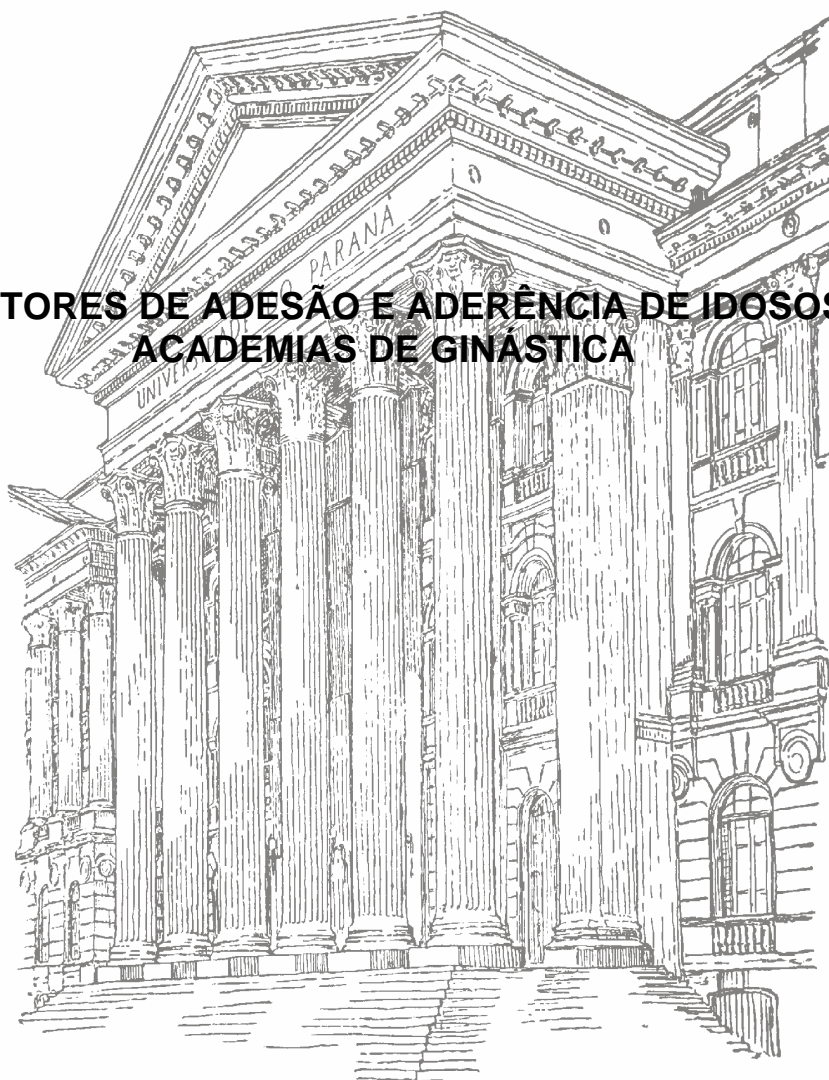


WILSON DE OLIVEIRA JUNIOR

**FATORES DE ADESÃO E ADERÊNCIA DE IDOSOS EM
ACADEMIAS DE GINÁSTICA**



CURITIBA

2007

WILSON DE OLIVEIRA JUNIOR

**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA DE IDOSOS EM
ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná, sob orientação da Prof^a Doralice Lange de Souza.

CURITIBA

2007

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 1 |
| 2 ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA..... | 4 |
| 3 ATIVIDADE FÍSICA E ASPECTOS SOCIAIS | 8 |
| 4 ATIVIDADE FÍSICA E ASPECTOS PSICOLÓGICOS | 11 |
| 5 SEDENTARISMO NA TERCEIRA IDADE | 14 |
| 6 ADESÃO E ADERÊNCIA Á ATIVIDADE FÍSICA | 17 |
| 7 METODOLOGIA..... | 20 |
| 8 RESULTADOS E DISCUSSÃO | 21 |
| CONCLUSÃO..... | 28 |
| REFERÊNCIAS..... | 30 |
| ANEXOS | 30 |

RESUMO

Conforme os dados demográficos registrados durante os últimos anos, a população mundial está envelhecendo. No Brasil, por exemplo, em 2000 a população idosa era formada por 15 milhões de pessoas e segundo as projeções do IBGE, ela passará a 30 milhões nos próximos 20 anos. Muito ainda se tem a fazer no sentido de proporcionar uma vida com qualidade aos indivíduos, pois é inútil se viver mais anos, sem qualidade e sem alegria para vivê-los. Atualmente encontra-se em evidência nos discursos de especialistas e nos meios de comunicação, o cuidado que as pessoas devem ter com a sua saúde. Dentro desses cuidados recomenda-se a prática de atividade física regular para se prolongar a vida com funcionalidade e qualidade. Este trabalho teve por objetivo averiguar quais são os principais fatores que levam alguns idosos a aderir e permanecer na prática de atividade física em academias de ginástica. Para isso, foi realizada uma pesquisa de cunho qualitativo, utilizando-se como instrumento uma entrevista semi-estruturada que foi aplicada em 3 mulheres e 2 homens com idade superior a 65 anos, que praticavam atividade física em academias da cidade de Curitiba, há mais de dois anos. Os dados coletados apontam que os motivos para os mesmos iniciarem a atividade física nas academias são variados: melhoria da saúde; gosto e prazer pela atividade; e influências da família, de médicos e de amigos. Já os motivos de aderência, são: saúde; influências de familiares, amigos e do professor; prazer na realização da atividade física; convivência em grupo; sentimento de bem-estar e melhoria da auto-estima. Ao ajudar a compreender os motivos de alguns idosos para a prática da atividade física em academias de ginástica, este trabalho pode ser utilizado como referência para outras pesquisas que visem aprofundar o desenvolvimento deste tema, bem como pode servir enquanto um instrumento para o fomento da adesão e aderência de idosos à atividade física em academias de ginástica.

Palavras-chave: Idosos; Atividade Física; Adesão; Aderência; Academias.

1 INTRODUÇÃO

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), são consideradas idosas, pessoas com idade igual ou superior a 60 anos nos países em desenvolvimento, subindo este limite para 65 anos nos países desenvolvidos (IBGE, 2002).

Conforme os dados demográficos registrados durante os últimos anos, está acontecendo atualmente no mundo, um processo de envelhecimento da população. Segundo pesquisa realizada pelo IBGE em 2000, a população idosa brasileira é constituída por 15 milhões de pessoas atualmente, podendo passar dos 30 milhões nos próximos 20 anos. A expectativa de vida dos brasileiros está também aumentando. Conforme afirma Matsudo (2002), em 2025 estará próxima dos 80 anos de idade tanto para o sexo masculino, quanto para o feminino. Mas esse fenômeno do crescimento da população idosa não acontece apenas no Brasil, e sim no mundo todo. Em 1950 eram 204 milhões no mundo, passados 48 anos (1998), esta população chegou a 579 milhões, cresceu mais que o dobro, e as projeções que se tem feito é que no ano de 2050 esse número chegará a 1 bilhão e 900 milhões de idosos no planeta, mais que o triplo do que se tem no momento (IBGE, 2002).

Para Mazo (2001, pg. 15), os motivos que estão levando a acontecer esta alteração demográfica são: “redução de mortalidade, redução de fecundidade e migração”. Segundo a mesma autora, nos países desenvolvidos o envelhecimento populacional ocorreu de uma forma gradativa, principalmente depois da revolução industrial, e atualmente ocorre em um espaço de tempo mais longo do que nos países que estão em desenvolvimento, principalmente pelo avanço da tecnologia, com a evolução dos remédios, antibióticos, vacinas, e equipamentos que auxiliam nas formas de tratamento e prevenção de doenças, o que faz com que as pessoas consigam prolongar sua vida por mais tempo nestes países. Paschoal (1996), citado por Mazo (2001) expõe outros fatores que demonstram esse rápido envelhecimento populacional que vem acontecendo nos países em desenvolvimento. São eles: a drástica queda na taxa de natalidade ocorrida a partir dos anos 60 e 70 e a migração de pessoas mais jovens para os países já desenvolvidos na busca de melhores condições de vida. Filho (2006), aponta ainda mais alguns fatores como a melhora

do saneamento básico e das condições de saúde pública, como dois dos principais aspectos para essa transformação que vem ocorrendo no perfil etário da população mundial.

