

ELIZIANE INÊS GAIDSTIECHI

ADESÃO E PERMANÊNCIA EM GRUPOS DE TERCEIRA IDADE

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.



CURITIBA

2008

ELIZIANE INES GAIDSTIECHI

ADESÃO E PERMANENCIA EM GRUPOS DE TERCEIRA IDADE

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof^a Dr^a Doralice Lange de Souza

Dedico este trabalho a todos os meus familiares, namorado e amigos que acreditaram em mim, sempre me dando forças para continuar. Em especial dedico a minha mãe, responsável pelo o que eu sou hoje e também ao meu pai e minha avó, que Deus chamou para viver perto de si este ano.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter iluminado meu caminho, minha vida e por todas as conquistas realizadas durante minha graduação.

Agradeço minha mãe Cecília, uma mulher extremamente batalhadora e exemplar pelas horas de sono perdidas, por toda sua dedicação e amor, indicando sempre o caminho correto, me apoiando em todas as minhas decisões.

Ao meu pai Reinaldo que de onde estiver agora esta torcendo pelo meu sucesso e vendo em mim seu sonho realizado.

Aos meus familiares, em especial aos meus irmãos, cunhada, cunhado e sobrinho, por acreditarem em mim, me dando sempre força para continuar a trilhar o meu caminho.

Ao meu namorado pela paciência, pela compreensão por não me deixar fraquejar, sempre me incentivando a continuar.

Aos meus amigos de longa data e também aqueles que conheci a não tão longa data, mas que se tornaram especial, cada um do seu modo, pelo incentivo e contribuições para minha vida.

Também agradeço a minha Orientadora Dora, que me compreendeu nos momentos mais complicados que passei ao longo deste ano, não deixando que desistisse do meu sonho, me dando um voto de confiança para que eu mostrasse que consigo superar e continuar sempre em frente.

OBRIGADA!

*“Envelhecer é uma arte como
qualquer outra.
precisamos dominar suas
dificuldades e estudar suas regras”.*
Mira y Lopes

SUMARIO

RESUMO.....	VI
INTRODUÇÃO	7
2.0 REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA.....	11
2.2 ADESÃO E PERMANÊNCIA EM PROGRAMAS DE TERCEIRA IDADE	14
3.0 METODOLOGIA	20
3.1 NATUREZA DA PESQUISA.....	20
3.2 LOCAL E PARTICIPANTES DO ESTUDO	20
3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	21
3.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	22
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	22
4.0 RESULTADO E DISCUSSÃO	24
4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS	24
4.2 SAÚDE.....	26
4.3 MOTIVOS DE ADESÃO	29
4.4 MOTIVOS PARA A PERMANENCIA NO PROGRAMA	31
4.5 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA.....	34
4.6 DIFICULDADES PARA A ADESÃO E PERMANÊNCIA EM GRUPOS DE TERCEIRA IDADE	35
4.7 ATIVIDADES EM GRUPO.....	36
4.8 FATOR FINANCEIRO	38
5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFÊRENCIAS	40
ANEXOS	42

RESUMO

ADESÃO E PERMANENCIA EM GRUPOS DE TERCEIRA IDADE

Considerando-se crescimento da população idosa, e o crescimento da produção científica sobre a importância da atividade física e da manutenção de uma vida ativa para a saúde integral do idoso, este trabalho teve como principais objetivos identificar os motivos que levaram alguns idosos a iniciar um programa de atividade física e nele permanecer; averiguar os benefícios percebidos pelos mesmos em relação à atividade; e levantar as principais dificuldades por eles encontradas para permanecer no programa. A pesquisa foi de cunho qualitativo e para o levantamento de dados foi utilizada uma entrevista semi-estruturada aplicada individualmente a quatro idosas acima de 60 anos, participantes do Programa CATI (Centro de Atividade do Idoso), ofertado pela prefeitura Municipal de Curitiba na regional de Santa Felicidade. Os principais motivos para o engajamento das idosas no programa foram a indicação de amigos e familiares e o aconselhamento médico. Os principais motivos para a sua continuidade no programa foram a amizade, o bem estar e melhorias na saúde. Os principais benefícios percebidos pelas idosas foram a melhoria de sua mobilidade, já que algumas se encontravam com dificuldades; melhor desempenho na realização de trabalhos diários; melhoria da saúde em geral, com melhor controle da pressão arterial e de dores comuns nesta idade; e aumento de sensação de bem estar dentro e fora do programa. Quando questionadas sobre as dificuldades encontradas para permanecer no programa, as entrevistadas afirmaram não existir nenhum tipo de impedimento, porém durante a conversa, revelaram apresentar dificuldades como dores e problemas de locomoção. Mais pesquisas na área são necessárias para que se possa de fato entender as razões que motivam o idoso a frequentar programas de atividade física e quais as maiores dificuldades que eles encontram para permanecer em tais programas. Somente assim, poder-se-á de fato atender suas necessidades.

Palavras-Chave: idoso; atividade física; adesão e permanência.

1. Introdução

O envelhecimento da população é um fenômeno. Um estudo da ONU (Organizações das Nações Unidas) considera 1975 a 2025 como a “Era do Envelhecimento”, não somente nos países desenvolvidos, mas também nos países em desenvolvimento. Esse mesmo estudo da ONU declara que os países desenvolvidos tiveram um aumento de idosos de 54%. Já os países em desenvolvimento tiveram um aumento de 123% entre os anos de 1970 e 2000 (MATSUDO, 2002).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, indivíduos entre 60 e 74 anos são idosos, de 75 a 90 anos anciãos, e os acima de 90 encontram-se em velhice extrema. Esta definição, no entanto, só leva em consideração a idade cronológica, desprezando os aspectos biológicos, psicológicos e sociológicos (FENALTI; SCHAWARTZ, 2003).

Na América Latina o envelhecimento da população é bem visível, uma vez que os países que o compõem estão cada vez mais aumentando a sua expectativa de vida (MATSUDO, 2002). No Brasil, segundo o IBGE, em 2008 o percentual de pessoas acima dos 65 anos é de 6.53%. A estimativa é para que este percentual suba em 2050 para 22.71% da população total.

Estudos demonstram que o Brasil até 2025 terá a sua população de idosos multiplicada por 15, passando a ocupar então o sexto lugar mundial em número de idosos. Estima-se que então o país terá cerca de 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos. Segundo Fenalti e Schwartz (2003), a população brasileira atualmente

conta com mais de 13 milhões de idosos, sendo que a metade dessa população se encontra no Sudeste.

O século XX se caracterizou pelo aumento da expectativa de vida da população, sendo que a mesma obteve um aumento de 30 anos ao longo do século. Além disso, as taxas de natalidade diminuíram, acarretando ainda em um acréscimo maior no processo de envelhecimento em todo o mundo.(VERAS E CALDAS, 2004). Isso também ocorre pelo aumento dos estudos na área médica, que com o passar do tempo, têm diagnosticado e tratado diversas doenças que outrora eram fatais.

O envelhecimento pode ser definido, segundo Okuma (1998), como um processo biológico cujas alterações determinam mudanças estruturais no corpo modificando suas funções. Porém essas alterações não são simplesmente de cunho biológico, podem acarretar conseqüências sociais e psicológicas.

Para a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e para a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia o envelhecimento é um processo contínuo durante o qual ocorre declínio progressivo de todos os processos fisiológicos. Estes declínios, porém, podem ser reduzidos através da atividade física, onde com a sua prática regular, os idosos podem ter uma melhora nas funções física, mental e psicológica (Okuma, 1998).

