

## FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À ADESÃO EM PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS DE IDOSOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE (UAMA) DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA (UEPB).

Michel Ruicard Paiva Tomaz; Márcio Kleyson de Souza Silva e Silva; Andrei Guilherme Lopes

*Universidade Estadual da Paraíba - UEPB*

*www.uepb.edu.br*

**Resumo:** Uma das características do inevitável e processo de envelhecimento, dentre muitas outras, é a diminuição do nível de atividade física. Diversas investigações científicas puderam atestar ao longo do tempo uma relação positiva entre aptidão física e a saúde do idoso, ou seja, uma inversa relação entre atividade física e a prevalência de doenças não-crônicas, crônicas e crônico-degenerativas. Os idosos representam hoje 13% de nossa população (mais de vinte e seis milhões e meio de idosos) e apenas 13,6% (cerca de três milhões e meio de idosos) deles praticam atividade física no tempo livre. Diante destas informações, este trabalho objetiva identificar os principais fatores motivacionais relacionados à adesão de idosos participantes do programa UAMA em programas de atividade físicas

Palavras chave: Atividade física, fatores motivacionais, idosos.

**Introdução:** A literatura, principalmente a correspondente aos estudos no campo da atividade física e promoção da saúde, vêm difundindo uma realidade positiva entre a prática de atividades físicas e melhorias na qualidade de vida, parâmetros morfológicos, neuromotores, metabólicos, funcionais e cognitivos.

É fundamental a atenção a saúde do idoso para que o mesmo preserve sua autonomia e minimize os efeitos nocivos do envelhecimento. A atividade física tem se destacado como uma das principais medidas de prevenção da

osteoporose. Atividades que desencadeiam contração muscular contra uma resistência como o treinamento resistido parece estimular o aumento da massa óssea além de aumentar a força muscular e prevenir possíveis fraturas (JOVINE et al., 2006).

Neste sentido, Wisloff et al. (2005) após onze gerações de ratos, selecionou duas populações de animais: (a) uma de elevada capacidade aeróbia (High-Capacity Runners – HCR) e (b) outra de baixa capacidade (Low-Capacity Runners – LCR). E verificaram, então, que os animais LCR, além da capacidade aeróbia diminuída, apresentavam maior predisposição às doenças

cardiovasculares e metabólicas, tais como pressão arterial aumentada, disfunção endotelial, liberação de insulina reduzida, maior adiposidade visceral, maior quantidade de triglicérides, entre outras alterações. Desse modo, concluíram que os animais HCR além de não serem predispostos à todas as doenças que os LCR'S mostraram ser, os HCR's eram mais predispostos à prática regular de exercícios físicos.

Estudos epidemiológicos vêm demonstrando expressiva associação entre estilo de vida ativo, menor possibilidade de morte e melhor qualidade de vida (SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE, 1996).

Em qualquer faixa etária ou estado patológico, fisiológico ou emocional, a atividade física planejada, apropriada, embasada pelos padrões expostos pelas investigações científicas, e orientada por um profissional capacitado pode promover consideráveis melhorias nos padrões de vida de quem a pratica.

Gozzi, Sato e Bertolin (2012) completam que ocorrerá esse aumento considerável e ressaltam que a prática regular de exercício físico pode ser um fator positivo na melhora da qualidade de vida destes indivíduos, como também é um fator importante para prevenir quedas e melhora do equilíbrio, previne doenças crônicas e degenerativas.

Segundo Matsudo et al. (1992), desde que bem orientado, um programa de treinamento muscular adequado traz grandes benefícios ao idoso.

A preocupação pela temática do envelhecimento só surgiu efetivamente no Brasil a partir de 1990. Neste período, em razão do próprio envelhecimento da população, e da intervenção de acadêmicos e profissionais da área de saúde, educação e mesmo de direitos humanos, foi se alterando o modo de encarar a vida humana, as idades, e os próprios conceitos de velhice e terceira idade, que avançaram no tempo (LENDZION, NANTES, CIESLAK E ACORDI, 2002).

Franchi e Montenegro Junior (2005) destacam que os componentes da aptidão física que estão relacionados à saúde e que podem ser influenciados pelas atividades físicas são a aptidão cardiorrespiratória, a força, resistência muscular e a flexibilidade, por isso são os mais avaliados, sendo responsáveis para a condição da saúde.

Segundo Matsudo et al. (2000), a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

De acordo com projeções das Organização das Nações Unidas (ONU) “uma em cada 9 pessoas no mundo tem 60 anos ou

mais, e estima-se um crescimento para 1 em cada 5 por volta de 2050”. (...) Em 2050 pela primeira vez haverá mais idosos que crianças menores de 15 anos. Em 2012, 810 milhões de pessoas têm 60 anos ou mais, constituindo 11,5% da população global. Projeta-se que esse número alcance 1 bilhão em menos de dez anos e mais que duplique em 2050, alcançando 2 bilhões de pessoas ou 22% da população global”.

