

MOTIVADORES E BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS

Suélen Barboza Eiras
Willian Hey Alexandre da Silva
Doralice Lange de Souza
Rosecler Vendruscolo

RESUMO

Neste trabalho analisamos os resultados de duas pesquisas que exploraram fatores de adesão e aderência à atividade física de nove idosos que caminhavam no Parque Jardim Botânico e de cinco idosos que realizavam ginástica no Programa “Idoso em Movimento” em Curitiba. Os dados foram coletados através de entrevistas semi-estruturadas com questões abertas e analisados a partir de uma perspectiva interpretativa. Os principais motivadores para a prática são promoção da saúde, bem-estar, influência de amigos e parentes, gosto pela atividade, proximidade do local e oportunidade de sair de casa. As principais barreiras são problemas de saúde, clima e compromissos familiares.

Palavras-chave: Atividade Física. Idosos. Motivadores. Barreiras.

ABSTRACT

This paper presents the results of two researches that explore physical activity adhesion and adherence factors by nine older adults who walk at the Parque Jardim Botânico and of five older adults who take gym classes at the program “Idoso em Movimento” in Curitiba. The data were collected through semi-structured interviews with open questions and analyzed through an interpretative framework. The main motivators for the practice are health, sense of well-being, influence of friends and relatives, proximity to the local of the practice and enjoyment for physical activity. The main barriers are health problems, family commitments and climate.

Key-words: Physical Activity. Older Adults. Motivators. Barriers.

RESUMEN

Este artículo tuvo como objetivo analizar los resultados de dos investigaciones que explorarán factores de adhesión y adherencia a actividad física de nueve personas mayores que caminaban en “Parque Jardim Botânico” y de cinco que realizaban gimnasia en Programa “Idoso em Movimento” en Curitiba. Los datos fueron colectados de entrevistas semi-estructuradas con cuestiones abiertas, analizados través de una perspectiva de interpretación. Los principales motivadores para práctica son promoción de salud, bienestar, influencia de amigos y parientes, gusto por actividad, proximidad del local y oportunidad de salir de casa. Las principales barreras son problemas de salud, clima y obligaciones familiares.

Palabras clave: Actividad Física. Personas Mayores. Motivadores. Barreras.

INTRODUÇÃO

O aumento do número de pessoas com 60 anos ou mais de idade no Brasil indica que população do país se encontra em processo de envelhecimento. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2008) no período de 1997 a 2007 a população brasileira com 60 anos ou mais de idade teve um crescimento relativo de 47,8%. Considerando-se este envelhecimento da população, surgem preocupações com a qualidade de vida da mesma.

Conforme aponta a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (NÓBREGA *et al.*, 1999), um estilo de vida ativo e saudável é capaz de retardar as alterações morfofuncionais decorrentes do processo de envelhecimento. No entanto, apesar do conhecimento acerca da importância da atividade física na vida dos indivíduos, grande parte da população mantém um estilo de vida sedentário, com prevalência maior em idosos. Em um estudo realizado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2007), em todas as capitais brasileiras e no Distrito Federal, ficou constatado que 53,7% dos homens idosos e que 58,3% das mulheres idosas são fisicamente inativos.

Considerando o expressivo aumento populacional de idosos, sabendo-se da importância da atividade física para os mesmos e tendo em vista o alto grau de sedentarismo encontrado na população idosa, o presente estudo vem buscar suprir uma necessidade de se melhor conhecer os fatores que facilitam e que dificultam a prática da atividade física regular em idosos. A pesquisa foi desenvolvida a partir de uma perspectiva qualitativa e teve como objetivos investigar os principais fatores que motivam os idosos para a prática da atividade física regular e levantar as principais barreiras encontradas pelos idosos para a realização da mesma. Foram estudados idosos de dois contextos diferenciados: idosos inseridos em um programa público de atividade física e idosos que praticam caminhadas em um parque público de Curitiba. O termo “adesão” será aqui utilizado para conotar o início de uma prática de atividade física. Já o termo “aderência” será aqui utilizado no sentido de permanência em uma determinada atividade física conforme apontado por Gonçalves e Campanhe (2005).

