

## FATORES INFLUENCIADORES PARA ADOÇÃO DE PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PERCEBIDOS POR PESSOAS LONGEVAS

### INFLUENCING FACTORS FOR THE ADOPTION OF THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES PERCEIVED BY THE OLDEST OLD

Marize Amorim<sup>\*</sup>  
Rodrigo de Rosso Krug<sup>\*\*</sup>  
Albertina Bonetti<sup>\*</sup>  
Giovana Zarpellon Mazo<sup>\*\*\*</sup>

#### RESUMO

Este estudo objetivou identificar os fatores influenciadores para adoção de prática de atividades físicas percebidos por pessoas longevas. Esta pesquisa qualitativa envolveu 69 mulheres com 80 anos ou mais de idade participantes de grupos de convivência. Os dados foram obtidos pela técnica de grupos focais e interpretados pela análise de conteúdo. Os fatores influenciadores identificados pelos longevos inativos fisicamente foram: a família e suas atribuições, atividade física e sua metodologia, atitudes positivas perante a prática de atividades físicas, estar com o outro e forma positiva de vivenciar o envelhecimento. Os ativos fisicamente além de destacarem os mesmos influenciadores relataram: atividade física de preferência e indicações para a prática de atividades físicas. Conhecer esses influenciadores para a prática é essencial para o desenvolvimento de estratégias e planejamento de ações dos profissionais de Educação Física a serem aplicadas antes, durante e após as aulas, visando adoção e continuidade dos longevos nessas atividades.

**Palavras-chave:** Facilitadores. Atividade física. Grupo focal.

#### INTRODUÇÃO

No Brasil, existem cerca de três milhões de pessoas com 80 anos ou mais de idade (IBGE, 2010). Projeções da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005) apontam que no ano de 2020 existirão mais de nove milhões e em 2040 serão mais de 14 milhões de pessoas nessa faixa etária.

As pessoas longevas apresentam risco potencial para o aumento do número de doenças e para a diminuição da capacidade funcional o que pode determinar dependência parcial ou total para a realização de atividades da vida diária (IBGE, 2010) contribuindo para que essas pessoas mais velhas sejam menos ativas fisicamente (MOSCHNY et al., 2011; ACSM, 2009).

Cassou et al. (2011) destacam que o sedentarismo está associado a vários fatores e a

investigação dos fatores que influenciam e determinam a realização de atividades físicas (AF) vem sendo uma preocupação de alguns pesquisadores (MOSCHNY et al., 2011; MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011; EIRAS et al., 2010; SOUZA; VENDRÚSCULO, 2010), à medida que sua compreensão pode fornecer informações que levem a uma intervenção mais efetiva.

Neste sentido, sabe-se que existem muitos influenciadores que diferem de pessoa para pessoa e que contribuem para a prática ou não de AF, e que estes fatores podem ser influenciados pela idade. Com isso, a realização de estudos que auxiliem na compreensão dos fatores influenciadores e suas conseqüências, pode favorecer a promoção de um envelhecimento ativo e de qualidade (BENEDETTI; SCHWINGEL; TORRES, 2011; MAZO, 2008).

\* Doutora. Professora do Departamento de Educação Física, Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina.

\*\* Mestre. Aluno do Curso de Doutorado em Ciências Médicas da Universidade Federal de Santa Catarina.

\*\*\* Doutora. Professora do Centro de Ciências da Saúde e Desportos e do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina.

Sendo assim, o aprofundamento por meio de uma pesquisa qualitativa, que favoreça a promoção de conhecimentos da realidade das pessoas longevas e ressalte suas necessidades, desejos e significados, bem como, os fatores que influenciam a adoção da prática de AF poderá contribuir para intervenções mais efetivas. Com isso, objetivou-se neste estudo, identificar os fatores influenciadores para adoção de prática de atividades físicas percebidos por pessoas longevas frequentadoras dos grupos de convivência para idosos do município de Florianópolis-SC.

## MÉTODOS

Esta pesquisa qualitativa foi aprovada no Comitê de Ética Envolvendo Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) (nº 149/2010).

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram: Ficha diagnóstica utilizada pelo Grupo de Estudos da Terceira Idade da UDESC para identificar as características sócio-demográficas e condições de saúde; Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), forma longa, semana normal, adaptado para idosos (MAZO; BENEDETTI, 2010), que avalia o nível de AF; e, a técnica de grupo focal (GF).

A coleta de dados iniciou com o acesso ao cadastro dos grupos de convivência para idosos (endereço e contato dos coordenadores dos grupos) fornecidos pela Prefeitura Municipal de Florianópolis/SC. Posteriormente, foi feito contato com os coordenadores por telefone, para esclarecê-los sobre a pesquisa e agendamento da visita. A etapa seguinte foi identificar as pessoas longevas nos grupos, esclarecê-los sobre a pesquisa e convidá-los para participarem. Todos participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após, foi aplicada, em forma de entrevista, a ficha diagnóstica e o IPAQ.

