



ISSN: 1984-7688

# ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PERMANÊNCIA DE IDOSOS NO PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA VIDA ATIVA NA REGIONAL BARREIRO

## MOTIVATIONAL ASPECTS FOR PERMANENCE OF SENIORS IN PROGRAM OF PHYSICAL ACTIVITY VIDA ATIVA IN BARREIRO REGION

**Aline Cristina Alves Barbosa, Rafael Ferreira da Rocha, André Scotti Rabelo \***

Centro Universitário de Belo Horizonte UniBH, Belo Horizonte, MG, Brasil

\* rabelo2@hotmail.com

Recebido em: 01/12/2014 - Aprovado em: 24/12/2014 - Disponibilizado em: 30/12/2014

**RESUMO:** O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente. Sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais. Sabe-se que o envelhecimento promove um declínio gradual da capacidade funcional. O declínio observado com o envelhecimento pode ser substancialmente modificado por influência de alguns fatores, como a atividade física. O objetivo do presente estudo foi verificar os principais aspectos motivacionais que mantêm os idosos em programas de atividade física. A amostra da pesquisa contou com 48 voluntários, com idade igual ou superior a 60 anos e praticantes de atividades físicas a no mínimo 3 meses, com média de idade de  $70,1 \pm 6,1$  anos. Antes de iniciar a pesquisa foi feito um contato prévio com os responsáveis dos locais onde os idosos praticavam suas atividades físicas, para a assinatura da "carta de ciência". Os voluntários foram esclarecidos sobre os objetivos e procedimentos metodológicos do estudo, antes de assinarem o "Termo de Consentimento Livre e Esclarecido". Para a coleta de dados utilizou-se um questionário com questões fechadas, que foi aplicado entre os meses de Setembro e Novembro de 2014. Os resultados mostraram que os principais aspectos que motivam os idosos a permanecerem praticando atividade física foram a manutenção da saúde, construir amizades e reduzir os níveis de estresse. A partir desses resultados foi concluído que os idosos permanecem nos programas de AF não somente pela saúde, mas também pelo bem estar psicológico e social.

**PALAVRAS-CHAVE:** Aspectos motivacionais, idosos, permanência, atividade física.

**ABSTRACT:** Aging is a phenomenon that affects all human beings, independently. Being characterized as a dynamic, progressive and irreversible process, closely linked to biological, psychological and social factors. It is known that aging promotes a gradual decline in functional capacity. The decline observed with aging may be substantially modified by the influence of some factors, such as physical activity. The aim of this study was to verify the main motivational aspects that keeps the seniors in physical activity programs. The research sample included 48 volunteers, aged over 60 years and practitioners of physical activities at least 3 months, with a mean age of  $70.1 \pm 6.1$  years. Before starting the research was done prior contact with officials from the places where the elderly practicing physical activities, for signing the "letter of science". The volunteers were informed about the objectives and methodological procedures of the study, before signing the free informed consent form. To collect data, we used a questionnaire with closed questions, which was applied between the months of September and November 2014. The results showed that the main aspects that motivate the elderly to remain practicing physical activity were maintaining health, build friendships and reduce stress levels. From these results it was concluded that the elderly remain in physical activity programs not only for health, but also for psychological and social well being.

**KEYWORDS:** motivational aspects, seniors, permanence, physical activity.

### INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um processo que ocorre em diversos países, incluindo o Brasil. De

acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010), o país tem hoje cerca de 20,6 milhões de idosos (10,8% da população total). Estima-se que esse número deve passar para 58,4

milhões (26,7% da população total), em 2060. Apesar do processo de envelhecimento recente, a população brasileira pode ser considerada uma das maiores do mundo, superior à da França, Itália e Reino Unido. Daqui a 25 anos esta população de idosos no Brasil poderá ser superior a 30 milhões.

A Regional Barreiro é a segunda região mais movimentada de Belo Horizonte, após o centro comercial da capital. A região encontra-se em uma unidade geomorfológica que se estende da Serra do Curral, ao sul da cidade, até a região de Venda Nova, denominada depressão de Belo Horizonte, que é formada principalmente por rochas do embasamento cristalino, como gnaiss (PBH, 2007). Segundo dados demográficos do IBGE (2010), a Regional Barreiro possui uma população de 283.544 habitantes, sendo que, desse total 27.327 são idosos.

