

Descobrendo o propósito de vida: o caminho dos atletas *master*

Finding purpose in life: the way of the masters' athletes

Daniel Vicentini de Oliveira^a , Cristina Cristovão Ribeiro^b , Simone Fiebrantz Pinto^b 

^aDepartamento de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Universidade Cesumar – Maringá (PR), Brasil.

^bSociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – Curitiba (PR), Brasil.

Dados para correspondência

Daniel Vicentini de Oliveira – Avenida Guedner, 1610 – CEP: 87050-900 – Maringá (PR), Brasil. E-mail: d.vicentini@hotmail.com

Recebido em: 17 Julho, 2024

Decisão editorial em: 24 Julho, 2024;

06 Agosto, 2024; 23 Agosto, 2024

Aceito em: 26 Agosto, 2024

Editor Associado Responsável: Patrick Alexander Wachholz

Como citar este artigo: Oliveira DV, Ribeiro CC, Pinto SF. Descobrendo o propósito de vida: o caminho dos atletas *master*. Geriatr Gerontol Aging. 2024;18: e0000226. https://doi.org/10.53886/gga.e0000226_PT

Copyright: © 2024 Oliveira et al. Este artigo de acesso aberto é distribuído sob os termos da Licença de Atribuição Creative Commons, que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



Resumo

O aumento da longevidade traz desafios importantes para a sociedade e pessoas idosas, destacando a importância de identificar fatores que promovam o envelhecimento saudável e a manutenção das habilidades funcionais. Entre esses fatores, o bem-estar psicológico, particularmente o propósito de vida, destaca-se como fundamental. O propósito de vida está associado a uma visão positiva do mundo e ao bem-estar emocional. A literatura sugere que a percepção de propósito de vida elevado pode atuar como fator protetor contra condições como estresse e depressão, motivando as pessoas idosas a cuidarem melhor da saúde física e mental. Além disso, a prática esportiva, especialmente entre os atletas *master*, não só promove a saúde física, mas também fortalece o senso de comunidade e propósito. Para esses indivíduos, o esporte não é apenas um exercício físico, mas uma fonte contínua de desafio, conexão social e inspiração. Assim, descobrir e cultivar um propósito na velhice não apenas melhora a qualidade de vida individual, mas também inspira outros a adotarem estilos de vida ativos e significativos, desafiando as expectativas convencionais do envelhecimento.

Palavras-chave: envelhecimento; bem-estar psicológico; psicologia do esporte; atitude.

Abstract

Increasing longevity poses major challenges for society and older persons, highlighting the importance of identifying factors that promote healthy aging and the maintenance of functional abilities. Among these factors, psychological well-being – particularly purpose in life – is crucial. Purpose in life (PL) is associated with a positive worldview and emotional well-being. The literature suggests that the perception of higher PL can act as a protective factor against conditions such as stress and depression, motivating older individuals to take better care of their physical and mental health. Furthermore, involvement in sports, especially among masters' athletes, not only promotes physical health but also strengthens a sense of community and purpose. For these individuals, sport is not just a form of physical exercise, but a continuous source of challenges, social connection, and inspiration. Thus, discovering and cultivating purpose in older age not only improves individual quality of life, but also inspires others to adopt active and meaningful lifestyles, challenging conventional expectations of aging.

Keywords: aging; psychological well-being; sports psychology; attitude.

O aumento da longevidade impõe desafios à sociedade e aos indivíduos que envelhecem, incluindo a necessidade de identificar variáveis que possam contribuir para uma velhice saudável e a manutenção da capacidade intrínseca e das habilidades funcionais.¹ Graças a avanços científicos e sociais, a vida está cada vez mais longa, trazendo a seguinte reflexão: como esses anos foram, estão e serão vividos pelas pessoas idosas?

Dentre as variáveis que estão relacionadas ao envelhecimento, destaca-se o bem-estar psicológico (BEP), que compreende o desenvolvimento pessoal, a busca de significado e de autorrealização.² De acordo com Ryff e Keyes,³ existem seis dimensões do BEP: autonomia (capacidade de autodeterminação), domínio ambiental (capacidade de gerenciar o mundo ao redor), crescimento pessoal, relações positivas com os outros, propósito de vida (PV) e autoaceitação (autoestima positiva).

O PV, em especial, é descrito como um dos principais domínios do BEP, pois se refere à sensação de que a vida tem sentido e direção e que as metas estão sendo alcançadas ou são realizáveis, sejam elas de curto, médio ou longo prazos. PV está relacionado a uma visão mais positiva sobre a vida, à percepção de crescimento pessoal, felicidade, satisfação, autoestima e sentir-se motivado para viver.⁴ Segundo Kim et al.,⁵ um PV mais elevado pode atuar como fator de proteção contra o desenvolvimento de psicopatologias, como estresse e depressão. Pessoas idosas com PV cuidam mais da saúde (física e mental) pelo fato de terem maior motivação para se manterem saudáveis.

