

Priscila Karine Morais de Aguiar

Motivos de adesão de idosos à prática de atividades físicas

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2014

Priscila Karine Morais de Aguiar

Motivos de adesão de idosos à prática de atividades físicas

Monografia apresentada ao curso de Especialização em treinamento Esportivo da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito à obtenção do título de Especialista em Treinamento Esportivo/Musculação.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Kátia Lucia Moreira Lemos

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2014



UFMG

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Departamento de Esportes

Curso de Especialização em Treinamento Esportivo

Monografia de Especialização intitulada “Motivos de adesão de idosos à prática de atividades físicas”, de autoria de Priscila Karine Moraes de Aguiar, aprovada pela banca examinadora constituída pelos seguintes professores:

Profa. Dra. Kátia Lucia Moreira Lemos– Orientadora
Depto de Esportes/Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia
Ocupacional/UFMG

Silvia Ribeiro Santos Araujo
Depto de Esportes/Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia
Ocupacional/UFMG

Christian Emmanuel Torres Cabido
Depto de Esportes/Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia
Ocupacional/UFMG

Belo Horizonte, 27 março de 2014

Resumo

A população idosa vem crescendo consideravelmente nos últimos anos, e este aumento precisa ser acompanhado pela manutenção da saúde, prevenção de doenças e qualidade de vida do idoso, o que nem sempre ocorre. Pesquisas comprovam que atividades físicas regulares podem produzir melhoras consideráveis na saúde do idoso. Entretanto, o que se percebe é que uma pequena parcela da população tem o hábito de exercitar regularmente, ou quando o faz não conseguem manter-se na prática, abandonando-a rapidamente. Há desta forma a necessidade de conhecer e analisar os fatores que motivam os idosos a praticarem exercícios físicos regularmente, ou seja, verificar o que os impulsiona a participar dos programas de atividades físicas e recreativas destinado a terceira idade. Sendo de grande importância promover uma maior sistematização e organização de um plano ou programas de atividades e ações que vão de encontro aos interesses destes sujeitos. Tais atuações visam promover um menor índice de abandono das atividades práticas e um desempenho significativo dos profissionais que atuam diretamente com os mesmos. Com o intuito de efetivar os objetivos propostos no presente estudo, realizamos uma pesquisa de cunho bibliográfico. Com os resultados da pesquisa, foi possível verificar que a motivação que leva a população idosa a buscar pela prática de atividade física é para promover saúde, por encaminhamento médico, por conselho e convite de amigos e familiares, pelo relacionamento com outras pessoas, por causa do sentimento de solidão e inutilidade vivenciado, pela consciência dos benefícios proporcionados, por perceber mudanças no corpo ocasionadas pelo envelhecimento. Portanto, foi possível verificar a motivação dos idosos para a prática de atividade física é diversificada, variando de acordo com a necessidade e história de vida de cada um, e que seus benefícios são percebidos e contribuintes para uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos, motivação, adesão e atividade física.

SUMÁRIO

1.Introdução.....	6
1.2 Objetivo geral.....	8
1.3 Objetivos específicos.....	8
1.4 Justificativa.....	9
2. Revisão de literatura.....	11
2.1 A terceira idade (o idoso).....	11
2.2 Atividade física para o idoso.....	12
2.3 Motivação- algumas definições.....	14
3. Procedimentos metodológicos.....	16
3.1 Caracterização do estudo.....	16
4. Discussões.....	17
5. Considerações finais.....	19
6. Referências Bibliográficas.....	20

1. INTRODUÇÃO

Atualmente tem se falado cada vez mais do aumento dos valores da expectativa de vida, em muitas sociedades as pessoas idosas totalizam o segmento de maior crescimento¹. Em todo o mundo, a quantidade de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo mais rápido do que qualquer outra faixa etária. Entre 1970 e 2025, a expectativa é de crescimento em 223 %, ou cerca de 694 milhões, no número de pessoas mais velhas no mundo. Em 2025, existirão aproximadamente 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos. Até 2050 haverá dois bilhões, sendo 80% nos países em desenvolvimento (WHO, 2005). Contudo, o aumento na expectativa média de vida nem sempre é devidamente acompanhado por melhorias e expansão significativo na qualidade de vida da população.