O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente, sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais (Brito, Litvoc, 2004). De acordo com Neri (2002) o envelhecimento é um processo genético, portanto biológico, que apresenta ritmo, efeito e duração individuais, ou seja, varia de pessoa para pessoa, e possui origens genético-biológicas, sócio-históricas e psicológicas.

De acordo com Rodrigues et al. (2010) o envelhecimento promove um declínio gradual da capacidade funcional, fazendo com que a informação interna e externa do organismo seja recolhida de forma menos precisa, levando muitas vezes à produção de respostas menos rápidas ou desajustadas, porém, este declínio observado com o envelhecimento pode ser substancialmente modificado por influência de alguns fatores, como a atividade física.

A atividade física (AF) é definida, conforme Pitanga (2002), como qualquer movimento corporal, produzido

pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso.

A prática de atividade física por indivíduos idosos, por exemplo, proporciona melhorias ao nível funcional, do desempenho cognitivo e do processamento da informação (Rodrigues et al, 2010).

Além disso, não se pode negar que a AF se constitui em elemento fundamental para a promoção da independência, autoestima e habilidade do idoso de se relacionar com o mundo à sua volta e de garantir as suas condições concretas de sobrevivência (Souza, Vendrusculo, 2010). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006) e autores como Mazo, Lopes e Benedetti (2004) e Okuma (1998, 2002), a boa funcionalidade física é essencial para que o indivíduo possa atingir seus objetivos, realizar tarefas diárias, cuidar de si mesmo, socializar, e se engajar em atividades socioeducativas.

Visando os benefícios da prática regular da AF para a população idosa, a prefeitura de Belo Horizonte implementou o Programa Vida Ativa na regional Barreiro, que é executado pela Secretaria Municipal Adjunta de Esportes (SMAES).

O Programa Vida Ativa conta com 24 núcleos distribuídos pelas nove regiões de Belo Horizonte, 27 núcleos nos territórios do BH Cidadania e 19 Instituições de Longa Permanência (asilos), 10 desses núcleos regionalizados se encontram na regional Barreiro. O Programa atende cerca de 5.000 idosos, com atividades que visam à melhoria da qualidade de vida e a integração social, por meio da convivência, prática da AF e atividades sócio-recreativas, ministradas e supervisionadas por profissionais de Educação Física. Além disso, o Programa organiza eventos, oferece cursos de capacitação, realizam palestras, oficinas e dá suporte técnico a grupos de convivência da terceira idade (PBH, 2009).

Dada à importância da prática da atividade física e seus benefícios na terceira idade, pode-se encontrar

vários estudos com o tema. Freitas et al (2007) observaram, por exemplo, os aspectos motivacionais que influenciam a adesão de idosos em programas de atividade física. O mesmo tema foi abordado por Gomes e Zazá (2009). Em contrapartida, foram encontrados poucos estudos sobre o que mantém os idosos a permanecerem em programas de atividade física. Para Andreotti e Okuma (2003), os motivos que levam ao início da prática de exercícios físicos, podem não ser os mesmos que levam os indivíduos a permanecerem praticando-os.

Nesse aspecto, para o sucesso dos programas de intervenção é necessário reconhecer quais são as dificuldades destes idosos em relação à prática da AF e atuar em prol de sua minimização (Conceição et al., 2011). Neste ponto, é fundamental para a efetivação dos programas de AF para idosos conhecer as razões pelas quais os idosos se integram a esses, de modo que tais respostas sustentem futuras estratégias de facilitar a adesão de idosos a comportamentos e hábitos para um envelhecimento ativo e saudável (Andreotti e Okuma, 2003). Assim, o presente estudo teve como objetivo descobrir os principais aspectos motivacionais para a permanência de idosos no programa de atividade física Vida Ativa na regional Barreiro em Belo Horizonte.

## **MÉTODOS**

A amostra da pesquisa foi composta de 59 sujeitos sendo quatro homens e 55 mulheres, com idade igual ou superior a 60 anos, praticantes de atividade física por mais de três meses, no programa Vida Ativa. Do total da amostra entraram no critério de exclusão 11 sujeitos, por não atenderem aos pré-requisitos do estudo.

Antes de coletar os dados para o estudo, os pesquisadores visitaram todos os 10 núcleos do programa Vida Ativa localizados na regional Barreiro, e através de um contato prévio com os responsáveis de cada núcleo foi explicado os objetivos do trabalho,

sendo que foram autorizados a aplicação do questionário em seis desses núcleos por meio da assinatura de uma “Carta de Ciência”. Após a autorização, os usuários foram convidados a participar da pesquisa, mediante a aceitação, foram esclarecidos os objetivos e procedimentos metodológicos do estudo e em seguida, foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos voluntários concordando em participar da pesquisa e cientes que poderiam abandoná-la a qualquer momento, se assim desejassem.

