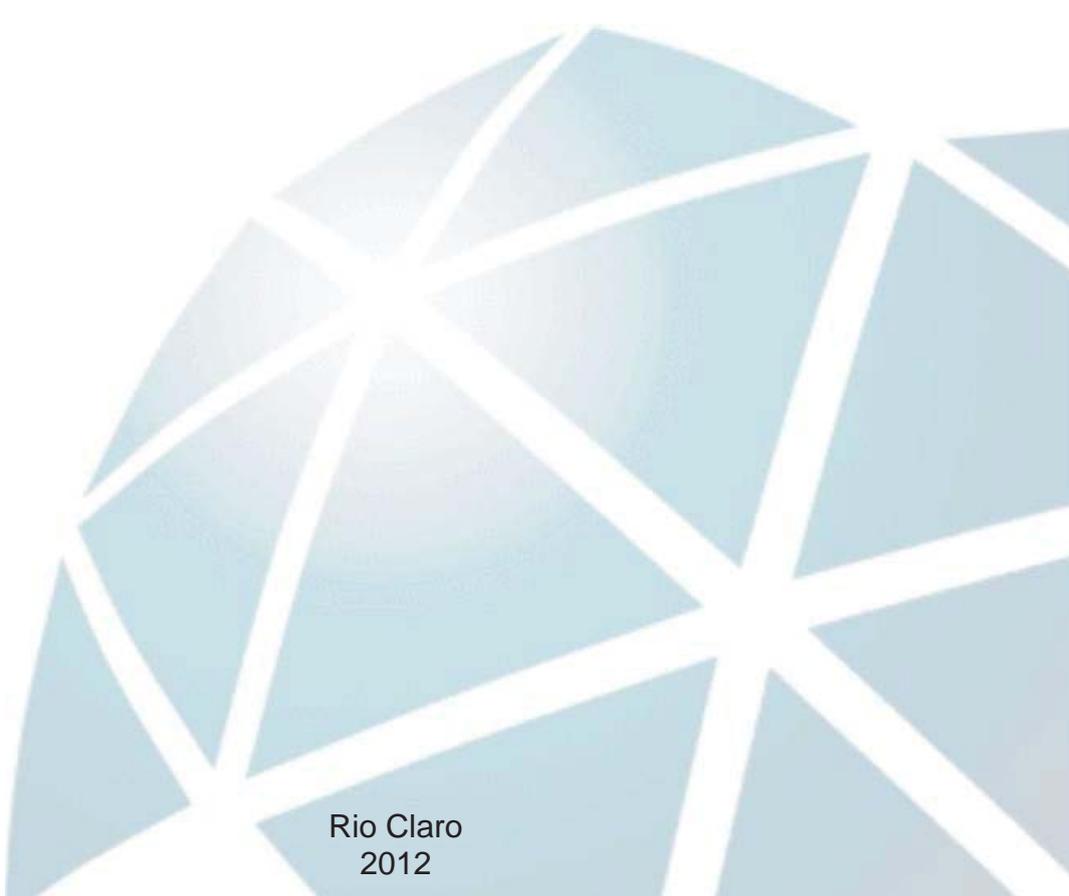

EDUCAÇÃO FÍSICA

RAQUEL SAMPAIO PIRES IANNONI

**MOTIVOS DE ADESÃO, MANUTENÇÃO E
PREFERÊNCIA DE IDOSOS EM PROGRAMAS DE
ATIVIDADES FÍSICAS**



Rio Claro
2012

RAQUEL SAMPAIO PIRES IANNONI

**MOTIVOS DE ADESÃO, MANUTENÇÃO E
PREFERÊNCIA DE IDOSOS EM PROGRAMAS DE
ATIVIDADES FÍSICAS**

Orientador: Gisele Maria Schwartz
Coorientador: Giselle Helena Tavares

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto de Biociências
da Universidade Estadual Paulista
“Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de
Rio Claro, para obtenção do grau de
licenciado em Educação Física.

Rio Claro
2012

796 Iannoni, Raquel Sampaio Pires
I11m Motivos de adesão, manutenção e preferência de idosos em programas de atividades físicas / Raquel Sampaio Pires Iannoni. - Rio Claro : [s.n.], 2012
44 f. : il., gráfs.

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Gisele Maria Schwartz
Co-Orientador: Giselle Helena Tavares

1. Educação física. 2. Visão dos idosos. 3. Visão dos profissionais. I. Título.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 - Ano de adesão.....	21
Gráfico 2 - Motivos para adesão (visão dos idosos).....	21
Gráfico 3 - Motivos para adesão (visão dos profissionais)	22
Gráfico 4 - Empecilhos para adesão (visão dos profissionais)	23
Gráfico 5 - Motivos para gostarem de praticar exercício físico (visão dos idosos)	24
Gráfico 6 - Motivos dos idosos gostarem de praticar exercício físico (visão dos profissionais)	24
Gráfico 7 - Benefícios percebidos com a prática (visão dos idosos)	25
Gráfico 8 - Motivos para permanência (visão dos idosos).....	26
Gráfico 9 - Motivos para permanência (visão dos profissionais)	26
Gráfico 10 - Aspectos importantes para a prática (visão dos profissionais)	28
Gráfico 11 - Motivos de desistência (visão dos idosos).....	28
Gráfico 12 - Motivos de desistência (visão dos profissionais)	29
Gráfico 13 - Atividades mais praticadas (visão dos idosos)	30
Gráfico 14 - Atividades mais praticadas pelos idosos (visão dos profissionais)	31
Gráfico 15 - Atividades mais indicadas para os idosos (visão dos profissionais)	32
Gráfico 16 - Atividades que gostariam de praticar (visão dos idosos).....	33
Gráfico 17 - Atividades preferidas (visão dos idosos)	34

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. REVISÃO DE LITERATURA	7
2.1. <i>Processo de envelhecimento</i>	7
2.2. <i>A sociedade para os idosos</i>	8
2.3. <i>Atividades físicas e seus benefícios</i>	9
2.4. <i>Motivação em jovens e adultos</i>	11
2.5. <i>Motivação em idosos</i>	14
2.6. <i>Intervenção profissional</i>	15
3. OBJETIVO	18
4. MÉTODO	18
4.1. <i>Participantes</i>	18
4.2. <i>Instrumento</i>	19
4.3. <i>Análise dos dados</i>	19
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
6. CONCLUSÃO.....	35
7. REFERÊNCIAS	36
8. ANEXOS	42
9. APÊNDICE	44

RESUMO

Diante do crescente aumento da população idosa, juntamente com o avanço da procura de idosos por programas de atividades físicas voltados à terceira idade, há uma preocupação e urgência em atender aos interesses e necessidades desses indivíduos, a fim de proporcionar um envelhecimento saudável. Tendo em vista a dificuldade encontrada em localizar trabalhos que relacionem a visão dos idosos com a visão dos profissionais de educação física que trabalham diretamente com atividades voltadas a esta população e que abordem aspectos relacionados à prática dos idosos em tais programas, tornou-se importante a realização desta pesquisa.

Este estudo, de natureza qualitativa, teve por objetivo identificar os motivos de adesão, manutenção e preferência de idosos, com relação aos exercícios físicos realizados em um programa sistematizado, sob o olhar dos idosos praticantes e dos profissionais que trabalham diretamente com esta população. Para tanto, o estudo constituiu-se da união de pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo do tipo *survey*, utilizando-se como instrumento para coleta de dados uma entrevista semiestruturada, aplicada a uma amostra intencional composta de 30 idosos praticantes de exercícios físicos e de 10 profissionais que coordenam essas atividades. Os dados foram analisados descritivamente, por meio da técnica de Análise de Conteúdo Temático, obtendo-se como resultados: a orientação médica como principal motivo de adesão, tanto na visão dos idosos, como na dos profissionais que trabalham diretamente com esta população; melhorar a saúde foi o principal motivo de permanência, de acordo com os idosos entrevistados e, na visão dos profissionais, foi a interação social; saúde debilitada como principal motivo de desistência para os dois grupos da amostra. Além disso, verificou-se que há uma preocupação, por parte dos profissionais, em trabalhar a saúde dos idosos de forma geral e um interesse em saber se suas ações contemplam as expectativas e interesses dos idosos. Não foram encontrados estudos que abordassem a visão dos profissionais que trabalham diretamente com atividades voltadas à terceira idade com relação à motivação, permanência e motivos para a desistência, sendo importante a realização de novas pesquisas neste tema. Esses resultados poderão ampliar as reflexões na área.

Palavras-chave: Atividade física; idosos; profissionais

1. INTRODUÇÃO

No Brasil, o envelhecimento da população ocorreu de forma muito rápida, já que a expectativa de vida aumentou nos últimos anos, passando para 73,5 anos, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010). Este crescimento se deu devido à melhoria na educação, no saneamento básico e na saúde, proporcionando o aumento do número de pessoas que atingem idades mais avançadas.

Com isso, nota-se que é necessário dar mais atenção a esse grupo populacional, para que os idosos tenham um envelhecimento saudável, sendo imprescindível, para isso, preparo físico, psicológico e social do profissional, aliado a políticas públicas eficazes, no sentido de promover a prática regular de exercícios físicos, aspecto de grande importância neste processo da qualidade existencial.

Neste sentido, o presente estudo busca explorar o contexto dos exercícios físicos sob o olhar do idoso, procurando compreender o viés que envolve as questões de cunho psicológico dos mesmos. Para tanto, é necessário elucidar os aspectos relativos aos motivos que levam idosos a começarem a praticar exercícios físicos e permanecerem com esta prática de forma regular, além da preferência dessa população em relação a estas atividades.

Para que a motivação para a prática regular de exercícios físicos se fortaleça, não basta apenas se ter uma grande oferta de atividades, mas, torna-se necessário que o profissional envolvido esteja preparado para atender a esta população de forma adequada e com consciência sobre as necessárias adaptações que devem ser feitas para ampliar os aspectos motivacionais dos idosos.

O envelhecimento populacional é um tema abrangente, e pode ser tratado por diversos olhares. No que diz respeito ao idoso e o exercício físico, o foco dos estudos é dado, na maioria das vezes, para a descrição dos benefícios fisiológicos a esta população. É possível evidenciar que, os motivos que levam idosos à prática e à permanência em programas de atividades físicas não são muito explorados ainda na literatura especializada, tendo em vista a dificuldade de se controlar todas as variáveis envolvidas com a subjetividade.

Essas e outras inquietações foram as geradoras desse estudo, no sentido de identificar os aspectos relevantes sobre os motivos de adesão e manutenção dos

idosos, no que concerne às atividades físicas, bem como, suas preferências em relação às atividades realizadas. O estudo apresenta, primeiramente, uma revisão bibliográfica acerca das temáticas referentes ao envelhecimento populacional, motivos de adesão às atividades físicas e atuação profissional. Posteriormente, o estudo apresenta uma pesquisa de campo, a qual foi desenvolvida por meio da aplicação de uma entrevista semiestruturada para se penetrar no universo pesquisado. Com base nos resultados, apresentam-se sugestões, as quais poderão subsidiar novos estudos e intervenções.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. *Processo de envelhecimento*

Devido ao aumento da população de idosos na sociedade atual, surge a preocupação de proporcionar melhor nível de assistência, mediante as necessidades dos idosos em diversos setores (VERDERI, 2004). Gáspari e Schwartz (2005) afirmam que, no século da Terceira Idade, século XX, os âmbitos público, privado e terceiro setor necessitaram responder rápida, qualitativa e quantitativamente ao acelerado aumento mundial da população idosa, levando à adoção de conceitos e métodos sistêmicos nas ciências, que geraram um avanço das pesquisas sobre o processo de envelhecimento nos mais diversos campos do conhecimento. Além da compreensão desse processo de envelhecimento ser um desafio, incluindo seus aspectos conceituais e de caracterização, há também o fato de o aumento da expectativa média de vida dos brasileiros não ter sido acompanhado por melhorias e incrementos significativos para a qualidade de vida desta população (CARDOSO ET AL., 2008).

Rauchbach (1990) define idoso como aquele indivíduo que apresenta uma diminuição gradativa de suas funções psicoorgânicas de caráter hereditário, que sofrem influência do meio. Verderi (2004, p. 23) define o envelhecimento como a “[...] regressão de funções e a diminuição da vulnerabilidade e não da aproximação da morte [...]”, além de ser um “[...] fenômeno fisiológico, progressivo e inerente a todo ser humano”. Para Rauchbach (1990), o envelhecimento é tido como o tempo de vida humana em que o organismo sofre declínios de força, disposição e aparência, porém não incapacitando ou comprometendo o processo vital.