Porém, muito ainda se tem a fazer no sentido de proporcionar uma vida mais prolongada e com qualidade aos indivíduos. Mota (2002) aponta que o maior desafio para o século XXI seria a melhoria da qualidade de vida para a população idosa. Segundo o mesmo, é inútil oportunizar mais anos de vida as pessoas, se as mesmas não tiverem qualidade e alegria para vivê-los. Okuma (2002) concorda com Mota, afirmando que a velhice não terá valor, se os idosos continuarem longe da sociedade, alienados, inativos, pois assim ficariam incapazes de continuar seu desenvolvimento. Caso queiramos ter uma velhice mais saudável, segundo Filho (2006), devemos mudar de maneira ríspida o nosso modelo de envelhecimento atual, pois não ocorrendo isto, estaremos fadados a conviver em uma sociedade repleta de idosos sem autonomia e mal auxiliados. O mesmo autor ressalta que só assim poderemos viver mais, vivendo melhor.

Atualmente está em evidência nos discursos de especialistas e nos meios de comunicação, o cuidado que as pessoas devem ter com a sua saúde para poderem viver mais. Dentro desses maiores cuidados está à prática de atividade física regular, que vem sendo apontada por estudos e pela mídia como um dos fatores fundamentais para prolongar a vida com saúde, funcionalidade e qualidade (OKUMA, 1998). Devido talvez a esse fato, esteja ocorrendo grande procura e conseqüentemente grande oferta na área de atividade física para idosos.

Na busca de um melhor entendimento no que diz respeito às atitudes que levam as pessoas idosas a procurar atividade física, este trabalho tem por objetivo averiguar quais são os principais motivos que levam esses indivíduos a aderir e permanecer na prática de atividade física atualmente em academias de ginástica e quais são as maiores dificuldades que os mesmos encontram para se manter nestas atividades. Esta pesquisa tem sua relevância no âmbito acadêmico, uma vez que não existem muitos trabalhos de investigação na área de adesão e aderência de idosos em programas de atividade física e/ou em academias, e além de serem poucos, a maioria trabalha só com dados quantitativos, o que não leva em

consideração a perspectiva que o idoso tem em relação à atividade que está sendo desenvolvida.

Com o desejo de trabalhar com atividade física especificamente para idosos, esta pesquisa torna-se importante para mim e para profissionais de educação física também interessados nesta área, auxiliando-nos em um maior entendimento e conhecimento do perfil e das necessidades das pessoas desta faixa etária, bem como para saber o real interesse dos mesmos quando procuram instituições que prestam este tipo de serviço. Assim poderemos de certa forma, oferecer uma orientação mais eficaz aos desejos e necessidades deste grupo social. Além disso, os indicadores sociais mostram que a atividade física para terceira idade é um campo em crescimento e os profissionais que nela atuarão precisarão estar bem preparados para a demanda que irão ter de enfrentar.

2 ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FISICA.

Como proposto por Okuma (1998, p.13), “envelhecimento é, sem dúvida, um processo biológico cujas alterações determinam mudanças estruturais no corpo e, em decorrência, modificam suas funções”. Segundo Mazo (2001, p.51), o envelhecimento da raça humana pode ser definido de diferentes maneiras de acordo com o centro de atenção que pode ser de fatores: “ambientais, genéticos, biológicos, psicológicos, sociais, culturais entre outros”. Segundo a mesma, com o envelhecimento, o organismo tem um declínio em todo seu conjunto que se acelera ainda mais depois dos 70 anos de idade. Santos (2002), descreve o envelhecimento como sendo um processo complexo de mudanças ao longo dos anos de vida, bastante influenciado por comportamentos, fatores sociais e estilo de vida de cada indivíduo.

Conforme descreve Okuma (1998), ser idoso e envelhecer são vistos de forma negativa atualmente em nossa sociedade, sendo criado até certo tipo de preconceito sobre essa camada da população. Várias pessoas que chegam à terceira idade, além de perderem poderes políticos e econômicos, acabam perdendo também prestígio, respeito e importância perante a sociedade e até diante de sua família. A situação se agrava ainda mais para o idoso se o mesmo estiver com alguma doença ou sua condição financeira for baixa, problema este que se soma com a dependência física que o mesmo tende a ter com a família e com a sociedade. Debert (2002) ressalta que atualmente a sociedade, está com a tendência de deixar de pensar o envelhecimento como um processo contínuo de perdas. Ela está começando a atribuir novos significados a vida na chamada terceira idade, admitindo que este também pode ser um período bom e compensador da vida, com direitos e conquistas.

A velhice está se transformando de uma questão de responsabilidade estritamente familiar, de instituições humanitárias e de previdência individual, para ser uma questão também de responsabilidade pública (DEBERT, 2002). Segundo Okuma (1998), ter um grupo maior de pessoas atingindo a terceira idade em más condições de vida pode significar um desastre econômico-social para as nações,

devido aos enormes gastos que as mesmas teriam com serviços sociais e de saúde para tentar recuperar essa população. Conforme afirma Mazo (2001), a velhice causa um grande custo social com moradia, assistência social e médica e pensões. Para Filho (2006), o mundo está vivendo um dos seus principais desafios de saúde pública das últimas décadas, que consiste em saber como administrar os recursos que são destinados a saúde, sem gastá-los inteiramente com esse aumento de idosos portadores de enfermidades múltiplas. Para o mesmo autor, deve-se encontrar algumas opções de vida que além de causar um aumento dos anos vividos, também possam oferecer a estes idosos a chance de manter ou recuperar sua independência e autonomia. Freitas et al. (2007) também acredita que é de fundamental importância a implantação de alguns projetos e programas voltados à promoção de saúde, visando reduzir os gastos públicos futuramente com tratamento de saúde para a população. Segundo Freitas e colaboradores, as Universidades podem ter um papel fundamental de contribuição neste processo, explanando e proporcionando alguns modelos de projetos e programas sociais voltados a população idosa.

Matsudo (2002) explicita que as entidades governamentais e não governamentais de nosso país estão tentando atender esta nova realidade criando políticas que consigam atender as necessidades específicas da população idosa e ao mesmo tempo tentando promover um envelhecimento de certa forma mais saudável, visando ainda manter ou recuperar a funcionalidade dessa população. Debert (2002) confirma as informações de Matsudo, relatando ainda que vem crescendo nos últimos anos o número de grupos de convivência de idosos no Brasil, promovendo aos mesmos uma nova visão de valores, comportamentos e atitudes.

Dentre os diversos programas que estão sendo implantados para se alcançar esse objetivo, aparecem os que oferecem a atividade física para os idosos. Diversas associações, instituições e entidades estão desenvolvendo planos de atividade física especificamente para terceira idade, incentivando e estimulando-os à prática de exercícios para alcançarem um estilo de vida mais ativo. Muitas vezes, essas propostas de programas podem ter implícitos apenas interesses econômicos. Mas apesar disto, alcançam-se também ganhos significativos na melhora da qualidade de vida das pessoas em toda sua dimensão (MAZO, 2001).

Conforme afirma Okuma (1998), envelhecer saudavelmente e atividade física são conceitos fortemente agregados. Atualmente, pessoas de todas as idades são incentivadas por médicos, psicólogos, fisioterapeutas e professores de educação física a praticar exercícios físicos regularmente. Existem muitos dados que mostram o benefício indiscutível da atividade física no processo de envelhecimento, tanto fisicamente, quanto mentalmente, psicologicamente e socialmente. O que confirma Mazo (2001), que declara que a atividade física traz benefícios para os idosos tanto no aspecto biológico, como no psicológico e social, ajudando estes indivíduos na sua reintegração na sociedade e na melhora do seu bem estar. Rauchbach (1990) também concorda com as autoras acima mostrando que na literatura já existem diferentes formas de mostrar que a atividade física interage para um melhor funcionamento do organismo das pessoas idosas. Mota (2002) enfatiza ainda que a atividade física tem um papel relevante e decisivo na melhora da qualidade de vida das pessoas idosas. Filho (2006) também concorda com todos os autores citados acima, afirmando que a atividade física vem assumindo um papel muito importante em todos os seus diferentes níveis de intervenção que favorecem a saúde e o bem-estar dos indivíduos.

Com os estudos produzidos nas três últimas décadas por vários pesquisadores sobre a relação existente entre exercício físico e saúde na terceira idade, já se pode asseverar que essa relação é positiva. A atividade física regular oferece para todos que a praticam por anos, uma possibilidade de retardar a baixa normal de algumas funções que existem com o envelhecimento, tendo assim uma continuidade maior de suas funcionalidades físicas e também um agravamento menor e mais lento ou até um impedimento das doenças que tendem a ocorrer com o avanço da idade. Assim, conforme afirma Mazo (2001), os programas de atividade física para idosos devem ser eficazes na melhora ou na conservação dos componentes da aptidão física, tentando uma busca de manutenção e prolongamento de independência e de autonomia, propiciando uma maior e mais ativa participação dos idosos na sociedade. Filho (2006) concorda com as autoras citadas acima, descrevendo que a prática da atividade física pode ser utilizada como ação preventiva, reduzindo a chance de ocorrer uma grande quantidade de doenças

características desta faixa etária, ou ainda pode ser utilizada de maneira terapêutica, auxiliando em tratamentos de indivíduos portadores destas doenças.

