



MOTIVAÇÕES E PERCEPÇÕES: A ADERENCIA DA PRATICA DE ATIVIDADE FISICA DE IDOSOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE DE SANTA CRUZ – PB

Nadiel Cavalcante de Sousa

Universidade Federal da Paraíba – Graduado em Educação Física - Bacharelado; Instituto Federal da Paraíba – Graduando em Educação Física – Licenciatura – nadielduvale@hotmail.com

RESUMO

A procura por uma melhor qualidade de vida aumentou a estimativa de vida das pessoas idosas. Contudo, sabe-se que para obter tais qualidades é necessário habituar-se a prática de atividade física. Portanto, para que os profissionais da Educação Física que atuam nos polos da academia da saúde possam orientar de maneira eficaz e oferecer um trabalho de qualidade é indispensável saber quais fatores motivam a aderência das pessoas idosas a praticarem atividades físicas e quais objetivos são alcançadas no decorrer. Dessa forma, torna-se mais fácil a atuação dos profissionais que trabalham na instituição escolhendo modalidades de atividades físicas que agradem o publico idoso e conseqüentemente instiguem as suas aderências. Várias pesquisas científicas apontam alguns motivos a qual os idosos aderem a pratica de atividade física e entre eles destacam: melhorar a saúde, emagrecer, melhorar a qualidade de vida e dores no corpo. Sendo assim, é afirmativo dizer que os polos da Academia da Saúde são ferramentas valiosas que proporcionam as pessoas idosas uma melhor busca pelo corpo saudável.

Palavras chave: Motivação; Idoso; Academia da saúde.

ABSTRATC

The search for better quality of life increased an estimate of life of older people. However, it is known that for such qualities you need to get used to physical activity. Therefore, so for the professionals of Physical Education who work in the health academy poles can guide effectively and provide quality work is essential to know what factors motivate adherence of older people to practice physical activities and which goals are achieved over. That way, Thus, it becomes easier the work of professionals working in the institution by choosing methods of physical activities that please the elderly audience and consequently instigate their adhesion. Several scientific studies point out some reasons which older people adhere to the practice of physical activity and among them stand out: improve health, lose weight, improve quality of life and body aches. Therefore, it is to say so that the poles of Health Academy are valuable tools that provide the elderly a better search for the healthy body.

Keywords: Motivation; Elderly; Health gym.

INTRODUÇÃO

No decorrer de alguns anos a expectativa de vida da população idosa cresceu significativamente, esse fato é caracterizado pela procura da melhor qualidade de

vida. No Brasil, a população das pessoas idosas com idade acima de 60 anos está calculada em 11 milhões, contudo, no ano de 2010 constatou-se um crescimento na expectativa de vida de 69,66 anos para 72,86 anos. A perspectiva é que em 2030 a participação dos idosos na população brasileira será quase igual a dos sujeitos jovens¹.

Um dos principais motivos para proporcionar uma velhice autônoma e com melhor padrão na qualidade de vida é a aderência à prática de atividade física por períodos prolongados. Esse hábito regular não se fundamenta apenas como um meio fundamental na inibição do surgimento de muitas alterações orgânicas que se associam ao processo degenerativo, mas, ajuda também na redução de estressores psicossociais sobre o sujeito². Portanto, reconhecer a importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida de um indivíduo é muito importante, contudo, é indispensável também conhecer as causas que motivam os indivíduos a praticarem a tal tarefa³.

No que diz respeito aos idosos, a adesão a um estilo ativo nem sempre é ressaltada, pois a grande maioria não tem a motivação adequada para entrar num programa de atividade física, seja por questões externa de ordem estrutural e física ou interna de ordem psicológica.⁴ Existem evidências que tanto no Brasil quanto em outros países a população idosa apresentam grande prevalência de indivíduos que são avaliadas sedentárias ou inativas.^{5,6}

Para que se possa orientar e direcionar de maneira mais eficaz o idoso para uma determinada modalidade de atividade física, assim também como, ajuda-lo na opção desta modalidade, respeitando seus interesses individuais é indispensável analisar os fatores que motivam as pessoas a praticarem atividade física regularmente. Entretanto, são múltiplos os fatores que motivam as indivíduos a iniciarem e a manterem-se em um programa de atividade física.⁷

Portanto, diante os benefícios das atividades físicas para as pessoas idosas apresentadas e para preencher lacunas do conhecimento, é imprescindível saber quais motivos levam a população idosa a aderirem praticarem as atividades físicas oferecidas pelos polos da academia da saúde e quais as suas percepções durante certo um tempo de pratica. Dessa forma, é possível que as atividades físicas sejam

elaboradas de acordo com os gostos e possibilidades dos participantes, incentivando-os cada vez mais a investirem na sua saúde que consequentemente ampliará suas expectativas de vida. Portanto, o referente estudo objetiva-se em investigar quais os motivos e percepções dos idosos perante as praticas de atividades físicas oferecidas pela Academia da saúde em Santa Cruz – PB.