Os fatores de adesão e aderência à atividade física são múltiplos e complexos (FERREIRA; NAJAR, 2005) e bem conhecidos principalmente quando se trata da população adulta em geral. No caso mais específico da população idosa, a literatura já é mais escassa e centrada principalmente em estudos de natureza quantitativa. Dentre os estudos encontrados, vários indicam a melhoria da saúde enquanto principal fator para a adesão à atividade física (ANDREOTTI; OKUMA, 2003; CARDOSO *et al.*, 2008; FREITAS *et al.*, 2007; GONÇALVES, DUARTE, SANTOS, 2001; SOUZA; VENDRUSCOLO, 2009; SUZUKI, 2005). Outros importantes fatores são indicação de conhecidos ou parentes (CARDOSO *et al.*, 2008) e recomendação médica (FREITAS *et al.*, 2007). Quanto à aderência à atividade física, vários estudos apontam tanto a melhoria da saúde quanto a possibilidade de socialização como determinantes (FREITAS *et al.*, 2007; OKUMA, 1998; SOUZA; VENDRUSCOLO, 2009; SUZUKI, 2005). A força de vontade (SUZUKI, 2005) e fatores como a busca de se melhorar a postura e o bem-estar, manter-se em forma, sentir prazer, fortalecer-se, receber incentivos e atenção do professor e sentir-se realizado são também destacados como fundamentais para a aderência (FREITAS *et al.*, 2007). Considerando a literatura supracitada, podemos concluir que tanto os aspectos biológicos, como psicológicos e sociais se revelaram como fundamentais para a adesão e para a aderência de idosos à atividade física regular.

Dentre as principais barreiras encontradas por idosos para a prática da atividade física regular destacam-se as doenças e/ou problemas de saúde (NASCIMENTO *et al.*, 2008; RHODES *et al.*, 1999; SHEPPARD, 1994; SOUZA; VENDRUSCOLO, 2009; SUZUKI, 2005). Outras barreiras encontradas na literatura são: compromissos familiares (SOUZA; VENDRUSCOLO, 2009; SUZUKI, 2005); percepção de fragilidade física, limitações financeiras e necessidade de se cuidar de familiares doentes (RHODES *et al.*, 1999); riscos de acidentes, dificuldades financeiras, acesso reduzido a locais para a prática de atividade física, dificuldade de transporte, falta de companhia e oportunidades e crenças de que a velhice é um tempo para o descanso e de que o idoso é necessariamente frágil e pode se machucar caso realize atividade física (SHEPPARD, 1994); necessidade de descanso, falta de persistência e a percepção de já se ser suficientemente ativo (NASCIMENTO *et al.*, 2008).

Esta pesquisa, principalmente por se tratar de um estudo qualitativo e de cunho exploratório, levanta diferentes possibilidades de se pensar sobre o tema adesão e aderência de idosos à atividade física. Isto, por sua vez, pode contribuir para com o desenvolvimento de futuros estudos sobre este tema, bem como pode gerar subsídios para o desenvolvimento de políticas públicas e programas que visem atender as necessidades e expectativas de idosos e promover a sua inserção e permanência em atividade física regular.

MÉTODOS

Este trabalho é o resultado da junção dos resultados de duas pesquisas de natureza qualitativa, de cunho exploratório (PATTON, 1990), realizadas anteriormente pelos autores deste estudo, que tiveram como objetivo compreender os principais motivadores e barreiras para a prática da atividade física regular por parte de idosos praticantes de atividade física. Uma destas pesquisas (SILVA, 2008) foi realizada no Parque Jardim Botânico, localizado na região central de Curitiba e considerado como um dos principais pontos turísticos da cidade. A outra pesquisa (EIRAS, 2007) foi realizada no programa denominado “Idoso em Movimento”, desenvolvido na “Rua da Cidadania Fazendinha/Portão”, localizada na periferia de Curitiba. Este programa é promovido pela Secretaria Municipal de Esporte e Lazer da Prefeitura Municipal da cidade. O critério de seleção dos participantes de ambas as pesquisas foi a de que estes tivessem 60 anos de idade ou mais e que realizassem atividade física regular por pelo menos duas vezes por semana durante os últimos doze meses. Os idosos do Parque Jardim Botânico foram selecionados aleatoriamente, de acordo com a sua disponibilidade para participar da pesquisa. Já os idosos selecionados do Programa “Idoso em Movimento” foram indicados pela professora responsável pela turma de ginástica uma vez que lhe explicamos os critérios de seleção acima descritos.

No Parque Jardim Botânico foram estudados três homens e seis mulheres, entre 60 e 81 anos de idade. Estes realizavam caminhadas regularmente de forma independente, ou seja, não participavam de nenhum grupo ou programa de atividade física e não recebiam orientação profissional para a prática da caminhada. Na Rua da Cidadania foram estudados um homem e quatro mulheres, com idades entre 61 e 85 anos de idade que participavam de turmas de ginástica para a terceira idade. Todos os idosos do programa “Idoso em Movimento” que participaram do estudo possuíam um baixo nível socioeconômico e de escolaridade. Já os idosos incluídos na pesquisa que realizavam caminhadas no Parque Jardim Botânico possuíam um nível socioeconômico

