

FATORES DE ADESÃO E MANUTENÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR PARTE DE IDOSOS*

SUÉLEN BARBOZA EIRAS

Mestranda do Programa de Pós-Graduação do Departamento de
Educação Física da Universidade Federal do Paraná (UFPR)
Licenciada em educação física pela UFPR

Foi aluna do programa de iniciação científica da UFPR (Paraná – Brasil)
E-mail: sueleneiras@hotmail.com

WILLIAM HEY ALEXANDRE DA SILVA

Licenciado em educação física pela Universidade Federal do Paraná (UFPR)
Foi bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC)/
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) (Paraná – Brasil)
E-mail: est.willianhey@celepar.pr.gov.br

Dr^a. DORALICE LANGE DE SOUZA

Mestre e doutora em educação pela Harvard University
Professora do Departamento de Educação Física e do Programa de Pós-Graduação
em Educação Física (mestrado) da Universidade Federal do Paraná (Paraná – Brasil)
E-mail: dora@ufpr.br

Ms. ROSECLER VENDRUSCOLO

Mestre em educação
Professora do Departamento de Educação Física da
Universidade Federal do Paraná (UFPR) (Paraná – Brasil)
E-mail: roven@ufpr.br

RESUMO

A pesquisa teve como objetivos identificar as razões de adesão e manutenção da prática de atividade física livre e dirigida e averiguar as barreiras para a manutenção dessa prática por parte de idosos. A pesquisa foi de cunho qualitativo e os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas com questões abertas. O principal motivo para a adesão à atividade física foi a manutenção e/ou promoção da saúde física. Os fatores mais citados de manutenção foram: promoção da saúde, bem-estar, gosto pela atividade física, socialização, oportunidade de sair de casa, apoio de parentes e/ou amigos e proximidade da moradia do local da prática. As principais barreiras para a manutenção da prática relacionam-se com problemas de saúde, compromissos familiares e fatores climáticos.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; adesão e manutenção; idosos.

* O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza, tampouco houve conflitos de interesses para a sua realização.

INTRODUÇÃO

O aumento do número de pessoas com 60 anos ou mais de idade no Brasil indica que o país se encontra em processo de envelhecimento (IBGE, 2008). Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE 2008), no período de 1997 a 2007, a população brasileira com 60 anos ou mais de idade teve um crescimento relativo de 47,8%. Considerando-se esse envelhecimento da população, surgem preocupações com os determinantes de uma boa velhice.

Conforme apontam vários estudos, existe uma correlação positiva entre atividade física e a saúde do idoso (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1998; GALPER et al., 2006; LEE; PAFFENBARGER, 2000). No entanto, apesar do conhecimento acerca da importância da atividade física na vida dos indivíduos, grande parte da população mantém um estilo de vida sedentário, inclusive os idosos. Em um estudo realizado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2008), em todas as capitais brasileiras e no Distrito Federal, ficou constatado que 53,7% dos homens idosos e que 58,3% das mulheres idosas são fisicamente inativos. Faz-se importante ressaltar que, neste estudo, foram considerados fisicamente inativos aqueles que não praticaram nenhum tipo de atividade física em seu tempo de lazer nos últimos três meses, não fazem esforços físicos no trabalho, não vão para o trabalho a pé ou de bicicleta e não são responsáveis pela limpeza pesada de suas casas.

Tomando por base a realidade apresentada – o expressivo aumento populacional de idosos, a importância da atividade física para a saúde deles e o alto grau de sedentarismo entre os idosos – o presente estudo teve como objetivos investigar os principais fatores de adesão e manutenção da prática da atividade física e as principais barreiras para a sua prática regular por parte de idosos. A pesquisa foi desenvolvida com base em dados relativos a dois contextos diferenciados: idosos inseridos em um programa público de atividade física e idosos que praticam caminhadas em um parque público de Curitiba. Os resultados deste estudo podem contribuir para com a literatura ainda escassa na área e para com o desenvolvimento de políticas públicas e programas que objetivem atender às necessidades e expectativas de idosos e promover a sua inserção e permanência em atividade física regular.

MÉTODOS

A pesquisa foi de cunho qualitativo e teve como meta compreender os determinantes da atividade física regular por parte de idosos praticantes de atividade física em dois contextos distintos: no Parque Jardim Botânico, Curitiba, e em um programa denominado "Idoso em Movimento", desenvolvido na Rua da Cidadania

Fazendinha/Portão, Curitiba. Todos os participantes da entrevista realizavam atividade física regular por pelo menos doze meses.