Conforme aponta em seu estudo Matsudo (2002) a adoção de um estilo de vida ativo pode contribuir para controlar e diminuir os fatores de risco, gerando melhoras cardiovasculares, melhora da densidade óssea, redução das dores lombares, entre outros.

O engajamento do idoso em atividades pode contribuir também para a diminuição das quedas, ajudando-lhe a manter o equilíbrio e a força muscular. Isto pode lhes prevenir ou lhes ajudar a diminuir a perda de sua capacidade funcional. A AF pode também reduzir problemas de insônia, consumo de medicamentos e isolamento social (MATSUDO, 2002).

Considerando os fatores psicológicos resultantes da prática da atividade física, podemos citar Deps (2003), quando afirma que o compartilhamento de atividades grupais com pessoas da mesma faixa etária favorece o bem estar do idoso.

Diversos elementos são apontados como determinantes do bem-estar na velhice como: longevidade; saúde biológica; saúde mental; satisfação; controle cognitivo; competência social; produtividade; atividade; eficácia cognitiva; status social; renda; continuidade de papéis familiares e ocupacionais, e continuidade de relações informais, ou seja, com os grupos de amigos. Não se consegue ainda, porém, estabelecer com clareza a importância de cada um destes elementos (NÉRI, 1993).

A tarefa de conscientizar os idosos sobre a importância da prática de uma atividade física e de lazer não é fácil por diversos motivos. Dentre eles, a não aceitação de seu tempo livre, pois deixaram de produzir ativamente, como quando estavam trabalhando. Outros fatores são também a redução da renda e a dependência de outras pessoas, principalmente quando precisam assumir as responsabilidades financeiras sozinhos (FENALTI E SCHWARTZ, 2003).

Considerando-se a importância do envolvimento do idoso em programas de AF e considerando-se que a grande maioria dos idosos permanece sedentária mesmo em

face desta realidade, surgiu o interesse de pesquisar o que leva e possibilitam com que alguns idosos se mantenham ativos mesmo face às dificuldades que encontram para tal. Mais especificamente, nos propusemos a investigar as seguintes questões: Quais os motivos para a adesão e permanência de idosos nos grupos de terceira idade no Centro de Atividade do idoso (CATI) ofertados pela Prefeitura Municipal de Curitiba na regional de Santa Felicidade? Quais as principais dificuldades e benefícios encontrados para a sua participação nestes grupos, antes e depois do início das atividades?

Identificar os motivos da adesão e permanência de idosos em um grupo de AF para a terceira idade e as dificuldades que os mesmos encontram se faz importante para que se possa gerar subsídios para novas pesquisas nessa área, tão pouco explorada e para o planejamento e gestão de novos programas que possam de fato atender as necessidades do idoso e possibilitem que os mesmos permaneçam a longo prazo nos mesmos.

OBJETIVOS:

- Explorar os motivos para a adesão e permanência de alguns idosos nos grupos de terceira idade no Centro de Atividade do idoso (CATI) ofertados pela Prefeitura Municipal de Curitiba na regional de Santa Felicidade.
- Investigar as principais dificuldades e benefícios encontrados para a sua participação no programa, antes e depois do início as atividades.

2.0 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

“O idoso lucra quando tem a ventura de reconhecer os valores e as possibilidades desta fase da vida, até agora temida e lamentada”. (Hermógenes,2005).

Hemórgenes (2005) complementa a frase acima dizendo que na idade madura devemos nos preocupar mais com a nossa vida, pois nesta época tendemos a dispor de mais experiência de vida, mais tempo livre e menos motivos que usualmente estressam os mais jovens. Os idosos devem, portanto, procurar meios e formas para melhorar sua qualidade de vida, deixando de lado a solidão e a falta de vontade de viver procurando meios para que obtenham mais força mental e física para continuarem livres pela caminhada da vida.

Na apresentação de seu livro *Atividade Física e Saúde na Terceira Idade*, Géis (2003) explica, confirmando vários estudos, que iniciando uma atividade física o idoso poderá apresentar uma grande mudança em sua vida interior, aumentando então seu equilíbrio pessoal, melhorando seu estado de ânimo, sua saúde e seus reflexos, o que o leva a aumentar consideravelmente a sua agilidade e melhorando assim a sua qualidade de vida

A atividade física acaba assumindo um papel extremamente importante na interrupção do ciclo que acaba deteriorando a saúde, pois ela retarda algumas modificações orgânicas que trazem prejuízo à saúde e não permite que algumas delas ocorram (BARBOSA, 1999). Deps (1993), entre outros, complementa ainda

que o exercício aeróbico promove a flexibilidade, a resistência, facilita a velocidade psicomotora, aumenta o desempenho neuropsicológico e o controle postural.

A atividade física na terceira idade, além dos benefícios já apresentados, também proporciona uma diminuição da perda óssea, o que ajuda a evitar doenças como a osteoporose. Ela também ajuda a aumentar a capacidade pulmonar e a diminuir a pressão arterial. Quando existe a prática de uma atividade física regular o pico de massa óssea é incrementado, ajudando a diminuir a perda associada ao envelhecimento (OKUMA, 1998).

Com uma atividade física adequada, as articulações dos idosos, já danificadas por causa da idade, ganham maior capacidade de movimentação, os músculos e os ligamentos são reforçados, a capacidade dos pulmões em oxigenar é aumentada, aumenta a circulação do sangue no organismo, aumentando também a resistência física, fazendo com que a fadiga demore mais a acontecer (GEIS, 2003).

Porém não é somente a saúde física do idoso que acaba obtendo melhoras, com a prática regular da atividade física. Outros fatores que interferem na vida do idoso também são positivamente afetados.

A atividade física pode, por exemplo, melhorar o desempenho do idoso em suas tarefas, o que, juntamente com um suporte social, pode contribuir para a sua auto-estima, auto-eficácia e para um sentimento de valor pessoal. Isto, em troca, pode fortalecer o idoso para enfrentar situações estressantes e de perdas (DEPS, 1993).

Conforme aponta a Sociedade Brasileira de Geriatria, além de mudanças corporais positivas, a atividade física também melhora a auto-imagem, autoconfiança, afetividade e a socialização do idoso, contribuindo assim para que o mesmo tenha uma atitude mais positiva perante a vida.

Quando feita em grupos da terceira idade, onde o idoso pode se relacionar com outras pessoas da mesma idade e podem assim se socializar e discutir problemas comuns. Isto contribui para diminuir o seu senso de solidão. A participação em atividade física regular pode também ajudar o idoso a exercitar a sua capacidade de prestar atenção e memória (GEIS, 2003).

Conforme apontam vários estudos, a AF contribui para a socialização do idoso (OKUMA, 1998; BALSAMO E SIMÃO, 2005; MAZO et al (2005). Ela também contribui para um maior senso de bem estar (OKUMA, 1998, MAZO, LOPES E BENEDETTI, 2004; BALSAMO E SIMÃO, 2005) e para uma maior produtividade (OKUMA, 1998; MAZO ET AL, 2005).

Complementando Mazo, Lopes e Benedetti afirmam que a pessoa que envelhece em boas condições, praticando uma atividade física, livre de problemas psicológicos e sem se afastar da sociedade, acaba descobrindo novos papéis a serem desempenhados na vida, acabam por não se acharem uns imprestáveis que dependem de todos para tudo. (2004. p 48).