Resultados de estudos demonstram que mais da metade da perda das capacidades físicas nas pessoas idosas são causadas devido a aborrecimentos, a falta de atividades e a expectativa de enfermidade que teve no decorrer de sua vida. Okuma (1998) afirma que a atividade física seria um elementantíssimo para essa não redução de aptidão física dos idosos. Segundo pesquisa feita pela mesma autora, com a prática da atividade física em sua rotina, alguns idosos por ela estudados, relataram sentir-se menos cansados ao desempenharem atividades corriqueiras do dia-a-dia, percebendo que eram capazes de ter uma velhice mais ativa. Ainda segundo a mesma, essa relação entre atividade e aptidão física também traz resultados positivos quando o assunto é tratamento e prevenção de doenças crônicas na terceira idade, pois com o aumento da aptidão física e a melhora do bem-estar funcional causado pela prática regular de atividades, diminui-se a taxa de mortalidade e morbidade da população idosa e, conseqüentemente, mantém-se a qualidade de vida, tendo também um aumento do período de vida em boas condições de saúde.

Conforme Filho (2006), deve-se tomar cuidado quando se trabalha atividade física com idosos portadores de doenças, pois existem alguns riscos que devem ser levados em conta sempre, para que não aconteça o sentido inverso do que se procura com a prática. Mesmo assim, segundo o autor, a atividade só não é recomendada em casos raros, devendo assim, ser sempre estimulada e dirigida a um envelhecimento mais saudável.

3 ATIVIDADE FISICA E ASPECTOS SOCIAIS

Freitas et al. (2007) nos remete a diversos fatores (aumento da violência, das distâncias, do tráfego urbano, da poluição, entre outros) que fazem nos dias atuais, com que as pessoas cada vez menos se utilizem das relações pessoais diretas para se comunicar e se relacionar com outros indivíduos. Aliado a isso, a tecnologia com seus utensílios de comodidade, vem se mostrando como mais um facilitador para essa distância cada vez maior entre as pessoas.

Segundo Okuma (1998), com base em diferentes autores, atividades desenvolvidas em grupo:

“propicia aos participantes a possibilidade de interação social. Este aspecto tem se mostrado como um forte determinante da manutenção das pessoas nos programas, evidenciando a importância do grupo social, pois permite a seus integrantes ter uma identidade física, que é a do próprio grupo, sentir compromisso com algo, viver o sentimento de confiança, sentir reforços sociais provenientes do grupo, poder sentir-se estimulado a competir, desenvolver um grande grau de amizade com outros participantes, viver a relação de companheirismo e sentir o apoio de lideranças”.

Segundo Okuma (1998), a única maneira de alguns idosos manterem convivência com outras pessoas é estando ligado a compromissos com grupos. Isto permite aos mesmos criar uma rede de amizades, tendo assim a oportunidade de se sentirem protegidos por esses grupos. Esses grupos se constituem em um importante suporte social para os idosos podendo ajuda-los a superar com mais facilidade os acontecimentos negativos de sua vida.

Como afirma Rauchbach (1990), o idoso que não tem relações sociais, pelos mais diversos motivos, acaba se fechando para oportunidades que o mundo à sua volta lhe oferece. Já o idoso que participa de grupos onde existe convivência com outras pessoas, itens como cooperação, determinação e iniciativa passam a fazer parte de seu dia a dia. Para os idosos não basta sobreviver e prolongar sua existência, o importante e indispensável é viver com intensidade e realmente participar da sociedade.

Conforme afirma Mazo (2001), os idosos devem e precisam viver em sociedade, respaldando-se dos seus direitos e deveres garantidos pelas leis, participando e se integrando com outras pessoas, e tendo direito a renda própria e de serem cuidados. Filho (2006) mostra que a participação do idoso especificamente na atividade física com grupos pode influenciar em sua saúde, uma vez que isto lhe oferta mais possibilidades de interação com outras pessoas e lhe proporciona satisfação pessoal.

Quando o assunto é relação familiar do idoso, isto varia de família para família. Depende de sua cultura, história e situação econômica. A família deveria ser o mais importante suporte para ele, mas no entanto, o que se observa em alguns lares, é que surgem problemas relacionados com cuidado, proteção e assistência ao idoso, uma vez que este requer muita atenção. Poucas pessoas podem ficar em casa e tem vontade suficiente para atendê-lo, muitas vezes até não fazem por puro egoísmo e pouca paciência. Deve-se também levar em conta que muitos idosos nesta fase da vida tornam-se mais “teimosos” para resolver certas coisas do seu dia-a-dia (MAZO, 2001).

Quando se trata do tema sexo na terceira idade, a grande maioria das pessoas sente preconceitos sobre o tema. Mas a atividade sexual na velhice vai depender de como foi a vida de cada indivíduo quando era mais novo. Quando o idoso tem uma vida sexual mais ativa quando mais jovem, tende a ser mais ativo na terceira idade. O contrário também pode acontecer quando o mesmo não teve uma vida sexual mais intensa (MAZO, 2001).

Autores discorrem sobre o perigo que a aposentadoria pode causar a vida social do idoso, caso esta não seja planejada anteriormente pelo mesmo. Conforme descrito por Mazo (2001), a aposentadoria pode ser até um “castigo” para alguns idosos, no sentido em que vários deles se afastam de sua vida profissional e social depois de se aposentarem. Isto pode gerar muita angústia, pois os idosos passam a não ter nenhum tipo de ocupação. Pode também ocasionar nos mesmos um sentimento de inutilidade e de exclusão de seu grupo social, o que pode afetar o seu senso de identidade e os marginaliza perante si mesmo, sua família e a sociedade. Rauchbach (1990), enfatiza a aposentadoria como um meio que pode atingir de maneira negativa o idoso psicofisicamente, pois o homem trabalha durante toda sua

vida ativamente, mental ou fisicamente. Ao se aposentar a pessoa espera ser recompensada por toda a luta que teve na vida. No entanto, nem sempre isto acontece. Assim o fim da vida ativa do individuo pode levar à depressões e a doenças comuns que se desenvolvem com a idade. Isto pode torná-lo em um individuo indolente e sem perspectiva para atingir objetivos.

Para Okuma (1998), o fato de pertencer a um grupo e de praticar atividades com ele, pode proporcionar ao idoso satisfação e suporte social que precisa para poder lidar com os mais diferentes eventos que possam a vir enfrentar. De acordo com Deps (1993) citado por Okuma (1998), o bem-estar emocional das pessoas tem uma forte relação com a interação e com os vínculos sociais de amizades que possa ter ao envelhecer.

No estudo realizado por Okuma (1998, p.19), segundo a mesma “era visível o prazer que os idosos tinham em estar com outras pessoas...”. Para os idosos de seu estudo, atividade física em grupo os ajudou a dar valor aos outros, enxergando que existem outras pessoas no mundo além de si mesmos, deixando um pouco de ser o centro de suas próprias atenções.

4 ATIVIDADE FÍSICA E ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Conforme descreve Mazo (2001), ocorrem muitas alterações psicológicas com o passar dos anos, pois com o avanço da idade, as particularidades, os papéis e os problemas que se enfrentam se modificam, e falta de conhecimento sobre estas modificações que ocorrem, acabam trazendo muitas dificuldades para as pessoas se adaptarem a esta nova fase da vida, a velhice.

Miranda (2002, p. 46), coloca que é bem propagado na literatura que a “satisfação com a vida, auto-estima, auto-conceito, auto-eficácia, bem como o aumento dos afetos positivos, a diminuição dos afetos negativos e a percepção do controle sobre os eventos” são aspectos que estão relacionados com a participação regular em atividades físicas. De acordo com Okuma (1998), está bem documentado que se tem uma decadência das funções psicológicas com o envelhecimento, e a mesma também ressalta que está evidenciado que a atividade física é associada de forma positiva a saúde psicológica e ao bem-estar emocional. Segundo a mesma a atividade física atua de forma benéfica nesta fase da vida, oferecendo aos mesmos uma forma de liberar a tensão e estados de insegurança através da aquisição de novos valores se a atividade for trabalhada de maneira satisfatória. Conforme Mazo(2001), o bem estar psicológico dos idosos tem uma relação direta com a manutenção de autonomia e independência do idoso perante a sociedade, qualidades estas que a prática de atividade física regular pode manter ativa nas pessoas.

