

Análise da aderência e da permanência de longevos em programas de atividade física

An analysis of participation and continuation in physical activities programs among the long-lived elderly

Marize Amorim Lopes¹; Rodrigo de Rosso Krug²; Moane Marchesan³; Giovana Zarpellon Mazo⁴

¹Doutora em Educação Física. Professora do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina. Professora do Centro de Desportos – UFSC. Florianópolis, SC – Brasil.

²Mestre em Ciências do Movimento Humano – UDESC. Florianópolis, SC – Brasil.

³Mestre em Educação Física – UFPel. Aluna do curso de Doutorado em Educação Física – UFSC. Florianópolis, SC – Brasil.

⁴Doutora em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto (Portugal). Professora do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte e do programa de Pós- Graduação em Ciências do Movimento Humano – UDESC. Florianópolis, SC – Brasil.

Endereço para correspondência

Rodrigo de Rosso Krug
R. Pascoal Simone, 358, Coqueiros
88080-350 – Florianópolis, SC – Brasil.
rodkrug@bol.com.br

Resumo

Objetivo: Analisar os motivos de aderência e permanência de idosos longevos em programas de atividades físicas. **Método:** Participaram, neste estudo, 87 idosos com 80 anos ou mais de idade, integrantes de grupos de convivência de Florianópolis (SC). Aplicou-se uma entrevista semiestruturada interpretada pela análise de conteúdo temática. **Resultados:** Os motivos de aderência em programas de atividades física foram: promoção/manutenção da saúde, prazer pela atividade física, indicação médica, indicação/incentivo de amigos/familiares/profissionais, socialização, manter-se ativo, ter ocupação/diversão, sentir-se bem e estética. Os motivos de permanência foram: promoção/manutenção da saúde, prazer pela prática, socialização, sentir-se bem, manter-se ativo, bons profissionais e indicação médica. **Conclusão:** Os principais fatores que motivam os longevos a aderirem e a permanecerem nos programas de atividades físicas estão atrelados à percepção da saúde e aos fatores psicossociais. O conhecimento desses fatores possibilita intervenções que auxiliam na permanência dos idosos nestes programas por um tempo prolongado.

Descritores: Atividade física; Idosos de 80 anos ou mais; Saúde do idoso.

Abstract

Objective: To analyze the reasons among the long-lived elderly for participating and continuing in physical activities programs. **Methods:** The participants in this study were eighty-seven elderly individuals, aged 80 or older, belonging to support groups in Florianópolis (SC). A semi-structured interview was applied and interpreted by means of thematic content analysis. **Results:** The reasons for participating in physical activities programs were: health promotion/maintenance; pleasure in physical activities; medical recommendation; incentives from friends, family and professionals; socialization; keeping oneself active; having an occupation/diversion; feeling well; and esthetics. The reasons for continuing were: health promotion/maintenance; pleasure in physical activities; socialization; feeling well; remaining active; good professionals; and medical recommendation. **Conclusion:** The main factors that motivate the long-lived elderly to initiate and continue in physical activities programs are linked to health perceptions and psychosocial aspects. Knowledge of these factors enables interventions that help the elderly stay in these programs for prolonged periods of time.

Key words: Aged, 80 and over; Income; Health of the elderly; Physical activity.

Introdução

O envelhecimento populacional é um acontecimento crescente e mundial¹. Dentre as pessoas idosas, a faixa etária que mais aumenta no mundo é a de 80 anos ou mais de idade². Essas pessoas são denominadas idosas longevas³.

As perdas biopsicossociais do processo de envelhecimento contribuem para o aumento da inatividade física⁴. À medida que a idade aumenta, a capacidade física das pessoas idosas diminui, surgindo, assim, o sentimento de velhice, ocasionando a redução da prática de atividade física e, conseqüentemente, à aparição de doenças crônico-degenerativas aumenta^{1,4,5}.

Dessa forma, torna-se necessária a implementação de estratégias de promoção de saúde que visem maior participação dos idosos, principalmente aqueles com idade mais elevada, em práticas regulares de atividades físicas⁵. Nesse aspecto, para o sucesso dos programas de intervenção é preciso conhecer quais são os fatores que contribuem para a adesão e para permanência na prática de atividade física e atuar em prol da sua maximização⁶. Conhecê-los é essencial para a efetivação dos programas de atividades físicas para idosos, pois tal conhecimento pode sustentar futuras estratégias no intuito de facilitar a adesão e a permanência desses indivíduos nesses programas de maneira que adquiram comportamentos e hábitos para um envelhecimento ativo e saudável⁷.