e de escolaridade significativamente maior, talvez pela própria localização do parque que está situado em um bairro central e de estrato sócio-econômico superior.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram entrevistas semi-estruturadas construídas a partir de uma revisão de literatura da área do envelhecimento, da velhice e da atividade física, enfocando-se principalmente os fatores de adesão e aderência à atividade física por parte de idosos. Embora os roteiros das entrevistas dos estudos supracitados tivessem algumas particularidades, ambas buscaram, em um primeiro momento, através de questões fechadas, uma caracterização dos participantes da pesquisa (idade, estado civil, escolaridade, hábitos anteriores e atuais de atividade física). Em um segundo momento, elas buscaram, a partir de questões abertas que davam ao entrevistado a possibilidade de discorrer livremente sobre o assunto indagado (PATTON, 1990), identificar os fatores que levaram ao início da prática da atividade física, assim como os fatores que influenciaram a manutenção desta prática e as dificuldades encontradas para a permanência na mesma. Os instrumentos de ambos os estudos foram avaliados por dois especialistas na área e testados primeiramente com alguns idosos. Após tais procedimentos os instrumentos foram aprimorados para serem aplicados aos participantes dos estudos. Todas as entrevistas foram conduzidas pelos responsáveis pelos estudos supracitados (EIRAS, 2007; SILVA, 2008) e realizadas de forma individual com cada um dos idosos em local de melhor conveniência para os mesmos. O tempo médio de cada uma das entrevistas foi de aproximadamente 30 minutos.

Todos os sujeitos entrevistados assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, nos termos do que dispõe a Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, explicando-lhes os objetivos da pesquisa e garantindo-lhes o anonimato e o direito de se retirarem do estudo se assim o desejassem. As entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra para a análise.

Para a elaboração do presente trabalho retomamos os principais temas que surgiram a partir da fala de cada um dos sujeitos dos dois estudos previamente realizados. Em um segundo momento, desenvolvemos uma análise cruzada dos temas, procurando-se por similaridades e diferenças entre as temáticas que surgiram das falas dos diferentes participantes das duas pesquisas. A seguir criamos categorias para a organização e discussão dos dados. Desenvolvemos a análise a partir de uma abordagem indutiva para que pudéssemos de fato “ouvir” os sujeitos a partir de suas próprias vozes, sem nos deixar conduzir por categorias e teorias previamente elaboradas por outros autores. Mais especificamente, adotamos os procedimentos analíticos da etnografia (GEERTZ, 1989) e da *grounded theory* (teoria enraizada) (GLASER; STRAUSS, 1967; STRAUSS; CORBIN, 1990), uma vez que estes permitem explorar em profundidade a realidade tal como ela é pensada pelos sujeitos, sem preocupações com a confirmação e/ou refutação de ideias previamente discutidas por outros autores. Uma das grandes vantagens de se adotar tais procedimentos é que eles podem revelar novas e diferentes possibilidades de se pensar a realidade, o que por sua vez, pode gerar subsídios para o desenvolvimento de outras pesquisas sobre o tema.

Para garantir o anonimato dos participantes da pesquisa, utilizamos nomes fictícios na apresentação dos dados a seguir.

RESULTADOS

A busca pela manutenção e/ou melhoria da saúde e a recomendação médica apareceram enquanto principais motivadores para a adesão à atividade física em ambos os grupos, caminhada e ginástica.

Se eu continuasse sem fazer nada eu acabaria morrendo, então ele [o médico] falou que eu precisava fazer uma atividade física que diminuísse o colesterol e tudo, né? (Otávio, 68 anos, caminhada)

Ele [o médico] disse que meu remédio não era remédio, era a ginástica. E eu fui fazendo. (Cecília, 81 anos, ginástica)

A manutenção e/ou melhoria da saúde física não é somente um importante fator de adesão à atividade física, mas também um importante fator de aderência à mesma por parte de idosos dos dois grupos pesquisados. Faz-se importante ressaltar, no entanto, que ao falar sobre os fatores que os motivam a dar continuidade à sua prática de atividade física, os idosos falam de saúde não somente em sua dimensão física, mas também em suas dimensões psicológicas e emocionais. A atividade física para alguns deles funciona como uma espécie de terapia onde podem “desestressar” e cuidar de si próprios. Para outros idosos a prática da atividade física funciona também como uma espécie de “energizante”:

È aquele tempinho que eu tenho pra pensar só em mim [...] É como se fosse minha terapia assim sabe? (Carla, 67 anos, caminhada)

Ah eu me sinto mais alegre, porque eu sou depressiva [...] Então eu me sinto mais ânimo, com mais ânimo de vida. [...] se eu ficar só em casa só vem pensamento ruim, me sinto muito mal. (Amélia, 62 anos, ginástica)

Às vezes na empresa foi muito estressante daí venho aqui no final da tarde ando e passa tudo, eu chego em casa novo. Então eu acho que me faz bem andar e por isso continuo vindo. (Rômulo, 64 anos, caminhada)

