grupal assume também uma importante dimensão social. A participação em programas de atividade física pode favorecer o desenvolvimento de relações interpessoais, o sentimento de pertença e o fortalecimento de redes de apoio social entre participantes (Phoenix & Sparkes, 2009; Franco et al., 2015). Estas interações podem constituir um fator relevante para a adesão e continuidade da prática, particularmente em programas dirigidos à população envelhecida.

Para além dos efeitos individuais, o exercício ao ar livre reforça relações de proximidade e cooperação. O espaço aberto convida ao diálogo, à partilha de esforços e à criação de laços sociais, elementos fundamentais para combater o isolamento e reforçar a pertença comunitária, aspetos amplamente apontados na literatura como determinantes do envelhecimento saudável (Holt-Lunstad et al., 2010; Ramalho et al., 2021). Assim, a prática em grupo ao ar livre transcende o simples ato de exercitar o corpo, tornando-se uma experiência de convivência, reconhecimento e integração social.

De igual modo, o exercício ao ar livre pode ter um impacto simbólico na forma como a população envelhecida perceciona a sua própria capacidade física. Estar num parque, caminhar sobre diferentes superfícies ou realizar movimentos em contacto com a natureza pode reforçar o sentimento de autonomia e competência, contribuindo para a construção de identidades mais positivas e ativas na velhice. Este entendimento converge com perspetivas teóricas que valorizam o envelhecimento enquanto processo dinâmico de reconstrução identitária e continuidade biográfica (Atchley, 1999).

Em regiões do interior de Portugal, onde os recursos formais de saúde e lazer são mais escassos, o espaço natural assume ainda uma função social e comunitária particularmente significativa. Parques, jardins e espaços públicos tornam-se locais de encontro, convivência e atividade, desempenhando um papel estruturante na vida quotidiana, sobretudo para as pessoas idosas com menor acesso a programas organizados (Carvalho & Craveiro, 2022).

Assim, o exercício físico ao ar livre deve ser compreendido não apenas como uma intervenção de saúde, mas como uma experiência vivida, corporal, relacional e sensorial, que contribui para o bem-estar global, reforça a autonomia e cria oportunidades de participação social. Esta abordagem mais integrada permite

compreender, de forma mais profunda, os significados atribuídos pelos participantes ao Programa Transformar e fundamenta a pertinência do presente estudo.

### *2.5 Perspetivas teóricas sobre o envelhecimento e a prática de exercício*

A compreensão da experiência de exercício físico na velhice exige um enquadramento teórico que vá além das abordagens biomédicas tradicionais. Estudos recentes sublinham que a prática de atividade física entre a população envelhecida é profundamente influenciada por processos subjetivos, relacionais e corporais que moldam a forma como o movimento é vivido, interpretado e significado (Ramalho et al., 2021; Franco et al., 2015). Neste sentido, a integração de diferentes perspetivas teóricas permite compreender o exercício ao ar livre como um fenómeno multidimensional que envolve corpo, ambiente, emoções e relações sociais.

Uma das abordagens mais relevantes é a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017), que identifica três necessidades psicológicas básicas, autonomia, competência e relação social, como fundamentais para a motivação humana. No contexto do envelhecimento, estas necessidades adquirem particular importância, uma vez que a prática de exercício pode reforçar a perceção de autonomia (“ainda consigo”), alimentar o sentimento de competência (“sou capaz”) e promover ligações sociais significativas (“sinto-me parte do grupo”). Estas dimensões emergem frequentemente em estudos qualitativos, que mostram que a adesão à atividade física depende tanto do prazer e da ligação ao grupo como dos benefícios funcionais (McAuley et al., 2011).

Complementarmente, a Teoria da Continuidade (Atchley, 1999) ajuda a compreender como os idosos integram a atividade física nas suas rotinas, procurando manter sentidos de identidade, papéis e hábitos que lhes conferem estabilidade ao longo do tempo. Para muitas pessoas, praticar exercício, especialmente ao ar livre, representa uma forma de dar continuidade a modos de vida anteriores, de preservar a autonomia e de reforçar a sensação de propósito.

No entanto, para compreender a experiência vivida do movimento, é essencial incorporar perspetivas de carácter fenomenológico e construtivista. Estas abordagens defendem que o significado do exercício emerge da relação dinâmica entre corpo, ambiente e subjetividade, sendo construído pelos indivíduos a partir das suas histórias de vida, das suas sensações corporais e das interações que estabelecem com o mundo (Charmaz, 2017; Carvalho & Santos, 2022). Nesta linha, o corpo não é apenas um objeto funcional, mas um mediador da experiência, sente, reage, interpreta e comunica. Assim, caminhar num parque, sentir o vento ou ouvir os sons da natureza adquire um valor simbólico que ultrapassa a dimensão física da atividade.

O exercício ao ar livre pode, portanto, ser entendido como uma prática incorporada: o corpo relaciona-se com o ambiente de forma sensorial, emocional e

temporal. Esta leitura aproxima-se das abordagens contemporâneas da corporeidade, que defendem que o movimento é sempre vivido através de sensações concretas e contextualizadas, e não apenas enquanto execução motora (Carvalho & Santos, 2022). Neste quadro, o treino ao ar livre é percebido como mais vivo, mais livre e mais conectado ao ambiente, influenciando diretamente a forma como os participantes interpretam o seu próprio envelhecimento.

A dimensão relacional é igualmente central. Estudos demonstram que a interação social é um dos fatores mais determinantes para a adesão à atividade física na velhice (Golden et al., 2009; Holt-Lunstad et al., 2010). As relações criadas no grupo, o apoio, o humor, a entajuda, tornam-se parte integrante da experiência, influenciando não apenas a motivação, mas também o significado atribuído à prática. Neste sentido, o grupo funciona como um espaço de pertença, reconhecimento e continuidade relacional.

Finalmente, importa considerar o papel do contexto comunitário e territorial. Como salientado por investigações recentes, os espaços públicos do interior de Portugal possuem um valor simbólico e social que ultrapassa o simples acesso físico: são lugares de encontro, convivência e resistência ao isolamento (Carvalho & Craveiro, 2022). Assim, o exercício ao ar livre em contexto comunitário envolve uma relação com o território, com a história local e com as redes sociais que estruturam a vida quotidiana dos participantes.

Em síntese, as perspetivas teóricas discutidas permitem compreender o exercício ao ar livre na velhice como uma experiência complexa e multidimensional, onde se entrelaçam motivação, identidade, corpo, ambiente e relação social. Este enquadramento fornece a base conceptual necessária para interpretar as narrativas dos participantes e compreender como constroem significados sobre a sua prática no âmbito do Programa Transformar.

## *2.6 Abordagens metodológicas na investigação qualitativa com a população envelhecida*

A investigação qualitativa tem ganho crescente relevância no estudo do envelhecimento, sobretudo quando o objetivo é compreender como a população envelhecida atribuem significado às suas experiências corporais, emocionais e sociais. Ao contrário das abordagens quantitativas, que privilegiam indicadores biomédicos ou funcionais, as metodologias qualitativas permitem aceder às dimensões simbólicas e relacionais que estruturam o quotidiano dos participantes (Carvalho & Santos, 2022; Ramalho et al., 2021).

Neste tipo de investigação, o foco recai sobre a experiência vivida e sobre a forma como os indivíduos constroem sentidos acerca da sua participação em práticas sociais, como a atividade física. Assim, privilegia-se uma epistemologia interpretativa, que reconhece a existência de múltiplas realidades e compreende o conhecimento como resultado de processos narrativos, relacionais e situados (Lincoln & Guba, 1985; Charmaz, 2017). Esta abordagem é particularmente

adequada para estudar fenómenos como o exercício ao ar livre, que envolve dimensões corporais, emocionais e ambientais dificilmente captadas por instrumentos standardizados.

A entrevista semiestruturada tem sido um dos métodos mais utilizados em estudos que procuram compreender as experiências da população envelhecida, pois permite explorar perceções, emoções, memórias e significados de forma flexível, respeitando a individualidade de cada participante (Franco et al., 2015). Em contextos comunitários, esta técnica revela-se especialmente útil para captar a complexidade das relações entre corpo, ambiente e sociabilidade.