Este aumento do número de anos precisa ser acompanhado pela melhora, manutenção da saúde, prevenção de doenças e qualidade de vida dos idosos, pois o processo de envelhecimento é acompanhado, muitas vezes, por um estilo de vida inativo, que pode proporcionar a incapacidade física e a dependência para realizar as atividades básicas diárias (GOMES e ZAZÁ, 2009).

Evidências científicas têm demonstrado que as práticas regulares e prolongadas de exercícios físicos e mudanças no estilo de vida podem reduzir o número de quedas, mortalidade, e gerar melhora expressiva da saúde do idoso. Segundo Mcardle *et al* (2008, p. 886) “Os maiores benefícios para a saúde resultariam de estratégias que promovam a atividade física regular”.

A participação em atividades físicas regulares e moderadas pode retardar declínios funcionais, além de diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou doentes crônicos. Por exemplo, uma atividade física regular e moderada reduz o risco de morte por problemas cardíacos em 20 a 25% em pessoas com doença do coração diagnosticada (WHO *apud* MERZ e FORRESTER, 1997, p.23).

¹ Em 2060, a expectativa de vida chegará a 81,2 anos, sendo 78 anos para os homens e 84,4 anos para as mulheres; a proporção de idosos (65 anos ou mais) na população passará este ano de 7,4% para 26,7% em 2060 (O tempo, 2013).

A atividade física tem sido oferecida diariamente pelos meios de comunicação como uma grande solução para muitos dos males de saúde que atingem as várias camadas da população. A crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de movimento, resultam em um aumento pela procura de atividade física. No entanto, e apesar desta frequente propaganda e da procura, percebe-se que muitas pessoas não conseguem manter-se na prática por muito tempo, e a abandonam após um curto período, sem experimentar os legítimos benefícios de um programa continuado de exercício físico. Ou seja, as pessoas iniciam a prática estimuladas por vários motivos, mas não conseguem incorporá-la efetivamente no seu cotidiano, sem dar prosseguimento. Seria de grande importância para a manutenção e promoção da saúde, qualidade de vida e bem estar, que a prática de atividade física ocorresse de forma contínua, sem a desistência após o início de um programa de exercícios, sobretudo na velhice, fase em que os declínios fisiológicos são mais acentuados (SANTOS e KNIJNIK, 2005).

O hábito da prática de atividade física regular não só melhora a saúde física-orgânica, que se associa ao processo degenerativo, como auxilia também na saúde mental, espiritual, emocional e social. Frequentemente promove contatos sociais com participação ativa, além de poder tornar os idosos mais independentes, por um período de tempo mais longo (GOMES E ZAZÁ, 2009). Do mesmo modo, não só os benefícios fisiológicos ocasionam um fator de predominância para a prática da atividade física. A sociabilidade e a manutenção da autonomia também são alguns fatores motivacionais à prática da atividade física regular pelos idosos (LINS, e CORBUCCI, 2007).

Diante disso, notamos a acuidade da atividade física para a saúde e a qualidade de vida do senescente, deste modo faz-se necessário conhecer e analisar os fatores que motivam os idosos a praticarem atividades físicas regularmente.

Através do conhecimento e maior compreensão dos aspectos motivacionais que levam os idosos a adesão de atividades físicas, poderá haver modificações nos programas ou ações visando proporcionar a permanência destes, além de visar o bem estar físico, social e mental. Tal conhecimento pode auxiliar em atuações elaboradas, planejadas e intencionais, que adéquem às necessidades, desejos e

capacidades dos idosos, sendo possível promover segurança, prazer e saúde evitando frustrações e evasões (LINS e CORBUCCI, 2007).

