

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**MARIA GERCICA MAGNA SILVA**

**MOTIVOS PARA A PRÁTICA FÍSICO-  
ESPORTIVA: UMA ANÁLISE DOS IDOSOS**

JOÃO PESSOA  
2011

**MARIA GERCICA MAGNA SILVA**

**MOTIVOS PARA A PRÁTICA FÍSICO-  
ESPORTIVA: UMA ANÁLISE DOS IDOSOS**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

**Orientador:** Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Dilma Simões Brasileiro

JOÃO PESSOA  
2011

Ao meu pai que me apoiou  
e acreditou em meus  
sonhos e em meu  
potencial. A este Homem  
que tanto admirei e amei.  
Dedico.

## AGRADECIMENTOS

A Deus, que é sempre a minha estrela guia.

A minha mãe pelos ensinamentos, lições, paciência e apoio.

A professora Dr<sup>a</sup> Maria Dilma Simões Brasileiro, pela orientação, paciência, pela sua grande contribuição para realização desse estudo e por abrir meus olhos para o horizonte profissional que me espera.

A Aline Bezerra Machado, por todo apoio, paciência e orientação na realização desse estudo.

A Loana Monteiro de Sales, pelo companheirismo, incentivo e por acreditar em meu potencial.

Ao Projeto de Extensão Lazer e Inclusão Social na Terceira Idade, que ampliou minha visão do mundo e me mostrou que é possível aprender e evoluir na terceira idade.

A todos os entrevistados, pela contribuição, paciência e confiança.

E a todos os demais que contribuíram direta ou indiretamente para a finalização de mais essa etapa de minha vida.

## RESUMO

### **MOTIVOS PARA A PRÁTICA FÍSICO-ESPORTIVA: UMA ANÁLISE DOS IDOSOS**

A prática de atividade física proporciona melhorias biopsicossociais na vida do idoso. Dessa forma, esse estudo caracteriza-se como sendo qualitativo do tipo exploratório-descritivo, tendo como objetivo analisar os motivos que influenciam idosos de diferentes classes sociais a participarem de programas de atividade física. Para isso, foram entrevistados 40 idosos de 03 programas de atividade física da cidade de João Pessoa. As entrevistas foram semi-estruturadas, tendo como base quatro categorias de análise: o perfil sócio-econômico dos idosos que participam de grupos de atividades físicas; motivos pelos quais os idosos de diferentes classes sociais participam de programas de atividades físicas; motivos pelos quais os idosos de diferentes classes sociais permanecem em programas de atividade física e as atividades mais praticadas pelos idosos de diferentes classes sociais em programas de atividades físicas. Os resultados mostraram que os idosos buscam nos programas de atividade física, saúde, bem estar, qualidade de vida, condicionamento físico, diversão e socialização. Os motivos de participação são os mesmo motivos de permanência dos idosos nos programas de atividade física. As atividades mais práticas são a hidroginástica e a dança. Com isso, concluímos que a participação dos idosos em programas de atividade física deve-se principalmente pela busca de melhorias físicas e sócias.

Palavras Chaves: Motivação; Idoso; Atividade física; Terceira Idade; Classes sociais

## **ABSTRACT**

### **REASONS FOR PHYSICAL AND SPORT PRACTICE: AN ANALYSIS OF THE ELDERLY**

The physical activity provides biopsychosocial improvements in the lives of the elderly. Thus, this study is characterized as an exploratory qualitative descriptive, aiming to analyze the reasons that influence older people from different social classes to participate in physical activity programs. To this end, we interviewed 40 elderly people from 03 physical activity programs in the city of Joao Pessoa. The interviews were semistructured and were based on four categories of analysis as follows: the socio-economic profile of the elderly who participate in physical activity groups, the reasons why older people from different social classes participate in physical activity programs; reasons why elderly people from different social classes remain in physical activity programs and the most popular activities for elderly people from different social classes in physical activity programs. The results showed that older people seek in physical activity programs for reason of, health, well being, quality of life, fitness, fun and socializing. The reasons for participation are the same reasons of stay of older people remain in physical activity programs. The most popular activities are gymnastics and dance. Thus, we conclude that the participation of older people in physical activity programs is mainly because they are searching for physical improvements and social enjoyment.

Key words: Motivation; Elderly; Physical Activity; Social Classes.

## LISTA DE TABELAS

TABELA I – REPRESENTAÇÃO DO GRAU DE ESCOLARIDADE.....	37
TABELA II - PERFIL ECONÔMICO DOS PARTICIPANTES DOS PROGRAMAS.	39

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO – A SABEDORIA DE ENVELHECER.....</b>	<b>9</b>
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA-COMPREENENDO O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....</b>	<b>15</b>
2.1 O Envelhecimento e os Reflexos para o Indivíduo.....	16
2.1.1 Mudanças biopsicossociais do envelhecimento.....	16
2.2 A Atividade Física no Processo de Envelhecimento.....	20
2.2.1 A atividade física: uma visão geral.....	21
2.2.2 A influencia da atividade física nos aspectos psicossociais.....	22
2.2.3 A atividade física e sua relação com o idoso.....	23
2.3 Motivos para a Prática de Atividade Física em Idosos.....	25
2.3.1 Motivação e atividade física.....	25
2.3.2 A influencia da motivação em idosos.....	28
<b>3. METODOLOGIA – O PERCURSO PARA A DESCOBERTA.....</b>	<b>31</b>
<b>4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOSAPREEDENDO COM OS IDOSOS.....</b>	<b>34</b>
4.1 Perfil sócio-econômico dos idosos.....	36
4.2 Motivos de participação dos idosos em Programas de Atividade Física.....	41
4.3 Idosos: Motivos de Permanência nos Programas de Atividade Física.....	46
4.4 Conhecendo as atividades mais praticadas pelos idosos.....	52
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS E TERNAS CONTRIBUIÇÕES.....</b>	<b>57</b>
<b>4. REFERENCIAS.....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>73</b>
<b>ANEXO – A Protocolo de Aprovação ao Comitê de Ética em Pesquisa.....</b>	<b>73</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>71</b>
APÊNDICE – A Termo de Consentimento Livre e esclarecido.....	72
APÊNDICE – B Roteiro de entrevista.....	75

## 1. INTRODUÇÃO

### A SABEDORIA DE ENVELHECER



Fonte: [www.googleimagens.com.br](http://www.googleimagens.com.br)

O envelhecimento está associado a uma série de modificações nas dimensões psicológica, social e biológica. Assim sendo, faz-se necessário adaptações e ajustes nos papéis desempenhados pelos indivíduos. Nas modificações da dimensão psicológica, percebe-se a busca pela velhice bem-sucedida, que é a junção da experiência de vida e personalidade, para que se desenvolvam mecanismos que contribuam para a saúde física e mental, envolvimento ativo com a família, os amigos, desempenhando atividades que aproveitem o tempo livre e desenvolva as relações interpessoais (NERI, 2004).

Na dimensão social, o envelhecimento é compreendido como um ciclo de vida estabelecido por uma sociedade. Desse modo, analisar a dimensão social é de grande importância para a Gerontologia, pois possibilita a compreensão da vida social e das relações em grupo dos indivíduos no processo de envelhecimento e ainda permite caracterizar os conhecimentos e crenças dos grupos sociais a respeito da velhice (VELOZ; SCHULZE; CAMARGO, 1999).

A dimensão biológica se refere à perda progressiva da funcionalidade, o aumento da susceptibilidade e a incidências de doenças (MOTA et al 2004). No processo de envelhecimento, a capacidade funcional é um dos fatores comprometido, pois impossibilita os idosos a execução das atividades da vida diária. Conforme Simão (2004), o envelhecimento acompanha uma série de alterações fisiológicas que, gradativamente, diminuem a capacidade funcional dos indivíduos. Nesse sentido, a manutenção ou melhoria desta capacidade permite maior independência do idoso na execução das atividades. Fatores como esses acontecem, devido à diminuição da capacidade de desempenho muscular, provocando a redução do desempenho físico, pois a força está associada à quantidade de atividades cotidianas.

Diante disso, a busca por qualidade de vida vem crescendo e para tal a prática de atividades físicas se mostra como coadjuvante desta busca. Em indivíduos idosos, um dos fatores promotores de qualidade de vida e saúde é a prática de atividade física. Em estudo realizado por Matsudo (2002), mostra-se que a atividade física regular e um estilo de vida ativo são necessários para a promoção da saúde e da qualidade de vida, durante o processo de envelhecimento.

Nesse sentido, com a prática regular de atividade física em programas sistematizados é possível melhorar a qualidade de vida. Assim, Dantas (1999) busca

explicar como a atividade física proporciona uma desejável qualidade de vida. Esse autor sugere que programas de atividade física sistematizados podem suprir as diversas necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, conseqüentemente, otimizando a qualidade de vida.

Nesse contexto, a qualidade de vida é entendida pelo ser humano como algo que se aproxima do grau de satisfação encontrado no cotidiano familiar, amoroso, social e ambiental. Pressupõe uma síntese de todos os elementos que determinada sociedade considera como seu padrão de conforto e bem-estar (MINAYO et al 2000). Assim sendo, a qualidade de vida estar associada a uma série de fatores, bem como a prática de atividades físicas, como meio para se chegar a uma vida saudável.

Nesse sentido, Silva (1999) distingue qualidade de vida quando vinculada à prática de atividade física em duas situações: com relação à saúde, quando aplicada ao indivíduo saudável, e com relação à obtenção e preservação da saúde, quando aplicada ao indivíduo sabidamente doente. Neste sentido, o autor refere-se que, a atividade física praticada por indivíduos saudáveis está relacionada à prevenção da saúde e a indivíduos doentes relaciona-se com a obtenção da saúde.

Em indivíduos idosos, a atividade física aparece como um componente que auxilia na adaptação das alterações do processo de envelhecimento, assim como nas atividades executadas diariamente. Assim sendo, a adesão à atividade física é um dos aspectos de fundamental importância para proporcionar uma velhice com autonomia e independência. Segundo Matsudo (2000), os programas de atividade física nas comunidades, para indivíduos acima de 50 anos de idade, têm crescido em popularidade nos últimos anos.

A atividade física desenvolve um papel de prevenção e manutenção de doenças nos idosos. Ainda seguindo a Matsudo (2002), a atividade física deve ser estimulada no idoso, como forma de prevenção e controle de doenças crônicas, que aparecem mais freqüentemente na terceira idade e também como forma de manter a independência funcional. Os idosos buscam na atividade física um meio de amenizar as mudanças ocorridas na terceira idade.

Moraes et al (2007), apontam a relação entre o papel do exercício e da atividade física no tratamento da depressão. Eles direcionam para duas vertentes: a depressão promove redução da prática de atividades físicas, porém a atividade

física pode ser um coadjuvante na prevenção e no tratamento da depressão. Com isso, pode-se constatar benefícios e melhorias advindos da atividade física, tanto no âmbito biológico como no âmbito psicológico.

Diante dos diversos benefícios da atividade física, observar-se que para o início da prática de qualquer tipo de atividade física, depende de um estímulo, incentivo e também da influência social. A atividade física para a qualidade de vida dos indivíduos é importante, mas também é necessário conhecer os fatores que motivam os indivíduos a praticarem essas atividades (TAHARA et al 2003). Além dos estímulos, se deve compreender também os motivos que levam ao indivíduo buscar a prática da atividade física.

O profissional de Educação Física é um dos responsáveis por estimular a motivação dos participantes na atividade física. Para tanto, o mercado de trabalho exige cada vez mais profissionais capacitados. Assim sendo, a competência do profissional não vem apenas do domínio técnico, mas também da capacidade de motivar, ajudar, acompanhar e orientar o aluno, proporcionando uma permanência prazerosa dos idosos nos grupos. Segundo Freitas et al. (2007), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e sociais (extrínsecos).

Diante do pressuposto teórico até aqui trabalhado, nos questionamos: Quais os motivos que influenciam os idosos de diferentes classes sociais a participarem de programas de atividades físicas? Portanto, este estudo tem como objetivo analisar os motivos que influenciam os idosos de diferentes classes sociais a participarem de programas de atividade física. Mais especificamente, buscaremos identificar o perfil sócio-econômico dos idosos que participam de grupos de atividade física; conhecer os diferentes motivos pelos quais os idosos de diferentes classes sociais participam de programas de atividade física; identificar as atividades mais praticadas por idosos de diferentes classes sociais em programas de atividades físicas e, por último, comparar os motivos que influenciam os idosos de diferentes classes sociais a participarem de programas de atividade física.

Neste contexto, este estudo é relevante para demonstrar a necessidade de atender o público da terceira idade e para isso, é necessário compreender as necessidades desses indivíduos, para desenvolver um trabalho direcionado de acordo com seus interesses. Ainda assim, este estudo é importante para se

compreender os diferentes motivos de adesão dos idosos aos programas de atividades físicas em diferentes classes sociais, visando o desenvolvimento de propostas de programas para terceira idade e novas perspectivas de estudo de idosos em diferentes realidades, assim como para o desenvolvimento científico na área da gerontologia.

**2 REVISÃO DE LITERATURA**  
**COMPREEDENDO O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**



Fonte: [www.googleimagens.com.br](http://www.googleimagens.com.br)

## 2.1 O Envelhecimento e os Reflexos para o Indivíduo

Envelhecer consiste em um processo contínuo e progressivo que acomete todo ser humano. Envolve todos que fazem parte do universo do idoso, principalmente a família e as instituições. O processo de envelhecer acontece de maneira diferente em diversas sociedades de tal modo que, o tempo e os valores tais como, costumes e religião vivenciadas por cada indivíduo, influenciam no mesmo processo. Assim, cada indivíduo tem o seu processo de envelhecimento individual e particular diferente dos demais (VONO 2007).

Assim mesmo, o processo de envelhecimento é constituído de mudanças e adaptações, não sendo uniforme para todos os seres humanos. Essas mudanças refletem de maneira diferente em cada indivíduo e na sociedade em que ele está inserido. Nesse sentido, a forma de entender e viver o processo de envelhecimento, passa por mudanças e adaptações durante o ciclo vital, de diferentes formas na sociedade. Como afirma Mota (2007),

ser velho é ter passado pelas etapas da vida, vivendo cada uma delas de um jeito ímpar, de acordo com as questões sociais e econômicas de cada época (p. 20).

Atualmente, chegar à terceira idade é uma realidade populacional mundial, até mesmo em países pobres. Mesmo com a melhora substancial dos parâmetros de saúde das populações esteja longe de se distribuir de forma equitativa nos diferentes países e contextos socioeconômicos, envelhecer nos dias atuais é uma realidade de muitos (VERAS, 2009). Com isso, observa-se que no Brasil, a população idosa se mostra numerosa e que essa população apresenta grandes possibilidades de crescimento.

A diminuição da taxa de mortalidade e o aumento da fecundidade ocorridas nos anos 50 e 60 do século passado, fizeram com que em 50 anos, o percentual de idosos no Brasil dobrasse, passando de 4% em 1940 para 8% em 1996 (CAMARANO, 2004). Com isso, um país que anos atrás era considerado jovem, atualmente se encontra em um processo de transição de jovem para velho, pois não há tantos jovens como no passado e é crescente o número de idosos.

Como no Brasil o envelhecimento populacional é um fato atual, faz-se necessário avaliar esse grupo populacional, não apenas sob o ponto de vista cronológico, mas também biológico, psíquico, social e funcional. Assim, o poder público poderá prover estratégias e meios de suprir as necessidades dessa população. Nesse sentido, faz-se necessário o preenchimento dessas necessidades a partir da idade e da realidade dessa população.