Filho (2006) afirma que além dos bens físicos que os idosos poderão alcançar praticando atividade física, os mesmos terão os chamados “ganhos secundários”, que muitas vezes são menos lembrados, que são o equilíbrio emocional, auto-estima e a integração social. Ainda nesta linha, Tahara, Schwartz e Silva (2003), colocam que os resultados positivos que a atividade física proporciona para os aspectos psicológicos estão no prazer pela atividade e pelo posterior bem-estar que a mesma traz a seus praticantes. Saba (2001), também aponta melhoras no aspecto psicológico com a atividade regular, estes benefícios estariam em uma

diminuição nos níveis de estresse, além de um aperfeiçoamento na auto-estima e auto-imagem do indivíduo.

Segundo Okuma (1998), quase tudo que já foi estudado sobre psicologia na atividade física foi com ênfase em crianças, adolescentes e adultos jovens, sendo os idosos a parte da população que foi menos examinada. Além disso, grande parte desses estudos apresenta falhas que vão desde sua metodologia até erros de conceitos. Mas apesar destas limitações, Okuma cita autores que colocam que com a diversidade de temas já pesquisados, os resultados apontam para uma associação positiva entre atividade física e a saúde psicológica das pessoas. Porém, segundo outros pesquisadores, não tem sido demonstrada nenhuma relação de causalidade direta entre estas variáveis. Conforme afirma Miranda (2002), existem incoerências em muitos resultados de pesquisas que mostram o aspecto positivo na dimensão psicológica resultante da atividade física. A autora ainda ressalta que sempre deve ser levado em consideração o estado psicológico inicial dos idosos que estarão sendo avaliados, pois muitos resultados que mostram melhoras psicológicas significativas com a prática regular de atividades físicas, são alcançados quando os indivíduos estão com seu aspecto emocional muito negativo. Miranda propõe que se procure mudanças psicossociais em indivíduos que tenham níveis relativamente altos nesses parâmetros desde antes que os mesmos tenham iniciado as atividades. A mesma autora ainda coloca que o melhor instrumento para se analisar possíveis melhoras psicológicas em indivíduos da terceira idade seriam as entrevistas semi-estruturadas. Com essa técnica de pesquisa, os idosos poderiam manifestar o que sentem, o que percebem em termos de mudança, se ocorreu mudança antes, durante e/ou após a participação nas atividades físicas. Somente desta maneira poderia se captar melhor toda a subjetividade que está envolvida nesta questão.

Com referência no estudo realizado por Berger e Melnman (1993), Okuma (1998) ressalta que os idosos com características fortes de personalidade (inteligentes, imaginativos e auto-suficientes) eram mais capazes de colocar o treinamento físico na sua vida do que os idosos que não ostentam estas características. Estes estudiosos analisados por Okuma, também identificaram que os idosos que praticam atividade física possuem uma maior tranquilidade para lidar com situações estressantes e de tensão, pelo fato deste treinamento causar nos

mesmos uma maior satisfação de vida em decorrência de seus benefícios físicos e psicológicos. Estes resultados que a atividade física traz aos idosos se comparado a outras técnicas utilizadas para reduzir o estresse, tem se destacado por não apresentar efeitos colaterais negativos e por proporcionar a seus participantes benefícios físicos.

5 SEDENTARISMO NA TERCEIRA IDADE

As projeções mostram que no ano de 2020, 77% das mortes ocorridas nos países em desenvolvimento serão provocadas por doenças como enfarto, diabetes, hipertensão, derrame, câncer, doenças cardiovasculares, entre outras. Todas estas doenças estão relacionadas ao processo de envelhecimento, e resultam de disfunções orgânicas e funcionais ocasionadas por alimentação inadequada, falta de atividade física, estilo de vida sedentário, ou seja, uma vida sem qualidade (MAZO, 2001). Segundo a mesma, a condição de vida que o indivíduo teve durante o transcorrer de sua existência até a chegada da terceira idade, é o que caracterizará a forma que o mesmo chegará à velhice. Filho (2006), reforça as afirmações de Mazo colocando ainda que tudo indica que poderemos ter um futuro difícil, caso não se reverta o hábito sedentário que assola a maioria da população, principalmente os jovens e as crianças.

Filho (2006) afirma que a cada novo estudo que faz a relação de incidências, predominâncias, eficiência do tratamento e mortalidade por causa de doenças crônico-degenerativas, a atividade física vem sendo mostrada como um importante fator preventivo. Baseando-se em outras pesquisas, este mesmo autor deixa claro que o sedentarismo pode ser, isoladamente, o causador principal do estado de limitação de saúde dos idosos. O sedentarismo pode ser caracterizado como uma doença que pode ser prevenida ou tratada com atividade física orientada de maneira satisfatória. Filho descreve três causas mais comuns de sedentarismo nos idosos:

- Orgânicos: interrupção da atividade física por lesão ou alguma limitação física, onde na maioria das vezes a recomendação pela suspensão da prática ocorre pela falta de conhecimento nas orientações que são feitas principalmente por médicos;

- Culturais: com o desconhecimento dos benefícios que as atividades motoras podem trazer aos idosos, a maioria das pessoas acaba limitando-os de suas potencialidades, tornando os mesmos cada vez mais sem autonomia e dependentes;

- Ambientais: Os espaços físicos destinados à prática de atividade física, poucas vezes são adequadas para satisfazer as necessidades de segurança dos idosos.

Segundo Mazo (2001), para que os indivíduos pratiquem atividade física de maneira regular, os mesmos devem ter conhecimentos sobre o que aquela prática vai trazer de benefícios a eles, superando também vícios e comportamentos inadequados que não trazem melhoramentos à prática. Mas como observa Okuma (1998), os benefícios já conhecidos que a atividade física trás as pessoas como: aquisição e manutenção da saúde, aptidão física e bem estar, muitas vezes não parecem ser o bastante para sensibilizá-los a iniciar esses programas de treinamento, nem mesmo no caso daqueles que necessitam desse tipo de atividade para tratamento de doenças, que muitas vezes são resultados do próprio sedentarismo destas pessoas.

Segundo Tahara, Schwartz e Silva (2003), cada vez mais pessoas estão se tornando sedentárias. A vida moderna, o sedentarismo, a alimentação inadequada tem abalado a qualidade de vida dos indivíduos e afetado os seus aspectos físicos e psicológicos. Os mesmos autores ainda ressaltam que são justamente estes indivíduos – os abalados fisicamente e psicologicamente - que mais poderiam ser ajudados com a prática regular de atividades físicas, tanto para se prevenir doenças, como também para melhorar sua saúde e seu bem-estar.

De acordo com Mazo (2001), o sedentarismo atualmente impera em todas as camadas sociais e faixas etárias, onde essa falta de exercícios se deve na grande maioria das vezes à grande diversidade que se tem hoje de recursos tecnológicos como televisão, videogame, computador, entre outros, que não causam nas pessoas esforços suficientes para manterem a capacidade de funcionamento normal do corpo. Filho (2006) também situa os avanços tecnológicos (que tem suas vantagens evidenciadas), como um dos principais inimigos das atividades motoras. Seja em casa, no trabalho ou praticando seu lazer, as pessoas estão sempre limitando a sua capacidade de se movimentar, utilizando-se de diferentes recursos tecnológicos. O mesmo autor ressalta que atualmente há uma prevalência de sedentarismo em todas as faixas etárias, chegando a um número absurdo de 90% na camada idosa da população.

Conforme Okuma (1998), o estilo de vida sedentário está crescendo a cada dia. Ela questiona se a falta de interesse está nas pessoas em se cuidar, ou o erro se encontra na forma que a atividade física está chegando para eles. Para ela, uma das falhas pode estar nas estratégias que estão sendo propostas pelos modelos atuais de atividade física, onde se tenta levar as pessoas a atingir metas que são consideradas benéficas pela ciência, porém estas podem não ser suas necessidades reais e pessoais. A autora acredita que cada indivíduo tem o seu motivo para realizar ou não determinada prática, e que esse motivo deve ser levado em conta por quem aplica esta atividade:

“penso que há necessidade de o programa adaptar-se a realidade pessoal do praticante e não a realidade de quem o institui... acredito em modelos educacionais que vejam as pessoas como seres singulares, [...] vê-lo com singularidade significa tentar compreendê-lo a partir das suas experiências de vida e considerar que cada experiência tem significado próprio” (OKUMA, 1998).

