RESUMO - ESPORTE E SAÚDE

ENVELHECER EM MOVIMENTO: UMA LEITURA SALUTOGÊNICA DA TRAJETÓRIA DE UM EX-ATLETA DE FISICULTURISMO

Larissa Oliveira Nascimento (larissa.nascimento201923@gmail.com)

Luciene Moreira Câmara (luciene.camara.oul@unifor.com.br)

Patrick Simão Carlos (patricksimaocarlos@gmail.com)

Thiago M. C. Daniele (thiago.daniele@unifor.br)

INTRODUÇÃO: A teoria salutogênica busca compreender os fatores que favorecem a promoção e a manutenção da saúde, enfatizando recursos que auxiliam os indivíduos a lidar com tensões e desafios ao longo da vida. No contexto do envelhecimento, essa perspectiva permite analisar como sujeitos constroem estratégias de adaptação física, emocional e social diante das transformações do tempo. Em ex-atletas, especialmente no fisiculturismo, o encerramento da carreira competitiva pode provocar mudanças significativas na relação com o corpo, a identidade e o bem-estar. Assim, compreender como esses indivíduos ressignificam suas práticas corporais e experiências de vida contribui para ampliar o debate sobre envelhecimento saudável e saúde integral. OBJETIVO: Compreender a ressignificação de um ex-atleta de fisiculturismo e sua relação com o corpo, a saúde e o bem-estar após o encerramento da carreira competitiva, à luz da teoria salutogênica. MÉTODOS: Trata-se de um estudo qualitativo, do tipo estudo de caso descritivo, fundamentado na abordagem salutogênica. Participou da pesquisa um homem, ex-atleta de fisiculturismo, selecionado por amostragem intencional,

considerando sua trajetória esportiva e manutenção de práticas corporais no pós-carreira. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevista semiestruturada em profundidade, abordando temas relacionados à trajetória esportiva, envelhecimento, saúde física e mental, práticas corporais e redes de apoio. Os dados foram analisados à luz das dimensões da teoria salutogênica, especialmente senso de coerência, recursos de resistência generalizados e capacidade adaptativa. O estudo respeitou as diretrizes éticas da Resolução nº 510/2015. RESULTADOS: Os resultados evidenciaram que o exercício físico permanece como eixo central da identidade e do bem-estar do participante, mesmo após o fim da carreira competitiva. O treino, anteriormente associado ao desempenho e à estética, passou a ser compreendido como prática de equilíbrio, autocuidado e continuidade existencial. O participante demonstrou aceitação do envelhecimento e capacidade adaptativa diante de limitações físicas, como a artrose, compreendendo o cuidado corporal como estratégia para manutenção da saúde. Além disso, o ambiente da academia e o apoio da esposa emergiram como importantes recursos sociais e emocionais, fortalecendo o senso de coerência e a resiliência. As falas revelaram ainda a construção de uma sabedoria prática relacionada ao equilíbrio entre treino, recuperação e saúde integral. CONCLUSÃO: A trajetória do participante exemplifica um processo de envelhecimento saudável sustentado por práticas corporais significativas, disciplina, redes de apoio e resiliência. A abordagem salutogênica mostrou-se adequada para compreender como o corpo deixa de ser apenas instrumento de performance e passa a representar um espaço simbólico de cuidado, identidade e promoção da saúde ao longo da vida.

Palavras-chave: fisiculturismo; envelhecimento; saúde; corpo; treinamento.