Para a análise dos dados, a análise temática indutiva proposta por Braun e Clarke (2006) continua a ser uma referência consolidada. Este procedimento permite identificar padrões de sentido emergentes do discurso, sem impor categorias prévias, o que é congruente com abordagens fenomenológicas interpretativas. Estudos recentes com populações portuguesas têm demonstrado a adequação desta metodologia para explorar vivências relacionadas com saúde, bem-estar e atividade física (Ramalho et al., 2021; Silva et al., 2022).

A qualidade e rigor da investigação qualitativa assentam em critérios como credibilidade, transferibilidade, dependabilidade e confirmabilidade, conforme proposto por Lincoln e Guba (1985). Entre as estratégias frequentemente utilizadas destacam-se:

Triangulação de dados, que permite enriquecer a interpretação ao integrar diferentes fontes de informação (e.g., notas de campo, descrições contextuais).

Verificação participante, através da qual se confirma se a interpretação do investigador reflete adequadamente a experiência narrada pelos participantes.

Reflexividade, entendida como a capacidade do investigador reconhecer a sua influência no processo de recolha e análise de dados, especialmente em estudos conduzidos em contextos comunitários onde existe proximidade relacional.

Além disso, torna-se indispensável considerar aspetos éticos rigorosos, sobretudo quando se trabalha com populações potencialmente vulneráveis. A Declaração de Helsínquia (World Medical Association, 2013) estabelece orientações essenciais, como o respeito pela autonomia, o consentimento informado e a proteção da privacidade dos participantes. No caso de estudos com a população envelhecida, a criação de um ambiente seguro, confortável e dialogante é central para garantir que as entrevistas decorrem de forma ética e respeitosa.

Por fim, a investigação qualitativa em contextos locais, como o interior de Portugal, beneficia da incorporação de descrições densas do território, das relações comunitárias e dos significados culturais associados aos espaços públicos. Estas dimensões permitem compreender como os participantes situam a sua prática de exercício na paisagem física e social que habitam, enriquecendo a interpretação dos dados e valorizando a especificidade do contexto comunitário.

Em síntese, as abordagens qualitativas aplicadas ao estudo do envelhecimento oferecem ferramentas essenciais para captar a complexidade da experiência de exercício físico entre a população envelhecida. Permitem compreender não apenas os efeitos da prática, mas os sentidos atribuídos ao movimento, ao grupo e ao ambiente, aspetos fundamentais para a análise que orienta o presente estudo.

### *2.7 Síntese integradora da literatura*

A literatura analisada evidencia que o envelhecimento é um fenómeno multifacetado, no qual se articulam dimensões biológicas, psicológicas, sociais e culturais. A promoção da atividade física tem sido amplamente reconhecida como um dos pilares do envelhecimento ativo, mas os estudos recentes demonstram que a compreensão dos seus efeitos não pode limitar-se a indicadores biomédicos. O exercício físico, sobretudo quando realizado ao ar livre, envolve experiências sensoriais, emocionais e relacionais que influenciam o bem-estar global da população envelhecida e moldam a forma como esta se relaciona com o corpo, com o ambiente e com a comunidade.

As investigações internacionais e portuguesas destacam que a participação em atividade física tem efeitos positivos na capacidade funcional, na vitalidade emocional e na integração social (Warburton & Bredin, 2017; DGS, 2021; Franco et al., 2015). No entanto, permanecem lacunas importantes no conhecimento, especialmente no que diz respeito à compreensão subjetiva dessas experiências, isto é, aos significados que a população envelhecida atribui ao movimento, à natureza e ao convívio social. Estudos qualitativos realizados em Portugal, como o de Ramalho et al. (2021), começam a evidenciar a importância destes aspetos, revelando que a prática física pode funcionar como um espaço de reconstrução identitária, pertença comunitária e regulação emocional.

De forma consistente, a literatura sublinha que os programas comunitários ao ar livre são especialmente relevantes em territórios do interior do país, onde o envelhecimento demográfico é mais acentuado e as desigualdades no acesso a serviços são mais evidentes (INE, 2023; DGS, 2021). O contacto com ambientes naturais, aliado ao uso de espaços públicos gratuitos, revela-se não só benéfico, mas também equitativo, constituindo uma alternativa acessível e ajustada às necessidades de populações envelhecidas em contextos territoriais periféricos.

Apesar dos contributos já alcançados, verifica-se uma escassez de estudos que explorem de forma aprofundada as dimensões fenomenológicas e relacionais do exercício ao ar livre, tais como a experiência sensorial do ambiente, o papel simbólico do espaço natural e a forma como o convívio influencia a permanência no programa. Estas dimensões são fundamentais para compreender não apenas se a população envelhecida beneficia do exercício, mas como, porquê e em que condições esses benefícios emergem.

A literatura indica, assim, a necessidade de investigações que valorizem a voz dos participantes e que adotem abordagens interpretativas capazes de captar a

riqueza do vivido. As teorias da autodeterminação, da continuidade e os contributos fenomenológicos oferecem quadros conceptuais úteis para compreender os processos motivacionais, identitários e relacionais que sustentam a participação da população envelhecida em práticas físicas ao ar livre. No entanto, continuam a ser escassos os estudos que integrem esses enquadramentos de forma situada e contextualizada em comunidades portuguesas.

Desta revisão emerge, portanto, a pertinência de aprofundar o conhecimento sobre a experiência subjetiva do exercício físico ao ar livre em contexto comunitário, especialmente no interior de Portugal. Um estudo qualitativo orientado por uma perspetiva construtivista permitirá compreender como a população envelhecida vive essa prática, que significados lhe atribuem e como a articulam com o seu quotidiano, com a natureza e com as relações sociais. Esta abordagem contribuirá para preencher as lacunas identificadas e oferecer bases sólidas para o desenvolvimento de programas mais ajustados às necessidades e expectativas desta população.

### **3. Objetivos do Estudo**

A definição dos objetivos constitui um elemento central na estrutura de qualquer investigação, assegurando a articulação entre o problema de estudo, o enquadramento conceptual e as opções metodológicas. No contexto desta dissertação, os objetivos foram formulados de modo a captar a complexidade da experiência de exercício físico ao ar livre na velhice, valorizando as dimensões subjetivas, relacionais e contextuais destacadas na literatura.

A questão orientadora responde à necessidade de compreender como a população envelhecida experiencia esta prática e de que forma constrói significados sobre o seu envolvimento no programa “Transformar”. Esta perspetiva ultrapassa abordagens centradas apenas nos resultados físicos do exercício, enfatizando a experiência vivida e a interação entre corpo, ambiente natural e relações sociais.

#### *3.1 Problema de investigação*

Apesar da crescente valorização do exercício ao ar livre, permanece pouco explorado, sobretudo em Portugal, como a população envelhecida interpreta e sente essa prática, e de que modo atribuem significado ao contato com a natureza, ao grupo e às mudanças percebidas no seu bem-estar.

O presente estudo partiu da questão orientadora:

De que modo os participantes experienciam e atribuem significado à sua participação no programa “Transformar”, e que processos subjetivos emergem dessa vivência no contexto da sua implementação?

Esta formulação centra-se na experiência vivida e nos significados construídos pelos participantes, em consonância com a natureza qualitativa e interpretativa do estudo.

#### *3.2 Objetivo geral*

O presente estudo teve como propósito central a implementação e avaliação do programa “Transformar”, sustentado numa abordagem metodológica de natureza qualitativa. Procurou-se compreender de forma aprofundada os processos subjetivos inerentes à experiência dos participantes, explorando as suas perceções, significados e narrativas pessoais associadas ao seu envolvimento no programa.

#### *3.3 Objetivos específicos*

1. Explorar as perceções corporais dos participantes durante o exercício ao ar livre, incluindo capacidade funcional, mobilidade e vitalidade.
2. Compreender os efeitos emocionais e psicológicos associados à prática, como bem-estar, relaxamento, autonomia e autoeficácia.
3. Analisar as interações sociais emergentes no contexto do programa, identificando a influência do grupo, do convívio e do apoio relacional.