Muitos são os estudos comprovando os benefícios da atividade física para os idosos, porém a literatura ainda carece de relatos sobre os motivos que levam essa população a aderir e a permanecer em um programa de atividades físicas, visto que com o aumento da idade há uma redução na prática de atividade física desses sujeitos^{4,8}.

Considerando que trabalhos sobre essa temática, direcionados aos idosos longevos ainda são escassos e que a expectativa de vida do brasileiro ao nascer vem aumentando consideravelmente³, neste estudo, objetivou-se analisar os motivos de aderência e permanência de ido-

sos longevos em programas de atividades físicas, tendo em vista que 58% dos idosos longevos de Florianópolis (SC) são inativos fisicamente⁹. Assim, os resultados deste estudo assumem relevância científica e podem auxiliar profissionais e pesquisadores que atuam na promoção de atividade física para essa população.

Materiais e métodos

Esta investigação caracterizou-se por ser um estudo qualitativo com enfoque fenomenológico. A pesquisa qualitativa de natureza fenomenológica surge como forte reação contrária ao enfoque positivista, privilegiando a consciência do sujeito e entendendo a realidade social como uma construção humana. A fenomenologia é o estudo descritivo de um conjunto de fenômenos¹⁰.

Foram pesquisados 352 idosos longevos matriculados nos 102 grupos de convivência da Prefeitura Municipal de Florianópolis (SC). Os critérios de inclusão foram: ter 80 anos ou mais de idade, praticar atividades físicas regularmente, no mínimo três vezes por semana, e estar presente no dia das coletas. Assim, participaram do estudo 87 idosos longevos praticantes de atividade física, sendo 78 mulheres e 9 homens.

Para a obtenção dos resultados, realizou-se uma entrevista semiestruturada que foi aplicada pelos próprios pesquisadores. As questões norteadoras foram:

- Quais os motivos que levaram o(a) senhor(a) a ingressar em um programa de atividades físicas para terceira idade?
- Quais os motivos que levaram o(a) senhor(a) a permanecer em programa de atividades físicas para terceira idade?

A coleta de dados envolveu duas etapas. Na primeira etapa, obteve-se, junto à Prefeitura Municipal de Florianópolis (SC), autorização para realizar a pesquisa e o acesso aos endereços e nomes dos coordenadores dos grupos de

convivência cadastrados. Em seguida, contataram-se estes coordenadores para solicitar a permissão e marcar horário para realização da pesquisa. Na segunda etapa, procurou-se identificar nos grupos a existência ou não de idosos longevos participantes. A seguir, foi realizado o convite para participarem do estudo. Aqueles que aceitaram participar da pesquisa e se enquadravam nos critérios de inclusão, assinaram o termo de consentimento livre esclarecido em duas vias, ficando uma em posse do pesquisador; e a outra, em poder do voluntário. Logo após, foram aplicadas as entrevistas pelos próprios pesquisadores.

Para interpretar as informações, utilizou-se a análise de conteúdo, que pode ser definida como um conjunto de técnicas de análise das comunicações que visa obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos às variáveis inferidas dessas¹¹.

Esta pesquisa foi aprovada no Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos do Centro de Ciências da Saúde e do Desporto da Universidade do Estado de Santa Catarina, com o número de referência 149/2010.

Resultados e discussão

Na Tabela 1, estão apresentadas as características sociodemográficas e de saúde dos 87 idosos longevos, praticantes de atividade física e participantes do estudo (média de idade de 84,1 ± 3,9 anos).

Para melhor compreensão dos resultados e da discussão, optou-se por apresentá-los em dois eixos temáticos, os quais foram subdivididos de acordo com as categorias identificadas e número de ocorrência, da seguinte maneira: a) motivos de aderência dos longevos ao programa de atividades físicas: promoção e manutenção da saúde (33 ocorrências); gosto pelas atividades físicas (22 ocorrências); indicação médica (14 ocorrências); socialização (12 ocorrências); indicação

Tabela 1: Características sociodemográficas e de saúde dos participantes do estudo