De posse das informações referentes ao nível de AF das pessoas longevas, selecionaram-se os grupos focais seguindo os critérios de inclusão: Grupo Focal Ativo (GFA) praticar

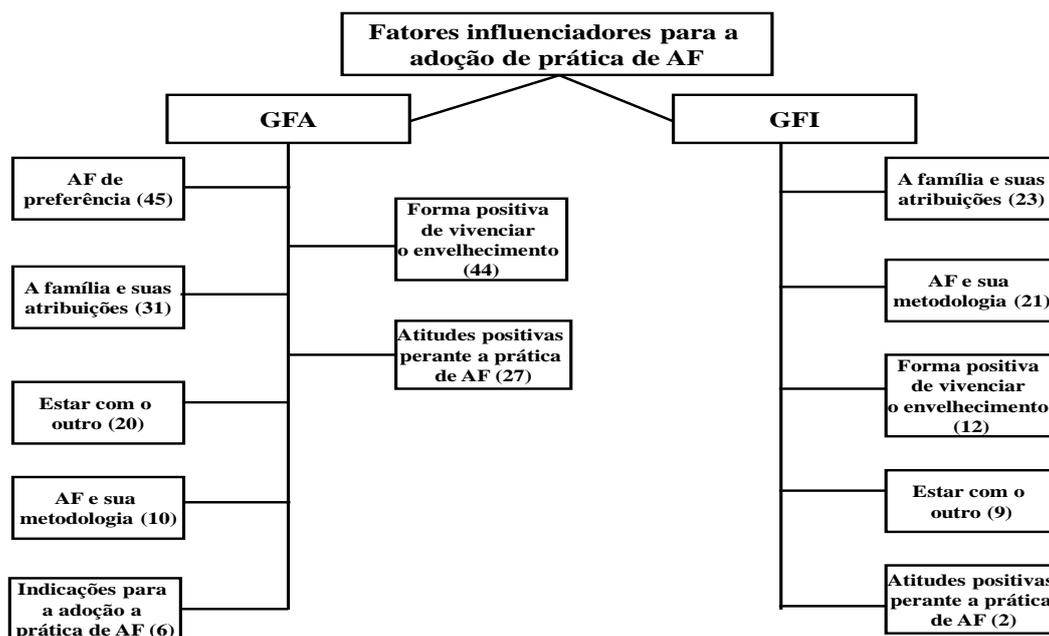
mais que 150 minutos semanais de AF no domínio quatro (AF, recreação e lazer) do IPAQ e participação regular de Grupos de AF; Grupo Focal Inativo (GFI) obtenção da pontuação zero no domínio 4 do IPAQ. As selecionadas foram contatadas por telefone e convidadas para participarem, sendo esclarecidas sobre a técnica de GF. Após, foi marcada a data, horário e local para a realização dos encontros de acordo com a proximidade de moradia das pessoas longevas. É importante salientar que foi realizada uma capacitação com os pesquisadores sobre a aplicação da técnica de GF.

A escolha das pessoas ocorreu de forma intencional utilizando como critérios de inclusão ter 80 anos ou mais de idade, participar dos grupos de convivência para idosos e aceitar o convite. Foram totalizados 10 GF, sendo cinco ativos (GFA) e cinco inativos (GFI) distribuídos nas cinco regiões sanitárias de Florianópolis/SC (Sul, Leste, Norte, Centro e Continente). Participaram 69 mulheres longevas, sendo 39 no GFA (média de idade de  $82,51 \pm 2,90$  anos) e 30 no GFI ( $86,07 \pm 4,70$  anos). A escolha pelo sexo feminino no estudo se deve ao fato de elas serem em maior nos grupos de convivência para idosos de Florianópolis-SC.

Para a análise dos dados buscou-se inicialmente a transcrição do áudio das entrevistas, que foram inseridos no software ATLAS.ti 7, que favoreceu a codificação dos momentos significativos evidenciados. Para a interpretação dos dados utilizou-se a análise de conteúdo temática, permitindo codificar as unidades de significados das falas transcritas, sendo agrupadas em subcategorias e categorias de análise (Figura 1).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Figura 1 foram identificados os fatores influenciadores para a adoção de prática de AF percebidos pelas pessoas idosas longevas ativas (oito influenciadores) e inativas (seis) estudadas. As seis subcategorias relatadas pelas longevas inativas são idênticas às destacadas pelas longevas ativas, portanto optou-se por apresentar os resultados e contextualizá-los simultaneamente.



Legenda: AF=Atividade física; GFA=Grupo focal ativo; GFI=Grupo focal inativo.

**Figura 1** - Percepção fatores influenciadores para adoção de prática de AF percebidos pelas pessoas longevas estudadas.

Fonte: Elabora pelos autores.

### Atitudes positivas perante a prática de AF

As atitudes tomadas com relação às mudanças comportamentais contribuem para adoção de novos hábitos de vida que se traduz em tomadas comportamentais e estratégias de ação que corroboram para viver melhor. O ser humano nunca perde o desejo de brincar e se divertir e isso o acompanha em toda etapa existencial. Portanto, cabe a cada um traçar sua própria estratégia e responsabilizar-se pelo seu desempenho perante a sua própria vida (VON BONSDORFF; RANTANEN, 2011; RYAN; DECI, 2008).

Assim sendo, a força de vontade e o querer fazer são estratégias de ação que podem favorecer a promoção de saúde e bem estar. Alegam as pesquisadas que, quando a pessoa longeva quer realizar AF, ela busca essa prática: “[...] quando a gente quer, a gente faz AF” [GFA].