Na velhice o sedentarismo pode se agravar quando às pessoas acreditam que com o envelhecimento, deve-se diminuir a quantidade e intensidade da prática de atividades físicas. Hoje sabe-se que o ser humano necessita se movimentar, principalmente o idoso que pode alcançar ganhos imensuráveis com a prática regular mínima de atividades físicas. Assim, existe uma grande necessidade de se incentivar e motivar os idosos a praticarem algum tipo de atividade física regular, pensando principalmente na sua promoção de sua saúde e funcionalidade (MAZO, 2001).

6 ADESÃO E ADERÊNCIA À ATIVIDADE FÍSICA

Segundo Nunomura (1998), a maior parte da literatura existente com relação à adesão e aderência a atividades físicas, não leva em conta que o envolvimento com exercícios é um processo comportamental complexo e que envolve diferentes motivações para cada fase deste processo. Também segundo esta autora, o principal motivo para um indivíduo começar a praticar atividade física relaciona-se com a crença que o mesmo tem a respeito dos benefícios que esta atividade trará a sua saúde. A autora cita outros pesquisadores como Kimiecik (1991) e Sallis et al. (1990) que colocam o prazer, a sensação de bem-estar e a auto-eficácia como fatores que induzem os indivíduos a aderirem à atividade física.

Conforme Tahara, Schwartz e Silva (2003), a população em seu todo está a cada dia mais conscientizada a respeito da importância da atividade física na melhoria da qualidade de vida. Esta percepção está propiciando um grande aumento de pessoas procurando ou praticando atividade física, principalmente nas academias de ginástica. Segundo os mesmos autores, a mídia também contribui para o aumento de frequentadores em academias e centros especializados em treinamento ginástico, pois existem várias revistas, jornais, sites e televisão que divulgam um corpo considerado padrão, ideal, perfeito.

Em pesquisa feita com o intuito de analisar os principais fatores de adesão e aderência à exercícios físicos regulares em academias, com participantes até 24 anos, Tahara, Schwartz e Silva (2003) concluíram que a questão estética é o principal fator que leva os indivíduos a iniciar um programa de atividades na academia. A melhora da qualidade de vida e a aptidão física foram apontados com um percentual um pouco abaixo do primeiro como motivo para adesão.

Freitas et al (2007), em uma investigação feita especificamente com pessoas acima de 60 anos, com a intenção de pesquisar quais eram os motivos que influenciavam a adesão e manutenção destes indivíduos em programas de atividade física, em uma escala de importância que ia de sem importância até importantíssimo, encontrou a “melhora da saúde” como principal motivo para adesão dos mesmos à prática de atividades físicas, com um percentual de 84,2% dos entrevistados

relatando ser este o fator mais importante para terem iniciado a prática. Depois da saúde os outros fatores mais citados foram melhorar o desempenho físico, reduzir o estresse, adotar um estilo de vida saudável, seguir orientação médica, recuperar lesões, entre outros. Neste estudo também se mostra um dado importante, quando foi registrado nos resultados que mais da metade dos praticantes questionados, colocaram que a influência de propagandas e da televisão é sem importância, para promover a adesão à atividade física. Este dado se confronta com o pensamento de muitos autores que descrevem a influência da mídia como um dos principais motivos para esse crescimento que vem se confirmando na prática de atividade física.

No estudo de Tahara et al (2003), já citado neste trabalho, os pesquisadores encontraram como resultado de motivos que levam os indivíduos a se manterem ativos na academia de ginástica, o mais apontado novamente como já tinha acontecido nos motivos de adesão, foi à preocupação com a estética corporal. Um terço das pessoas que participaram desta pesquisa, deram como resposta para aderência a academia de ginástica, a questão estética. O segundo motivo mais apontado foi melhorar a qualidade de vida, seguido de condicionamento físico e prazer pela atividade. Nunomura (1998), pesquisou quais eram os principais motivos de aderência a atividade física em indivíduos de 31 a 66 anos, que pertenciam a dois grupos distintos de atividades. Os resultados apontaram que, o principal motivo de aderência a atividade física foi à convivência em grupo, seguido do condicionamento proporcionado pela atividade, da saúde e de manter a forma física e estética.

Como as duas pesquisas foram feitas com indivíduos de diferentes faixas etárias, essa diferença de resultado pode estar relacionada com uma possível mudança de visão que esteja ocorrendo sobre a atividade física na sociedade nos últimos anos. Pois com os indivíduos da primeira pesquisa de Nunomura, onde os mesmos tinham de 31 a 66 anos, o último fator de adesão apontado foi à questão estética, e já no resultado da pesquisa de Tahara et al., em que os indivíduos tinham menos de 24 anos, este motivo foi o mais apontado como fator de adesão.

Na investigação feita por Freitas et al. (2007), diferenciando-se das duas pesquisas citadas anteriormente, de Nunomura e de Tahara et al., onde respectivamente, aspecto social (grupo) e estética corporal foram citados como mais

relevantes para se permanecer em um programa de atividade física, “manter a saúde” foi apontado por 100% dos idosos entrevistados, como fator importantíssimo para tal aderência. O fator social e estético ficaram com níveis menores de respostas como importantíssimo, na escala de importância que foi utilizada para se analisar os dados obtidos com as respostas dos indivíduos.

Ainda na mesma pesquisa já citada, Tahara, Schwartz e Silva (2003) encontraram que a principal dificuldade que os praticantes regulares de atividade física têm para continuar, é o tempo disponível. Isso mostra, segundo os autores, que efetivamente esses praticantes têm muito interesse nos resultados que esta atividade pode trazer, pois mesmo com tempo escasso, continuam a prática durante muitos anos. Também se mostrou no resultado uma forte influência de familiares, amigos, entre outros para a adesão dos mesmos a prática, aparentando que essas influências são de fundamental importância para se iniciar uma atividade.

7 METODOLOGIA

A pesquisa foi de cunho qualitativa que utilizou como instrumento uma entrevista semi-estruturada, com pessoas que tenham mais de 65 anos de idade (3 mulheres e 2 homens), que estavam praticando atividade física há mais de 2 anos em academias da cidade de Curitiba-PR. Todas as entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra. O roteiro de entrevistas utilizado pode ser verificado nos anexos deste trabalho. As questões levantadas foram, em linhas gerais, as seguintes: como o idoso conheceu a academia; o que levou o idoso a iniciar a prática; qual é o objetivo momentâneo do idoso para continuar com a atividade física; se existe alguma dificuldade para continuar praticando academia; se o idoso pratica atividade em grupo na academia; e se mudou algo depois que o mesmo começou a praticar atividade regularmente.

A análise de dados se deu em um primeiro momento para cada caso individual, e em um segundo momento, esses dados foram cruzados em busca de similaridades e diferenças sobre o que os participantes relataram em relação à adesão e aderência de atividade física em academias de ginástica.

8 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em um primeiro momento, gostaria de apresentar o perfil dos participantes do estudo:

Indivíduo A: 67 anos, solteiro, aposentado, 2º grau completo, pratica atividade física em academia há 19 anos. Indivíduo B: 70 anos, casado, aposentado, 1º grau incompleto, pratica atividade física há aproximadamente três anos. Indivíduo C: 68 anos, casado, aposentado, 2º grau incompleto, pratica atividade física há aproximadamente três anos. Indivíduo D: 68 anos, solteiro, aposentado, 3º grau completo, pratica atividade física há pouco mais de dois anos. Indivíduo E: 66 anos, solteiro, não-aposentado, 3º grau completo, pratica atividade em academias há aproximadamente 30 anos.

Em pesquisas feitas com a finalidade de saber quais são os principais motivos de adesão e aderência em academias de ginástica, para pessoas adultas, Tahara, Schwartz e Silva (2003) concluem que existem muitos fatores que levam os indivíduos a aderir e a subseqüentemente permanecer em academias de ginástica com o propósito de praticar atividades físicas. Em minha pesquisa, os resultados foram os mais variados possíveis, comparando-se com o trabalho acima citado. Concordo com Lins e Corbucci (2007, p.9), quando os mesmos afirmam que: “As motivações que proporcionam aos idosos participarem de um programa de atividade física refletem as próprias particularidades presentes no processo de envelhecimento: saúde, relações sociais e autonomia”.

Para iniciar atividades físicas em academias, foram encontradas nas respostas dos indivíduos, motivos como: melhorar a saúde, prazer em praticar atividade, influências da família, de médicos e de amigos.