Desse modo entender as diferenças entre as formas de idade que distinguem os indivíduos é importante e para isso é necessário conceituar os diferentes tipos de idades existentes, que são: idade cronológica, que se refere à idade em anos do indivíduo; idade biológica, que está relacionada ao envelhecimento orgânico e funcional; a idade social que se refere ao papel e aos hábitos do indivíduo em relação a outros membros da sociedade; a idade psicológica, a qual faz referência os hábitos comportamentais em relação ao ambiente e pode ser avaliada pelos níveis de memória e motivação.

A relevância de se avaliar esses tipos de idade se dá por cada uma delas apresentar características distintas e focalizar aspectos diferentes da vida, pois o envelhecimento, com suas peculiaridades, apresenta níveis de idade diferentes para cada indivíduo, no que diz respeito aos aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

### **2.1.1 Mudanças Biopsicossociais do Envelhecimento**

O envelhecimento humano é caracterizado por diversas transformações, em diferentes dimensões, que influenciam diretamente a vida e o cotidiano do indivíduo que se encontra neste processo. Essas transformações acontecem nas dimensões biopsicossociais do indivíduo e proporciona declínio nas capacidades biológica, psicológica e social. As mudanças ocorridas em cada dimensão são distintas, contudo acabam por influenciar umas as outras.

As mudanças na dimensão biológica referem-se às transformações ocorridas no organismo. Estas são mais evidentes, devido às alterações físicas e orgânicas que acontecem com o aumento da idade cronológica. Nesse sentido, Matsudo (2002) confirma que com o aumento da idade cronológica acontecem perdas

antropométricas, neuromusculares, nas capacidades cardiovasculares e respiratórias. Essas mudanças biológicas que ocorrem com o aumento da idade são as que mais se destacam, pois interferem nas capacidades físicas do indivíduo.

Com as modificações biológicas ocorridas no envelhecimento, os reflexos são: a mudança da pele, que fica mais seca, perdendo o brilho e jovialidade; os cabelos embranquecem; enfraquecimento do tônus muscular e da constituição óssea, as articulações tornam-se mais rígidas, dentre outras alterações que podem originar doenças (NETTO 2004). Essas mudanças mencionadas pelo autor representam as modificações mais visíveis, pois modificam principalmente a aparência física.

No processo de envelhecimento as mudanças biológicas nem sempre acarretam doenças. Contudo, esse processo gradual pode levar os idosos a serem acometidos por doenças próprias do envelhecimento, como resultado da perda da função dos órgãos. Assim, essa disfunção dos órgãos pode acarretar doenças crônicas. Estudo realizado por Alves et. al. (2007), aponta que o aparecimento ou desenvolvimento de doenças crônicas influenciam fortemente na capacidade funcional do idoso. Com isso, a perda da capacidade funcional está relacionada com a perda da capacidade do indivíduo de executar tarefas diárias.

Estas alterações de ordem biológica podem refletir em outros aspectos da vida do ser humano, pois a percepção da perda progressiva das capacidades físicas pode influenciar no psicológico, promovendo mudanças nesta dimensão. A aceitação dos idosos para essas alterações dependerá da forma como idoso encara esse processo e como ele está preparado para as novas situações.

Neste sentido, a auto-aceitação do indivíduo a sua realidade refere-se à dimensão psicológica, pois estão relacionadas às modificações cognitivas. O envelhecimento psicológico corresponde às mudanças de redução da atenção, dificuldade no resgate de informações, redução da memória e dificuldade de comparação. Assim, essas mudanças acontecem no intelecto do indivíduo proporcionando declínios na cognição.

Segundo Fonseca (2005), o desenvolvimento psicológico no decorrer do envelhecimento, envolve ajustes individuais devido às mudanças corporais, cognitivas e emocionais, relações interpessoais, alterações familiares, profissionais e na rede de relações. Nesse sentido, os idosos respondem diferentemente a essas

mudanças ocorridas com o envelhecimento, cada um reagindo de acordo com o seu processo individual e da relação com o meio. O processo de auto-aceitação a essas transições ocorridas com o envelhecimento ocasiona impactos que variam de acordo com a aceitação do idoso.

As mudanças psicológicas ocorridas devido ao processo de envelhecimento podem ser: falta de motivação, dificuldade de planejar o futuro, dificuldade de adaptações as mudanças rápidas, baixa auto-estima dentre outras (ZIMERMAN, 2000). Essas mudanças quando ocorrem, respondem com maior ou menor proporção, dependendo de como o idoso as encara, e podem influenciar de modo negativo na vida do idoso.

As mudanças psicológicas também apresentam aspectos positivos, como por exemplo, a experiência adquirida com a idade (MORAES, 2010). Esta experiência refere-se ao psicológico, como sendo um funcionamento intelectual do humano, incluindo a percepção, atenção, memória, tomada de decisões, soluções, formação de conhecimento mais complexos. Nesse sentido, o funcionamento intelectual é adquirido com o passar dos anos e com a experiência de vida. Para a medicina, a grande dificuldade a cerca do envelhecimento é o limite entre as alterações psicológicas normais e patogênicas.

No envelhecimento, os eventos e mudanças ocorridos na vida do idoso são encarados de forma negativa e estressante, exigindo do idoso a adaptação e podendo contribuir para o surgimento da depressão. Assim, os declínios nas capacidades mentais, tal como demência e perda de memória, podem precipitar sintomas da depressão (Stuart 2002). Estes fatores causam grande impacto na vida do idoso, juntamente com uma menor capacidade de adaptação a novos eventos.

O amadurecimento psicológico do idoso reduz os reflexos negativos a aceitação do envelhecimento. Nesse sentido, essa maturidade contribui para uma velhice bem-sucedida. Segundo Lima e Delgado (2010), características psicológicas positivas são encontradas em idosos que apresentam uma boa aceitação ao envelhecimento, dentre elas, a sabedoria e a maturação emocional. Essas características contribuem para auto-aceitação dos idosos, diminuindo assim o risco de doenças como depressão.

Devido às alterações ocorridas de ordem psicológica, o idoso sofre mudanças que afetam a sua capacidade de socialização, como o meio onde vive, seja ele

familiar, com vizinhos, com amigos ou com outros indivíduos com quem eles se relacionam. Mesmo assim, a dimensão social é um reflexo do econômico, do social e do psicológico.

Nesse sentido, o envelhecimento no âmbito social refere-se às alterações sócio-econômicas, onde a aposentadoria está próxima e o indivíduo começa a se sentir inválido. Os reflexos disso se apresentam com modificações nas relações dos idosos, apresentando crises de identidade, mudanças de papéis, aposentadoria, perdas diversas, diminuição dos contatos sociais, dentre outras alterações (ZIMERMAN, 2000). Essas mudanças sociais levam os idosos a se adaptarem de formas diferentes na sociedade, principalmente na questão financeira e no novo papel que desempenha na sociedade.

A socialização é um fator relevante na terceira idade, pois é nesta etapa da vida que sentimentos como inutilidade, permeia a vida dos idosos, por não sentirem mais vigor na realização de tarefas. Assim sendo, vão se auto-excluído da sociedade, por não se sentirem indivíduos ativos em uma sociedade que, em geral, está voltada para interesses diferentes. A dificuldade de inserção grupal e a socialização levam o idoso ao isolamento social, para evitar conflitos que possam surgir desta diversidade de interesses e hábitos entre ele e as gerações mais novas (VIEIRA, 2004).

Contudo, o envelhecimento ativo está diretamente ligado às questões de participações ativas do idoso na sociedade. Observando um estudo realizado por Albuquerque (2005), mostrou-se que o estado geral de saúde, a vitalidade, os aspectos emocionais, as relações sociais, a autonomia e a independência fazem parte de um envelhecimento ativo. A participação ativa que o idoso executa, seja ele na sociedade ou em sua própria vida desempenhando papéis que melhorem a sua autonomia e a independência, podem ser denominadas de envelhecimento ativo.

Como visto anteriormente o envelhecimento é um processo natural e inevitável. Por meio do envelhecimento o ser humano passa por transformações e modificações biopsicossociais. O envelhecimento é influenciado pelo estilo de vida do indivíduo e ocorre em diferentes velocidades, sendo que cada indivíduo tem o seu processo de envelhecimento mais lento ou mais rápido.

## 2.2 A Atividade Física no Processo de Envelhecimento

### 2.2.1 Atividade Física: uma visão geral

A prática da atividade física vem ocupando cada vez mais espaço na vida dos indivíduos. Para compreender como a atividade física opera na vida do indivíduo é preciso entender a diferença entre atividade física e exercício físico. A atividade física abrange todo e qualquer movimento corporal voluntário produzido pelo músculo esquelético, que resulta em gastos energéticos (MAZO et. al, 2001). Ainda segundo este mesmo autor, o exercício físico se diferencia da atividade física, pois este é toda atividade física planejada, estruturada e sistematizada por meio de repetições.

Nesse sentido, tanto a prática de exercício físico, quanto a prática de atividade física promovem benefícios ao indivíduo. Como afirma Diogo, Neri e Cachioni (2006), a atividade física, seja ela exercício ou não, proporciona melhorias ao indivíduo, tais como:

Aumento da força muscular, o aumento do fluxo sanguíneo para os músculos, o aprimoramento flexibilidade e amplitude de movimentos, a diminuição do percentual de gordura, a melhora dos aspectos neurais, a redução dos fatores que causam quedas, a redução da resistência a insulina, a manutenção ou melhora da densidade corporal óssea diminuindo, assim, o risco de osteoporose, a melhora da postura, a redução de ocorrência de certos tipos de câncer (p.61).

Desse modo, a atividade física além de prevenir o ganho excessivo de peso, proporciona também melhorias ao corpo, pois estabelece um padrão de vida ativo de modo a contribuir para um estilo de vida saudável. Nesse sentido, a atividade física ao promover um nível ativo de vida também promove a saúde. Segundo Matsudo et. al. (2002), a atividade física é um instrumento de recuperação, manutenção e promoção da saúde.

A prática de atividade física, e conseqüentemente um estilo de vida ativo, proporciona benefícios ao indivíduo. Como afirma Matsudo (2006), evidências

epistemológicas sustentam que um estilo de vida ativo, a atividade física e o exercício promovem a minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento. Diante disso, um conjunto de fatores são necessários para a promoção da saúde. A atividade física é um desses fatores.

A atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessários para a promoção da saúde e qualidade de vida (...). A atividade física deve ser estimulada não somente no idoso, mas também no adulto, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não-transmissíveis que aparecem mais freqüentemente durante a terceira idade e como forma de manter a independência funcional (MATSUDO, 2002, p.204).

A adoção de hábitos saudáveis de vida, como uma alimentação balanceada e nutritiva, um bom sono e regular, não ter vícios, relaxar quando possível, divertir-se, controlar e evitar o estresse, juntamente com a prática regular de atividade física, proporciona melhorias em todas as faixas de idade. Além de promover melhorias, esses hábitos também previnem doenças e desenvolvem um papel de precursores para a qualidade de vida.

Especificamente na terceira idade, a prática de atividade proporciona melhorias mais visíveis, pois auxilia no combate as mudanças ocorridas no processo de envelhecimento. Contudo, com o aumento da idade, os níveis de execução das atividades da vida diária podem diminuir, ocasionando dificuldades nos movimentos realizados nas tarefas do cotidiano. O decréscimo na execução motora e na capacidade funcional diminui a qualidade de vida e afeta o bem-estar do indivíduo. Entretanto, a prática regular de atividade física auxilia na manutenção dessas atividades, proporcionando vitalidade e bem-estar.

Segundo Machado (2010), a atividade física melhora a aptidão cardiorrespiratória e acaba por proporcionar mais disposição para realizar as atividades diárias. Nesse sentido, há uma relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida, pois a prática de atividade física, executada de acordo com os limites e capacidades de cada indivíduo, resulta em um corpo saudável e com isso com qualidade de vida.

### **2.2.2 A influência da atividade física nos aspectos psicossociais**

A prática da atividade física regular pode influenciar de forma benéfica na autonomia, na capacidade funcional, no emocional, como também nas relações sociais do indivíduo. Desse modo, a prática de atividade física pode minimizar as alterações provindas do envelhecimento, além de proporcionar equilíbrio, autonomia e independência ao idoso. Assim sendo, a “autonomia e independência são, portanto, resultantes do equilíbrio entre o envelhecimento psíquico e biológico” (MORAES, 2010, p.72).

As alterações ocorridas no envelhecimento podem levar o indivíduo a reorganizar novas formas de executar as tarefas ou não realizá-las mais devido a incapacidades físicas. Deste modo, as perdas de execução de atividades motoras básicas poderão induzir o indivíduo ao isolamento social, devido às dificuldades de locomoção e execução de tarefas. Embora as causas de alterações no bem-estar de idosos e jovens sejam diferentes, a medida para tratá-las são as mesmas e isso inclui a atividade física (OKUMA 1998).

Além de proporcionar bem-estar, a prática de atividade física resulta melhorias de ordem social e psicológica. Nesse sentido, em um estudo realizado por Benedetti (2007), demonstrou-se que em depoimentos de idosos praticantes de atividade física, obteve-se ênfase na melhoria da saúde, círculo de amizade e oportunidade de prática de lazer. E como consequência disso, os idosos pesquisados obtiveram melhorias físicas, sociais e psicológicas.

Sendo assim, a prática regular de atividade física beneficia também as variáveis psicológicas, de modo a melhorar a estética corporal, resultando em melhora na auto-estima e na auto-imagem, com benefícios na integração e na socialização, diminuindo a ansiedade e possibilidade de depressão, além de melhorar os aspectos cognitivos (DIOGO; NERI; CACHIONI, 2006). Desse modo, a atividade física proporciona o surgimento de novos ciclos de amizade, de uma maior aproximação e relação entre os indivíduos e na diminuição de tendências a depressão.

Com isso, a atividade física apresenta-se como coadjuvante no tratamento da depressão, pois apresenta efeitos adversos à farmacologia, proporcionando uma série de outros benefícios à saúde física da pessoa idosa, além de prevenir o

declínio físico e funcional (GUMARÃES; CALDAS, 2006). A atividade física além de combater declínios decorrentes do envelhecimento, também previne a depressão.

As doenças, frustrações e perdas de entes queridos provocam manifestações depressivas. Diante disto, muitos idosos procuram praticar algum tipo de atividade física na busca de uma melhor auto-estima. Segundo Okuma (1998), existe um declínio das funções psicológicas com o passar da idade, contudo a atividade física está positivamente associada à saúde psicológica e ao bem-estar emocional. Nesse sentido, o efeito da atividade física praticada em grupo não se restringe apenas aos aspectos físicos e funcionais, mas alcança também aspectos psicológicos.

Estudos realizados por Borges e Rauchbach (2004) demonstraram que idosos que participam de atividades físicas, apresentam-se mais sociáveis e com isso apresentam uma menor tendência à depressão. Esse estudo confirma que os idosos que praticam atividade física têm uma maior oportunidade de interação com outros idosos e com isso a tendência de isolamento diminui. Assim sendo, a interação de idosos proporciona trocas de experiências, melhora o humor e, por conseguinte, a auto-estima.

As mortes de entes queridos, a exclusão por parte dos familiares, a chegada da aposentadoria e a diminuição das relações afetivas sociais, acabam por diminuir o convívio social do idoso e por isso a atividade física apresenta-se como importante condutor de interação entre os indivíduos. Em estudo realizado por Freitas et. al. (2007), mostrou-se que por meio da participação de idosos em grupos de atividade física pôde-se observar que a partir da interação com outros idosos, podem-se criar círculos de amizade. Nesse sentido, a interação dos idosos aumenta o convívio social e permite-se criar laços de amizades.