As alterações mais evidentes que ocorrem com o aumento da idade cronológica estão relacionadas às dimensões corporais, que incluem peso e estatura, os quais sofrem grande influência genética, dietética, do exercício físico, de fatores psicossociais e de doenças; além da composição corporal, especialmente a diminuição na massa livre de gordura, o incremento da gordura corporal e a diminuição da densidade óssea (MATSUDO, 2002). Além disso, durante o processo de envelhecimento, ocorre uma série de alterações morfológicas, psicológicas e funcionais, que levam a uma diminuição da capacidade funcional. Neste sentido,

como afirma Santos Filho (2004), a ação do tempo sobre os indivíduos faz com que ocorra uma degeneração orgânica ligada a alterações anatômicas, fisiológicas e psicológicas, caracterizando o avanço da idade. Sendo assim, ao longo dos anos, os valores e atitudes dos idosos também se alteram, devido às modificações que ocorrem no íntimo do indivíduo, influenciando assim sua interação social.

2.2. A sociedade para os idosos

De acordo com Rauchbach (1990), o maior mal que aflige os idosos é a solidão, sendo esta angustiante para eles, devido ao afastamento do meio social, à incompreensão e abandono de familiares, à desvalorização e marginalização da sociedade e à falta de amparo legal. Simões (1998) destaca que, com o passar dos anos, o ser humano diminui sua participação social, afastando-se do convívio com seus semelhantes. Gáspari e Schwartz (2005) afirmam que na terceira idade ocorre uma verdadeira crise de identidade, afetando a autoestima positiva do indivíduo idoso e sua própria aceitação.

Como cita Okuma (2002), o trabalho em grupo é uma das características dos programas de atividade física, possibilitando a interação social, a qual é um importante motivo de manutenção das pessoas nesses programas, já que proporciona uma identidade física, o compromisso com algo, a perspectiva de viver o sentimento de confiança, de sentir reforços sociais, de poder sentir-se estimulado a competir, desenvolver um grande grau de amizade, viver a relação de companheirismo e sentir o apoio de lideranças. Com base nesses argumentos da referida autora, fica evidenciada a importância do pertencimento a um grupo social nesta etapa do desenvolvimento humano.

Para Boutcher (1993), os fatores sociais são considerados como geradores de comportamentos afetivos. Este aspecto representa, desta forma, um grande desafio, no sentido de se aprimorar as possibilidades de ampliação do envolvimento social do idoso, o que pode dar-se, inclusive, pela prática de exercícios físicos regulares.

De acordo com Okuma (2002), devido ao sentimento negativo presente na sociedade a respeito da velhice, muitos idosos subestimam seus potenciais físico e motor, levando a um sentimento de incompetência para o movimento. Dessa forma, como citam Berger e Mc Inman (1993), é necessária a presença de sentimentos de

autoeficácia, a qual é definida por Mc Auley (1994) como a crença do indivíduo em sua capacidade de realizar determinadas ações. Em nível satisfatório, a autoeficácia leva os idosos a se sentirem competentes e capazes de lidar com as demandas do meio, gerando maior interação desse indivíduo com o meio, além de aumentar sua autoestima.

Santos Filho (2004) e Lorda Paz (1990) destacam que os idosos são vistos, muitas vezes, como alienados do mercado consumidor, sendo apresentados como um marginal social; porém são eles que se encontram em uma fase de maturidade capaz de comunicar seus conhecimentos e seus afetos, mas sentem falta de atenção e, até mesmo, repúdio taxativo na hora de falar. Contrapondo-se a este fato, Spirduso (1989) e Paffenbarger et. al. (1994) observaram que mais de 50% do declínio da capacidade física do idoso, geralmente relacionado ao envelhecimento biológico, é causado, na verdade, pela atrofia por desuso, resultante da inatividade física que caracteriza países industrializados, além do tédio e da expectativa de enfermidade encontrados fortemente nessa faixa etária.

Porém, a participação do idoso na construção social e sua adaptação ao progresso são essenciais para este se sentir útil e produtivo. Rauchbach (1990) afirma que programas de atividades sociais, culturais e esportivas voltados à terceira idade têm contribuído significativamente para que essa população se liberte de preconceitos, perca complexos e redescubra a alegria e a espontaneidade, levando-a a almejada reintegração na sociedade.

2.3. Atividades físicas e seus benefícios

As preocupações e iniciativas voltadas às questões da melhora na qualidade de vida e em relação ao preenchimento do tempo livre, que aumenta abruptamente, crescem no âmbito do lazer a fim de libertar os idosos dos estereótipos sociais que os rotulam cada vez mais com o avanço da idade (GÁSPARI; SCHWARTZ, 2005). Além disso, Matsudo (2002) afirma que a necessidade do exercício físico nos programas mundiais de promoção da saúde tem sido cada vez mais enfatizada pelos cientistas, pois, para se prevenir e minimizar os efeitos do envelhecimento é essencial, além das medidas gerais de saúde, incluir o exercício físico regular nas medidas preventivas.

Okuma (2002) define a capacidade funcional como a habilidade do indivíduo em manter seus cuidados pessoais e realizar as atividades cotidianas, incluindo força muscular, flexibilidade, tempo de reação, agilidade, reflexos, composição corporal, eficiência metabólica, dentre outros aspectos da aptidão corporal. Tal capacidade sofre alterações ao longo da vida, resultantes, não apenas do processo de envelhecimento, mas sim, do desuso do corpo e seu mau uso no decorrer dos anos. Sendo assim, a aptidão física tem grande importância na manutenção da capacidade funcional do corpo.

O envelhecimento não pode ser evitado, entretanto, pode sofrer influência na maneira como ocorrerá, podendo não ser apenas sinônimo de perda, mas sim, de enriquecimento espiritual e de uma vida prazerosa. Foss e Keteyian (2000) afirmam que a atividade física pode reduzir, ou, até mesmo, reverter o processo de envelhecimento, o qual pode ter seu ritmo determinado com base no nível motivacional que o idoso é capaz de conservar. Portanto, torna-se importante que ele se mantenha ativo, principalmente após aposentar-se, já que a senilidade pode ser exacerbada por atitudes pessimistas em relação a si, aos outros, ao futuro e à vida (SIMÕES, 1998).

Nos últimos anos, observou-se um aumento na procura de exercícios físicos por idosos, a fim de atenuarem ou retardarem os efeitos do avanço da idade. Tal aumento se deu, principalmente, pelo fato da grande divulgação que há sobre a necessidade da manutenção da saúde e da qualidade de vida, como evidencia Santos Filho (2004). O exercício físico moderado é visto como um dos elementos decisivos para adquirir e manter uma boa qualidade de vida, colaborando na saúde, na aptidão física e no bem estar.

Em relação aos aspectos psicossociais, o convívio em um grupo praticante de exercício físico pode diminuir a sensação de perda presente na terceira idade, como na aposentadoria, nos casos de *déficit* na audição, na visão ou na mobilidade. De acordo com Rauchbach (1990), por meio da prática do exercício físico, elimina-se a ociosidade e estimula-se o indivíduo, atuando de forma benéfica na liberação de tensões e estados de insegurança, com base na aquisição de novos valores.

Verderi (2004) afirma que o exercício físico deve proporcionar ao idoso um estímulo para o enfrentamento das transformações decorrentes do processo de envelhecimento, contribuindo para a descoberta de aspirações e o alcance de metas, oferecendo, assim, uma melhoria na qualidade de vida. Além de ser de

fundamental importância no desenvolvimento dos idosos em funções cardiovasculares, pulmonares, locomotoras e psicológicas, a prática regular de exercícios físicos se torna essencial também para a manutenção da saúde social.

A prática de exercícios físicos proporciona aos idosos um melhor nível de saúde, habilidade para lidar com situações de estresse e tensão, além de atitudes mais positivas com relação ao trabalho ou à ausência deste, evidenciando a forte relação existente entre satisfação com a vida e exercício físico (OKUMA, 2002). Pessoas com mais de sessenta anos encontram em programas de atividades físicas um meio para manutenção da saúde física e psíquica, já que o envolvimento com este tipo de atividade contribui para prevenção de doenças, da dependência e da solidão. De acordo com Verderi (2004), a prática de exercício físico é uma das principais bases para a manutenção da saúde, associada à alimentação adequada e ao equilíbrio no estado emocional.

Em um estudo realizado por Gáspari e Schwartz (2005), evidenciou-se que os idosos consideram importante participar de um programa de ação educativa voltado para terceira idade, já que este pode ser um novo jeito de aprender a viver, de ser valorizado, incentivado, animado, conhecer novas pessoas, sentir-se bem, além da diversão e distração que o lazer proporciona. Em relação aos motivos que os levaram a buscar a vivência de lazer, encontra-se combater a depressão, o isolamento e a tristeza, ter um tempo para si próprio, conhecer lugares e pessoas novas, trocar experiências de vida, conviver com a natureza e divertir-se. Quanto aos sentimentos vivenciados, os idosos destacaram a total ausência de medo, de depressão, de tédio e de fracasso, sensação de que seus problemas haviam diminuído, respeito pelo próximo e sentimentos de alegria.

2.4. Motivação em jovens e adultos

Tratando-se de jovens, é explícita a preferência por atividades desenvolvidas em academias. Segundo Marinho e Guglielmo (1997), a partir de 1970, ocorreu a expansão das academias, sendo considerada um dos maiores fenômenos sociais recentes. De acordo com Saba (2001), a população urbana encontra na academia uma opção para aderirem ao exercício físico, a fim de obter melhorias em seu bem estar geral. Entretanto, quando se trata da população idosa, pouco investimento tem

sido feito nas academias, para atender adequadamente ao público idoso. Também no âmbito das pesquisas científicas, bem poucos estudos focalizam as questões de preferências por espaços e equipamentos voltados à prática de exercícios físicos regulares, ou questionam a forma de atuação do profissional envolvido com esta etapa do desenvolvimento relativo à terceira idade, merecendo a atenção deste estudo.

Foi possível observar nos estudos de Freitas et al. (2007), que homens e mulheres adultos apresentam diferentes motivos para adesão e permanência na prática de exercício físico. Para os homens, o fato de terem praticado exercícios durante a juventude não foi um motivo importante para sua adesão; já para as mulheres, esse fato se revelou ser um motivo importante. Para elas, aprender novos movimentos é algo importantíssimo, sendo que, para os homens, isto tem pouca importância, assim como também, para eles, melhorar a autoimagem apresentou ser pouco importante. Para as mulheres, o desafio mostrou-se um motivo importantíssimo para iniciarem as atividades físicas, enquanto que, para eles, isto tem pouca importância.

De acordo com Santos e Knijnik (2006), adultos entre 40 e 60 anos se encontram na fase em que se inicia a maior parte dos decréscimos fisiológicos, fase anterior à terceira idade, sendo importante agir neste período para que ocorra a prevenção proporcionada pelo exercício físico em relação à saúde e ao processo degenerativo relacionado ao envelhecimento. Cousins (1997) sugeriu que é possível reduzir os riscos de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, derrame, câncer, osteoartrite, osteoporose e depressão, por meio de um estilo de vida fisicamente ativo.

Nos estudos de Santos e Knijnik (2006), é possível observar que dentre a população que se encontra na faixa etária de 40 a 60 anos, as mulheres parecem se preocupar mais em realizar exercícios físicos, talvez por terem mais tempo livre que os homens. Além disto, verifica-se que os principais motivos de adesão a exercícios físicos são a orientação médica, o prazer em praticar, entretenimento, termo que muitas vezes é substituído de modo inadequado por lazer, qualidade de vida e estética. Portanto, os determinantes da adesão são fatores pessoais, fatores ambientais e características do exercício (SABA, 2001).

Dessa forma, pode-se observar que há diferentes maneiras de motivação à prática, seja intrínseca ou extrinsecamente. Quanto às pessoas motivadas

intrinsecamente, estas iniciam a prática por vontade própria, obtendo um bem estar psicológico, interesse pela atividade, alegria e persistência (RYAN; DECI, 2000b). De acordo com Brière et al. (1995), este tipo de motivação pode ser ainda voltada ao intuito de aprender algo, em que o indivíduo aprende uma atividade ao mesmo tempo em que satisfaz uma curiosidade, ou para realizar algo, tendo como foco o prazer de executar a atividade, ou, ainda, apenas para passar por uma experiência, que ocorre quando o sujeito procura experienciar as situações inerentes à prática.

Em relação à motivação extrínseca, Ryan e Deci (2000a) afirmam que esta ocorre quando o objetivo da prática não é inerente à própria pessoa, podendo ter uma regulação externa, na qual o indivíduo tem um comportamento regulado por premiações materiais ou por medo de consequências negativas. Esta regulação pode ser interiorizada, tendo uma fonte de motivação externa que se tornou internalizada no sujeito, e uma regulação identificadora, em que se realiza uma tarefa vista como importante apesar de desinteressante. Os autores ainda citam que pode haver a motivação, a qual ocorre em indivíduos que não encontraram um bom motivo para se engajarem em algum exercício físico.