Apontam, também, que os hábitos adquiridos e a continuidade favorecem a regularidade de práticas corporais: “[...] quando se faz uma atividade durante 20 e 30 anos e depois para, é claro que vão aparecer doenças. Mas quando tem força de vontade, consegue realizar, mesmo que não seja da forma que era

antes. Às vezes não é doença, é a falta de regularidade. Se as pessoas soubessem, nunca deixavam de fazer AF” [GFA].

A percepção dos benefícios que a AF proporciona tem contribuído em grande parte para a participação e a regularidade das longevas ativas nos programas de AF: “[...] o corpo pede movimento, nem que seja para passear, caminhar e conversar, se ficar sentada todo o dia fica doente, [...] movimentar-se promove saúde e bem estar [...] fazendo ginástica sempre temos mais disposição” [GFA]. “[...] somos privilegiadas pelo fato da universidade oferecer para nós essa oportunidade de exercício físico, de melhoria da saúde” [GFA]. Muitas evidências mostram que a realização de AF regular pode melhorar significativamente a saúde das pessoas, e esses benefícios são para a vida toda, tais como: maior independência, autonomia e a melhoria da qualidade de vida (MOSCHNY et al., 2011; ACSM, 2009).

Lanuez e Jacob Filho (2008) pesquisando idosos sedentários (n=40) com 60 a 90 anos de idade verificaram relevância da prática regular de AF na promoção de saúde do idoso. Hoefelmann et al. (2011), ao estudarem 40 idosas com 80 anos ou mais de idade, praticantes de AF de Florianópolis/SC,

constatarem que o processo natural de envelhecimento e/ou fatores a ele associados ocasionam perdas nas diferentes qualidades físicas. Porém, parece que a prática regular de AF pode reduzir os efeitos negativos do envelhecimento, retardando a restrição à realização das atividades de vida diária, favorecendo a independência e a saúde, e prolongando o tempo de vida ativa das pessoas longevas, onde os programas de AF voltados para essa faixa etária podem ser importante alternativa para reduzir e retardar o declínio da aptidão funcional.

As percepções positivas da prática de AF aparecem nos depoimentos e evidenciam os benefícios biopsicossociais: “[...] a ginástica é vida e saúde [...] quando a gente faz AF, não dá tempo para ficar lembrando coisas ruins [...] dançar faz muito bem” [GFA]. “[...] se me sinto ativa, capaz de fazer tudo e esqueço que eu envelheci, é porque tem ginástica. É encontrar pessoas, conversar, sorrir, brincar, tudo isso é muito importante na vida da gente” [GFA].

Os benefícios da AF auxiliam na reintegração do idoso na sociedade e na melhora de seu bem estar geral, uma vez que, com o processo de envelhecimento, as pessoas começam a apresentar solidão, ausência de objetivos de vida, de atividades ocupacionais e de relacionamentos sociais e redução de atividades de lazer, artístico-culturais e físicas (ACSM, 2009; MATSUDO, 2009; JACOB FILHO, 2006).

As longevas enfatizam que quando não podem fazer AF ficam doentes, ou com dores: “[...] fico doente e doída na segunda feira, quando não tenho dança e nenhuma atividade [...] quando viajo não posso caminhar, parece que as dores voltam todas” [GFA]. “[...] estou há 20 anos na ginástica, eu sofria muito de coluna. O dia que entrei aqui [...] nunca mais sofri, nunca mais tive nada na coluna” [GFA]. “[...] a ginástica é tão importante em nossas vidas, quando chegam as férias e deixamos de praticá-las, meu Deus, a gente endurece e sente falta, dói tudo” [GFA]. Sendo assim, os programas de AF para idosos apresentam uma grande demanda devido às suas vantagens no que se refere à melhoria da saúde, socialização, integração, novas amizades, estética, além do bem-estar físico e mental (SOUZA; VENDRUSCULO,

2010; LANUEZ; JACOB FILHO, 2008; CARDOSO et al., 2008).

As interferências nos aspectos psicoemocionais são evidenciadas pelas longevas em suas contextualizações: “[...] outro dia estava nervosa, tinha uma leitura para fazer no grupo, mas antes de ler fizemos ginástica [...] quando eu fui ler, percebi que não tremia e li perfeitamente [...] percebi como a ginástica estava me curando do meu nervosismo” [GFA]. Observa-se por meio dos depoimentos a satisfação gerada pela prática continuada de AF, corroborando com os achados dos estudos de Meurer, Benedetti e Mazo (2011), Matsudo (2009) e Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) que salientam os aspectos positivos entre AF e o processo de envelhecimento.

#### **Estar com o outro**

Estar com o outro possibilita aconchego e bem estar. Nesta perspectiva de buscar o contato humano é que as pessoas longevas participam dos grupos de convivência e de AF para se relacionarem com pessoas de sua idade, trocaram experiências e afetividade.

A viuvez é um fato constante entre mulheres longevas. Sabe-se que as mulheres sobrevivem por mais tempo que os homens em todos os países. Constata-se um processo de feminização da velhice, à medida que a população brasileira envelhece. As mulheres representam 55,5% da população idosa brasileira e 61% do contingente de idosos acima de 80 anos (IBGE, 2010).