No Parque Jardim Botânico foram estudados três homens e seis mulheres, entre 60 e 81 anos de idade. Estes realizavam caminhadas regularmente, pelo menos três vezes na semana de forma independente, ou seja, não participavam de nenhum grupo e não recebiam orientação profissional para a prática da atividade física. Na Rua da Cidadania foram estudados um homem e quatro mulheres, com idades entre 61 e 85 anos de idade, que participavam do programa “Idoso em Movimento”, desenvolvido pela Secretaria Municipal de Esporte e Lazer de Curitiba. Os idosos selecionados desse programa participavam de turmas de ginástica para a terceira idade duas vezes na semana. Todos os idosos do programa “Idoso em Movimento” que participaram do estudo possuíam um baixo nível socioeconômico e de escolaridade. Já os idosos incluídos na pesquisa que realizavam caminhadas no Parque Jardim Botânico possuíam um nível socioeconômico e de escolaridade significativamente maior, talvez pela própria localização do parque, que está situado em uma região mais nobre da cidade.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram entrevistas semi-estruturadas construídas a partir de uma revisão de literatura da área do envelhecimento, da velhice e da atividade física, enfocando-se principalmente os fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. As entrevistas buscaram primeiramente uma caracterização dos participantes da pesquisa (idade, estado civil, escolaridade, hábitos anteriores e atuais de atividade física). A seguir, elas buscaram identificar os fatores que levaram ao início da prática da atividade física, assim como os fatores que influenciaram a manutenção da prática da atividade física e as dificuldades encontradas para a permanência nela.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal do Paraná (CEP/SD 697.032.09.05) e todos os sujeitos entrevistados assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, explicando-lhes os objetivos da pesquisa e garantindo-lhes o anonimato e o direito de se retirarem do estudo se assim o desejassem. As entrevistas foram feitas individualmente com cada um dos participantes em local e horário de sua conveniência e duraram em média 30 minutos cada. Todas as entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra e a análise dos dados foi baseada nos procedimentos analíticos da etnografia (GEERTZ, 1989) e da “grounded theory” (teoria enraizada) (GLASER; STRAUSS, 1967; STRAUSS; CORBIN, 1990). Em um primeiro momento, a análise foi focalizada nos principais temas que surgiram a partir da fala de cada um dos sujeitos. Em um segundo momento, foi desenvolvida uma análise cruzada dos dados, buscando-se as similaridades e

diferenças entre as temáticas que emergiram das falas dos participantes da pesquisa de cada um dos grupos e entre os participantes dos diferentes grupos. Em seguida, desenvolvemos categorias para a organização e discussão dos dados. Utilizamos essa estratégia indutiva para que pudéssemos de fato “ouvir” os sujeitos a partir de suas próprias vozes, sem nos deixar conduzir por categorias e teorias previamente elaboradas por outros autores. A apresentação dos resultados e a discussão que faremos a seguir segue essa mesma lógica de priorizar os principais temas que surgiram das falas dos participantes do estudo. Ou seja, apresentaremos os resultados a partir desses temas tomando como base passagens das entrevistas que, por sua vez, guiarão toda a apresentação a seguir.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Adesão e manutenção da prática da atividade física

A principal razão de adesão à atividade física por grande parte dos idosos dos dois grupos de entrevistados é a manutenção e/ou promoção da saúde física. Esse resultado é consistente com os de outros estudos (ANDREOTTI; OKUMA, 2003; CARDOSO et al., 2008; FREITAS et al., 2007; SOUZA; VENDRUSCOLO, 2009; SUZUKI, 2005). Vejamos, por exemplo, algumas passagens das entrevistas quando perguntamos aos participantes o porquê eles passaram a fazer atividade física regular:

Daí fiquei engatinhando da coluna sabe [...]. 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 (Amélia, 62 anos, ginástica).

Pra mim foi bastante bom porque eu tinha muita dor nas pernas [...]. Nos primeiros dias que eu comecei caminhar aqui no parque à noite eu já via que doía, mas doía diferente. Era menos a dor [...]. Daí foi passando os dias e eu fui vendo que a dor ia diminuindo até que hoje já não dói mais nada (Carla, 67 anos, caminhada).

Da mesma forma que em outras investigações, a recomendação médica (ANDREOTTI; OKUMA, 2003; CARDOSO et al., 2008; FREITAS et al., 2007) e a influência de amigos, vizinhos e parentes (ANDREOTTI; OKUMA, 2003; CARDOSO et al., 2008) também se apresentaram em nossa pesquisa como fatores relevantes para o início da prática da atividade física nos dois grupos.

