ADESÃO E PERMANÊNCIA DE IDOSOS A UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA

Suélen Barboza Eiras
Licenciada em Educação Física
Voluntária da Iniciação Científica - UFPR

Rosecler Vendruscolo
Mestre em Educação Física
UFPR

Doralice Lange de Souza
Doutora em Educação
UFPR

RESUMO
Este trabalho teve como objetivo identificar as razões para adesão e permanência de idosos a um programa de atividade física. A pesquisa foi de cunho qualitativo e os dados compilados através de entrevistas semi-estruturadas. O principal motivo de adesão foi a melhoria da saúde. Os principais motivos de permanência foram a saúde, as amizades, o sentimento de pertencimento, o bem-estar, a relação com o professor e a gratuidade do programa. Faz-se necessário compreender as necessidades e expectativas de idosos em programas de atividade física para que se possa promover sua inserção e permanência nos mesmos.

ABSTRACT
This research had as a goal to identify adhesion and adherence to a physical activity program by older adults. The research was qualitative and the data was collected through semi-structured interviews. The main adhesion factor was health. The main adherence factors were health, friendships, to be part of a group, well-being; relationship with the teacher; and the fact that the program was free of charges. It is necessary to comprehend the needs and expectations of older citizens in physical activity programs, so that we can promote their inserction and permanence in them.

INTRODUÇÃO

O crescimento de pessoas com 60 anos ou mais tem sido considerado como um fenômeno mundial, modificando a geografia política e econômica. Enquanto em 1991 a população de 60 anos ou mais no Brasil era de 10.722.705 indivíduos, representando 7,3% da

população total, em 2000 este número aumentou para 14.536.029, passando a representar 8,6% da população (IBGE, 2002). O aumento do número de pessoas idosas[1] exige que políticas e programas sejam desenvolvidos a fim de fomentar a manutenção da qualidade de vida e possibilitem um envelhecimento que possa ser vivido com dignidade (BERQUÓ, 1999; BRANDÃO, 2003).

De uma forma geral, o envelhecimento pode ser entendido como a soma das alterações biológicas, psicológicas e sociais que leva a uma redução gradual das capacidades de adaptação e de desempenho psicofísicas do indivíduo (WEINECK, 1991). Conforme lembra Rauchbach (1990) existem dois fatores que atuam no processo de senescência e de envelhecimento, sendo eles a constituição genética e as influências do meio ambiente. Assim, apesar de existir certo padrão de envelhecimento, o mesmo se consiste em um fenômeno individual e heterogêneo (MARQUEZ FILHO, 1998; GALLAHUE; OZMUN, 2005), onde as características de estilo de vida podem representar determinantes importantes de um envelhecimento bem sucedido e de longevidade (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) (s/d) afirma que o exercício juntamente com a dieta, o controle de peso e hábitos de vida adequados podem melhorar a qualidade de vida dos idosos. Ainda segundo a SBGG (s/d), além dos benefícios físicos proporcionados pela atividade física, existe uma melhora da auto-imagem, da autoconfiança, da afetividade e da sociabilização do idoso. Assim, pode-se afirmar que os benefícios da atividade física se fazem presentes nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais dos idosos (MARQUEZ FILHO, 1998; MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001). De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME) e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), nas palavras de Nóbrega *et al.* (1999), o idoso é o indivíduo que mais ganha benefícios com a atividade física, devendo esta, portanto, ser estimulada e incentivada por iniciativas públicas e privadas.

Alguns estudos já foram desenvolvidos visando entender os fatores que levam idosos a participar de programas de atividade física, apontando que os principais fatores encontram-se tanto na saúde quanto no lazer. Souza e Velardi (2002), por exemplo, buscaram saber o porquê de um grupo de idosos aderirem ao Projeto Sênior e concluíram que entre as principais razões encontram-se a saúde, a recomendação médica, o hábito adquirido pela prática e os efeitos psicológicos gerados pela atividade física. Já Freitas *et al*. (2007), ao estudar os motivos para adesão de idosos em dois programas de exercícios físicos, levantaram os seguintes fatores como mais importantes: melhorar a saúde (84,2%); melhorar o desempenho físico (70,8%); adotar estilo de vida saudável (62,5%); reduzir o estresse (60,8%); acatar prescrição médica (56,7%); auxiliar na recuperação de lesões (55%); melhorar a auto-imagem (50,8%); melhorar a auto-estima e relaxar (47,5%). Os motivos para a permanência mais enfatizados foram: melhorar a postura (75%); promover o bem-estar (74,2%); manter-se em forma (70,8%); sentir prazer (66,7%); ficar mais forte e receber incentivos do professor (62,5%); sentir bem-estar provocado pelo ambiente (60%); sentir-se realizado e receber atenção do professor (57,5%). Périgo e Miranda (2002), contradizendo suas expectativas de que para os idosos o motivo mais importante para o ingresso e a permanência na atividade física é a interação social, concluíram que a recomendação médica, amizade e bem-estar são