4. Examinar os significados atribuídos ao contacto com a natureza e o contributo do ambiente natural para a experiência global de bem-estar.
5. Interpretar a integração do exercício ao ar livre no quotidiano dos participantes, articulando-o com envelhecimento ativo, continuidade biográfica e construção de identidades positivas.

### *3.4 Coerência com o enquadramento conceptual*

Os objetivos definidos articulam-se diretamente com:

- a valorização de uma abordagem interpretativa e fenomenológica (Lincoln & Guba, 1985);
- a importância dos processos subjetivos e narrativos na compreensão da experiência (Franco et al., 2015; Phoenix & Sparkes, 2009);
- o reconhecimento do exercício ao ar livre como experiência integrada envolvendo corpo, ambiente e relações sociais.

Assim, os objetivos asseguram coerência entre o enquadramento teórico, a metodologia qualitativa adotada e os resultados esperados do estudo.

## **4. Método**

### *4.1 Desenho do estudo*

A metodologia de uma investigação qualitativa deve assegurar rigor, coerência e transparência em todas as etapas do processo de recolha, tratamento e interpretação dos dados. Neste estudo, a opção por uma abordagem qualitativa permitiu explorar em profundidade as perceções, emoções e significados atribuídos pelos participantes à prática de exercício físico ao ar livre, valorizando a dimensão subjetiva da experiência humana (Lincoln & Guba, 1985; Creswell & Creswell, 2017).

Este estudo adotou um desenho qualitativo descritivo e interpretativo, orientado por uma perspetiva construtivista e fenomenológica. Essa opção metodológica justifica-se pela natureza do problema de investigação, centrado na compreensão da experiência vivida e dos significados construídos pela população envelhecida a partir da sua participação em atividade física ao ar livre.

De acordo com Braun e Clarke (2006), a análise qualitativa permite aceder à riqueza das narrativas individuais e identificar padrões de sentido que emergem do discurso dos participantes. Assim, o estudo visou compreender como a população envelhecida interpreta a relação entre o exercício físico, o bem-estar e o contacto com a natureza, sem impor categorias prévias, respeitando a subjetividade das suas perceções.

A investigação foi conduzida em conformidade com os princípios éticos e epistemológicos da investigação naturalista (Lincoln & Guba, 1985), privilegiando a autenticidade, a reflexividade e o respeito pelos significados construídos no contexto social e ambiental dos participantes.

### *4.2 Contexto do estudo*

O estudo foi desenvolvido na cidade de Castelo Branco, situada no interior de Portugal, um território marcado por um processo acentuado de envelhecimento populacional e por dinâmicas socioculturais características de regiões periféricas. Para além dos indicadores demográficos, o município apresenta redes comunitárias densas, ritmos de vida mais lentos e uma forte valorização dos espaços públicos como locais de encontro, convivência e manutenção de rotinas quotidianas. Estes elementos moldam de forma significativa a vivência do envelhecimento e as oportunidades de participação social.

A prática de exercício físico analisada neste estudo decorreu em parques, jardins urbanos e zonas verdes amplamente utilizadas pela população envelhecida, tanto para lazer quanto para a circulação diária. Estes espaços possuem um valor simbólico que vai além da função utilitária: representam lugares de pertença, identidade local e continuidade biográfica para muitos residentes. Caminhar, conversar ou simplesmente estar ao ar livre constitui uma parte estruturante do quotidiano de grande parte da população envelhecida de Castelo Branco.

No contexto específico do interior português, onde a oferta de programas formais de atividade física é limitada e as possibilidades de mobilidade urbana são reduzidas, os espaços verdes assumem papel estratégico para a saúde pública. Estes locais oferecem condições de acesso universal, segurança, familiaridade e interação social espontânea, funcionando como uma infraestrutura comunitária de bem-estar.

O Programa Transformar insere-se neste cenário, apropriando-se dos espaços naturais urbanos para desenvolver sessões de exercício físico em grupo. Assim, não atua apenas como intervenção de saúde, mas também como dinamizador do espaço público, reforçando a sua função social e simbólica. A escolha deste contexto permitiu analisar como o ambiente físico influencia as percepções dos participantes, como facilita ou condiciona a motivação para a prática e de que modo os elementos naturais, luz, vento, árvores, sons se integram na experiência vivida. Uma descrição detalhada do funcionamento e organização do programa “Transformar” encontra-se apresentada no **Anexo A**.

Deste modo, o contexto do estudo não constitui apenas o cenário onde as atividades ocorrem, mas um elemento ativo que molda a experiência, contribuindo para a interpretação dos significados atribuídos pelos participantes ao exercício físico ao ar livre.

#### *4.3 Participantes*

A amostra foi constituída por dez participantes (oito mulheres e dois homens), com idades compreendidas entre 49 e 72 anos, todos residentes em Castelo Branco. Os critérios de inclusão foram:

- ter idade igual ou superior a 49 anos;
- residir na comunidade local;
- apresentar condições físicas e cognitivas adequadas para participar em atividades ao ar livre;
- demonstrar interesse em participar voluntariamente na investigação.

A seleção foi realizada através de amostragem por conveniência, adequada a estudos qualitativos de natureza exploratória (Creswell & Creswell, 2017). Essa estratégia permitiu recrutar participantes com experiências diversificadas, mas representativas do grupo-alvo.

Antes da participação, todos os indivíduos foram informados sobre os objetivos e procedimentos da investigação e assinaram o Termo de Consentimento Informado. Foi assegurada a confidencialidade dos dados, a proteção da identidade e o direito de desistência a qualquer momento, em conformidade com a Declaração de Helsínquia (World Medical Association, 2013).

Foram definidos como critérios de exclusão:

- presença de limitações físicas impeditivas da prática segura de exercício ao ar livre;

- comprometimento cognitivo que dificultasse a compreensão das instruções ou a participação na entrevista;
- participação irregular nas sessões do programa;
- recusa em participar voluntariamente no estudo.

O número final de dez participantes foi definido com base no critério de saturação da informação: à medida que as entrevistas eram analisadas, verificou-se que, a partir da oitava, os discursos passaram a reforçar padrões de sentido já identificados, sem acrescentar novas dimensões relevantes, sendo as duas entrevistas finais utilizadas para confirmar essa estabilidade. Reconhece-se, contudo, que a amostragem por conveniência envolve limitações, nomeadamente possível viés de auto-seleção e menor diversidade de perfis sociodemográficos, restringindo a transferibilidade dos resultados para outras populações. Estas limitações são retomadas na secção das limitações do estudo.

#### *4.4 Critérios de exclusão*

Foram definidos critérios de exclusão com o objetivo de garantir a segurança dos participantes e a adequação ao contexto do programa. Assim, não foram incluídas pessoas que apresentassem limitações físicas impeditivas da prática segura de exercício físico ao ar livre, comprometimento cognitivo que dificultasse a compreensão das instruções ou a participação na entrevista, bem como indivíduos cuja participação nas sessões do programa fosse irregular. Adicionalmente, foram excluídas pessoas que não manifestassem disponibilidade ou consentimento para participar no estudo.

#### *4.5 Instrumentos e procedimentos de recolha de dados*

A recolha de dados foi efetuada através de entrevistas semiestruturadas em profundidade, conduzidas individualmente em ambiente calmo e familiar aos participantes, nomeadamente nos próprios espaços onde decorriam as atividades ao ar livre. A realização das entrevistas no mesmo contexto físico do programa teve como objetivo reforçar o sentimento de conforto e segurança, facilitando a evocação de memórias e sensações associadas à prática. Em termos metodológicos, este contexto pode, contudo, favorecer respostas socialmente desejáveis ou excessivamente positivas em relação ao programa, aspeto reconhecido como potencial viés e considerado na interpretação dos resultados.

As entrevistas seguiram um guião orientador flexível, organizado em torno de eixos temáticos e questões abertas. Exemplos de questões incluídas no guião são:

- “Conte-me, com as suas palavras, como foi para si começar a participar neste programa de exercício ao ar livre.”
- “O que sente no corpo durante e depois das sessões? Houve alguma mudança que tenha notado no seu dia a dia?”
- “De que forma o facto de as atividades acontecerem ao ar livre, em contacto com a natureza, influencia a sua experiência?”