O estudo é de caráter descritivo e para coletar os dados foi utilizado um questionário adaptado de Freitas et al. (2007) que continha um rol das principais variáveis de permanência à prática de atividades físicas. As respostas foram mensuradas por meio de uma escala de importância, onde: SI – sem importância, PI – pouco importante, I – importante e MI – muito importante.

O questionário foi entregue no próprio local de prática de atividade física e teve duração média de cinco dias para cada núcleo, de acordo com o dia nos quais os voluntários estavam vinculados. Os objetivos e procedimentos metodológicos foram apresentados, enfatizando o caráter anônimo da pesquisa. A entrega do questionário foi feita por ambos os pesquisadores, que abordavam os usuários no final da atividade física. Os idosos que se dispuseram a participar do estudo foram orientados quanto ao TCLE e em seguida foi explicado quanto ao preenchimento do questionário e esclarecidas todas as dúvidas referente ao mesmo. Sanadas todas as dúvidas, os voluntários levaram o questionário para responder em casa e orientados a entregá-lo no próximo encontro do grupo, ao recolher os questionários os usuários que persistiram com dúvidas foram novamente esclarecidos pelos pesquisadores e finalizaram o mesmo. A amostra total foi coletada entre os meses de Setembro e Novembro de 2014. Os dados foram

analisados mediante análise quantitativa, verificando qual o nível de importância dos principais motivos relacionados à permanência nos programas de atividade física.

### Análise Estatística

Foram realizadas análises descritivas como média, desvio padrão, porcentagem e distribuição de frequência. A análise foi feita utilizando o programa Microsoft Office Excel, versão 2010.

## RESULTADOS

O estudo foi composto por 48 voluntários, sendo 8,3% homens e 91,7% mulheres, com idade média de 70,1 ± 6,1 anos. Desse total, 77,1% possuíam ensino fundamental, 16,6% o ensino médio, 2,1% o ensino superior e 4,2% relataram não ter escolaridade. 77,1% disseram se deslocar a Academia da Terceira Idade (ATI) a pé, 8,3% de carro, 14,6% de ônibus. Em relação à frequência semanal, observou-se que 31,3 vão a ATI apenas uma vez, 37,5% duas vezes, 10,4% três vezes e 20,8% mais de três vezes por semana. Os idosos costumam permanecer na ATI por até uma hora (83,3%), duas horas (12,5%) e três horas (4,2%). 93,8% disseram preferir praticar a atividade física durante a semana e 6,2% preferem aos fins de semana.

As figuras abaixo apresentam os motivos de permanência dos idosos a prática de AF - objeto central deste estudo – onde as considerações mais importantes foram destacadas a seguir:

Na categoria Exercício, o fator “Sente-se Bem” foi considerado como “Muito Importante” e “Importante” para os idosos permanecerem praticando AF (Figura 1).

Na categoria Saúde, o fator “Mantendo a Saúde” foi apontado pela maioria dos idosos como principal motivo para continuarem praticando AF (Figura 2).

Na categoria Bem-Estar, o fator que mais se destacou para que os idosos seguissem praticando AF foi “Reduzindo o Estresse” (Figura 3).

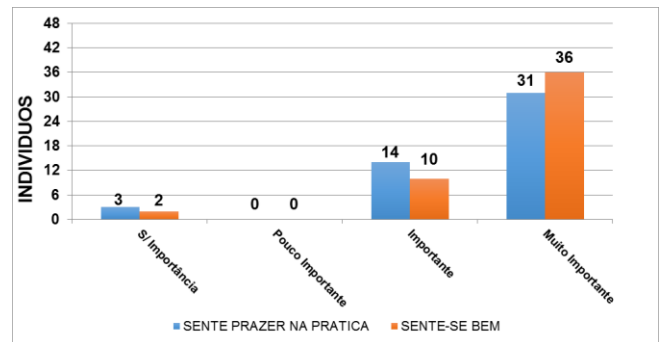


Figura 1 – Frequência dos Voluntários na Categoria Exercício.