Portanto este estudo tem como foco de investigação identificar e analisar os motivos que levam os idosos a aderirem à prática de atividades físicas. Torna-se necessário que entendamos o papel dos fatores motivacionais para possivelmente promover uma maior sistematização e organização de um plano ou programas de atividades e ações que vão de encontro aos interesses destes sujeitos. Tais atuações visam promover um menor índice de abandono das atividades práticas e um desempenho significativo dos profissionais que atuam diretamente com os mesmos.

1.2 OBJETIVO GERAL

Identificar e analisar quais os motivos que levam os idosos a adesão e continuidade a pratica de atividades físicas através de um estudo de revisão de literatura.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar um levantamento bibliográfico dos estudos referentes à motivação; para a prática de exercícios físicos por idosos;
- Discutir e compreender os tipos de motivação à prática de exercícios pelos idosos.

2.4 JUSTIFICATIVA

A justificativa para a temática do presente estudo se constitui pelo fato de pesquisas comprovarem que a expectativa de vida vem aumentando consideravelmente em todo o mundo, e juntamente a este aumento surge a carência

de se ampliar os recursos para atender adequadamente as necessidades desta população para manutenção da saúde, autonomia e bem estar. Segundo Mcardle *et al* (2008) os idosos tendem a possuírem um sistema fisiológico mais frágil devido ao envelhecimento natural do organismo, o que muitas vezes pode gerar um estilo de vida sedentário e conseqüentemente diversas patologias, distúrbios do sono, baixa força muscular, amplitude de movimento articular reduzida. A inatividade física causa quase 30% de todas as mortes por doenças cardíacas, diabetes e câncer de cólon. Mudanças no estilo de vida poderiam reduzir a mortalidade devida a estes males, sendo que os mais significativos benefícios para saúde resultariam de estratégias que gerem a prática de atividades físicas regulares.

Para Varanda (2003) a atividade física também favorece a independência pessoal e o contato social, deste modo, quanto mais ativo o idoso se mantiver, maior será a satisfação pela vida e maior probabilidade de engajamento na sociedade e conseqüentemente favorecendo a manutenção de suas relações sociais.

Porém o que se percebe (INE, 2001) é que a participação em atividades físicas declina acentuadamente com o avançar da idade e quando ocorre não há aderência a atividade física por períodos prolongados. Desde modo faz-se necessário conhecer e analisar quais os aspectos motivacionais que levam os idosos a adesão a prática de atividades físicas, pois é imprescindível o estudo de meios para fazer com que os senescentes se tornem e se mantenham ativos. Os fatores motivacionais que influenciam a aderência devem ser estudados para que seja possível formular programas de exercícios que realmente atenda, satisfaça as necessidades, promova saúde, bem estar físico, social, mental dos idosos.

Outra perspectiva relevante para se estudar este tema é a exigência do mercado de trabalho que cada vez mais carece de profissionais especializados para atender este público, visando uma atuação profissional significativa, intencional e sistematizada. Sendo assim, cabe aos profissionais de Educação Física que atuam diretamente com esta faixa etária, buscar maiores conhecimentos teóricos no campo do envelhecimento para poder compreender as necessidades dos mesmos, para que seja possível desenvolver trabalhos mais direcionados, de acordo com os alunos. É necessário considerar os fatores que os motivam a praticarem atividades físicas regularmente, além de guiar e direcionar de forma mais efetiva o idoso para

uma determinada modalidade de atividade, assim como, orientá-lo e auxiliá-lo na escolha desta modalidade, respeitando seus interesses individuais (GOMES E ZAZÁ, 2009).

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1A terceira idade (o idoso)

Alterações na estrutura etária da população brasileira vêm ocorrendo nas últimas décadas, há um crescimento elevado da população idosa no Brasil em relação aos demais grupos etários, estreitando progressivamente a base da pirâmide populacional, devido à interação entre as baixas taxas de fecundidade, aumento da longevidade e aceleração da urbanização (BERQUÓ, 1999).