O PV tem sido um construto cada vez mais estudado na pesquisa sobre envelhecimento bem-sucedido. Seu potencial para diminuir os fatores de risco para resultados de saúde desfavoráveis possibilita também promover melhor saúde psicológica e física na velhice.⁶ Destaca-se ainda que essa variável pode ter implicações importantes na saúde da pessoa idosa e que figura dentre aquelas passíveis de intervenção. A Escala de Propósito de Vida, validada no Brasil por Ribeiro et al.,⁷ contribui para a avaliação do PV e teve suas propriedades psicométricas avaliadas por Oliveira et al.⁸

Dada a heterogeneidade dessa faixa etária, pode-se encontrar uma variedade de perfis entre as pessoas idosas,⁹ incluindo aquelas que se dedicam a atividades manuais, culturais, artísticas e físicas, assim como à prática esportiva competitiva, como no caso dos atletas *master* (adultos mais velhos que praticam esportes, geralmente competitivos).

A presença de um PV tem sido estabelecida como um correlato da atividade esportiva.¹⁰ Em especial, manter um

regime esportivo competitivo, como atletas *master*, pode ser um modelo de prevenção em saúde. Atletas experientes apresentam características heterogêneas: aqueles que praticam esporte há muito tempo, atletas aposentados que voltam a praticar o esporte, aquelas pessoas tipicamente sedentárias que decidem iniciar uma experiência esportiva na velhice.¹¹

Vale destacar que praticar exercícios físicos de forma regular é proposto como modelo de envelhecimento bem-sucedido, em que o exercício ao longo da vida com propósito pode impactar diferentes variáveis biopsicossociais.¹² Praticar um esporte representa fatores positivos para melhorar a saúde, além de favorecer o engajamento social e potencializar o PV. Além disso, o esporte tem um papel crucial: influenciar positivamente a prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento, em especial as crônico-degenerativas, com destaque para diabetes, cardiomiopatia isquêmica e comorbidades relacionadas à saúde mental.¹³

Descobrir o PV para os atletas *master* representa uma jornada de determinação, superação e significado profundo. Para esses indivíduos, a prática esportiva parece não ser apenas uma forma de exercitar o corpo, mas uma maneira de manter a vitalidade, a conexão com a comunidade e o equilíbrio emocional.¹⁴ Muitos atletas *master* encontram no esporte não só uma paixão duradoura, mas também um propósito renovado a cada treino, competição ou evento de que participam.

Descobrir esse propósito, muitas vezes, significa enfrentar desafios físicos e mentais com resiliência. É sobre estabelecer metas e alcançá-las, não importa a idade. Essas pessoas não se limitam pelas expectativas convencionais do que é envelhecer, elas desafiam esses limites e provam que a idade é apenas uma variável cronológica.

Além do aspecto físico, o esporte oferece uma comunidade de apoio e amizade. Participar de equipes ou grupos de esporte não só mantém atletas *master* ativos, mas também os conecta com outros que compartilham suas paixões e interesses. Essa conexão social é essencial para o bem-estar emocional e mental, proporcionando senso de pertencimento e propósito contínuos.¹⁵ Ademais, descobrir o PV em atletas *master* inclui continuar a desafiar-se, encontrar alegria na superação de obstáculos e celebrar as conquistas pessoais e coletivas. É viver cada dia com paixão, determinação e gratidão, inspirando não apenas aqueles ao seu redor, mas também as gerações mais jovens a seguirem um estilo de vida ativo e significativo.

É importante compreender que o PV é uma bússola que guia as escolhas, as ações e, principalmente, a energia de

uma pessoa. Para os atletas master, essa orientação é ainda mais vital. Ao longo dos anos, esses indivíduos desenvolvem uma conexão profunda com o esporte, não apenas como prática física, mas como um estilo de vida que transcende o simples movimento do corpo. Além disso, o esporte proporciona uma comunidade enriquecedora. Nas competições e nos eventos esportivos, os atletas master encontram amizades, inspiração e a oportunidade de compartilhar suas experiências com outros apaixonados pelo mesmo estilo de vida. Essas interações não apenas alimentam a motivação individual, mas também promovem um senso de pertencimento e propósito coletivo.

O PV desses atletas não se limita ao presente, mas se estende ao legado que desejam deixar. Eles servem como modelos inspiradores para gerações mais jovens, desafiando estereótipos de idade e mostrando que a paixão e o comprometimento podem transcender qualquer barreira temporal.

De forma geral, considera-se o PV dos atletas master uma síntese de autoaperfeiçoamento, conexão comunitária e testemunho vivo da perseverança humana. Esses indivíduos lembram a todos que a idade não define os limites do que se pode alcançar, e sim a determinação e a paixão dedicadas a cada passo do caminho.

Ademais, o desenvolvimento de estudos populacionais que estimem a percentagem de idosos enquadrados na definição de atletas master é crucial para entender melhor o perfil de saúde dessa população, promovendo a prática esportiva e suas vantagens na longevidade e na qualidade de vida. Esses estudos ajudam a identificar padrões de aptidão física, possibilitando políticas de saúde mais eficazes e programas de incentivo ao esporte, além de fornecer dados para a prevenção e o tratamento de condições específicas desses idosos, contribuindo assim para uma sociedade mais ativa e saudável.

