

# ADESÃO DE IDOSOS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Nathan Barbosa de Lima<sup>1</sup>; Diego Freitas Ferreira<sup>2</sup>; Ricardo Yukio Asano<sup>3</sup>

Estudante do curso de Educação Física; nblimas@hotmail.com<sup>1</sup>

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; ricardoasano1@gmail.com<sup>3</sup>

Área do conhecimento: Saúde

Palavras-chave: idosos, adesão, atividade física.

## INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização das Nações Unidas-ONU, a população idosa foi classificada na primeira Assembleia Mundial das Nações Unidas na idade a partir de 65 anos em países desenvolvidos e nos subdesenvolvidos aqueles a partir de 60 anos, como é o caso do Brasil (SANTOS, 2003).

O envelhecimento da população, muitas vezes é acompanhado por um estilo de vida inativo, que diminuiu a capacidade física e independência. Pesquisas mostram que a inatividade física em capitais brasileiras atinge grande parte da população idosa, totalizando 50,3% das mulheres e 65,4% dos homens acima dos 65 anos de idade (GOMES, 2009).

O exercício físico é considerado uma intervenção chave no combate as doenças associadas ao envelhecimento, como: osteoporose e disfunções cardiovasculares, também influenciando na manutenção do peso ideal, melhoria da capacidade funcional e coordenação motora. A adesão a programas de exercício físico na vida dos idosos permite uma maior interação com pessoas, proporcionando aumento na autoestima e promove o bem-estar, a atividade física é uma forma sadia, confortável e divertida de viver a última fase da vida (FERNANDES, 2010).

Segundo Matsudo (1992), o envelhecimento é um processo fisiológico que não necessariamente corre paralelamente à idade cronológica e que apresenta considerável variação individual. O número de pessoas idosas, entendendo por esta os indivíduos pertencentes à faixa etária maior que 60 anos de idade está aumentando a cada ano, principalmente em países mais desenvolvidos.

O mesmo autor afirma que os exercícios físicos combinados com hábitos de vida saudável tem extrema importância na boa qualidade de vida dos idosos, a inclusão dessa atividade física pode produzir alterações positivas na vida e na saúde geral do idoso.

Para Lorda apud. Freitas (2007), um dos elementos decisivos para aquisição e manutenção da saúde na vida do idoso é o exercício físico, os efeitos benéficos de um estilo de vida ativo auxiliam na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. Esses fatores influenciam os idosos a iniciarem e permanecerem praticando algum tipo de exercício físico.

Segundo Gomes apud. Samulski (2009), para proporcionar uma velhice com melhor qualidade de vida é necessário que seja incluída na vida do idoso a atividade física regular e prolongada. Com a atividade física regular terá não somente adaptações morfológicas, mas auxilia também na redução de estressores psicossociais sobre o idoso. Porém, apesar dessas evidências, a adesão e aderência de idosos em programas de atividade física regular ainda não é o esperado.

Sendo assim, é de extrema importância reconhecer que a atividade física influencia na saúde e qualidade de vida do indivíduo, porém é necessário também reconhecer os fatores que motivam os indivíduos a praticarem a atividade física regularmente para aumentar a adesão dessa população a prática de atividade física.

A motivação está ligada aos fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), entretanto são vários os fatores que motivam as pessoas a iniciarem e a manterem-se em um programa de atividade física. O interesse pela atividade física vem crescendo na atualidade, porém a procura é maior dos jovens do que pelos idosos (FREITAS, 2007). Segundo Samulski et al. (2009), diversos estudos foram realizados para identificar os principais motivos de adesão a programas de atividade física nesta década, porém poucas pesquisas foram realizadas com idosos.

## MÉTODOS

**Aspectos éticos:** A pesquisa será iniciada somente após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética da Universidade Mogi das Cruzes em consonância com o disposto na Declaração de Helsink, na resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

**Amostra:** Para seleção da amostra será utilizado o método de amostragem probabilística, onde todos os idosos da população do alto tiete terão as mesmas chances de participar da amostra. Para isso, a cidade será dividida em quadrantes (noroeste, nordeste, sudoeste e sudeste), e a seleção da amostra será aleatória com o número aproximado de sujeitos por quadrante.

Primeiramente será calculada a estimativa de idosos no alto tiete segundo dados do IBGE. Estima-se que a população idosa seja em torno de 6,3 % da população brasileira, como a população do Alto Tiete é de 146,744 habitantes, portanto estima-se que a população idosa da cidade seja em torno de 9,244 pessoas.

Serão aceitos há participar do estudo, 100 idosos sujeitos, será excluído sujeito que tiver menos de 60 anos. Esse tamanho da amostra foi calculado pelo *software Gpower 3.1* como poder estatístico de 80%. A média de idade da amostra foi de  $60,3 \pm 15,6$  anos, de ambos os gêneros (masculino = 40/feminino = 45). Os sujeitos serão divididos em dois grupos segundo a classificação do nível de atividade física, determinado pelo questionário internacional e atividade física (IPAQ): grupo idoso sedentário (GS) e grupo idoso ativo (GA).