Assim sendo, as pessoas longevas que participaram do estudo nos GF, a maioria era viúva e grande parte vivia sozinha: “[...] todas aqui moramos sozinhas” [GFA]; “[...] vou ao banco, moro sozinha e resolvo todos meus problemas” [GFA]; “[...] sou um pouco doente, porque sou sozinha, já não saio mais, tem quer ser com uma bengalhinha ou num bracinho para ir aos grupos de idosos” [GFI].

A viuvez é um dos motivos para o ingresso nos grupos, pela situação de estar sozinha: “[...] quando fui para o grupo eu já não tinha mais marido, fui casada 60 anos” [GFA]; “[...] depois que meu marido faleceu, comecei a participar dos grupos todos os dias” [GFA]. O convívio, a busca a partir de uma perda, é um desafio constante do idoso. Para Tafaro et al.

(2009), envelhecer significa adaptação a mudanças na estrutura e funcionamento do corpo humano e no ambiente social, que é dirigido pela personalidade. Ficar viúvo reflete uma nova situação de vida que gera, segundo o autor, um ajuste pessoal a essa nova realidade.

A busca pela participação efetiva é um destes ajustes pessoais que, segundo Silva, Fossatti e Portella (2007), envolve a afetividade, sentimento de prazer em fazer coisas e na instrumentalização e eficácia ao realizar algo junto do que sozinho. A solidão, portanto, é um sentimento gerado pelo estado de viuvez e que pode ser vivenciado com muita perspicácia como as longevas salientaram: “[...] muita gente pergunta para mim como consigo gostar de ficar sozinha. Meu filho se preocupa, respondo que não fico sozinha. Realmente eu não fico sozinha, quando eu quero saio, nem que eu vá ao ponto de ônibus e fico conversando com as pessoas, não me sinto só” [GFA].

Vivenciar a solidão leva as pessoas a buscarem a companhia de novas pessoas levando-as a participarem de novos grupos, oportunizando, assim, a criação de novos laços de amizade e afetividade. As pessoas longevas tendem a perder parte de seu sistema de apoio, em consequente tendem a ser mais abertas a novos apoios compensatórios de outras fontes (BENEDETTI; SCHWINGEL; TORRES, 2011; EIRAS et al., 2010).

Um aspecto importante observado em trabalhos sobre a interação social de participantes de grupos de AF, é que não se sabe até que ponto o bem-estar psicológico causado pela AF pode ser devido ao exercício em si ou às redes de relações afetivas proporcionadas pela prática. A distração, o divertimento e o pertencimento a um grupo, são aspectos importantes na vida das pessoas longevas, onde a solidão e o isolamento muitas vezes fazem parte do seu dia-a-dia (GUIMARÃES; CALDAS, 2006).

Estar com o outro e o convívio em grupos foi também muito apontado por idosos estudados por Eiras et al. (2010) e Cardoso, Mazo e Japiassu (2008) com sendo um fator motivacional para o ingresso em programas de AF.

#### **A família e suas atribuições**

A família representa, segundo Aquino e Cabral (2002), uma rede de solidariedade, de

entrelaçamento de afetos e de proteção. O papel da família também teve destaque para o ingresso da pessoa longeva e a continuidade das mesmas nos programas de AF. O incentivo dos filhos é refletido nos depoimentos: “[...] eu me sinto bem, às vezes estou no cantinho da casa fazendo renda, a minha quando me vê diz para eu guardar, para ir passear e conversar com as amigas. Aí eu digo: a mãe esta fazendo renda porque gosta filha, quando me incomodar, eu me arrumo e saio” [GFA]; “[...] quando eu estava de férias, minha filha me olhou e disse mãe a senhora tem que fazer alguma coisa. Na verdade é isso mesmo, aí saio e vou fazer academia” [GFA].

As longevas apontam também que a família é muito importante para se sentirem bem. Ter relacionamento harmonioso com o marido e filhos é algo que as deixam muito felizes. Algumas longevas disseram que tiveram um lindo relacionamento com seu marido, mesmo passando dificuldades souberam viver a dois de forma maravilhosa. Outras, ainda, estão casadas e vivem muito bem com seus maridos: “[...] uma das coisas muito importante para minha vida é a convivência com meus filhos, eles me adoram, são a minha vida, eu não saberia viver se não tivesse a convivência com eles” [GFA].

O apoio e incentivo familiar favorecem a participação nos grupos: “[...] estou com 90 anos, agora a minha filha é que me acompanha, ela não quer que eu saia sozinha” [GFA]; “[...] eu fiquei muito doente, agora eu estou morando com a filha, é minha filha que me leva ao grupo” [GFA]; “[...] em casa minha neta faz eu me movimentar, me puxa para lá, para cá” [GFI]. Eiras et al. (2010), Souza e Vendrusculo (2010) e Mazo (2008) enfatizam que a família tem um papel fundamental na decisão das pessoas idosas em aderirem ou não a um programa de AF.

As longevas ativas gostam do apoio dos filhos, mas não permitem a interferência em sua vida. Gostam de se sentirem úteis e independentes, não permitem a intromissão em seus afazeres diários: “[...] meus filhos não querem que vá ao banco, querem buscar o meu dinheiro, mas eu digo não. Deixa, quando eu não puder fazer mais nada, aí eu deixo vocês me ajudarem. Nós é que sabemos o momento, que já não dá mais, não são eles” [GFA].