Os estudos de Tahara, Schwartz e Silva (2003) e Dishman (1998) mostraram que grande parte dos praticantes de exercícios físicos iniciou as atividades por vontade própria, buscando sucesso pessoal; mas também, têm muitos que iniciam pela influência de amigos e da família. A mídia também vem sendo um importante instrumento para a adesão da população a academias e para a redução do sedentarismo, já que divulga a imagem de corpos perfeitos e modelados, perpetuando o imaginário da juventude saudável, sendo um meio muito rápido de disseminar ideias e formar opiniões. Entretanto, a mídia vem se aprofundando em esportes competitivos e cultuando o corpo atlético, esquivando-se da realidade da população e, conseqüentemente, não alcançando o impacto necessário para motivar a adesão a um estilo de vida mais ativo e saudável (FIGUEIRA JUNIOR, 2000).

Saba (2001) e Tahara, Schwartz e Silva (2003) destacam que a estética corporal é um dos principais objetivos dos frequentadores de academias de ginástica, tornando-se evidente o interesse e a preocupação pela aceitação social no grupo. Segundo Wankel (1993), a interação social é um dos principais motivos de adesão e manutenção a exercícios. Lins e Corbucci (2007) também citam as relações sociais e a manutenção da autonomia como motivadores à prática regular de atividade física.

Santos e Knijnik (2006) destacam que os principais motivos que influenciam adultos de 40 a 60 anos na manutenção dos exercícios físicos incluem necessidades médicas, manutenção da saúde, prazer em praticar a atividade, motivação intrínseca, apoio familiar, prática em grupo, busca de um ideal estético e autossuperação. Dessa forma, supõe-se que a motivação tem algumas variáveis como o indivíduo, preferência de atividade, tempo e local de prática, consciência da necessidade de praticar e objetivos.

Observa-se, também, que existem algumas dificuldades para a adesão e manutenção dos exercícios físicos, sendo a falta de tempo a mais comum, além das variações climáticas. Ainda neste mesmo estudo, constata-se que as atividades mais procuradas pelos adultos em questão são musculação, caminhada, treino aeróbio, ginástica, natação, alongamento, corrida, hidroginástica, futebol, vôlei, handebol, tênis, boxe, golfe e pilates.

2.5. Motivação em idosos

Com relação aos idosos, o estudo realizado por Loureiro (2007) mostrou que a principal razão de adesão desta população nos programas de atividades físicas é a busca de melhor qualidade de vida, mostrando que os fatores que motivam os idosos são relacionados à saúde física e psíquica e que a estética não é prioridade. Para a permanência, aparece em primeiro lugar a saúde. Este mesmo estudo mostrou que as atividades mais praticadas pelos idosos são a hidroginástica, a musculação, a natação, a dança, a ginástica aeróbica, a caminhada e os alongamentos. Também se constatou que a grande maioria afirma gostar de praticar exercícios físicos.

Losier, Bourque e Vallerand (1993) desenvolveram um modelo motivacional a fim de examinar os fatores que levam idosos à participação em atividades do contexto do lazer. Este modelo pressupõe que as oportunidades e constrangimentos determinam a participação, prevendo a satisfação dos participantes, a qual é esperada para levar à permanência dos idosos nas atividades. Netz e Raviv (2004) afirmam que, de acordo com a Teoria Social Cognitiva, a autoeficácia, as expectativas de resultados e a (in)satisfação de autoavaliação são determinantes na motivação de um indivíduo que procura se engajar em um programa de exercício físico. Além disto, esses autores constataram que os indivíduos idosos sentem baixa

autoeficácia em relação ao exercício físico e esperam menos benefícios da atividade, entretanto, se classificam como mais ativos e em forma, se comparados aos indivíduos da mesma faixa etária que não praticam exercícios físicos.

Em relação a tal comparação, Cousins (2003) verificou que pessoas da terceira idade que não praticam exercício físico têm mais pensamentos negativos do que positivos e, ao discursarem sobre exercício físico, apresentam contradições em suas explicações e lógica pobre. Enquanto que, apesar dos idosos ativos também apresentarem barreiras, eles contrariam os pensamentos negativos com diálogos positivos e fortes e apresentam uma solução para cada obstáculo, além de se sentirem capazes, terem objetivos, preverem resultados positivos e terem um compromisso com a vida ativa.

Para Loureiro (2007) e Corazza (2001), a maioria dos idosos busca o exercício físico para melhoria na qualidade de vida, seguida da manutenção da saúde, recomendação médica e melhoria no condicionamento físico. Além disso, há a busca pela melhoria da resistência física, o convívio social e melhoria psicológica. Portanto, nota-se que os idosos têm uma perspectiva mais ampla de saúde, além da ausência de doenças, encontra-se o bem estar nos níveis físico, psíquico e social, e a importância do sentir-se realizado no enfrentamento das dificuldades da vida. Dessa forma, é possível observar que as motivações dos idosos estão relacionadas às particularidades presentes no processo de envelhecimento, as quais incluem saúde, relações sociais e autonomia (LINS; CORBUCCI, 2007).

2.6. Intervenção profissional

Cardoso et al. (2008) evidenciam que, apesar de pesquisadores relatarem os benefícios e a importância do exercício físico para um envelhecimento saudável, a maioria da população idosa ainda não se sensibilizou a participar regularmente de programas de atividade física. Dessa forma, mostra-se necessário o conhecimento das dificuldades que os idosos encontram para iniciarem as atividades físicas e permanecerem ativos, a fim de minimizar tais barreiras e proporcionar incentivos que facilitem a inserção desta população em programas de atividades físicas.

Alguns fatores que podem contribuir para a desistência ou a não adesão incluem falta de conhecimento, saúde debilitada, perda de entes queridos, ambiente físico da prática, não ter praticado exercícios físicos durante sua infância e

adolescência, sentir dores articulares após os exercícios (CARDOSO ET AL., 2008). Assim, torna-se importante a intervenção dos profissionais por meio de transmissão do conhecimento e de um aconselhamento correto.

Em se tratando dos profissionais da saúde, Costa e Ciosak (2010) realizaram um estudo no qual se revelou que, apesar do esforço em assistir às necessidades de saúde dos idosos por meio de ações preventivas e da promoção da saúde, as necessidades sociais e psicológicas não estão sendo atendidas do ponto de vista dos profissionais. Estes acreditam que tais necessidades são mais amplas e incluem o fato do idoso sentir-se útil, produtivo, colaborador da sociedade.

Além disso, estes profissionais enfatizam a importância de se proporcionar exercícios físicos e psíquicos, já que os idosos afastam-se da comunidade, perdendo assim o convívio social. Tais profissionais acreditam que uma das atividades preferidas desta população é a dança e procuram proporcionar exercícios ao ar livre, aulas de *Tai Chi*, jogos cooperativos, alongamentos e convívio com jovens, a fim de auxiliar na questão da convivência social, enfatizando o conhecimento do grupo e deixando de lado a doença.

Os profissionais da área da saúde têm a preocupação de acolher e assistir às necessidades da terceira idade, mas acreditam que os idosos procuram resolver seus sofrimentos e obstáculos sozinhos, pois pensam que vão se tornando mais sabidos e, dessa forma, vêm sendo cada vez maior a quantidade de autônomos nesta faixa etária, principalmente pelo fato de familiares e profissionais da saúde não darem o apoio necessário. Além disto, acreditam que a população idosa geralmente não confia nos benefícios das ações de saúde, pois pensam que estas não são capazes de melhorar sua vida e capacitá-los a enfrentar os problemas do seu cotidiano (COSTA; CIOSEK, 2010).

Dessa forma, os profissionais da saúde devem colaborar para a independência dos idosos e para a promoção do envelhecimento ativo que, apesar da grande dificuldade de implementação desta política, é de grande importância. Esta conscientização pode proporcionar um ótimo aproveitamento das oportunidades de promoção da saúde melhorando a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, considerando um bom funcionamento mental, físico e social, além da prevenção de enfermidades e incapacidades (COSTA; CIOSEK, 2010).

Portanto, para trabalhar com a população idosa, deve-se ter em mente que o envelhecimento é um processo natural e não uma doença, e que a maioria dos idosos está em boas condições físicas, porém, eles estão mais propensos a se debilitarem, necessitando, assim, de ajuda para o cuidado pessoal. Entretanto, é possível evidenciar que este cuidado está escasso, já que a urbanização, a migração de jovens às cidades à procura de trabalho, famílias menores e cada vez mais mulheres no mercado de trabalho, fazem com que menos pessoas estejam disponíveis para cuidar daqueles que se encontram na terceira idade (COSTA; CIOSAK, 2010).

De acordo com Lins e Corbucci (2007), devem-se considerar as características, os anseios e as motivações dos idosos ao promover atividades para este grupo etário, a fim de que o exercício físico se torne um componente importante na qualidade de vida desta população. Assim, apresenta-se importante o conhecimento sobre os motivos de adesão, permanência e a preferência dos idosos em relação aos programas de atividades físicas, para que se possam realizar intervenções que estejam de acordo com os interesses dos participantes (LINS; CORBUCCI, 2007). No intuito de ampliar as reflexões sobre estes aspectos, foi proposto o desenvolvimento da pesquisa exploratória, apresentada a seguir.

3. OBJETIVO

Este estudo tem como objetivo identificar os motivos de adesão, manutenção e preferência de idosos com relação aos exercícios físicos realizados em um programa sistematizado, sob o olhar dos idosos praticantes e dos profissionais que trabalham diretamente com esta população.

4. MÉTODO

Esta pesquisa, de natureza qualitativa, foi realizada por meio de duas etapas, sendo a primeira relativa a uma revisão de literatura sobre os fatores de adesão, manutenção e preferência de idosos, com relação aos exercícios físicos e a segunda referente a uma pesquisa de campo do tipo *survey*, utilizando entrevista semiestruturada com idosos praticantes de exercícios físicos e com os profissionais que direcionam essas atividades. A entrevista semiestruturada foi escolhida, pois obtém informações de questões concretas, previamente estabelecidas e, ao mesmo tempo, permite que se realizem explorações não previstas, deixando o entrevistado livre para dissertar sobre o tema abordando aspectos relevantes sobre seu ponto de vista (NEGRINE, 2004).

4.1. *Participantes*

Participou dessa pesquisa de campo, uma amostra intencional constituída por 30 idosos que frequentam o Programa de atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT) e 10 profissionais de educação física envolvidos diretamente com essas atividades. O PROFIT é um projeto de extensão vinculado ao Departamento de Educação Física do Instituto de Biociências da UNESP – Campus de Rio Claro que oferece atividades de musculação, dança, alongamento, ginástica, entre outros tipos de práticas.

Este programa foi criado em 1989 pelo Prof. Dr. Sebastião Gobbi, com a premissa principal de desenvolver a aptidão funcional dos idosos para sua autonomia e independência, melhorando, assim, a qualidade de vida desta população, por meio de um programa regular de exercício físico. Pelo fato de uma das funções da Universidade ser a possibilidade de transformar a realidade por meio

de suas atividades interdependentes, de ensino, pesquisa e extensão, o programa vem prestando serviços à comunidade e busca formar profissionais capacitados para trabalhar com os idosos, oferecendo vivência pedagógica aos alunos da Universidade, sob regime de voluntariado supervisionado para desenvolvimento de ensino e pesquisa (UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA, 2008).

4.2. Instrumento

Como instrumento da pesquisa exploratória, aplicou-se uma entrevista semiestruturada (APÊNDICE 1) à população estudada, a qual proporcionou a obtenção de dados que indicam o ponto de vista dos idosos sobre as atividades físicas, especificamente seus motivos de adesão, manutenção e preferência por estas atividades. Além disso, realizou-se, também, uma entrevista com os profissionais de educação física que trabalham diretamente com esta população, verificando assim, na visão deles, os aspectos motivacionais que levam os idosos a realizarem e permanecerem nas atividades propostas. A entrevista semiestruturada compõe-se de perguntas abertas contemplando, assim, todas as informações necessárias para a realização da pesquisa.

As entrevistas foram viabilizadas por meio de um contato inicial com os responsáveis pelo PROFIT, a fim de explicar o objetivo da pesquisa e esclarecer eventuais dúvidas que surgissem quanto à aplicação das entrevistas. Posteriormente, os indivíduos foram convidados a participar da pesquisa, de forma que ocorreu uma exposição dos objetivos do trabalho e, ao término de cada aula, aqueles que se dispuseram a participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO 1), deixando claro que sua participação não era obrigatória, e foram submetidos à entrevista de forma individualizada, para que, assim, não houvesse influência de uns para com os outros.

4.3. Análise dos dados

De posse das informações advindas da aplicação do instrumento proposto, foi realizada uma análise descritiva, utilizando-se como recurso a Técnica de Análise de Conteúdo Temático, a qual gerou informações sobre as abordagens dominantes e as mais emergentes, conforme evidencia Bardin (2010). A Técnica de Análise de

Conteúdo Temático se baseia na decodificação de um texto em diversos elementos, os quais são classificados e agrupados em eixos temáticos, conforme a recorrência das respostas, para facilitar a compreensão dos mesmos (RICHARDSON, 2007). Este autor também se baseia nos estudos de Bardin (2010) e afirma que a Análise de Conteúdo necessita seguir ordenadamente três fases: pré-análise, análise do material e tratamento dos resultados.