2.2 ADESÃO E PERMANÊNCIA EM PROGRAMAS DE TERCEIRA IDADE.

Segundo os estudos levantados por Matsudo (2002), em sua pesquisa realizada junto ao Programa Agita São Paulo, desenvolvido pelo estado de São Paulo, os agentes facilitadores para o envolvimento regular da mulher com a atividade física são os seguintes: orientação médica (38.2%), amigos (33.3%), familiares (10.4%), companhia (10.4%), colegas de trabalho (4.2%). Para o homem a ordem dos fatores difere pouco, mas os percentuais são diferentes: orientação médica (50.3%), amigos (25.8%), companhia (7%), programa agita São Paulo (7.0%), familiares (6.3%) e colegas de trabalho (3.5%).

Segundo pesquisa de natureza qualitativa e exploratória realizada por Fenalti e Schwartz (2003), onde solicitou-se que os idosos classificassem os motivos que os levaram para a prática da AF em “menos importante”; “importante” ou “muito importante”, os motivos classificados pelas mulheres como muito importantes para a adesão no programa Universidade Aberta à Terceira Idade foram: buscar novos conhecimentos, fugir da rotina, trocar experiência de vida, conhecer novas pessoas, acompanhar amigos(as), procurar atividades culturais e praticar atividades físicas. Esses mesmos pontos apontados pelas mulheres como muito importantes foram considerados para os homens apenas como importantes.

No mesmo estudo ainda as autoras concluem que a maioria dos homens afirmou que acompanhar as esposas foi importante para seu ingresso nas UNATI, (Universidade Aberta a Terceira Idade), entretanto para as mulheres freqüentadoras desse mesmo projeto acompanhar o esposo foi classificado como menos importante.

De acordo com Weinberg e Goul (1995), citados por Andreotti e Okuma (2003), as pessoas são motivadas a ingressar em determinada atividade física por diversos fatores, o que confirma os dados apresentados anteriormente. Estes autores também ressaltam que um fator importante de adesão a um programa de atividade física é conhecimento sobre os benefícios que ele apresenta.

Segundo Andreotti e Okuma (2003), a falta de conhecimento sobre o programa e atitudes e crenças neutras ou negativas em relação ao mesmo são fatores relevantes para a não aderência de idosos a programas de AF. Por outro lado, conhecimento sobre o programa e atitudes e crenças positivas em relação ao mesmo, nem sempre são fatores que induzem a adesão. Ou seja, mesmo estando as pessoas cientes da importância e da necessidade da prática de uma AF, não necessariamente elas a procuram.

Primeiramente, em relação à saúde, muitos dos idosos entram em um programa de atividade física por prescrição médica (MATSUDO, 2002) Conforme aponta a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, o sedentarismo, a incapacidade e a dependência são as maiores adversidades durante o processo de envelhecimento (Nóbrega *et al...*1999). Ainda segundo estas associações médicas, a prática de atividade física é um excelente instrumento de saúde que induz várias adaptações fisiológicas e psicológicas.

Constatando que muitos dos idosos, principalmente do sexo masculino aderem a uma atividade física por indicação médica, esta indicação não garante a continuidade da prática. Dishman (1998) citado por Andreotti e Okuma (2003)

ênfatiza que os fatores de aderência ligados à saúde têm um alto potencial para a adesão inicial, porém não é significativo no sentido da aderência à prática.

Segundo Eiras (2007), a recomendação de amigos e pessoas próximas são importantes para a iniciação na atividade física. A propaganda positiva dos amigos que já fazem a prática é da mesma forma determinante. Esse indicativo também é apontado nas pesquisas realizadas por Andreotti e Okuma (2003), onde dezessete sujeitos que participam do PAAF afirmaram ter o procurado o programa por indicação de amigos que eram ex-alunos e que ressaltaram a qualidade do programa.

Segundo Fenalti e Schwartz (2003), a necessidade de conhecer novas pessoas, acompanhar amigos(as), fugir da solidão, entre outros motivos, demonstra a preocupação de idosos em buscar envolvimento com diferentes pessoas e atividades. Ao citar a pesquisa de Rahal (1994), elas apontam que muitos idosos possuem grande interesse em participar de projetos de terceira idade, especialmente porque estes proporcionam a eles a possibilidade de estabelecer novas amizades e estreitar ligações afetivas com vizinhos e familiares.

O compartilhando de atividades grupais com pessoas da própria geração favorece o bem-estar do idoso, facilitando a emergência de significados comuns e maior aproximação interpessoal permitindo uma maior demonstração de sentimentos (DEPS, 1993). O compartilhamento de atividades em grupo entre pessoas da própria geração oferece aos idosos oportunidades para o afloramento de seu bem-estar, na medida que essas oportunidades podem oferecer significados comuns aos idosos (OKUMA, 1998).

Outro fator identificado em diversos estudos como determinante da AF para idosos é o seu estado civil. Segundo estudos de Alberti (2007), as pessoas casadas têm um maior apoio da família para a participação nas atividades físicas. Estes dados são consistentes com os resultados de Andreotti e Okuma (2003), que concluíram que pessoas casadas têm maior apoio da família para a prática de atividade física do que as pessoas solteiras. Segundo elas, o número de adesão das pessoas solteiras, principalmente homens, é menor, devido ao grande nível de depressão apresentada pelos mesmos. Fenalti e Schwartz (2003) também apontam que o fato de serem casados para os homens é um grande motivador para a sua participação em programas de AF. Muitos dos participantes da pesquisa disseram que somente participariam de tais programas se a mulher participasse. Isto indica, que a mulher tem um grande papel incentivador da participação dos homens nos grupos de terceira idade. Já esse fator não é um grande motivador para as mulheres. Segundo as mesmas autoras, o número de mulheres casadas e que os maridos também participam do programa é inferior ao número de mulheres viúvas. Isto demonstra que nesse programa a participação dos maridos, ou o estímulo recebido por eles, pouco interfere na participação das mesmas.

Levando em conta o grau de instrução, pode-se notar que este fator está diretamente ligado à adesão e a participação em AF, conforme apontam os estudos de Nunomura (1998), Andreotti e Okuma (2003), Dishman (1993), entre outros. Segundo estes autores, as pessoas com menor instrução tendem a ter a sua participação reduzida em programas destinados à terceira idade. Essas pessoas até podem iniciar a prática da AF, porém dificilmente permanecem ativos.

Considerando os idosos que apresentam certo grau de instrução, esses tendem a ter um maior engajamento em diversos grupos e tendem a continuar com suas atividades. Confirmando esses dados pode-se citar a pesquisa de Matsudo (2002) que aponta que adultos nos Estados Unidos com apenas o ensino secundário são mais inativos. Cerca de 37% deles são inativos contra apenas 14% entre as pessoas que apresentam algum estudo superior.

O estudo de Mazo *et al* (s/d) concluiu que os menos ativos entre os idosos geralmente são as mulheres mais velhas, viúvas e com menor grau de instrução.

A adesão inicial a algum programa de atividade física diminui com o passar da idade. Ou seja, pessoas de mais idade tendem a aderir menos a uma atividade do que pessoas mais novas (KING *et al.* 1992 apud ANDREOTTI e OKUMA, 2003). Isso acontece, conforme Vertinsky (1995) citado por Andreotti e Okuma (2003) devido à crença e a cultura das pessoas de que os idosos devem ser inativos e não são capazes de realizar determinadas atividades.