Pela proteção dos filhos, muitas vezes as longevas ocultam de seus familiares o que fazem durante o dia. “[...] eu minto para meus filhos, dizendo que vou para um lugar e vou para outro. Meu filho diz que é perigoso. Não tem perigo, sou mais eu. Gosto de ver gente” [GFA].

As pessoas longevas muitas vezes percebem que seus filhos, pelas suas atribuições diárias, não podem se comprometer em realizar alguma atividade para elas. Assim sendo, a pessoa longeva tenta, no possível, manter sua vida com autonomia.

### Forma positiva de vivenciar o envelhecimento

No transcorrer da pesquisa, buscou-se evidenciar o que estimulava a pessoa longeva a fazer AF. Foram obtidas várias respostas, como: gostar, sentir necessidade de fazer, ter força de vontade, ter e fazer novas amizades, ver e comunicar-se com as pessoas, sair de casa, ter mais disposição, saúde, preencher o tempo livre, não ficar sozinha em casa, ter amor pela vida. Essas colocações mostram que os motivos vão ao encontro de uma vida de qualidade. Elas afirmaram: “[...] vontade de viver. [...] necessidade de ficar bem [...] ver gente, estar em forma, não ficar na mesma [...] respirar outros ares, ver a natureza. [...] é bom para a cabeça, para termos lucidez [...] a gente se sente bem melhor” [GFA].

De acordo com as longevas, manter-se ativa é um dos motivos que estimulam a praticar AF. Essa prática pode retardar os efeitos deletérios do envelhecimento, preservando a autonomia do idoso (JACOB FILHO, 2006), prevenindo o declínio cognitivo (ACSM, 2009), a diminuição do estresse, da depressão e padrões de sono (NELSON et al., 2007; SHEPARD, 2003) e melhoras significantes do humor (NELSON et al., 2007), além de auxiliar em novas conquistas de papéis sociais (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011; EIRAS et al., 2010). A AF regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas, melhora da mobilidade, capacidade funcional e da qualidade de vida durante o envelhecimento (ACSM, 2009; OMS, 2005).

As longevas inativas também percebem os benefícios da AF, mesmo não a realizando. Afirmam que é para não endurecer as pernas e os braços, para não encolher, para melhorar a silhueta,

para ficar mais forte e para ter saúde. Nos estudos de Souza e Vendrusculo (2010) e Freitas et al. (2007) manter e ou melhorar à saúde também foi motivo citado pelos idosos estudados para a participação em um programa de AF para esta população. Portanto, é importante enfatizar mudanças para a adoção de estilo de vida ativo, possibilitando o envelhecimento com saúde e qualidade.

Buscando o aprofundamento nessa temática foi perguntado para as longevas inativas se conheciam alguém da mesma idade que praticavam regularmente AF, todas responderam que sim. Apontaram como motivos pelo qual estas pessoas realizavam AF: porque gostam, tem força de vontade, tem possibilidade de locomover-se, tem companhia para fazer AF, acham que é necessário, para ter uma vida melhor, para ter mais saúde, porque sentem prazer em fazer e porque o médico falou que ela não pode ficar parada. Cassou et al. (2011) explica que realmente podem existir muitos fatores que contribuam para a prática de AF.

### Atividade Física de Preferência

O prazer e o gostar da modalidade de AF que pratica foram muito ressaltados pelas longevas ativas como fatores que facilitam a adoção e a permanência em programas de AF. Realizar atividades que vão ao encontro do seu centro de interesse, na opinião das longevas ativas, faz com que as pratiquem com gosto e prazer. As atividades devem estar associadas a um ambiente descontraído e adaptado as condições físicas e sociais da pessoa idosa (EIRAS et al., 2010). Entre as atividades que gostam de realizar, destacam-se: caminhada, hidroginástica, dança, ginástica, yoga, trabalhos manuais e artesanais, jogar bingo, baralho e dominó, ler, usar a *internet*, palavras cruzadas, escrever poesias e cantar.

Percebe-se uma diversidade de atividades em que as longevas ativas gostam de realizar regularmente e também que elas gostam muito de sair de casa, pois isto possibilita novas conquistas pessoais: “[...] gosto muito de sair, não paro em casa, é difícil de me pegar em casa”. [...] gosto muito de mexer com plantas [...] quer ver eu feliz da vida, é estar pescando na beira do mar. [...] eu gosto de ginástica, caminhar, dançar e viajar” [GFA]. Sair de casa,

ocupar-se, ter regularidade e rotina de participação influencia pessoas idosas a participarem de AF (BENEDETTI; SCHWINGEL; TORRES, 2011). Estas pessoas, por serem em sua maioria aposentadas, podem ocupar o seu tempo livre para praticar AF (IBGE, 2010).

Salientam as longevas inativas que a AF que fariam se pudessem ou tivessem oportunidade é a ginástica e a dança. Evidenciam que esta deva ter movimentos leves e adequados e que não tenha movimentos de sentar e levantar do chão. Em conformidade com o presente estudo Mazo (2003) salienta que as AF mais praticadas pelas mulheres idosas de grupos de convivência eram a caminhada, a ginástica, a hidroginástica e a dança. Já as longevas inativas relataram como atividades que mais gostam de realizar: passear, ir à missa ou vê-la na TV, jogar bingo, fazer trabalhos manuais e cantar. Mazo (2003, 2008) salienta que se deve ter uma grande preocupação em oferecer as pessoas idosas, atividades de lazer como passeios, viagens, festas comemorativas e palestras informativas e motivacionais.