Variáveis	F	%
Características sociodemográficas		
Estado civil		
Solteiro	3	3,4
Casado	16	18,4
Separado	4	4,7
Viúvo	64	73,5
Com quem mora		
Sozinho	30	34,5
Acompanhado	57	65,5
Escolaridade		
Analfabeto	7	8,0
Fund. incompleto	41	47,2
Médio incompleto	18	20,7
Médio completo	14	16,1
Ensino superior	7	8,0
Religião		
Católico	72	82,7
Evangélico	4	4,7
Espírita	6	6,8
Sem religião	4	4,7
Outros	1	1,1
Etnia		
Caucasiano	82	94,2
Afrodescendentes	5	5,8
Ocupação		
Apos./Pens.	84	96,7
Apos./Pens. ativo	2	2,2
Não remunerado	1	1,1
Renda		
< 1 Salário	6	6,8
1 a 3 Salários	38	43,7
3 a 6 Salários	21	24,2
> 6 Salários	22	25,3
Condições de saúde		
Estado de saúde		
Ótimo/Bom	54	62,1
Regular	28	32,1
Ruim/Muito ruim	5	5,8
Doenças		
Sim	75	86,2
Não	12	13,8
Medicamentos		
Sim	77	88,5
Não	10	11,5

f = Frequência; % = percentagem;
Fund. = Fundamental; Apos. = Aposentado;
Pens. = Pensionista

e incentivo de amigos, familiares e profissionais (11 ocorrências); manter-se ativo (10 ocorrências); ter ocupação e diversão (7 ocorrências); sentir-

se bem (5 ocorrências); estética (4) e b) motivos de permanência dos longevos aos programas de atividades físicas: promoção e manutenção da saúde (36 ocorrências); gosto pela prática de atividades físicas (28 ocorrências); socialização (26 ocorrências); sentir-se bem (14 ocorrências); manter-se ativo (4 ocorrências); bom profissional (4 ocorrências); indicação médica (1 ocorrência), conforme apresentado a seguir.

A) Motivos de aderência dos longevos ao programa de atividades físicas

A promoção e manutenção da saúde

O motivo que mais foi citado pelos longevos como um fator de adesão a um programa de atividades físicas foi a “promoção ou manutenção da saúde”. Com o aumento da idade a prevalência de doenças crônicas degenerativas aumenta, e, com isso, há maior procura de programas de atividades físicas, por parte dos idosos¹², pois essas pessoas se sentem motivadas a praticar atividade física, porque conhecem os benefícios que ela proporciona para a saúde de quem a pratica regularmente¹³.

A atividade física na terceira idade promove múltiplos efeitos benéficos para a saúde dos idosos, desde benefícios antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos, até a prevenção e o tratamento de doenças próprias dessa idade^{5, 14, 15}. No estudo de Andreotti e Okuma⁷ manter e ou melhorar à saúde também foi um motivo citado pelos idosos para a aderência a um programa de atividades físicas para essa população.

O gosto pela prática de atividades físicas

Outro motivo bastante ressaltado pelos longevos como um fator de aderência a um programa de atividades físicas foi a “o gosto pela prática de atividades físicas”. Essas informações estão em concordância com a afirmação de Eiras et al.¹⁶ de que o prazer é fundamental para a aderência à atividade física. Lins e Corbucci¹⁷

destacam que ter o prazer como o motivo mais referenciado para ingressar em programa de atividades físicas é uma motivação intrínseca que evidencia o desejo pessoal associado à realização e satisfação em estar em um grupo social, com manifestações de respeito, cumplicidade e reconhecimento social, desejos que se tornam importantes, principalmente, nessa fase da vida. Meurer, Benedetti e Mazo¹² relatam que o prazer pela prática é um dos fatores citados pelas pessoas idosas que participaram de seu estudo como fator motivacional para a adesão à prática de atividades físicas regulares.

A indicação médica

Em relação aos motivos elencados pelos longevos para aderirem ao programa, a “indicação médica” foi a terceira indicação. O aconselhamento do médico para a adoção de um estilo de vida ativo é eficiente, principalmente para indivíduos previamente sedentários⁸.

A indicação médica foi evidenciada no estudo de Meurer, Benedetti e Mazo¹² em que todos os idosos tiveram recomendação médica do centro de saúde para iniciarem o programa de atividades físicas do projeto Floripa Ativa – Fase B. As autoras¹² explicam que isso pode ter influenciado nas respostas desses sujeitos, pois a maioria (82%) relatou que a recomendação médica foi o principal motivo de ingresso no programa. Na investigação de Cohen-Mansfield et al.¹⁸, na qual foram analisados 324 indivíduos, com idades entre 74 e 85 anos, foi constatado que quase 70% dos participantes foram influenciados pelo aconselhamento médico para praticarem atividades físicas regularmente. A orientação médica frente à adesão de idosos aos programas de atividades físicas também é destacada em outros estudos^{8, 19}.