Se eu continuasse sem fazer nada eu acabaria morrendo, então ele [o médico] falou que eu precisava fazer uma atividade física que diminuísse o colesterol e tudo, né? Daí eu vim umas vezes gostei e tô praticando até hoje (Otávio, 68 anos, caminhada).

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 (Benedita, 84 anos, ginástica).

Pode-se inferir a partir de algumas falas (Amélia e Carla) que a promoção da saúde física não é somente um importante fator de adesão à atividade física, mas também um determinante fundamental de sua manutenção por parte de idosos dos dois grupos pesquisados. Outros pesquisadores chegaram a essa mesma conclusão (CARDOSO et al., 2008; FREITAS et al., 2007; OKUMA, 1998; RHODES et al., 1999; SOUZA; VENDRUSCOLO, 2009; SUZUKI, 2005). Faz-se importante ressaltar, no entanto, que no caso de nossa pesquisa, embora em um primeiro momento os participantes tenham relatado que a saúde física é um dos principais fatores que os motivavam a iniciar e a permanecer no programa, quando eles falaram sobre a saúde no decorrer das entrevistas, eles abordaram em um sentido que vai além da dimensão física. Seguindo as considerações apontadas pelos participantes da pesquisa de Souza e Vendruscolo (2009), a saúde para os sujeitos de nosso estudo refere-se também às dimensões psicológicas e emocionais do ser humano. Na verdade, para alguns dos entrevistados desta pesquisa, a atividade física parece funcionar como uma espécie de terapia onde podem “desestressar” e cuidar de si próprios.

É aquele tempinho que eu tenho pra pensar só em mim, o tempo que eu tenho pra cuidar da minha saúde [...] aquele horário que eu fico pensando nas minhas coisas [...]. [É] como se fosse minha terapia assim sabe? (Carla, 67 anos, caminhada).

Às vezes na empresa foi muito estressante daí venho aqui no final da tarde ando e passa tudo, eu chego em casa novo. Então eu acho que me faz bem andar e por isso continuo vindo (Rômulo, 64 anos, caminhada).

Para alguns dos entrevistados a prática da atividade física funciona também como uma espécie de “energizante”, ou forma de “sentir-se mais vivo”, conforme também concluem Souza e Vendruscolo (2009). Vejamos, por exemplo, os seguintes depoimentos dos participantes de nosso estudo:

Parece que é meu combustível. Parece que no dia que eu não venho eu não consigo render, sabe? Já me acostumei tanto, que quando eu não venho eu não consigo dar conta dos meus serviços. Daí quando eu venho, eu me sinto com mais energia pra fazer as coisas em casa (Ângela, 63 anos, caminhada).

Quando eu venho andar [...] eu chego em casa disposta, eu vou pro grupo lá toda animada, brinco com todo mundo e tudo. Os dias que eu não venho [...] eu acabo não fazendo as coisas como nos dias que eu ando. O meu dia só é completo quando eu caminho. As minhas amigas de grupo percebem quando eu caminho. No dia que eu vou eu chego

alegre, brincando, dando risada. Daí nos dias que eu não vou elas falam: "Hoje alguém não foi passear", elas veem que eu fico diferente sabe? (Dalila, 73 anos, caminhada).

Os idosos dos dois grupos apontaram várias mudanças positivas em suas vidas – tanto ao nível físico quanto mental – após o início da prática da atividade física regular. Isso os motivava a continuar:

Mudou. 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? (Benedita, 84 anos, ginástica).

Eu tô com 73 anos, e não tomo mais remédio nenhum. Tudo por causa da caminhada. [...] As minhas amigas do grupo tomam remédio pra tudo e eu não. Até me sinto especial, me sinto mais jovem de todas [...] a mais saudável [risos]. Tudo por causa da caminhada aqui! (Dalila, 73 anos, caminhada).

Pode-se concluir a partir do que foi dito até então que a manutenção para a prática da atividade física por parte da grande maioria de nossos entrevistados está relacionada com o bem-estar gerado pela atividade, seja ele no âmbito físico, seja ele no âmbito psicológico ou emocional. O bem-estar é citado como importante fator de manutenção da prática de atividade física de idosos em outros estudos tais como Cardoso et al. (2008), Freitas et al. (2007), Okuma (1998), Souza e Vendruscolo (2009) e Suzuki (2005).

Outro fator determinante para a manutenção da atividade física que aparece em ambos os grupos de entrevistados é o gosto pela atividade, achado este também reforçado nas pesquisas de Cardoso et al. (2008), Freitas et al. (2007), Okuma (1998), Rhodes et al. (1999). No caso dos participantes de nosso grupo que caminham no parque, estes enfatizaram o seu gosto pela atividade física em específico.