Freitas et al. (2007) ao estudar 120 pessoas idosas com idades entre 60 e 85 anos praticantes de AF a no mínimo seis meses, nos projetos Máster Vida da Universidade de Pernambuco e na Academia da Cidade da Prefeitura Municipal da cidade do Recife, detectaram que 66,7% se mantiveram nos programas porque gostavam de praticar AF. Este mesmo resultado foi diagnosticado por Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) onde encontraram o gosto pela AF como principal motivo para que as pessoas idosas (n=60) praticassem AF regulares. O prazer pela prática também foi um dos fatores influenciadores apontados pela maioria das pessoas longevas entrevistadas para permanecerem nos programas de AF no estudo realizado por Meurer, Benedetti e Mazo (2011).

### **AF e sua metodologia**

A percepção de uma forma atrativa no desenvolvimento das AF tem agradado as pessoas longevas ativas, o tratamento afetivo e respeitoso para com elas, bem como as aulas criativas e esclarecimentos dos benefícios dos exercícios físicos têm obtido bons resultados na permanência ao programa: “[...] o professor de

Educação Física de minha academia me abraçou e me tomou como exemplo de vida [...] e disse: vocês sabem quantos anos essa mulher tem? Ela é a mais velha da nossa turma. Ela tem 81 anos e nunca parou de fazer ginástica e Educação Física. Fiquei muito feliz em ser esse exemplo” [GFA]. A forma de se realizar a AF também foi foco de contextualização das longevas. Segundo elas, as atividades realizadas de forma prazerosa prendem sua atenção e as fazem realizar cada vez mais. A utilização de uma música agradável, exercícios adequados e criativos favorecem a continuidade, bem como o contato com a natureza e o tratamento que recebem pelos profissionais que atuam com elas: “[...] adorei a ginástica, as músicas, foram utilizadas garrafas cheias de pedras envolvendo atividade com peso, foi ótimo. [...] frequento a ginástica com muito prazer” [GFA].

A participação e a instrução adequada de profissionais da Educação Física faz-se necessária. O profissional que goste de trabalhar com pessoas idosas e tenha interesse em aprofundar seus conhecimentos quanto às necessidades e problemas relacionados a esta faixa etária, proporcionará aulas adequadas aos interesses das pessoas longevas (CARDOSO et al., 2008; FREITAS et al., 2007). O acompanhamento por meio da instrução de profissionais especializados promove o envolvimento de pessoas idosas em programas de AF (SHEPARD, 2003).

Para que os benefícios da AF sejam contemplados, é necessária que a prática seja fundamentada em alguns princípios básicos, como a intensidade, a duração e a frequência (NELSON et al., 2007) ou seja, a prática regular de AF só proporcionará benefícios para saúde se esta for bem orientada. Neste sentido a atuação do profissional de Educação Física é fundamental para a adoção e a manutenção da pessoa idosa em um programa de AF (MAZO, 2008), pois no estudo de Freitas et al. (2007), fatores como receber incentivos e atenção do professor foram apontados por 62,5% e 57,5% respectivamente, como sendo causas importantíssimas para se manterem no programa.

A prática regular e moderada de AF é uma das principais bases para a saúde das pessoas, junto à correta alimentação e ao estado

emocional equilibrado. Participar de programas de exercícios e AF pode, além dos benefícios fisiológicos, proporcionar efeitos psicológicos positivos, tais como melhora do humor, redução do estresse, aumento da autoestima e esquemas cognitivos que favorecem o raciocínio otimista (ACSM, 2009; OMS, 2005).

Além do relacionamento afetivo e de incentivo, as longevas ativas salientaram fatores facilitadores como: a contratação pela prefeitura de profissionais especializados na área gerontológica, academias adequadas para as pessoas com idade avançada, ter profissional da saúde para medir a pressão arterial e um local para esses profissionais ficarem: “[...] a prefeitura emprega um profissional que ministra aula de Educação Física para jovem, e esse profissional vai dar a mesma aula para nós idosos, a aula tem que ser mais leve. Hoje é difícil encontrar profissional especializado para atuar só com os idosos” [GFA].

Ter profissionais capacitados para atuar com pessoas longevas é um fato que deve ser almejado por programas que visam promover o envelhecimento ativo. Formar profissionais especializados favorecerá enormemente para atingir os ideais e as metas de gerontologistas e principalmente das pessoas longevas por necessitarem de um trabalho diferenciado: “[...] acho que se estou bem do jeito que estou aos 81 anos, não é por mérito meu, é um mérito de tantas pessoas especializadas, que me ajudaram a ficar bem” [GFA]. Falsarella e Salve (2007) em seu estudo com 48 pessoas idosas evidenciam a qualidade de tratamento dos professores para com esse público, o que contribui para a motivação dos alunos na continuidade de seus programas de AF, o que interfere na melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. Nesse sentido, é passível a consideração, até mesmo, de uma íntima relação com a perspectiva ética da ação profissional, na qual não se pode garantir o espaço do exercício responsável de uma atividade, se é cerceada a liberdade do profissional optar, entre vários encaminhamentos possíveis, ou se lhe é direcionada a resposta que deveria apresentar (SORIANO; WINTERSTEIN, 2004).