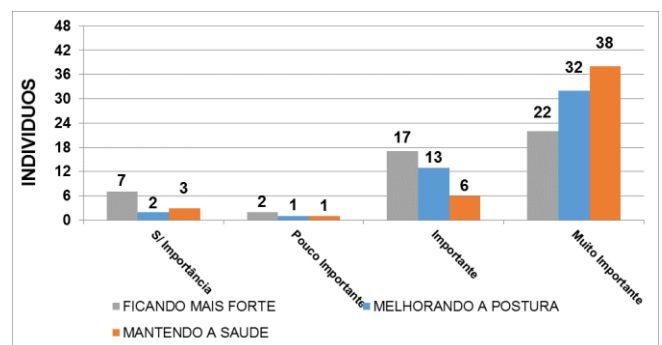


Figura 2 – Frequência dos Voluntários na Categoria Saúde.

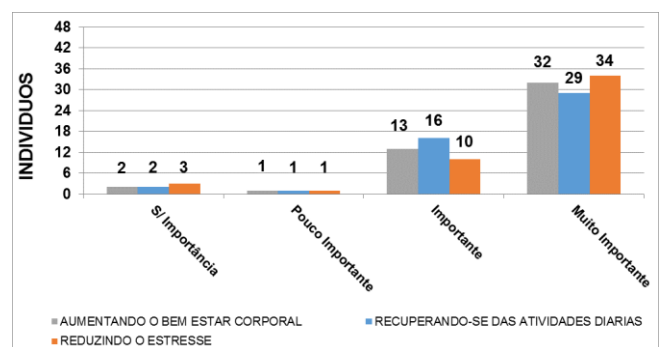


Figura 3 – Frequência dos Voluntários na Categoria Bem-Estar.

“Sentindo a Alegria do Ambiente” é mais um dos motivos que mantém os idosos se exercitando no programa Vida Ativa, como mostra o gráfico da categoria “Ambiente” (Figura 4).

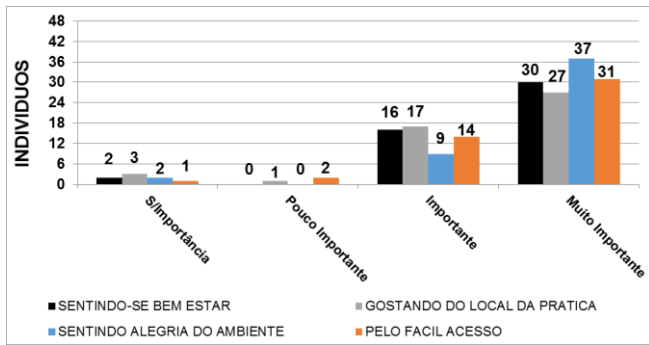


Figura 4 – Frequência dos Voluntários na Categoria Ambiente.

Na categoria Psicossociais, observamos que o convívio social é “Muito Importante” para que os idosos se mantenham praticando AF e “Construindo Amizades” (Figura 5).

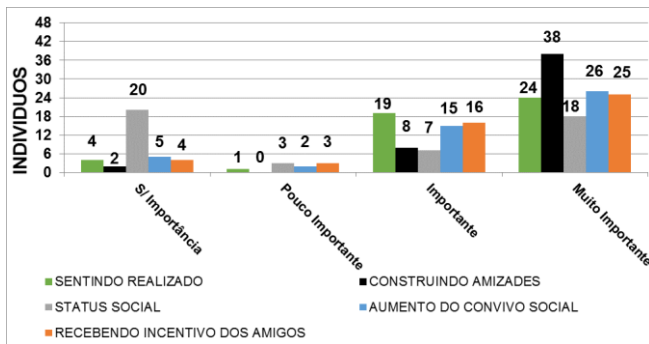


Figura 5 – Frequência dos Voluntários na Categoria Psicossociais.

Na categoria “Profissionais do Local da Prática” verificamos que o profissional de Educação Física é considerado como “Importante” e “Muito Importante” para os idosos permanecerem nos programas de AF “Recebendo o Incentivo do Professor” (Figura 6).