[1] De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), são considerados idosos os indivíduos com 65 anos de idade ou mais em países desenvolvidos. Já em países em desenvolvimento são consideradas idosas as pessoas com 60 anos de idade ou mais (IBGE, 2002).

os motivos para a adesão e manutenção mais citados pelos idosos. Okuma (1998), em uma pesquisa de cunho fenomenológico, buscou identificar os significados atribuídos à atividade física por parte de idosos no Programa de Autonomia para Atividade Física (PAAF), e concluiu que para os mesmos tais significados estavam ligados principalmente à sua socialização e à sua esfera existencial. Segundo a autora, a atividade física e o convívio com pessoas da mesma idade lhes possibilitavam a descoberta de si próprios como indivíduos e como "seres de possibilidades".

Levando-se em consideração o expressivo aumento populacional de idosos e a importância da atividade física para os mesmos, este estudo teve como objetivos: identificar os motivos que levaram alguns idosos a ingressarem e permanecerem em um programa público de atividade física, como também, apontar as dificuldades encontradas pelos mesmos para permanecer no programa. Os conhecimentos gerados por este estudo, juntamente com outros estudos, podem gerar subsídios teóricos para o desenvolvimento de programas de atividade física que melhor atendam as expectativas e necessidades de idosos e que promovam não somente a sua inserção, mas também a sua permanência em tais programas a longo prazo.

O estudo foi de natureza qualitativa e teve como instrumento de coleta de dados uma entrevista semi–estruturada, construída a partir de uma revisão de literatura da área do envelhecimento, da velhice e das atividades físicas, especificamente, com relação aos motivos de adesão e permanência em programas de atividades físicas. O estudo foi realizado com cinco idosos que participavam do programa de atividades físicas oferecido pela Secretaria Municipal do Esporte e Lazer de Curitiba na Rua da Cidadania Fazendinha/Portão, por pelo menos 18 meses. As entrevistas foram gravadas em um aparelho de MP3, e posteriormente foram transcritas na íntegra para a análise. Os dados foram organizados conforme as perguntas do roteiro da entrevista. Para a análise, utilizamos autores da área do envelhecimento, da velhice e educação física tais como Rauchbach (1990), Marquez Filho (1998), Okuma (1998), Berquó (1999), Périgo e Miranda (2002), Souza e Velardi (2002), Okimura e Okuma (2002), Andreotti e Okuma (2003), Brandão (2003), Cruz (2006), Freitas *et al.* (2007) e Cardoso *et al.* (2008).

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL E DOS SUJEITOS DO ESTUDO:

A prefeitura Municipal de Curitiba juntamente com a Secretaria Municipal de Esporte e Lazer oferece aos idosos curitibanos o programa "Idoso em Movimento". As ações do programa são desenvolvidas em vários espaços da cidade. O presente estudo foi realizado na Rua da Cidadania Fazendinha/Portão onde são ofertadas turmas de ginástica para a terceira idade, que inclui exercícios localizados, alongamento e dança.

Os participantes da pesquisa foram cinco idosos, sendo quatro mulheres e um homem, com idades entre 61 a 85 anos[2] que participavam do programa. Quanto ao tempo de permanência na atividade física na Rua da Cidadania, com exceção do sujeito E que pratica há 20 meses, todos os outros entrevistados praticam a ginástica há mais de 6 anos. Com relação ao estado civil, os sujeitos B, C e D são viúvos, e os sujeitos A e E são casados. Os sujeitos B e C afirmaram não terem estudado, A e E estudaram até a 4ª série e o sujeito D diz ter feito o

[2] Devido à questões éticas os nomes dos sujeitos não serão citados

1º grau. Neste estudo o grau de escolaridade pareceu não interferir com a participação dos idosos no programa de atividade física, corroborando com a pesquisa de Andreotti e Okuma (2003), que concluiu que o nível de escolaridade não influenciou na adesão dos idosos no programa de atividade física por elas pesquisado.