A pré-análise é, segundo Richardson (2007), a fase de organização e elaboração do esquema de trabalho, com operacionalização e sistematização de ideias, como: escolha do material, formulação de hipóteses e objetivos e elaboração de indicadores para a interpretação dos resultados. Já a análise do material seria a codificação e/ou a quantificação da informação (RICHARDSON, 2007). Por último, no tratamento dos resultados, realiza-se a categorização, a “[...] transformação – seguindo regras específicas dos dados de um texto – procurando agrupá-los em unidades que permitam uma representação do conteúdo desse texto [...]” (RICHARDSON, 2007, p. 233). Os resultados ampliam as reflexões sobre a temática em questão.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram divididos em três eixos: *adesão*, *permanência* e *atividades*. No eixo referente à adesão, estão englobados os motivos e empecilhos para a prática. No que se refere à permanência, encontra-se o gosto pela atividade, benefícios percebidos com a prática, motivos para permanência e para desistência e aspectos importantes para a prática; no eixo atividades, incluem-se as atividades mais praticadas, preferidas e indicadas e o gosto por atividades que não pratica atualmente.

No primeiro eixo, correspondente à *adesão*, é possível verificar que a população da amostra aderiu à atividade em diferentes épocas, desde 1982 até 2012; o principal motivo para a adesão nas atividades, de acordo com os idosos entrevistados é orientação médica, incluindo mídias, melhorar a saúde, convite de amigos, convite do programa de atividade física, gostava da atividade, necessidade, curiosidade, benefícios, aposentadoria, vontade própria, viuvez, melhorar o corpo, idade (gráficos 1 e 2). Os profissionais acreditam que o principal motivo de adesão

dos idosos em programas de atividades físicas é a indicação médica, seguida por doença, solidão, relato de amigos, interesse pela prática, ganho de gordura, melhora na qualidade de vida, benefícios da prática (gráfico 3).

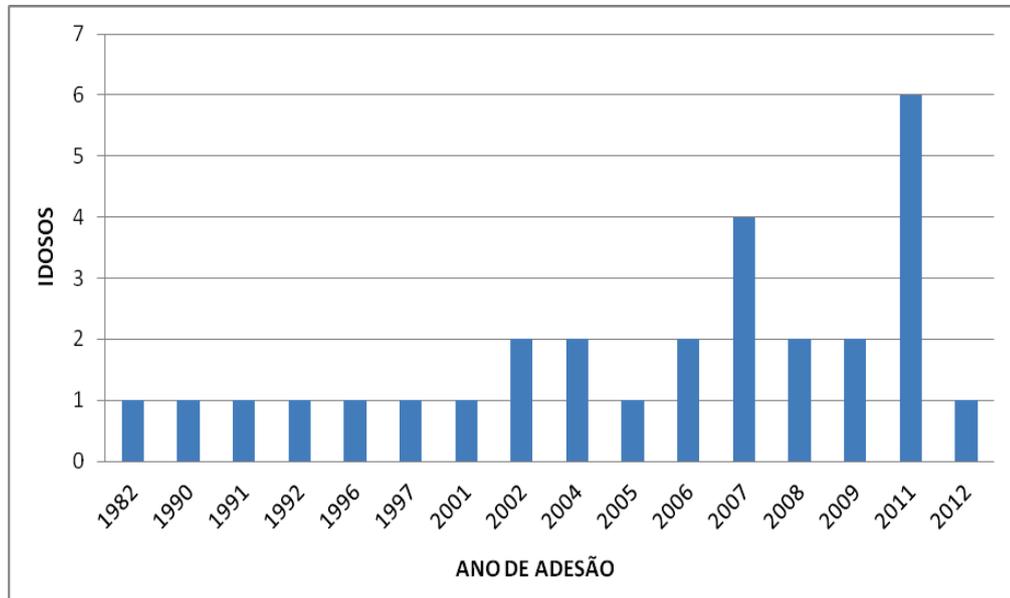


Gráfico 1 - Ano de adesão

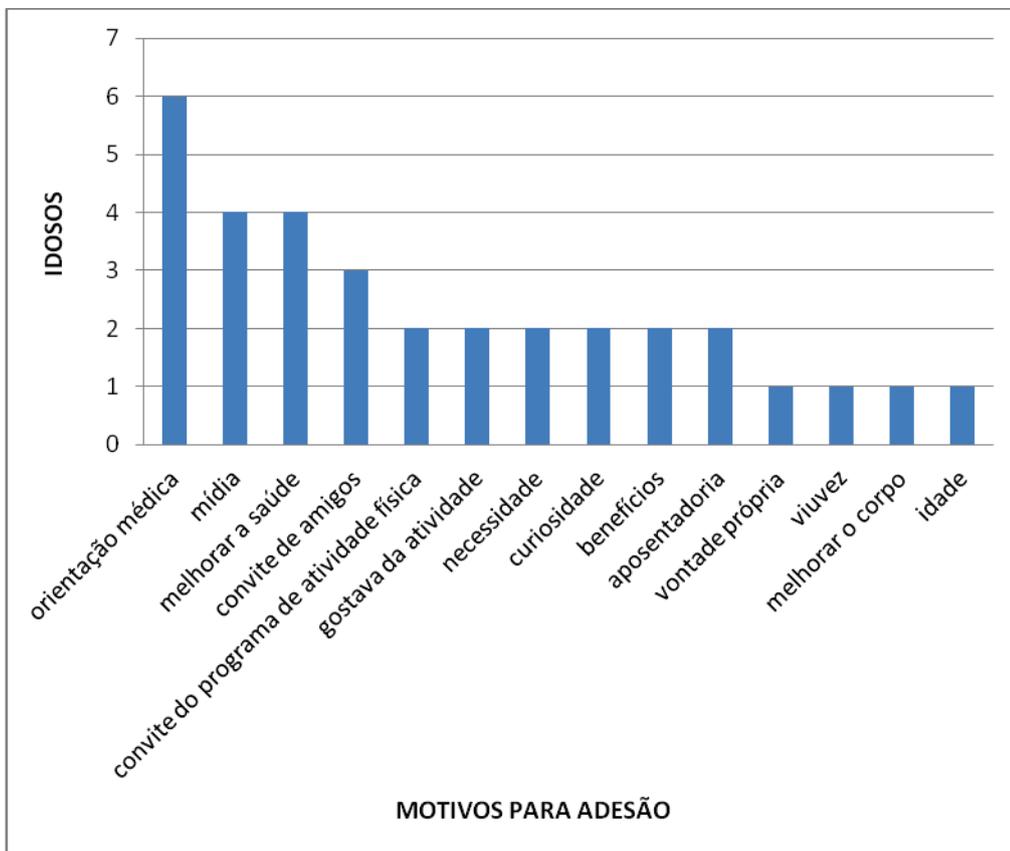


Gráfico 2 - Motivos para adesão (visão dos idosos)

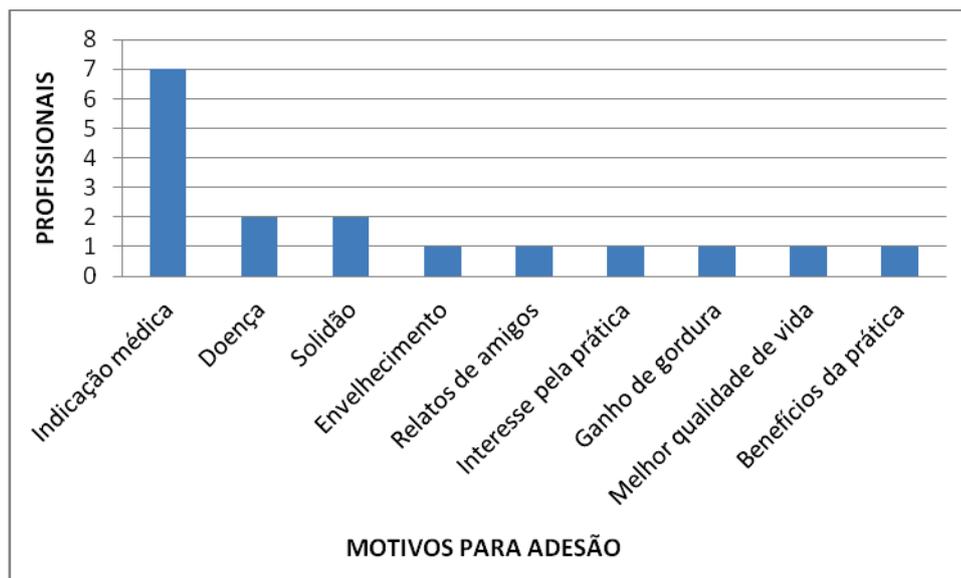


Gráfico 3 - Motivos para adesão (visão dos profissionais)

Este resultado da pesquisa corrobora o que Cardoso et al. (2008) encontraram, haja vista que os aspectos vinculados aos relacionamentos sociais e à indicação médica foram os principais motivos para adesão dos idosos em programas de atividade física, em seus estudos. Além disso, o estudo de Eiras et al. (2010) apresenta a manutenção e a promoção da saúde física como a principal razão para a maioria dos idosos iniciarem a prática da atividade física, tendo a recomendação médica e a influência de amigos, vizinhos e parentes, também como motivos relevantes.

Os profissionais entrevistados relataram que os empecilhos para adesão incluem distância do local da prática, deslocamento, doenças, depressão, necessidade de se dedicar ao cuidado de familiares, custo, falta de conhecimento, sentimento de incapacidade, dentre outros (gráfico 4).

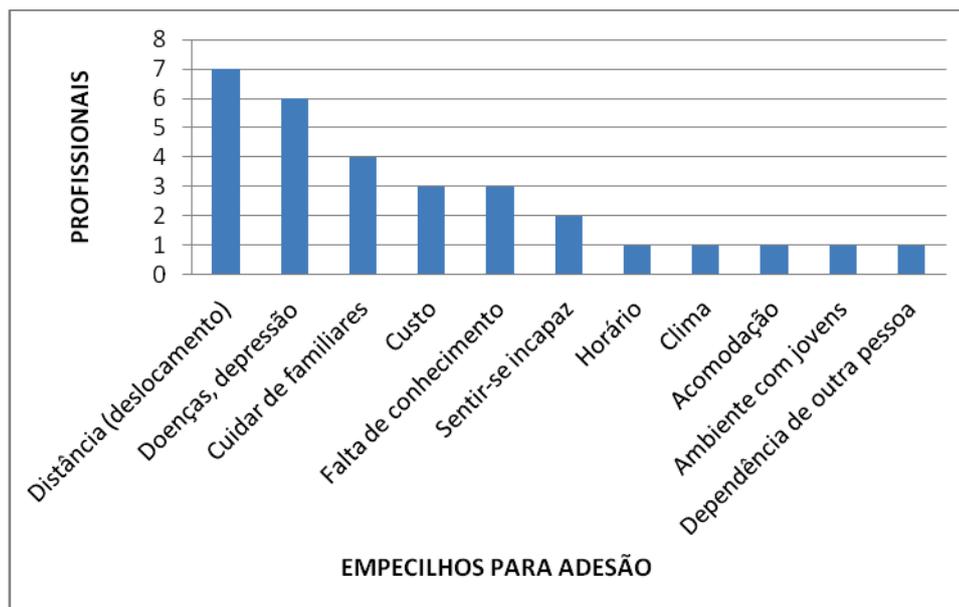


Gráfico 4 - Empecilhos para adesão (visão dos profissionais)

Dias e Souza (2012) afirmam que os profissionais devem estimular os indivíduos a apresentarem suas críticas, suas ideias, seus anseios, inclusive com relação à adoção de novas experiências no lazer, em programas especializados. Esta nova perspectiva depende, também, de ações governamentais, com relação ao acesso aos equipamentos para a prática e à segurança do local.

No estudo de Mâgia, Castilho e Duarte (2006), que aborda os projetos terapêuticos, verifica-se que os profissionais entrevistados declararam que existem alguns aspectos que são vistos como limitações para a execução do projeto. Os autores citaram características como dificuldade de acesso do usuário aos Centros de Atenção Psicossocial, condição clínica do sujeito, desconhecimento sobre o serviço, falta de recursos para o transporte e relutância em aderir ao tratamento.

Apesar de não ser um estudo que relaciona idoso e atividade física, este dado apontado pelos autores vai ao encontro dos dados encontrados nesta pesquisa, quanto aos motivos que os profissionais julgam ser empecilhos para a adesão de idosos em programas de atividades físicas. Estes motivos incluem distância do local da prática, deslocamento, doenças, depressão, necessidade de cuidar de familiares, custo, falta de conhecimento, sentimento de incapacidade, dentre outros.

No eixo *permanência*, no que se refere à opção das atividades, pode-se verificar que, dos trinta idosos que compuseram a amostra desta pesquisa, vinte e cinco disseram gostar da atividade física e cinco salientam o adorar estas práticas. Os principais motivos evidenciados por eles foram relacionados a melhoria na

saúde, bem estar, interação social, maior disposição, melhoria nas doenças, gostar da prática, melhoria na agilidade, dentre outros (gráfico 5). Em relação aos profissionais, todos afirmaram que os idosos gostam de praticar atividade física, sendo a maioria devido à percepção de melhorias e à interação social (gráfico 6).