Bom, eu costumo dizer pro meu marido, pras minhas amigas que a caminhada é meu único vício, mas um vício bom que me faz bem. Eu não bebo, não fumo, não jogo [risos], mas caminho. [...]. Eu gosto tanto que virou meu vício que acho que se tiver que largar um dia vai ser que nem quem tenta largar do cigarro! (Dalila, 73 anos, caminhada).

Já para o grupo de ginástica, estes relacionaram o seu gosto pela atividade mais com o fato de poderem conviver com outros idosos do que com um gosto pela atividade física em si. Os participantes desse grupo constantemente ressaltaram o papel das amizades e do senso de pertencimento a um grupo enquanto fator decisivo para a sua permanência na atividade física.

Ah eu acho que sozinha não seria bom. [...] Porque aí um já faz uma coisa, outra não faz direito, a outra já dá risada [...]. E um ri do outro e assim vai. Daqui a pouco você já tá fazendo, e levando tudo na brincadeira (Rosa, 61 anos, ginástica).

A gente veio aqui experimentar e a gente gostou né? E a professora era boa. [...] Então a gente foi incluída e não queria perder. Foi pegando conhecimento da colega, fazendo bastante colega [...]. Não quero parar (Benedita, 84 anos, ginástica).

As amigas e o senso de pertencimento a um grupo foram também apontados como fundamentais para motivar a participação de idosos em programas de atividade física por vários autores tais como Freitas et al. (2007), Okuma (1998) e Souza e Vendruscolo (2009) e Suzuki (2005). Para o idoso, a participação em grupos com pessoas da mesma geração, o que permite a criação de vínculos de amizade, é muito importante. Conforme aponta Dets (1993), muitas vezes as relações com parentes se baseiam em sentimentos de interesse e obrigação. Já as relações de amizade tomam como base a afeição e “consensos de valor”. Assim, a possibilidade de construir relações espontâneas e desinteressadas, onde são estabelecidos significados comuns entre pares, potencialmente promove o bem-estar emocional do idoso.

Provavelmente o fator social não apareceu como um tema importante em nosso estudo para os idosos que realizavam a caminhada porque eles não estavam inseridos em um programa coletivo de atividade física.

Outro aspecto ressaltado como importante fator de manutenção da prática da atividade física por parte dos entrevistados do grupo de ginástica foi a atuação da professora e o carinho e a atenção que ela lhes oferece.

Ah ela é muito querida! [...] As outras professoras também que tiveram aí muito queridas! Fazem bem o trabalho delas [...] a gente se sente bem! São alegres! Bem animadas. Eu gosto! (Amélia, 62 anos, ginástica).

Freitas et al. (2007), Okuma (1998) e Souza e Vendruscolo (2009) também destacam o papel fundamental do professor na manutenção da prática da atividade física por parte de idosos. Conforme apontam Souza e Vendruscolo (2009), à medida que as pessoas ficam mais velhas, elas tendem a perder familiares e amigos, e não raramente enfrentam o desinteresse de pessoas amigas e familiares por suas questões. Dessa forma, elas tendem a se apegar a pessoas que lhes ofertam atenção e carinho.

Uma razão para a manutenção da prática da atividade física que apareceu tanto para os participantes do grupo da ginástica quanto para os idosos que realizavam caminhadas foi a oportunidade de se sair de casa, que, por sua vez, lhes proporciona vários benefícios tais como a possibilidade de ocupação do tempo livre e de conhecer pessoas e lugares:

A gente cansa de ficar em casa né, limpando, lavando e tudo. Daí se a gente fica só em casa trabalhando a gente fica mal. As pernas doem ficamos tudo com dor na coluna. [...].

Você fica muito em casa e a gente começa ficar mal da cabeça [...]. Fica sem ocupação e acaba ficando deprimida, se sente sozinha sabe? [...]. Então se você se ocupa, você conhece gente, você conhece lugares novos, isso melhora. [...] E depois que eu comecei caminhar não me senti mais triste nem nada (Dalila, 73 anos, caminhada).

Conforme essa citação e segundo concluem Okuma (1998) e Souza e Vendruscolo (2009), a possibilidade de sair de casa, ocupar o tempo livre, conhecer pessoas e lugares, tende a adicionar novas dimensões e significados nas vidas dos idosos, o que por sua vez lhes abre novas perspectivas de vida.