De acordo com Chaimowicz (1997) a partir de 1940 inicia-se no Brasil um processo de declínio rápido da mortalidade, que se prolongou até os anos 70. Na década de 40, houve menores taxas de mortalidade e elevadas taxas de fecundidade que determinou o aumento do crescimento da população brasileira. A partir de 1960, iniciou-se o processo de envelhecimento populacional devido ao declínio da fecundidade em algumas regiões mais desenvolvidas do país. Em resposta às crises econômicas que agravavam as condições de vida, rapidamente este processo de envelhecimento populacional se difundiu para as demais regiões do país, para áreas urbanas e rurais e todas as classes sociais.

O processo da queda da mortalidade no país ocorreu de forma desigual em diferentes regiões e classes sociais, porém o fator determinante foi a intervenção do Estado, que por meio de políticas urbanas de saúde pública como a higiene, vacinação e outras campanhas sanitárias, pelo aumento e desenvolvimento tecnológico do atendimento médico na rede pública, em detrimento da real conquista de direitos sociais pela população. Segundo Oliveira (1995) existe uma ampla diferença (10 anos) entre o aumento da esperança de vida ao nascer no Nordeste em comparação com o Sudeste entre os anos de 1940 e 1984. O contexto de desigualdade e a velocidade com que ocorrem estas transformações no Brasil apontam para complexidade crescente nas alternativas de atenção às necessidades desta nova estrutura etária emergente.

O mesmo autor nos relata que entre 1960 a 2025 o Brasil passará da 16^o para 6^o posição mundial de números de idosos. Por estar relacionada à prevalência e incidência de patologias nesta população poderá ocasionar grandes demandas e

dificuldades para o Estado, pois modifica-se o perfil da saúde da população, no qual torna-se predominante as doenças crônicas degenerativas e suas complicações, que implica em décadas de utilização dos serviços de saúde. Para Machado (2006) aproximadamente 59% dos 56,5 milhões de óbitos anuais são os denominados agravos não transmissíveis que incluem doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, doenças respiratórias e câncer; sendo os maiores fatores causadores o sedentarismo e estresse. Segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH) (2007), a hipertensão arterial sistêmica é uma das doenças de maior prevalência mundial. Estima-se que cerca de 30% da população adulta a brasileira seja hipertensa. Entre as pessoas com mais de 60 anos, este valor chega a 60%.

Diante de tal contexto, muito se discute a necessidade de adiar o surgimento de sequelas e doenças, para possibilitar a ampliação da expectativa de vida, para tanto é fundamental promover a saúde e o bem estar durante toda a vida dos indivíduos. Dentro das intervenções destaca-se a atividade física que pode promover a melhora das capacidades fisiológicas, diminuição do uso de medicamentos, prevenção de déficit cognitivo, diminuição das quedas e fraturas, manutenção da autonomia e status funcional, benefícios psicológicos e de auto-estima. Os exercícios devem ser estruturados de forma adequada e planejada, sendo fundamental identificar as demandas específicas de idosos de regiões diversas e pertencentes a diferentes classes sociais (PASCOAL et al., 2006).

2.2 Atividade física para o idoso

A atividade física pode ser definida como qualquer forma de movimento corporal que envolve gasto energético devido à contração muscular esquelética, que engloba diversas atividades voluntárias, como as ocupacionais, as de lazer, domésticas e de deslocamento. Dentre as atividades físicas mais praticadas pelos idosos podemos citar: hidroginástica, ginástica, ioga, dança, musculação, ciclismo, tênis, natação, cavalgada e golf (VARANDA, 2003). A atividade física além de atuar no bem estar corporal, age indiretamente no estado psicossocial, definido de acordo

com a Organização Mundial de Saúde como bem estar fisicopsicossocial do ser humano, tornando-se influência positiva na saúde das pessoas.

Várias são as patologias combatidas pela prática regular de exercícios físicos, tais como hipertensão arterial sistêmica, doença aterosclerótica coronariana, diabetes mellitus tipo II, acidente vascular encefálico, obesidade, doença vascular periférica, osteoporose e osteoartrose, câncer de cólon, mama, próstata e pulmão, além de ansiedade e depressão. A maioria destes conhecimentos sobre o impacto positivo da atividade física para a saúde procede de grandes estudos epidemiológicos, sobretudo realizados nas décadas de 1970 e 1980 (PASCOAL et al., 2006).