### **2.2.3 Atividade física e a sua relação com o idoso**

A partir da prática de atividade física em grupo ou individual, o idoso tem a oportunidade de vivenciar diversas práticas físicas, tais como dança, esporte, dinâmicas de grupo, dentre outras. Essas práticas desempenham o papel de prevenir e combater fatores de risco provindo do envelhecimento, que acabam por

influenciar no bem-estar e na qualidade de vida do idoso. Com isso, “a atividade física atua de forma benéfica nessa fase, contribuindo para liberação das tensões e estados de insegurança” (RAUCHBACH, 2001, p.17). Desse modo, a prática da atividade física além de proporcionar novas vivências também proporciona uma boa qualidade de vida.

Na terceira idade a incapacidade funcional se mostra como consequência das perdas associadas ao envelhecimento, mas principalmente à falta ou diminuição da atividade física. Essas mudanças físicas, a diminuição da vida ativa, associadas ao aumento da idade cronológica, levam a perdas importantes na condição cardiovascular, força e equilíbrio, e são responsáveis em grande parte pelo declínio na capacidade funcional (MATSUDO, 2001). Com a atividade física, pode-se retardar e até prevenir as perdas dessas capacidades.

A prática regular da atividade física pode diminuir o processo degenerativo do envelhecimento, pois o exercício físico origina um conjunto de mudanças estruturais e funcionais positivas (TERRA; DORNELLES, 2003). Desse modo, a atividade física, e mais especificamente o exercício, ocasiona mudanças positivas, podendo assim diminuir as mudanças degenerativas do envelhecimento. Nesse sentido, Machado (2010) afirma que a atividade física praticada regularmente pode influenciar diretamente a autonomia física, na capacidade funcional e na mobilidade do indivíduo.

A autonomia física, a capacidade funcional e a mobilidade estão relacionadas com o bem-estar e a longevidade do indivíduo. Segundo Matsudo, Matsudo e Neto (2001), a autonomia refere-se à independência do indivíduo para execução de movimentos e realização de tarefas. A capacidade funcional refere-se a independência física que possibilita autonomia do indivíduo. A mobilidade é a habilidade de locomover-se e é o resultado da autonomia física juntamente com a capacidade funcional. Dessa forma, esses aspectos estão associados com a qualidade de vida na terceira idade e podem ser influenciados benéficamente pela atividade física.

Contudo, a atividade física exerce o papel de combater, prevenir e amenizar diversas patologias que acometem o indivíduo idoso. Entre essas patologias podemos citar a diabetes, hipertensão, osteoporose, depressão entre outras. É

importante o combate a essas doenças, pois um indivíduo saudável tem menos chances de perder a sua autonomia e independência física.

Nesse sentido, a atividade física promove bem-estar e proporciona melhorias físicas, quando desenvolvida de acordo com o estilo de vida do idoso. Desse modo, melhora o emocional e o social, além de prevenir prováveis patologias provindas do envelhecimento.

A atividade física pode interferir de forma benéfica em vários aspectos da vida do indivíduo na terceira idade, desde o físico, social, emocional até patológico. Tudo isso comprova que a atividade física praticada regularmente, em grupos ou sozinho, propõe melhoras significativas para a vida destes indivíduos (MACHADO, 2010, p.22).

Nesse sentido, manter uma vida ativa é essencial para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Como mencionado por Benedetti (2007), quando afirma que são imprescindíveis os programas de atividades físicas específicas voltadas para a população idosa. Desse modo, o autor reafirma que a atividade física é imprescindível na promoção de uma vida ativa, para o bem-estar e conseqüentemente para uma boa qualidade de vida.

Com isto, percebe-se que a atividade física pode influenciar e interferir na vida do indivíduo idoso de forma a promover benefícios que podem ser físicos, sociais, psicológicos e até mesmo no combate e prevenção de patologias. Assim, são notórios os benefícios provindos da prática da atividade física seja ela praticada por meio de grupos ou individualmente.

## **2.3 Motivação para a Prática de Atividade Física em Idosos**

### **2.3.1 Motivação e atividade física**

A motivação está presente na vida dos indivíduos de forma a realizar um papel precursor na realização de desejos, atos, comportamentos, ações e etc.

Sendo assim, “o entendimento da motivação é fundamental para estudos psicológicos da personalidade, sendo que vários fatores motivam o ser humano” (PAIM e PEREIRA, 2005, p.59). A motivação influencia o psicológico do indivíduo e pode resultar em alterações ou mudanças na personalidade. Portanto, é importante a compreensão do que é motivação.

Na busca por compreender o papel que a motivação executa na vida dos indivíduos, é necessário entender o conceito de motivação. Para Samulski (2002), a motivação pode ser a totalidade de fatores determinantes no comportamento, que dirige a ação a um determinado objetivo. Com isso, as necessidades do indivíduo irão influenciar seu comportamento, pois a motivação resulta em um comportamento que é direcionado para uma meta.

Nesse sentido, a motivação é o que proporciona, incentiva, encoraja e determina o indivíduo a realizar algo que almeje. Assim, Atkinson (2002) propõe que a motivação dirige o comportamento por um determinado incentivo que proporciona prazer e alivia estados desagradáveis. Assim sendo, observa-se que ao mesmo tempo em que a motivação proporciona estados de satisfação, ela também alivia tensões e estados desagradáveis.

De modo geral, motivação é tudo aquilo que impulsiona a pessoa a agir de determinada forma ou, pelo menos, que dá origem a uma propensão a um comportamento específico. Comportamento este, provocado por estímulos externos (provindo do ambiente), como também pode ser gerado internamente nos processos mentais do indivíduo (CHIAVENATO, 1999). Esses estímulos impulsionam e geram algum sentido para que o indivíduo realize seu objetivo.

Nesse sentido, observa-se que além da motivação exterior que vem de familiares e amigos, a força de vontade vem do próprio indivíduo, a qual é um motivo interno, que predomina acima de todos. Segundo Freitas et. al (2007) a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos e extrínsecos). Dessa forma, os fatores motivacionais que rodeiam o indivíduo são provindos do meio externo (extrínsecos) e do interior do indivíduo (intrínsecos). Com isso, pode-se supor que “sem motivação não há comportamento humano” (PAIM, 2001, p.74). Todas as ações realizadas pelo indivíduo provêm de algum tipo de motivação, sejam eles extrínsecos ou intrínsecos.

Fatores intrínsecos estão relacionados aos estímulos advindos do próprio indivíduo, podendo resultar de impulsos e pensamentos. Os fatores extrínsecos estão relacionados ao meio externo, podendo sofrer influência do meio social e vivências do próprio indivíduo, resultando em motivações não provindas de processos mentais do próprio indivíduo. Dessa forma, o envelhecimento ativo está intimamente ligado à motivação, além do indivíduo encontrar suporte para a execução de atividades e alcance de objetivos.

Por meio da motivação é possível proporcionar benefícios físicos e mentais na vida do idoso. Esses benefícios proporcionam uma melhor qualidade de vida para o indivíduo idoso ou mesmo o que se encontra no processo de transição para o envelhecimento, por meio da realização de objetivos e metas. Essas motivações sejam elas extrínsecas ou intrínsecas atuam como propulsores na realização de atividades, apresentando ambas grande importância.

Os motivos intrínsecos são determinados a partir da própria vontade do indivíduo, enquanto os motivos extrínsecos dependem de fatores externos, ou seja, do meio que o rodeia. As pessoas que são motivadas detêm mais esforços para realização de tarefas, além de serem mais dispostas (SCHMIDT, 2001). Assim sendo, por meio da motivação se obtêm mais determinação e coragem para realização de tarefas e metas.

Desse modo, a motivação age como um elemento central para o comportamento em relação ao desejo almejado. Segundo Interdonato et al (2008), por trás da motivação existem incentivos positivos, formados por estímulos atrativos que facilitam o comportamento e incentivos negativos, que auxiliam no controle de comportamentos não desejados, como a ansiedade.

Na relação da atividade física com a motivação, os incentivos positivos e negativos são muito utilizados, de modo que ao mesmo tempo em que se motiva para a prática da atividade física, também se pode controlar a ansiedade ao se praticar atividade física e com isso pode-se corrigir prováveis erros na prática.

Nesse sentido, a motivação é um aspecto propulsor para a prática de atividade física. De acordo com Fernandes (2003), indivíduos são motivados a prática de atividade física, objetivando os resultados e benefícios da participação em uma atividade. Quando se busca a atividade física com o objetivo de prevenção de doença e melhoria da capacidade física, essa prática pode ser considerada

desagradável e mesmo desinteressante para o indivíduo, mesmo assim a motivação conduz para a continuidade da prática da atividade física. Pode-se entender a relevância da motivação, pois por meio dela, o indivíduo supera obstáculos em busca do seu objetivo.

A motivação proporciona entender quais os motivos que levam os indivíduos a prática da atividade física. Segundo Fernandes (2003), a motivação resulta em dois tipos de prática de atividade física: a voluntária, que se trata da prática que não se almeja nenhum tipo de recompensas; e a prática por motivos de interesse, satisfação e prazer, a qual o indivíduo busca atingir algum objetivo. Nesse sentido, os tipos de motivação determinam os objetivos para a prática da atividade física, pois “a motivação varia muito de acordo com o indivíduo, preferência de atividade do indivíduo, tempo de prática, consciência de necessidade, local onde pratica, objetivos, etc.” (SANTOS E KNIJNIK, 2006, p. 32).

São muitos os fatores motivacionais que influenciam a prática da atividade física, como mostra o estudo realizado por Cid, Silva e Alves (2007). Neste estudo, observou-se que os motivos mencionados pelos indivíduos para a prática de atividade física foram manter-se saudável, revitalização, agilidade, prazer, força e resistência, doença, stress, peso, aflição, desafio, aparência, competição, saúde e conhecimento social. Com isso, afirma-se que são diversos os motivos encontrados pelos indivíduos para a prática da atividade física e que esses motivos provem de fontes externas e internas.

Assim sendo, o indivíduo por meio da atividade física busca satisfazer as necessidades que lhe são inerentes, ou seja, busca a atividade física a partir de motivos que o impulsiona a essa prática (FONSECA, 1998). Por meio de estímulos motivacionais que partem de fontes externas e internas os indivíduos buscam prática de atividade física. São muitos os motivos encontrados pelos indivíduos para essa prática e o que todas esses motivos tem em comum é a busca pela realização do objetivo desejado.

### **2.3.2 A influência da motivação em idosos**

O envelhecimento ocasiona diversas modificações na vida do indivíduo. Muitos indivíduos podem perder o motivo de viver, devido a fatores como a aposentadoria, morte de entes queridos, falta de socialização, perda gradual das capacidades físicas, etc. Estas situações podem levar os idosos a entrarem em quadros de depressão. Nesse sentido, a prática da atividade física direcionada aos idosos proporciona um sentido para viver, além de despertar sentimentos de autovalorização e capacidade.

Em idosos, a motivação proporciona incentivo à prática de atividade física, melhorando o convívio social e as capacidades físicas. É importante uma adoção de hábitos que influenciam favoravelmente na qualidade de vida. Modificar hábitos nocivos e incorporar condutas ou comportamentos saudáveis proporcionará a essa etapa de vida o máximo de bem estar. A adesão e permanência das pessoas na atividade física aumenta a expectativa de vida, pois lida diretamente com o bem estar populacional.

Viver ativamente para os idosos requer apoio e motivação das pessoas que os rodeiam, sejam eles familiares, parentes, amigos ou conhecidos. Por meio dos incentivos, o idoso se sente inserido na sociedade e participa ativamente na realização de tarefas, na comunicação com outras pessoas, viagens, práticas lazer, dentre outras atividades.

Nesse sentido, Pinheiro e Gomes (2007), relata que a adesão de uma vida ativa na terceira idade também tem diversos motivos e um dos fatores que lhe foi notável foi a busca pela socialização nos projetos de política de lazer para idosos. Com isso, observa-se que além da motivação exterior que vem de familiares e amigos, a força de vontade vem do próprio indivíduo.

Os declínios físico, psicológico e social se tornam evidente na terceira idade, e por isso o surgimento de doenças é mais freqüente. Em um estudo realizado por Salin (2006), constatou-se que idosos que praticam algum tipo de atividade física possuem baixa tendência a estados depressivos e melhor percepção da sua capacidade funcional, ou seja, maior autonomia nas atividades da vida diária. Neste aspecto, a atividade física é um componente na saúde do idoso, visto seus benefícios biopsicossociais.

A motivação exerce um papel de propulsor para a prática da atividade física. Em estudo realizado por Mazo, Cardozo e Aguiar (2006), mostrou-se que os motivos

que levam os idosos a praticarem atividade física são os mesmos que os fazem permanecer, principalmente os relacionados à saúde física e mental, convívio social, amizade e sociabilização. Desse modo observa-se que os idosos encontram na atividade física o que buscavam e conseqüentemente permanecem praticando atividade física.

O conhecimento dos motivos para a prática de atividade física auxilia no planejamento mais direcionado ao interesse do praticante, e como resultado a um aumento na probabilidade da permanência na prática da atividade (BERLEZE; VIEIRA; KREBS, 2002). Esse conhecimento sobre os motivos propulsores para a prática de atividade física colabora no planejamento de atividades, de acordo com os interesses de cada indivíduo.

Como visto anteriormente, o conhecimento dos motivos ou aspectos motivacionais que influenciam a prática de atividade pelos idosos auxilia na permanência dos indivíduos na prática das atividades. Assim sendo através do conhecimento dos motivos dos participantes é possível desenvolver propostas de programas de atividades físicas voltadas para os interesses dos idosos. Com propostas de acordo com o que buscam os idosos facilita a permanência desses praticantes nos grupos de atividade física.

### 3 METODOLOGIA

#### O PERCURSO PARA A DESCOBERTA



Fonte: [www.googleimagens.com.br](http://www.googleimagens.com.br)

Este estudo caracteriza-se como qualitativo do tipo exploratório-descritivo. Assim, descreveu os motivos encontrados que levam as pessoas com mais de 60 anos e de classes sociais diferentes a aderirem a programas de atividade física. Segundo Minayo (1994), a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Por isso, esse tipo de pesquisa apresenta

flexibilidade e adaptabilidade. Ao invés de utilizar instrumentos e procedimentos padronizados, a pesquisa qualitativa considera cada problema objeto de uma pesquisa específica para a qual são necessários instrumentos e procedimentos específicos (GÜNTHE, 2006, p. 204).

Os sujeitos do estudo foram idosos participantes de grupos de atividades físicas da cidade de João Pessoa. Os grupos estudados foram: o grupo de idosos do centro social Mandacaru; o grupo de idosos da Academia Alto Fitness e o grupo do Programa Lazer Ativo e Envelhecimento do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba. Estes grupos buscam a promoção da qualidade de vida para os idosos, por meio de práticas de atividades físicas. Para tanto, foram escolhidos por promoverem atividades para idosos de diferentes realidades sócio-econômicas. Os entrevistados foram homens e mulheres acima de 60 anos, praticantes, há pelo menos seis meses, dos programas de atividade física anteriormente citados.

O número de sujeitos para este estudo foi definido a partir do momento em que as respostas dos entrevistados chegaram ao momento de saturação, ou seja, quando as respostas dos entrevistados começaram a se repetir, sem acrescentar nenhum dado novo ao estudo. Foram entrevistados 15 idosos do Programa Lazer Ativo e Envelhecimento do departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, 13 idosos do Grupo de Idosos do Centro Social Mandacaru e 12 idosos da Academia Alto Fitness.