O meu dia só é completo quando eu caminho [...] No dia que eu vou eu chego alegre, brincando, dando risada. Daí nos dias que eu não vou elas [amigas] falam: “hoje alguém não foi passear”, elas veem que eu fico diferente sabe? (Dalila, 73 anos, caminhada)

Os idosos dos dois grupos apontam várias mudanças positivas em suas vidas— tanto ao nível físico quanto mental— após o início da prática da atividade física regular. Isto os motiva a continuar com a mesma:

[...] antes de fazer eu tava começando a ficar meio enferrujada [...] meio preguiçosa. Depois com isso não! [...] (Rosa, 61 anos, ginástica)

Eu tô com 73 anos, e não tomo mais remédio nenhum. Tudo por causa da caminhada [...] As minhas amigas do grupo tomam remédio pra tudo e eu não. Até me sinto especial, me sinto mais jovem de todas. (Dalila, 73 anos, caminhada)

Outro fator determinante para a aderência à atividade física que aparece em ambos os grupos de entrevistados é o gosto pela atividade física.

A caminhada é meu único vício [...] Eu não bebo, não fumo, não jogo [risos], mas caminho [...] eu gosto tanto que virou meu vício que acho que se tiver que largar um dia vai ser que nem quem tenta largar do cigarro [risos]. (Dalila, 73 anos, caminhada)

[...] eu gosto de tudo! Se eu dissesse que eu não gosto disso, não gosto daquilo, eu to mentindo! Porque pra mim tudo tá bom! (Rosa, 61 anos, ginástica)

Em especial, no grupo de ginástica, o convívio em grupo é um grande motivador da prática:

Ah eu acho que sozinha não seria bom. [...] Porque aí um já faz uma coisa, outra não faz direito, a outra já dá risada [...] E um ri do outro e assim vai. Daqui a pouco você já tá fazendo, e levando tudo na brincadeira. (Rosa, 61 anos, ginástica)

Os idosos participantes do grupo de ginástica constantemente ressaltam o papel das amizades e do senso de pertencimento a um grupo enquanto fator decisivo para a sua permanência na atividade física.

A gente veio aqui experimentar e a gente gostou né? E a professora era boa. [...] Então a gente foi incluída e não queria perder. Foi pegando conhecimento da colegaradas, fazendo bastante colega. [...] Não quero parar. (Benedita, 84 anos, ginástica)

O fato do programa “Idoso em Movimento” ser gratuito facilita a adesão e aderência de idosos ao mesmo. Ainda outro fator de aderência deste grupo ao programa é atuação da professora e o carinho e atenção que a mesma lhes oferece.

Ah ela é muito querida! [...] As outras professoras também que tiveram aí muito queridas! Fazem bem o trabalho delas e [...] a gente se sente bem! São alegres! [...] Eu gosto! (Amélia, 62 anos, ginástica)

Ainda outro fator de aderência que aparece tanto para os participantes do grupo da ginástica quanto para os idosos que realizavam caminhadas é a oportunidade de se sair de casa, que lhes proporciona possibilidades de conhecer pessoas e melhor ocupar o seu tempo livre:

Você fica muito em casa e a gente começa fica mal da cabeça [...] Fica sem ocupação e acaba ficando deprimida, se sente sozinha sabe? [...] Então se você se ocupa. Você conhece gente. Você conhece lugares novos. Isso melhora [...] E depois que eu comecei caminhar não me senti mais triste nem nada. (Dalila, 73 anos, caminhada)

[...] eu do graças pra sair de casa. [...] se eu ficar só em casa só vem pensamento ruim, me sinto muito mal. (Amélia, 62 anos, ginástica)

Enquanto para alguns dos idosos do grupo de ginástica se faz importante ter um compromisso de horário para se sair de casa e se quebrar a rotina doméstica, alguns dos idosos que caminham no parque alegaram que apreciam o fato de livremente poderem escolher no seu dia a dia, de acordo com a sua conveniência, o melhor horário para realizarem a sua atividade física.

Sempre tinha horário certo pra ir [para a ginástica] e às vezes não podia ir. Tinha aquela obrigação. E ali [no parque] não né? Às vezes vou mais cedo ou vou mais tarde, né? [...] Mais livre! É muito bom! (Rosana, 81 anos, caminhada)

A maioria dos entrevistados de ambos os grupos alegou receber apoio à prática de atividade física por parte de parentes e/ou amigos, o que contribuiu tanto para a sua adesão quanto para a sua aderência à atividade.

É que a gente era vizinha e tinha bastante colega, e uma colega passava para outra: “Olha vai sair ginástica aqui no terminal, professora boa”. Uma entrava e dava o recado para a outra [...] (Benedita, 84 anos, ginástica)

Bom, minha esposa me estimula muito. Ela que falou para eu vir aqui no parque andar quando tive o enfarte e desde então ela fica me cobrando pra eu vir (Otávio, 68 anos, caminhada).