A possibilidade de realizar a prática em um lugar seguro e de fácil realização também foi apontada como um fator facilitador: “[...]

caminho todos os dias, faço yoga onde eu moro no meu condomínio [...] é mais seguro para gente não andar na estrada, evito muito de caminhar sozinha, mas gosto muito da minha caminhada” [GFA]. Cassou et al. (2011), Moschny et al. (2011) e Eiras et al. (2010) salientam que as condições ambientais e de segurança podem auxiliar na adoção a prática regular de AF.

Muitos autores destacam que, em cidades onde foram implantados grupos organizados de idosos, com programas que incluem diferentes atividades sociais, culturais e esportivas, tem sido observado que o exercício físico é um excelente caminho para que as pessoas se libertem de preconceitos, percam complexos e redescubram a alegria e a espontaneidade, tendo constantes sensações de bem-estar e prazer (BENEDETTI; SCHWINGEL; TORRES, 2011; MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011; LANUEZ; JACOB FILHO, 2008).

#### **Indicação para adoção a prática de atividade física**

Na opinião das longevas ativas, o convite das amigas é que contribuiu para ingresso nos grupos: “[...] as amigas começaram a convidar uma, depois à outra e fomos entrando em vários grupos” [GFA]. Outra forma foi por intermédio de apoio e convite de profissionais. Essa indicação por meio de amigos, familiares ou profissionais na percepção das longevas também foi um motivo de adoção ao programa de AF nos estudos de Cassou et al. (2011), Souza e Vendrusculo (2010) e Cardoso et al. (2008).

A indicação médica também foi outro motivo elencado pelas longevas ativas para adotarem ao programa de AF. O aconselhamento do médico para a adoção de um estilo de vida ativo é eficiente principalmente para pessoas previamente sedentárias (MAZO; MEURER; BENEDETTI, 2009; CARDOSO et al., 2008). A indicação médica também foi evidenciada por Meurer, Benedetti e Mazo (2011) onde todas as pessoas idosas do estudo tiveram recomendação médica do centro de saúde para iniciarem o programa de AF do projeto Floripa Ativa-Fase B. Contribuindo com esse resultado Cardoso, Mazo e Japiassú (2008), encontraram também a orientação médica, como motivo de adoção de pessoas idosas aos programas de AF. Da mesma forma, outros estudos (MEURER;

BENEDETTI; MAZO, 2011; EIRAS et al., 2010) também enfatizam o papel do médico e da família como facilitadores da prática regular de AF durante o envelhecimento.

### CONCLUSÃO

Os resultados apontam que as longevas ativas e inativas evidenciaram como fatores influenciadores seis subcategorias: a família e suas atribuições, AF e sua metodologia, atitudes positivas perante a prática de AF, estar com o outro e a forma positiva de vivenciar o envelhecimento. As longevas ativas salientaram ainda a atividade física de preferência, e indicações para a prática de atividades físicas.

Desta forma, almejar uma longevidade saudável e ativa é necessário e a interação dos múltiplos fatores influenciadores que emergiram desse estudo, como: saúde física e mental, independência nas AVDs, integração social, suporte familiar e independência econômica, entre outros são essenciais para o planejamento

de estratégias de ação dos profissionais da área da Educação Física a serem aplicadas antes, durante e após as aulas de AF, visando à adoção e à continuidade das pessoas longevas em programas de AF.

Diante disso, deve-se fomentar iniciativas que possibilitem o envelhecimento ativo, favorecendo a criação de estratégias para promoção de saúde, como por exemplo, ações que tangem políticas de saúde e social, por meio de um envelhecimento ativo, pela inserção das pessoas longevas em grupos de participação social e por práticas corporais contribuindo para uma melhor aptidão funcional e qualidade vida.

Espera-se que haja preocupação de ações concretas da Política Nacional na criação de ferramentas práticas de atuação com essa faixa etária, como na formação permanente de equipes profissionais aptas a atuarem com pessoas longevas, bem como na atualização constante de intervenções de aportes para a participação efetiva dessas pessoas.

---

### INFLUENCING FACTORS FOR THE ADOPTION OF THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES PERCEIVED BY THE OLDEST OLD

#### ABSTRACT

This study aimed to identify the influencing factors for adoption of the practice of physical activities perceived by oldest old. This qualitative research involved 69 women with 80 years or older participants of social groups. The data were obtained for focus groups technique and interpreted by content analysis. The influencing factors identified for the physically inactive oldest old were: the family and its tasks, physical activity and its methodology, positive attitudes towards the practice of physical activities, to be with each other and positive way to experience the aging. The physically active beyond to deployment of the same influencing reported: activity of the preference and indications for physical activity practice. Knowing this factors for the practice is essential for the develop of the strategies and plan actions for the Physical Education professionals the were applied before, during and after the classes, seeking the adoption and continuity of the oldest old in these activities.

**Keywords:** Facilitators. Physical activity. Focus group.

---

### REFERÊNCIAS

ACSM. American College of Sports Medicine. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine Science of Sports and Exercise**, Hagerstown, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

AQUINO, F. T. M.; CABRAL, B. E. S. O idoso e a família. In: FREITAS, E. V.; PY, L.; NERI, A. L.; CANÇADO, F. A. X.; GORZONI, M. L.; ROCHA, S. M. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p. 1056-1060.