Desse modo, para coleta de dados foram realizadas entrevistas individuais semi-estruturada. Essas entrevistas tiveram enfoque na motivação dos idosos para a prática de atividade física, considerando os fatores de adesão e a permanência nos grupos de atividades físicas estudados. A entrevista, de acordo com Ketele (1999), é um método de recolha de informações que consiste em conversas orais, individuais ou de grupos, com várias pessoas selecionadas cuidadosamente, cujo

grau de pertinência, validade e confiabilidade é analisado na perspectiva dos objetivos da recolha de informações. As entrevistas foram gravadas utilizando um gravador de voz digital.

Com o objetivo de melhorar a técnica, foi realizado um estudo piloto, no intuito de verificar a viabilidade do instrumento. Vale ressaltar que esse estudo piloto foi realizado com 05 indivíduos com as mesmas características dos sujeitos da pesquisa, contudo estes não fizeram parte do estudo.

Os dados foram coletados pessoalmente pela pesquisadora nos respectivos ambientes dos grupos de atividade física, antes ou depois das aulas. Previamente as entrevistas, os entrevistados leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no apêndice A.

Para averiguar as relações existentes entre a teoria e os dados estudados, foi utilizada a técnica Análise de Conteúdo. Segundo Machado (1991), a Análise de Conteúdo foi criada inicialmente como uma técnica de pesquisa com vistas a uma descrição objetiva, sistemática e quantitativa de comunicações em jornais, revistas, filmes, emissoras de rádio e televisão. Atualmente, é cada vez mais empregada para análise de material qualitativo, obtido por meio de entrevistas de pesquisa.

A análise dos dados foi a partir de quatro categorias: o perfil sócio-econômico dos idosos que participam de grupos de atividades físicas; motivos pelos quais os idosos de diferentes classes sociais participam de programas de atividades físicas; motivos pelos quais os idosos de diferentes classes sociais permanecem em programas de atividade física e as atividades mais praticadas pelos idosos de diferentes classes sociais em programas de atividades físicas.

Para realização desse estudo foi necessário a aprovação do Comitê de Ética do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, a autorização das instituições ou responsáveis dos grupos de atividades físicas que pertencem a esta pesquisa e por fim a coleta dos dados. A participação dos entrevistados foi voluntária e com a prévia concordância por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde foi assegurado o sigilo absoluto das informações pessoais. Todos os dados coletados serviram para a divulgação dos resultados deste estudo.

#### 4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

##### APREEDENDO COM OS IDOSOS



Fonte: [www.googleimagens.com.br](http://www.googleimagens.com.br)

A atividade física desempenha um papel importante na vida dos indivíduos e mais especificamente do indivíduo idoso. Os indivíduos que procuram praticar algum tipo de atividade física podem obter melhoras físicas, psicológicas e sociais significativas, desde que as mesmas estejam de acordo com as necessidades e condições biopsicossociais desses praticantes.

Com o intuito de compreender os diferentes motivos de adesão dos idosos aos programas de atividades físicas em diferentes classes sociais, as análises deste estudo foram realizadas a partir de quatro categorias: o perfil sócio-econômico dos idosos que participam de grupos de atividades físicas; motivos pelos quais os idosos de diferentes classes sociais participam de programas de atividades físicas; motivos pelos quais os idosos de diferentes classes sociais permanecem em programas de atividade física e as atividades mais praticadas pelos idosos de diferentes classes sociais em programas de atividades físicas.

Os sujeitos deste estudo foram 40 idosos praticantes de atividade física. Destes 40 praticantes, 12 idosos realizavam aulas na academia Alto Fitness; 13 realizavam aulas no Centro Social Mandacaru e 15 no Programa Lazer Ativo/UFPB. Na academia Alto Fitness foram entrevistados 03 homens e 09 mulheres, com idade entre 60 e 74 anos. No Centro Social Mandacaru foram entrevistados 13 idosos, sendo 03 homens e 10 mulheres com idade entre 62 e 80 anos. No Programa Lazer Ativo/UFPB foram entrevistados 15 idosos, sendo 03 homens e 12 mulheres, com idade e entre 60 e 79 anos.

Para realização da pesquisa, foram escolhidos locais onde os idosos tivessem diferentes realidades sócio-econômicas. Contudo, durante a coleta de dados, vários obstáculos foram apresentados, como por exemplo, a burocracia e a não aceitação em realizar a pesquisa em empresas privadas. Mesmo assim, é importante entender os motivos de adesão à programas de atividade física para atender as necessidades desses idosos que se encontram em diferentes realidades.

Quanto as características dos locais visitados, podemos ressaltar que na Academia Alto Fitness que se situa do bairro do Altiplano, as aulas acontecem de segunda a sexta das 06:30 às 07:30 horas, com atividades de hidroginástica e caminhada, sendo que alguns dos idosos realizam também atividades como musculação e ginástica em horários opostos as atividades realizadas com foco em idosos. Os idosos dispunham de piscina, sala de musculação, sala de ginástica,

além de utilizar materiais como pranchas, bolas, caneleiras, bastões, jumps, step, colchonetes, além de máquinas de musculação e som.

No Projeto Lazer Ativo, realizado na Praça de Esportes da Universidade Federal da Paraíba que se situa no bairro do Castelo Branco, as aulas acontecem nas segundas, quartas e sextas, pela manhã das 08:00 às 09:00 horas, e pela tarde 16:00 às 17:00 horas com atividades esportivas, jogos, dinâmicas de grupo, atividades rítmicas e atividades aquáticas. Os idosos dispunham de ginásio, sala de dança e piscina, utilizam materiais como bolas, aquatubos, alteres, bastões, colchonetes e som.

No grupo de idosos do Centro Social de Mandacaru, que se situa no bairro de Mandacaru, as aulas acontecem nas terças, quartas e quintas, das 14:30 às 15:30 horas, com atividades rítmicas, ginástica localizada e dinâmicas de grupo. Os idosos dispunham de um pátio coberto e utilizavam materiais alternativos, como cabos de vassoura, garrafas pet, toalhas e som

#### **4.1. Perfil sócio-econômico dos idosos**

A partir da coleta de dados com os participantes dos programas e aulas de atividade física para idosos da Academia Alto Fitness, do Programa Lazer Ativo/UFPB e do Centro Social de Mandacaru, analisamos a primeira categoria deste estudo, a qual refere-se ao perfil sócio-econômico dos participantes. Mais especificamente, buscou-se conhecer o nível de escolaridade, bairro onde mora, com quem mora, profissão e renda familiar.

Buscou-se conhecer o nível de escolaridade dos sujeitos deste estudo, por considerar que o mesmo interfere no estilo de vida dos indivíduos. Segundo Sávio et al (2008), o grau de escolaridade está relacionado com a frequência da prática de atividade física. Assim mesmo, ainda segundo este autor, o grau de informação e de escolaridade dos indivíduos influencia nos níveis de atividade física.

Analisando os dados deste estudo, apontamos que nos programas e aulas de atividade física estudados, o grau de escolaridade dos participantes da Academia Alto Fitness é mais alto dos que a dos participantes do projeto Lazer Ativo/UFPB e

do Centro Social Mandacaru. Na tabela I estão apresentados os níveis escolares dos idosos participantes do estudo.

**Tabela I – REPRESENTAÇÃO DO GRAU DE ESCOLARIDADE**

Programas	Grupo de Idosos do		
	Centro Social de Mandacaru	Programa Lazer Ativo/UFPB	Academia Alto Fitness
Nº de idosos com o 1º Grau incompleto	11	8	0
Nº de idosos com 1º Grau completo	2	0	0
Nº de idosos com o 2º Grau incompleto	0	0	1
Nº de idosos com o 2º Grau completo	0	5	2
Nº de idosos com Nível Superior completo	0	2	9

FONTE: Elaboração própria

Como podemos constatar, os participantes da Academia Alto Fitness possuem em sua maioria o nível superior completo. Os participantes do Programa Lazer Ativo/UFPB possuem em sua maioria o 1º grau incompleto. Contudo, 05 entrevistados possuem o segundo grau e 02 possuem nível superior. Os participantes do Centro Social de Mandacaru possuem em sua grande maioria o 1º grau incompleto e apenas 2 entrevistados apresentaram o 1º grau completo.

Desse modo, podemos confirmar que os participantes da academia possuem em sua maioria um nível de escolaridade maior do que os participantes do Programa Lazer Ativo e do Centro social Mandacaru. Os entrevistados do Centro Social Mandacaru apresentaram, em sua grande maioria, um nível de escolaridade mais baixo do que os participantes da Academia e do Programa Lazer Ativo/UFPB.

Ainda podemos ressaltar que nem todos os entrevistados tiveram a oportunidade de concluir os estudos, como é o caso da entrevistada número 2 do

Centro Social Mandacaru. O entrevistado 14 do Programa Lazer Ativo relata que estudou até o segundo grau e o entrevistado 4 da Academia concluiu o nível superior.

*Muito pouco, porque não tinha... eu queria estudar, ainda hoje acho uma coisa... faz muita falta a mim que é o estudo. Eu só tive o miricimento de estudar até o segundo ano primário. (Entrevistada 2 no Centro Social de Mandacarú)*

*Eu estudei, iniciei estatística até o terceiro ano e parei. Bom, quer dizer, eu tenho completo o ensino médio e terceiro grau. (Entrevistado 4 na Academia)*

O nível de atividade física é um fator associado ao nível de escolaridade. Como foi constatado no estudo de Sávio et al (2008), quanto maior o nível de escolaridade, menor a freqüência do nível de atividade física. Assim também, em estudo realizado por Mazo et al (2005), com mulheres idosas, constatou-se que as idosas menos ativas foram as que possuíam o menor nível educacional. Nesse sentido, é possível afirmar que o nível de escolaridade influencia o nível de atividade física.

Uma outra característica analisada no perfil dos participantes deste estudo foi o bairro onde moram com suas famílias ou até mesmo sozinhos. O objetivo foi de conhecer o local de moradia dos idosos e verificar se os mesmos residiam no mesmo bairro onde praticam as atividades físicas. Com esses dados, constatamos que a maioria dos idosos moram no mesmo bairro onde se localizam os locais que freqüentam para as aulas.

No grupo de idosos do Centro Social de Mandacaru, localizado no bairro de Mandacaru, 07 dos 13 entrevistados residem no bairro de Mandacaru. Contudo, alguns entrevistados residiam em outro bairro, devido a esses idosos terem pertencido a outros programas de atividade física que foram extintos. Devido a este motivo, os mesmos foram transferidos para o programa do Centro Social de Mandacaru.

No Programa Lazer Ativo/UFPB, localizado no bairro Castelo Branco, dos 15 entrevistados, apenas 05 residiam no mesmo bairro do programa. Outros 02 participantes residiam no Bancários e 08 em Mangabeira. Os participantes do Programa Lazer Ativo/UFPB residem no mesmo bairro onde se localiza o programa

ou em bairros próximos ao programa. Na academia, 01 entrevistado reside no Cabo Branco e 11 residem no bairro do Altiplano, o mesmo onde se localiza a academia.

Além da importância de analisar o bairro onde residem os participantes da pesquisa, faz-se necessário analisar a renda familiar, pois a mesma tem relação direta com a identificação do nível sócio-econômico dos participantes da pesquisa.

Considerando a renda familiar dos entrevistados, foi identificado que os participantes do Centro Social de Mandacaru possuem uma menor expressão nos ingressos econômicos. Os idosos apresentaram uma renda familiar igual ou inferior a 04 salários mínimos. Os participantes do Programa Lazer Ativo/UFPB, apresentaram uma renda igual ou inferior a 04 salários mínimos e outra parte com renda entre 04 e 10 salários mínimos. Os participantes da academia apresentaram, em sua maioria, a maior expressão econômica, com renda igual ou superior a 10 salários mínimos.

**Tabela II – PERFIL ECONÔMICO DOS PARTICIPANTES DOS PROGRAMAS**

<b>Quantidade de salários mínimos.</b>	<b>Nº de Idosos no Centro Social de Mandacaru</b>	<b>Nº de idosos no Lazer Ativo/UFPB</b>	<b>Nº de idosos na Academia</b>
<b>1 a 3 salários</b>	11	7	0
<b>4 a 10 salários</b>	2	8	2
<b>10 salários ou mais</b>	0	0	10

FONTE: Elaboração Própria

Na Tabela II, o lugar de prática que apresentou a menor renda foi o Centro Social de Mandacaru, apresentando em sua maioria uma renda entre 01 e 03 salários mínimos. O Programa Lazer Ativo/UFPB apresentou uma variação maior na renda familiar, pois parte dos entrevistados apresentou renda entre 01 e 03 salários

mínimos e entre 04 e 10 salários mínimos. Na Academia, a grande maioria dos entrevistados apresentou uma renda igual ou maior a 10 salários mínimos. Estes dados comprovam a diferença de classe social existente entre os 03 lugares em que a pesquisa foi realizada.

Os argumentos apresentados podem ser confirmados pelos entrevistados, como do Centro Social de Mandacaru, que apresentou em sua grande maioria, uma renda familiar igual ou maior a um salário mínimo:

*“A minha renda mensal é a minha aposentadoria e a do marido”.* (Entrevistada 2 no Centro Social de Mandacaru).

*“Eu tenho auxílio do governo, um salário”.* (Entrevistada 3 no Centro Social de Mandacaru).

*“Bom... eu ganho só o salário, né? Meu filho faz uns biscates, as vezes trabalha de carteira assinada, mas, agora ele tá trabalhando de carteira assinada, ele trabalha em construção, nesses serviços de construção de prédio”.* (Entrevistada 10 no Centro Social de Mandacaru).

No Programa Lazer Ativo/UFPB, o número de idosos com renda de 01 a 03 salários mínimos e de 04 a 10 salários mínimos é mais igualitário, não apresentando uma grande predominância de uma renda:

*“Tenho um salário e ele também (o marido), né? E vai embora tudo, né? Porque hoje em dia as coisas são tudo cara, né? Uma renda de dois salários, né?”* (Entrevistada 10 no Lazer Ativo/UFPB).

*“Mais de dois mil, né? Porque os dois filhos trabalham...eu acho que uns três mil”* (Entrevistada 11 no Lazer Ativo/UFPB).

Na academia estudada, a grande maioria dos entrevistados apresentou uma renda de 10 ou mais salários mínimos. Apenas dois idosos entrevistados apresentaram uma renda entre quatro e dez salários mínimos.

*“Hum... bom, não sei, sei lá uns 20 ou 25 salários mínimos”* (Entrevistada 2 na academia).

*“Acho que quase 30 salários”* (Entrevistado 5 na Academia)

Podemos verificar a partir dos resultados, que os idosos que apresentaram um maior nível econômico e o maior nível de escolaridade foram os frequentadores da academia, onde os mesmos tinham que pagar uma mensalidade, diferente dos participantes do Programa Lazer Ativo/UFPB e do Centro Social de Mandacaru que

não pagavam mensalidade. Ainda podemos verificar que, os idosos que apresentaram o menor nível econômico foram os mesmos que apresentaram o menor grau de escolaridade. Os idosos do Programa Lazer Ativo/UFPB, apresentaram a renda e o nível de escolaridade intermediário. Por fim, os idosos do Centro social Mandacaru apresentaram renda e nível de escolaridade mais baixos.