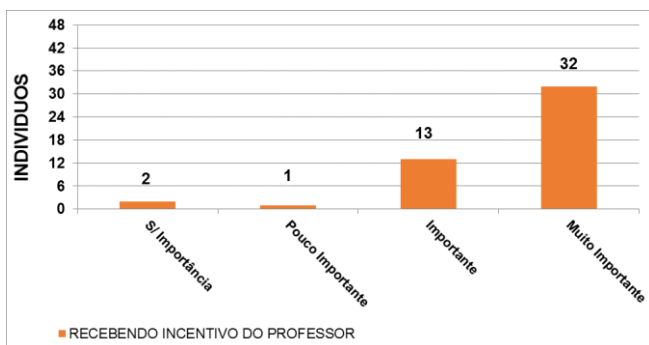


Figura 6 – Frequência dos Voluntários na Categoria Profissionais do Local da Prática.

O fator “Mantendo a Forma” é o que mais motiva os idosos a continuarem se exercitando no programa vida ativa, conforme mostra o gráfico da categoria “Valores Estéticos” (Figura 7).

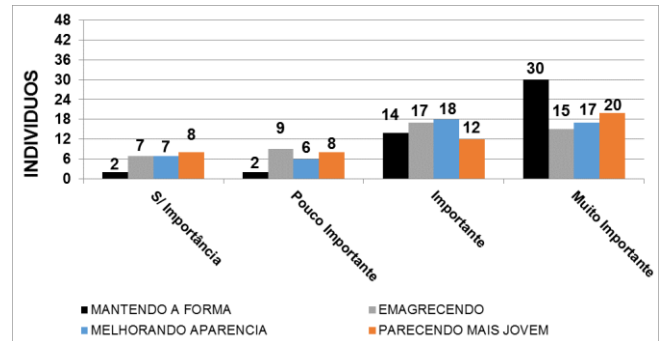


Figura 7 – Frequência dos Voluntários na Categoria Valores Estéticos.

## DISCUSSÃO

Este estudo investigou os principais fatores motivacionais para a permanência de idosos em programas de AF na regional Barreiro. Nesta pesquisa, “Manter a Saúde” foi apontado como um dos fatores mais relevantes para os idosos se manterem praticando AF na categoria “Saúde”.

A importância dos motivos de manutenção da prática da AF serem relacionadas à saúde corrobora com a literatura de Rocha e Freire (2007) onde citam que evidências epidemiológicas demonstram o efeito positivo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física e exercício físico na prevenção e minimização das perdas decorrentes do processo de envelhecimento. Os cientistas enfatizam, cada vez mais, a necessidade de que a atividade física seja parte fundamental dos programas mundiais de promoção da saúde. O mesmo achado foi encontrado no estudo de Gomes e Zazá (2009) onde o motivo mais importante para as idosas estarem praticando atividade física foi “melhorar ou manter o estado de saúde”.

O fator “Construindo Amizades” na categoria “Psicossociais” do presente estudo, também foi um

motivo importante para a permanência dos idosos a AF. Os motivos relacionados à convivência social também tiveram importante relevância nos estudos de Gomes e Zazá (2009), onde os fatores “Aumentar o Contato Social” e “Fazer Novas Amizades” foram avaliados como muito importante para as idosas permanecerem praticando AF. Nahas (2001), afirma que a saúde funcional do idoso tem sido associada, dentre outros fatores, ao convívio social. Na categoria “Bem Estar” o fator que apresentou maior frequência foi “Reduzindo o Estresse”, corroborando com estudos feitos por Junior, Capelari e Vieira (2012) que possibilita afirmar que a AF contribui para a redução do estresse dos idosos, o que reforça a ideia de que a saúde para os sujeitos de nossos estudos refere-se também às dimensões psicológicas e emocionais do ser humano (Eiras et al., 2010).

Quanto aos “Profissionais do Local” observamos que o profissional de Educação Física é considerado “importante” e “muito importante” para a permanência dos idosos em programas de AF, atuando como principal incentivador a sua prática, o que é ressaltado nos estudos de Cardoso et al. (2008) que cita a importância da atuação do professor e da criação de vínculo com os alunos. Corroborando com o presente estudo, Freitas et al. (2007), verificaram que fatores como receber incentivos e atenção do professor tiveram importância muito significativa para os idosos se manterem no programa.

A hipótese de que os idosos permanecessem nos programas de AF por motivos relacionados à interação social e saúde foi confirmada pelo presente estudo e corrobora com a literatura, que afirma que para alguns idosos, estar vinculado a compromissos talvez seja o único meio de manter-se ligado ao mundo da convivência, evitando isolamento, comum nessa fase da vida (Okuma, 1998) e a associação positiva entre a prática da AF e melhor qualidade de vida em mulheres idosas, o que fortalece a manutenção de uma vida ativa ao longo do processo de envelhecimento humano (Vidmar et al, 2011).