Enquanto para alguns dos idosos do grupo de ginástica se faz importante ter um compromisso de horário para se sair de casa e se quebrar a rotina doméstica, como se pode inferir pela fala anterior, alguns dos idosos que caminham no parque alegaram que apreciam o fato de livremente poderem escolher no seu dia a dia, de acordo com a sua conveniência, o melhor horário para realizarem a sua atividade física.

Sempre tinha horário certo pra ir [para a ginástica] e às vezes não podia ir. Tinha aquela obrigação. E ali [a caminhada no parque] não né? Às vezes vou mais cedo, vou mais tarde, né? [...]. Mais livre! É muito bom! (Rosana, 81 anos, caminhada).

A maioria dos entrevistados alegou receber apoio à prática de atividade física por parte de parentes e/ou amigos, o que contribuiu para com a manutenção da prática.

Bom, minha esposa me estimula muito. Ela que falou para eu vir aqui no parque andar quando tive o enfarte e desde então ela fica me cobrando pra eu vir (Otávio, 68 anos, caminhada).

Ela me incentivou! Falou que era pra eu vir na ginástica, que a ginástica é boa! [...]. Tem colegas aqui que me incentivam! (Amélia, 62 anos, ginástica).

Para os integrantes dos dois grupos, a proximidade do local da prática de seu local de moradia é um facilitador para a permanência na atividade física, semelhante ao apontado por Reis (2001) e Messa, Fonseca e Nahas (2006). Em nosso estudo tal proximidade também apareceu como facilitador da prática da atividade física não somente pela questão da praticidade para o acesso ao local da atividade física, mas também porque tal proximidade possibilita aos indivíduos um senso de familiaridade e segurança em relação ao ambiente (local e pessoas) onde ocorre a atividade física.

Aqui você já conhece as pessoas que moram no bairro, [...] então você se sente bem. Se sente em casa. Você também conhece as pessoas que trabalham aqui, os moços que limpam e que ficam na portaria. Daí eu me sinto segura, eu sinto que posso fazer minha

caminha tranquila. E também por ser perto incentiva mais né? Porque não precisa pegar ônibus, não demora muito pra ir (Dalila, 73 anos, caminhada).

A gratuidade do programa “Idoso em Movimento”, no qual são realizadas as aulas de ginástica para o grupo de idosos da Rua da Cidadania Fazendinha/Portão, também foi apontada pelos participantes desse grupo como um importante fator de adesão e manutenção da prática de sua atividade física.

Daí eu pensei porque lá não paga nada. [...] foi aí que eu vim aqui. [...]. Nos outros lugares tem equipamentos, mas tem que pagar também. E eu não tenho condições de pagar (Amélia, 62 anos, ginástica).

Considerando-se que o nível socioeconômico dos participantes do grupo da ginástica é significativamente baixo, eles provavelmente não teriam condições de praticar atividade física em um programa se ele não fosse gratuito.

A boa estrutura, a segurança e a beleza do Parque Jardim Botânico também se mostraram como facilitadores da atividade física regular por parte do grupo da caminhada.

A estrutura do parque que é muito boa pra quem faz caminhada e corrida. Os locais que tem pra andar são muito bons (Otávio, 68 anos, caminhada).

[O parque] é seguro. Daí a gente vem bem tranquila pra andar sem medo de ser assaltada que nem se for andar nas ruas (Leila, 63 anos, caminhada).

Ah... O mato, a paisagem ali tudo é lindo de olhar! Os passarinhos, os bichos [...] as lagoas, ali os açudes que tem. É muito bonito! (Rosana, 81 anos, caminhada).

Os resultados citados são consistentes com o estudo de Reis (2001), que também aponta a localização do parque, a sua beleza geográfica e arquitetônica, a segurança pública nas imediações do parque e a existência de pistas para a prática de corrida e caminhada enquanto determinantes da prática da atividade física no Parque Jardim Botânico. Faz-se interessante ressaltar que para os membros entrevistados do grupo da ginástica, a estrutura física onde a atividade física ocorre não pareceu tão importante, como podemos observar, por exemplo, na seguinte passagem de uma das entrevistas:

Não tem os equipamentos, mas você [pode se exercitar] mesmo sem os equipamentos! [...]. Eu acho que tá bom assim como tá né? Eu acho que tá ótimo assim! Porque não tem os aparelhos, mas pra mim não é problema (Amélia, 62 anos, ginástica).

Talvez os integrantes do grupo de ginástica se sintam tão realizados com os benefícios de participarem em um programa de atividade física em grupo e com uma professora que gostam que acabem minimizando as carências da estrutura

física do ambiente onde executam as suas práticas. Talvez também, em razão de sua simplicidade e falta de oportunidades de experimentar outros tipos de atividade física e outros ambientes onde ela pode ser realizada, eles mais facilmente se contentem com a estrutura que lhes é oferecida.