Diversos documentos de vários países que tratam da prevenção e do tratamento de doenças incentivam a prática de atividade física regular como forma de promover, de manter e de melhorar a saúde geral de indivíduos e populações. Estes achados ganharam tal dimensão que hoje essas recomendações deixaram de ser recomendações exclusivas dos profissionais de saúde e passaram a fazer parte dos conselhos de pessoas comuns aos seus pares (FERRAZ & MACHADO, 2008, P. 27).

Apesar deste conhecimento e de seus efeitos benéficos, pesquisas mostram progressiva diminuição ou até mesmo inatividade na prática de atividades físicas com o envelhecimento. Em todo o mundo somente uma reduzida parcela de indivíduos idosos realiza atividade física regular e em um nível recomendado (INE, 2001; Franchi & Júnior, 2005).

Entre homens, a frequência de inatividade física tende a aumentar com a idade e, entre mulheres, ela é maior para as muito jovens e para as de idade mais avançada... Considerando o conjunto da população adulta das cidades estudadas, a frequência de adultos que praticam o volume recomendado de atividade física no tempo livre foi de 30,3%, sendo maior entre os homens (39,6%) do que entre as mulheres (22,4%). O percentual de adultos que praticam o volume recomendado de atividade física no tempo livre tendeu a diminuir com o aumento da idade (Brasil, 2012, p. 73 e p. 81)

Outro ponto a ser considerado é o percentual de frequência e desistência das atividades físicas entre idosos. Em um estudo realizado por Cardoso (2008) constata que problemas de saúde ou morte do cônjuge ou de outros familiares, a falta de companhia, cirurgias, não gostar de fazer atividades físicas, a falta de motivação ou de “força de vontade”, tratamentos de doenças, dores articulares sentidas após as aulas realizadas com exercícios realizados nas posições sentada e deitada, a falta de interesse, a fadiga e os problemas de saúde, medo de quedas e das suas conseqüências foram as barreiras mais citadas.

2.3 Motivação- algumas definições

São várias as teorias e definições de motivação dadas por professores, treinadores, psicólogos e pesquisadores.

Feijó (1992) define motivação como um procedimento que permite a mobilização de necessidades preexistentes, que se relacionam a condutas capazes de satisfazê-las. Para Cardoso et al. (2008) é definida como alguma força interior, impulso ou uma intenção, que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma, ou seja, como a causa de um comportamento.

Para Samulki (2002) a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). A motivação intrínseca consiste na capacidade desenvolvida pelo próprio sujeito para a realização de um interesse, que podem ser designados como vontade, determinação, desejo. Fatores de ordem subjetiva como nível de vontade, hierarquia de motivos, e atribuições que podem interferir ou determinar o resultado de uma ação à sua própria capacidade ou a seus próprios esforços, que muitas vezes podem resistir com situações externas adversas que dificultariam sua realização. Já a motivação extrínseca é aquela referenciada em fatores externos como o reconhecimento social, o elogio, que interfere e/ou determina uma conduta, estando relacionados ao meio social em que o indivíduo está inserido e que se manifestam na forma de incentivos ou dificuldades e problemas.

Segundo o mesmo autor motivação é o fator mais importante e determinante no que se refere ao início e continuidade que pode ser definida como a soma de fatores que determinam a atualização de formas de comportamento direcionadas a um determinado fim. Sendo um processo ativo, com intencionalidade, direcionado a uma meta e que depende da influência de fatores pessoais (intrínsecos), tais como personalidade, necessidades, interesses, motivos, metas e expectativas, além dos fatores ambientais (extrínsecos), tais como estilo de liderança, facilidades, tarefas atrativas, desafios, influencias sociais. A importância de tais fatores no decorrer da vida de uma pessoa pode alterar, dependendo das necessidades, obrigações e oportunidades na vida do sujeito.

