

ANÁLISE DOS MOTIVOS DE PARTICIPAÇÃO E PERMANÊNCIA DE IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA.

¹Ana Paula Javorski¹; Denieli Ercole Soares²; Rosecler Vendruscolo³

Resumo

O acentuado e crescente envelhecimento da população é um fenômeno mundial. Juntamente com essa transição demográfica expande-se o interesse em relação à velhice nos mais variados âmbitos políticos, econômicos, culturas e acadêmicos. Na área da Educação Física, especificamente, verificamos o desenvolvimento crescente da preocupação em promover a qualidade de vida por meio da prática de exercício físico junto aos idosos. Para esse fim, entre as estratégias criadas, os programas de atividades físicas para idoso em universidade são exemplos. A fim de compreender os motivos de adesão e permanência de idosos participantes do Projeto de extensão universitária “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos e idosos”, da UFPR, realizamos esse estudo. A pesquisa é de caráter descritivo e abordagem qualitativa. O grupo de idosos pesquisado foi composto de quinze pessoas, selecionadas de acordo com o tempo de participação no projeto. O instrumento de coleta de dados foi uma entrevista semiestruturada. Dos resultados os principais motivos de adesão ao Projeto foram: indicação médica para a melhoria da saúde e o convívio com pessoas da mesma idade. Já os fatores relacionados à permanência foram: à socialização entre idosos e professores; os ganhos na saúde; o gosto pela prática de atividade física; a melhoria de qualidade de vida e interação social. Conclui-se que o projeto contribui para a melhora da execução das atividades da vida diária e por consequência, da qualidade de vida dos idosos. Com isso há um maior tempo de permanência de idosos neste projeto.

Palavras-chave: envelhecimento, o idoso e atividade física, programas de atividade física para idosos.

Introdução

¹ Universidade Federal do Paraná, Departamento de Educação Física, Curitiba, Paraná, Brasil; email: paulajavorski@bol.com.br; ² Universidade Federal do Paraná, Departamento de Educação Física, Curitiba, Paraná, Brasil; email: denieli@hotmail.com; ³ Universidade Federal do Paraná, Departamento de Educação Física, Curitiba, Paraná, Brasil; email: roseclervendruscolo@gmail.com.

O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial, no Brasil, especificamente, segundo o IBGE a população com 65 anos ou mais que representava em 1991, 4,8% da população geral, em 2000, representava 5,9% e chegando a 7,4% em 2010, com projeções de que em 2050, esta população chegue a 1.900 milhões de pessoas. Esse crescimento pode ser explicado devido aos avanços na medicina, que permitem melhores condições de saúde para esta população, como também nas melhorias nas condições gerais de vida, na redução da mortalidade e na redução da taxa de natalidade.

A concepção de velhice e o envelhecimento variam conforme os tempos históricos, as culturas e subculturas, as classes sociais, as condições educacionais, as histórias de vida pessoais, os estilos de vida, os gêneros, as profissões e as etnias, dentre outros elementos que conformam as trajetórias de vida dos indivíduos e grupos (Neri e Debert, 1999) em outras palavras, o modo com que cada um envelhece, varia de acordo com suas experiências de vida, no entanto, em função de preconceitos estereótipos associados a esta fase da vida, a sociedade automaticamente julga-os como funcionalmente dependentes e com capacidades físicas reduzidas, rotulando-os como incapazes de viverem com qualidade de forma independente.

Devido a isso, associado com o constante crescimento desta população, cresce também a preocupação, tanto por parte do estado quanto por parte da sociedade, de proporcionar a estes um envelhecimento ativo, com qualidade, onde mantenham em níveis aceitáveis suas capacidades físicas, podendo realizar as atividades de vida diárias sem dependência de terceiros.

Uma das formas encontradas de proporcionar aos idosos um envelhecimento saudável e qualidade de vida, foi a criação de locais onde estes obtivessem oportunidades de interação social, lazer e vivências corporais, com desenvolvimento de seus potenciais, a fim de ocupar o tempo livre.