- “Como descreveria a relação com as outras pessoas do grupo? Isso ajuda ou dificulta a sua vontade de continuar?”
- “O que este programa passou a significar para si na sua vida quotidiana?”

Estas questões funcionaram como ponto de partida, permitindo que cada participante orientasse a narrativa segundo as experiências que considerava mais relevantes. A investigadora utilizou perguntas de seguimento (“Pode explicar melhor?”, “Pode dar um exemplo?”) para aprofundar aspetos emergentes e clarificar significados. O guião de entrevista utilizado na recolha de dados encontra-se apresentado no Anexo B.

As entrevistas tiveram duração média de 30 a 45 minutos, foram gravadas em áudio, com autorização prévia, e posteriormente transcritas na íntegra para análise textual. Durante todo o processo, a investigadora assumiu uma posição de facilitadora-participante: por um lado, conhecia previamente o grupo enquanto profissional responsável pelas sessões de exercício; por outro, adotou uma postura de escuta ativa e não diretiva durante as entrevistas, procurando minimizar interferências e permitir que as narrativas emergissem de forma espontânea. Esta dupla posição comporta vantagens (maior confiança e proximidade relacional) e riscos de viés interpretativo, mitigados através da reflexividade sistemática, do registo de notas de campo e da discussão analítica com outros investigadores.

#### *4.6 Análise dos dados*

A análise dos dados seguiu a abordagem da Análise Temática Reflexiva proposta por Braun e Clarke, entendida como um processo profundamente interpretativo, flexível e iterativo. Longe de constituir um procedimento linear ou mecânico, esta análise resultou de um envolvimento contínuo, crítico e sensível com as narrativas produzidas pelos participantes. Desde o momento da transcrição, a investigadora mergulhou repetidas vezes nas entrevistas, escutando novamente as gravações, relendo trechos e anotando impressões espontâneas, emoções evocadas e possíveis linhas de significado que surgiam de forma ainda incipiente. Estas primeiras leituras foram decisivas não para “extrair” significados, mas para construir uma relação íntima com o material, compreendendo o tom, os silêncios, as hesitações e a intensidade emocional presente em cada fala.

À medida que este envolvimento se aprofundou, a codificação emergiu como um exercício criativo e interpretativo, no qual os códigos não eram tratados como unidades rígidas, mas como tentativas provisórias de captar nuances de sentido. Os códigos foram surgindo, desaparecendo, sendo reescritos e reorganizados conforme a investigadora regressava sucessivamente às entrevistas. Este movimento constante entre dados, notas reflexivas e códigos permitiu perceber que os significados não estavam “dentro” dos dados de forma objetiva; foram sendo construídos a partir da interação entre as narrativas dos participantes e o quadro interpretativo e experiencial da própria investigadora.

Com o avanço desta etapa, os códigos começaram a agrupar-se de forma mais orgânica, revelando padrões de sentido que não eram imediatamente evidentes na primeira leitura. Esses agrupamentos temporários foram sendo testados, questionados e refinados. A investigadora interrogava-se continuamente sobre o que cada conjunto de códigos significava no contexto da experiência ao ar livre, que tensões revelava, que histórias deixava subentendidas, que contradições expunha e de que forma refletia o encontro entre corpo, natureza e envelhecimento ativo. Não se tratou de identificar apenas o que os participantes diziam, mas de compreender o que isso significava na sua vida, no seu cotidiano, na sua identidade enquanto pessoa envelhecida e participantes de um programa comunitário.

A consolidação dos temas foi um processo igualmente dinâmico. Os temas foram sendo ajustados, divididos, ampliados e, por vezes, abandonados quando deixavam de fazer sentido à luz das revisitações constantes ao material original. A investigadora confrontou repetidamente a sua interpretação com as falas dos participantes, procurando uma coerência interna entre excertos e tema, mas também a distinção clara entre temas diferentes. Assim, a análise adquiriu profundidade ao permitir que os temas se solidificassem não pela sua frequência, mas pela sua relevância conceptual e pelo potencial explicativo sobre a experiência vivida pela população envelhecida.

A saturação da informação não foi entendida como mera ausência de códigos novos, mas como a estabilização da compreensão interpretativa: um ponto em que novas entrevistas já não acrescentavam complexidade significativa aos temas em desenvolvimento. Esse ponto ocorreu por volta da oitava entrevista, sendo as duas restantes fundamentais para confirmar a robustez das interpretações que já se delineavam.

Ao longo de todo o processo, a investigadora manteve uma atitude reflexiva. Reconheceu que a sua presença enquanto instrutora podia moldar tanto a forma como os participantes expressavam as suas experiências como a forma como ela própria atribuía sentido aos dados. Essa consciência não foi vista como um obstáculo, mas como parte integrante e inevitável do processo interpretativo. Ao escrever notas reflexivas, dialogar com outros investigadores e regressar continuamente aos dados, procurou assegurar que os temas produzidos fossem, acima de tudo, coerentes com as vozes dos participantes e não simples projeções dos seus pressupostos profissionais.

Assim, a análise temática desenvolvida nesta investigação não se apresenta como um conjunto estático de passos técnicos, mas como um percurso interpretativo vivido, marcado por avanços, revisões, dúvidas e redescobertas. É deste diálogo contínuo entre dados, teoria, contexto e reflexividade que emergem os temas apresentados nesta dissertação — não como verdades absolutas, mas como construções significativas sobre a experiência do treino físico ao ar livre na população envelhecida de Castelo Branco.

#### *4.7 Considerações éticas e reflexividade*

A condução deste estudo observou rigorosamente os princípios éticos definidos pela World Medical Association (2013), garantindo o respeito, a dignidade e a proteção dos participantes. Antes do início da recolha de dados, todos receberam informação clara sobre os objetivos do estudo, os procedimentos envolvidos e a natureza voluntária da participação, sendo assegurado o direito de desistência a qualquer momento sem qualquer prejuízo. A confidencialidade foi garantida através da anonimização dos dados e da utilização de códigos de identificação, bem como pelo armazenamento seguro dos registos e entrevistas.

A reflexividade constituiu-se como um elemento central da credibilidade metodológica do estudo. De acordo com Charmaz (2014), a produção de conhecimento em investigação qualitativa é sempre situada e influenciada pelas perspetivas, posicionamentos e experiências do investigador. Esta dimensão assumiu particular relevância, dado que a investigadora desempenhava simultaneamente o papel de facilitadora das sessões do programa “Transformar”. Tal envolvimento exigiu um exercício contínuo de autorreflexão, com o intuito de reconhecer e problematizar pressupostos pessoais, expectativas e potenciais influências nas interações com os participantes e nos processos de análise.

A relevância deste posicionamento reflexivo é igualmente salientada por Finlay (2002), que destaca a necessidade de tornar explícitas as dinâmicas relacionais, emocionais e interpretativas que emergem durante o trabalho de campo. Em conformidade com esta orientação, foram mantidos registos sistemáticos em diário de campo, integrando observações, decisões analíticas e reflexões críticas acerca da presença da investigadora no terreno. Este processo permitiu reforçar a transparência, a auditabilidade e a robustez interpretativa da investigação.

#### *4.8 Síntese metodológica*

Em síntese, o método adotado valorizou a compreensão aprofundada das experiências vividas pelos participantes, integrando dimensões corporais, emocionais, sociais e ambientais da prática de exercício físico ao ar livre. O recurso a entrevistas semiestruturadas, aliado a um processo de análise temática reflexiva, permitiu captar nuances interpretativas que ultrapassam descrições lineares do fenómeno. A reflexividade desempenhou papel central na mitigação de vieses associados à posição da investigadora enquanto instrutora do programa, garantindo a credibilidade e a autenticidade das interpretações.