Pudemos perceber nas pesquisas que se referem acerca deste tema que o conceito de motivação era utilizado para outras faixas etárias e não direcionado especificamente para os idosos.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Caracterização do estudo

Com o intuito de concretizar os objetivos propostos no presente estudo, realizamos uma pesquisa de cunho bibliográfico, cujo enfoque metodológico dado é de natureza qualitativa, que se caracteriza, principalmente por trabalhar com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes (MINAYO, 2008).

Para Gil (2002) e Rauen (2006), a pesquisa bibliográfica deve ser seguida como uma trajetória formada por três elementos específicos: disciplina, crítica e amplitude. No trato com o aspecto disciplinar, a autora afirma que é preciso ter uma prática sistemática dos estudos, um critério claro de escolha dos textos e autores com informações específicas e de diferentes posições acerca do tema escolhido em produções científicas (livros, tese, artigos de revista validados, portais, dentre outros), após esta organização resumir as idéias mais relevantes relacionando e analisando. Com relação ao âmbito da crítica, é preciso que se estabeleça um diálogo reflexivo entre as teorias e outros estudos, tentar desenvolver uma capacidade crítica comparativa e analítica. Já o aspecto da amplitude da pesquisa se concentra em dar conta do estado atual do conhecimento sobre o problema proposto.

Diante deste apanhado metodológico, visto por diferentes autores sobre os principais procedimentos da pesquisa bibliográfica, nos propomos a elaborar um estudo em que buscaremos compreender, por meio de leituras, reflexões, fichamentos e discussões, encontrados na literatura. Contudo, não temos o intuito de dar conta de todos os registros teóricos da área referentes aos aspectos motivacionais que levam os idosos a adesão de atividades físicas, mas sim traçamos como limite do campo teórico buscar referências que tratam da temática somente nos no espaço temporal dos últimos dez anos. Tal procura foi feita através da busca de palavras chaves, “motivação”, “idosos”, “exercícios ou atividades físicas”.

4. DISCUSSÕES

Dentre os artigos pesquisados encontramos vários motivos para a adesão à prática de atividade física, como Lins (2007) e Varanda (2003) que verificaram que o principal motivo para a adesão à atividade física esta relacionado ao prazer (demonstrando a importância da motivação intrínseca) que está relacionado com desejos pessoais associados com a realização e satisfação de estar em um grupo social. Manifestações de consideração e respeito, cumplicidade e reconhecimento social, anseios que se tornam inerentes principalmente nesta fase da vida, em que muitas vezes outros contextos sociais excluem o idoso.

O segundo motivo de adesão mais referenciado nos estudos que encontramos foi a intenção de melhoria de suas condições de saúde, fator também encontrado em outros estudos (MAZO, 1998; LEITE et al., 2002, Cardoso et al., 2008). O terceiro motivo seria a autonomia para realização das tarefas diárias. O quarto motivo seria a convivência, que surge das necessidades de estar com o outro, que principalmente se encontre em situações semelhantes, sociais, afetivas, e de saúde. Para compartilhar momentos, favorecer o desenvolvimento de relações interpessoais, por possibilitar conhecer o outro e reconhecer-se enquanto um no grupo.

No estudo de Gomes e Zazá (2009) constatou-se como principais aspectos motivacionais:

“melhorar ou manter o estado de saúde” (92,5%), “aumentar o contato social” (85%), prevenir doenças (85%), “aprender novas atividades” (82,5%) e “aumento da auto-estima” (82,5%). As menores frequências associadas à adesão das idosas foram: “emagrecer” (37,5%), “melhorar a qualidade do sono” (20%) e reduzir o nível de estresse” (17,5%).(p.132)

Outros estudos também como (Lins 2007, Meurer 2010, Mazo *et al*, 1998 e Cardoso *et al*, 2008) verificaram como principal motivo de adesão: “melhorar a saúde”, “melhorar a saúde física e mental”, e o “relacionamento” (convite de amigos e/ou familiares) sendo este também verificado por Varanda (2003). Tais resultados obtidos confronta-se com resultados apresentados por Freitas *et al*. (2007), em que a influência de familiares e amigos foi apontada por 28,3% como “sem importância”

pelos entrevistados. Neste último estudo, os aspectos relacionados à melhora da saúde, desempenho físico e adoção de um estilo de vida saudável, dentre outros, foram apontados como causas de maior aderência. É possível verificar que os principais motivos são semelhantes, podendo ser acoplados em duas categorias: motivos de saúde (“melhorar a saúde” e “melhorar a saúde física e mental”) e incentivo à rede social (“aumentar o contato social”, “aprender novas atividades” e “aumento da auto-estima”).