O SESC (Serviço Social do Comércio), na década de 1960, foi o pioneiro neste tipo de trabalho educacional para adultos maduros e idosos no Brasil, e posteriormente, foram implantados em todo o País programas com este intuito, principalmente em Universidades (Neri, Yassuda e Cachioni, 2004) porque, quanto

mais integrado for o tempo de lazer do idoso, mais normal será seu estato na sociedade (Moragas, 1997).

A participação em programas de atividades físicas possibilita aos idosos potencializar seu estado físico-mental, satisfazendo suas necessidades de socialização ao mesmo tempo em que promove benefícios psicológicos e fisiológicos (Weinberg e Gould, 2001), auxiliando assim na (re) integração destes indivíduos na sociedade e o aumento da qualidade de vida desta população.

É seguindo estas perspectivas que vem crescendo o interesse de profissionais de diversas áreas, especialmente da educação física, nesta população específica. E desta forma, com o crescente interesse profissional e com a expansão da oferta de programas de atividade física para terceira idade, é cada vez mais comum à participação desta população nestes programas, principalmente daqueles que possuem acesso fácil aos locais que os oferecem.

Porém, o que os leva a frequentarem os programas? Quais são os motivos reais, que levam estes idosos a deslocar-se de suas casas aos locais onde estes programas são oferecidos? E qual são os motivos que os fazem permanecer nestes programas?

O objetivo deste estudo é compreender os motivos que norteiam a participação e permanência de idosos, no projeto de extensão oferecido na Universidade Federal do Paraná (UFPR), todas terças e quintas-feiras, no período das 09h00min às 11h00min, Projeto Sem Fronteiras – Atividade Física para adultos maduros e idosos.

O Projeto Sem Fronteiras

O Projeto Sem Fronteiras - foi criado em 1999, com o objetivo inicial de atender a comunidade interna, servidores da Universidade Federal do Paraná e moradores da região, com atividades de alongamento e ginástica. Criado pela Professora Doutora Simone Rechia o projeto contava com a participação de funcionários e moradores de Curitiba e Região Metropolitana. As atividades eram desenvolvidas no Departamento de Educação Física (DEF). Após um ano do projeto Rosecler Vendruscolo mestre em educação, professora do Departamento de

Educação Física da UFPR veio a assumir o projeto e aos poucos a proposta foi voltando-se para atividades para idosos e adultos maduros.

A nova proposta do Projeto Sem fronteiras busca a inclusão da população idosa, proporcionando-os um espaço de manutenção e desenvolvimento da autonomia, da qualidade de vida e da interação social. Outro objetivo do Projeto é proporcionar a formação teórico-prática dos acadêmicos de Educação Física da Universidade Federal do Paraná e disponibilizar um espaço acadêmico de intervenção na área do envelhecimento, com ações de caráter educacional e sociocultural.

Tem como metodologia a educação permanente, onde se acredita que o homem aprende desde seu nascimento até sua morte. A educação permanente privilegia a aprendizagem e enfatiza a capacidade humana de criação de conhecimento novo a partir da discussão e da análise conjunta e participativo dos problemas reais (Haddad et al., 1990:136-137).

O Projeto Sem Fronteiras atende hoje cerca de cento e cinquenta idosos no CED (Centro de Educação física e Desportes, localizado no Setor de Ciências Biológicas – UFPR), todas as terças e quintas, em dois horários, sendo que pela manhã atende das 9h00min às 11h00min e à tarde das 14h00min às 16h00min.

São oferecidas atividades como: musculação, hidroginástica, alongamento, ginástica aeróbia, atividades recreativas, atividades de cooperação, atividades de competição, caminhadas, palestras educativas, cinema, jogos de oposição, festas e passeios. A participação do Projeto é gratuita, sendo necessários atestado de aptidão física e dermatológico para a participação nas atividades.

O projeto é ministrado pelos acadêmicos de educação física da UFPR, coordenados pelo Fernando Marinho Mezzadri, Pós Doutor, tendo como orientação Doralice Lange de Souza Doutora em Educação e Rosecler Vendrusculo, Mestre em Educação.

Material e Métodos

Para o presente estudo foram selecionados 15 alunos participantes do Projeto de Extensão Sem Fronteiras – Atividade Física para adultos maduros e idosos, oferecido pela Universidade Federal do Paraná duas vezes por semana, das

09h00min às 11h00min, sendo os indivíduos escolhidos conforme o tempo de participação deste programa, de ambos os sexos e com idade acima de 60 anos.