Em contrapartida Dishman (1993) citado por Andreotti e Okuma (2003), aponta que o fator idade não está associado à adesão inicial a programas de atividade física supervisionados. Este autor concluiu em sua pesquisa que as pessoas com mais de 65 anos são mais ativas que as entre 50 e 64 anos, e os com menos de 50 anos são mais ativos daqueles acima dos 65 anos.

A adesão inicial a um programa de atividade física na pesquisa realizada por Andreotti e Okuma, (2003) levando em consideração a renda e a ocupação profissional, revelou resultados diferentes de outros estudos, que encontraram que pessoas com baixa renda dificilmente começam uma atividade física, já que não

encontram informações suficientes e também por alguns programas ficarem inviáveis.

A permanência dos idosos nos grupos de terceira idade esta ligada diretamente ao sentimento de pertencer a um grupo. Porém a busca constante das pessoas pela saúde também é um fator importante apresentado pelas alunas (BRANDINI ET AL, 2002 apud EIRAS, 2007).

3.0 METODOLOGIA

3.1 NATUREZA DA PESQUISA

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa onde foi utilizada uma entrevista semi-estruturada, que se preocupou em compreender os motivos que fazem os idosos aderirem e a permanecerem em um programa para terceira idade, os benefícios e dificuldades encontradas.

3.2 LOCAL E PARTICIPANTES DO ESTUDO

O estudo foi realizado com quatro idosas acima dos 60 anos indicadas pelo professor de ginástica do Centro de Atividade do Idoso (CATI), regional de Santa Felicidade.

O programa é promovido pela Prefeitura Municipal de Curitiba e cada regional é responsável pela sua organização. As aulas de ginástica e yoga são ofertadas nas ruas da cidadania, no caso da regional de Santa Felicidade, essas aulas também são ofertadas no Liceu de Ofício do Campo Comprido anexo à Fundação de Ação Social.

A participação dos idosos no programa é de forma voluntária. Eles fazem as atividades de segunda a sexta-feira, de duas a três vezes na semana, nos horários que melhor se encaixarem, tanto pela tarde, quanto pela manhã. Alguns grupos estão completos e possuem uma fila de espera para a participação. Porém em algumas turmas, no caso de terças e quinta-feiras na rua da cidadania, os grupos são pequenos.

As aulas são ministradas por professores formados em educação física. Além das aulas de ginástica, dança ou yoga, uma vez por mês eles realizam um baile, onde podem participar todos os idosos do programa, independente do horário em que fazem aula. Cafés da manhã e lanches da tarde eventualmente são também promovidos.

O CATI não é somente destinado a atividades físicas. Dentro de cada regional o programa é dividido em diversos grupos, que geralmente realizam trabalhos artesanais nas paróquias das igrejas participantes, ou nas associações de moradores.

O programa atende idosos com idade superior a 60 anos, mas em alguns casos são abertas exceções para outras pessoas mais novas também participarem do programa.

3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Para a obtenção dos conhecimentos sobre os motivos para a adesão e permanência em grupos de terceira idade seus benefícios e dificuldades encontradas, foi aplicada uma entrevista semi-estruturada, que seguiu um roteiro de entrevista produzido e aplicado em outra pesquisa por Milena Alberti (2007). Este roteiro foi validado por três profissionais da área do envelhecimento e velhice. O roteiro de entrevista sofreu algumas adaptações para melhor atender o objetivo da pesquisa. O roteiro foi aplicado pela própria pesquisadora durante as aulas do programa, gravados em um celular com gravador de voz e transcritas na íntegra,

para garantir a qualidade dos dados para a análise. O roteiro da entrevista encontra-se no anexo I.

O roteiro da entrevista apresenta questões que levantam dados sócio-demográficos e referentes aos aspectos que levaram o idoso a entrar no programa e a permanecer no programa. Ele também contempla questões relacionadas aos benefícios gerados pela participação no programa e as dificuldades encontradas para a participação no mesmo.

3.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Primeiramente foi realizada uma conversa com a coordenadora do programa na regional de Santa Felicidade, para obter autorização para as entrevistas e também para esclarecimento sobre o programa. Após foi realizado uma conversa com o professor das aulas ginástica, onde foi pedido a sua autorização para a pesquisa e para que ajudasse na escolha dos entrevistados.

A entrevista foi realizada pessoalmente pela pesquisadora durante o horário das aulas, porque muitos idosos não comparecem antes e nem gostam de ficar após o horário.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados conforme as perguntas do roteiro de entrevista. Inicialmente as entrevistas foram transcritas na íntegra e a seguir foi realizada uma caracterização dos participantes. Os dados foram analisados tentando encontrar os pontos de convergência e divergência nas falas dos entrevistados. A análise de

dados levou em consideração as informações pertinentes para atender o objetivo da pesquisa, que era levantar os motivos da adesão e permanência dos idosos em programas específicos para a terceira idade, as suas dificuldades e benefícios encontrados. A análise levou em consideração os dados teóricos apresentados na revisão de literatura, tendo como base os autores: Andreotti e Okuma (2003); Fenalti e Schwartz (2003), Okuma (1998) e Susuki (2005).

4.0 RESULTADO E DISCUSSÃO

4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS

Para a discussão e a análise dos dados os sujeitos participantes da entrevista terão seus nomes trocados.

Os participantes do programa que foram entrevistados são quatro no total. Todas fazem aulas de ginástica duas vezes na semana e são do sexo feminino, já que não existem homens participantes do programa, não por ser proibido, porém nenhum decidiu aderir ao mesmo. Paula tem 69 anos, a Sandra tem 69 anos, a Denise tem 67 anos e a Camila tem 69 anos. Quanto à participação no programa, todas já iniciaram há algum tempo. Denise é a que afirma estar a mais tempo no programa: 20 anos. Já a Paula participa a dez anos, a Camila há cinco anos e a Sandra há cerca de dez meses. Quanto ao estado civil duas são casadas, uma é solteira e uma é viúva. Quando foi indagado para elas sobre a participação dos maridos no programa, elas responderam que eles não têm interesse, como fica claro na fala da Denise (67 anos).

Falei pro meu marido participar, mas ele tem vergonha: “só eu de homem no meio de mulheres!” [risos] [...]. Se um não participar os outros não participam.

Esta fala revela que talvez a não participação de homens no programa seja intensificada através de um ciclo-vicioso difícil de ser corrigido: a baixa adesão dos homens acaba por se perpetuar, uma vez que a não participação inicial de alguns acaba por reforçar a não participação de outros.

Com relação ao grau de instrução, a Paula (69 anos) e a Camila (69 anos) concluíram o primário, a Denise (67 anos) não teve estudo nenhum, e a Sandra (69

anos) concluiu o ensino médio. Com exceção da Sandra (69 anos), todas deixaram claro a dificuldade que encontraram para estudar quando eram crianças.

Só até a quarta série, interior né? Daí não estudava muito lá, só até a quarta série (Paula, 69 anos).

Oh eu não tive estudo, nunca estudei. Comecei do primeiro ano, não sai do primeiro, começou a escola no sítio, eu morava no sítio né? A escola acabou lá, casei com quinze anos e não estudei mais, só sei assinar meu nome e só! (Denise, 67 anos).

Todas as participantes afirmaram serem aposentadas e recebiam entre um e dois salários mínimos. A Paula e a Denise eram zeladoras, a Sandra era comerciante e a Camila afirma ter trabalhado com um pouco de tudo. A Denise hoje costura para fora.