### Idosos com 60 anos ou mais

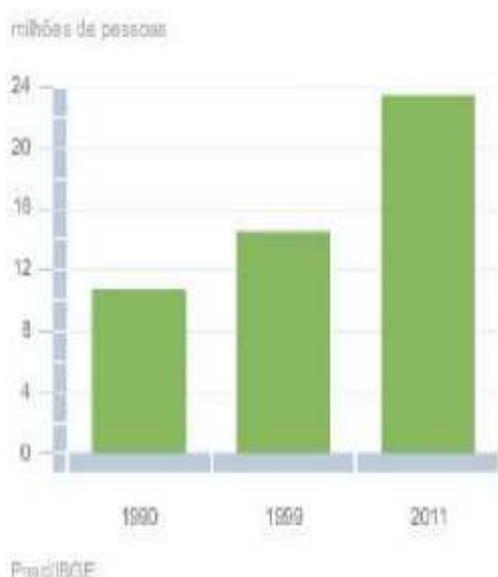


Gráfico I: Idosos com sessenta anos ou mais. Fonte: IBGE.

No Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010), a população idosa já representa 13% da população total do país, ou seja, mais de vinte e seis milhões e meio de habitantes e desses 13% selecionam-se outros 13,6% que também segundo o IBGE

significam a parcela da população total de idosos que praticam atividade física em nível ideal como lazer no tempo livre. Segundo Guimarães, Duarte e Dias (2011) em 2025, o Brasil será o sexto país com maior número de pessoas idosas do mundo.

Definindo portanto, atividade física como lazer no tempo livre, aquela praticada em tempo destinado exclusivamente a esta finalidade.

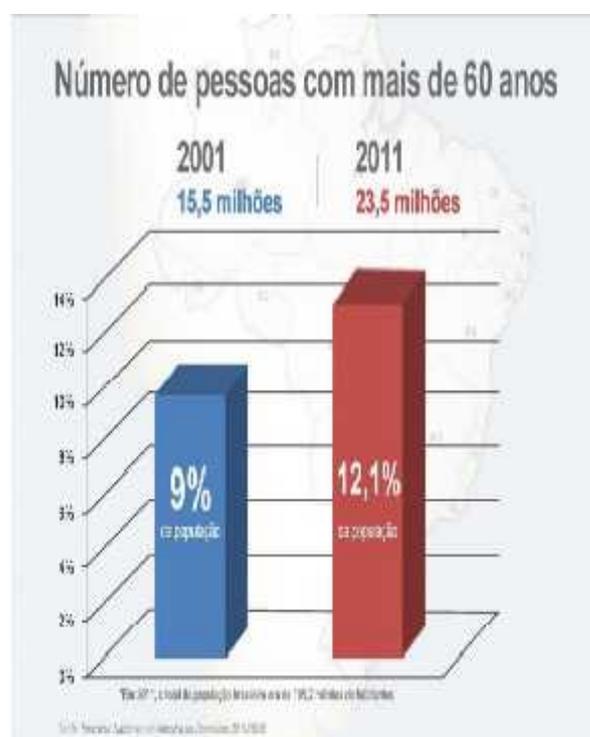


Gráfico II: Número de pessoas com mais de sessenta anos; Em 2011, o total da população brasileira era de 195,2 milhões de habitantes. Fonte: IBGE.

“A integração de idosos nos diversos espaços da sociedade conta com a colaboração das universidades, a exemplo da Universidad Nacional de la Tercera Edad (UNATE), Universidad de Mayores de la

España (UER) e da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ).”<sup>3</sup>

Maciel (2010) acrescenta que o envelhecimento além de se ser um processo fisiológico é também um processo gradual, universal e irreversível, pois provoca perda funcional progressiva no organismo e que é caracterizado por diversas alterações orgânicas como: a redução do equilíbrio, da mobilidade e induz a modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão).

Contreras (2011) justifica que antes de desenvolver qualquer programa de exercício físico, especialmente no caso de pessoas idosas, é extremamente aconselhável ter um conhecimento geral dos aspectos como idade, grau de mobilidade e autonomia, seus interesses, entre outros. Ainda essa mesma autora sustenta que o exercício físico ajuda a prevenir problemas, deficiências funcionais e psicológicas, mas deve ser fornecida periodicamente adaptada para as limitações de cada pessoa.