## 5. Resultados

Os resultados que se apresentam a seguir foram obtidos com base no procedimento metodológico descrito no capítulo anterior, assegurando a coerência entre as etapas de recolha, tratamento e interpretação dos dados. Conforme referido na metodologia, a investigação seguiu uma abordagem qualitativa de natureza exploratória, orientada por um paradigma construtivista e interpretativo, o que permitiu compreender os significados subjetivos atribuídos pelos participantes à sua experiência de prática de exercício físico ao ar livre.

As entrevistas semiestruturadas constituíram o principal instrumento de recolha de dados, proporcionando um espaço de expressão livre e reflexiva sobre percepções, emoções e vivências relacionadas com o treino físico. Após a transcrição integral, as entrevistas foram submetidas a uma análise temática indutiva, de acordo com as etapas propostas por Braun e Clarke (2006): familiarização com os dados, codificação inicial, identificação de temas, revisão e definição de categorias e, por fim, redação interpretativa.

Para reforçar a credibilidade da análise, seguiram-se os critérios de Lincoln e Guba (1985), credibilidade, transferibilidade, dependabilidade e confirmabilidade, assegurando que as interpretações refletissem com fidelidade as vozes e experiências dos participantes. A apresentação dos resultados respeita, assim, a lógica analítica construída a partir dos dados, sendo estruturada em quatro grandes categorias: saúde física, bem-estar emocional, interação social e hábitos de vida. Cada categoria representa um eixo temático emergente, sustentado em evidências empíricas e interpretado à luz dos referenciais teóricos previamente discutidos.

Os resultados aqui apresentados procuram responder aos objetivos específicos descritos no Capítulo 3, nomeadamente no que respeita aos efeitos físicos, emocionais, sociais e simbólicos da prática de exercício físico ao ar livre.

### 5.1 Introdução à análise dos resultados

Participante	Idade (anos)	Género	Local de residência	País	Nível educacional	Profissão anterior	Estado civil	Atividade física (intensidade)
P1	49	M	Casa própria	PT	Secundário	Motorista	Casado	Baixa
P2	72	M	Casa própria	PT	Secundário	Reformado	Casado	Baixa
P3	66	F	Casa própria	PT	Licenciatura	Professora	Casada	Média
P4	68	F	Casa própria	PT	Secundário	Enfermeira	Viúva	Baixa
P5	67	F	Casa própria	PT	Licenciatura	Professora	Casada	Média
P6	66	F	Casa própria	PT	Secundário	Secretária	Casada	Baixa
P7	69	F	Casa própria	PT	Secundário	Funcionária	Casada	Baixa
P8	67	F	Casa própria	PT	Licenciatura	Professora	Casada	Média
P9	68	F	Casa própria	PT	Secundário	Doméstica	Casada	Baixa
P10	66	F	Alugada	PT	Secundário	Serviços gerais	Viúva	Baixa

Tabela 1 - características demográficas dos participantes

A amostra foi composta por dez participantes, oito mulheres e dois homens, com idades entre 49 e 72 anos, todos residentes em Castelo Branco. Dos participantes, nove dos dez viviam em habitação própria, apresentando um nível de autonomia e estabilidade socioeconómica relativamente elevado. No que respeita ao nível de

escolaridade, seis participantes tinham o ensino secundário e quatro possuíam formação superior, maioritariamente ligada à área da educação.

Oito participantes encontravam-se reformados e dois ainda exerciam atividade profissional. As ocupações anteriores incluíam funções nos setores da educação, saúde, serviços administrativos e transporte. No que diz respeito ao estado civil, oito eram casados, dois viúvos. A intensidade habitual de prática de atividade física antes do programa foi descrita como baixa por sete dos participantes, com apenas três participantes a referirem prática moderada, geralmente associada a caminhadas ocasionais.

A caracterização demográfica sugere um grupo heterogéneo, mas representativo da população envelhecida comunitária, com diferentes percursos de vida e níveis de envolvimento prévio em atividade física, o que enriqueceu a diversidade de narrativas recolhidas.

### 5.2 *Categorias temáticas emergentes*

As narrativas recolhidas revelaram que a experiência dos participantes é marcada por ganhos, mas também por desafios, nuances e significados que se foram construindo ao longo do programa. Embora a maioria descreva melhorias físicas, emocionais e sociais, as entrevistas também evidenciaram momentos de dificuldade, hesitação inicial, adaptação progressiva e diferentes ritmos de participação. Assim, as categorias temáticas emergentes representam não apenas benefícios, mas trajetórias de experiência que variam de pessoa para pessoa. A análise permitiu identificar quatro dimensões interligadas, saúde física, bem-estar emocional, interação social e hábitos de vida, cada uma delas sustentada por um conjunto diversificado de falas que revelam a complexidade do vivido.

Categories	Subcategorias
Saúde Física	Resistência, força, mobilidade, flexibilidade
Bem-estar Emocional	Humor, relaxamento, vitalidade, autoestima, redução do stress
Interação Social	Sentimento de pertença, motivação em grupo, socialização
Hábitos de Vida	Continuidade da prática de exercício, disciplina, integração da atividade no quotidiano

Tabela 2 - Categorias e subcategorias da experiência dos participantes

### **Saúde física**

Os participantes relataram mudanças físicas relevantes, mas revelaram também um processo gradual de adaptação ao movimento e ao ambiente ao ar livre. Para alguns, as melhorias foram imediatas e motivadoras; para outros, surgiram após um período inicial de esforço e desconforto.

*“Sinto-me mais firme das pernas e já consigo caminhar melhor, sem aquelas dores nas articulações que me chateavam.” (C.C.)*

*“No início custava-me bastante acompanhar o ritmo, sobretudo nas subidas. Mas, com o tempo, o corpo foi ganhando hábito, e hoje faço coisas que achava impossíveis.” (T.A.)*

*“Há dias em que o corpo teima mais, principalmente quando está mais frio, mas noto que, no geral, tenho muito mais mobilidade.” (J.L.)*

Estas falas revelam uma experiência física que não é linear: o corpo envelhecido responde de formas distintas ao esforço, oscilando entre limitações, aprendizagens e conquistas. A experiência incorporada do exercício ao ar livre, caminhar, respirar ar fresco, sentir o terreno, contribuiu para reforçar a percepção de autonomia e competência, mas esse processo inclui desafios e ritmos próprios.

A análise sugere, assim, que a percepção de capacidade física é menos um “resultado” e mais um processo vivido: cada participante renegocia a relação com o corpo, ora reconhecendo limitações, ora celebrando pequenas vitórias, revelando a natureza dinâmica da funcionalidade na velhice.

### ***Bem-estar emocional***

A dimensão emocional foi descrita como profundamente transformadora, mas as narrativas mostram que essa transformação não ocorre de forma uniforme. Se para muitos o treino ao ar livre promoveu tranquilidade e leveza, outros destacaram dias de maior resistência emocional ou dificuldade em persistir.

*“Depois de cada sessão sinto-me mais tranquila, com a cabeça mais leve. Parece que arejo por dentro.” (T.L.)*

*“Confesso que houve dias em que não tinha grande vontade de vir. Mas, quando vinha, notava logo diferença no meu humor. Parecia que despertava.” (F.M.)*

*“Fico mais animada, mas também sinto que quando estou mais cansada preciso de mais tempo até entrar no ritmo.” (C.C.)*

*“Estar ao ar livre ajuda-me imenso, mas às vezes o vento ou o frio deixam-me mais tensa. Mesmo assim, vale sempre a pena.” (I.M.)*

Estas falas revelam a ambivalência do bem-estar: a natureza e o exercício podem restaurar emoções positivas, mas também interagem com estados internos pré-existentes (cansaço, stress, desmotivação). Assim, o bem-estar emocional emerge como uma experiência situada, dependente do clima, da disposição individual e das interações estabelecidas durante a sessão.

A análise mostra que as melhorias emocionais não derivam apenas do exercício em si, mas do conjunto da experiência: estar ao ar livre, sentir o corpo em movimento, partilhar momentos com o grupo e reconstruir o quotidiano de forma mais ativa.