Eu trabalhava, mas assim, como vou dizer, não é diarista, como posso dizer, porque eu trabalhava de limpar escritório, imobiliária né? Era mais servente né? (Paula, 69 anos).

Trabalhava como zeladora do banco, trabalhei naquele agora é HSBC né? No tempo que eu trabalhava era Bamerindus trabalhei muito tempo Bamerindus, trabalhei nos prédios como zeladora. Trabalhei 10 anos e 7 meses. Depois não consegui aposentar com o trabalho, daí tive que fazer o auxílio do idoso [...]. É o mesmo salário né? Mesmo valor, mas não tenho décimo terceiro no fim de ano né? Isso é ruim. (Denise, 67 anos).

Para Andreotti e Okuma (2003) o evento aposentadoria é um forte determinante para a adesão a uma atividade física na velhice. A aposentadoria permite um tempo livre ampliado, possibilitando a inclusão da atividade física na vida dos idosos. Todos os participantes da presente pesquisa já participam a algum tempo da ginástica no CATI e fazem outro tipo de atividade física.

Lá no parque Tingui né? Com o pessoal do posto que eu ainda continuo fazendo né? [...] Vou lá ainda porque lá é com fisioterapeuta mesmo, é ali na igreja São João ali né? Porque é o pessoal do posto, é o fisioterapeuta do posto que da ginástica para nós! [...] Aqui eu faço terça e quinta e lá faço segunda e sexta, fico só com a quarta feira livre (Paula, 69 anos).

Eu faço caminhada, às vezes agente vem a pé, tem dias que vamos caminhar, mais a maioria das vezes é só aqui mesmo (Sandra, 69 anos).

Eu faço caminhada também, não todos os dias, umas duas, três vezes na semana (Camila, 69 anos).

Não é todo dia, os dias que eu não venho para casa, eu faço caminhada também, mas às vezes agente sente dor né? (Denise, 67 anos)

Além das caminhadas, duas das participantes disseram também dançar e participar dos bailes. Conforme Marques Filho (1998), citado por Eiras (2007), qualquer tipo de atividade, seja ela o que for, contribuem para diminuir a ociosidade.

Quando questionadas a respeito de onde moravam, se ficava longe ou perto da Rua da Cidadania e como chegavam até lá, todas afirmaram morar perto, porém usavam o ônibus para chegar ao local. Somente a Sandra que afirmou que às vezes vem a pé.

4.2 SAÚDE

Uma das indagações feitas às entrevistadas foi sobre a sua saúde. A maioria afirmou ter vários problemas, mas que, no entanto não as impedem de participar no programa, como se pode verificar nas seguintes falas:

Tenho bastante, ah eu tenho diabetes, eu tenho problema nos ossos, tenho osteoporose, tenho um monte de problema na coluna, bico de papagaio, um monte de coisa né? (Denise, 67 anos).

Eu tenho problema do coração, assim, não sério mais tenho, tenho cateterismo, tenho pressão alta, está tudo controlado porque tomo remédio direto né? Daí ta tudo controlado. (Paula, 69 anos).

Tenho bastante [...] osteoporose, colesterol, tireóide (Camila, 69 anos)

Segundo Kash e colaboradores (1988), citado por Susuki (2005), a participação regular em um programa de atividade física diminui a pressão arterial, que é um problema apresentado por praticamente todas as entrevistadas. Complementando, Matsudo (2002) aponta que a prática da atividade física também auxilia na diminuição de doenças cardiovasculares, manutenção da densidade óssea e redução das dores lombares. O autor ainda afirma que a atividade física também traz uma melhora no tratamento primário da osteoporose, artrite, entre outros.

Apesar da grande maioria apresentar algum tipo de problema de saúde, como já citado anteriormente, nenhuma reclama que esses problemas atrapalhem sua participação no programa e nem a sua vida. Pelo contrário afirmam que com sua entrada no programa sua saúde melhorou. Como se nota na fala da Paula (69 anos):

[...] ajudou bastante, porque se eu não tivesse feito eu já tava toda torta.

Mesmo afirmando que a atividade física ajudou a melhorar seus problemas de saúde, a Paula (69 anos) foi à única que apresentou algum tipo de reclamação que a impeça de fazer a atividade física devido à saúde.

Tem baile mais eu não participo muito não, já participei bastante, [...]. Só que eu tenho problema no joelho né? Então se eu vou dançar, dói meu joelho, então eu não posso né? Eu to tentando ver se melhora né? [...] Porque se eu caminhar muito, dor no joelho, de dança, da dor no joelho, tenho que fazer o que dá para fazer né? (Paula, 69 anos).

Mesmo afirmando que não pode dançar e nem fazer muitas caminhadas, e mesmo sentindo dores, a entrevistada afirma não ter dificuldades. Ela acredita que a atividade física melhora a sua saúde.

A Denise (67 anos) apresentou diversos problemas de saúde, como osteoporose e bico de papagaio e foi a única entrevistada que disse sentir dores ao praticar os exercícios na ginástica:

Ah eu tenho bastantes dores, o professor novo força bastante agente, com a Mariana era mais tranqüilo, mais devagar, já com ele não, ele força bastante, dá dor, mas agente agüenta (Denise, 67 anos).

Este problema apresentado pela Denise reforça a importância de se ter profissionais mais bem preparados para o trabalho com os idosos, que conheçam as particularidades de cada um de seus alunos, e que trabalhem conforme a idade deles.

Para Susuki (2005), boas condições de saúde proporcionadas pela atividade física têm um efeito significativo sobre a diminuição da angústia e estão relacionados a altos níveis de integração social, permitindo que os idosos estejam mais bem preparados para perceber seu lugar nos grupos sociais nos quais convivem.

4.3 MOTIVOS DE ADESÃO

Durante as entrevistas, foram apontados diversos fatores que as fizeram iniciar um programa de atividade física, entretanto o que mais se destacou foi à indicação de amigas e também da professora Mariana, que trabalhava em outros programas e depois mudou para o CATI.

Porque eu já fazia um tempo lá no parque Tingui né? Com o pessoal do posto que eu ainda continuo fazendo né? Daí como vieram para cá, daí uma amiga minha daqui me avisou já eu vim (Paula, 69 anos).

Vim porque minha irmã me trouxe, ela começou primeiro, depois ela me chamou, daí eu vim (Sandra, 69 anos).

Eu fazia com a Mariana, ela era nossa professora antes, agora se aposentou, daí quando ela veio pra cá eu vim junto com ela, ela era muito boa [...] (Camila, 69 anos).

Eu vim por causa da Mariana, ela me falou do programa, daí quando começou eu vim né? Também tem o pessoal da igreja, onde eu vou também, eles falam bem daqui, mas já desistiram tudo. (Denise, 67 anos).

Conforme percebemos a indicação de amigos é um forte fator de adesão, informação esta que é consistente com Andreotti e Okuma (2003). Outro fator para a adesão inicial ao programa de atividade física que não pode ser deixado de lado, e que também é bastante lembrado pelas entrevistadas, é a indicação médica. Todas as participantes da pesquisa comentaram que seus médicos a aconselharam a fazer qualquer tipo de atividade física.

Meu médico me mandou fazer atividade física, aquela na água sabe? Mas tive problemas na água daí desisti, agora estou aqui (Camila, 69 anos).