A socialização

A “socialização” foi outro motivo extraído das falas dos longevos como um fator de aderência a um programa de atividades físicas. A perda do espaço social é mais um problema do envelhecimento humano, principalmente, após

o evento da aposentadoria. Os programas de atividades físicas podem amenizar essa perda, pois representam uma maior convivência entre amigos, contribuindo para uma melhor integração com familiares e resgate de valores pessoais e sociais¹³.

A atividade física é vista como uma fonte de sociabilidade, sendo considerada uma boa oportunidade para encontrar, estar ou reunir-se com amigos^{8, 16, 20, 21}. A atividade física, além de poder atenuar e retardar o processo de declínio das funções orgânicas que são decorrentes do envelhecimento humano, pode também promover melhoras nas habilidades sociais das pessoas e levá-las a uma maior participação social¹. Meurer, Benedetti e Mazo¹² encontraram em seu estudo que a sociabilização, com 8,6%, foi o segundo maior motivo citado pelas pessoas idosas, para a adesão ao projeto de atividades físicas Floripa Ativa – Fase B.

A indicação e incentivo de amigos, familiares e profissionais da área

A “indicação e ou convite de amigos, familiares ou profissionais da área” na percepção dos longevos também foi um motivo de aderência ao programa de atividades físicas. A indicação, incentivo e ou convite de amigos e ou familiares, que estão praticando, já praticaram ou, até mesmo, que não praticam, pode facilitar a adesão dos idosos em um programa de atividades físicas regulares^{19, 21}. Do mesmo modo, o American College of Sports Medicine (ACSM)⁵ enfatiza que a família tem um papel fundamental na decisão das pessoas idosas em aderir ou não a um programa de atividades físicas.

A falta de companhia e de incentivo para praticar atividades físicas pode dificultar sua prática regular por parte das pessoas^{18, 22}. Atualmente, é um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física regular é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento⁵. Nesse sentido, é muito importante que os profissionais da saúde mostrem os benefícios da prática regular de

atividades físicas na saúde das pessoas, incentivando sua prática para toda a população.

Manter-se ativo

De acordo com os longevos, para aderência a um programa de atividades físicas “manter-se ativo” é um dos motivos que os estimulam a praticar esses exercícios físicos. A OMS¹ ressalta em seu documento que as pessoas idosas precisam praticar atividades físicas regularmente para terem uma boa saúde. Warburton, Nicol e Bredin²² explicam que um gasto mínimo de 500 kcal, por semana, já proporcionam benefícios para a saúde das pessoas idosas.

A prática regular de atividades físicas, por parte dos idosos, pode promover benefícios à saúde desses, tanto em aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos, como psicológicos^{5, 15}. A atividade física regular melhora o controle do estresse e a manutenção da massa muscular, aumenta a capacidade funcional, a autonomia e a satisfação, previne a osteoporose, reduz o risco de morte prematura e de desenvolvimento de doenças crônicas, auxilia no controle do peso corporal e aumenta a autoestima, além de proporcionar maior capacidade de realização das atividades da vida diária, preservando, assim, a independência dos indivíduos idosos²³.

Nesse sentido, as pessoas se sentem motivadas a praticar atividades físicas regulares, porque sabem os benefícios biopsicossociais que essas atividades podem trazer a sua saúde¹³.

Ter ocupação e distração

“Ter uma ocupação e distração” foi outro motivo que fez com que os longevos ingressassem em um programa de atividades físicas para a terceira idade. Os idosos, por serem, em sua maioria, aposentados e, assim, não terem mais compromissos com o trabalho, podem ocupar seu tempo livre com atividades físicas³. García Ferrando²⁴ complementa dizendo que as pessoas que estão na terceira idade praticam atividades físicas para passar o tempo e para se divertirem, pois no seu estudo 30% dos participantes relataram a adesão em um programa desse tipo por

esses dois motivos. Weinberg e Gould¹³ acreditam que a prática de exercícios em grupo proporciona diversão aos seus praticantes.