ADESÃO E PERMANÊNCIA:

A principal razão apontada pelos idosos entrevistados para a adesão ao programa foi à busca da manutenção e/ou melhoria da saúde, mais especificamente, da dimensão biológica de sua saúde. Vejamos, por exemplo, as seguintes passagens:

> [...] daí fiquei engatinhando da coluna sabe, e a minha filha começou a fazer massagem, e ela me ensinou abaixar, esticar assim, daí ela falou: "mãe você precisa fazer uma ginástica". Aí eu disse: "então tá eu vou entrar na ginástica." Depois que eu entrei na ginástica nunca mais engatinhei da coluna, por isso que eu não largo da ginástica. [...] porque é bom pra saúde, porque a gente fica mais com o corpo mais leve, a gente não fica dura [...] (sujeito A – 62 anos)

Conforme discutido anteriormente, a saúde é citada em vários estudos enquanto importante fator de adesão em programas de atividade física: Souza e Velardi (2002), Okimura e Okuma (2002), Andreotti e Okuma (2003) e Freitas *et al.* (2007). A influência de amigos também se apresentou enquanto importante fator de adesão, dado este consistente com a pesquisa de Cardoso *et al.* (2008). A maioria dos entrevistados afirmou que conheceram o programa de ginástica que freqüentavam através da indicação de amigos, vizinhos e parentes.

> [...] é que a gente era vizinha e tinha bastante colega e uma colega passava para outra, olha vai sair ginástica aqui no terminal, professora boa, uma entrava e dava o recado para a outra [...] (sujeito B – 84 anos)

Quanto aos fatores para a permanência ao programa, não somente a saúde física, mas principalmente a sensação de bem estar geral gerada pela atividade apareceu como determinante.

> O que motiva é o bem-estar. A ginástica dá todo o bem que o corpo precisa, pro corpo, pro exercício, para todo fim. (sujeito D – 85 anos)

A importância do bem estar enquanto fator de aderência à atividade física por parte de idosos é um fator também destacado por Freitas *et al. (2007).* Na verdade, para os participantes de nossa pesquisa, o bem estar gerado pela atividade física transcende a dimensão física, permeando também o seu estado emocional.

> [...] enquanto eu puder vir eu estou vindo [...] Ah eu me sinto mais alegre, porque eu sou depressiva [...] então eu me sinto com mais ânimo, com mais ânimo de vida assim, se eu ficar só em casa só vem pensamento ruim, me sinto muito mal [...] eu gosto de sair, sair e não dizer para onde vou e quando chego [...] de dia ninguém me segura [...] saio mesmo não fico em casa, nem gosto muito de casa [...] (sujeito A – 62 anos)

A participação no grupo de atividade física funciona, para alguns idosos, enquanto uma terapia:

> [...] ter sempre, sei lá disposição pro que der e vier [...] Pra mim não me entregar, ficar num canto, porque eu não sei ficar [...] gosto da ginástica, tudo que faz tá bom, gosto das amizades, a gente ri, a gente se diverte, a gente sabe às vezes vem pra cá meia borococho, sai daqui, já sai pra cima, sabe, então é bom! [...] é gostoso! (sujeito E – 61 anos)

Embora a saúde física e mental tenha sido apontada como determinante para a prática da atividade física, em suas falas, os idosos constantemente ressaltaram o importante papel das amizades e do senso de pertencimento a um grupo enquanto fator decisivo para a sua permanência no programa. Estes fatores são também apontados como fundamentais por Okuma (1998).

> Falei, vamos experimentar porque sabe que é bom pra saúde da gente [...] A gente veio aqui experimentar e a gente gostou né, e a professora era boa [...] tinha cafezinho pra turma toda [...] Então a gente foi incluída e não queria perder, foi pegando conhecimento da colegaradas, fazendo bastante colega. [...] quero continuar aí. Não quero parar (sujeito B – 84 anos)

De uma forma geral todos os entrevistados falaram que recebem apoio à prática de atividade física por parte de parentes e/ou amigos, o que contribui para com a sua permanência no programa.

O papel da professora se revelou importante enquanto fator de permanência à atividade em nossa pesquisa. Este resultado, também corrobora com as conclusões de Okuma (1998), que igualmente destacou este fator como fundamental para o engajamento de idosos em um programa de atividade física. Quando perguntados sobre a sua professora, todos os idosos falaram da mesma com carinho.