A maioria dos idosos dos dois grupos também alegou que o fato de morarem perto do local da prática física é outro fator de aderência à atividade. Este fator não somente facilita o acesso ao local da atividade física, mas também lhes proporciona um senso de familiaridade e segurança em relação ambiente da prática:

Aqui você já conhece as pessoas [...] então você se sente bem, se sente em casa. [...] eu sinto que posso fazer minha caminhada tranquila. E também por ser perto incentiva mais né? (Dalila, 73 anos, caminhada)

A boa estrutura e a beleza do Parque Jardim Botânico também se mostram como facilitadores da atividade física regular por parte do grupo da caminhada.

A estrutura do parque que é muito boa pra quem faz caminhada e corrida. (Otávio, 68 anos, caminhada)

Ah... O Mato, a paisagem ali tudo é lindo de olhar! Os passarinhos, os bichos [...] É muito bonito! (Rosana, 81 anos, caminhada)

Durante as entrevistas os participantes, de ambos os grupos, revelaram enfrentar dores e problemas de saúde que direta ou indiretamente afetam o seu engajamento em atividade física.

[...] às vezes quando eu fico doente é ruim vir né? Parece que quando a gente fica doente a gente fica imprestável. Daí dói o corpo, dói a cabeça, daí eu não venho mesmo". (Dalila, 73 anos, caminhada)

Faz-se importante observar, no entanto, que quando os participantes do grupo da ginástica foram indagados sobre possíveis barreiras para a prática da atividade física, em um primeiro momento, eles alegaram que não encontravam dificuldades. Ao analisarmos as suas falas em outras partes da entrevista, no entanto, percebemos que eles enfrentam sim dificuldades, e talvez eles não falassem diretamente de tais barreiras por gostarem e valorizarem tanto a sua participação na atividade física, que buscam minimizar suas dificuldades.

Uma das barreiras para a prática da atividade física regular que apareceu no discurso dos idosos de ambos os grupos são os fatores climáticos. Os idosos que caminham no parque, no entanto, se revelaram mais vulneráveis a estes fatores, uma vez que fazem a sua atividade ao ar livre e, portanto, ficam mais expostos à chuva e ao sol.

Tem o clima né, que nem essa semana quase não deu pra vir por causa dessa chuarada que deu. [...] quando chove daí não tem como mesmo. (Ângela, 63 anos, caminhada)

[Quando] o sol começa ficar muito forte, eu vou embora porque ficar embaixo desse sol é ruim. Mesmo com protetor queima, né? (Dalila, 73 anos, caminhada)

Faz-se interessante ressaltar, no entanto, que enquanto que para a maioria dos participantes da pesquisa o apoio familiar foi apontado enquanto um fator de adesão e aderência à atividade física, para uma das entrevistadas do grupo da caminhada, a família aparece como uma barreira para a sua prática. Sua filha, em uma tentativa de protegê-la de sua suposta fragilidade, tenta impedi-la de caminhar:

Às vezes minha filha não deixa eu ficar saindo porque ela fica preocupada por causa da minha idade. Ela tem medo de eu ficar

indo, que eu seja atropelada, que eu passe mal. Daí às vezes ela não deixa eu ir andar (Rosana, 81 anos, caminhada).

Alguns dos entrevistados também alegaram que compromissos e obrigações familiares tais como cuidar de netos e realizar tarefas para filhos se constitui em importantes barreiras para a sua atividade física.

Outra barreira para a prática da atividade física apontada por uma das entrevistadas praticante da caminhada no Parque Jardim Botânico é a carência de mais banheiros no parque.

Se tivesse mais um banheiro lá no Botânico seria bom também. Porque às vezes precisa ir, e a gente tá lá no canto, daí tem que atravessar tudo pra ir ao banheiro. (Rosana, 81 anos, caminhada)

DISCUSSÃO

Um dos principais motivos apontado pela maioria dos idosos entrevistados para a adesão e aderência à atividade física, tanto no grupo de caminhada, quanto no grupo de ginástica, é a busca da manutenção e/ou melhoria da saúde física. Este fator também aparece como essencial para a prática regular da atividade física em idosos nos estudos de Andreotti e Okuma (2003), Cardoso *et al.* (2008), Freitas *et al.* (2007), Gonçalves, Duarte e Santos (2001), Okuma (1998), Souza e Vendruscolo (2009) e Suzuki (2005). A melhoria da saúde para os idosos ultrapassa os benefícios físicos advindos da prática regular da atividade física. Alguns idosos alegaram que a atividade física é uma terapia, outros alegaram que a mesma é um meio para desestressar, e ainda outros falaram que é a atividade física é um energizante. Podemos afirmar a partir do que foi dito pelos idosos, que a aderência à atividade física por parte dos idosos participantes de nossa pesquisa está relacionada com o bem-estar gerado pela atividade, seja ele no âmbito físico, seja ele no âmbito psicológico ou emocional. O bem-estar é citado como importante fator de aderência de idosos à atividade física também em outros estudos (FREITAS *et al.*, 2007; SOUZA; VENDRUSCOLO, 2009; SUZUKI, 2005).