Ah meu médico falou que eu tinha que fazer atividade para melhorar minha saúde, para manter tudo controladinho, já que a pressão estava aumentando, estava sentindo dores (Paula, 69 anos).

Para Weinberg e Gould (1995), segundo Andreotti e Okuma (2003), um ponto importante para uma pessoa iniciar um programa de atividade física é ela ter conhecimento sobre seus benefícios. Indivíduos que acreditam que a AF tem pouco valor para a saúde, geralmente desistem antes mesmo de iniciarem o programa. Esta afirmação pode ser também encontrada nos estudos de Susuki (2005), onde o autor apresenta que as idosas se interessam mais quando sabem da importância da atividade física para a saúde e também quando existe um profissional as orientando e conduzindo as atividades. Motivos confirmados durante as entrevistas nas seguintes falas:

Eu venho aqui porque sei que faz bem, minha saúde melhora, quando agente não vem desanima. Tem também a professora que ajuda bastante agente né? A Mariana, nossa professora antes, ela nos ajudava bastante, sempre nos estimulando, nos dando força, e não forçava também né? (Denise, 67 anos)

Ah o professor força agente né? Mais é bom, faz agente se sentir melhor, na hora dói, mais depois passa, é bom para nossa saúde, para agente se sentir melhor, agente vai fazendo como dá, como agüenta, mas sempre fazemos (Camila, 69 anos).

Como percebemos nas falas da Denise e da Camila, ambas falam que o professor novo acaba forçando um pouco elas. Mesmo assim elas continuam, pois sabem da importância de se realizar as atividades e gostam de estar no programa, mesmo sentindo dores.

Mesmo com as entrevistadas afirmando que não praticavam atividade física quando mais novas, na verdade elas faziam atividade física, pois trabalhavam na roça e/ou corriam nas ruas brincando:

Não porque interior né? Fazia na roça, só trabalhava na roça, também agente brincava às vezes, mas nossa atividade acho que era mesmo na roça, antigamente as coisas eram difícil né? (Paula, 69 anos)

A gente brincava bastante, corria na rua, era tudo com brinquedo que agente mesmo fazia, não tinha esses comprados né? Mas a gente sempre inventava algo, como a gente corria bastante, acho que era essa nossa atividade física, [risos] (Sandra, 67 anos).

Conforme as falas das entrevistadas, mesmo não fazendo algum tipo de atividade física sistemática quando mais jovem isso não as impediu de começar a se exercitar na terceira idade.

Pode-se afirmar diante dos resultados que os principais motivos que fizeram as idosas aderirem ao programa foram à indicação de amigos e a indicação médica, o que confirma os resultados dos estudos de Okuma (1998), Andreotti e Okuma (2003) e Susuki (2005).

4.4 MOTIVOS PARA A PERMANÊNCIA NO PROGRAMA

Os motivos apresentados para a continuação ativa no programa são consistentes com os motivos que as fizeram iniciar o programa, já que o principal motivo para a continuidade no programa foi às amizades, não somente com pessoas que elas já conheciam, mas também as conquistadas no programa.

Uma porque eu gosto, outra porque faz bem né? Porque o dia que eu não vou para a ginástica, eu sinto mais cansada, eu sinto mais assim, meu corpo né? Fica mais pesado, é uma coisa de você se animar também, porque se você fica só em casa você né? Hum, fica baixo astral né? Ai, o programa é uma coisa muito boa, muito educativa também né? Agente aprende muita coisa, tem mais amizade, o astral levanta né? Porque quando sai você anima né? Porque ficar em casa acho que não dá [...] Tudo um conjunto, as amizades, aí vou ver fulano, vou conversar com fulano vou fazer ginástica, se eu venho aqui fazer ginástica eu volto para casa tranquila, vou fazer minhas coisas, quando não venho, toda vez que eu levanto, dói aqui, dói lá, porque você não se anima né? (Paula, 69 anos).

Todas as entrevistadas concordaram que as amizades as motivam a continuar, uma vez que uma incentiva a outra a continuar.

Agente sempre faz as atividades junto, sabe? Isso é bom, uma sempre ajudando a outra, é uma família né? Quando uma não vem à outra já fica preocupada, já estamos acostumadas né? (Camila, 69 anos).

Estes resultados confirmam a pesquisa de Rahal (1994), citado por Fenalti e Schwartz (2003), que afirma que os idosos têm interesse em participar dos programas de terceira idade porque eles proporcionam a possibilidade de se estabelecer novas amizades e também o estreitamento de relações afetivas com parentes e vizinhas. Projetos organizados para a terceira idade possibilitam a criação de novos laços de amizade. (CABRAL, 2002 apud FENALTI; SCHWARTZ, 2003).

Outro fator de permanência no programa são as melhorias de saúde, incluindo melhoras na pressão arterial e na locomoção e diminuição de dores causadas pela osteoporose, artrite, artrose, entre outras.

Eu melhorei bastante, agora consigo andar, já estava toda travada, minha filha tinha que me levar para todos os lados, me ajudar a subir no ônibus, subir as escadas. Com a atividade física isso melhorou. (Denise, 67 anos)

Se um dia já não venho, me dói tudo, fico na cama, não consigo fazer nada em casa, costurar, limpar a casa. Só quero ficar em casa, acho que é por isso que eu continuo, não dá para parar né? Se parar a gente trava de novo. (Sandra, 67 anos).

Okuma (1998) também aponta a saúde, entendida em um sentido mais amplo do que aptidão física, como determinante para a adesão à atividade física. No presente estudo o sentimento de bem-estar e de ocupação do tempo também são motivos que motivam as idosas a permanecerem no programa.

Eu venho para não ficar em casa, quando agente fica em casa, fica triste, não tem o que fazer, daí agente fica deprimida né? Só tem vontade de ficar na cama sem fazer nada, já quando agente vem tudo melhora, o dia fica bom sabe? Parece que sou outra pessoa até, fico mais bem disposta, venho para cá, depois vou para casa e quero fazer tudo, vê se pode! [risos] (Camila, 69 anos).

A possibilidade de o idoso ter uma vida ativa, tomar suas próprias decisões, realizar as atividades da vida diária com independência, melhoram a sua auto-estima e auto-imagem (Suzuki, 2005). A fala abaixo de Paula (69 anos) confirma esta informação:

Agora faço minhas coisas normalmente, sozinha, não preciso da ajuda de ninguém, limpo a casa, faço meu almoço, faço tudo na hora que quero e que dá tempo, primeiro tenho que vir para a minha ginástica, como só tenho a quarta que não faço ginástica, já que ela é que me faz sentir bem em relação as minhas atividades do dia.

Em resumo pode-se notar que as amizades são de extrema importância para a permanência em um programa destinado a grupos de terceira idade, porém outros fatores também são apontados em suas falas, como a melhora e os benefícios trazidos para a saúde e também a sensação de bem-estar.

4.5 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

A participação em programas de atividade física por parte do idoso pode gerar benefícios tais como melhorias na disposição, saúde mental, níveis de estresse e movimentos corporais (PRADO, 2001 apud SUZUKI, 2005).

Esses benefícios também foram encontrados nas entrevistas. Todas as entrevistadas demonstraram melhorias no que diz respeito a esses aspectos:

Eu como já disse tava toda travada, precisava de ajuda para tudo. Depois que comecei a participar daqui do programa, das aulas de ginástica né? Melhorei bastante, faço minhas coisas sozinhas já, não preciso mais ficar dependendo da minha filha para tudo. Isso me ajudou bastante [...]. Meu médico também disse que to melhor de saúde sabe? Minha pressão ta boa, já ta tudo controladinho, tomo remédio também, mas ajudou aqui né? E como ajudou (Denise, 67 anos).