Gráfico 5 - Motivos para gostarem de praticar exercício físico (visão dos idosos)

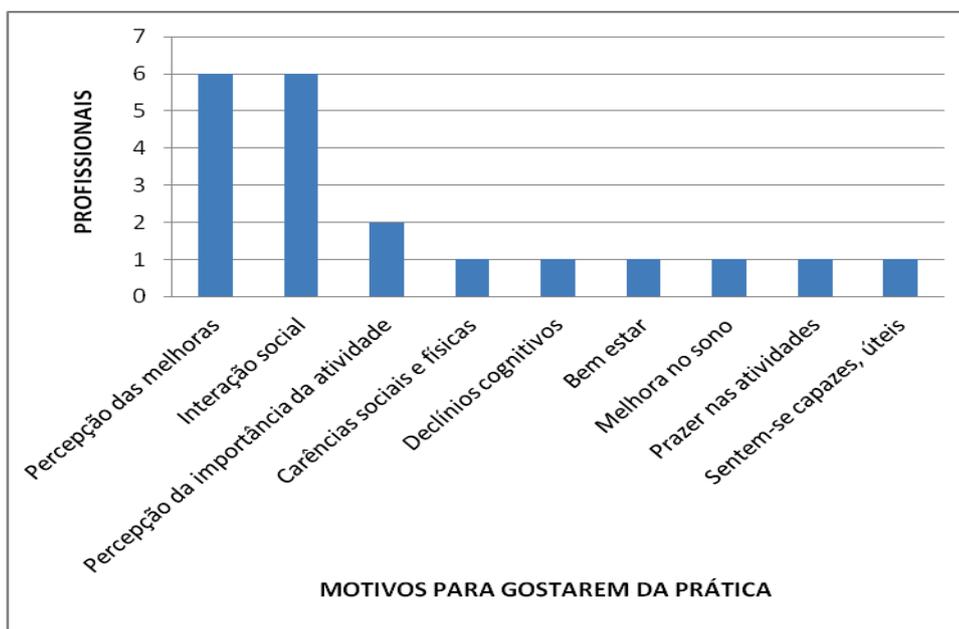


Gráfico 6 - Motivos dos idosos gostarem de praticar exercício físico (visão dos profissionais)

A maioria dos idosos gosta da prática de atividades físicas pelo fato de perceber benefícios que, muitas vezes, foram motivos incentivadores para a adesão no programa de atividades físicas, tornando-se, até mesmo, os motivos de permanência. Por exemplo, alguns idosos iniciaram a atividade a fim de melhorar a

saúde e, com a prática, eles perceberam que a saúde em geral é beneficiada, dessa forma, têm como um dos motivos de permanência a manutenção da saúde; outros ainda iniciaram pelo fato de terem sido convidados por amigos, percebendo posteriormente que a prática proporciona uma interação social e novas amizades, sendo estes fatores que os fazem continuar no programa de atividades físicas para idosos.

Cardoso et al. (2008) e Loureiro (2007) verificaram que a grande maioria dos idosos gosta muito de praticar as atividades desenvolvidas nos programas voltados à terceira idade. Assim, estes estudos confirmam os dados encontrados nesta pesquisa, já que nenhum sujeito da amostra afirmou não gostar da prática desenvolvida no programa de atividade física.

No que se refere aos benefícios percebidos, foi possível evidenciar, a partir das entrevistas realizadas com os idosos, que a prática de exercícios físicos pode favorecer novas amizades, além da melhoria no corpo, saúde em geral, socialização, melhoria cognitiva, maior disposição, bem-estar, melhoria na autoestima, descontração, melhoria na comunicação, alto astral, dentre outros (gráfico 7). Eiras et al.(2010) afirmam que o exercício físico é visto, muitas vezes, como uma forma de energização, fazendo com que os idosos se sintam mais vivos. Dessa forma, observa-se o quão importante é o exercício físico para a autoestima da população idosa, sendo este um dos benefícios que os idosos desta pesquisa afirmaram perceber, além de aumentar seu círculo social, melhorar a saúde, aumentando a disposição e gerando bem-estar.

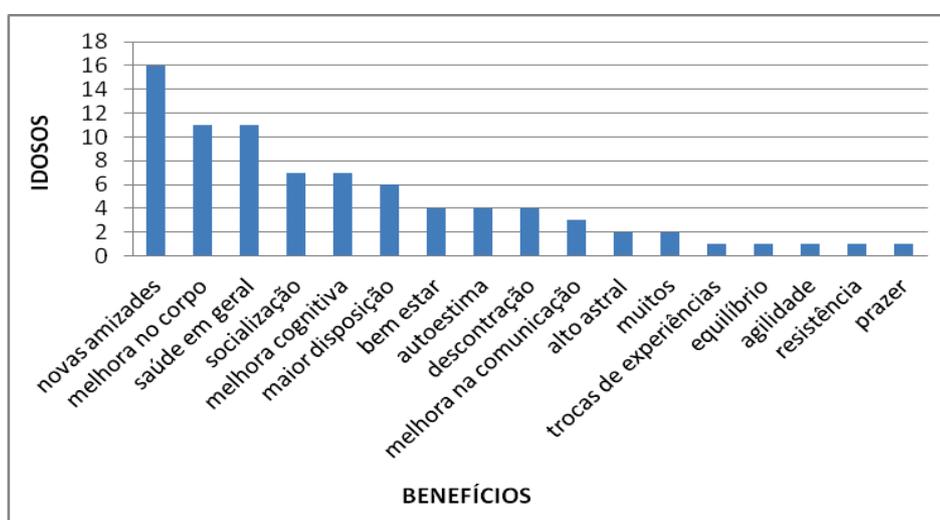


Gráfico 7 - Benefícios percebidos com a prática (visão dos idosos)

Os idosos relataram que seus motivos para permanência são manutenção da saúde, gostar da prática, bem-estar, amizades, importância da prática, necessidade, melhora física, socialização, ambiente e exercícios adequados, diminuição nos medicamentos, higiene mental, orientação médica, professores atenciosos, maior disposição (gráfico 8). Na visão dos profissionais, estes motivos incluem a interação social, a qual se encontra em primeiro lugar, seguida por benefícios, sucesso nas atividades, prazer, professor, exercícios, prescrição planejada, bem-estar (gráfico 9).



Gráfico 8 - Motivos para permanência (visão dos idosos)

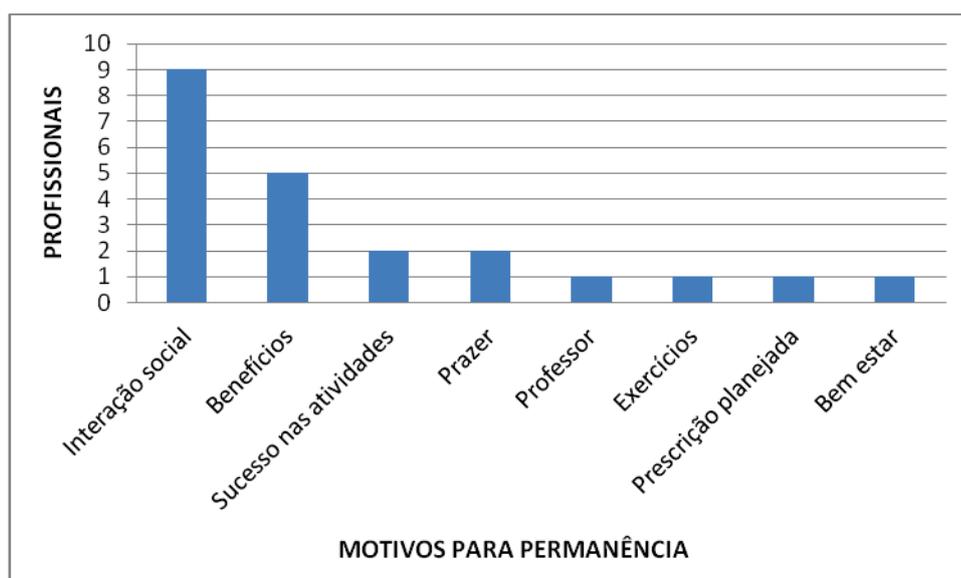


Gráfico 9 - Motivos para permanência (visão dos profissionais)

Eiras et al. (2010) verificaram em seus estudos, que a maioria dos idosos apresenta o bem-estar como um dos principais motivos para manutenção, tanto no

âmbito físico, como psicológico e emocional, tendo grande importância também o gosto pela atividade. Além desses fatores, o apoio de parentes e amigos, a localização do ambiente da prática, a atuação do profissional envolvido, o convívio com outros idosos, as amizades e o pertencimento a um grupo mostraram-se motivos decisivos para sua permanência na atividade física. Há, também, o estudo de Cardoso et al. (2008), no qual se constatou que um aspecto essencial para a manutenção dos idosos nos programas de exercício físico é a atuação do professor, sendo fundamental a criação de um vínculo com os alunos.

De acordo com os profissionais que trabalham diretamente com as atividades, os principais aspectos para a prática são a sociabilidade, limitações biopsicossociais, motivação, conhecer os idosos, ter atenção e cuidado ao elaborar e aplicar as atividades, limitações dos idosos, doença, dificuldade proporcional à capacidade da população em questão, exercícios diferentes, preservação da autonomia (gráfico 10). Comparando-se tais aspectos aos motivos de permanência citados pelos idosos, verifica-se uma convergência com a maioria dos motivos, como a socialização, ambiente e exercícios adequados às suas limitações biopsicossociais, professores atenciosos.

Esses dados são importantes, pelo fato de que os aspectos que os profissionais julgam essenciais para promover a prática de exercícios para a população da terceira idade deveriam estar de acordo com os motivos que fazem esta população querer continuar no programa de atividade física. A falta de conhecimento dos profissionais sobre estas questões pode levar os idosos à desistência, caso esses motivos não sejam trabalhados.

Mângia, Castilho e Duarte (2006) estudaram a construção de projetos terapêuticos a partir da visão de profissionais que atuam em Centros de Atenção Psicossocial e observaram que se deve pensar nas necessidades, interesses e habilidades do usuário, para que, assim, o trabalho terapêutico tenha sentido e seja adequado ao contexto sociocultural dos sujeitos. Além disso, o usuário é incluído na elaboração do projeto, podendo escolher e experimentar algumas atividades, tratando de assuntos relacionados às suas necessidades. Há também uma preocupação dos profissionais em estabelecer um vínculo com o usuário para inseri-lo no tratamento, pois, estes consideram importante existir confiança, credibilidade, validação do relato do usuário.

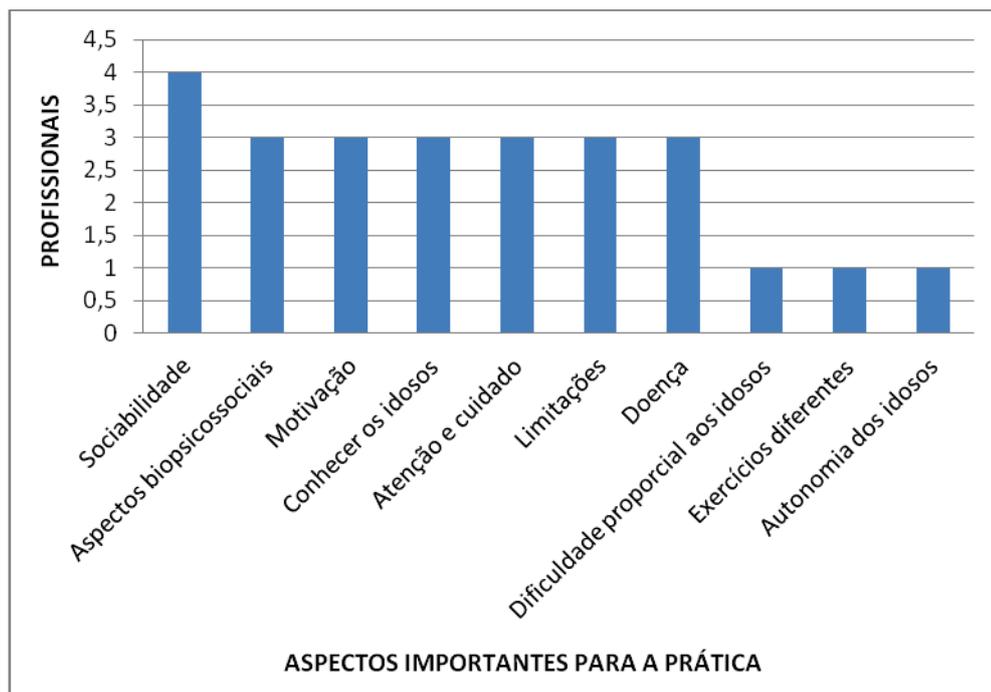


Gráfico 10 - Aspectos importantes para a prática (visão dos profissionais)

No que se refere à desistência, os idosos relataram que a mesma ocorre principalmente devido à saúde debilitada, tendo, ainda, como motivos, a orientação médica, cuidar de familiares, outro compromisso no mesmo horário, mudar de casa, trabalho. Alguns afirmaram não ter motivo algum para desistir (gráfico 11). Os principais motivos de desistência dos idosos, na visão dos profissionais, são doenças, fraturas, lesões, desânimo (tempo parado, diminuição da carga, falta de estímulo, desmotivação), conduta inadequada do professor, cuidar de familiares, falta de transporte e não gostar da atividade (gráfico 12).