As informações obtidas neste estudo sobre a permanência de idosos em programas de AF visam auxiliar a intervenção dos profissionais de Educação Física em programas de AF para este público específico. Um fator que pode limitar o presente estudo é o fato de que a amostra composta não é representativa da população. Por essa razão, são necessários novos estudos que ampliem a relação da AF e a terceira idade.

## CONCLUSÃO

Com base nos resultados apresentados, concluímos que os voluntários da pesquisa dão continuidade a sua participação nos programas de AF não apenas para melhorar as suas condições de saúde e qualidade de vida. Mas também pela contribuição para a sua socialização, proporcionando ao idoso o bem estar psicológico e menor suscetibilidade ao estresse.

---

## REFERÊNCIAS

Andreotti MC, Okuma SS. Perfil sócio demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. *Revista Paulista de Educação Física*. 2003;17(2):142-153.

Brito FC, Litvoc CJ. *Envelhecimento: Prevenção e Promoção da Saúde*. São Paulo: Editora Atheneu; 2004.

Cardoso AS, Borges LJ, Mazo GZ, Benedetti TB, Kuhnen AP. Fatores Influentes na desistência de

idosos em um programa de exercício físico. *Revista Movimento*. 2008;14(1):225-239.

Conceição, JCR, Krug RR, Gonçalves E, Mazo, GZ. Motivos de adesão e permanência em um programa de atividade física para idosos. *Lecturas Educación Física y Deportes*, v. 16, p. 1, 2011.

Eiras SB, Silva WHA, Souza DL, Vendruscolo R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 2010;31(2):75-89.

Freitas CMEM, Santiago MS, Viana AT, Leao AC, Freyre C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 2007;9(1):92-100.

Gomes KV, Zazá DC. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosos. *Revista de Atividade Física e Saúde*. 2009;14(2):132-138.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Base de Dados. Projeção da população do Brasil por idade para o período de 2010 – 2060. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/0404sintese.shtm>> [2013 Out 01].

Junior JRAN, Capelari JB, Vieira LF. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. *Revista da Educação Física*. 2012;23(4):647-654.

Mazo GZ, Lopes MA, Benedetti TB. *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. Porto Alegre: Editora Sulina; 2004.

Nahas MV. *A atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Editora Midiograf; 2001.

Neri AL. Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: rumbo a una psicología positiva em América latina. *Revista Latino Americana de Psicología*. 2002;43(1-2):55-74.

Organização Mundial de Saúde (OMS). *O papel da atividade física no envelhecimento saudável*. Florianópolis, 2006.

Okuma SS. *O idoso e a atividade física*. Campinas: Editora Papirus; 1998.

Okuma SS. Cuidados com o corpo: um modelo pedagógico de educação física para idosos. In:

Elizabete Viana de Freitas; Ligia Py; Anita Ligerlesso Neri; Flávio Aluizio Xavier Cançado; Milton Luiz Gorzoni; Sônia Maria da Rocha. (Org.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan; 2002. p.1092-1100.

Pitanga FJG. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. 2002;10(2):49-54.

Prefeitura de Belo Horizonte (PBH). História da Regional Barreiro – 2007. Disponível em: <<http://portalpbh.pbh.gov.br/pbh/ecp/contents.do?evento=conteudo&idConteudo=23847&chPlc=23847&pIdPlc=&app=salanoticias>> [2014 set 27].

Prefeitura de Belo Horizonte (PBH). Programa Vida Ativa amplia atendimento a idosos. Disponível em: <<http://portalpbh.pbh.gov.br/pbh/ecp/noticia.do?evento=portlet&pAc=not&idConteudo=34777&pIdPlc=&app=salanoticias>> [2009 dez 30].

Rocha SV, Freire, MO. Nível de atividade física habitual e autopercepção do estado de saúde em idosos no município de Jequié. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*. 2007;20(3):161-167.

Rodrigues, PCS, Barreiros, JMP, Vasconcelos, MOF, Carneiro, SRM. Efeito da prática regular de atividade física no desempenho motor em idosos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2010;24(4):555-563.

Souza DL, Vendruscolo R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto "Sem Fronteiras". *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2010;24(1):95-105.

Vidmar MF, Potulski AP, Sachetti A, Silveira MM, Wibeling LM. Atividade física e qualidade de vida em idosos. *Revista Saúde e Pesquisa*. 2011;4(3):417-424.