A recomendação médica é encontrada na fala de alguns idosos entrevistados como um importante motivador para o início da atividade física regular. Este fator também é encontrado em Freitas *et al.* (2007). A influência de amigos, vizinhos e parentes também são indicadas como importantes fatores para o início e para a permanência na prática da atividade física nos dois grupos, resultado este semelhante aos achados de Cardoso *et al.* (2008). Entretanto, no caso de uma participante, a mãe lhe proíbe de andar— consistente com o estudo do Rodhes *et al.* (1999) e Sheppard (1994)— demonstrando que crenças preconceituosas ainda são presentes em nossa sociedade em relação à prática da atividade física na velhice.

Outro fator para a aderência à atividade física nos idosos que praticam a caminhada e a ginástica é o gosto pela atividade física. No entanto no grupo que realiza a ginástica, este gosto parece estar vinculado com a realização da atividade física em grupo. Os idosos praticantes da ginástica foram unânimes, quando indagados, pela preferência para a realização da atividade física em grupo. Assim o convívio social, o senso de pertencimento a um grupo são importantes fatores encontrados entre os idosos que realizavam a ginástica. As amizades e o senso de pertencimento a um grupo foram também apontados como fundamentais para motivar a participação de idosos em programas de atividade física por vários autores tais como Freitas *et al.* (2007), Okuma

(1998) e Souza e Vendruscolo (2009). Outro fator encontrado entre os idosos praticantes da ginástica, por estarem participando de aulas orientadas por profissionais, foi o carinho e a boa atuação da professora. Este fator também é encontrado como importante para a realização da atividade física na velhice nos estudos de Freitas *et al.* (2007), Okuma (1998) e Souza e Vendruscolo (2009). Provavelmente estes fatores, amizade e atuação da professora, não aparecem como um tema importante em nosso estudo para os idosos que realizavam a caminhada, porque os mesmos não estavam inseridos em um programa coletivo de atividade física. Ainda entre o grupo da ginástica, a gratuidade das aulas também se revelou como um fator de adesão significativo.

A oportunidade de sair de casa, para se quebrar a rotina doméstica, seja com horário predeterminado ou não, foi apontada por idosos dos dois grupos como um importante motivador para a prática da atividade física. Faz-se importante ressaltar, no entanto, que para alguns idosos que caminham no parque, a flexibilidade de horário para a realização desta prática é um facilitador da mesma.

A maioria dos idosos afirmaram morar perto do local de prática, por isso, um outro fator apresentado como determinante para a prática da atividade física é a proximidade do local de moradia do local da prática. Este resultado é consistente com os resultados de outras pesquisas (MESSA; FONSECA; NAHAS, 2006; REIS, 2001).

A boa estrutura, a segurança e a beleza do Parque Jardim Botânico também se mostram como facilitadores da atividade física regular por parte do grupo da caminhada. Este resultado é consistente com a literatura, que também aponta a localização do parque, a sua beleza geográfica e arquitetônica, a segurança pública nas imediações do parque e a existência de pistas para a prática de corrida e caminhada enquanto determinantes da prática da atividade física no Parque Jardim Botânico (REIS, 2001).

Durante as entrevistas os participantes de ambos os grupos revelaram enfrentar dores e problemas de saúde que direta ou indiretamente afetam o seu engajamento em atividade física. Este fator aparece como uma barreira para a prática da atividade física em vários trabalhos (NASCIMENTO *et al.*, 2008; RHODES *et al.*, 1999; SHEPPARD, 1994; SOUZA; VENDRUSCOLO, 2009; SUZUKI, 2005)

Fatores climáticos são também diretamente ou indiretamente apontados pelos idosos em ambos os grupos como barreiras para a prática da atividade física regular. Os idosos que caminham no parque, no entanto, tal como demonstra outro estudo (REIS, 2001), se revelaram mais vulneráveis a estes fatores, uma vez que fazem a sua atividade ao ar livre e, portanto, ficam mais expostos à chuva e ao sol.

Conforme apontam outros estudos (SOUZA; VENDRUSCOLO, 2009; SUZUKI, 2005), alguns de nossos entrevistados também alegaram que compromissos e obrigações familiares tais como cuidar de netos e realizar tarefas para filhos se constituem em importantes barreiras para a sua atividade física.