### **Interação social**

A interação social foi descrita como elemento estruturante da experiência, tanto pelo apoio mútuo quanto pela forma como o grupo influenciou a motivação e a continuidade da prática. Contudo, emergiram também narrativas que revelam tímidez inicial, dificuldades de integração e processos de construção gradual do sentimento de pertença.

*“No começo eu era mais envergonhada, ficava um bocadinho afastada. Mas, aos poucos, fui sentindo que o grupo me acolhia.” (S.P.)*

*“O grupo é quase como uma família. Quando falta alguém, nota-se logo.” (F.M.)*

*“Ter companhia torna tudo mais leve. Há dias em que venho só porque sei que me esperam.” (T.A.)*

*“Nunca gostei muito de treinos em grupo, mas aqui sinto-me bem, porque cada um faz ao seu ritmo e ninguém julga.” (J.T.)*

Estas narrativas mostram que a socialização não é apenas “estar com outros”, mas construir relações que ajudam a ultrapassar resistências, medos e inseguranças. O grupo funcionou como espaço de reconhecimento e suporte, mas esse vínculo foi sendo criado ao longo do tempo, revelando a natureza relacional e situada da experiência.

### **Hábitos de vida**

Os participantes descreveram mudanças significativas nos seus hábitos de vida, mas estas mudanças assumiram formas distintas: alguns adotaram rotinas regulares de movimento; outros introduziram pequenas adaptações no quotidiano; outros ainda relataram oscilações na motivação.

*“Agora tento caminhar sempre que posso. Subo mais vezes as escadas e sinto-me mais desperta para me mexer.” (J.L.)*

*“Mesmo nos dias sem treino, faço uns alongamentos em casa. Nunca pensei que isto entrasse na minha rotina, mas agora faz falta.” (F.M.)*

*“Nem sempre consigo manter o ritmo, principalmente quando ando mais cansada. Mas dou por mim a pensar mais no movimento e nas pequenas escolhas do dia.” (C.C.)*

*“O treino abriu-me os olhos: percebi que posso ser ativa mesmo com limitações. Faço menos do que queria, mas muito mais do que fazia.” (T.A.)*

Este conjunto de falas evidencia que a mudança comportamental é um processo gradual e imperfeito, marcado por avanços, recuos e apropriações diferenciadas. A experiência ao ar livre funciona como catalisador, mas cada participante incorpora a prática de forma singular, conforme a sua motivação, contexto e história de vida.

### *5.3 Síntese interpretativa*

A análise das narrativas revela que o exercício físico ao ar livre é vivido como uma experiência complexa, dinâmica e multifacetada. Longe de se limitar a melhorias físicas ou emocionais isoladas, a prática articula corpo, ambiente e relações sociais num processo contínuo de reconstrução da experiência quotidiana. O movimento ao ar livre reconfigura não apenas a funcionalidade, mas também a forma como cada participante se percebe a si próprio, ao grupo e ao espaço que habita.

O bem-estar relatado não é uniforme: oscila conforme o estado emocional, as condições climáticas, o ritmo corporal e a interação estabelecida nas sessões. Do mesmo modo, a socialização não emerge como dado imediato, mas como construção progressiva que envolve confiança, reconhecimento e partilha.

Assim, os resultados mostram que o exercício ao ar livre não opera como um “efeito” direto e linear, mas como experiência situada, construída na relação entre corpo, natureza e comunidade. É nessa articulação que se revela o verdadeiro significado da prática: um processo de reencontro com o movimento, de renegociação da identidade e de reconstrução do quotidiano na velhice.



## 6. Discussão

### 6.1 Sumário dos principais resultados do estudo

Os resultados deste estudo evidenciam que a experiência de exercício físico ao ar livre foi vivida pelos participantes de forma multidimensional, envolvendo mudanças percebidas ao nível físico, emocional, social e comportamental. Embora se verifiquem tendências gerais de melhoria, as narrativas revelam percursos heterogêneos, marcados por avanços, hesitações e adaptações.

No plano físico, os participantes descreveram ganhos em mobilidade, força e autonomia, mas também oscilações relacionadas com o clima, o cansaço ou limitações pré-existentes. Este caráter não linear indica que a melhoria funcional deve ser compreendida como processo e não como efeito direto e uniforme da prática.

A dimensão emocional foi igualmente marcada por ambivalências: muitos participantes relataram relaxamento, leveza e aumento da vitalidade, mas referiram também dias de maior resistência emocional, dificuldade em manter a motivação ou sensibilidade ao clima. A experiência emocional foi, portanto, situada e influenciada por disposições internas e externas.

A interação social emergiu como elemento estruturante, mas não automático. Alguns participantes relataram receio inicial, enquanto outros destacaram a importância do grupo como espaço de pertença, apoio e continuidade. A socialização mostrou-se um processo progressivo que influenciou não apenas a adesão, mas também o significado atribuído ao programa.

Por fim, observou-se a integração de novos hábitos de vida, ainda que de forma desigual. Para alguns, a prática tornou-se rotina; para outros, traduziu-se em pequenas alterações no quotidiano. Estes resultados sublinham que a mudança comportamental depende de fatores individuais, relacionais e contextuais.

Assim, os principais resultados mostram que o Programa Transformar não operou apenas como intervenção física, mas como espaço de reconstrução corporal, emocional e relacional, cuja compreensão exige uma leitura situada da experiência de envelhecimento ativo.

### 6.2 Integração com outros estudos

A comparação dos resultados deste estudo com a literatura revela não apenas convergências, mas também tensões, especificidades contextuais e lacunas importantes. Embora muitos achados estejam em linha com investigações anteriores, uma análise crítica mostra que a experiência dos participantes do Programa Transformar evidencia nuances menos presentes na literatura dominante sobre atividade física na velhice.

Por exemplo, vários estudos destacam efeitos positivos do exercício ao ar livre na saúde física e emocional dos idosos (Barton & Pretty, 2010; Thompson Coon et al., 2011). Contudo, a maioria destes trabalhos utiliza metodologias quantitativas

ou ensaios laboratoriais, o que tende a homogeneizar as respostas e a obscurecer variações individuais. No presente estudo, emergiram experiências ambivalentes, como dias de maior resistência emocional, desconforto com o clima ou limitações corporais mais marcadas que raramente são exploradas nos estudos mais estandardizados. Assim, embora exista convergência quanto aos benefícios, os dados qualitativos mostram um quadro mais complexo e menos linear.

De igual modo, investigações como as de Franco et al. (2015) salientam a importância do apoio social na motivação para a prática. No entanto, poucos estudos descrevem o processo progressivo de construção da pertença, incluindo hesitação inicial, dificuldades de integração e a forma como vínculos se consolidam ao longo do tempo. No contexto do Programa Transformar, esta construção relacional foi central e situada no território específico de Castelo Branco, onde redes comunitárias são fortes, mas também marcadas por isolamento geográfico. Esta especificidade territorial raramente é considerada na literatura internacional, conferindo ao presente estudo um contributo contextual relevante.

Outra divergência importante refere-se ao papel da natureza. Investigações internacionais tendem a enfatizar efeitos psicológicos generalizados associados a ambientes verdes, mas frequentemente ignoram dimensões culturais e simbólicas desses espaços. Os participantes deste estudo atribuíram ao ambiente natural significados ligados à memória, identidade local e continuidade biográfica, aspetos pouco discutidos na literatura, mas fundamentais para compreender a experiência do envelhecimento em regiões do interior português.

Em síntese, embora os resultados deste estudo confirmem tendências já documentadas, também revelam elementos que desafiam leituras universalistas e destacam a importância da análise situada e interpretativa. Esta divergência epistemológica reforça a necessidade de mais investigação qualitativa que contemple as especificidades metodológicas, territoriais e socioculturais da população envelhecida.

### *6.3 Teorização dos resultados*

A teorização dos resultados permite compreender como a experiência relatada pelos participantes se articula com modelos conceptuais sobre motivação, identidade, corporeidade e envelhecimento ativo. A partir de uma perspetiva construtivista, os significados atribuídos ao exercício físico ao ar livre emergem da interação entre corpo, ambiente e relação social.