Esse estudo foi desenvolvido de forma qualitativa com perguntas semi-estruturadas e questões abertas. Foram realizadas algumas perguntas como: Por que decidiu aderir a um programa de atividade física? O que mais te motiva a continuar participando do “Projeto Sem Fronteiras”? Como você chega (meio de transporte) até as atividades do “Projeto Sem Fronteiras”? As entrevistas foram realizadas individualmente nos horários do projeto. As entrevistas foram gravadas, utilizando dois aparelhos celulares, pertencentes às entrevistadoras e transcritas, posteriormente, na íntegra.

Para análise dos dados de faixa etária e renda familiar, foi utilizado o programa Microsoft Excel®, aplicando os valores percentuais e os resultados foram organizados em tabelas.

Resultados e Discussão

Em relação à idade dos sujeitos (Tabela I) observa-se que a maioria, 40% (6 indivíduos), corresponde a faixa etária de 60 e 65 anos; 33,33% (5 indivíduos) pertencem a faixa etária que vai de 66 a 70 anos; 20% (3 indivíduos) dos 71 a 75 anos e 6,67 (1 indivíduo) acima de 81 anos, todas do sexo feminino.

Tabela I – Média de Idade dos entrevistados do Projeto Sem Fronteiras

População	60 a 65 anos	66 a 70 anos	71 a 75 anos	76 a 80 anos	Acima de 81 anos		Total
	Total %	Total %	Total %	Total %	Total	%	Total %
Feminino	6 40,00	5 33,33	3 20,00	0 00,0	1 6,67		15 100
Total	6 40,00	5 33,33	3 20,00	0 00,0	1 6,67		15 100

Em relação à renda mensal dos entrevistados, pode-se observar que 13,33% (2 indivíduos) possuem renda de até 1 salário mínimo, equivalente a 678,00 reais, segundo o Decreto 7.872/2012 (inciso IV do art. 7º da Constituição Federal); 33,33%

(5 indivíduos) possuem renda que vai de 1 a 3 salários; 33,33% (5 indivíduos) com renda de 3 a 5 salários; 6,67% (1 indivíduo) possui renda de 5 a 7 salários; 6,67% (1 indivíduo) com renda de 7 a 9 salários e 6,67% (1 indivíduo) com renda acima de 11 salários mínimos.

Tabela II – Renda mensal familiar

Renda Mensal*	Total	%
Até 1 salário mínimo	2	13,33
De 1 a 3 salários	5	33,33
De 3 a 5 salários	5	33,33
De 5 a 7 salários	1	6,67
De 7 a 9 salários	1	6,67
De 9 a 11 salários	0	0
Acima de 11 salários	1	6,67
Total	15	100

*Renda baseada no salário mínimo brasileiro, no valor de 678,00 reais de acordo com o Decreto 7.872/2012, inciso IV do art. 7º da Constituição Federal Brasileira.

Ao considerar os subgrupos etários de 60 a 70 anos (73,33%) caracteriza-se assim, como adultos jovens, o principal público atendido, Segundo o estudo de FRIIS et al. Citado por Pereira e Okuma S.S (2009) houve a constatação que idosos mais jovens, com níveis de escolaridade e socioeconômico mais altos têm maior probabilidade de se engajar em atividade física do que idosos mais velhos e com níveis de escolaridade e de renda mais baixos.

Em relação ao gênero dos entrevistados, entende-se que os indivíduos que hoje ocupam a faixa da terceira idade no Brasil têm uma concepção machista, que conforme Minayo (2005), está baseada no patriarcalismo, em que o masculino é ritualizado como o lugar de ação, da chefia da rede de relações familiares, sendo este sinônimo de provimento material. Isso condiciona a acreditar que os idosos homens não participam dos grupos de atividade física por considerá-los espaços femininos, buscando outras atividades que lhes deem mais prazer.

Devido a essa participação do homem num mundo externo é que se justifica que o homem, com o advento da aposentadoria e após ter passado a vida inteira

fora do lar, busque ficar mais em casa, tem preferência por locais calmos onde possa conversar e realizar atividades simples e relaxantes para ele.