> Ah muito ótima [...] um amor mesmo [...] Gosto, gosto bastante dela, muito bom, muito legal, não tem reclamação. (sujeito E – 61 anos)
>
> A professora é bacana, todas as professoras [...] nunca achei uma professora ruim. (sujeito C – 81 anos)

Os idosos entrevistados se mostraram unânimes na preferência pela realização da atividade física em grupo em relação às atividades individuais. O resultado por nós encontrado confirma a literatura que tem apontado que as atividades em grupo são indicadas e preferidas pelos idosos (RAUCHBACH, 1990; MARQUEZ FILHO, 1998; OKUMA, 1998). Conforme aponta Okuma (1998), o grupo se constitui como suporte social para os idosos, ajudando-os a lidarem com os acontecimentos do seu dia-a-dia.

> Ah... eu acho que sozinha não seria bom [...] porque aí um já faz uma coisa, outra não faz direito, a outra já dá risada, [...] no meio dos outros as vezes não é percebido. E um ri do outro e assim vai daqui a pouco você já tá fazendo, e levando tudo na brincadeira, uma brincadeira, mas uma brincadeira séria [...] (sujeito E – 61 anos)
>
> Somos todas amigas! Vamos, faltou ontem o que aconteceu [...] o que tá acontecendo, tá doente não tá? (sujeito E – 61 anos)

Segundo Okuma (1998), programas de atividade física para idosos podem levar ao desenvolvimento de redes onde há um sentimento de acolhimento e afeto. No caso do nosso estudo, o carinho ofertado pela professora e o sentimento de pertencimento a um grupo se tornaram fatores fundamentais de permanência ao programa pesquisado.

Quanto às mudanças causadas pela atividade física, os idosos apontaram apenas aspectos positivos. As melhoras percebidas envolvem não apenas a saúde no aspecto biológico, mas também questões psicológicas e sociais.

> Mudou que a gente fica com o corpo mais solto né [...] antes a gente andava amarrado [...] hoje não! A gente agacha levanta estica os braços, a gente soltou mais né? (sujeito B – 84 anos)
>
> [...] é esse dia, esse dia que eu venho que eu gosto tanto pelo que eu faço das atividades, como pelas pessoas que tão ali, que a gente já tá rindo [...] é outra coisa. (sujeito E – 61 anos)

Um ponto interessante que surgiu espontaneamente durante as entrevistas foi o fator financeiro. Conforme Berquó (1999), Brandão (2003) e Andreotti e Okuma (2003) os programas para os idosos devem respeitar as características demográficas, econômicas e sociais dos idosos, visando atender a todos, inclusive os mais carentes e necessitados. A gratuidade do programa de atividade física no caso de nosso estudo se revelou como um fator determinante para a adesão e permanência no programa.

Em resumo a saúde foi apontada pelos idosos como principal fator de adesão à atividade física e como determinante na permanência dos mesmos em tal atividade. Já os principais fatores de permanência apontados, além da saúde foram o bem estar, as amizades e o senso de pertencimento a um grupo. Estes achados são consistentes com o estudo de Freitas *et al.* (2007). Os aspectos sociais e o papel do professor também apareceram enquanto importantes fatores de permanência, conforme apontado nos estudos de Cruz (2006), Okuma (1998), Périgo e Miranda (2002). O fato de o programa ser gratuito também se revelou enquanto importante determinante.

DIFICULDADES PARA A PERMANÊNCIA NA ATIVIDADE FÍSICA:

Ao indagarmos sobre as dificuldades encontradas para a permanência no programa, os entrevistados afirmaram não encontrar nenhuma. Um dos sujeitos declarou ter problemas de audição, porém também disse sempre encontrar formas de superar esta dificuldade. Alguns dos idosos disseram ter dor e desconforto durante a realização de alguns exercícios, mas nunca de uma forma a limitar a sua participação nas aulas.

Todos os idosos afirmaram que conseguem acompanhar os exercícios. Um dos participantes, no entanto, comentou que sua esposa, por não conseguir acompanhar a aula, acabou desistindo.

> No começo fazia né. Aí depois teve uma professora que começou a fazer muita agitação na coisa. Aí ela não conseguiu acompanhar ai ela parou, e eu continuei. (sujeito D – 85 anos)

A passagem acima sugere a importância de o professor adequar as atividades às necessidades, interesses e limitações dos idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Os principais motivos para a adesão dos idosos à ginástica da Rua da Cidadania Fazendinha/Portão estão relacionados com uma busca da manutenção e/ou melhoria da saúde. A indicação de amigos também se revelou relacionada com a adesão.