METODOLOGIA

Esta pesquisa é qualitativa do tipo longitudinal. A primeira abordagem se trata de uma pesquisa que tem como objetivo, analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade da conduta humana e ainda fornecendo análises mais delineadas sobre as investigações, atitudes e tendências de comportamento. Assim, o que entendemos é que a ênfase da pesquisa qualitativa é nos processos e nos significados.⁸ Nas pesquisas longitudinais a coleta de dados se dá ao longo do tempo em períodos ou pontos especificados, procurando pesquisar a evolução ou a mudança de determinadas variáveis ou, ainda a relação entre elas.⁹

Foi realizada duas coletas de dados. Na primeira, foram investigados 12 idosos dos gêneros masculino e feminino, com 60 anos ou mais, participantes do programa academia da saúde em Santa Cruz, PB. Participaram da segunda coleta de dados 9 pessoas idosas. O critério de exclusão foi não participar assiduamente das praticas de atividades físicas realizadas no programa. Utilizou-se para selecionar a amostragem o método probabilístico aleatório simples. Esse método consiste em atribuir a cada elemento da população um número único para depois selecionar alguns desses elementos de forma casual.¹⁰

Foi aplicado um questionário nos dois momentos da coleta. O questionário é uma técnica de investigações composta por um conjunto de questões que são submetidas às pessoas com o propósito de obter informações.¹¹ Questionário é um instrumento de coleta de dados, onde o pesquisador envia as perguntas ao grupo pesquisado e recolhe-o depois de preenchido.¹² O questionário da primeira coleta

de dados era composto por questões socioeconômicas e por uma pergunta que investigava os motivos pela quais os idosos iam praticar as atividades físicas no polo da Academia da Saúde de Santa Cruz- PB. Da segunda vez, o questionário continha as mesmas questões socioeconômicas e uma questão que indagava sobre suas percepções no seu corpo sobre o tempo que praticou as atividades físicas no Polo da Academia da Saúde em Santa Cruz, PB.

Os dados serão analisados por meio da técnica Análise de Conteúdo. Este processo se baseia em causar inferência, que em análise de conteúdo se constitui, apenas em produzir pressuposições subliminares sobre determinada mensagem, mas em embasá-las com suposições teóricas de distintas concepções de mundo e com as circunstâncias concretas de seus produtores ou receptores. Situação concreta que é concebida de acordo com o contexto histórico e social de sua produção e recepção.¹³

RESULTADOS E DISCUSSÃO

1ª Análise da coleta de dados – Qual motivo te levou a praticar as atividades físicas realizadas no polo da Academia da Saúde?

A partir dos dados obtidos, notou-se que a maioria dos sujeitos investigados procuraram os serviços da Academia da Saúde porque queriam melhorar a sua saúde. Um estudo realizado com 309 praticantes de atividade física de 16 a 74 anos da cidade de Natal mostrou por meio de média e desvio padrão que os idosos ($M=6,52$, $DP=0,14$) apontaram praticar atividade física por motivos de saúde quando comparado aos jovens ($M=6,34$, $DP=0,16$) e adultos jovens ($M=5,85$, $DP=0,14$) e adultos ($M=6,44$, $DP=0,10$).¹⁴

Segundo os autores, esse resultado seria de se esperar, tendo em vista que com o aumento da idade as pessoas tornam-se mais suscetíveis a certos tipos de doença e, com isso, a prática de AF regular passa a ser recomendada pelos médicos como forma de tratamento ou controle de algumas doenças.¹⁴ Em constantes consultas os médicos atribuem certas doenças a falta da prática de

atividade, principalmente em idosos, talvez seja essa o motivo pela qual esse termo tenha sido bem comentado.