**Critérios de inclusão** Como critério de inclusão, os sujeitos deverão ser idosos, aceitarem participar do estudo de forma voluntária e assinar termo de consentimento livre e esclarecido (apêndice I).

**Critério de exclusão:** E como critério de exclusão sujeitos que não tem 60 anos ou mais e não responderem de forma correta os questionários.

**Procedimentos:** Ambos os grupos responderão a dois questionários. Um questionário para determinação do nível de atividade física, o IPAQ, e um questionário elaborado segundo as recomendações de questionário para pesquisas sociais contendo perguntas sobre a) identificação do indivíduo; b) solicitação de cooperação; c) instruções e d) questões estruturadas relacionadas o que leva ao sedentarismo.

Inicialmente será explicada a forma de preenchimento das perguntas, e posteriormente os sujeitos responderão sem a influência do pesquisador.

Para comparação dos fatores positivos para a população idosa ser ativa serão estabelecidas algumas variáveis como gênero, idade, tempo de sedentarismo, classe econômica e conhecimento sobre efeitos do exercício. A determinação das variáveis será baseada nas relevâncias clínicas e possíveis fatores que influenciam a prática de exercícios físicos citados pela literatura específica. O tempo de sedentarismo, classe econômica e idade serão divididos em dois subgrupos tendo como ponto de corte a medida da amostra.

## RESULTADOS

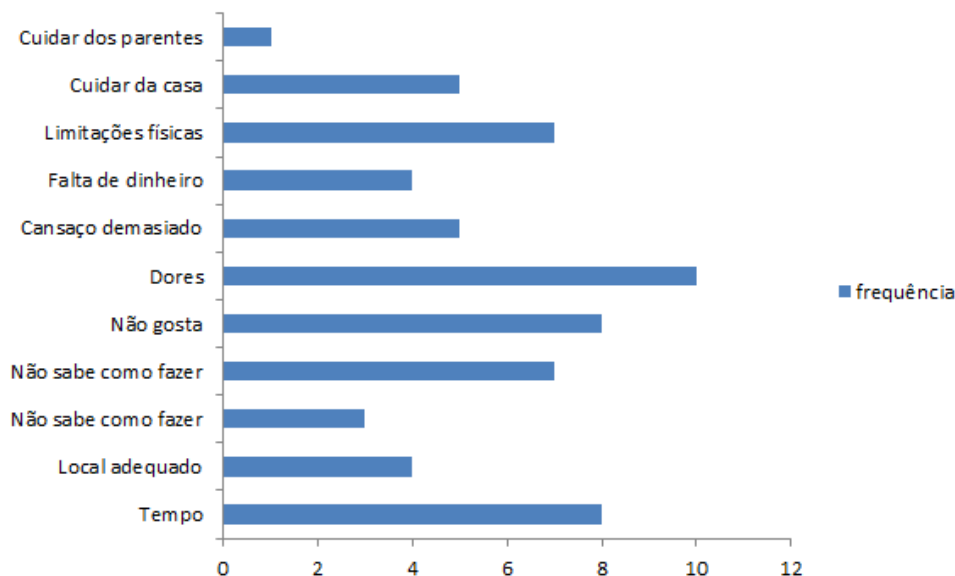


Figura 1. Frequência de motivos que impedem o grupo de idosos sedentários a fazer atividade física.

Tabela 1. Estimativa de fatores (*odds ratio*) que podem influenciar um nível de atividade física ativo em idosos.

	Estimativa para ser ativo	95% intervalo de confiança	de Significância de
Idade maior que 67 anos	1	0,2 – 2,6	n.s
Gênero feminino	1	0,1 – 1,8	n.s
Conhecer os benefícios do exercício	1	0,3 – 16,7	n.s
Classe econômica elevada (A/B/C)	1	0,2 – 3,5	n.s

## CONCLUSÃO

Os principais motivos relatados para não adesão a atividade física em idosos foram dores, falta de tempo, não gostar de exercícios e limitações físicas. Porém a análise de chances estimadas não apontou um fator específico que pode influenciar o sedentarismo na população de idosos.

## REFERÊNCIAS

Araujo AS, Pimenta FHR, Baraúna MA. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Revista digital, Buenos Aires**, 2007.

Freitas CMSM. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. 2007.

Fernandes S. Vivência em lares de idosos: diversidades de percursos. Um estudo de Caso. Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social. Escola Superior de Educação de Coimbra, Coimbra. 2010.

Gomes KV. Centro universitário de belo horizonte – unibh. 2009.

Lorda R. Recreação na terceira idade. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2001.

Matsudo SM; Matsudo VKR. Centro de estudos do laboratório de aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS **Revista Brasileira de Ciencia e Movimento**. 1992.

Milagres ÉF; Valle AA; Carvalhais EP; Zazá DC. Motivos de adesão a atividade física em academias de ginástica. Coleção Pesquisa em Educação Física. 2009.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Plano de ação internacional sobre o envelhecimento, 2002; tradução de Arlene Santos, revisão de português de Alkmin Cunha; revisão técnica de Jurilza M.B. de Mendonça e Vitória Gois. – Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos. 2003.

Samulski DM; Noce F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2000.

Santos SC; Knijnik JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. 2006.