A atividade ajudou bastante eu melhorar né? Sempre tive problemas de dores, dói aqui, dói ali, depois que fica velha (risos), daí comecei aqui, quer dizer, comecei lá no posto que te falei, daí as dores foram diminuindo. Ainda tenho, principalmente no joelho, que daí não posso dançar, mais de resto melhorou bastante. (Paula, 69 anos).

Pode-se perceber nas falas das entrevistadas que elas encontraram benefícios em relação à melhoria da saúde, principalmente no sentido de estarem

conseguindo se locomover com mais facilidade e diminuir as dores. As entrevistadas também disseram sentir melhorias em seu estado psicológico: sentem-se mais dispostas melhor humoradas e com mais vontade de viver.

Olhe filha, quando comecei a fazer o programa estava meio desanimada sabe? Não tinha muita disposição para fazer as coisas, sei lá porque. Mas depois que comecei mudei bastante, me senti mais disposta, faço as coisas com mais vontade, não fico desanimada com vontade de ficar na cama. Quero mais é sair, aproveitar, conhecer gente, como aqui agente é como se fosse uma família. Agora tenho vontade de viver, as dores diminuíram também, talvez seja por causa disso né? (Camila, 69 anos).

Faz bem né? Porque o dia que eu não vou para a ginástica, eu sinto mais cansada, eu sinto mais assim, meu corpo né? Fica mais pesado, é uma coisa de você se animar também, porque se você fica só em casa você né? Fica baixo astral né? (Paula, 69 anos).

Percebe-se claramente na fala da Paula e da Camila que no aspecto social e psicológico, elas tiveram grandes mudanças e benefícios. Isto confere com os estudos de Susuki (2005) que afirma que uma vida longa sem os benefícios conhecidos de se manterem ativos, faz com que a vida seja um sofrimento, com doenças, depressões e isolamento. Já quando o idoso se mantém ativo e independente, a vida pode ser de plena de significados.

4.6 DIFICULDADES PARA A ADESÃO E PERMANÊNCIA EM GRUPOS DE TERCEIRA IDADE.

Quando se perguntou às idosas sobre as dificuldades encontradas para iniciar o programa e também para continuar no mesmo, elas não apontaram nenhuma.

Porém, no decorrer das entrevistas, percebemos que elas possuem problemas de saúde e sentem dores.

Tem baile mais eu não participo muito não [...] tenho problema no joelho né? Então se eu vou dança, dói meu joelho, então eu não posso né? Eu to tentando ver se melhora né? [...] Eu não penso, porque se eu caminha muito, dor no joelho, de dança da dor no joelho, tenho que fazer o que da para fazer né? (PAULA, 69 anos).

Tenho essas dores, mas que não me impedem de fazer aula não. Pelo contrário até me ajudam, mesmo que eu sinta dor nas costas, como eu tenho, eu faço. Ficar parada é pior. Às vezes o professor força demais, daí dói mais. Mas precisa forçar né? Só que dói. (DENISE, 67 anos).

Percebe-se nas falas apresentadas que ao contrário do que falaram, os idosos apresentam dificuldades sim para a prática da atividade física. Nos perguntamos então o que as leva passar por cima dessas dificuldades. Analisando as entrevistas, concluímos que uma possível razão é que elas gostam do programa e gostam de estar com o grupo que o freqüenta.

4.7 ATIVIDADES EM GRUPO

As atividades em grupos são apontadas como o grande motivador para a permanência das idosas no programa, já que esse tipo de trabalho acaba por integrar e fortalecer no sentido psicológico e quanto na socialização das alunas.

Eu venho porque eu gosto. Gosto de estar com as outras pessoas, me sinto bem. Em casa eu fico sozinha, deprimida. Aqui não, me divirto, bato papo, me sinto mais viva sabe? Não dá vontade de ir embora. Daí tem às vezes que agente faz também uns encontros fora daqui, sempre nosso grupo, fazemos café, vamos ao baile. É um grupo muito bom. (SANDRA, 69 anos).

Ai é tão bom estar com as amigas, o grupo é muito bom, sempre uma torcendo pela outra, não deixando a peteca cair em nenhum momento. Acho que as atividades assim em bastante gente bem boa, melhor do que sozinha, assim posso conversar. Que nem, vou participar do concurso este final de semana, algumas das minhas amigas daqui vão lá para torcer para mim, acho que vai ser bem legal. (DENISE, 67 anos).

A Sandra e a Denise apresentaram pontos importantes para a permanência delas no programa. Ambas concordam que a atividade em grupo faz com que elas se sintam mais motivadas e alegres, deixando os problemas de lado. As amigas também às ajudam a não se sentirem sozinhas e desamparadas.

Programas de atividade física para idosos possibilitam aos mesmos, novas experiências e vivências e formas de sociabilização. Os idosos necessitam conhecer novas pessoas, acompanhar amigos, fugir da solidão, procurar atividades físicas e culturais e compartilhar de atividades culturais. Isto tudo lhes favorece o seu bem estar (FENALTI e SCHWARTZ, 2003).

4.8 FATOR FINANCEIRO

O fator financeiro pode se constituir em um empecilho para muitos iniciarem uma atividade física (DISHMAN, 1993 apud ANDREOTTI E OKUMA, 2003). Com o advento da aposentadoria, muitos têm sua renda diminuída (ANDREOTTI E OKUMA, 2003). Programas gratuitos, como o estudado, facilitam a adesão aos mesmos por parte de indivíduos com baixa renda.

Olhe eu venho aqui e lá no posto porque gosto e também porque é de graça né? Não precisamos pagar nada, porque se tivéssemos que pagar, daí não dava. Só a aposentadoria é muito pouco, daí tem que comprar remédio e não dá para pagar. (PAULA, 69 anos).

Fica difícil se tiver que pagar. Eu venho porque não pago nada, nem passagem, porque tenho aquele cartãozinho, daí é só passar lá e pronto, não precisa pagar nada, e aqui também não agente faz de graça. (DENISE, 67 anos).

5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a elaboração do presente estudo verificou-se o porque os idosos aderem e permanecem a um programa de terceira idade, quais as dificuldades e benefícios encontrados por eles antes do início e após.

Os principais motivos para o engajamento das idosas no programa foram a indicação de amigos e familiares e o aconselhamento médico.

Os principais motivos para a sua continuidade no programa foram à amizade, o bem estar e melhorias na saúde.

Os principais benefícios percebidos pelas idosas foram a melhoria de sua mobilidade, já que algumas se encontravam com dificuldades; melhor desempenho na realização de trabalhos diários; melhoria da saúde em geral, com melhor controle da pressão arterial e de dores comuns nesta idade; e aumento de sensação de bem estar dentro e fora do programa.

Quando questionadas sobre as dificuldades encontradas para permanecer no programa, as entrevistadas afirmaram não existir nenhum tipo de impedimento, porém durante a conversa, revelaram apresentar dificuldades como dores e problemas de locomoção.

Mais pesquisas na área são necessárias para que se possa de fato entender as razões que motivam o idoso a frequentar programas de atividade física e quais as maiores dificuldades que eles encontram para permanecer em tais programas. Somente assim, poder-se-á de fato atender suas necessidades.