Outro fator apresentado enquanto uma barreira por uma idosa que pratica caminhada no Parque Jardim Botânico é a falta de sanitários no mesmo. Este fator pode se constituir em uma barreira à prática da atividade física por idosos, uma vez que com o avanço da idade, muitos necessitam fazer uso mais frequente deste tipo de instalação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa aqui apresentada não nos permite a generalização interna e externa dos dados. Em relação à generalização interna, esta não é possível, uma vez que os

idosos selecionados apresentaram uma variação significativa de idade, o que implica que, embora os mesmos apresentaram alguns aspectos comuns em relação aos motivadores e barreiras para a prática da atividade física, talvez, em função de suas diferenças de idade possuam também muitas divergências em relação a estes aspectos. No caso do tipo de análise que fizemos, demos uma maior prioridade aos aspectos comuns. Outro estudo se faz necessário para explorar com mais profundidade as divergências. Em relação à generalização externa dos dados, esta não é possível, considerando-se que o número de participantes foi restrito e portanto, se aplica apenas aos sujeitos estudados. Em pesquisa qualitativa de cunho exploratório, no entanto, tanto a generalização interna quanto a externa dos dados não é uma preocupação. O objetivo deste tipo de estudo é o de explorar, a partir da perspectiva dos participantes da pesquisa diferentes possibilidades de respostas às questões levantadas visando levantar novas formas de se pensar/interpretar a realidade. Uma das vantagens deste tipo de estudo é a de que os resultados encontrados podem gerar novas categorias a serem exploradas em outras pesquisas. No caso de nossa pesquisa, por exemplo, esta levantou alguns aspectos que até então não são explorados, ou foram pouco explorados por outras pesquisas e que merecem mais atenção em futuros estudos. Aspectos tais como: o fato de que para alguns idosos, a boa estrutura do local onde é realizada a prática da atividade física é um importante motivador, para outros, isto não se faz tão importante; para alguns idosos a flexibilidade do horário é um importante fator para a prática regular da atividade física, para outros, este aspecto não aparece nem como um motivador, nem como um dificultador; alguns idosos recebem apoio de familiares, vizinhos e amigos e outros pelo contrário, tem sua prática da atividade física dificultada por pessoas próximas; o grupo aparece enquanto importante motivador para a prática da atividade física para alguns, entretanto para outros idosos, este fator não é tido como determinante para a sua prática regular de atividade física.

Levando-se em conta o que foi discutido até então, fazemos assim as seguintes recomendações: (1) Considerando-se que a saúde é um importante fator de adesão e aderência à atividade física por parte de idosos, e considerando-se que existe ainda a crença, por parte de algumas pessoas, de que os idosos são necessariamente frágeis, e que, portanto, eles não devem se envolver com atividade física, faz-se necessário o desenvolvimento de programas educacionais que informem a população sobre a importância deste tipo de atividade para a saúde do idoso. Isto poderia influenciar a atitude não somente de idosos, mas também a de suas famílias, que poderiam a partir disto, incentivá-los e lhes oferecer mais suporte para a prática de uma atividade física regular. (2) Considerando-se que o gosto pela prática de uma atividade física é um importante fator de aderência à mesma, recomenda-se a oferta de uma variedade de espaços e programas públicos que possam atender os diferentes interesses da população idosa. Também na prescrição da atividade física, os profissionais da saúde devem buscar recomendar atividades compatíveis com as condições físicas e financeiras e que agradem o gosto pessoal de seus pacientes. (3) Considerando-se que a proximidade do local da prática é um importante fator de adesão à atividade física regular, recomenda-se aproveitar, o máximo possível, espaços disponíveis para a criação e/ou revitalização de parques e praças de forma com que os mesmos sejam atrativos para a prática de atividades físicas pela população que mora nos arredores destes espaços. (4) Considerando-se que as condições físicas do local da prática, como por exemplo, a sua beleza, segurança e até mesmo disponibilidade de banheiros podem determinar o engajamento de idosos em atividade física regular, recomenda-se que no planejamento de espaços públicos, tais quesitos sejam considerados. (5) Considerando-se que para

muitos idosos as obrigações familiares tais como cuidar de filhos ou netos podem se constituir em barreiras para a prática de uma atividade física de forma regular, recomenda-se a oferta de programas e/ou atividades que possam atender toda a família em um mesmo horário e local. (6) Considerando-se que a saúde é uma das principais preocupações dos idosos e o papel do professor enquanto fundamental, recomenda-se também que haja a inserção de profissionais da área da Educação Física para orientarem a prática de atividade física, evitando-se assim problemas com práticas inadequadas. (7) Considerando-se que para a participação de atividade física em grupo é um importante motivador para alguns idosos, faz-se necessário o desenvolvimento de programas coletivos de atividade física, bem como a promoção de sua socialização durante a prática da atividade física. (8) Considerando-se que a gratuidade de programas de atividade física é um importante fator para o acesso do idoso ao mesmo, torna-se necessário a oferta de programas que atendam aos idosos, desde os mais carentes.