Já no estudo de Freitas et al.²⁵, 51,7% dos idosos consideraram o hábito de praticar atividades físicas um fator importante ou muito importante para aderir a um programa que as ofereça.

Sentir-se bem

Foi citado pelos longevos como fator de aderência ao programa de atividades físicas o prazer de “sentir-se bem”, pois explicaram que tais práticas regulares faz com que eles se sintam bem. Uma das principais razões que faz com que sujeitos sedentários há anos, repentinamente, aos 70 ou 80 anos de idade, iniciem e mantenham a prática de exercícios físicos, é o fato de que “isso faz com que se sintam melhor”, como referem muitas pessoas para explicar o motivo de se exercitarem. Este fato se deve porque a atividade física se relaciona com a melhora da saúde, o aumento na produção de betaendorfinas e aminas biogênicas que atuam no sistema nervoso, reduzindo a ansiedade e produzindo sensação de bem-estar²⁶.

A atividade física é uma fonte de satisfação e bem-estar^{8,16}. As pessoas que fazem atividades físicas regularmente tendem a ter uma percepção positiva de bem-estar psicológico²³.

Estética

Os longevos participantes deste estudo também citaram a “estética” como um dos motivos de aderência a um programa de atividades físicas. Um dos principais motivos para iniciar a prática de atividade física regular, independentemente da idade da pessoa, é a estética, decorrente da necessidade de controle ou perda de peso¹³. Shephard²⁶ completa dizendo que a aparência corporal tem sido vista como fundamental na relação entre atividade física e autoimagem. O mesmo autor explica que o culto ao corpo por meio da aparência é uma qualidade comum das pessoas atualmente. Desse modo, o cuidado com o desenvolvimento corporal é parte intrínseca do comportamento social moder-

no. Portanto, a prática de atividade física deve proporcionar ao idoso um “encontro” com a sua corporeidade, ou seja, a pessoa idosa deve olhar-se mais, perceber-se, sentir-se, expor-se e buscar ser mais feliz²⁷.

B) Motivos de permanência dos longevos ao programa de atividades físicas

A promoção e manutenção da saúde

A “promoção ou manutenção da saúde” foi o principal motivo que levou os longevos a permanecerem em um programa de atividades físicas. A atividade física regular pode diminuir o risco e ou a evolução de doenças cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais, diabetes, osteoporose, câncer, ansiedade, depressão, além de ser determinante no controle do peso corporal. Proporciona também efeitos benéficos, uma vez que melhora o nível de colesterol de lipoproteínas de alta densidade, o controle hiperglicêmico em obesos e reduz os riscos de câncer de cólon e de mama em mulheres^{1,5}.

Manter e ou melhorar à saúde também foi um fator muito encontrado em vários estudos^{8,13,14,21,28} como um motivo citado por idosos para adesão a programas de atividades físicas e sua permanência neles. A saúde das pessoas idosas é um objetivo dos programas de atividades físicas específicos para essa população¹².

O gosto pela prática de atividades físicas

Outro motivo bastante ressaltado pelos longevos como um fator de permanência a um programa de atividades físicas foi “o gosto pela prática de atividades físicas”. Freitas et al.²³, ao estudarem 120 idosos, com idades entre 60 e 85 anos, praticantes de atividades físicas há pelo menos seis meses nos projetos Máster Vida da Universidade de Pernambuco e Academia da Cidade da Prefeitura Municipal da cidade do Recife, verificaram que 66,7% dos participantes se mantiveram nos programas porque gostam de praticar atividades físicas. Mazo, Cardoso e

Aguiar²⁸ também evidenciaram, em seu estudo, que o principal motivo para que os idosos (n=60) pratiquem atividades físicas regulares é o gosto por essa prática.

Um dos fatores influenciadores para a permanência de idosos em programas de atividades físicas é o prazer pela prática, ou seja, a maioria dos idosos gosta das atividades físicas que realizam¹².

À socialização

A “socialização” foi outro motivo que levou os longevos a permanecerem em um programa de atividades físicas. Acredita-se que a prática de atividades físicas em grupo facilita sua manutenção, pelo compromisso com seus demais membros, apoio social, investimento em novas relações pessoais e diversão¹³. Essa prática de atividades físicas em grupo promove um aumento da integração social e cultural do idoso e leva à formação de novas amizades e à expansão de redes sociais^{1,5}.