Enquanto que a mulher, por ter ficado mais no convívio de sua casa e com a família, quando fica mais velha e alcança a sua independência, já que não precisa mais cuidar dos filhos, o marido não trabalha mais, pode sair e fazer novas amizades, praticar atividades físicas e fazer aquilo que ela tinha vontade e não podia concretizar, pois tinha suas obrigações em casa. (COUTINHO e ACOSTA 2008) ,como descrito na fala abaixo:

“...Eu vivi a vida inteira pra eles né. Agora tenho que viver pra mim. Eu sempre digo: eu vivo pra vocês, eu vivi pra vocês a vida inteira, mas agora eu vou viver pra mim. Vocês que se virem...”
(L.O, 69 anos)

Em relação à facilidade de acesso, a maioria dos entrevistados (13 indivíduos) alegaram que possuem residência próxima ao local de oferta das atividades do Projeto Sem fronteiras, sendo que 2 destes fazem uso de transporte próprio para locomoção, enquanto 11 utilizam-se de ônibus para chegarem ao local; Apenas 2 entrevistados disseram enfrentar dificuldades para chegar ao local pretendido, sendo que ambos utilizam dos ônibus e vivem na região metropolitana de Curitiba, destas dificuldades fora citado: ônibus lotados e falta de respeito dos outros passageiros.

Quanto aos motivos de adesão ao Projeto Sem Fronteiras, observa-se que, o principal motivo de adesão, citado por 9 dos entrevistados, foi a indicação médica para a melhoria da saúde destes; em segundo lugar pela convivência e amizade com pessoas da mesma idade, sendo citado por 5 entrevistados; seguindo pela iniciação/continuidade da prática de atividade física, citado por 4 entrevistados; pelo bem-estar e qualidade de vida, citado por 3 entrevistados e finalmente pela ocupação do tempo livre citado por 1 entrevistado.

As razões para a adesão ao Projeto foram justificadas principalmente pela questão da indicação médica, para a melhoria da saúde. Esse aspecto confirma o que Andrade et al. citado por Matsudo et al., (2001), diz sobre a orientação médica ser o principal motivo de busca pela realização das atividades físicas em idosos, ainda em concordância com o presente estudo, outro motivo de interesse pela

atividade física é a busca pela companhia e convivência com pessoas da mesma idade. A fala abaixo representa a preocupação inicial do indivíduo quanto ao motivo de adesão ao Projeto:

“Eu achei que tava na hora da gente se integrar mais com as pessoas da minha idade né, e eu tinha que fazer hidroginástica, aí meu médico aconselhou né, aí eu vim fazer”.

(A.S, 65 anos)

O gosto pela atividade física também é citado por Santos e Knijnik (2006), como motivo de adesão a projetos de atividade física, seguindo também pelo bem-estar e qualidade de vida.

Em relação à permanência nas atividades oferecidas pelo Projeto Sem fronteiras, percebe-se que os principais motivos são quanto a amizade e convivência entre professores e alunos participantes do projeto, citado por 10 dos entrevistados; seguindo pela melhora da saúde após o ingresso no Projeto, sendo citado por 9 entrevistados; em seguida, sendo citado por 8 dos entrevistados, pela prática das atividades oferecidas; pelo bem-estar e qualidade de vida, sendo citado por 6 dos entrevistados, pela interação social, citado por 1 entrevistado e finalmente por considerar um projeto sério, citado por 1 dos entrevistados.

O principal motivo citado pelos entrevistados foi quanto às relações de amizade e convivência, o que vai de encontro com a pesquisas de Freitas *et al.* (2007) que afirma que a sensação de pertencimento a um grupo e as relações de amizade dentro desse contribuem para a manutenção destes nos determinado programas.

Outro motivo para a permanência desses idosos ao “Projeto Sem fronteiras” está diretamente relacionado com os ganhos na saúde destes indivíduos, estando de acordo com McMurdo (1999), que diz que os idosos se motivam a permanecem ativos quando acreditam que a atividade física trará benefícios para sua saúde e preservará sua capacidade funcional. A partir de um vínculo de necessidade e através dos benefícios obtidos pela atividade física regular, a prática torna-se essencial para a vida desta pessoa (Santos e Knijnik, 2006).