DECLARATIONS

Conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

Financiamento

Esta pesquisa não recebeu nenhum financiamento específico de agências de fomento nos setores público, comercial ou sem fins lucrativos.

Contribuições dos autores

Daniel Vicentini de Oliveira: Conceituação, Escrita – primeira redação, Escrita – revisão e edição, Investigação. Cristina Cristovão Ribeiro: Conceituação, Escrita – primeira redação, Escrita – revisão e edição, Investigação. Simone Fiebrantz Pinto: Conceituação, Escrita – primeira redação, Escrita – revisão e edição, Investigação.

Aprovação ética e consentimento informado

Trata-se de um estudo “ponto de vista”. Não foram coletados dados com seres humanos.

Declaração de disponibilidade de dados

Não há dados a serem disponibilizados, pois trata-se de um estudo “ponto de vista”.

Diretrizes de padrões de relatórios

Por se tratar de um estudo “ponto de vista”, não foi seguido nenhum guideline.

REFERÊNCIAS

1. López-Otín C, Blasco MA, Partridge L, Serrano M, Kroemer G. Hallmarks of aging: an expanding universe. *Cell*. 2023;186(2):243-78. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2022.11.001>
2. Fusi G, Palmiero M, Lavalpe S, Colautti L, Crepaldi M, Antonietti A, et al. Aging and psychological well-being: the possible role of inhibition skills. *Healthcare (Basel)*. 2022;10(8):1477. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081477>
3. Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol*. 1995;69(4):719-27. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
4. Irving J, Davis S, Collier A. Aging with purpose: systematic search and review of literature pertaining to older adults and purpose. *Int J Aging Hum Dev*. 2017;85(4):403-37. <https://doi.org/10.1177/0091415017702908>
5. Kim ES, Strecher VJ, Ryff CD. Purpose in life and use of preventive health care services. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2014;111(46):16331-6. <https://doi.org/10.1073/pnas.1414826111>
6. Ribeiro CC, Yassuda MS, Neri AL. Propósito de vida em adultos e idosos: revisão integrativa. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2020;25(6):2127-42. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.20602018>
7. Ribeiro CC, Neri AL, Yassuda MS. Semantic-cultural validation and internal consistency analysis of the Purpose in Life Scale for Brazilian older adults. *Dement Neuropsychol*. 2018;12(3):244-9. <https://doi.org/10.1590/1980-57642018dn12-030004>

8. Oliveira DV, Codonhato R, Freire GLM, Nascimento Júnior JRA, Nascimento MA, Bertolini SMMG, et al. Psychometric properties of the Purpose in Life Scale in Brazilian older adults. *Geriatr Gerontol Aging*. 2022;16:e0220009. <https://doi.org/10.53886/gga.e0220009>
9. Zhang Z, Chen W. Longitudinal associations between physical activity and purpose in life among older adults: a cross-lagged panel analysis. *J Aging Health*. 2021;33(10):941-52. <https://doi.org/10.1177/08982643211019508>
10. Rush CL, Hooker SA, Ross KM, Frers AK, Peters JC, Masters KS. Brief report: meaning in life is mediated by self-efficacy in the prediction of physical activity. *J Health Psychol*. 2021;26(5):753-7. <https://doi.org/10.1177/1359105319828172>
11. Lassandro G, Trisciuzzi R, Palladino V, Carriero F, Giannico OV, Tafuri S, et al. Psychophysical health and perception of well-being between master badminton athletes and the adult Italian population. *Acta Biomed*. 2021;92(4):e2021253. <https://doi.org/10.23750/abm.v92i4.9857>
12. Wooten SV, Mittag U, Alvero Cruz JR, Stray-Gundersen S, Hoffmann F, Michély S, et al. Life satisfaction, positive affect, and sleep impairment in masters athletes: modulation by age, sex, and exercise type. *Front Physiol*. 2021;12:634433. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.634433>
13. Lassandro G, Trisciuzzi R, Palladino V, Carriero F, Giannico OV, Tafuri S, et al. Psychophysical health and perception of well-being between master badminton athletes and the adult Italian population. *Acta Biomed*. 2021;92(4):e2021253. <https://doi.org/10.23750/abm.v92i4.9857>
14. Oliveira JS, Gilbert S, Pinheiro MB, Tiedemann A, Macedo LB, Maia L, et al. Effect of sport on health in people aged 60 years and older: a systematic review with meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2023;57(4):230-6. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105820>
15. Inoue Y, Wann DL, Lock D, Sato M, Moore C, Funk DC. Enhancing older adults' sense of belonging and subjective well-being through sport game attendance, team identification, and emotional support. *J Aging Health*. 2020;32(7-8):530-42. <https://doi.org/10.1177/0898264319835654>