Eiras et al.¹⁶ e Freitas et al.²⁵ também apontam a socialização como um motivo fundamental para a aderência e permanência de idosos em programas de atividade física.

Sentir-se bem

“Sentir-se bem” também foi um motivo que levou os longevos a permanecerem em um programa de atividades físicas. Freitas et al.²⁵ evidenciaram isso, quando 75% dos idosos entrevistados em seu estudo, indicaram o fato de se sentirem bem quando fazem atividades físicas, como sendo um fator que influenciou a permanência deles no programa. Isso pode ser justificado pelos benefícios proporcionados pela atividade física como a melhora da aptidão física⁵ e o convívio social²⁰. A prática regular de atividade física também está associada à melhora do bem-estar psicológico, por meio da redução do estresse, ansiedade e depressão²².

Manter-se ativo

Outro motivo citado pelos longevos como um fator de permanência em um programa de

atividades físicas foi “para manter-se ativo fisicamente”. A prática regular de atividade física pode minimizar os efeitos biopsicossociais ocasionados pelo envelhecimento humano, promove a saúde física e mental dos indivíduos nessas condições, além de melhorar sua qualidade de vida e sua independência⁵.

A atividade física é fundamental para a promoção da independência do idoso, oportunizando condições concretas para sua sobrevivência. A boa funcionalidade física é essencial para que o indivíduo possa atingir seus objetivos, realizar tarefas diárias, cuidar de si mesmo, socializar, e se engajar em atividades socioeducativas¹.

Assim, Meurer, Benedetti e Mazo¹² sugerem que as percepções positivas advindas da prática de atividade físicas possibilitam que os idosos passem a valorizar mais o comportamento ativo.

Bom profissional

Ter um “bom professor” foi um fator que influenciou os longevos a permanecerem em um programa de atividades físicas. As atividades físicas desenvolvidas de forma prazerosa, social, gradual, dinâmica, variada, entre outras, bem como as atitudes profissionais, são fatores que facilitam a participação e continuidade de um idoso em um programa⁸. O acompanhamento por meio da instrução de profissionais especializados apoia o envolvimento de pessoas idosas em programas de atividades físicas²⁶.

Para que os benefícios da atividade física sejam contemplados, é necessário que a prática seja fundamentada em alguns princípios básicos, como a intensidade, a duração e a frequência²³, ou seja, a prática regular de atividades físicas só proporcionará benefícios para saúde se esta for bem orientada e bem praticada. Nesse sentido, a atuação do profissional de Educação Física é fundamental para a adoção e a manutenção de um idoso em um programa de atividades físicas⁸, pois, no estudo de Freitas et al.²⁵, fatores como receber incentivos e atenção do professor foram apontados, por 62,5% e 57,5%, respecti-

vamente, como sendo causas importantíssimas para se manterem no programa.

Indicação médica

Foi relatado pelos longevos, como um motivo para permanecer em um programa de atividades físicas, a “indicação médica”. Os médicos possuem um papel fundamental na iniciação e na manutenção da atividade física, por parte dos idosos. Além de aconselhar a adesão a um programa de atividades físicas, o médico deve ressaltar a importância da permanência nele, pois as pessoas mais velhas têm um grande respeito pelos aconselhamentos dados por seus médicos²⁹.

Burton, Shapiro e German³⁰ mostram em seu estudo realizado com 301 idosos da cidade de Baltimore (EUA), que 40% dos participantes apontaram a influência do médico como sendo um fator muito importante para a adesão e manutenção deles em programas de atividades físicas.

Conclusão

Os fatores de aderência relatados pelos idosos longevos ao ingressarem em programas de atividades físicas, neste estudo, foram: a promoção e manutenção da saúde, o gosto pela prática de atividades físicas, a indicação médica, a socialização, a indicação e incentivo de amigos, familiares e profissionais, o manter-se ativo e sentir-se bem, a ocupação e diversão, e a estética. Já os motivos que levam os longevos a permanecerem nos programas foram: a promoção e manutenção da saúde, o gosto pela prática de atividades físicas, a socialização, o sentir-se bem e manter-se ativo, a presença de um bom profissional e a indicação médica.

Conhecer os fatores que motivam os longevos a aderirem e permanecerem em programas de atividades físicas é essencial para o planejamento de estratégias a serem aplicadas antes, durante e após as atividades físicas, visando sempre à prática regular de atividades físicas por parte desses idosos mais velhos.