No estudo realizado por Meurer (2010) a recomendação médica foi o principal fator responsável pelo ingresso dos idosos ao programa de exercícios físicos. Entretanto, quando analisados os fatores de permanência, evidenciou-se que a motivação extrínseca (recomendação médica) não é suficiente para manter o idoso na prática, assim, outros fatores motivacionais tiveram que ser desenvolvidos (como o prazer pela prática) que auxiliou na continuação do idoso no programa de exercícios físicos.

Algumas pesquisas constataram que causas como: aconselhamento médico para a prática de exercício físico; ser monitorado por um profissional da área de saúde; a qualidade do instrutor ou professor e a avaliação dos efeitos do exercício por um profissional; fácil acesso ao local das aulas (de preferência perto de casa), tipo de exercício realizado, custo, questões sociais (grupo ser da mesma idade) eram importantes ou muito importantes para os idosos se engajarem no programa de atividades físicas. Também mencionam o papel de atuação direta do profissional de Educação Física como essencial para motivá-los à prática, como a forma com que ministram as aulas e a atenção dada aos idosos (Lins, 2007).

Segundo Cardoso et al. (2008) em seu estudo idosos que foram indagados, afirmaram que mudanças de professores não lhes agradavam. Desta forma, cabe ressaltar que a atuação do professor e a criação de vínculo com os alunos é um aspecto fundamental para a manutenção dos idosos em programas de exercício físico. Aspectos como receber incentivos e a atenção do professor foram apontados, como sendo causas importantíssimas para se manterem no programa de atividades físicas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitos foram os aspectos motivacionais encontrados na literatura, percebemos que na maioria das pesquisas os idosos iniciam as atividades físicas com o objetivo de prevenir ou atenuar as mudanças do envelhecimento, com a busca da melhoria da saúde, relacionamento de qualidade com o próximo, aumentar a auto-estima, diminuir a exclusão social, sentimento de inutilidade, a sensação de estar sozinho, entre outras coisas. Objetivam também tratar ou reabilitar doenças já estabelecidas; para se manter ativo ou autônomo, em contato com outras pessoas, e como forma de vínculo social, buscando a recreação, um momento de divertimento e de relacionamentos.

Pudemos verificar também que os motivos que levam os idosos a praticar algum tipo de exercício físico são diferenciados de acordo com a história de vida e necessidades individuais; porém, seus benefícios são efetivos e percebidos para efetivar uma vida mais saudável na fase da velhice, como em outra qualquer.

Assim como o estilo de vida e os exercícios “(alimentação, cuidados com a saúde, etc.) que intervêm sobre os mesmos devem estar incluídos nos programas de atividade física para idosos, evitando-se com isso frustrações e evasões nos programas” (Lins, 2007, p.5).

Diante do exposto, faz-se necessário não só reforçar os fatores facilitadores para a inserção em exercício físico, mas também, conhecer e buscar diminuir as barreiras que têm favorecido a desistência desses idosos nas práticas físicas.

Sendo assim, esse estudo sugere uma pesquisa de campo que consiga identificar os aspectos facilitadores para a permanência na atividade física e apresentação de uma proposta para implementar os mesmos.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BERQUÓ, E. Considerações sobre o envelhecimento da população no Brasil, In: Néri, A. L. DEBERT, G. G. Velhice e sociedade. Campinas, SP: Papirus, 1999. p. 11-40.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil 2011: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Secretaria de Vigilância em Saúde – Brasília, 2012.