Para o indivíduo A, a saúde foi um dos motivos para o mesmo começar a fazer atividade na academia, como pode-se ver neste trecho de sua fala, quando perguntado se lembrava por qual motivo iniciou sua prática de atividades:

Olha, lembro sim, a importância né, da atividade física, a gente fica sabendo que o exercício é importante né? Que o exercício físico é ótimo pra saúde, então procurei fazer isso daí pra ter uma vida mais saudável com certeza.

Para o indivíduo B, a saúde também se mostrou como fator fundamental para o mesmo aderir à atividade física na academia:

... era mais pra melhorar as dores que eu tinha né, colesterol, que meu exame não tava bom, e melhorar a hipertensão também, porque eu fiquei muito assustado quando um dia o médico falou que esse problema que eu tenho mata muita gente sabe, que seria importante eu começar a fazer, então falei pra mim mesma que ia fazer alguma coisa por mim mesma.

Nesta resposta do indivíduo B, além da preocupação da mesma com a própria saúde, ela revela também uma certa influência do seu médico para começar a prática na academia.

A influência dos médicos para se iniciar as atividades foi vista também na resposta do indivíduo C:

Ah, é porque essa minha amiga já fazia exercício aqui sabe, daí falei pra ela que tava com diabete, e que o meu médico tinha falado que seria bom eu fazer alguma coisa, comecei a vir e foi muito bom.

Nesta mesma fala do indivíduo C, mostra-se outro fator importante, a influência de amigos e familiares. Para três dos cinco entrevistados, este aspecto apareceu como relevante para o início da prática:

Como que eu conheci, foi através da neta de uma amiga minha, ela é professora aqui sabe [...] Foi isso aí, que eu encontrei essa minha amiga e ela me disse que fazia bem, e daí que eu comecei a fazer os exercícios, eu gostei e daí eu acho que pra mim melhorou bastante mesmo sabe... (indivíduo C).

Ah, o médico sempre me falava da caminhada né, mas como eu não gostava muito de ir caminhar sozinha sabe, daí minha filha que já fazia academia, falou com um professor dela lá, e perguntou se eu poderia ir lá junto, daí ele disse que não tinha problema né, e comecei a ir lá na academia (indivíduo B).

Ah, foi através de uma amiga minha [...] Foi a Teresa mesmo que me falou que era pra mim vim, que era bom e isso [...] Embora ela já soubesse que eu já fazia uns exercícios em casa, mas daí eu resolvi vir (indivíduo D).

Conforme Tahara, Schwartz e Silva (2003), para se iniciar qualquer tipo de atividade física, é necessário um estímulo e/ou um incentivo de alguém ou de alguma coisa. A influência de amigos, médicos, familiares, entre outros, mostraram-se relevantes também para os sujeitos desta pesquisa.

Um dos entrevistados, o indivíduo E, revelou que seu principal motivo para começar as práticas nas academias de ginástica, foi o prazer que o mesmo sente por praticar atividade física:

Bom, eu tenho prazer em praticar atividade física, eu gosto de fazer e sempre gostei, uma época eu joguei baseball na escola, outra época eu joguei basquete na universidade, sempre fiz atividade, sempre [...] Eu mesmo procurei [...] Só o prazer de fazer a atividade, e eu me sentia bem.

Conforme apontam Santos e Knijnik (2006, p.27), “as pessoas que têm no seu histórico a prática de atividade física podem ter mais facilidade em aderir à prática de atividade física”. Os mesmos autores citam Palma (2000) relatando que este sugere que o hábito de fazer atividades físicas são reflexos de uma vida ativa fisicamente em seu período de educação física escolar.

Quanto aos motivos de aderência dos idosos nas academias de ginástica, ou seja, permanência na mesma fazendo atividades regularmente, os motivos alegados pelos entrevistados também foram variados como os dados sobre adesão. Saúde, influências de familiares, amigos e do professor, prazer em realizar atividade física, convivência em grupo e aspectos psicológicos foram fatores citados pelos indivíduos como importantes para a continuidade dos mesmos na prática.

Dentre estes fatores, o que pareceu ser mais importante na fala dos sujeitos foi a manutenção e melhora da saúde. Todos falaram sobre este aspecto como sendo de fundamental importância para a continuidade dos mesmos nas academias de ginástica. A seguir citarei alguns trechos de falas que ilustram essa preocupação dos mesmos com a saúde:

Eu quero continuar porque eu queria melhorar minha saúde né? [...] Eu to agüentando andar mais, e eu quero ficar mais resistente né, e eu senti que aqui isso me desenvolveu mais isso [...] O objetivo é isso que te falei, melhorar minha saúde (indivíduo C).

Mudei sim, completamente, nossa, tenho outro animo, hoje eu estou muito mais alegre, em casa, tudo, melhorou em tudo, melhorou a hipertensão também, tanto que hoje tomo bem menos remédio sabe, melhorou o colesterol também, o triglicerídeos que o médico falou que tava ruim também, então foi muito bom sabe, as dores não tenho mais, a bursite nunca mais me incomodou de novo, então isso aqui foi uma benção para minha saúde (indivíduo B).

Eu to bem de saúde, eu to ágil, eu to independente eu me sinto muito bem, e se eu parasse, eu acho que eu teria alguns problemas, por exemplo, eu tenho na minha família vários casos de cardiopatias, eu mesmo tenho uma pressão um pouquinho alta, então eu tenho que estar cuidando sempre da saúde, cuidando da alimentação (indivíduo E).

Entretanto, conforme Lins e Corbucci (2007) e Okuma (1998) os benefícios fisiológicos não são os únicos motivos para a aderência dos idosos na atividade

física. As relações sociais também ocasionam a motivação à prática da atividade física regular para os idosos. Nesta pesquisa, a influência de amigos e companheiros de atividade foi pouco citada enquanto fator de aderência a atividade física pelos idosos que praticam somente a musculação. Este dado se diferencia do que pude verificar na investigação feita por Nunomura (1998), pois o fator mais citado para permanência na atividade na pesquisa feita pela mesma foi a convivência em grupo. Isso se deve talvez pelo fato da musculação se tratar na maioria das vezes de um trabalho feito individualmente, e por não ter uma turma definida como em programas especiais para idosos, onde a turma é sempre a mesma e os idosos têm um contato mais intenso com os outros praticantes que também estão na mesma faixa de idade. Na fala do indivíduo E, se mostra bem essa diferença:

Eu gosto sim de fazer atividades em grupo, agora o problema que os horários que venho para academia não tem essas atividades, aí eu não consigo fazer aulas, por exemplo, de ginásticas, coisas assim, então eu faço meu trabalho bem cedo.

Os idosos que praticam atividades em grupo na academia (alongamento, condicionamento físico, step) valorizam o fato de estarem com outras pessoas:

Sim, é ótimo né? Melhor né? Tipo musculação você fica isolado, é sozinho, às vezes ninguém te conhece, e parece que o tempo não passa, eu diria que às vezes é até meio monótono, e no condicionamento que a aula é mais pesada o tempo passa rápido e eu me sinto mais motivado a fazer com o pessoal (indivíduo A).

Gosto sim, gosto de estar no meio do povo aqui, gosto de estar com pessoas né, meu marido que fala que eu sou que nem cachorro, gosto sempre de andar em bando (risos) [...] O bem-estar que você sente, a amizade que você faz... hoje a gente combina coisas aqui fora da academia também né, então é muito bom... (indivíduo C).

Não só gosto, como prefiro até sabe, não gosto de fazer nada sozinha, eu já tentei andar sozinha, mais não dá não, não consigo [...] Eu acho melhor sim, a gente conversa com as outras né, troca idéia, é ótimo sabe, muito bom pra nós eu acho (indivíduo B).

Outra influência levada muito em consideração pelos idosos é a do professor. Alguns mostram que essa relação também é importante para a permanência dos idosos nas academias.

A professora é demais, essa é a que acho que faz a gente levar sabe, ela é demais. A simpatia dela, ela tem sabe... Um carisma que faz a gente sei lá [...] Ela é uma pessoa assim que por mais que você tenha, teja cansado

já, ela te anima, olha pra você com aquele sorriso assim sabe, que faz você continuar... (indivíduo C).

A professora é em primeiro lugar né? É um incentivo, ela é um amor, é boa, ela ta alegre e fala, “vamo lá, tira da alma essa força”... (indivíduo B).

Ela é excelente, às vezes acho que venho só por causa dela, é claro que venho porque gosto né? Mas ela é demais, ela fala assim: Vamo lá! Não parem! Não desista, persista, tamo no fim já! (indivíduo D).