Barreiras

Boa parte dos participantes de ambos os grupos relataram que enfrentavam dores e problemas de saúde que, direta ou indiretamente, afetam o seu engajamento em atividade física.

Ah sim, às vezes quando eu fico doente é ruim vir né? Parece que quando a gente fica doente a gente fica imprestável. Daí dói o corpo, dói a cabeça, daí eu não venho mesmo (Dalila, 73 anos, caminhada).

Só quando eu não to bem de saúde. Ai meu Deus! Mas eu ir lá? Mas eu não to bem e tal. [Vou] ficar em casa descansar e deitar um pouquinho (Benedita, 84 anos, ginástica).

O fator saúde aparece como uma barreira importante para a prática da atividade física em vários trabalhos tais como Cardoso et al. (2008), Nascimento et al. (2008), Rhodes et al. (1999), Sheppard (1994), Souza e Vendruscolo (2009) e Suzuki (2005). Salientamos, no entanto, que no caso de nossa pesquisa, quando os participantes do grupo da ginástica foram indagados sobre as principais barreiras para a manutenção da prática, em um primeiro momento eles alegaram que não encontravam dificuldades. Ao analisarmos as suas falas, entretanto, percebemos que eles constantemente lidavam com dores e outros problemas de saúde, conforme apontado anteriormente. Talvez eles tenham hesitado de falar diretamente de tais barreiras por gostarem e valorizarem tanto a sua participação na atividade física que buscam minimizá-las.

Fatores climáticos foram declarados pelos idosos em ambos os grupos como barreiras para a prática da atividade física regular. Os idosos que caminham no parque, no entanto, se revelaram mais vulneráveis a esses fatores, uma vez que fazem a sua atividade ao ar livre e, portanto, ficam mais expostos à chuva e ao sol. O estudo de Reis (2001), desenvolvido com pessoas que caminhavam no Parque Jardim Botânico, também aponta a incidências de chuvas como indicador ambiental negativo para a prática da atividade física.

Tem o clima né? Que nem essa semana quase não deu pra vir por causa dessa chuvarada que deu. [...]. Mas quando chove daí não tem como mesmo. E acabo não vindo daí (Ângela, 63 anos, caminhada).

[Quando] o sol começa ficar muito forte, eu vou embora porque ficar embaixo desse sol é ruim. Mesmo com protetor queima, né? (Dalila, 73 anos, caminhada).

Alguns dos entrevistados também alegaram que compromissos e obrigações familiares se constituem em barreiras para a sua atividade física. Essa dificuldade é também apontada por Rhodes et al. (1999), Souza e Vendruscolo (2009) e Suzuki (2005). Gostaríamos de ressaltar, no entanto, que enquanto para a maioria dos participantes da pesquisa o apoio familiar foi citado como um determinante de adesão e manutenção da prática de atividade física, para uma das entrevistadas do grupo da caminhada a família apareceu como uma barreira. Sua filha, em uma tentativa de protegê-la de sua suposta fragilidade, tentava impedi-la de caminhar:

Às vezes minha filha não deixa eu ficar saindo porque ela fica preocupada por causa da minha idade. Ela tem medo de eu ficar indo, que eu seja atropelada, que eu passe mal. Daí às vezes ela não deixa eu ir andar (Rosana, 81 anos, caminhada).

Segundo afirma Sheppard (1994), crenças de que o idoso é necessariamente frágil, que a velhice é um tempo para o descanso e que a atividade física pode causar quedas e danos à saúde do idoso são barreiras ainda presentes para a prática da atividade física por parte de idosos em várias culturas e localidades.

Outro dificultador para a prática da atividade física descrito por um dos entrevistados praticante da caminhada no Parque Jardim Botânico foi a carência de mais sanitários no parque.

Se tivesse mais um banheiro lá no Botânico seria bom também. Porque às vezes precisa ir e a gente tá lá no canto. Daí tem que atravessar tudo pra ir no banheiro. [...] às vezes é ruim (Rosana, 81 anos, caminhada).

A falta de sanitários em ambientes públicos pode constituir-se em uma barreira à prática da atividade física por idosos, uma vez que com o avanço da idade muitos necessitam fazer uso mais frequente desse tipo de instalação.