CARDOSO, A. S; Borges L. J; Mazo G. Z; Benedetti T. B; Kuhnen A. B. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. *Revista Movimento*. 2008; n.14, p.225-239.

CHAIMOWICZ, A. A Saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. *Rev. Saúde Pública*. Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública, v. 31, n. 2, abril 1997.

FERRAZ, A. S. M; MACHADO, A. A. N. *Atividade física e doenças crônico-degenerativas*. Diversa, Ano I, n. 1, pp. 25-35, jan./jun. 2008

FEIJÓ, O. G. *Corpo e Movimento: Uma Psicologia para o Esporte*. Rio de Janeiro: Shape, 1992.

FRANCHI, K; JÚNIOR, R. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. *RBPS*, v.18, n.3, p.152-156, 2005.

FREITAS, C.M.S.M.; SANTIAGO, M.S.; VIANA, A.T.; LEÃO, A.C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GIL, A. C; *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES,K. V.; ZAZÁ , D. C. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Volume 14, Número 2, 2009.

INE,inquérito à ocupação do tempo- 1999. Ed 2001. Disponível em : <http://www.ine.pt> . acesso em: 21 nov. 2013.

LINS, R. G.; CORBUCCI P. R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. In: *Estação Científica Online*, Juiz de Fora, n. 04, abr./mai. 2007.

LEITE, M. T.; CAPPELLARI, V. T.; SONEGO, J. Mudou, mudou tudo na minha vida: experiências de idosos em grupos de convivência no município de Ijuí/RS. *Revista Eletrônica de Enfermagem* (on-line), v. 4, n. 1, p. 18-25, 2002. Disponível em <<http://www.fen.ufg.br>> Acesso em: 03 mar. 2014.

MACHADO, C. A. *Epidemiologia da hipertensão e classificação da pressão arterial*. Sociedade Brasileira de Hipertensão. Brasil: 2006.

MAGILL, R.A. *Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Blücher. 1984.

MAZO, G. Z. CARDOSO, F. L. AGUIAR, D. L. de Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 2006

MAZO, G. Z. *Universidade e terceira idade: percorrendo novos caminhos*. Santa Maria: Gráfica Nova Prata, p.67-72, 1998.

MEURER, S. T. *Motivação para a prática de exercícios físicos, autoestima e aptidão funcional de idosos: interpretações baseadas na teoria da autodeterminação*. Dissertação de Mestrado pela Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, p.140, 26 de fev. 2010.

MERZ, C.N. & FORRESTER, J.S. "The secondary prevention of coronary heart disease". *American Journal of Medicine*, n.102, p 573- 80, 1997.

MCARDLE, W. D.; KATCH F. I.; KATCH V. L. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MINAYO, M. C. *Pesquisa Social: teoria, método e criatividade*. 27 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

PASCOAL, M; Dos SANTOS, D. S. A; Den BROEK, V. V. Qualidade de vida, terceira idade e atividades físicas. *Motriz, Rio Claro*, v. 12, n. 3, p. 217-228, 2006.

OLIVEIRA, L. A. P. & FELIX, C. A dinâmica demográfica recente: níveis, tendências e diferenciais. In: Fundação IBGE. *Indicadores sociais: uma análise da década de 1980*. Rio de Janeiro, 1995, p. 25-41.

O TEMPO: Disponível em <http://www.otempo.com.br/> acesso em 03 de mar. 2014.

RAUEN, F. J. *Roteiro de pesquisa*. Rio do Sul, SC: Nova Era 2006.

SAMULSKI, D. M. *Psicologia do esporte*. 1ª ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2002.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. *Portal de hipertensão*. Disponível em: <http://www.sbh.org.br>. Brasil: 2007. Acessado em: 27 de jan. 2014.

SANTOS, S. C.; KNIJNIKJ. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de educação física e esporte* – ano 5, n. 1 , 2005.

VARANDA, I. V.dos S. Quais os motivos que levam os idosos a procurar por atividades físicas. Monografia de especialização da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas. 2003

WORD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005