Segundo Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2001) a relação entre exercício físico, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente por profissionais da área da educação física e gerontologia.

A UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIADE (UAMA) iniciou o funcionamento de suas atividades em maio de 2009, justificada pela possibilidade de se ampliar as oportunidades para a aquisição do conhecimento e socialização dos idosos. O programa tem suas atividades desenvolvidas sob cinco eixos: Saúde e Qualidade de Vida; Educação e Sociedade; Cultura e Cidadania e Arte e Lazer e tem como objetivo geral possibilitar aos idosos à participação em aulas de formação aberta a terceira idade, aprofundando seus conhecimentos nas áreas de saúde, cultura, lazer, conhecimentos gerais e temas relacionados ao envelhecimento e qualidade de vida. Participam de suas atividades idosos que estejam acima de sessenta anos.

Deste modo, motivado pela numerosa parcela da população idosa que não pratica atividades físicas e assim estão enquadradas em níveis de vulnerabilidade maior do que aqueles que praticantes, este estudo pretende identificar os motivos que levam os idosos participantes dos programas da UAMA a praticarem atividades físicas e sugerir através dos resultados alternativas de políticas afim de elevar os níveis de participação de idosos em programas sistematizados de atividades físicas.

**Metodologia:** A pesquisa é do tipo descritiva, de caráter transversal e natureza quali-quantitativa, sendo uma pesquisa que tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis (GIL, p. 42, 2002).

Realizada na Universidade Aberta à maturidade (UAMA) nas dependências da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Dos indivíduos selecionados, todos são alunos matriculados da UAMA, logo, apresentam idade igual ou superior a sessenta anos e que também praticassem alguma atividade física como lazer no tempo livre. Em seguida, serão submetidos a um questionário, este por sua vez proposto por Cavalcante (2015), (APÊNDICE A - instrumento de coleta de dados) a fim de avaliar os fatores motivacionais que levam os idosos matriculados no programa UAMA a praticarem atividades físicas no tempo livre como lazer.

### **Discussões:**

A atividade física é um importante meio de prevenção e promoção da saúde dos idosos através de seus inúmeros benefícios (FRANCHI & MONTENEGRO, 2005). Partindo desse pressuposto fator que agrega mais valor ao idoso em termos de adesão, e em múltiplas definições a necessidade da

procura da atividade física pelo idoso, e justamente a de não viver mais em questão de avanço na idade e sim viver cada vez mais com qualidade, desempenhando várias atividades, implementando e solidificando sua importância e funcionalidade dentro da sociedade. Nessa objetividade o idoso que ter a sensação de uma verdadeira e original utilidade perante todos os civis, quebrando assim sua forma de inutilidade apresentada as vezes em situações pressupostas.

LEMOS e MEDEIROS (2002) defendem a autonomia e a independência de idoso como bons indicadores de saúde.

## Referências:

- 1-LENDZION, Célia Regina; NANTES, Eliane Cristina; CIESLAK, Fabrício e ACORDI, Maria Elizabete. **Envelhecimento e qualidade de vida**. Revista Pró-saúde, vol.1, nº 1, 2002, p1-5
- 2- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. **Physical activity and health: a report from the Surgeon General**. Atlanta: National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion; 1996.
- 3-UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE - UAMA. **Justificativa**. Campina Grande, maio de 2009. Disponível em: <http://sites.uepb.edu.br/uama/>. Acesso em: 09 de maio de 2016.
- 4-INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Censo 2010**. Disponível em: [http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/default\\_resultados\\_amostra.shtm](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/default_resultados_amostra.shtm). Acesso em: 09 de maio de 2016.
- 5-FRANCHI, K.M.B.; MONTENEGRO JUNIOR, R.M. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade**. RBPS, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.
- 6- WISLØFF, Ulrik et al. Cardiovascular risk factors emerge after artificial selection for low aerobic capacity. Science, v. 307, n. 5708, p. 418-420, 2005.
- 7- MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. BIS. Boletim do Instituto de Saúde (Impresso), n. 47, p. 76-79, 2009.
- 8-MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.
- 9- GÜNTHER, Hartmut. **Como elaborar um questionário**. Instrumentos psicológicos: manual prático de elaboração, p. 231-258, 1999.
- 10-MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor KR. **Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade**. Rev. bras. ciênc. mov, v. 6, n. 4, p. 19-30, 1992.
- 11- FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.
- 12- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo, v. 5, p. 61, 2002.
- 13- MACIEL, M.G. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz, v.16 n.4, p.1024- 1032, 2010.
- 14- GOZZI, S.D.; SATO, D.F.; BERTOLIN, S.M.M.G. **Atividade física nas academias da terceira idade na cidade de Maringá, Paraná: Impacto sobre a capacidade cognitiva**. Revista científica JOPEF. v.13, n. 2, 2012.
- 15- GUIMARÃES, E.C.; DUARTE, N.M.F.; DIAS, V.B. **Análise dos riscos coronarianos por meio da relação cintura-quadril e concordância com o índice de massa**