CONCLUSÃO

O principal motivo apontado pela maioria dos idosos entrevistados para a adesão à atividade física, tanto no grupo de caminhada, quanto no grupo de ginástica, foi a manutenção e/ou promoção da saúde física. A recomendação médica e a influência de amigos, vizinhos e parentes também foram indicadas como importantes fatores para o início da prática da atividade física nos dois grupos. Para o grupo da ginástica, a gratuidade das aulas também se revelou como um fator de adesão e manutenção da prática. A promoção da saúde física e mental apareceu como importante fator

de manutenção da prática de atividade física para os membros dos dois grupos estudados. Outros fatores para a manutenção da prática relatados foram: o gosto pela atividade física, a oportunidade de sair de casa, o apoio à prática por parte de parentes e/ou amigos e a proximidade do local de moradia do local da prática. O convívio social, o senso de pertencimento a um grupo e a boa atuação da professora se revelaram importantes para a manutenção da atividade física pelos membros do grupo de ginástica. A flexibilidade de horários, a boa estrutura, a segurança e a beleza do parque apareceram como fundamentais para a manutenção da atividade física por parte dos participantes do grupo da caminhada. As barreiras encontradas pelos participantes dos dois grupos estavam relacionadas com questões de saúde, compromissos e obrigações familiares e fatores climáticos.

Embora a pesquisa aqui apresentada não nos permita a generalização de conclusões, ela pode subsidiar a elaboração de algumas considerações que podem ser úteis para o desenvolvimento de políticas, programas e estratégias que visem a promoção de atividade física regular para idosos. Levando-se em conta o que foi discutido até então, fazemos assim as seguintes recomendações: (1) considerando-se que a saúde é um importante fator de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos e considerando-se que existe ainda a crença, por parte de algumas pessoas, de que os idosos são necessariamente frágeis, e que, portanto, eles não devem se envolver com atividade física, faz-se necessário o desenvolvimento de programas educacionais que informem a população sobre a importância desse tipo de atividade para a saúde do idoso. Isso poderia influenciar a atitude não somente de idosos, mas também a de suas famílias, que poderiam, a partir disso, incentivá-los e lhes oferecer mais suporte para a prática de uma atividade física regular. (2) Considerando-se que o gosto pela prática de uma atividade física é um importante fator para a sua manutenção, recomenda-se a oferta de uma variedade de espaços e programas públicos que possam atender aos diferentes interesses da população idosa. Também na prescrição da atividade física, os profissionais da saúde devem buscar recomendar atividades compatíveis com as condições físicas e financeiras e que agradem o gosto pessoal de seus pacientes. (3) Considerando-se que a proximidade do local da prática é um importante fator de adesão à atividade física regular, sugere-se aproveitar, o máximo possível, espaços disponíveis para a criação e/ou revitalização de parques e praças de forma que eles sejam atrativos para a prática de atividades físicas pela população que mora nos arredores desses espaços. (4) Considerando-se que as condições físicas do local da prática, como por exemplo a sua beleza, segurança e até mesmo disponibilidade de sanitários, podem determinar o engajamento de idosos em atividade física regular, recomenda-se que no planejamento de espaços públicos tais quesitos sejam considerados. (5) Considerando-se que para muitos idosos as

obrigações familiares, tais como cuidar de filhos ou netos, podem se constituir em barreiras para a prática de uma atividade física de forma regular; recomenda-se a oferta de programas e/ou atividades que possam atender toda a família em um mesmo horário e local. (6) Considerando-se que a saúde é uma das principais preocupações dos idosos, recomenda-se também que haja a inserção de profissionais da área da educação física para orientar a prática de atividade física, evitando-se assim problemas com práticas inadequadas. Mais estudos são necessários para o desenvolvimento de políticas públicas e programas que promovam não somente a inserção, mas também a permanência de idosos em atividade física regular.

Adhesion and maintenance factors to physical activity in older adults

ABSTRACT: The research had as goals to identify older adults' adhesion and maintenance factors to free and directed physical activity, and to investigate the barriers that they find to adhere to these activities. The research was qualitative and the data was collected through semi-structured interviews with open ended questions. The main adhesion factor is the maintenance and/or the improvement of health. The main maintenance factors are: health promotion, sense well being, a taste for physical activity, socialization, the opportunity to get out of the house, the support of the family and/or friends and the proximity of home to the local of the practice. The main barriers are related with health problems, family commitments and climate. KEY WORDS: Physical activity; adhesion and maintenance; older adults.