REFÊRENCIAS

ALBERTI, Milena. **Motivos de adesão e permanência de idosos em propostas de atividades físicas, de lazer e recreação.** 63 f. Monografia (Curso de Educação Física) – UFPR. Curitiba, 2007.

ANDREOTTI, Márcia C.; OKUMA, Silene S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos em um programa de educação física. **Rev. Paulista de Educação Física**, vol. 17, n. 02, p. 142-153. São Paulo, 2003.

BARBOSA, José S. de O. Atividade física na terceira idade. In: VERAS, Renato P. **Terceira idade: alternativas para uma sociedade em transição.** Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1999

DEPS, Vera Lucia. Atividade e bem – estar psicológico na maturidade. In NERI, Anita L. org. **Qualidade de vida e idade madura.** Campinas, SP: Papyrus, 1993.

EIRAS, Suelen. **Adesão e permanência de idosos em um programa de atividade Física.** 69 f. Monografia (Curso de Educação Física) – UFPR. Curitiba 2007

FENALTI, Rita de C. de S.; SCHWARTZ, Gisele M. Universidade aberta à terceira idade e a perspectiva de ressignificação do lazer. **Rev. Paulista de Educação Física**, vol. 17, n. 02, p. 131 – 141. São Paulo, 2003.

FREITAS, Clara M.S.M. de; SANTIAGO, Marcela de S.; VIANA, Ana T.; LEÃO, Ana C.; FREYRE, Carmem. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, vol. 09, n. 01, p.92-100. Recife, 2007.

GÉIS, Pilar Pont, **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática/ trad Magda Schawartzaupt chaves**, 5º ed, Porto Alegre, Artmed, 2003.

HERMÓGENES, **Saúde na terceira idade: ser jovem é uma questão de postura/ Hermógenes; apresentação Dr Luis Mário Duarte**, 13º ed, Rio de Janeiro, Nova Era, 2005.

MATSUDO, Victor K. R.; O papel da atividade física para idosos nas políticas públicas. **V Seminário internacional sobre atividades físicas para a terceira idade: educação física e envelhecimento, perspectivas e desafios.** Anais. 31/10 a 03/11 de 2002. (p. 67 – 71).

MAZO, Giovana Z.; GIODA, Fabiane R.; SCHWERTNER, Débora S.; GALLI, Vera L. B.; GUIMARÃES, Adriana C. de A.; SIMAS, Joseani P. N. Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física. **Rev. Brasileira de Cineantropometria e Desempenho humano**, vol. 07, n. 01, p. 45-49. São Paulo, 2005.

NERI, Anita Liberalesso. Qualidade de Vida e Idade Madura. In: _____(org.). **Qualidade de Vida e Idade Madura**. Campinas: Papyrus, 1993 (coleção vivacidade)

NOBREGA, Antonio *et al.* Posicionamento oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte e da sociedade brasileira de geriatria gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**. vol. 05, n. 6, novembro, 1999..

OTTO, Edna, **Exercícios físicos para a terceira idade**. 1º ed, São Paulo, Manole, 1987.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física**. Campinas – SP: Papyrus, 1998.

RAUCHBACH, Rosemary, **A atividade física para a 3º idade**: envelhecimento ativo, uma proposta para a vida, 2º ed. Ver e ampl. Londrina, Midiograf, 2001

SUZUKI, Cláudio S. **Aderência à atividade física em mulheres da universidade aberta à terceira idade**. Dissertação de Mestrado – USP. Ribeirão Preto, 2005.

TAKAHASHI, Sandra R. da Silva. **Benefícios da atividade física na melhor idade**. 70 f. Monografia (Curso de Educação Física) – FITA. Araçatuba, 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em Junho de 2006.

ANEXOS

ROTEIRO DA ENTREVISTA

LOCAL DA ENTREVISTA:

DATA:

NOME:

1) QUAL É A SUA DATA DE NASCIMENTO?

2) QUAL É O SEU ESTADO CIVIL?

3) ATÉ QUAL SÉRIE VOCÊ ESTUDOU?

4) QUAL A SUA RENDA FAMILIAR?

- QUAL É OU QUAL ERA A SUA PROFISSÃO?

5) VOCÊ É APOSENTADA?

6) ONDE VOCÊ MORA?

QUAL A DISTÂNCIA DO LOCAL DA REALIZAÇÃO DO

PROGRAMA? LEVA MAIS OU MENOS QUANTO TEMPO PARA CHEGAR NO

MESMO? VEM DE QUE FORMA? (A PÉ, ÔNIBUS, BICILETA, ETC.?)

7) VOCÊ TEM ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE? SE A RESPOSTA FOR SIM, QUAL?

8) QUANDO VOCÊ ERA CRIANÇA, REALIZAVA ALGUM TIPO DE ATIVIDADE

FÍSICA, COMO A PRÁTICA DE ESPORTES, BRINCADEIRAS, EXERCÍCIOS

FÍSICOS OU OUTROS? SE A RESPOSTA FOR SIM, COMPLEMENTE AS

PERGUNTAS ABAIXO:

- QUE TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA?

- AONDE (NA ESCOLA, NA RUA)?

- COM QUE FREQUÊNCIA?

- VOCÊ GOSTAVA?

9) QUANDO ADOLESCENTE OU ADULTA VOCÊ PRATICOU ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA?

- QUAL?

- COM QUAL IDADE VOCÊ COMEÇOU A PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS

- AONDE (NA ESCOLA, NA RUA)?

- COM QUE FREQUÊNCIA?

- VOCÊ GOSTAVA?

10) QUAIS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (LIMPAR A CASA, LAVAR A LOUÇA), CAMINHAR) VOCÊ REALIZA EM SEU COTIDIANO? AONDE?

11) COMO VOCÊ TEVE CONHECIMENTO DA EXISTÊNCIA DO CATI ?

12) POR QUE VOCÊ COMEÇOU A PARTICIPAR DO PROGRAMA?

VOCÊ TEVE DIFICULDADES PARA COMEÇAR A PARTICIPAR DO PROGRAMA?

QUAIS? PODERIA FALAR UM POUCO SOBRE ISTO?

13) HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ PARTICIPA DO PROGRAMA?

14) QUAIS SÃO OS OBJETIVOS QUE FAZEM COM QUE VOCÊ PARTICIPE DO PROGRAMA?

15) POR QUE VOCÊ CONTINUA PARTICIPANDO DO PROGRAMA?

16) O QUE SIGNIFICA O PROGRAMA PARA VOCÊ?

17) VOCÊ ENCONTRA DIFICULDADES PARA CONTINUAR PARTICIPANDO DO PROGRAMA? SE A

RESPOSTA FOR SIM, QUAIS?

19) QUAIS AS ATIVIDADES DO PROGRAMA QUE VOCÊ MAIS GOSTA? POR QUÊ?

20) QUAIS AS ATIVIDADES QUE VOCÊ MENOS GOSTA? POR QUÊ?

21) DURANTE A ATIVIDADE DO PROGRAMA, VOCÊ SENTE ALGUM

DESCONFORTO? SE A RESPOSTA FOR SIM, QUAL?

22) O QUE VOCÊ GOSTARIA QUE MELHORASSE NO PROGRAMA?

23) VOCÊ PRÁTICA ALGUM TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA ALÉM DAS PRÁTICAS DO PROGRAMA? SE A RESPOSTA FOR SIM, QUAL/QUAIS?? O QUE TE MOTIVA A FAZER TAL (TAIS) PRÁTICA(S)?