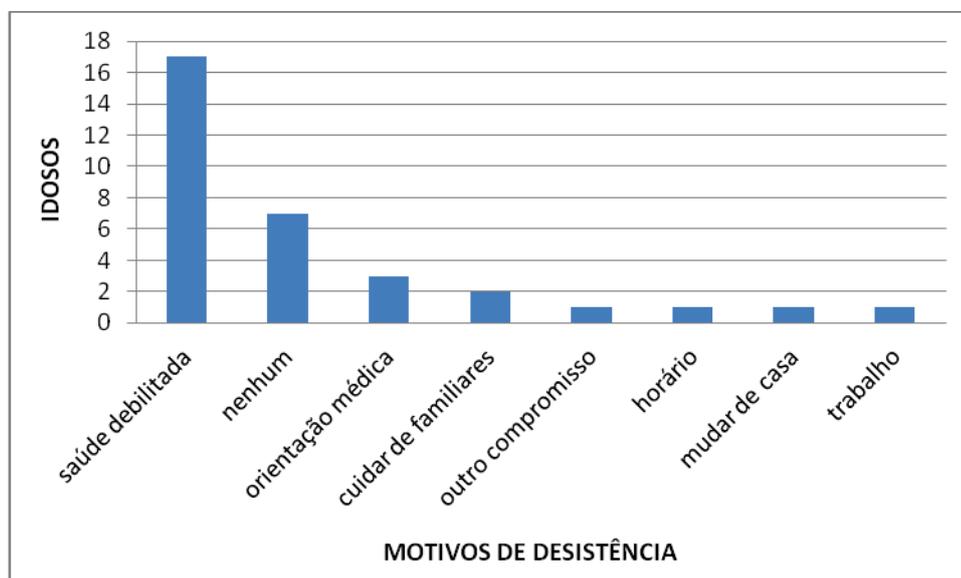


Gráfico 11 - Motivos de desistência (visão dos idosos)

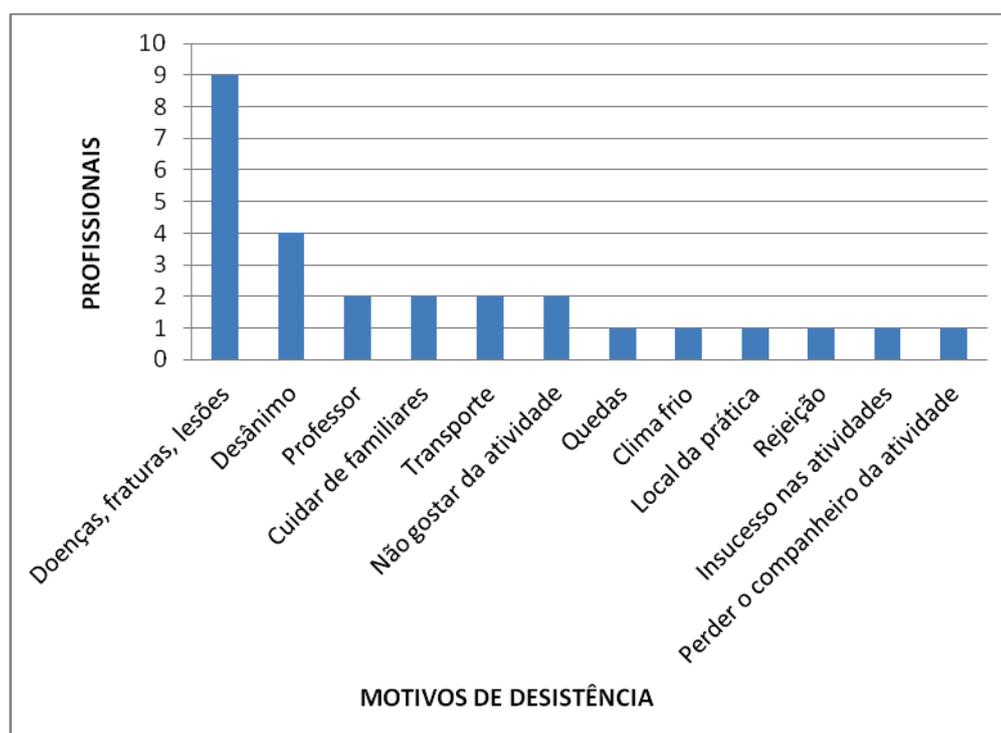


Gráfico 12 - Motivos de desistência (visão dos profissionais)

Os resultados apontaram que os motivos de desistência, na visão dos idosos, foram diferentes em sua maioria, quando comparados com a visão dos profissionais. Os praticantes citaram não desistir por motivo algum, orientação médica, outro compromisso, trabalho, já os profissionais mencionaram desânimo (tempo parado, diminuição da carga, falta de estímulo, desmotivação), conduta inadequada do professor, não gostar da atividade. Entretanto, houve também motivos semelhantes em ambas as visões, como saúde debilitada (fraturas, lesões), cuidar de familiares e falta de transporte.

No estudo de Cardoso et al. (2008) foram apontados como principais motivos de desistência os fatores pessoais, os quais englobam problemas de saúde, morte do cônjuge ou de outros familiares, aspectos relacionados à saúde, incluindo cirurgias e tratamentos de doenças, e fatores relacionados ao exercício físico, como dores articulares sentidas após a aula, exercícios inadequados às limitações e potencialidades dos idosos. Cabe aqui ressaltar a importância do profissional de Educação Física, o qual deve ser capacitado a intervir, por meio do exercício físico adequado, atingindo as necessidades da população em questão.

Eiras et al. (2010) observaram, em seus estudos, que os idosos não encontravam dificuldades para a manutenção da prática, porém, a maioria afirmou que dores e problemas de saúde poderiam ser motivos de desistência, assim como,

fatores climáticos, compromissos e obrigações familiares, infraestrutura inadequada. No estudo de Nascimento, Gobbi, Hirayama e Brazão (2008), as principais barreiras encontradas foram doença, necessidade de descanso, falta de persistência e sentir-se suficientemente ativo. Quando analisadas por gênero, os homens relataram a incontinência urinária e as mulheres, a doença e a timidez, como as principais dificuldades. No estudo de Dias e Souza (2012), observa-se que as principais razões para os idosos desistirem do programa incluem artrose, limitações físicas, saúde, segurança no local da prática, dificuldade em chegar ao local, funcionamento inadequado do transporte público.

No terceiro eixo, o qual se refere às *atividades*, encontram-se as atividades mais praticadas pela população estudada, a qual relatou ser a caminhada em primeiro lugar, seguida por viagem, ginástica geral, musculação, alongamento, atividades aeróbias, atividades culturais (cinema, teatro, leitura), artesanato, pesca, dentre outras (gráfico 13). Os profissionais acreditam que as atividades mais praticadas incluem caminhada, hidroginástica, musculação, ginástica geral, exercícios aeróbios, alongamento, dança, passeios e jogos de sorte (gráfico 14).

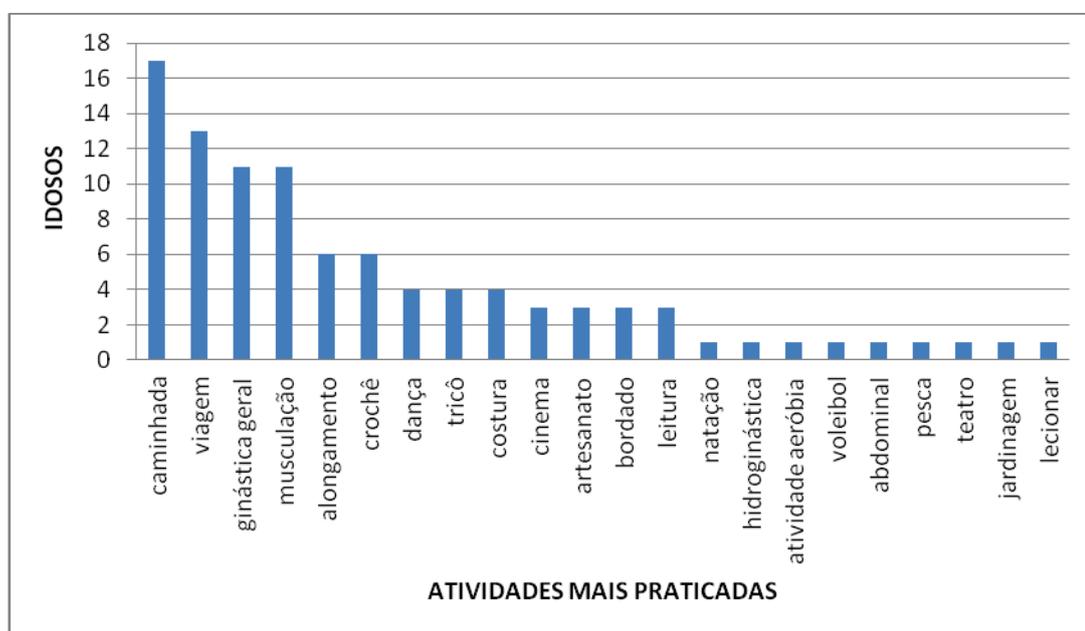


Gráfico 13 - Atividades mais praticadas (visão dos idosos)

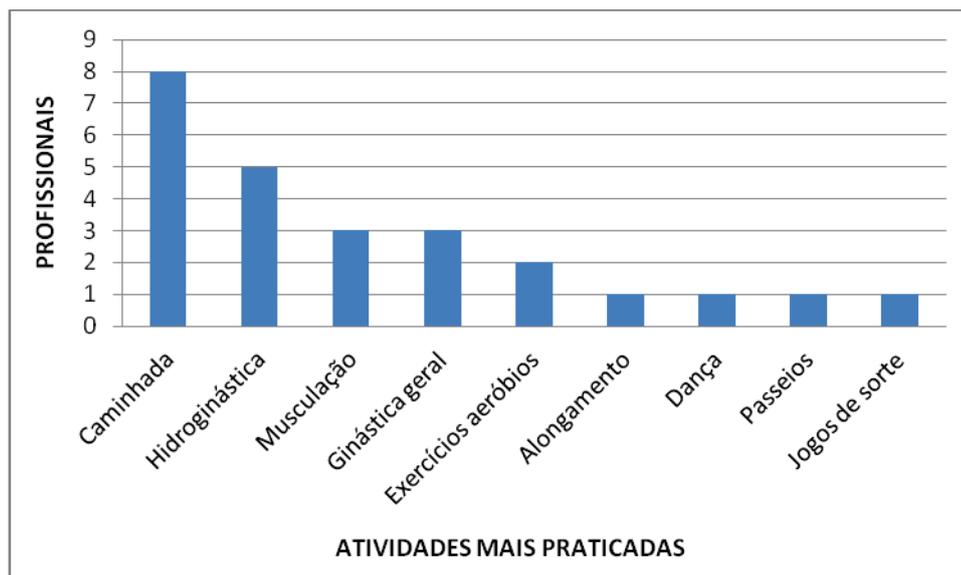


Gráfico 14 - Atividades mais praticadas pelos idosos (visão dos profissionais)

O resultado do estudo de Salvador et al.(2009) aproxima-se dos resultados desta pesquisa, pois destacam que as atividades mais praticadas por sua amostra incluem caminhada, ginástica geral, hidroginástica, bicicleta, *tai chi chuan* e treinamento com pesos. Dias e Souza (2012) verificaram que todos os idosos de sua amostra participam de exercícios que objetivam a independência física, como alongamento, ginástica, *Lian Gong*, passeios, dança, comemorações e festas, baile, bingo, práticas musicais, interações sociais, trabalhos manuais. Assim, as práticas mais relatadas foram exercícios físicos e passeios, evidenciando a limitação dos programas voltados à terceira idade a esses dois tipos de práticas, tornando inacessível o grande leque existente de práticas de atividades do contexto do lazer.

Dentre as atividades que os profissionais julgam ser as mais indicadas, encontram-se musculação, exercícios aeróbios, caminhada, ginástica geral, alongamento, hidroginástica, atividade cognitiva e dança (gráfico 15).