A atividade física é um importante meio para a manutenção de uma boa saúde, ao afirmar que as características de estilos de vida fisicamente ativos são um elemento chave na busca de um envelhecimento bem sucedido, ajudando na manutenção da saúde. E desta forma, o valor de permanecer fisicamente ativo a idade adulta não deve ser subestimado.¹⁵

Outro fator que foi bem mencionado diz respeito ao termo emagrecer. De acordo com a pesquisa que buscava analisar os motivos pelas quais os idosos permanecem num programa de atividade física, a variável emagrecer estava representada pela expressão “manter-se em forma” e está dentre as mais destacadas aparecendo em terceira colocação, veja: melhorar a postura (75%); promover o bem-estar (74,2%); manter-se em forma (70,8%); sentir prazer (66,7%); ficar mais forte e receber incentivos do professor (62,5%); sentir bem estar provocado pelo ambiente (60%); sentir-se realizado e receber atenção do professor (57,5%).¹⁶

Sabe que quando o indivíduo possui um alto índice de gordura está mais propenso a ter doenças crônicas-degenerativas. É tanto que o IMC é mensurado pela altura e peso e, quando alto, representa risco à saúde do sujeito. Talvez esse termo emagrecer tenha sido um dos mais citados devido a grande participação das mulheres nos programas de atividade física. Atualmente a prática de atividades físicas no universo feminino ganha grande proporção por meio da busca do corpo delineado e controle do peso corporal, ressaltando-se que em comparação a qualquer outro período, as mulheres estão gastando muito mais tempo com o tratamento e a disciplina dos seus corpos.¹⁷

De forma igual saiu os termos: Melhorar a qualidade de vida e as dores no corpo. De acordo com Mello,¹⁸ a qualidade de vida relacionada com saúde e estado subjetivo de saúde são conceitos afins, necessariamente ligados ao impacto do estado de saúde sobre a capacidade de o indivíduo viver plenamente, e centrados na avaliação subjetiva do paciente. Em termos de saúde, uma questão muito

presente nos estudos de Gerontologia é a qualidade de vida ou sobrevida dos idosos ¹⁹. A qualidade de vida na Terceira Idade pode ser definida como a manutenção da saúde, em seu maior nível possível, em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual (Organização Mundial de Saúde, 1991).

Em um estudo experimental, com 33 sujeitos diabéticos de idades entre 45 e 72 anos, submetidos a um programa de atividades físicas (10 semanas de treinos - 4 sessões por semana de 60 minutos), constatou-se que a atividade física regular diminui as dores no corpo. ²⁰ Uma pesquisa de revisão de literatura cita que a atividade física se manifesta como benéfica na redução de dores crônicas para quem a pratica assiduamente. ²¹

2ª Análise da coleta de dados – Durante os três meses de prática de atividade físicas no polo da academia da saúde percebeu melhoras? Quais?

No segundo momento da pesquisa, serão apresentados os dados sobre as percepções que os idosos tiveram no decorrer dos três meses com as praticas de Atividades físicas oferecidas pelo polo da Academia de Santa Cruz – PB.

Quando foram mostrados os dados da primeira etapa, ficou claro que o motivo principal a qual os idosos procuraram a Academia da saúde foi em busca da saúde. Para tanto, se existe discussões em torno do que seja a saúde, consequentemente haverá em tê-la plenamente. Portanto, no segundo momento do estudo foram mais específicos e comentaram que perceberam as melhoras na circulação, em seu peso corporal (sentem mais leve, diminuiu o peso) e no condicionamento físico, respectivamente.

Se notarmos, o termo “melhorou a circulação” que foi mais citado na segunda fase dos dados não foi visto na primeira análise. Assim, é sabido dizer que o exercício melhora a circulação sistêmica contribuindo para a redução do hematócrito (ao aumentar a volemia) e ocasiona elevação da plasticidade do eritrócito, promovendo acréscimo do fluxo sanguíneo e uma melhor distribuição do oxigênio na interface célula-capilar. ²² Pode, ainda, ocorrer modificações significativas tanto

anatômicas como fisiológicas do sistema cardiovascular, com aprimoramento do sistema de transporte, extração e utilização do oxigênio.²³

Na primeira fase dos dados, foi possível notar que o termo citado por mais vezes, em segundo lugar foi diminuir o peso e na segunda fase, o mesmo termo foi cogitado no mesmo grau de importância. Dessa forma, o exercício aeróbico regular induz alterações favoráveis no peso e na composição corporal. Em um estudo que investigou a participação do idoso num programa de exercício endurance notou que os participantes tiveram uma redução da massa de gordura, do peso corporal e da gordura intra-abdominal.²⁴

Por último e em menor frequência, o termo Condicionamento físico foi falado. Entende-se que o condicionamento físico seja uma capacidade alcançada pelo indivíduo afastado do sedentarismo. Também pode ser entendido como a resistência que o atleta ou o praticante de exercícios possui, como por exemplo, o tônus muscular, a capacidade de realizar contrações isométricas e isotônicas sem perda do tônus, sem dores e sem fadigas, como também denota a capacidade de realizar exercícios aeróbicos (corrida, pedalada) e anaeróbicos (levantamento de pesos) alternados.²⁵

Um estudo que era objetivado em verificar a relação entre a aderência e frequência dos indivíduos em programas de Atividades Físicas e a influência de diferentes níveis de Aptidão Física, concluiu que se o indivíduo apresentar uma maior Aptidão Física aeróbia pode estar associada a uma maior adesão ao Exercício Físico.²⁶ Talvez o termo condicionamento físico não tenha sido citado no primeiro momento pelos idosos por não conhecerem seu significado ou por essa relação apresentada entre a participação nos programas de exercício físico e a sua participação.