Além disso, esses achados podem auxiliar os profissionais que trabalham nos programas de atividades físicas para idosos, de maneira que eles maximizem esses fatores de adesão e permanência relatados e contribuam para tornar os longevos mais ativos e, assim, poderem vivenciar uma velhice bem-sucedida e saudável.

Referências

1. Organização Mundial de Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: OMS; 2005.
2. Streit IA, Acosta MAF. Universidades e envelhecimento: ações de marketing em seus projetos para idosos. *ConScientiae Saúde*. 2011;10(2):305-11.
3. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Base de dados, censo 2010. Rio de Janeiro: IBGE; 2010.
4. Von Bonsdorff MB, Rantanen T. Progression of functional limitations in relation to physical activity: a life course approach. *Euro Rev Aging Phys Activ*. 2011;8:23-30.
5. ACSM. American College of Sports Medicine. Exercise and physical activity for older adults. *Med Scien Sports Exerc*. 2009;41(7):1510-30.
6. Conceição JCR, Krug RR, Gonçalves E, Mazo GZ. Motivos de adesão e permanência em um programa de atividades físicas para idosos. *Revista Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2011;159.
7. Andreotti MC, Okuma SS. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. *Rev Paul Educ Física*. 2003;17(2):142-53.
8. Hirvensalo M, Lintunen T. Life-course perspective for physical activity and sports participation. *Euro Rev Aging Phys Activ*. 2011;8:13-22.
9. Corseuil MW, Schneider IJC, Silva DAS, Costa FF, Silva KS, Borges LJ, d’Orsi E. Perception of environmental obstacles to commuting physical activity in Brazilian elderly. *Prev Med*. 2011;53(4 e 5):289-92.
10. Triviños ANS. Introdução à pesquisa em ciências sociais – pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas; 1987.

11. Bardin L. Tradução de Luis Antero Neto e Augusto Pinheiro. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70; 1977.
12. Meurer ST, Benedetti TRB, Mazo GZ. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2011;16(1):18-23.
13. Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2001.
14. Moschny A, Platen P, KlaaBen-Mielke R, Trampish U, Hinrichs T. Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. *Int J Behavioral Nutr Phys Activ*. 2011;8:121-31.
15. Dumith SC. Proposta de um modelo teórico para a adoção da prática de atividade física. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2009;13(2):110-20.
16. Eiras SB, Silva WHA, Souza DL, Vendruscolo R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. *Rev Bras Ciên Esp*. 2010;31(2):75-89.
17. Lins RG, Corbucci PR. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. *Estação Científica Online*. 2007;(4):1-13.
18. Cohen-Mansfield J, Marx MS, Biddison JR, Guralnik JM. Socio-environmental exercise preferences among older adults. *Prev Med*. 2004;38:804-11.
19. Cassou ACN, Fermino RC, Santos MS, Rodrigues-Añez CR, Reis RS. Barreiras para a atividade física em idosos: uma Análise por Grupos Focais. *R. da Educação Física/UEM*. 2008;19(3):353-60.
20. Cardoso AS, Borges LJ, Mazo GZ, Benedetti TRB, Kuhnen AP. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. *Movimento*. 2008;14(1):225-39.
21. Souza DL, Vendruscolo R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto «Sem Fronteiras». *Rev Bras Educ Fís Esp*. 2010;24:1.
22. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health Benefits of Physical Activity: The Evidence. *CMAJ*. 2006;176(6):801-9.
23. Nahas MV. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*. 4ª ed. Londrina: Midiograf; 2006.
24. García Ferrando M. 25 años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *RIS*. 2006;(4):15-38.
25. Freitas CMSM, Santiago MS, Viana AT, Leão AC, Freyre C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e a manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev Bras Cineantropom. Desempenho Hum*. 2007;9(1):92-100.
26. Shepard RJ. *Envelhecimento, atividade física e saúde*. São Paulo: Phorte; 2003.
27. Ferreira V. *Atividade física na 3ª idade: o segredo da longevidade*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Print; 2007.
28. Mazo GZ, Cardoso FL, Aguiar DL. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2006;8(2):67-72.
29. Schutzer KA, Graves BS. Barriers and motivations to exercise in older adults. *Prev Med*. 2004;39:1056-61.
30. Burton LC, Shapiro S, German PS. Determinants of physical activity initiation and maintenance among community-dwelling older persons. *Prev Med*. 1999;29:422-30.