Factores de adhesión y manutención de la práctica de actividad física por personas mayores

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivos identificar las razones de adhesión y manutención de la práctica de actividad física libre y dirigida e averiguar las barreras para la manutención por las personas mayores. La investigación tuvo un carácter cualitativo y los datos fueron colectados de entrevistas semi-estructuradas con cuestiones abiertas. El principal motivo para la adhesión a actividad física es manutención y mejoría de la salud física. Los principales factores de manutención son: promoción de salud, buen estar, gusto por actividad física, socialización, oportunidad de salir de casa, apoyo de parientes, amigos y proximidad del local de práctica al residencial. Las principales barreras para la manutención se relacionan con problemas de salud, obligaciones familiares y clima. PALABRAS CLAVES: Actividad física; adhesión y manutención; personas mayores.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand on exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports Exercise*, v. 30, n. 6, p. 992-

1.008, 1998. Disponível em: <http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Past_Roundtables&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=2836>. Acesso em: 14 maio 2008.

ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sociodemográfico 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.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Vigitel Brasil 2007: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília, 2008. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/vigitel2007_final_web.pdf>. Acesso em: 14 maio 2008.

CARDOSO, A. S. et al. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. *Movimento*, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008. Disponível em: <<http://www.cefid.udesc.br/laboratorios/gerontologia/documentos/artiogo-2.pdf>>. Acesso em: 23 jan. 2009.

DEPS, V. L. Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. In.: NÉRI, A. L. (org.). *Qualidade de vida e idade madura*. Campinas: Papirus, 1993. p. 57-82.

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*, Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007. Disponível em: <www.rbcdh.ufsc.br/DownloadResumo.do?jsessionid=0974E0E23CE545144FEED40BC18F600?artigo=336>. Acesso em: 13 abr. 2007.

GALPER, G. L. et al. Inversal association between physical inactivity and mental health in men and women. *Medicine and Science in Sports Exercise*, v. 38, n. 1, p. 173-178, 2006. Disponível em: <http://vnweb.hwwilsonweb.com/hwww/results/external_link_maincontent-frame.jhtml?_DARGS=/hwww/results/results_common.jhtml.42>. Acesso em: 15 maio 2008.

GLASER, B. G.; STRAUSS, A. L. *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine, 1967.

GEERTZ, C. *A interpretação das culturas*. Rio de Janeiro: LTC, 1989.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. *Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida a população brasileira*. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsoais2008/indic_sociais2008.pdf>. Acesso em: 18 fev. 2009.

LEE, I. M.; PAFFENBARGER, R. S. Associations of light, moderate and vigorous intensity physical activity with longevity. *American Journal of Epidemiology*, v. 151, n. 3, p. 293-299, 2000. Disponível em: <<http://aje.oxfordjournals.org/cgi/reprint/151/3/293>>. Acesso em: 13 maio 2008.

MESSA, P. T. D.; FONSECA, S. A.; NAHAS, M. V. Mediadores para a prática de atividades físicas de lazer em usuários do Parque Coqueiros Florianópolis, SC. *Revista Catarinense de Educação Física*, v. 2, n. 3, 2006. Disponível em: <http://redebonda.cbjg12.br/ielusc/revista_edf/numero02/numero02_art03.php>. Acesso em: 22 jul. 2008.

NASCIMENTO, C. M. C. et al. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. *Revista da Educação Física/UEM*, Maringá, v. 19, n. 1, p. 109-118, 2008. Disponível em: <<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewFile/4321/2923>>. Acesso em: 23 fev. 2009.

OKUMA, S. S. *O idoso e a atividade física*. São Paulo: Papirus, 1998.

REIS, R.S. *Determinantes ambientais para realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: uma abordagem sócio-ecológica da percepção dos usuários*. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2001.

RHODES, R. E. et al. Factors associated with exercise adherence among older adults: an individual perspective. *Sports Medicine*, Auckland, v. 28, n. 6, p. 397-411, 1999.

SHEPPARD, R. J. Determinants of exercise in people aged 65 years and older. In: DISHMAN, R. K. (org.). *Advances in exercise adherence*. Champaign: Human Kinetics, 1994. p. 343-360.

SOUZA, D. L. S.; VENDRUSCOLO, R. Adherence to a physical activity program by older adults in Brazil. *The Physical Educator*, 2009 (no prelo).

STRAUSS, A. L.; CORBIN, J. *Introduction to qualitative research: grounded theory procedures and techniques*. Beverly Hills: Sage, 1990.

SUZUKI, C. S. *Aderência a atividade física em mulheres da universidade aberta á terceira idade*. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.

Recebido: 16 mar. 2009

Aprovado: 3 ago. 2009

Endereço para correspondência
Suélen Barboza Eiras
R. Éça de Queiroz, 1.205, ap. 23C – Ahú
Curitiba-PR
CEP 80540-140