No estudo feito por Falsarella e Salve (2006, p.349) com ênfase na relação professor aluno nos programas de atividade física, a importância do professor foi revelada pelos idosos como um fator de aderência:

“... observamos uma significativa satisfação dos idosos em relação à qualidade do tratamento dos professores para com esse público, o que contribui para a motivação dos alunos a continuar seus programas de atividades físicas, as quais auxiliarão de forma decisiva a melhoria dos aspectos biológicos, psicológicos, sociais, e afetivos, ao assegurar as habilidades básicas executadas no cotidiano, ao influenciar positivamente a manutenção da autonomia, tão importante para essa população”.

Os indivíduos entrevistados revelaram que a influência de outras pessoas de fora do ambiente dos exercícios, também é importante para a continuidade dos mesmos na prática. Dentre estas influências, as provenientes das famílias foram citadas por muitos como importante suporte para os mesmos:

Ah minha família fala que é importante né, que eles me admiram por eu ter essa força de vontade que tenho [...] Muitas vezes dão força né, pra continuar com os exercícios.... (indivíduo A).

Mudei bastante, bastante, bastante mesmo, e meus familiares também, eles também acham que eu melhorei bastante depois que comecei, ninguém quer que eu pare mais [...] Falam pra eu continuar né? Até me ajudam a pagar aqui, para eu não parar de fazer (indivíduo B).

Eles me admiram muito, meus irmãos, eu tenho dois irmãos homens já, com mais de cinqüenta, e eles me admiram muito. Eu levantar seis horas da manhã e ir andar no parque... Mas eles me incentivam sim, incentivam a gente a se cuidar (indivíduo D).

Segundo Martins (2000) a uma família que incentiva, reconhece e participa ativamente da vida do praticante de atividade física, se constitui em um fator facilitador para que o mesmo consiga manter uma rotina de atividade física na sua vida.

Apesar da maioria dos indivíduos entrevistados apresentarem uma influência positiva da família em relação à continuidade dos mesmos nas praticas de atividade física em academia, um deles, o idoso C se mostrou frustrado com sua família por

causa da falta de apoio que recebe em casa. Quando perguntado se o mesmo recebia apoio em casa para continuar praticando atividade física, a resposta foi à seguinte:

Não, só pelo contrário, tem muita gente em casa que me chama de louca sabe, que eu sou louca de fazer isso né? Que eu poderia agora me reservar, mas o que eu, eu to fazendo, então tem bastante gente que critica [...] Já me acostumei... mas eu sei que isso ta fazendo bem pra mim então eu nem me preocupo[...] Me chamam de louca, que eu to ficando louca, que agora que eu poderia ficar quieta, que eu não devia fazer isso, devia descansar sabe, devia ficar quieta, que eu venho fazer o que aqui... Principalmente depois que o medico falou que era pra eu moderar sabe, daí parece que todo mundo ficou mais contra ainda... Mas eu só paro quando ele me falar que não dá mais mesmo.

Em relação ao prazer pela prática de atividades físicas, esse fator também foi citado pelo individuo E, como sendo para o mesmo, o principal motivo para continuar nas academias, como pode-se notar neste trecho de sua fala:

Eu faço atividade física porque eu gosto de fazer mesmo, me acostumei a fazer. Às seis da manhã eu começo a fazer atividade, é uma rotina diária, então eu não tenho fixado, "ah agora eu tenho que fazer isto, porque eu vou ter esse beneficio", eu sei no geral que eu tenho esse beneficio, mas eu tenho como uma rotina [...] Eu me sinto bem fazendo exercício, me sinto disposto e isso me leva a continuar. Mas se não fosse isso eu acho que é o gosto que tenho pelo exercício, realmente o prazer que eu sinto de fazer a atividade.

Essa questão do prazer enquanto um importante fator de aderência a atividade física é também discutida por Saba (2001) e Souza (2006).

O bem-estar, auto-estima, o se sentir bem consigo mesmo foi colocado também pelos indivíduos como um fator importante de aderência dos mesmos na prática de atividades físicas em academias de ginástica, provocando uma certa mudança no caráter psicológico dos praticantes.

Mas eu acho que tudo pra bom né? Você fica melhor, se sente melhor sabe, o bem-estar que você sente. (individuo C)

Agora eu venho porque eu me sinto bem sabe, mais ânimo pras coisas, parece que quando não venho, tá me faltando alguma coisa no meu dia, é que nem comer [...] Tenho outro ânimo, hoje eu estou muito mais alegre, em casa, tudo, melhorou em tudo [...] Antes eu queria almoçar e já deitar, dormir, não tinha animo pra cuidar de neto, não tinha animo pra nada, pra sair... Mas agora não, eu sou bem mais ativa, me sinto bem melhor comigo mesma. (individuo B).

Um fator que não parece ser de importância diretamente para os idosos é a influencia da mídia. Na pesquisa de Freitas et al (2007) este fator foi citado como

sem importância para a adesão e aderência nas academias de ginástica e centros especializados em atividade física. Em minha pesquisa este fator também não foi lembrado por nenhum dos idosos. Mas, apesar disto é importante ressaltar que a veiculação de informações sobre os benefícios que a atividade física traz a saúde através da mídia, é importante para uma conscientização da população em geral. Pois, quanto mais pessoas souberem desses benefícios, maior será o número de indivíduos que irá buscar a atividade física e também maior será o número que irá influenciar outros a iniciar a prática (TAHARA, SCHWARTZ & SILVA, 2003).

Outro aspecto que foi verificado em minha pesquisa e em outras já feitas com idosos, é o fato que a busca estética costuma não aparecer nem como fator de adesão e nem como fator de aderência a atividade física, o que diverge da realidade das pessoas mais jovens. Conforme apontam Tahara, Schwartz & Silva (2003), o fator estético aparece como principal motivo para pessoas mais jovens que 24 anos iniciarem a prática de atividades físicas em academias.

CONCLUSÃO

O objetivo principal deste trabalho foi o de levantar a partir de uma pesquisa qualitativa, os principais motivos que levam pessoas idosas, mais especificamente cinco idosos acima de 65 anos, a iniciar uma prática de atividade física e permanecer na mesma de forma regular, por um período de no mínimo dois anos em academias de ginástica na cidade de Curitiba. Depois de feitas todas as entrevistas, e analisado as respostas dos sujeitos participantes da investigação, o que pode se perceber foi que existem variados motivos entre os idosos tanto para iniciar um programa de atividade física como para nele permanecer, conforme aponta a literatura. Os motivos variam até para um mesmo indivíduo, tanto para iniciar, como para continuar a praticar. O que se pode concluir é que os principais fatores para o início e continuidade da prática da atividade física depende de cada indivíduo, de sua preferência por um determinado tipo de atividade, dos seus objetivos, do entendimento que tem sobre os benefícios da atividade física, da localização da academia e de influências exteriores.

Para o início das atividades na academia, se viu que tanto a preocupação com a saúde, o gosto e o prazer pela atividade, o estímulo da família, dos amigos e principalmente dos médicos é fundamental. Para quatro dos cinco entrevistados, a melhora e manutenção da saúde se mostraram essenciais para os mesmos iniciarem a prática. Outro fator que apareceu com destaque na fala dos entrevistados, foi a recomendação dos médicos para a prática de exercícios físicos. Três idosos citaram este fator como primordial para adesão nas academias de ginástica.

Para permanência dos idosos nas academias, praticando atividade física regularmente, foram citados os seguintes fatores: saúde; influências de familiares, amigos e do professor; prazer e gosto pela prática de atividade física; convivência em grupo; sensação de bem-estar; e melhoria da auto-estima. Dentre estes fatores, a saúde se mostrou como mais importante para os idosos continuarem freqüentando a academia. Outro fator que apareceu com destaque foi a influência do professor para a continuidade: três dos cinco idosos entrevistados se referiram a este fator enquanto importante. Isso talvez se de pelo fato de na academia, o aluno ter um

contato maior com o professor, pois na maioria das vezes, estes estabelecimentos dispõem de um tratamento individualizado para cada aluno, mantendo um contato intenso entre professor e aluno. Assim recomenda-se que se invista na formação de profissionais, para que estes se tornem bem capacitados para atender de forma satisfatória os idosos com que venham a trabalhar.

Esta pesquisa também verificou a importância da recomendação médica para a adesão dos idosos à atividade física. Recomendo uma maior conscientização da classe médica sobre a influência que os mesmos podem exercer sobre seus pacientes, a fim de se levar cada vez mais idosos a praticar atividades físicas.

Outro ponto importante verificado pela pesquisa foi a influência de familiares e conhecidos na prática de atividade física. Assim faz-se importante divulgar cada vez mais os benefícios da atividade física para que uns influenciem os outros para tal prática.