**corporal em idosas.** Revista Digital. Buenos Aires, v. 15, n. 153, 2011.

16- LEMOS, N.; MEDEIROS, S. L. **Suporte social ao idoso dependente.** In: FREITAS, et al. (Ed.). Tratado de geriatria e gerontologia (p. 892-897). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

17- CONTERAS, M.O. **Ejercicios de movilidad articular para mayores sedentarios o asilados.** In. XIII Congreso Internacional de Actividad Física y Ciencias del Deporte. Escuela de Deportes Campus Mexicali, 2011.

18- CAVALCANTE, Diego Vinícius Duarte. **Determinantes da escolha dos locais públicos utilizados para a prática de atividades físicas em Campina Grande-PB.** 2015.

## APÊNDICE A – Questionário de avaliação

### Questionário

- Sexo - Idade - Estado Civil:

-Escolaridade:

Sem escolaridade( ) ensino fundamental incompleto( ) ensino fundamental completo( ) ensino médio incompleto( ) ensino médio completo( ) ensino superior incompleto( ) ensino superior completo( ) pós-graduação ( )

-Renda salarial:

Menos de 1 SM( ) 1 a 3 SM( ) 3 a 5 SM( ) 5 a 10 SM( ) mais de 10 SM( )

- O local que frequenta é próximo à sua residência?

Menos de 1KM( ) mais de 1KM ( ) até 2KM ( ) mais de 2KM ( )

- Qual meio de transporte usado para se locomover aos locais?

\*A pé ( ) \*Carro ou moto ( ) \*Ônibus ( ) \*Outros ( )

- Há quanto tempo frequenta o local?

- Por que escolheu o local?

- Você considera o meio ambiente que o cerca agradável p/ prática de Atividade Física?

- Acessibilidade via transporte público é satisfatória?

Péssima( ) Ruim( ) Regular( ) Boa( ) Ótima( )

- Qualidade da acessibilidade? (relacionado a ruas, vias, faixas de pedestres, quantidade de semáforos, etc. para chegar ao local).

Qualidade das ruas:  
Péssima ( ) Ruim( ) Regular ( ) Boa( ) Ótima( )

Qualidade das faixas de pedestres:  
Péssima ( ) Ruim( ) Regular ( ) Boa( ) Ótima( )

Quantidade de semáforos:  
Péssima ( ) Ruim( ) Regular ( ) Boa( ) Ótima( )

- Percebe muita poluição no local? (relacionado a gases, lixo, pichações e afins).

- Isso influencia na sua escolha por esse local?

-Qualidade das calçadas?  
Péssima( ) Ruim( ) Regular( ) Boa( ) Ótima( )

- Acha as calçadas perigosas? Sim( ) Não( )

- Já sofreu algum acidente nas calçadas?  
Sim( ) Não( )

- Qualidade da segurança pública?  
Péssima ( ) Ruim( ) Regular ( ) Boa( ) Ótima( )

- A segurança no local foi um fator importante para a escolha? Sim( ) Não( )

- Qual modalidade praticada?

- Há quanto tempo pratica?

- Frequência semanal?

- Tempo por sessão?  
\*menos de meia hora ( ) \*até uma hora ( ) \*até duas horas ( ) \*mais de duas horas ( )

- Qual motivo fez aderir à modalidade?

- Quem incentivou você a praticar AF?

Decisão própria( ) médico( ) família( )  
vizinho( ) amigos( ) mídia( ) Prof. de Ed.  
Física( )

- Existem políticas públicas que incentivem  
à prática de atividades físicas?

- Caso você conheça as políticas de  
incentivo à AF, esta(s) influencia(am) na  
adesão à AF?

- Qual a sua opinião sobre a atenção  
governamental (municipal e estadual) ao  
incentivo da  
atividade física na cidade?

- Existem professores de Educação Física  
contratados pelo governo  
(municipal/estadual) que orientam à  
prática de atividade física no local  
escolhido por você?

- Acha necessária a presença de professores  
de Educação Física nos locais das práticas  
de atividade física? Por quê?

- Você pratica atividades físicas, sozinho (a)  
ou acompanhado (a)? Por quem?

- Qual principal motivo na sua escolha pelo  
local?

- Se este espaço público não existisse você  
praticaria AF em outro local público? Por  
quê?

Sim( ) Não( ).