Desse modo, os entrevistados da Academia Alto Fitness encontram-se no nível social mais alto, considerando que possuem em sua grande maioria renda mensal de 10 ou mais salários mínimos além de possuírem em sua maioria ensino superior completo. Os entrevistados do Programa Lazer Ativo/UFPB encontram-se no nível social médio, considerando que parte dos idosos possuíam renda mensal entre 1 e 3 salários mínimos e outra parte possuíam entre 4 e 10 salários mínimos além de parte dos idosos possuírem ensino fundamental completo, parte ensino médio completo e parte ensino superior completo. Os entrevistados do Centro Social Mandacaru encontram-se no nível social mais baixo, considerando que possuem em sua grande maioria uma renda mensal entre 1 a 3 salários mínimos além de possuírem em sua grande maioria ensino fundamental incompleto.

#### **4.2 Motivos de participação dos idosos em Programas de Atividade Física**

A segunda categoria a ser analisada, refere-se aos motivos de participação dos idosos em programas de atividades física. Mais especificamente, buscou-se conhecer como os idosos conheceram o programa, o que buscam no programa e quais resultados esperam praticando atividade física.

Os entrevistados da Academia Alto Fitness apontaram que conheceram a academia por meio de vizinhos e amigos que já praticavam algum tipo de atividade física na academia ou porque já tinham visto a academia:

*Eu conheci porque passava por aqui todo dia e via. Ai foi me dando vontade de vir me matricular, ai vim. (Entrevistado 10 na Academia)*

*Sempre ouvia comentários das pessoas aqui no bairro, que até me convidavam também pra vir participar. Daí a minha mulher veio e me trouxe também (Entrevistado 4 na Academia).*

Podemos constatar que o primeiro contato que tiveram com a academia foi por meio de vizinhos, parentes e amigos que já praticavam algum tipo de atividade física na academia. No programa Lazer Ativo/UFPB, houve relatos de que conheceram o programa por intermédio de médicos, funcionários da universidade, parentes e amigos:

*Conheci o projeto porque nossa doutora lá do PSF de Mangabeira 7 foi na minha casa e me convidou pra vir fazer essa atividade e eu fiquei muito alegre, muito feliz, convidei até minha irmã que mora no Valentina e ela tá gostando demais. (Entrevistada 1 no Lazer Ativo/UFPB)*

*Já conhecia através de outras pessoas aqui. Mas na verdade, esse agora que eu vim já faz um ano que a gente tava esperando a vaga, e surgiu essas duas vagas, pra mim e pra minha mulher, através de minha irmã. (Entrevistado 9 no Lazer Ativo/UFPB)*

*Eu conheci por intermédio de uma pessoa que trabalhava aqui. Ai ela me deu o dia, me explicou o dia, ai eu vim pra aqui de quatro horas e consegui. (Entrevistada 10 no Lazer Ativo/UFPB)*

No Centro Social Mandacaru os entrevistados relataram que também conheceram o projeto por intermédio de amigos, vizinhos, parentes e médicos:

*Uma amiga minha... eu vivia muito deprimida, que eu tinha até problema de depressão. Ai ela disse mulher; “vamos lá pra o centro! Pra se distrair lá com os idosos”... Ai eu ficava sem querer ir, porque quando a gente tá com uma depressão muito forte a gente não quer saber de nada né? Só quer ficar em casa. Ai depois eu resolvi vir e agora tô me sentindo bem. Ai tô aqui dançando quadrilha, brincando aqui, fazendo exercício. (Entrevistada 5 no Centro Social Mandacaru)*

*Eu conheci esse projeto através de uma doutora, uma médica minha... que eu estava com depressão e ela me indicou e eu vim e estou muito bem graças a Deus. (Entrevistada 6 no Centro Social Mandacaru)*

*Eu entrei com 57 anos, eu andava por ai e cheguei no SESC da lagoa ai... e tava conversando com a turma. Ai vi que tinha... ai eu falei com uma das diretoras, ai ela disse “Martinha você não pode entrar porque você não tem 60 anos, mas por debaixo dos panos você tá dentro”. Ai de lá, eu segui e fui pra um que tinha de frente ao portão da Bica que era o CRI e depois de lá saiu e foi pra o Santa Isabel. (Entrevistada 8 no Centro Social Mandacaru)*

Os idosos chegam aos programas de atividade física, por meio de estímulos internos ou externos, como apontado em estudo realizado por Okuma, Miranda e Velardi (2007), onde se constatou que os idosos possuem autonomia para iniciarem a prática de atividade física, bem como o incentivo de outras pessoas ajudam para a

quebra de barreiras dos idosos para a prática de atividade física. Outro aspecto importante que deve ser colocado é o incentivo dos profissionais da saúde, como aponta Siqueira et al (2009), sobre a importância de haver incentivo dos profissionais de saúde em Unidades Básicas de Saúde à prática de atividade física.

Corroborando com os estudos de Okuma, Miranda e Velardi (2007) e Siqueira et al (2009), nosso estudo também aponta que os idosos conheceram os programas de atividade física por incentivo de outras pessoas, de médicos, ou até mesmo por eles próprios conhecerem o programa de atividade física.

Além de os idosos chegarem aos programas de atividade física por meio de estímulos próprios ou incentivos de outras pessoas, os mesmos também buscam a prática de atividade física muitas vezes por interesses semelhantes ou diferentes. Como aponta Rheinheimer (2010, p. 24), “muitas pessoas iniciam a busca por exercícios físicos por motivos estéticos, lazer, melhorias em sua qualidade de vida (...)”. Nesse sentido, dentre as entrevistas dos idosos da Academia Alto Fitness, constatamos que a maioria busca saúde, bem estar, qualidade de vida e condicionamento físico:

*Eu busco uma... um fortalecimento muscular, tonificar a minha parte abdominal, porque eu tenho problema de coluna, quer dizer, a minha permanência aqui é mais por manutenção, é mais por saúde mesmo. (Entrevistado 4 na academia)*

*Eu busco bem estar, melhorar a saúde, e relaxar a mente também, né? (Entrevistada 11 na Academia).*

*Melhorar meu condicionamento físico e pra ver se emagreço, né? (risos). (Entrevistada 7 na Academia)*

Os idosos do Programa Lazer Ativo/UFPB, em sua maioria buscam a saúde e convivência social. Segundo Serri e Simões (2007), os idosos buscam uma socialização por meio da atividade física. No entanto, Rheinheimer (2010), aponta que os idosos que praticam atividade física buscam principalmente saúde. Desse modo nosso estudo corrobora com os estudos de Serri e Simões (2007) e Rheinheimer (2010), pois os entrevistados buscam principalmente nos programas de atividade física, uma melhora da saúde e um maior contato social.

*Avé Maria minha filha, eu busco tudo: eu busco amizade, eu busco a alegria de estar com as pessoas porque eu gosto muito de conversar,*

*de tá junto com gente. E os professores são maravilhosos. (Entrevistada 1 no Lazer Ativo/UFPB)*

*Eu busco muita coisa boa, né? Praticar o esporte, novas amizades, as professoras são ótimas, tudo isso é... chama-se busca, né? (Entrevistado 9 no Lazer Ativo/UFPB)*

*Busco ter uma vida melhor, ter uma vida mais ativa e busco minha saúde também. São tantas coisas boas que o projeto me traz que eu não sei nem identificar mesmo... (Entrevistada 7 no Lazer Ativo)*

Os idosos do Lazer Ativo/UFPB apresentam grande relevância nas questões que dizem respeito a saúde e ao desenvolvimento social. No Centro Social Mandacaru os idosos enfatizam que buscam diversão, alegria, união e saúde.

*Alegria. O máximo de tudo aqui é fazer... como agora nos tamos com esse recentemente... com essa Educação Física. Mas, o mais aqui é a dança de forró... que os idosos sem a dança eles fica tudo triste. (Entrevistado 10 no Centro Social Mandacaru)*

*Bom, nesse projeto aqui eu quero pra gente se divertir, né? Pra gente não tá muito... pensando muita besteira em casa. (Entrevistada 5 no Centro Social Mandacaru)*

*Tudo, tudo em fim. Porque a gente faz física pra mim foi uma maravilha. A gente tem dança, a gente brinca, a gente tem passeio, a gente tem várias coisas. Então pra mim foi maravilhoso. Eu busco tudo, né? Inclusive a minha saúde. (Entrevistada 13 no Centro Social Mandacaru)*

Verificamos que nos programas e aulas de atividade física estudados, a busca pela saúde está presente. Contudo, os participantes da Academia Alto Fitness relataram que, além da busca pela saúde, eles buscavam um melhoramento do condicionamento físico e bem estar. No Lazer Ativo/UFPB os participantes enfatizaram que buscaram além da saúde, principalmente a busca por amizades e a alegria. Os participantes do Centro Social Mandacaru buscam saúde, mas enfatizam a busca pela alegria, diversão.

Em estudo realizado por Adreotti e Okuma (2003), constatou-se que os principais motivos na busca pela vida ativa no envelhecimento são viver muito, viver bem, melhora da saúde, convívio social. Desse modo, a dimensão da saúde passa a ser mais valorizado. Em estudo realizado por Gomes e Zazá (2009), verificou-se que os principais motivos de adesão de idosos a programas de atividade física foram aumentar o estado de saúde, aumentar o contato social, prevenir doenças, aprender novas atividades e aumentar a auto-estima. Nesse sentido, nosso estudo apresentou semelhança com os estudos de Adreotti e Okuma (2003) e Gomes e

Zazá (2009), pois os participantes dos respectivos programas buscam melhorias físicas, sejam elas de aptidão física ou de melhoras da saúde e socialização.

Ao questionarmos sobre as mudanças que os idosos esperavam obter com a prática de atividade física, constatamos que na academia Alto Fitness os idosos esperam obter saúde e uma melhor qualidade de vida:

*Qualidade de vida, naturalmente. Eu busco isso. Hoje eu faço atividade física... é mais por necessidade. Então, é revitalizar e qualidade de vida. (Entrevistado 10 na Academia)*

*Como já disse, espero que mude a minha saúde para cada vez melhor. (Entrevistada 13 na Academia)*

*Busco mais saúde, né? O que deve ser priorizado acima de tudo, né? E qualidade de vida... é isso, que eu espero de bom. (Entrevistada 7 na Academia)*

Em estudo realizado por Suzuki (2005), com mulheres idosos estudantes da Universidade Aberta à Terceira Idade, pôde-se constatar a busca pela atividade física, por ela ser importante para a promoção da saúde. As idosas analisadas apresentaram a busca pela saúde como sendo importante, por este motivo ser o foco da atenção de cada uma delas. Da mesma forma, em nosso estudo, os idosos da academia apresentaram como sendo o motivo principal de busca no programa de atividade física a saúde.

No Lazer Ativo/UFPB, a maioria dos entrevistados relatam que o programa trouxe mudanças para as suas vidas. Outros que esperam melhoras na saúde.

*Eu acho assim... porque desde o começo quando vinha pra aqui, eu sentia assim muito problemas... E ai depois que eu comecei aqui, situações que eu não fazia, hoje já faço... E hoje eu já estou com um temperamento melhor. E com tudo isso, eu estou me recuperando aqui graças a Deus (Entrevistada 12 No Lazer Ativo/UFPB)*

*Eu acredito que o projeto já começou a fazer mudança na minha, vida, quando eu cheguei aqui eu pesava 86 hoje eu to com 76. Eu acho que também essa... a minha mente mudou muito. Mas hoje o projeto é uma grande coisa esse projeto. (Entrevistada 4 no Lazer Ativo/UFPB)*

Em estudo realizado por Freitas et al (2007), apresentou a busca pela saúde como sendo importantíssimo para os idosos que participam de programas de atividade física. Da mesma forma, em nosso estudo apesar dos entrevistados relatarem que o programa trouxe mudanças em suas vidas, os mesmo buscam

saúde por meio da participação no programa. Do mesmo modo, no Centro Social Mandacaru os idosos relataram que buscam saúde. Porém, destacamos que o projeto já trouxe mudanças em suas vidas:

*Minha vida mudou, pois eu danço quadrilha, via sacra Antigamente a gente formava até no dia 7 de setembro, agora baixou mais um pouquinho, mas, ainda ta bom, espero que continue bom. (Entrevistada 9 No Centro Social Mandacaru)*

*É... mudar meu sistema de vida, né? Assim... melhorar meu organismo, né? Melhorar minha saúde. (Entrevistado 8 no Centro Social Mandacaru)*

Analisamos que os idosos da Academia Alto Fitness apresentaram em sua maioria, a busca pela saúde e pela qualidade de vida, por este ser o foco dos participantes. No Lazer Ativo/UFPB os idosos em sua maioria relataram que esperam que o programa contribua para a saúde. O programa já realizou mudanças em suas vidas. Da mesma forma, no Centro Social Mandacaru, os idosos também relataram a busca pela saúde e que o projeto também já realizou mudanças em suas vidas.

#### **4.3 Idosos: Motivos de Permanência nos Programas de Atividade Física**

A terceira categoria de análise refere-se aos motivos pelos quais os idosos permanecem nos programas de atividade física. Dentre a importância em se compreender os motivos de permanência nesses programas, podemos considerar as afirmações Vendrusculo e Souza (2010), que consideram que compreender os motivos

podem servir tanto como base para futuros estudos na área, quanto também como recurso para o aprimoramento e/ou desenvolvimento de políticas, programas e projetos que não somente tornem possível a adesão, mas também a permanência de idosos em programas e projetos que envolvem atividade física. (VENDRUSCULO e SOUZA, 2010, p 96).

Nesse sentido, no que diz respeito as suas obrigações diárias, os idosos entrevistados dos programas relataram que nenhuma atividade ou obrigação diária prejudica a participação deles nos programas de atividade física:

*(...) eu priorizo. Pra mim é uma das primeiras exigências que eu me faço. (Entrevistada 11 na Academia).*

*De jeito nenhum, porque eu moro só. Então no dia que eu quero fazer comida eu faço, no dia que eu não quero, eu não faço, com na rua um lanche, pronto. (Entrevistada 1 no Centro Social Mandacaru).*

*Nada atrapalha. Só se eu estiver doente. Mas outra coisa nada atrapalha. (Entrevistada no Lazer Ativo/UFPB).*

Podemos constatar que os participantes da pesquisa não relataram que enfrentavam dificuldades providas de outras atividades e/ou obrigações realizadas diariamente para a participação no programa de atividade física. Estudo realizado por Reichert (2004), com 3100 indivíduos de ambos os sexos com idades entre 20 e 92 anos, sobre barreiras para à prática de atividade física, aponta que as barreiras mais encontradas foram a falta de tempo, falta de motivação e a presença de lesões ou doenças. Nosso estudo apresentou resultados diferentes, pois os idosos relataram que a participação no programa é prioridade e com a exceção de doença, não enfrentam barreiras à participação no programa.

Em estudo realizado por Nascimento et al (2008), com 129 idosos, sobre as principais barreiras percebidas por esses idosos para a prática de atividade física, constatou-se que entre as principais barreiras encontradas, foram as doenças e/ou problemas de saúde. Outro estudo realizado por SUZUKI (2005), com 30 mulheres integrantes da Universidade Aberta à Terceira Idade, sobre os fatores que facilitam e dificultam a adesão dessas mulheres à prática de atividade física, as principais barreiras encontradas foram os compromissos familiares.

Diferente dos resultados apresentados em outros estudos, os participantes da Academia Alto Fitness, Lazer Ativo/UFPB e Centro Social Mandacaru não enfrentaram dificuldades para participação nos respectivos programas, pois os mesmos relataram dar prioridade para a realização da atividade física. Os idosos também relataram que realizam atividades físicas em horários opostos as

obrigações. Contudo a única coisa que atrapalha a participação no programa seria o surgimento de doenças.