Apesar do tema idosos estar em voga, os conhecimentos que se tem sobre a realidade dos mesmos ainda é superficial. Precisa-se de mais pesquisas, principalmente de cunho qualitativo, para que se possa melhor entender a sua realidade possibilitando assim um maior índice de adesão e aderência a práticas físicas regulares por parte dos mesmos. Os dados obtidos com este trabalho ajudam a esclarecer e compreender os motivos de alguns idosos para praticar atividades em academia de ginástica, podendo ser mais um instrumento para os estudiosos da área, mostrando sugestões que permitam um maior entendimento deste universo das academias, unindo dois assuntos que estão em evidência atualmente na nossa sociedade, o envelhecimento e a atividade física.

REFERÊNCIAS

DEBERT, Guita Grin. **Políticas públicas e a constituição do idoso como ator político.** V Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para Terceira Idade. Educação Física e Envelhecimento – perspectivas e desafios. p. 54-63. Universidade de São Paulo. Escola de educação física e esporte. Anais, 31 de outubro a 3 de novembro de 2002.

FALSARELLA, Gláucia Regina. SALVE, Mariângela Gagliardi Caro. **Envelhecimento e atividade física:** Análise das relações pedagógicas professor aluno. Integração, ano XII, n.47, p.345-350, out/nov/dez, 2006. Link: ftp://ftp.usjt.br/pub/revint/345_47.pdf Visitado em 10/11/07 às 01:48.

FILHO, Wilson Jacob. **Atividade física e envelhecimento saudável.** Revista brasileira de educação física e esportes. São Paulo, v.20, p. 73-77. Suplemento n. 5. Setembro 2006.

FREITAS, CMSM. SANTIAGO, MS. VIANA, AT. LEÃO, AC. FREYRE, C. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2007; 9 (1), p. 92-100.

IBGE. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil, 2000.** Rio de Janeiro: IBGE 2002

LINS, Raquel Guimarães. CORBUCCI, Paulo Roberto. **A importância da motivação na prática de atividade física para idosos.** Revista Estação Científica Online, n. 04, Juiz de Fora, Abril/Maio, 2007.
Link: <http://www.jf.estacio.br/revista/edicao4/ARTIGOS/EC04MOTIVACAOIDOSOS.pdf>
Visitado em 10/11/07 às 01:03

MARTINS, Marcelle de Oliveira. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários.** Dissertação Apresentada ao Curso de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina à Obtenção do Título de Mestre em Educação Física. Março, 2000. Link: http://www.nucidh.ufsc.br/teses/dissertacao_marcelle.pdf. Visitado em 10/11/07 às 02:45

MATSUDO, VKR. **O papel da atividade física para idosos nas políticas públicas.** V Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para Terceira Idade. Educação Física e Envelhecimento – perspectivas e desafios. p. 67-71. Universidade de São Paulo. Escola de educação física e esporte. Anais, 31 de outubro a 3 de novembro de 2002.

MAZO, Giovana Zarpellon. **Educação física e o idoso:** concepção gerontológica. / Giovana Zarpellon Mazo, Marize Amorim Lopes, Tânia Bertoldo Benedetti. – Porto Alegre: Sulina, 2001.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus. **Avaliação psicossocial na velhice.** V Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para Terceira Idade. Educação Física e Envelhecimento – perspectivas e desafios. p. 46-49. Universidade de São Paulo. Escola de educação física e esporte. Anais, 31 de outubro a 3 de novembro de 2002.

MOTA, Jorge. **Atividade física habitual na pessoas idosa.** Influencia de diferentes programas de aptidão física. V Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para Terceira Idade. p. 21. Educação Física e Envelhecimento – perspectivas e desafios. Universidade de São Paulo. Escola de educação física e esporte. Anais, 31 de outubro a 3 de novembro de 2002

NUNOMURA, Miryan. **Motivos de adesão a atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, vol. 3, nº 3, p. 45-58, 1998.

OKUMA, Silene Sumira. **O idoso e a atividade física. Fundamentos e pesquisa.** Campinas: Papyrus, 1998.

OKUMA, Silene Sumire. **Um modelo pedagógico de ensino da educação física para pessoas com mais de 60 anos.** V Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para Terceira Idade. Educação Física e Envelhecimento – perspectivas e desafios. p. 29-34. Universidade de São Paulo. Escola de educação física e esporte. Anais, 31 de outubro a 3 de novembro de 2002.

PALMA, Alexandre. Atividade física, processo de saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão de literatura. Revista Paulista de Educação Física, vol 14, nº1; Jan/Junho, 2000.

RAUCHBACH, Rosemary. **A atividade física para 3ª idade.** Curitiba: Lovise, 1990.

SABA, Fábio. Aderência: **Á prática do exercício físico em academias.** São Paulo, Manole, 2001.

SANTOS, Suely. **O processo ensino-aprendizagem da atividade motora na velhice.** V Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para Terceira Idade. Educação Física e Envelhecimento – perspectivas e desafios. p. 25-28. Universidade de São Paulo. Escola de educação física e esporte. Anais, 31 de outubro a 3 de novembro de 2002.

SANTOS, Susan Cotrin. KNIJNIK, Jorge Dorfman. **Motivos de adesão a prática de atividade física na vida adulta intermediária I.** Revista Mackenzie de educação física e esporte, ano 5, nº1; 2006.

SOUZA, D. L.; MEZZADRI, F. F.; CAVICHIOLLI, F.R.. **Atividade física e saúde: apontamentos para o desenvolvimento de políticas públicas.** Esporte e lazer: subsídios para o desenvolvimento e a gestão de políticas públicas. p 131-141. Curitiba. Fontoura, 2006.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G.M.; SILVA, K.A. **Aderencia e manutenção da prática de exercícios em academias.** Revista Brasileira de Ci. E Movimento. 2003: 11(4): p. 7-12.

V Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para Terceira Idade. **Educação Física e Envelhecimento** – perspectivas e desafios. Universidade de São Paulo. Escola de educação física e esporte. Anais, 31 de outubro a 3 de novembro de 2002.

ANEXOS

ROTEIRO DE ENTREVISTA:

Há quanto tempo pratica a atividade física em academia:_____

Nome:_____

Data _____ de _____ nascimento:_____ Sexo:_____

Qual é o seu estado civil:_____

Até que série você estudou: _____ É aposentado:_____

Se sim, poderia me dizer a sua profissão antes da aposentadoria:_____

Bairro onde mora:_____

Qual o seu transporte para vir para a academia:_____

Quanto tempo leva para chegar na academia:_____

Quais as atividades físicas que pratica na academia:_____

Pratica algum outro tipo de atividade fora da academia:_____

Aonde:_____

São gratuitas ou não:_____

Tem algum problema de saúde, alguma doença:_____

1.Como você conheceu a academia de ginástica?

1.1 Foi através de amigos? De folders? Pela televisão?

1.2 O que te disseram da academia?

2.O que te levou a começar a praticar atividades físicas na academia?

2.1 Alguém te indicou? Foi recomendação médica? De amigos?

2.2. Quando você começou, você tinha alguma meta? Buscava algum objetivo em específico?

3. E antes de freqüentar esta academia já fazia algum tipo de atividade física?

3.1 Qual? Com que regularidade? 3.2 Você gostava?

3.3 Quando você era mais novo fazia algum tipo de atividade física?

3.4 Qual? Com qual freqüência?

4. E agora, qual o seu objetivo de estar fazendo a atividade física? É diferente de quando você começou?

4.1 ... Por quê?

4.2 O que você acha de fazer atividade física?

4.3 Você se sente motivado a buscar esses objetivos?

4.4 Você consegue acompanhar bem as aulas?

5. Existe alguma dificuldade para continuar vindo a academia?

5.1 ... Por quê?

5.2 Sente algum tipo de desconforto ou alguma dor? Quais?

5.3 Quem são as pessoas que o influenciaram a participar? Alguém influenciou a não participar?

5.4 Como que influenciaram? O que falam?

5.5 E os seus colegas de atividade eles te incentivam? Me dê um exemplo...

5.6 E o professor? Ele também te incentiva? Me conte como...

6. Você realiza alguma atividade em grupo na academia?

6.1 Se sim, gosta de fazer? 6.2 Se não, porque?

7. Mudou alguma coisa no seu dia-a-dia depois que você começou a fazer atividade física na academia?

7.1 Como era antes?

7.2 ... Por quê?... Me diga um exemplo.

7.3 Pra você, quais são as conseqüências boas e/ou ruins da atividade física regular?

7.4 O que você diz aos outros sobre a atividade física?