O primeiro contributo teórico relaciona-se com a Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2000). Os participantes evidenciaram necessidades de autonomia, competência e pertença, necessidades que se manifestaram através do sentimento de capacidade física recuperada, da liberdade associada ao movimento ao ar livre e da construção de vínculos grupais. A motivação observada não se explica apenas pela prescrição do exercício, mas pela satisfação destas necessidades básicas.

A Teoria da Continuidade (Atchley, 1999) também ajuda a interpretar os resultados. Muitos participantes integraram o exercício como extensão de rotinas anteriores, reconstruindo identidades de autonomia e atividade. Esta continuidade biográfica explica porque mudanças aparentemente simples, caminhar mais, subir escadas, fazer alongamentos, adquiriram significado existencial.

A dimensão emocional, marcada por ambivalência e oscilação, alinha-se com perspectivas fenomenológicas. A experiência ao ar livre foi descrita não como contexto neutro, mas como ambiente incorporado, sensorial e simbólico. A forma como os participantes sentiram o vento, a luz, o terreno ou o clima reforça a visão fenomenológica do corpo como mediador da percepção e da experiência (Merleau-Ponty, 1962). Aqui, o exercício constitui uma prática vivida, e não apenas funcional.

A interação social pode ser compreendida à luz das teorias do apoio social e da motivação coletiva. O grupo funcionou como espaço de reconhecimento, regulação emocional e reforço motivacional, confirmando que a adesão à atividade física na velhice depende não apenas de fatores individuais, mas de processos relacionais (McAuley et al., 2011). Contudo, a presença de relatos de timidez ou hesitação mostra que a socialização é construída e não imediata.

Finalmente, a integração de hábitos no cotidiano converge com modelos de mudança comportamental que salientam a internalização gradual, os significados atribuídos e a influência do contexto sociocultural. A experiência ao ar livre mostrou que a mudança não resulta de prescrições externas, mas da percepção de utilidade, prazer e identificação com a prática.

Assim, os resultados demonstram que o envelhecimento ativo não é apenas fenômeno físico, mas processo identitário, emocional e relacional, situado num território concreto. A prática ao ar livre emerge como experiência integrada, capaz de mobilizar sentidos pessoais, biográficos e comunitários.

#### *6.4 Implicações práticas*

As implicações práticas que emergem deste estudo ultrapassam recomendações genéricas amplamente presentes na literatura sobre envelhecimento ativo. A especificidade do Programa Transformar, o contexto territorial de Castelo Branco e a natureza interpretativa dos dados permitem formular contributos originais e situados, ancorados na experiência vivida pelos participantes.

Primeiro, os resultados sugerem que programas de exercício ao ar livre devem integrar uma abordagem progressiva de adaptação corporal. Os participantes relataram ritmos distintos, dias de maior limitação e processos lentos de assimilação do movimento. Assim, intervenções comunitárias devem prever margens flexíveis, evitando modelos uniformizados de intensidade e permitindo que cada pessoa encontre o seu próprio modo de participar.

Em segundo lugar, a dimensão emocional revelou que a experiência positiva não resulta apenas do exercício físico, mas da interação sensorial com o ambiente

natural. Isto indica que políticas públicas poderiam valorizar a manutenção e revitalização de espaços verdes urbanos com condições adequadas para práticas regulares (sombra, bancos, piso seguro, acessibilidade). Não se trata apenas de disponibilizar espaços, mas de criar ambientes vividos, capazes de despertar bem-estar e motivação.

Terceiro, o estudo demonstra que a socialização não é um resultado automático; é um processo de construção relacional. Programas futuros poderiam incorporar estratégias de acolhimento inicial, promovendo aproximações entre participantes mais tímidos ou recém-integrados. A criação de pequenos rituais de grupo, momentos de conversa ou pares de apoio pode facilitar o sentimento de pertença e aumentar a retenção.

Quarto, emergiu uma implicação prática pouco discutida na literatura: o papel do facilitador-instrutor como mediador emocional e relacional, não apenas técnico. A proximidade, a confiança e a capacidade de ajustar a sessão ao clima emocional do grupo mostraram-se decisivas. Isto sugere a necessidade de formação específica em comunicação empática, leitura do grupo e gestão relacional para profissionais que atuam em programas comunitários.

Por fim, a incorporação de hábitos ativos no quotidiano evidencia que o impacto do programa não se limita às sessões formais. Estratégias como tarefas semanais de movimento, caminhadas autónomas sugeridas e pequenos desafios adaptados ao contexto de vida dos participantes podem potenciar efeitos duradouros. Estas práticas emergiram de forma espontânea no presente estudo e representam contributos originais para o desenho de intervenções mais integradas no dia a dia.

Assim, as implicações práticas deste estudo não residem apenas na criação de programas de exercício, mas na configuração de ecossistemas de envelhecimento ativo, onde espaço, corpo, relações e identidade se articulam de forma dinâmica.

### *6.5 Limitações do estudo*

Este estudo apresenta várias limitações que devem ser reconhecidas e consideradas na interpretação dos resultados. A primeira limitação prende-se com a amostragem por conveniência, composta por participantes que já demonstravam predisposição para integrar um programa comunitário. Este perfil pode não representar a população envelhecida mais isolada, com menor motivação ou com limitações físicas mais acentuadas, restringindo a transferibilidade dos achados.

A segunda limitação diz respeito à dupla posição da investigadora, simultaneamente instrutora e entrevistadora. Embora esta proximidade tenha favorecido a confiança e a profundidade das narrativas, também pode ter influenciado a forma como os participantes expressaram críticas ou dificuldades. Apesar da reflexividade adotada, reconhece-se a possibilidade de enviesamentos relacionais e interpretativos.

Em terceiro lugar, as entrevistas foram realizadas no próprio local da prática, o que pode ter reforçado respostas emocionalmente positivas ou associadas ao

contexto imediato. A escolha de um ambiente alternativo poderia ter proporcionado maior distanciamento reflexivo.

Uma quarta limitação decorre do facto de as entrevistas captarem um momento específico e não permitirem acompanhar a evolução das experiências ao longo do tempo. Estudos longitudinais poderiam captar variações sazonais, mudanças motivacionais e transformações comportamentais duradouras.



## 7. Conclusão

A presente investigação procurou compreender os significados atribuídos por uma população envelhecida à prática de exercício físico ao ar livre, no contexto do Programa Transformar, desenvolvido na cidade de Castelo Branco. A análise das narrativas recolhidas revelou que a experiência vivida pelos participantes é complexa, multidimensional e profundamente situada, refletindo a interação entre corpo, ambiente, relações sociais e percursos de vida individuais.

Os resultados evidenciaram percepções de melhoria ao nível físico, emocional e social. Contudo, estas melhorias não devem ser interpretadas como efeitos universais ou linearmente produzidos pelo programa, mas como construções subjetivas emergentes das vivências particulares destes participantes, neste território e neste tipo de intervenção. A prática ao ar livre foi experienciada de forma diversa: alguns participantes relataram ganhos progressivos e motivadores; outros descreveram oscilações, dificuldades e adaptações constantes. Este carácter não homogéneo reforça a importância de compreender o envelhecimento ativo como processo dinâmico e plural.

Um aspeto que emergiu de forma expressiva foi a centralidade do ambiente natural na experiência do exercício. Contudo, o modo como cada pessoa se relacionou com esse ambiente variou em função do clima, das sensações corporais, da história pessoal e da relação com o grupo. A natureza não atuou como variável externa ou decorativa, mas como parte integrante da forma como o exercício foi vivido, interpretado e incorporado no quotidiano.

O grupo assumiu igualmente um papel significativo, mas não automático. A pertença foi construída gradualmente, marcada por hesitações iniciais, diferenças de ritmos e formas distintas de integração. A socialização revelou-se um processo relacional situado e não um resultado garantido pela simples participação num programa comunitário. Assim, a coesão observada não deve ser generalizada a outros contextos sem considerar condições semelhantes de proximidade, continuidade e mediação relacional.

Além disso, a incorporação de novos hábitos de vida mostrou-se dependente não apenas do exercício formal, mas da forma como cada participante encontrou sentido nessa prática. Pequenas mudanças — caminhar mais, realizar alongamentos, adotar posturas mais ativas — emergiram como extensões da experiência vivida, mas de modo variável e subjetivo.