RESULTADOS

A partir dos dados obtidos e das altas decorrências de pesquisas científicas que corroboram com a proposta desse estudo, pode-se afirmar que o polo da

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

Academia da saúde de Santa Cruz, PB trabalha com atividades físicas que atendem e proporcionam o bem estar da população idosa, pois após a análise dos termos citados na primeira fase da pesquisa que tinha como objetivo de analisar os motivos que fizeram com que os idosos procurassem os serviços da academia da saúde percebeu que durante os três meses de uso suas percepções sobre os benefícios com seu corpo, saúde e etc. foram atendidas. Sendo assim, é importante salientar que os polos da Academia da Saúde são ótimas oportunidades para que os idosos possam investir em sua saúde de uma forma global, e isso, contribuirá positivamente para a perspectiva do idoso sadio, com maior expectativa de vida.

REFERÊNCIAS

- 1 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – **IBGE** – Disponível em: www.ibge.gov.br Acesso em: 14 set. 2012.
- 2 SAMULSKI DM, NOCE F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2000;5:5-21.
- 3 COSTA IT, SAMULSKI DM, NOCE F, COSTA VT. A importância da atividade física para manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas universidades a praticarem exercícios. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2003;8:52-61.
- 4 REICHERT FF, BARROS AJD, DOMINGUES MR, HALLAL PC. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **Am J Public Health** 2007;97(3):515-9.
- 5 HALLAL PC, VICTORA CG, WELLS JCK, LIMA RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. **Med Sci Sports Exerc** 2003;35(11):1894-900.
- 6 SIQUEIRA FV, FACCHINI LA, PICCINI RX, TOMASI E, THUMÉ E, SILVEIRA DS, R R. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. **Cad Saúde Pública** 2008;24(1):39-54.
- 7 MAZO G, CARDOSO F, AGUIAR D. Programa de Hidroginástica para idosos: motivação, auto estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**. 2006;8:67- 72.
- 8 LAKATOS, E M e MARCONI, M A. Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados. 3. R. São Paulo: **Atlas**, 1996.

- 9 SAMPIERI *et al.* Metodologia de la investigación. México, MC-Grawl – Hill, 1991.
- 10 GIL, A C. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. R. São Paulo: Atlas, 2008.
- 11 _____ Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- 12 MARCONI, M A; LAKATOS, E M. Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2008
- 13 CAMPOS, C. J. G. Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Ver Bras Enferm**, Brasília ,v(57), n(5), set/out, 2004.
- 14 MARINA, P G; JOÃO CARLOS, A. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010
- 15 GALLAHUE, D L. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2001.
- 16 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. **Ver Bras Cineantropom Desempenho Hum** 2007;9(1):92-100.
- 17 SALLES-COSTA, R., HEILBORN, M. L., WERNECK, G. L., FAERSTEIN, E. & LOPES, C. S. (2003). Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde Pública**, 19(2), 325-333.
- 18 MELLO DB. Influência da Obesidade na Qualidade de Vida de Idosos. [tese de Doutorado]. Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz; 2008.
- 19 CAMARANO AA. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. Texto para discussão, n. 858. Rio de Janeiro: IPEA; 2002
- 20 SILVA, C. A.; LIMA, W. C. Efeito enéfico do Exercício Físico no controle metabólico do Diabetes Mellitus tipo 2 à curto prazo. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.** V.46, n..5, Oct. 2002
- 21 MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. V. 6, n. 9, p. 19- 30, 1992.
- 22 FOSS M, KETEYIAN S. Bases fisiológicas do exercício e do esporte. 6a ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000;178-94. 13.
- 23 FROELICHER V, MYERS J. Exercício e o coração. 3a ed., Rio de Janeiro: Revinter, 1999;361-73.
- 24 MARCELA T F. O papel da atividade física na composição corporal de idosos. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, nº 1, vol. 1, jan. / jun. 2003 43
- 25 NAHAS, M.V. O pentágono do bem estar. **Boletim do NuPAF**, v.2, n.7, p.06, Florianópolis, 1999.
- 26 GARAY L.C.; OLIVEIRA A.P. Aderência e frequência em programas de atividades físicas: a influência de diferentes níveis de aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, n.20, p. 56-64, 2012