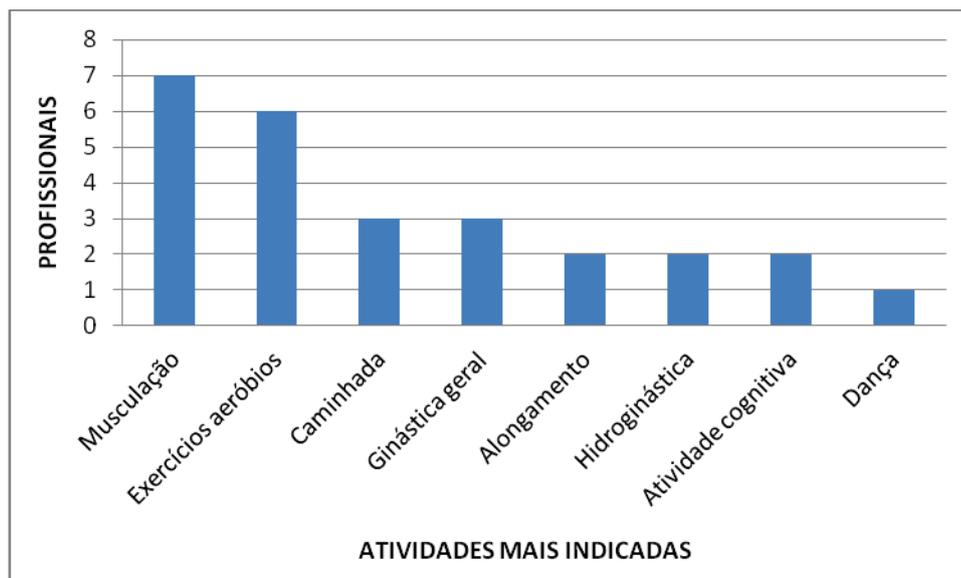


Gráfico 15 - Atividades mais indicadas para os idosos (visão dos profissionais)

Em relação às atividades mais praticadas pelos idosos da amostra, percebe-se que é possível encontrá-las dentre as atividades que os profissionais julgam ser as mais praticadas e indicadas a esta população, como caminhada, musculação, atividade aeróbia, ginástica geral, alongamento, hidroginástica, dança, atividade cognitiva (leitura, lecionar, artesanato). Evidenciando assim, a importância dos profissionais serem capacitados para proporcionarem atividades adequadas e estimulantes para a população da terceira idade.

Confirmando os dados analisados nesta pesquisa, encontra-se o estudo de Matsudo e Matsudo (1992), o qual defende que as atividades mais recomendadas a esta população são exercícios aeróbios de baixo impacto, associados a um menor risco de lesões, que incluem caminhada, natação, ciclismo, hidroginástica, além de exercícios que incrementem a força muscular, pois sua perda associa-se a quedas, instabilidade, perda de massa óssea e incapacidade funcional. Dessa forma, a prescrição de exercícios físicos para idosos deve englobar treinamento da capacidade cardiorrespiratória, da força, do equilíbrio, do tempo de reação e movimento, da agilidade (TRIBESS; VIRTUOSO JÚNIOR, 2005).

Matsudo, Matsudo e Neto (2001) recomendam atividades aeróbias de baixo impacto, como caminhada, ciclismo, natação, hidroginástica, remo, subir escadas, ioga, *tai chi chuan*, dança, além do treinamento de resistência. Estas atividades devem utilizar qualquer tipo de sobrecarga e serem dirigidas aos grandes grupos musculares, importantes para a realização das atividades da vida diária.

Ao questionar se havia atividades que gostariam de praticar, mas não as fazem, a maioria dos idosos entrevistados disse que não gostaria de exercitar outras atividades além das que já praticam. Entretanto, alguns idosos responderam que almejavam fazer outras atividades, como natação, hidroginástica, atividade aeróbia, dança, ioga, atividade ao ar livre, musculação, voleibol, alongamento (gráfico 16).

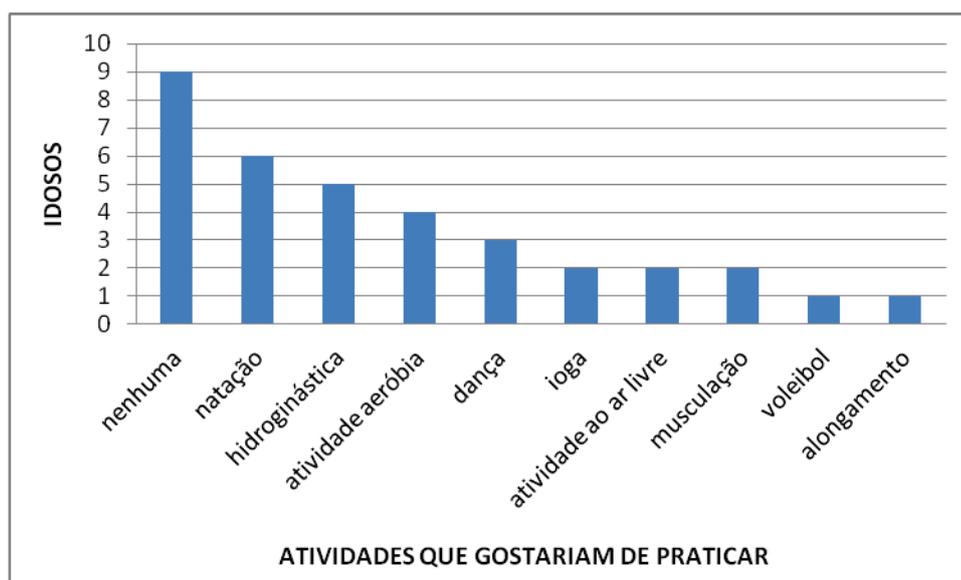


Gráfico 16 - Atividades que gostariam de praticar (visão dos idosos)

Diferentemente da amostra desta pesquisa, com relação a sugestões de práticas inexistentes em programas de atividades físicas, observou-se, no estudo de Dias e Souza (2012), que a maioria dos sujeitos indicou como sugestões algumas atividades não encontradas no programa, como dançar forró, por permitir divertimento; hidroginástica, por ser bom para a terceira idade; passeios que possibilitem o conhecimento de novos lugares. Alguns relataram ainda estar satisfeitos, pois consideram o programa completo e outros gostariam que tivessem mais equipamentos para a prática de exercícios físicos. Além disso, verificou-se que todos os idosos egressos entrevistados declaram-se satisfeitos quanto ao que era oferecido no programa, porém alguns desses sujeitos saíram do grupo de atividade, devido à presença ou à ausência de determinada prática, sugerindo, assim, a falta de coragem que os idosos têm para expressarem suas críticas e ideias.

Quanto à preferência, os resultados evidenciaram que a maioria dos idosos não tem uma atividade preferida. A maior incidência das respostas foi ginástica geral em primeiro lugar, seguida pela caminhada, musculação, alongamento, atividade de

agilidade, hidroginástica, ioga, dança atividade aeróbia, viagem, lecionar e jardinagem (gráfico 17).

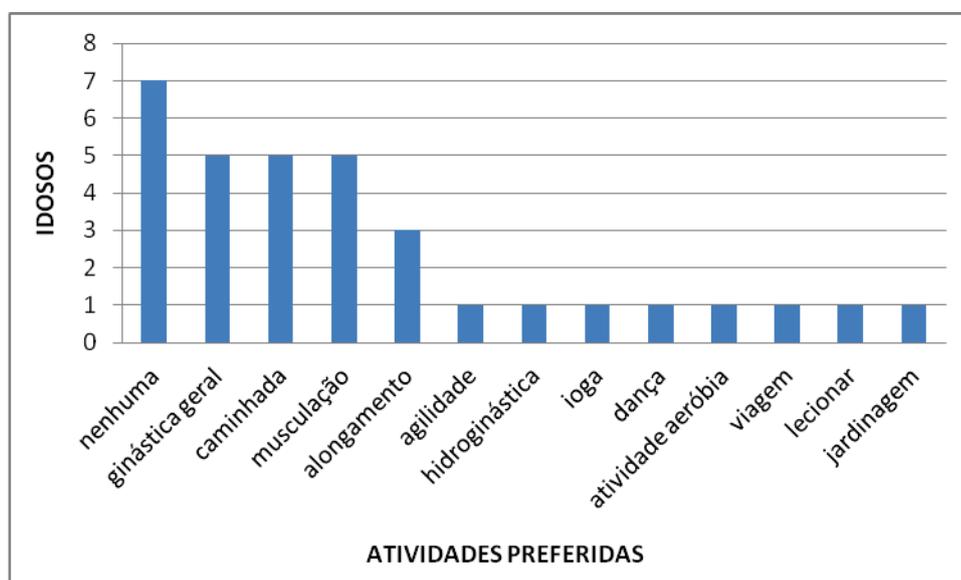


Gráfico 17 - Atividades preferidas (visão dos idosos)

Dias e Souza (2012) verificaram que, dentre as possíveis preferências com relação ao que é ofertado no grupo de atividades, a maioria dos idosos entrevistados declarou que não apresentam preferência, ou seja, gostam de todas atividades, assim como os sujeitos deste estudo. Esse fato pode demonstrar, tanto a valorização dos idosos aos programas voltados a eles, como a falta de coragem em realizar críticas, podendo evidenciar este aspecto quando foram solicitadas sugestões e a minoria dos sujeitos se posicionou espontaneamente como satisfeitos.

Não foram encontrados estudos que abordassem a visão dos profissionais que trabalham diretamente com atividades voltadas à terceira idade, com relação à motivação dos idosos para iniciarem, permanecerem, desistirem ou não aderirem a programas de atividades físicas, impossibilitando uma comparação com os dados obtidos por esta pesquisa. Considerando a crescente e notável necessidade de dar atenção às questões relacionadas com a terceira idade, este dado evidencia a importância de outros estudos relacionados a esta temática, para subsidiar novas intervenções neste sentido.

6. CONCLUSÃO

A competência do profissional é cada vez mais exigida para proporcionar um atendimento especializado, sendo importante considerá-la no domínio técnico, na capacidade para motivar, ajudar e orientar adequadamente. Dessa forma, o profissional de Educação Física deve buscar conhecimentos teóricos relacionados ao envelhecimento, a fim de compreender e atender às necessidades e anseios da população idosa, desenvolvendo um trabalho mais direcionado, de acordo com seus interesses. Além disso, os profissionais devem considerar os fatores que motivam os indivíduos a iniciarem e permanecerem nos programas de atividade física (GOMES; ZAZÁ, 2009).

Os resultados desta pesquisa proporcionaram a verificação de que há uma preocupação, por parte dos profissionais, em trabalhar a saúde do idoso de forma geral, por meio de exercícios que estimulem as capacidades de força, agilidade, velocidade, equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade e resistência. Além disso, mostraram-se interessados em saber se sua visão está de acordo com a dos idosos, pois julgam importante haver uma homogeneidade neste aspecto, a fim de proporcionarem um programa que atenda às expectativas da população trabalhada, ao mesmo tempo em que promova uma melhoria na qualidade de vida dos indivíduos.

Em relação aos motivos de adesão dos idosos nos programas de atividades físicas, a orientação médica apareceu como principal motivo, tanto na visão dos idosos, como na dos profissionais que trabalham diretamente com esta população. Para a permanência, o principal motivo foi melhorar a saúde, de acordo com os idosos entrevistados e, na visão dos profissionais, foi a interação social. Dentre os motivos de desistência, a saúde debilitada surgiu como principal motivo para os dois grupos da amostra.

Dessa forma, pode-se observar que a visão dos profissionais em relação aos motivos dos idosos iniciarem, permanecerem ou desistirem da prática regular de exercício físico está de acordo, em sua maioria, com os reais motivos desta população, mostrando a importância de o profissional ser capacitado para intervir por meio do exercício físico adequado às necessidades da população em questão. Além disso, os dados obtidos ao longo desta pesquisa podem subsidiar novos estudos que abordem esta temática.

7. REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes de academia de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

Disponível em:

http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1807-55092008000100006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 19 set 2012.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2010.

BENEDETTI, T. R. B.; GONÇALVES, L. H. T.; MOTA, J. A. P. S. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto Contexto de Enfermagem**, Florianópolis, v. 16, n. 3, p. 387-398, 2007. Disponível em:

<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072007000300003>. Acesso em 19 set 2012.

BERGER, B. G.; McINMAM, A. **Exercise end the quality of life**. In: SINGER, K. N.; MURPHY, M.; TERNANT, L. K. (Org.) *Handbook of research on sport psychology*. New York: Mc Millan, 1993.

BRIERE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M.; PELLETIER, L. Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'echelle de motivation dam les sports. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 26, n. 4, p. 465-89, 1995.

BOUTCHER, S. **Emotion and aerobic exercise**. In: SINGER, K. N.; MURPHY, M.; TERNANT, L. K. (Org.) *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan, 1993.

CARDOSO, A. S.; BORGES, L. J.; MAZO, G. Z.; BENEDETTI, T. B.; KUHNEN, A. P. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2303>. Acesso em 19 set 2012.

CORAZZA, M. A. **Terceira idade e atividade física**. São Paulo: Phorte, 2001.

COSTA, M. F. B. N. A.; CIOSAK, S. I. Atenção integral na saúde do idoso no Programa Saúde da Família: visão dos profissionais da saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 44, n. 2, p. 437-444, 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342010000200028>. Acesso em 19 set 2012.