Conclusão

O principal motivo citado pelos idosos para a adesão e permanência dos mesmos em grupos de atividades físicas foi à indicação médica em seguida pela convivência e amizade com pessoas da mesma idade, seguindo pela iniciação/continuidade da prática de atividade física, pelo bem-estar e qualidade de vida e ocupação do tempo livre. Segundo MCMURDO (1999), os idosos se motivam a permanecer ativos quando acreditam que a atividade física trará benefícios para sua saúde e preservará sua capacidade funcional.

Os motivos mais citados de permanência foram relacionados à amizade e convivência entre professores e alunos participantes do projeto, seguindo pela melhora da saúde após o ingresso no Projeto, pela prática das atividades oferecidas; pelo bem-estar e qualidade de vida, pela interação social, e finalmente por ser considerando um projeto sério. Segundo VELARDI (2003), o ensino de atitudes e valores, através da atribuição de significado, é mais eficiente para que a pessoa adote um comportamento ativo do que apenas o conhecimento de que algo é bom para a saúde. Assim, reforça-se a necessidade de estratégias de ensino que otimizem a atribuição de significado. OKUMA (2002) faz uma crítica aos modelos de programas de atividade física que utilizam estratégias de intervenção cujo estímulo é externo à pessoa, pois tentam conduzi-la a alcançar aquilo que é considerado bom pela ciência e pelos profissionais, e não necessariamente por ela. Para a autora, o ensino da atividade física é estratégia para envelhecer bem porque viabiliza que a pessoa aprenda a praticá-la corretamente, além de constituir uma possibilidade de educação permanente.

É necessário o desenvolvimento de políticas públicas para que possam atender de maneira geral as necessidades da pessoa idosa, e que promovam a adesão e permanência dos mesmos nestes projetos.

Referências Bibliográficas

Coutinho, R.X.C., Acosta, M.A.F. (2009) “Ambientes masculinos da terceira idade” *Ciências da saúde coletiva*, volume 14 nº4. Rio de Janeiro. Julho/agosto.

Decreto Nº 7.872, de 26 de dezembro de 2012 (Inciso IV do Artigo 7º da Constituição Federal do Brasil, disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2012/Decreto/D7872.htm, acesso em 05/08/2013.

Freitas C.M.S. M et al. (2007). “Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos” *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 9(1): 92-100.

Haddad, J. et al, (1990) “Proceso de trabajo y educación permanente de personal de salud: reorientación y tendencias en América Latina.” Em *Educ. Med. Salud*, Vol. 24, No. 2.

IBGE. (2010) “Resultados da amostra do censo demográfico 2010”. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/imprensa/ppts/00000008473104122012315727483985.pdf>, acesso em 12/06/2013.

Matsudo S. M. M.; Matsudo, V. K. R.; Barros N.T.L. (2001) “Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos.” *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 7, n. 1, p. 2-13.

Minayo, M.C.S. (2005) “Laços perigosos entre machismo e violência.” *Ciências da saúde coletiva [online]*. vol.10, n.1, pp. 23-26. ISSN 1413-8123.

Moragas R. (1997). *Gerontologia Social: Envelhecimento e qualidade de vida*. São Paulo: Paulinas.

Neri, A L. Debert, G. G. (1999). *Velhice e sociedade*. Campinas: Papirus, 113-141 (coleção vivacidade).

Neri, A. A. L. Yassuda M. S., Cachioni M.(2004). *Velhice bem Sucedida: Aspectos afetivos e cognitivos*. 3ª edição, Campinas-SP, Editora Papirus, 39-46.

Okuma, S.(2002) *O idoso e a atividade física*. 2ª Ed. Campinas: Papirus.

Pereira J.R.P, Okuma S.S (2009) “O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial” *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, v.23, n.4, 319-34.

Santos, C. S; Knijnik, J. D. (2006) “Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida intermediária”. Em *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* nº 5(1):23-34.

Weinberg R. S., Gould D. (2001) *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 2ª edição, Porto Alegre, Artmed.

Velardi, M. (2003). “Pesquisa e ação em Educação Física para idosos” *Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física, Tese de doutorado*, Campinas- São Paulo.