Nesse sentido, sabendo que os idosos priorizam a participação nos seus respectivos programas, analisamos se os mesmo se sentem diferentes depois de terem começado a participar do programa de atividade física. Os participantes da academia expuseram que se sentiam melhor fisicamente, sentiram melhoras na saúde:

*Eu já tô nessa caminhada... já tenho atividade esportiva desde jovem. Então eu nunca parei e agora estou intensificando mais ainda. Tive que abrir mão de algumas modalidades que praticava em função do problema na coluna e agora tô em outra modalidade (musculação). (Entrevistado 4 na academia).*

*Antigamente eu sentia assim... muitas dores. Não podia fazer nada. Tudo que eu fazia eu me sentia cansada e depois que eu comecei a fazer principalmente a hidroginástica, eu melhorei cem por cento. Se não fosse a hidro, não sei como eu estava hoje, né? (Entrevistada 9 na Academia)*

*Com certeza, por que eu era muito paradona e hoje sou mais elétricazinha, meu corpo tá mais disposto, tomo como prioridade a academia. (Entrevistada 8 na Academia)*

Podemos constatar que os participantes da academia perceberam diferenças físicas positivas, com a participação no programa de atividade física. Desse modo, contata-se a importância da prática de atividade física para o melhoramento físico, como afirma Hernandez e Barros (2004), quando apontam a importância da atividade física nas melhorias em capacidades físicas e funcionais. Como a afirmativa dos autores, em nosso estudo os idosos perceberam benefícios físicos com a prática de atividade física.

Os participantes do Programa Lazer Ativo/UFPB relataram sobre as melhorias físicas e sociais. Segundo os mesmos, o programa melhorou o contato social e as capacidade físicas:

*Pra mim foi uma glória, porque eu vivia muito deprimida, com vontade de morrer. E agora não. Fiz novos amigos e comecei a viver de novo. (Entrevistada 6 no Lazer Ativo)*

*Me sinto mais animada, mais esperta, porque se eu ficar em casa eu só faço duas coisas: comer e me deitar. E aqui não, aqui me sinto com mais energia, com mais forma pra tudo (risos). (Entrevistada 8 no Lazer Ativo/UFPB).*

*Tive muita melhora. Rejuvenesci 3 anos depois que eu comecei a fazer. Nossa, eu me sinto bem mais ativa, bem mais participativa, bem mais assim... esperta. Minha auto-estima tá lá em cima. Tô mais disposta. Meu corpo tá mais jovem e ativo. (Entrevistada 15 no Lazer Ativo/UFPB).*

Os participantes Programa do Lazer Ativo/UFPB relatam as melhorias que obtiveram com a participação no programa. Melhorias nas capacidades físicas e principalmente no contato com outras pessoas. Cheik (2003), mostra em seu estudo os benefícios da prática de atividade física para idosos. No estudo desta autora pôde-se constatar que os idosos que praticavam atividade física, obtiveram melhorias fisiológicas e melhorias na interação social. Dessa forma, observou-se uma diminuição nos indicadores de ansiedade e depressão.

Os participantes do Centro Social Mandacaru indicaram que com a participação no programa de atividade física houve melhorias em suas vidas, mais socialização e mais vitalidade:

*Eu me sinto... eu me sinto, parece que eu tenho 50 anos. Depois que vim pra cá me sinto mais jovem e tenho com quem conversar, tenho mais amigos. (Entrevistada 4 no Centro Social Mandacaru)*

*Eu era uma pessoa completamente calada, retraída. Tudo isso eu mudei completamente. Eu sou outra pessoa... eu sou outra pessoa. (Entrevistada 8 no Centro Social Mandacaru).*

*Me sinto mais segura, mais viva, né? Tô me sentindo muito bem, mais sacudida. Quando venho pra cá, me sinto com as energias carregadas (Entrevistada 13 no Centro Social Mandacaru).*

Constatou-se que os participantes do Centro Social Mandacaru apresentaram melhorias físicas e sociais. Contudo, os idosos enfatizaram mais as melhorias sociais do que as físicas. Os idosos do centro social relatam as mesmas melhorias que os idosos do Lazer Ativo/UFPB, que foram sociais e físicas. Cardoso et al (2008) apontam em estudo realizado com 13 idosos das Unidades Básicas de Saúde de Florianópolis, sobre os aspectos que os influenciavam à adesão e desistência em um programa de exercício físico, aponta que os principais motivos para adesão ao programa de exercício físico, foram aspectos vinculados aos relacionamentos sociais. Desse modo, constatou-se que prática de atividade física esta mais ligada no que diz respeito a aspectos sociais.

Apesar dos idosos do Programa Lazer Ativo/UFPB e do Centro Social Mandacaru perceberem melhorias físicas e sociais, constatou-se que os participantes da academia perceberam melhoras físicas, diferente dos participantes do Lazer Ativo/UFPB e do Centro Social Mandacaru, que perceberam além das melhoras físicas, melhorias no convívio social, pois houve um aumento no ciclo de amizades.

Como constatado em nosso estudo, houve melhorias sociais nos Programas Lazer Ativo/UFPB e Centro Social Mandacaru. Desse modo, nosso estudo corrobora com Erbolato (2002), que afirma que na velhice existe uma diminuição dos contatos sociais. Porém, o engajamento de indivíduos idosos em programas de atividades físicas poderá proporcionar mudanças positivas, de modo a haver uma ampliação do círculo de amizades e, desta forma, contribuir no processo de integração social. Partindo desse princípio, Nahas (2001) também afirma que a partir da prática de atividade física, os idosos obtêm principalmente benefícios fisiológicos, benefícios sociais, diminuição do risco de depressão, além de uma melhor interação com a sociedade.

Constatamos que os idosos perceberam mudanças positivas com a participação no programa de atividade física. Nesse sentido outro aspecto importante a ser analisado trata-se dos motivos de permanência dos idosos nos programas de atividade física. Os idosos da academia relataram permanecerem fazendo aulas de atividade física, porque buscam melhorias físicas:

*A minha condição física, porque eu tenho problema de coluna e ela me obriga a estar sempre praticando uma modalidade esportiva. E essa modalidade me dá satisfação, me dá qualidade de vida e vai me dando cada vez mais essa qualidade. (Entrevistado 4 na Academia)*

*É sempre melhorar, né? Pra minha saúde. Melhorar o corpo cada vez mais (Entrevistada 10 na Academia).*

*Pelas melhorias na saúde que já obtive... e pra continuar cuidando do resto de vitalidade que tenho, né? (risos). (Entrevistada 7 na Academia).*

Os idosos da academia buscam continuar cuidando do corpo, da saúde, para continuar obtendo melhorias na qualidade de vida. Desse modo, conta-se que os idosos da academia permanecem no programa, por melhorias físicas. Diferentes dos idosos do Programa Lazer Ativo/UFPB, que relatam a permanência pela melhora da saúde e pelas amizades.

*Uma das motivações pra eu continuar foi que minha saúde melhorou muito depois do projeto. Eu era depressiva quando eu cheguei aqui e hoje eu, Graças a Deus, eu sou uma pessoa alegre, mas, eu ficando no projeto, pra mim quando começa, é como se eu renasci (Entrevistada 4 no Lazer Ativo/UFPB).*

*Justamente, é essa melhora de saúde. É as pernas... eu não tenho mais dor nas pernas... mais assim... dificilmente eu sinto uma dorzinha nas pernas, porque eu só vivia com o joelho inchado e depois que eu comecei a participar da hidroginástica daqui, eu melhorei cem por cento. Hoje eu me sinto assim... uma pessoa de 50 anos. (Entrevistada 7 no Lazer Ativo/UFPB).*

*Muitas coisas boas... assim... a amizade, né? E é bom e eu gosto. Gosto de brincar, de me divertir. Por isso que eu continuo aqui (Entrevistada 14 no Lazer Ativo/UFPB).*

Os motivos de continuidade no programa dos idosos do Lazer Ativo/UFPB são os mesmos relatados pelos idosos do Centro Social Mandacaru, que apresentam em suas falas a permanência por melhoras na saúde e amizades.

*Tá sendo bom pra mim... é que nem um terapia... bom demais pra mim. Conhecimento, fazer amizade... eu acho bonito amizade e gosto da amizade e acho lindo mesmo amizade. (Entrevistada 2 no Centro Social Mandacaru).*

*Melhoras, mais ainda pra mim, pra minha saúde, conhecer mais pessoas. E as meninas que dão aula são gente boa, passa pra gente coisas boa. (Entrevistada 1 no Centro Social Mandacaru).*

*Saúde, eu... eu me sinto bem. Quando eu num vem pra qui eu... no dia que não tem, eu fico aperrriada: ai meu Deus, eu só queria que começasse (Entrevistada 5 no Centro Social Mandacaru).*

Nesse sentido, os mesmos motivos de busca por programas de atividade física, apontados pelos idosos da Academia Alto Fitness, do Programa Lazer Ativo/UFPB e Centro Social Mandacaru, foram os mesmos que os fazem continuar participando dos seus respectivos programas de atividade física. Contudo, os motivos de busca e de permanência em programas de atividade física apontados pelos idosos da academia estavam ligados a aspectos físicos, diferente dos idosos do Programa Lazer Ativo/UFPB e o grupo de idosos do Centro Social Mandacaru que apresentaram tanto em seus motivos de busca, quanto em seus motivos de permanência, aspectos relacionados tanto a saúde quanto a aspectos sociais.

Diferente de estudo realizado por Freitas et al (2007), com 120 idosos, sobre os motivos de adesão e permanência na prática regular de exercício físico, que

constatou que os motivos que levam os idosos a participarem de programas de atividade física não são os mesmos motivos que os fazem continuar participando desses programas

Analisamos que os participantes dos 3 grupos apresentam em comum em seus relatos sobre a sua participação e continuidade nos programas, a busca por melhoras físicas além de melhorar e/ou manter a saúde. Contudo, os participantes do Programa Lazer Ativo/UFPB e os participantes do Centro Social, além da busca por melhorias físicas, melhorias na saúde e pelo contato social, os idosos apresentaram a busca por novas amizades.

#### **4.4 Conhecendo as atividades mais praticadas pelos idosos**

Nesta categoria, analisaremos as atividades mais praticadas e as atividades que os idosos gostam mais de praticar, além dos locais disponíveis para a prática de atividade física. A importância em se conhecer estas características é fundamental para a criação de programas que supram os interesses dos idosos que buscam os programas de atividade física. Segundo Florindo (2011), para a promoção de atividade física é primordial o investimento em segurança, instalações, além de atividades físicas de acordo com o interesse da população.

No que diz respeito às atividades que os idosos gostam mais de praticar em seus respectivos programas, os idosos da academia Alto Fitness referiram que gostam mais de atividades como a hidroginástica e musculação:

*Gosto de ambas. A caminhada e a musculação me satisfazem bastante, como me traz também um bem estar. (Entrevistado 1 na Academia).*

*Gosto da ginástica, porque ela é animada, né? Mas gosto mesmo é da hidro, porque fico assim... mais leve... consigo fazer mais movimentos. (Entrevistada 5 na Academia).*

*Caminhada e hidro, porque nas duas vou no meu ritmo e principalmente a hidro que tem água, aí fica tudo mais fácil. (Entrevistada 9 na Academia).*

Apontamos que a atividade que apresenta preferência dos participantes foi a hidroginástica, como apontado em estudo realizado por Andrade (2007), com 68 alunos, de 18 à 60 anos de idade, sobre a caracterização das pessoas que procuram academias de natação e hidroginástica, constatou-se que os alunos, principalmente da terceira idade, preferem a hidroginástica, devido a requerer menos capacidades físicas para praticá-la. Desse modo, nosso estudo apresenta semelhança com o estudo de Andrade (2007), pois os idosos apresentam a hidroginástica como sendo a de maior preferência.

Ainda constatamos que outra atividade que apresenta preferência dos participantes é a musculação. Este resultado é afirmado em pesquisa realizada por Dumith, Domingues e Gigante (2009), com 3.136 indivíduos de 20 anos ou mais, que constatou que a musculação é mais praticada por indivíduos de maior escolaridade e nível econômico. Desse modo, nosso estudo corrobora com essa pesquisa, pois os participantes da Academia Alto Fitness que praticavam musculação apresentam um bom grau de escolaridade e nível econômico.

Da mesma forma que na Academia Alto Fitness, os participantes do Programa Lazer Ativo/UFPB, apresentaram a hidroginástica como uma atividade física de preferência, contudo a dança também foi outra atividade muito citada em seus relatos:

*Eu gosto de tudo. Gosto de tá reunida, alegria, fazendo atividade, eu gosto de tudo... mas a que eu gosto mais é a hidro, porque é boa, na piscina é boa (risos). (Entrevista 9 no Lazer Ativo/UFPB).*

*É a dança, né? Me tirando da dança eu me acabo. Nela eu esqueço todos meus problemas, né? (Entrevistada 2 no Lazer Ativo/UFPB)*

Estudo de Teixeira et al (2009), com 124 idosos, sobre os motivos que levam esses idosos a escolher hidroginástica para praticar, constatou-se que os idosos escolhem a hidroginástica para manter a saúde, melhora das capacidades físicas e a busca pelo contato social, pois segundo o autor, por meio da hidroginástica, os idosos tinham uma maior vivência corporal. Nosso estudo apresenta paralelo com o estudo de Teixeira (2009), pois os idosos preferiram a hidroginástica e além de buscar uma melhora das capacidades físicas e um maior contato social.

Outra atividade muito citada pelos idosos do Programa Lazer Ativo/UFPB foi a dança. Estudo realizado por Leal e Haas (2006), aponta que idosos praticam a

dança porque, por meio dela, eles podem resgatar lembranças, sensações e sentimentos de sua vida. Além disso, a dança proporciona prazer, felicidade, satisfação e diversão.

Da mesma forma que os idosos do Programa Lazer Ativo/UFPB apresentaram a dança como uma de suas atividades de preferência, os idosos do Centro Social Mandacaru apresentaram, por unanimidade, a dança como sendo a atividade de maior preferência:

*Bom, de todo ele, eu gosto. né? Mas a dança que a gente faz, boli com o corpo da gente todim, né? É tanto, que quando a gente vai dormir, a gente se sente tão leve, que agarra no sono que nem espera (Entrevistada 1 no Centro Social Mandacaru)*

*É dançar, dançar, me divertir, mas, agora falta muito homem... só tem muitas mulheres. Agora pelo carnaval só tinha três homens dançando ai no salão, o resto era tudo mulher (Entrevistado 5 no Centro Social Mandacaru)*

Constatamos que os idosos do Centro Social Mandacaru apresentam a dança como sendo a atividade de primordial escolha. Paiva et al (2010) em estudo realizado com 30 idosos, sobre o significado da dança na terceira idade, constatou que a dança proporciona aos idosos uma melhora da consciência corporal, no ritmo, além de ajudar no combate da depressão. Nosso estudo corrobora com o estudo de Paiva et al (2010), pois a dança proporciona benefício para a vida dos idosos. Os resultados do nosso estudo apontam que com a dança os idosos se divertem além de se sentirem mais tranquilos.