COUSINS, S. O. **Exercise, aging, & health: Overcoming barriers to an active old age.** Philadelphia: Brunner, 1997.

COUSINS, S. O. Grounding theory in self-referent thinking: conceptualizing motivation for older adult physical activity. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 4, n. 2, p. 81-100, 2003. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00030-9](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00030-9). Acesso em 19 set 2012.

DIAS, A. O.; SOUZA, L. K. Grupos de convivência para idosos em Belo Horizonte: acessibilidade, infraestrutura, satisfação. In: SEMINÁRIO "O LAZER EM DEBATE", 8, 2012, Belo Horizonte. **Anais...**Belo Horizonte, UFMG, 2012.

DISHMAN, R. K. **Exercise adherence: Its impact on public health.** Champaign: Human Kinetics, 1998.

EIRAS, S. B.; SILVA, W. H. A.; SOUZA, D. L.; VENDRUSCOLO R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 31, n. 2, p. 75-89, 2010. Disponível em: <http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/705>. Acesso em 19 set 2012.

FIGUEIRA JUNIOR, A. J. Potencial da mídia e tecnologias aplicadas no mecanismo de mudança de comportamento, através de programas de intervenção de atividade física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 8, n. 3, p. 39-46, 2000. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/368/429>. Acesso em 19 set 2012.

FOSS, M. L.; KETEYIAN, F. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C.; FREIRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 9, p. 92-100, 2007. Disponível em: <http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/4037/16730>. Acesso em 19 set 2012.

GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 21, n. 1, p. 69-76, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v21n1/a10v21n1.pdf>. Acesso em 19 set 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Tábuas completas de mortalidade**. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: < <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/tabuadevida/2010/ambossexos.pdf> >. Acesso em: 13 jun. 2012.

LINS, R. G.; CORBUCCI, P. R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online**, Juiz de Fora, n. 4, p.1-13, 2007. Disponível em: <http://portal.estacio.br/media/3327583/9-a-importancia-motivacao-pratica-atividade-fisica-para-idosos.pdf>. Acesso em 19 set 2012.

LORDA PAZ, C. R. **Educação física e recreação para a terceira idade**. Porto Alegre: Sagra, 1990.

LOSIER, G. F.; BOURQUE, P. E.; VALLERAND, R. J. A motivational model of leisure participation in the elderly. **The Journal of Psychology**, Abingdon, v. 127, n. 2, p. 153-170, 1993. Disponível em: <http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/papers/60.pdf>. Acesso em 19 set 2012.

LOUREIRO, L. L. Motivação na prática de atividade física para pessoas na terceira idade. In: SEMINÁRIO INTERMUNICIPAL DE PESQUISA, 10., 2007, Guaíba. **Anais...** Canoas: Editora da ULBRA. v. 1. p. 1-22, 2007.

MÂNGIA, E. F.; CASTILHO, J. P. L. V.; DUARTE, V. R. E. A construção de projetos terapêuticos: visão de profissionais em dois centros de atenção psicossocial. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 87-98, 2006. Disponível em: <http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/rto/v17n2/07.pdf>. Acesso em 19 set 2012.

MARINHO, A. e GUGLIELMO, L. G. A Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10., 1997, Goiânia. **Anais...** Goiânia, Potência, 1997.

MATSUDO, S. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 10, n. 1, p. 195-209, 2002.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 6, n. 4, p. 19-30, 1992. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/225/384>. Acesso em 19 set 2012.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, 2001. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>. Acesso em 19 set 2012.

Mc AULEY, E. Self-efficacy and intrinsic motivation in exercising middle-aged adults. **Journal of Applied Gerontology**, Thousand Oaks, v.13, n.3, p. 355-370, 1994. Disponível em: <http://jag.sagepub.com/content/13/4/355>. Acesso em: 12 set 2012.

NASCIMENTO, C. M. C.; GOBBI, S.; HIRAYAMA, M. S.; BRAZÃO, M. C. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 19, n. 1, p. 109-118, 2008. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/4321/2923>. Acesso em 19 set 2012.

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, V.; TRIVIÑOS, A. (Org.). **A Pesquisa Qualitativa na Educação Física - Alternativas Metodológicas**. 2 ed. Porto Alegre: Sulina, 2004, p. 61-93.

NETZ, Y.; RAVIV, S. Age differences in motivational orientation toward physical activity: an application of social-cognitive theory. **The Journal Psychology**, Abingdon, v. 138, n. 1, p. 35-48, 2004.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. 2 ed. Campinas, SP: Papyrus, 2002.

PAFFENBARGER, R. S.; HYDE, R. T.; WING, A. L.; LEE, I.; KAMPERT, J. B. Some interrelations of physical activity, physiological fitness, health, and longevity. In: C. BOUCHARD; R. SHEPHARD; T. STEPHENS (Ed.). **Physical activity, fitness, and health**. Statement. Champaign: Human Kinetics, 1994. p.119-133.

RAUCHBACH, R. **A atividade física para 3ª idade**. Curitiba, PR: Lovise, 1990. 110 p.

RICHARDSON, R. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, New York, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000a.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-Being. **American Psychologist**, Washington, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000b.

SABA, F. **Aderência**: a prática do exercício físico em academias. São Paulo, SP: Manole, 2001.

SANTOS FILHO, J. A. A. Atividades recreativas e envelhecimento. In: G. M. SCHWARTZ. (Org.). **Educação Física no ensino superior**: atividades recreativas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004, 236p.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SALVADOR, E. P.; FLORINDO, A. A.; REIS, R. S.; COSTA, E. F. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 6, p. 972-980, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v43n6/08.pdf>. Acesso em 19 set 2012.

SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade**: A marginalização do corpo idoso. 3 ed. Piracicaba, SP: UNIMEP, 1998. 131p.

SPIRDUSO, W.; ECKERT, H. **Physical activity and aging**. Champaign: Human Kinetics, 1989.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção à prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-11, 2003. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/519/543>. Acesso em 19 set 2012.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JÚNIOR, J. S. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista Saúde.Com**, Jequié, v. 1, n. 2, p. 163-172, 2005. Disponível em: <http://www.uesb.br/revista/rsc/v1/v1n2a10.pdf>. Acesso em 19 set 2012.

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Programa de atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT), 2008. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/def2006/profit/projeto.htm> > Acesso em: 13 jun. 2012.

VERDERI, É. **O corpo não tem idade**: Educação física gerontológica. Jundiaí, SP: Fontoura, 2004. 152 p.

WANKEL, L. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal Sport Psychology**, Roma, v. 24, p. 151-169, 1993.

8. ANEXOS

ANEXO 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - (Conselho Nacional de Saúde, Resolução 196/96)

O(a) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa intitulado: MOTIVOS DE ADERÊNCIA, MANUTENÇÃO E PREFERÊNCIA DE IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS, que tem como objetivo IDENTIFICAR OS MOTIVOS DE ADERÊNCIA, MANUTENÇÃO E PREFERÊNCIA DE IDOSOS COM RELAÇÃO ÀS ATIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS EM UM PROGRAMA SISTEMATIZADO, SOB O OLHAR DOS IDOSOS PRATICANTES E DOS PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM DIRETAMENTE COM ESTA POPULAÇÃO.

Sua participação se dará por meio de resposta a uma entrevista aplicada pela aluna do Curso de Graduação em Educação Física, Sra. Raquel Sampaio Pires Iannoni, RG: 46.036.847-3, Residente à Avenida 26A, nº 535, bairro Vila Alemã – Rio Claro, SP Fone: (19) 82611620, que estará juntamente com o pesquisador responsável à disposição para informações ou esclarecimentos de qualquer dúvida, antes e durante o curso da pesquisa.

Os resultados do estudo poderão ser publicados, mas, com a garantia de que sua privacidade, nome ou identificação não serão revelados. Para tanto, se faz necessário sua assinatura abaixo:

Eu, _____, Documento de Identidade nº _____, Sexo _____, Data de Nascimento _____, Endereço _____, Telefone para contato _____, CONSINTO em participar da pesquisa intitulada “MOTIVOS DE ADERÊNCIA, MANUTENÇÃO E PREFERÊNCIA DE IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS”, tendo sido suficientemente esclarecido sobre os objetivos, a forma de participação, a liberdade de interrupção a qualquer momento, sem penalização ou risco de qualquer natureza e sobre a garantia de anonimato. Local: _____
Data: _____

Assinatura: _____

Título do Projeto: MOTIVOS DE ADERÊNCIA, MANUTENÇÃO E PREFERÊNCIA DE IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS

Pesquisador Responsável: Gisele Maria Schwartz.

Cargo/Função: Professor Adjunto

Instituição: LEL/DEF/ IB/UNESP-UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO” – CAMPUS DE RIO CLARO

Endereço: Av. 24-A, 1515 – Bela Vista, Rio Claro-SP – CEP: 13506-900

Dados para Contato: fone (19) 3526 4335 e-mail: schwartz@rc.unesp.br

Aluno-pesquisador: Raquel Sampaio Pires Iannoni

Instituição: LEL/DEF/ IB/UNESP-UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO” – CAMPUS DE RIO CLARO

Endereço: Av. 24-A, 1515 – Bela Vista, Rio Claro-SP – CEP: 13506-900

Dados para Contato: fone (19) 35971608, e-mail: palhares@rc.unesp.br

Data: _____

Gisele Maria Schwartz
Pesquisadora responsável

ANEXO 2 – Aprovação Comitê de Ética em Pesquisa



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
Campus de Rio Claro



DECISÃO CEP Nº 055/2011

Instituição: UNESP – IB – CRC	Departamento: Educação Física
Protocolo nº: 2268	Data de Registro CEP: 06.04.2011
Projeto de Pesquisa: "Motivos de aderência, manutenção e preferência de idosos em programas de atividades físicas"	

Pesquisa Individual	Pesquisador Responsável: -.-
	Colaborador(a): -.-

Pesquisa Alunos de Graduação	Pesquisador Responsável: Profa. Dra. Gisele Maria Schwartz
	Orientando(a): Raquel Sampaio Pires Iannoni
	Co-orientador(a): Giselle Helena Tavares

Pesquisa Alunos de Pós-Graduação	Pesquisador Responsável: -.-
	Orientador(a): -.-

Objetivo Acadêmico:	<input type="checkbox"/> TCC
	<input type="checkbox"/> Mestrado
	<input type="checkbox"/> Doutorado
	<input checked="" type="checkbox"/> Outros – Iniciação Científica (bolsa PIBIC)

O Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Biociências da UNESP – Campus de Rio Claro, em sua 42ª reunião ordinária, realizada em 24/05/2011	
<input checked="" type="checkbox"/>	Aprovou o Projeto de Pesquisa acima citado, ratificando o parecer emitido pelo relator.
<input type="checkbox"/>	Desde que atendidas as pendências apontadas na reunião (vide anexo), aprova o Projeto de Pesquisa acima citado.
<input type="checkbox"/>	Referendou o Projeto de Pesquisa acima citado, ratificando o parecer emitido pelo relator.
<input type="checkbox"/>	Aprovou retornar ao interessado para atendimento das pendências encontradas (prazo máximo de 60 dias):
<input type="checkbox"/>	Não Aprovou.
<input type="checkbox"/>	Retirou , devido à permanência das pendências.
<input type="checkbox"/>	Aprovou o Projeto de Pesquisa acima citado e o encaminha , com o devido parecer, para apreciação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa- CONEP/MS , por se tratar de um dos casos previstos no capítulo VIII, item 4.c.

“Formulário para Acompanhamento dos Protocolos de Pesquisa Aprovados”
Data de Entrega: Dezembro de 2012

Rio Claro, 06 de junho de 2011.
Profa. Dra. Maria Izabel Souza Camargo Coordenadora do CEP

9. APÊNDICE

APÊNDICE 1 – Entrevista semiestruturada

- **IDOSOS**

1. Você gosta de praticar atividade física? Explique por quê.
2. Quais atividades físicas você pratica?
3. Você pratica alguma atividade do contexto do lazer?
4. Das atividades praticadas, quais são de sua preferência?
5. Quando e por que começou essa prática?
6. O que faz você continuar praticando?
7. Por qual motivo desistiria?
8. Tem alguma atividade que gostaria de praticar, mas não o faz? Se sim, explique o motivo.
9. Quais os benefícios sociais, psicológicos e físicos que você percebe com a prática de atividade física?

- **PROFISSIONAIS**

1. Os idosos gostam de praticar atividade física? Por quê?
2. Quais atividades são mais praticadas pelos idosos?
3. Quais aspectos você julga importante para a prática de atividades por essa população?
4. Quais atividades são mais indicadas para idosos?
5. Em sua opinião, o que motiva os idosos a iniciarem a prática das atividades?
6. Que motivos levam à permanência?
7. Por quais motivos desistem da prática?
8. Quais os principais empecilhos para os idosos não iniciarem a prática regular de atividades físicas?