Mais estudos são necessários para o desenvolvimento de políticas públicas e programas que promovam não somente a inserção, mas também a permanência de idosos em atividade física regular.

REFERÊNCIAS

ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sócio – demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 17, n.2, p.142-153, jul./dez. 2003.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigitel Brasil 2007: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2008. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/vigitel2007_final_web.pdf. Acesso em: 14 mai. 2008.

CARDOSO, A. S. *et al.* Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. *Movimento*, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008.

EIRAS, S. B. Adesão e permanência de idosos em um programa de atividade física. 2007. Trabalho de conclusão de curso (Monografia em Educação Física) – Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2006.

FERREIRA, M. S.; NAJAR, A. L. Programas e campanhas de promoção da atividade física. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.10, p. 207-219, 2005.

FREITAS, C. M. S. M *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. v. 9, n. 1, p.92-100, 2007. Disponível em: www.rbcdh.ufsc.br/DownloadResumo.do?jsessionid=0974E0E23CE545144FEEFD40BC18F600?artigo=336. Acesso em: 13 abr. 2007.

GLASER, B.G.; STRAUSS, A. L. The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research. Chicago: Aldine, 1967.

GONÇALVES, A.; CAMPANE, R. Z. Aderência. In: GONZÁLES, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Orgs.). *Dicionário crítico de Educação Física*. Ijuí: Unijuí, 2005.

GONÇALVES, A. K.; DUARTE, C. P.; SANTOS, C. L. Atividade física na fase da meia-idade: motivos de adesão e continuidade. *Movimento*. v. 7, n. 15. p. 75-88, 2001.

GEERTZ, C. A interpretação das culturas. Rio de Janeiro: LTC, 1989

IBGE, INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA. Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida a população brasileira. Rio de Janeiro: 2008. Disponível em:

http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicais2008/indic_sociais2008.pdf. Acessado em 18 de fevereiro de 2009.

MESSA, P. T. D.; FONSECA, S. A.; NAHAS, M. V. Mediadores para a prática de atividades físicas de lazer em usuários do Parque Coqueiros Florianópolis, SC. Revista Catarinense de Educação Física, v. 02, n. 3, , 2006. Disponível em: http://redebonja.cbj.g12.br/ielusc/revista_edf/numero02/numero02_art03.php. Acesso em: 22 jul. 2008.

NASCIMENTO, C. M. C *et al.* Nível de atividade Física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. Revista da Educação Física/UEM, v. 19, n. 1; p. 109-118, 2008

NÓBREGA, A. C. L. *et al.* Posicionamento oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte e sociedade brasileira de geriatria e gerontologia: atividade física e saúde no idoso. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.

OKUMA, S. S. O idoso e a atividade física. São Paulo: Papirus, 1998. (Coleção Vivacidade).

PATTON, M. Q. Qualitative evaluation and research methods. 2 ed. Newbury Park: Sage, 1990.

REIS, R. S. Determinantes ambientais para realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: uma abordagem sócio-ecológica da percepção dos usuários. 2001. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina – SC. Disponível em: http://www.nucidh.ufsc.br/teses/dissertacao_rodrigo_reis.pdf.

RHODES, R. E. *et al.* Factors associated with exercise adherence among older adults: an individual perspective. Sports Medicine, Auckland, v. 28, n. 6, p.397-411, 1999.

SHEPPARD, R. J. Determinants of exercise in people aged 65 years and older. In: DISHMAN, R. K. Advances in exercise adherence. Champaign: Human Kinetics, 1994.

SILVA, W. H. A. Fatores de adesão e aderência para a caminhada no Parque Jardim Botânico em Curitiba: contribuições a partir de um estudo qualitativo. 2008. Trabalho de conclusão de curso (Monografia em Educação Física) – Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2008.

SOUZA, D. L. S.; VENDRUSCOLO; R. Adherence to a Physical Activity Program by older adults in Brazil. The Physical Educator, 2009 (no prelo).

STRAUSS, A. L.; CORBIN, J. Introduction to qualitative research: grounded theory procedures and techniques. Beverly Hills: Sage, 1990.

SUZUKI, Cl. S. Aderência a atividade física em mulheres da universidade aberta á terceira idade. 104f. Dissertação. (Mestrado – Programa de pós-graduação em Enfermagem em saúde pública. Área de concentração: saúde da mulher no ciclo vital) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.

Endereço para correspondência:

Suélen Barboza Eiras

R. Éça de Queiroz, 1205 – apto 23 C – Ahú – Curitiba/PR. CEP: 80540-140.

Email: sueleneiras@hotmail.com

Recurso tecnológico para comunicação oral:

Apresentação em Power Point sendo necessário o uso de um projetor e um computador.