Com isso, tendo analisado as atividades que os idosos apresentam preferência, analisamos quais as atividades que os idosos gostariam de praticar e que não praticam. Sendo assim, os idosos da Academia Alto Fitness apresentaram-se satisfeitos com as atividades que praticavam:

*Não tenho outras não. Gosto dessas que faço. E além disso, as que eu pratico já tomam meu tempo (Entrevistada 7 na Academia)*

*Estou Satisfeita. Essas já estão boas demais. Mas se tivesse mais tempo, praticava elas mais vezes (risos) (Entrevistada 12 na Academia)*

Os entrevistados da Academia alto Fitness se mostraram estar satisfeitos com as atividades que praticavam. Constatou-se que alguns idosos não praticavam outras

atividades pelo fato de o tempo reservado a prática de atividade física estar completo. Contudo, os idosos não apresentaram preferência por outro tipo de atividade física. Da mesma forma, os idosos do Programa Lazer Ativo/UFPB, mostraram-se satisfeitos com as atividades praticadas por eles no programa:

*Eu pratico todas que eu gosto, porque eu gosto de jogar e pratico e pratico aqui, né? Gosto de dança, pratico aqui e lá em Mangabeira e hidroginástica eu também pratico aqui. Então não me resta mais nada, completou. (Entrevistada 2 no Programa Lazer Ativo/UFPB)*

*Não, não quero não eu to satisfeita, muito satisfeita, satisfeita e realizada né, por que só em eu conversar com pessoas e ter amizades, isso é muito importante pra mim. (Entrevistada 6 no Programa Lazer Ativo/UFPB)*

Os idosos do Programa Lazer Ativo/UFPB, mostram-se satisfeitos com as atividades que são oferecidas no programa e devido a este fato, não expuseram vontade de praticar outras atividades. Desse modo, diferente dos participantes da Academia Alto Fitness e do Programa Lazer Ativo/UFPB, os participantes do Centro Social Mandacaru apresentaram a hidroginástica como sendo a atividade que eles não praticam e gostariam de praticar:

*A hidroginástica, porque ela me parece divertida. Mas aqui num dá, por ue num tem a piscina, né? Ai não dá. (Entrevistada 1 no Centro Social Mandacaru).*

*Pra mim tá tudo e é bom aqui. Não queria mais nada, não? Tá bom de mais, as coisas que eles ensinam tá tudo bom. (Entrevistada 4 no Centro Social Mandacaru)*

Estudo realizado por Teixeira, Pereira e Rossi (2007), evidenciam que, por meio da hidroginástica, os idosos conseguem realizar movimentos que não conseguem realizar em terra, aumentando assim a variedade de movimentos corporais. Com isso, observa em nosso estudo que até mesmo os idosos que não praticam hidroginástica gostariam de praticá-la.

Assim como identificar as atividades que os idosos gostariam de praticar, analisamos se os idosos dispunham de outros meios e formas para praticar atividade física nos bairros onde os mesmo residiam ou onde era localizado o programa de atividade física:

*Olha, eu posso até dizer que elas existem, né? Eu não conheço todas. Mas tem outras academias, como tem também ai um acolhimento dos idosos num prédio que satisfaz... ai pessoas idosas lá a estarem praticando algumas atividades. Tem uma praça que não é muito adequada, mas ela também nos permite também algumas modalidades. Eu posso falar que razoavelmente sim. (Entrevistado 5 na Academia)*

*Encontro aeróbica no meio da rua. Mesmo de madrugada, 5h30 da manhã. Também tem ali nos Bancários... tem uma praça que tem um bocado de coisa pra fazer atividade. Mas eu não vou. Eu só gosto da minha mesmo. (Entrevistada 1 no Lazer Ativo/UFPB).*

*Tem os projetos, né? Vou também no grupo da igreja e tem um grupo de dança mais ali pra baixo. (Entrevistada 13 no Centro Social Mandacaru).*

Constatamos que os idosos da Academia Alto Fitness, do Programa Lazer Ativo/UFPB e do Centro Social Mandacaru, encontram outros meios para a prática de atividade física, além dos programas que já estão inseridos. Contudo, alguns ambientes são adequados e outros apresentam uma estrutura inadequada. Além disso, alguns dos entrevistados praticam atividade física em outros lugares e outros preferem ficar apenas em seu respectivo programa.

Pesquisa realizada por Salvador et al (2009), ressalta os programas de promoção da atividade física para a população devem considerar as variáveis relacionadas a estruturas públicas e privadas (academias, praças, quadras, postos de saúde e bancos), locais de reuniões sociais (igrejas) e uma percepção de segurança. Como apontado pelo autor a importância das estruturas dos ambientes de prática de atividades físicas, e em nosso estudo, pôde-se constatar a importância de ambientes bem estruturados para a prática de atividade física, pois desse modo os idosos além de terem a oportunidade de praticar atividade física em local adequado poderão praticar atividades de seus interesses.

Desse modo constatamos que as atividades mais praticadas pelos idosos foram a dança e principalmente a hidroginástica, sendo a hidroginástica a atividade que apresentou maior preferência entre os participantes dos grupos, apesar de os participantes do Centro Social Mandacaru não praticarem hidroginástica, eles apresentaram a mesma como sendo a atividade que gostariam de praticar.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

### ETERNAS CONTRIBUIÇÕES



Ao buscarmos analisar quais os motivos que influenciam os idosos de diferentes classes sociais a participarem de programas de atividades físicas, analisamos os programas de atividade física para idosos, dando um enfoque nos níveis socioculturais. Para tanto, estudamos 03 programas de atividade física de bairros diferentes. Nesse sentido, os idosos que apresentaram os maiores graus de escolaridade e as maiores rendas, foram os participantes da Academia Alto Fitness. Os idosos do Centro Social Mandacaru apresentaram os menores graus de escolaridade e as menores rendas. Os participantes do Programa Lazer Ativo possuem grau de escolaridade e a renda intermediária, entre os resultados mais altos e os mais baixos.

Os ambientes que apresentaram melhores estruturados e que ofereciam atividades variadas foram apresentados na Academia Alto Fitness e no Programa Lazer Ativo/UFPB, sendo que o Centro Social Mandacaru não apresentou uma boa estrutura. Desse modo não apresentava as mesmas condições de oferecer as mesmas atividades oferecidas na Academia Alto Fitness e do Programa Lazer Ativo/UFPB.

Os idosos tomaram conhecimento dos programas de atividade física por meio de vizinhos, amigos, parentes e pessoas que já conheciam ou participavam do programa de atividade física. Contudo, pôde-se constatar que os participantes dos programas de atividade física que apresentaram nível sociocultural intermediário e baixo conheceram os programas também por intermédio dos profissionais do Programas Saúde da Família (PSF). A influência das pessoas (parentes, amigos, vizinhos) e até os profissionais da saúde contribuem para a participação dos idosos nos programas de atividade física.

A partir do conhecimento e da chegada dos idosos nos programas de atividade física, constatamos que os idosos iniciam a prática de atividade física pela busca de saúde, bem estar, qualidade de vida, condicionamento físico, convívio social, diversão, alegria e união.

Os idosos de nível sociocultural mais alto apresentaram principalmente, a busca pelas melhoras físicas, relacionadas à aptidão física e a saúde, além de esperar obter com a prática uma melhor qualidade de vida. Os idosos de nível sociocultural intermediário apresentaram, principalmente, a busca por saúde e convívio social e os idosos de nível sociocultural baixo apresentaram, principalmente

a busca pela saúde, alegria e diversão. O principal motivo de busca pela atividade física dos idosos, independente de classe social, é a melhora ou manutenção da saúde.

Constatamos a importância que a prática de atividade física exerce na vida desses idosos e que os mesmos priorizam a prática de atividade acima de suas obrigações e tarefas diárias. Com a prática de atividade física, os idosos dos 03 programas de atividade física sentem melhoras nas capacidades físicas e na saúde.

Os idosos de nível sociocultural alto não perceberam melhoras no convívio social, por esse não ser um objetivo dos mesmos. Contudo, os idosos de nível sociocultural médio e baixo apresentaram melhoras, além de físicas, também no convívio social. Desse modo, este estudo aponta que quanto menor o nível sociocultural dos idosos, maiores são os interesses dos mesmos pelo envolvimento social e ampliação dos ciclos de amizade.

Nesse sentido, os idosos de maior nível sociocultural permanecem no programa de atividade física pelas melhorias físicas. Os idosos de nível sociocultural médio e baixo permanecem no programa de atividade física pelas melhoras físicas e pelas amizades. Constata-se também que os mesmos motivos de busca apresentados pelos idosos de nível sociocultural alto, médio e baixo foram os mesmos que os fazem continuar participando. Porém, os motivos citados pelos idosos de nível sociocultural alto estavam relacionados a aspectos físicos, diferentes dos idosos de nível sociocultural médio e baixo, que apresentaram motivos relacionados aos aspectos físicos e sociais.

Além dos motivos de busca e permanência dos idosos nos programas de atividade físicas, analisamos as atividades mais praticadas pelos idosos dos 03 programas de atividade física. Os idosos de nível sóciocultural alto apresentaram a musculação e a hidroginástica como sendo as atividades de preferência para prática. Os idosos de nível sociocultural médio apresentaram a hidroginástica e a dança como sendo as atividades de preferência para a prática. Os idosos de nível sociocultural baixo apresentaram a dança como sendo a atividade de preferência para a prática.

Os idosos dos 03 programas de atividade física mostraram-se satisfeitos com as atividades oferecidas em seus respectivos programas. Contudo, os idosos do Centro Social Mandacaru apresentaram interesse em praticar hidroginástica, pelo

fato da mesma não ser oferecida em seu programa. Desse modo, podemos constatar a preferência dos idosos pela prática da hidroginástica, mesmo sendo aqueles que já a praticam ou mesmo aqueles que apresentam interesse em praticá-la.

Há uma importância em se proporcionar atividades físicas direcionadas ao interesse dos participantes dos programas, como também oferecer outros locais e meios para a prática de atividade física desses idosos. Pôde ser constatado que os idosos dos 03 programas dispõem de outros locais para a prática de atividade física, e por isso há uma importância em se proporcionar locais adequados para essa prática.

Desse modo os motivos de adesão dos idosos aos programas de atividade física foram a busca e manutenção da saúde, melhorias físicas, e a socialização, contudo, a busca pela socialização só foi apresentada nos grupos de níveis socioculturais médio de baixo. O motivo de busca e manutenção da saúde foi apresentada em todos os grupos de idosos.

Esperamos que nosso estudo contribua para novos estudos no âmbito da atividade física e classes sociais. Que os grupos de atividade física para a terceira idade visem proporcionar melhoras biopsicossociais, contribuindo para o convívio social e promovendo, desse modo, a saúde, bem estar e qualidade de vida para a vida do idoso.

## 6. REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, S. M. R. L. **Envelhecimento ativo: desafio dos serviços de saúde para a melhoria da qualidade de vida dos idosos**. 2005. 233 f. Tese (Doutorado em Ciências) Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

CERRI, A. S.; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Revista Movimento**. Porto Alegre. v.13, n. 01, p. 81-92, Jan./Abr. 2007. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2926>> Acessado em: 08. Jun. 2011

ALVES, L. C. et al. Influência das doenças crônicas na capacidade funcional de idosos do Município de São Paulo, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro. v. 23, n. 8, p.1924-1930, agosto, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/csp/v23n8/19.pdf>> acesso em: 25 Mar. 2011.

ANDRADE, R. M. **Caracterização das pessoas que procuram academia de natação e hidroginástica na cidade de Bauru-SP**. 2007. 61 f. Monografia (Licenciatura Plena em Educação Física) Universidade Estadual Paulista. Bauru. 2007

Fernandes, H. M. **Motivação no contexto da educação física: estudo centrado no valor preditivo das intenções de prática desportiva em função da motivação intrínseca**. 2003. Monografia (Licenciatura em Educação Física e Desporto), Faculdade de Educação Física, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real. 2003.

ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. perfil sociodemográfico e de adesão de idosos integrantes em um programa de educação física . **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo. v. 17, n. 2, p. 142-153, Jul./Dez. 2003. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v17%20n2%20artigo6.pdf>> Acesso em: 31 Mai. 2011.

ATKINSON, R. L. et al. **Introdução á psicologia de hilgard**. 13ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BERLEZE, A.; VIEIRA, L. F.; KREBS, R. J. Motivos que levam crianças para a prática de atividades motoras na escola. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá. v.13, n.1, p. 99-107, 2002. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3757/2581>> acesso em: 29 Mar. 2011.

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 Enfermagem**. Florianópolis, v.16, n. 3, p. 98-387, jul./set. 2007. Disponível em<  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072007000300003](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072007000300003)>  
Acesso em: 29 Mar. 2011.

CAMARANO, A. A.; KANSO, S.; MELLO, J. L. Como vive o Idoso Brasileiro? In: CAMARANO, A. A. **Os Novos Idosos Brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro: IPEA, 2004. Cap. 1, p. 25-76.

CARDOSO, A. S. et al. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Revista Movimento**. Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 225-239, jan./abr. 2008. Disponível em:  
<<http://www.cefid.udesc.br/laboratorios/gerontologia/documentos/artiogo-2.pdf>>  
Acessado em: 10 jun. 2010.

CASSOU A. C. N.; FERMINO, R. C.; SANTOS, M. S.; RODRIGUEZ AÑEZ, C. R.; REIS, R. S. Barreiras para a atividade física em idosos: uma análise por grupos focais. **Revista Educação Física/UEM**. Maringá. v.19, n.3, p. 353-360, 2008. Disponível em:  
<<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewFile/3675/3686>>. Acesso em: 25 Mai. 2011

CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas: O novo papel dos recursos humanos nas organizações**. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

CID, L.; SILVA, C.; ALVES, J. Atividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior. **Revista Motricidade**. Rio Maior. v. 3, n. 2. p.47-55, dezembro, 2007. Disponível em:<  
<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/mot/v3n2/v3n2a10.pdf>> Acesso em:. 31 Mar. 2011.

DANTAS, E. H. M. Atividade física, prazer e qualidade de vida. **Revista Mineira de Educação Física. Viçosa**. Ano 7, v. 7, n. 1, p. 5-13, 1999. Disponível em: <  
[http://www.proteoria.org/textos/2002\\_24\\_revista%20mineira%20de%20ef.pdf](http://www.proteoria.org/textos/2002_24_revista%20mineira%20de%20ef.pdf)>  
acesso em: 05 Jan. 2011.

DIOGO, M. J. D.; NERI, A. L.; CACHIONI, M. **Saúde e qualidade de vida na velhice**. 2ª edição. (Coleção velhice e sociedade). Campinas: Alínea, 2006.

DUMITH, S. C.; DOMINGUES, M. R.; GIGANTE, D. P. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. São Paulo, v. 12, n. 4, p. 646-658, dezembro, 2009. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-790X2009000400014&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2009000400014&lang=pt)> Acesso em: 20 Jun. 2011.

ERBOLATO, R. M. P. L. Relações sociais na velhice. In: FREITAS, E. V. et al. (Org.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2002.

Fernandes, H. M. **Motivação no contexto da educação física: estudo centrado no valor preditivo das intenções de prática desportiva em função da motivação intrínseca**. 2003. Monografia ( Licenciatura em Educação Física e Desporto), Faculdade de Educação Física, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real. 2003.

FLORINDO, A. A. et al. Percepção do ambiente e prática de atividade física em adultos residentes em região de baixo nível socioeconômico. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v. 45, n. 2, p. 302-310, Abril, 2011. Disponível em:< [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102011000200009&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102011000200009&lang=pt)> Acesso em: 16 Jun. 2011

FONSECA, A. M. O envelhecimento bem sucedido. In: PAÚL C.; FONSECA A. M. **Envelhecer em Portugal**. Lisboa, Climepsi Editores, 2005.

FONSECA, V. **Psicomotricidade: filogênese, ontogênese e retrogênese**. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 1998.

FREITAS C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a grupos de atividades físicas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**. v. 9, (s/n), p. 92-100, 2007. Disponível em:< <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=454229&indexSearch=ID>> acesso em: 24 Mar. 2011.

GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 14, n. 2, p.132-138, 2009 . Disponível em: <[http://www.sbafs.org.br/\\_artigos/241.pdf](http://www.sbafs.org.br/_artigos/241.pdf)> Acesso em: 04 Jun. 2011.