BENEDETTI, T. R. B.; SCHWINGEL, A.; TORRES, T. L. Physical activity acting as a resource for social support among older adults in Brazil. **The Journal of Human Sport & Exercise**, Valência, v. 6, n. 2, p. 452-461, 2011.

CARDOSO, A. S.; MAZO, G. Z.; JAPIASSÚ, A. T. Relações entre aptidão funcional e níveis de atividade física de idosas ativas. **Revista Brasileira de Atividade Saúde**, Pelotas, v. 13, n. 2, p. 84-93, 2008.

CARDOSO, A. S.; BORGES, L. J.; MAZO, G. Z.; BENEDETTI, T. R. B.; KUHNEN, A. P. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008.

CASSOU, A. C. N.; FERMINO, R.; AÑES, C. R. R.; SANTOS, M. S.; DOMINGUES, M. R.; REIS, R. S. Barriers to physical activity among brazilian elderly women from different socioeconomic status: a focus-group study. **Journal of Physical Activity and Health**, New York, n. 8, p. 126-132, 2011.

- EIRAS, S. B.; SILVA, W. H. A.; SOUZA, D. L.; VENDRUSCULO, R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 75-89, 2010.
- FALSARELLA, G. R.; SALVE, M. Envelhecimento e atividade física análise das relações pedagógicas professor-aluno. **Movimento & Percepção**, São José dos Pinhais, v. 7, n. 10, p. 61-75, 2007.
- 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.
- GUIMARÃES, J. M. N.; CALDAS, C. P. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 9, n. 4, p. 481-492, 2006.
- HOEFELMANN, C. P.; BENEDETTI, T. R. B.; ANTES, D. L.; LOPES, M. A.; MAZO, G. Z.; KORN, S. Aptidão funcional de mulheres idosas ativas com 80 anos ou mais. **Motriz**, Rio Claro, v. 17, n. 1, p. 19-25, 2011.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Síntese de indicadores sociais**. Uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1>>. Acesso em: 26 jun. 2011.
- JACOB FILHO, W. Atividade física e envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, supl. 5, p. 73-77, 2006.
- LANUEZ, F. V.; JACOB FILHO, W. Efeitos de dois programas de exercícios físicos nos determinantes de aptidão motora em idosos sedentários. **Einstein**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 76-81, 2008.
- MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde BIS. **Boletim do Instituto de Saúde**, São Paulo, n. 47, p. 76-79, 2009.
- MAZO, G. Z. **Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas**. 2003. 203f. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto)-Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 2003.
- MAZO, G. Z. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. Porto Alegre: Sulina, 2008.
- MAZO, G. Z.; BENEDETTI, T. R. B. Adaptação do questionário internacional de atividade física para idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 12, n. 6, p. 480-484, 2010.
- MAZO, G. Z.; CARDOSO F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.
- MAZO, G. Z.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. B. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia para America Latina**, São Paulo, n. 18, 2009.
- MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e auto-estima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 16, n. 1, p. 18-23, 2011.
- MOSCHNY, A.; PLATEN, P.; KLAABEN-MIELKE, R.; TRAMPISCH, U.; HINDRICH, T. Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. **Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, San Diego, v. 8, n. 121, p. 1-10, 2011.
- NELSON, M. E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S. N.; DUNCAN, P. W.; JUDGE, J. O.; KING, A. C.; MACERA, C. A.; CASTANEDA-SCEPPA, C. C. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American college of sports medicine and the American Heart Association. **Circulation**, Dallas, v. 28, n. 9, p. 1094-1105, 2007.
- OMS. Organização Mundial da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. A self-determination theory approach approach to psychotherapy: the motivational basis for effective change. **Canadian Psychology**, Washington, v. 49, n. 3, p. 186-193, 2008.
- SHEPARD, R. J. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**. Tradução Maria Aparecida da Silva Pereira Araujo. São Paulo: Phorte, 2003.
- SILVA, C. A.; FOSSATTI, A. F.; PORTELLA, M. R. Percepções do homem idoso em relação às transformações decorrentes do processo do envelhecimento humano. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 12, p. 111-126, 2007.
- SORIANO, J. B.; WINTERSTEIN, P. J. A constituição da intervenção profissional em Educação Física: interações entre o conhecimento “formalizado” e as estratégias de ação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 315-332, 2004.
- SOUZA, D. L.; VENDRUSCULO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 95-105, 2010.
- TAFARO, L.; TOMBOLILLO, M. T.; BRÜKNER, N.; TROISI, G.; CICCONE, M. M.; MOTTA, M.; CARDILLO, E.; BENNATI, E.; MARIGLIANO, M. Stress in centenarians. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, Londres v. 48, n. 3, p. 353-355, 2009.

VON BONSDORFF, M. B. V.; RANTANEN, T.  
Progression of functional limitations in relation to physical  
activity: a life course approach. **European Review of  
Aging and Physical Activity**, Berlin, v. 8, n. 1, p. 23-30,  
2011.

Recebido em 28/11/2012  
Revisado em 06/05/2014  
Aceito em 13/05/2014

---

**Endereço para correspondência:** Marize Amorim. Universidade Federal de Santa Catarina, Departamento de Educação Física, Centro de Desportos, Campus João Davi Ferreira Limad, Rua Delfino Conti s/n, Trindade, CEP: 88040-900, Florianópolis-SC, Brasil. E-mail: marize@floripa.com.br