Quanto aos motivos de permanência, a promoção da saúde novamente se revelou importante. Outros fatores importantes são as amizades desenvolvidas, o sentimento de pertencimento a um grupo e o sentimento de bem-estar. A gratuidade do programa e a boa relação com o professor também apareceram como importantes fatores de permanência.

Os idosos não apresentaram e não relataram dificuldades em continuar participando da atividade física. Pelo contrário, eles só elogiaram e expressaram um sentimento de gratidão pelo programa. Quanto às mudanças percebidas pelos idosos, estas vão além da melhoria da saúde biológica, envolvendo também aspectos sociais e psicológicos.

Os resultados deste estudo sugerem que programas de atividade física destinados a idosos devem se preocupar não somente com a promoção da saúde dos mesmos, mas também com a sua socialização e bem estar geral.

O crescimento em números absolutos e relativos dos idosos é uma realidade em nossa sociedade. Portanto, mais estudos são necessários para que se possa melhor compreender as necessidades e expectativas dos mesmos em relação a programas de atividade física. Somente assim se poderá de fato desenvolver programas que promovam não somente a sua inserção, mas também a sua permanência, a longo prazo, em tais programas.

REFERÊNCIAS:

ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sócio – demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação Física,** São Paulo, v. 17, n.2, p.142-153, jul./dez. 2003.

OKIMURA, T.; OKUMA, S. S. O que o idoso espera de um programa de educação física? In: CONFERÊNCIA INTERNACIONAL QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO E JORNADA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA GERONTOLÓGICA, 1, 2002, Manaus. **Anais...** Manaus: UFAM - SBEFG, 04 de novembro a 07 de novembro de 2002. p. 120-121. Resumo.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Síntese dos indicadores sociais:** perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2002.

BERQUÓ, E. S. Considerações sobre o envelhecimento da população no Brasil. In NERI, A. L. DEBERT, G.G. (orgs.). **Velhice e sociedade.** Campinas: Papirus, 1999. (Coleção Vivaidade).

BRANDÃO, J. da S. A Aposentadoria: sinal de velhice? In: SILVA, M. D. da; RIBELO, R. A.; BRANDÃO, J. da S. (orgs.). **A Vida na maturidade:** uma contribuição à educação permanente. Blumenau: Nova Letra, 2003.

CARDOSO, A. S. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008.

CRUZ, F. **Motivos para a prática de atividade física na terceira idade.** 2006. Trabalho de conclusão de curso (Monografia em Educação Física) – Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2006.

FREITAS, C. M. S. M. *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.** v. 9, n. 1, p.92-100, 2007. Disponível em:

www.rbcdh.ufsc.br/DownloadResumo.do;jsessionid=0974E0E23CE545144FEEFD40BC18F600?artigo=336. Acesso em: 13 abr. 2007.
GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3ª. ed. São Paulo: Phorte, 2005.
MARQUEZ FILHO, E. **Atividade física no processo de envelhecimento:** uma proposta de trabalho. São Paulo: SESC, 1998.
MAZO, G. Z. LOPES, M A. BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso:** uma concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2001.
NÓBREGA, A. C. L. de *et al.* Posicionamento oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte e sociedade brasileira de geriatria e gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.
OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física.** São Paulo: Papirus, 1998. (Coleção Vivaidade).
PÉRIGO, N. A. S.; MIRANDA, M. L. de J. A interação social como motivo de adesão e manutenção dos idosos em atividades físicas. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE, 5, 2002, São Paulo. **Educação física e envelhecimento:** perspectivas e desafios. São Paulo: USP, 31 de outubro a 3 de novembro de 2002. p. 232.
RAUCHBACH, R. **A atividade física para a 3ª. idade.** Curitiba: Lovise, 1990.
SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. **Atividade física X idade.** Disponível em: http://www.sbgg.org.br/publico/artigos/atividade.asp. Acesso em: 10 de maio de 2008.
SOUZA, M. R.; VELARDI, M. Porque os idosos do projeto sênior aderem a um programa de Educação Física? In: V SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE ATIVIDADES FÍSICAS PARA 3A. IDADE, 2002, São Paulo. **Educação física e envelhecimento:** perspectivas e desafios. São Paulo: USP, novembro de 2002. p. 231-232.
WEINECK, J. **Biologia do esporte.** São Paulo: Manole, 1991.