GUMARÃES, J. M. N. CALDAS, C. P. A influencia da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: Uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. Rio de Janeiro, v. 9, n. 4, p. 481- 492, setembro, 2006. Disponível em:<  
[http://translate.google.com.br/translate?hl=ptBR&langpair=en|pt&u=http://www.scielo.br/scielo.php%3Fpid%3DS1415-790X2006000400009%26script%3Dsci\\_abstract](http://translate.google.com.br/translate?hl=ptBR&langpair=en|pt&u=http://www.scielo.br/scielo.php%3Fpid%3DS1415-790X2006000400009%26script%3Dsci_abstract)>  
Acesso em: 24 mar. 2011.

GÜNTHE, H. Pesquisa Qualitativa Versus Pesquisa Quantitativa: Esta É a Questão? **Revista de Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Brasília, v. 22, n. 2, p. 201-210, mai./ago., 2006. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v22n2/a10v22n2.pdf> >  
Acesso em: 04 Mar. 2011

HERNANDES, E. S. C.; BARROS, J. F. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 12, n.2, p. 43-50, junho, 2004. Disponível em:< <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=524476&indexSearch=ID>> Acessado em: 10 Jun. 2011

INTERDONATO, G. C. et al. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Revista Motriz**. Rio Claro, v. 14, n. 1, p. 63-66, jan./mar., 2008. Disponível em<  
<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1290/1589>>  
acesso em 29 Mar. 2011.

KETELE, J.M.; ROEGIERS, X. **Metodologia da recolha de dados**. Lisboa: Instituto Piaget, 1999.

LEAL, I. J. HAAS, A. N. O significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**. Passo Fundo, (s/v), (s/n), p. 64-71 - jan./jun. 2006. Disponível em:<  
<http://www.upf.tche.br/seer/index.php/rbceh/article/viewFile/56/49>> Acesso em:16 Jun. 2011.

LIMA, A. P.; DELGADO, E. I. A melhor idade do Brasil: aspectos biopsicossociais decorrentes do processo de envelhecimento. **Revista Ulbra e Movimento (REFUM)**. Paraná. v. 1, n. 2, p. 76-9, set./out. 2010. Disponível em:  
<<http://revista.ulbrajp.edu.br/ojs/index.php/edufisica/article/viewFile/630/142>> Acesso em: 20 Mar. 2011.

LIMA COSTA, M. F.; BARRETO, S.; GIATTI, L. A situação socioeconômica afeta igualmente a saúde de idosos e adultos mais jovens no Brasil? Um estudo utilizando dados da Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílios PNAD/98.

**Revista Ciência & saúde coletiva.** Rio de Janeiro. v.7, n.4, p. 813-824, 2002.

Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v7n4/14607.pdf>>. Acesso em: 25 Mai 2011.

MACHADO, M. N. M. **entrevista de pesquisa: a interação**

**entrevistador/entrevistado.** 1991. Tese (Doutorado) Universidade de Belo Horizonte, 1991.

MACHADO, A. B. **O olhar do idoso sobre as vivências em atividades físicas e as relações familiares.** 2010. 63 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física)

Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2010.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T.B. **Atividade Física e Idoso: Concepção Gerontológica.** Porto Alegre: Sulina, 2001.

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

**Cineantropometria & Desempenho Humano.** v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006. Disponível em:< [http://bases.bireme.br/cgi-](http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=473044&indexSearch=ID)

[bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=473044&indexSearch=ID](http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=473044&indexSearch=ID)> acesso em: 31 Mar. 2011.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e atividade física.** Londrina: Midiograf, 2001

\_\_\_\_\_. Envelhecimento, Atividade Física e Saúde. **Revista Mineira de Educação Física.** Viçosa. v. 10, n. 1, p. 195-209, 2002. Disponível em:

<<http://www.revistamineiraefi.ufv.br/artigos/arquivos/839d1ee91c7ac26f96fbcf0c816ebcc9.pdf>> Acesso em: 15 Jan. 2011.

\_\_\_\_\_. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.** São Paulo, v. 20, n. 5, p.135-37, setembro, 2006. Disponível

em:<<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v%2020%20supl5%20artigo33.pdf>> Acesso em: 24 Abr.2011.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T.L.. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade física e Saúde.** v. 5, n. 2, p. 60-

76, 2000. Disponível em: <[http://www.sbafs.org.br/\\_artigos/249.pdf](http://www.sbafs.org.br/_artigos/249.pdf)> Acesso em: 05 Jan. 2011.

MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 10, n. 4, p. 41-50, Outubro, 2002. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/469/495>> acesso em 26 Mar. 2011.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K.; RODRIGUES NETO, T. L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói, v. 7, n. 1, p. 2-13, jan./fev., 2001. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922001000100002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922001000100002&script=sci_arttext)> Acesso em 29 Mar. 2011.

MAZO, G. Z.; MOTA, J.; GONCALVES, L. H. T.; MATOS, M. G. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. **Revista Portuguesa de Ciência do Desporto**. Porto. v.5, n.2, p. 202-212. Maio, 2005. Disponível em: <[http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-05232005000200009&lang=pt](http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-05232005000200009&lang=pt)>. Acesso em: 31 Mai. 2011.

MINAYO. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 1994.

MINAYO, M. C. S., HARTZ, Z. M. A., BUSS, P. M. Qualidade de Vida e Saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csc/v5n1/7075.pdf>> acesso em 11 jan. 2011.

MORAES, H. et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de psiquiatria**. Rio Grande do Sul, v. 29, n.1, p. 70-79, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v29n1/v29n1a14.pdf>> acesso em: 10 Mar. 2011.

MOTA, M. P.; FIGUEIREDO, P. A.; DUARTE, J. A. Teorias biológicas do envelhecimento. **Revista Portuguesa de ciências do Desporto**. v. 4, n. 1, p. 81-110, 2004. Disponível em: <[http://www.fade.up.pt/rpcd/\\_arquivo/artigos\\_soltos/vol.4\\_nr.1/Paula\\_Mota.pdf](http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.4_nr.1/Paula_Mota.pdf)> acesso em: 15 Fev. 2011.

MORAES, E. N.; MORAES F. L.; LIMA S. P. P. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Revista Médica de Minas Gerais**. v. 20 n. 1, p. 67-73, 2010. Disponível em: <<http://rmmg.medicina.ufmg.br/index.php/rmmg/article/viewDownloadInterstitial/209/194>> Acesso em: 21 Fev. 2011.

MOTA, Letizia de Oliveira. **Envelhecimento e Inclusão Social: O Projeto Agente Experiente**. 2007. 110f. Dissertação (Mestrado em Serviço Social). Faculdade de Serviço Social, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2007.

NASCIMENTO, C. M. C et al. Nível de atividade Física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. Marngá. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 19, n. 1, p. 109-118, 2008. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewFile/4321/2923>> Acessado em: 10 Jun. 2011.

NAHAS, V. M. **Atividade, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2ª edição. Londrina: Midiograf, 2001

NERI, A. L. **Envelhecer com dignidade**. Jornal da UNICAMP, v. 18, n. 247, p. 12, 2004.

NETTO, F. L. M. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento. **Revista Pensar a Prática**. v. 7, (s/n), p. 75-84, Março, 2004. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewFile/67/66>> Acesso em: 21 Fev.11.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. 4ª edição. Campinas, São Paulo: Papyrus, 1998. (coleção Vivacidade).

OKUMA, S.S.; MIRANDA, M.L.J.; VELARDI, M. Atitudes de idosos frente à prática de atividades físicas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 15, n. 2, p. 47-54, 2007. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/748/751>> Acessado em: 07 Jun. 2011

PAIM, M. C. C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v. 12, n. 2, p. 73-79, 2001. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3748/2580>> Acesso em: 28 Mar. 2011.

PAIM, M. C. C.; PEREIRA, E. F. Fatores motivacionais em adolescentes para prática de jazz. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá. v. 16, n. 1, p. 59-66, 2005.

Disponível em: <

<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewFile/3404/2434>>

Acesso em: 30 Jan. 2011.

PINHEIRO, M. F. G.; GOMES, C. L. et al. **A terceira idade: estudo sobre o envelhecimento**. São Paulo: SESC, 2007.

RAUCHBACH, R. **A atividade física para 3º idade: Envelhecimento ativo, uma proposta para a vida**. Londrina: Midiograf, 2001.

REICHERT, F. F. **Barreiras à prática de atividades físicas: prevalência e fatores associados**. 2004. 119 f. Dissertação (Mestrado em Epidemiologia). Faculdade de Medicina. Universidade Federal de Pelotas. Departamento de Medicina Social. Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia. Pelotas 2004.

RHEINHEIMER, M. **A motivação de idosos à prática de atividades físicas**. 2010. 33f. Monografia. (Licenciatura em Educação Física) Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2010.

SALIN, M. S. **Idosos praticantes de atividade física: tendências a estado. Depressivo e Capacidade Funcional**. Florianópolis: UDESC, 2006.

SALVADOR, E. P. et al. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v.43, n.6, p. 972-980. Dezembro, 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102009000600008&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102009000600008&lang=pt)> Acesso em: 16 Jun. 2011.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. 1ª. edição. Barueri: Manole, 2002.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária 1. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**.

Ano 5, n. 1, p. 23-34, 2006. Disponível em:

<<http://www3.mackenzie.br/editora/index.php/remef/article/viewFile/1299/1002>>

acesso em: 30 Mar. 2011.

SAVIO, K. E. O.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S.; SILVA, E. F. Sexo, renda e escolaridade associados ao nível de atividade física de trabalhadores. **Revista**

**Saúde Pública.** v. 42, n.3, pp. 457-463, 2008. Acesso em: 24 Mai. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v42n3/6528.pdf>>

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema.** 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2001.

SILMA. M. G. S. Idosos aposentados: representações do cotidiano. **Revista Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento.** Porto Alegre. v. 1, (s/n), p. 91-104, 1999. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4655>> Acesso em: 21. Fev. 2011.

SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida.** São Paulo: Phorte, 2004.

SIQUEIRA. F. V. Et al. Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. **Caderno de Saúde Pública.** Rio de Janeiro, v. 25, n.1, p.203-213, Jan. 2009. Disponível em:<<http://www.scielosp.org/pdf/csp/v25n1/22.pdf>> Acesso em: 07 Jun. 2011.

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, mar. 2010 . Disponível em <[http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-55092010000100009&lng=pt&nrm=iso](http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092010000100009&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 13 jun. 2011

STUART-HAMILTON I. **A psicologia do envelhecimento: uma introdução.** Porto Alegre: Artmed; 2002.

SUZUKI, C. S. **Aderência a atividade física em mulheres da universidade aberta á terceira idade.** 2005. 104f. Dissertação. (Mestrado em Enfermagem) Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Programa de pós-graduação Enfermagem em saúde pública. Ribeirão Preto, 2005.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** Brasília, v.11, n. 4, p. 7-12, out./dez., 2003. Disponível: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/519/543>> acesso em: 13 Fev. 2011.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, E. P.; ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Revista Acta Fisiátrica**. São Paulo, v. 14, n. 4, p. 230 - 236, 2007. Disponível em: <<http://www.actafisiatrica.org.br/v1/frmMostraArtigo.aspx?artigo=923>> Acesso em: 16 Jun. 2011.

TEIXEIRA, C. S. et al. Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? **Revista Salusvita**. Bauru, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009. Disponível em: <<http://iah.iec.pa.gov.br/iah/fulltext/lilacs/salusvita/2009v28n2/salusvita2009v28n2p183-191.pdf>> Acesso em: 16 Jun. 2011.

TERRA, N. L.; DORNELLES, B. **Envelhecimento Bem-Sucedido**, 2ª edição. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2003.

VELOZ, M. C. T.; SCHULZE, C. M. N.; CAMARGO, B. V. Representações sociais do envelhecimento. **Revista Psicologia Reflexão e crítica**. Porto Alegre. v. 12, n. 2, p. 479-502, 1999, 1999. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79721999000200015&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79721999000200015&script=sci_arttext)> Acesso em: 01 Mar. 2011.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista de Saúde Pública**. v. 43, n. 3, p. 548-554, abril, 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102009000300020&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102009000300020&script=sci_abstract&tlng=pt)> Acesso em: 11 Fev. 2011.

VIEIRA, E. B. **Manual de gerontologia: um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e familiares**. 2ª edição. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

VONO, Z. E. **Enfermagem gerontológica: atenção á pessoa idosa**. São Paulo: Senac, 2007.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice: Aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

ANEXO

ANEXO  
Protocolo de Aprovação ao Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/CCS



## APÊNDICES

**APÊNDICE A**  
**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre os aspectos motivacionais que influenciam a adesão de idosos de diferentes classes sociais a programas de atividade física. Está sendo desenvolvida por Maria Gercica Magna Silva, aluna do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Prof<sup>a</sup>.Dr<sup>a</sup>. Maria Dilma Simões Brasileiro.

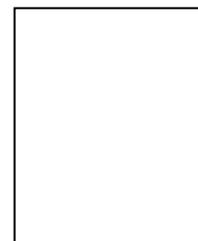
Essa pesquisa contribuirá para atender o público da terceira idade, e para isso é importante considerar e compreender as necessidades desses indivíduos, para desenvolver um trabalho direcionado, de acordo com seus interesses. Solicitamos a sua colaboração para responder a entrevista, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo na defesa da minha monografia. Seu nome será mantido em sigilo,

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as perguntas solicitadas pelo Pesquisador (a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, sendo necessário o comunicado da desistência. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário. Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados.

---

Assinatura do Participante da Pesquisa ou Responsável Legal

OBSERVAÇÃO: (em caso de analfabeto)



Espaço para

impressão dactiloscópica

---

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador (a) Responsável: \_\_\_\_\_  
Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o (a)  
pesquisador (a) \_\_\_\_\_  
Endereço (Setor de Trabalho): \_\_\_\_\_  
Telefone: \_\_\_\_\_

Atenciosamente,

---

Assinatura do Pesquisador Responsável

---

Assinatura do Pesquisador Participante

João Pessoa, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2011.

**APÊNDICE B**  
**Roteiro de Entrevista**

**Universidade Federal da Paraíba  
Centro de Ciências da Saúde  
Departamento de Educação Física**

**Esta pesquisa consiste num estudo de conclusão de curso e tem como objetivo analisar os motivos que influenciam os idosos de diferentes classes sociais a participarem de programas de atividade física. A confidência das respostas será mantida, pois elas serão analisadas de forma global.**

**Dia:    /    / 2011      Sexo: ( ) 1. Feminino ( ) 2. Masculino**

### **ROTEIRO DE ENTREVISTA**

- 1) O senhor(a) estudou até que série?
- 2) Qual a sua profissão?
- 3) Em que bairro e com quem o senhor(a) mora?
- 4) Qual a renda mensal da sua família?
- 5) Qual sua idade?
- 6) Como o senhor(a) conheceu o projeto?
- 7) O que o senhor(a) busca no projeto?
- 8) Quais as mudanças que o senhor(a) espera que o projeto faça em sua vida?
- 9) As atividades e obrigações do dia-a-dia não impedem a participação do senhor/a no projeto?
- 10) O senhor(a) se sente diferente depois de começar a participar do projeto?
- 11) O que faz com que o senhor(a) continue participando do projeto?
- 12) Qual a atividade física realizada no projeto o/a senhor(a) gosta mais de praticar?

13) Que outras atividades físicas, esportes o/a senhor(a) gostaria de praticar e que não pratica?

14) No seu bairro o/a senhor(a) encontra muitos meios de se praticar atividade física? Caso positivo, quais?