Importa sublinhar que estas conclusões refletem a experiência de um grupo específico de participantes, num programa particular e num território muito concreto. Não se pretende, portanto, extrapolar generalizações de carácter universal. A natureza qualitativa e interpretativa desta investigação implica que os resultados sejam lidos como interpretações situadas, fundadas nas narrativas recolhidas e no enquadramento sociocultural e ambiental que lhes deu origem.

Apesar destas limitações inerentes, o estudo contribui para aprofundar a compreensão do exercício físico ao ar livre como experiência incorporada, relacional e simbólica. Mostra que o envelhecimento ativo pode ser promovido de forma mais significativa quando se reconhece a importância do contexto, das relações e das subjetividades envolvidas. Revela também que intervenções comunitárias podem beneficiar de abordagens flexíveis, sensíveis ao território e às dinâmicas próprias de cada grupo.

Em síntese, o presente estudo reforça que o exercício físico ao ar livre não é apenas uma prática de saúde, mas um espaço de reconstrução identitária, emocional e relacional. As conclusões aqui apresentadas constituem um contributo situado, que ilumina dimensões muitas vezes invisíveis nas abordagens tradicionais ao envelhecimento ativo, e que pode inspirar práticas futuras mais humanas, contextualizadas e sensíveis à pluralidade das experiências na velhice.

## 8. Referências

American College of Sports Medicine. (2009). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

Assumpção, J., Souza, E., & Urtado, A. (2009). Qualidade de vida na velhice: Perspetivas de intervenção. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 12(3), 345–356.

Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597.

Braun, V., & Clarke, V. (2021). To saturate or not to saturate? Questioning data saturation as a useful concept for thematic analysis and sample-size rationales. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(2), 201–216.

Carvalho, M., & Craveiro, D. (2022). Atividade física na velhice: Um olhar sociocultural. *Motricidade*, 18(1), 45–58.

Carvalho, M., & Santos, P. (2022). Exercício físico e saúde emocional em populações envelhecidas. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 40(2), 89–97.

Charmaz, K. (2017). *The power of grounded theory for social justice*. Sage.

Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510–1530.

Direção-Geral da Saúde. (2017). *Programa nacional para a promoção da atividade física*. Ministério da Saúde.

Farinatti, P. (2008). O exercício físico como instrumento de promoção da saúde da população envelhecida. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 22(4), 309–327.

Focht, B. C. (2009). Brief walks in outdoor and laboratory environments: Effects on affective responses, enjoyment, and intentions to walk for exercise. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3), 611–620.

Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical

activity: A systematic review and thematic synthesis. *BMJ Open*, 5(11), e008632. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008632>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.

McAuley, E., Muth, E. N., & Mihalko, S. L. (1994). Physical activity and quality of life in older adults: Influence of health status and self-efficacy. *Annals of Behavioral Medicine*, 16(2), 86–91.

Menezes, J., Silva, A., & Duarte, A. (2022). A natureza como promotora de bem-estar na velhice: Um estudo qualitativo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 23(2), 455–468.

Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1435–1445.

Phoenix, C., & Sparkes, A. C. (2009). Being Fred: Big stories, small stories and the accomplishment of a positive ageing identity. *Narrative Inquiry*, 19(1), 63–83.

Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management*, 50(2), 211–231.

Queiroz, S. S., Kanegusuku, H., & Forjaz, C. L. (2010). Efeitos de diferentes ambientes na resposta ao exercício aeróbico em idosos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 16(1), 37–41.

Ramalho, A., Petrica, J., Serrano, J., Paulo, R., Duarte-Mendes, P., & Rosado, A. (2021). Consequências do comportamento sedentário no bem-estar psicossocial: Estudo qualitativo com idosos residentes em Portugal. *Retos*, 42, 198–211.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Silva, A., Mendes, P., & Freitas, S. (2022). O papel das interações sociais na adesão à atividade física de idosos. *Revista Kairós*, 25(1), 89–104.

Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health*. Routledge.

Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. (2011). Does participating in physical activity outdoors improve perception of well-being compared with indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772.

Tribess, S., & Virtuoso, J. F. (2005). Prescrição de exercícios físicos para idosos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 7(2), 84–92.

World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. WHO Press.

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO Press.

World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191–2194.

## **9. Anexos**

### *9.1 Anexo A – O Programa Transformar*

O programa “Transformar” consistiu numa intervenção comunitária de exercício físico realizada ao ar livre no município de Castelo Branco, dirigida à população envelhecida interessada em participar em atividades de promoção da saúde e bem-estar. A iniciativa teve como principal objetivo incentivar a prática regular de exercício físico, promover a funcionalidade corporal e favorecer a interação social entre os participantes, contribuindo para estilos de vida mais ativos e para a valorização do envelhecimento ativo.

As sessões decorreram semanalmente, todos os sábados, entre as 11h00 e as 11h45, com duração média aproximada de 45 minutos. A participação no programa era gratuita e aberta à comunidade, permitindo o acesso de qualquer pessoa interessada em integrar as atividades. Em média, cada sessão contava com cerca de 20 participantes, constituindo um grupo relativamente dinâmico, no qual alguns participantes mantinham presença regular enquanto outros participavam de forma ocasional.

As atividades eram realizadas em espaços verdes urbanos da cidade de Castelo Branco, privilegiando ambientes naturais que favorecessem o contacto com o exterior e a prática de exercício físico em contexto social e comunitário.

Cada sessão incluía diferentes componentes de exercício físico, organizadas de forma progressiva e adaptadas às capacidades dos participantes. De modo geral, as sessões iniciavam com exercícios de mobilização articular e aquecimento, seguidos por exercícios de fortalecimento muscular, atividades cardiovasculares e exercícios de coordenação e equilíbrio. Em algumas sessões foram também incluídos exercícios inspirados em movimentos de calistenia, adaptados ao nível funcional dos participantes. A parte final das sessões era dedicada a exercícios de alongamento e relaxamento.

Para a realização das atividades foram utilizados materiais de treino simples e de fácil manuseamento, tais como halteres leves, colchões de treino, arcos e outros materiais auxiliares que permitiam diversificar os exercícios e adaptar as atividades às capacidades dos participantes.

As sessões eram conduzidas por profissionais da área da Educação Física, com apoio de outros técnicos envolvidos no programa. A intervenção privilegiava uma abordagem progressiva, segura e centrada na experiência dos participantes, incentivando a participação ativa e respeitando as diferenças individuais de condição física.

Para além da dimensão física, o programa valorizava igualmente a componente social e relacional da prática de exercício ao ar livre, promovendo momentos de convívio, interação e partilha entre os participantes. Desta forma, o programa “Transformar” procurou constituir-se não apenas como um espaço de prática de

exercício físico, mas também como um contexto de encontro e construção de experiências significativas associadas ao envelhecimento ativo.

## **9.2 ANEXO B – Guião Entrevista Semiestruturada**

As entrevistas foram conduzidas com base num guião semiestruturado, organizado em torno de eixos temáticos que permitiam explorar a experiência dos participantes no programa “Transformar”. O guião procurou orientar a conversa de forma flexível, permitindo que os participantes desenvolvessem livremente as suas narrativas e significados associados à participação no programa.

### **Questões orientadoras utilizadas nas entrevistas**

- “Conte-me, com as suas palavras, como foi para si começar a participar neste programa de exercício ao ar livre.”
- “O que sente no corpo durante e depois das sessões? Houve alguma mudança que tenha notado no seu dia a dia?”
- “De que forma o facto de as atividades acontecerem ao ar livre, em contacto com a natureza, influencia a sua experiência?”
- “Como descreveria a relação com as outras pessoas do grupo? Isso ajuda ou dificulta a sua vontade de continuar?”
- “O que este programa passou a significar para si na sua vida quotidiana?”

Estas questões funcionaram como pontos de partida para a entrevista, permitindo aprofundar as perceções, experiências e significados atribuídos pelos participantes à prática de exercício físico ao ar livre no contexto do programa “Transformar”.