

## **MOTIVOS DE ADESÃO E DE PERMANÊNCIA DE IDOSOS EM UM PROJETO DE ATIVIDADE FÍSICA**

Coordenador: DINA PETTENUZZO SANTIAGO

Introdução: A adesão aos programas de atividade física (AF) na terceira idade tem demandado atenção de pesquisadores para descobrir de que forma intervir para possibilitar uma maior participação, pois os estudos já realizados indicam que a AF, nessa faixa etária, possibilita a manutenção ou recuperação da aptidão física, além de possibilitar uma ocupação, auxiliando na melhora da auto-estima (MAZO, 2008). A participação dos idosos em programas de AF caracteriza um estilo de vida ativo que, deve ser compreendido como uma forma de quebrar o círculo vicioso de aumento da idade-sedentarismo-doença-incapacidade, rompendo com os estereótipos de uma velhice sem movimento e sem participação ativa na sociedade (MAZO, 2008). O projeto de extensão universitária analisado tem como foco a AF oferecendo oficinas de ginástica localizada, alongamento, hidroginástica, natação, jogging aquático, dança e jogos esportivos adaptados. Também são desenvolvidas atividades culturais, artesanais e sociais, como palestras, cursos, feiras de artesanato, passeios, almoços de confraternização e encontros dançantes. Com a diversificação das atividades o projeto procura atender aos diferentes interesses das pessoas e torná-lo mais atrativo para assegurar a permanência dos idosos. Baseado no exposto anteriormente, o objetivo do estudo foi identificar e analisar motivos de adesão e de permanência de idosos no projeto de extensão CELARI (Centro de Esportes, Lazer e Recreação do Idoso) da ESEF/UFRGS através de uma entrevista semi-estruturada realizada com 31 mulheres e 6 homens. Desenvolvimento: Das entrevistas realizadas os principais motivos revelados pelos idosos para aderir ao projeto de AF levou-nos a duas categorias: saúde (62,17%) e indicação de amigos ou de familiares (37,83%). Consideramos as referências à recomendação médica e aos reconhecimentos dos benefícios da AF na categoria que denominamos saúde. A recomendação médica foi mencionada nas entrevistas quando disseram "o médico me recomendou que eu fizesse uma atividade física", o que é compreensível, pois, como afirma Okuma (1998), os profissionais de saúde têm enfatizado a necessidade de prevenir ou retardar o desenvolvimento das doenças crônicas que acometem a população idosa, numa tentativa de aumentar a expectativa de vida ativa, através do bem-estar funcional. Por outro lado, proliferam os programas de AF para idosos exaltando seus benefícios, de forma que as pessoas estão se conscientizando e procurando aderir, o que é possível

verificar em suas manifestações:"eu faço ginástica há muitos anos e eu tinha vontade de fazer musculação porque eu sempre lia a respeito de como fazia bem pra gente fazer musculação";"porque dizem que é bom a ginástica na terceira idade".Além do significativo impacto que a AF regular pode ter na manutenção da capacidade funcional do idoso,ela pode ter efeitos importantíssimos na prevenção e no tratamento de doenças crônicas que podem surgir com o envelhecimento(OKUMA, 1998; MAZO et al., 2001)e esse é motivo de adesão ao projeto manifestado pelos entrevistados:"o médico tinha me receitado fazer exercício, fazer ginástica, por causa do problema que eu tenho na coluna";"eu vim por isso né, o fato de precisar fazer atividade física,porque eu tenho osteoporose então...e a gente sabe que não pode ficar na vida sedentária";"um médico maravilhoso,me indicou fazer tratamento com hidrogenástica porque eu não queria fazer cirurgia";"eu estava com problema de coluna e vim aí,tentar descobrir alguma coisa pra fazer de exercício".Independente da recomendação médica alguns idosos aderiram por vontade própria,por conhecerem os benefícios da atividade física regular para a saúde.Okuma et al(2007) sugere que uma das formas de motivar os idosos quanto à prática de exercícios é a informação e que os profissionais da saúde exercem um papel fundamental no incentivo ao auto-cuidado.A indicação de amigos e familiares também se apresentou como importante preditor para a prática de AF:"ah, eu não queria ir né...a minha neta que me incentivou a sair";"meu filho soube do projeto para terceira idade e disse que seria bom eu fazer uma AF";"através de uma amiga que já freqüentava por um ano,ai já vim e já permaneci por 9 anos e fiquei até hoje";"minha comadre, ela falou assim,tu sabe que abriu um projeto ali na faculdade?"...ééééé pra terceira idade..iiii...tá e daí,o que tem lá eu perguntei pra ela,tem piscina,tem exercício de alongamento,tem hidro...ah! mas tu sabe que eu não gosto de exercício,não mas vai lá e se escreve,é da terceira idade";"eu conheci o projeto pela minha amiga,eu estava numa fase muito ruim e ela me incentivou,vamos,vamos e acabei ficando aqui e me realizei".No que diz respeito à permanência destacamos que dos 37 entrevistados 8% aderiram ao projeto no último ano,enquanto que 51% estão no projeto há seis anos ou mais indicando um índice elevado de permanência. Quanto aos motivos referidos para a permanência 54% destacaram fatores relacionados ao convívio social e a diversidade de atividades e 46% à saúde considerando os benefícios da AF para o seu bem-estar e a diminuição de dores.De acordo com Andreotti e Okuma (2003) tanto benefícios fisiológicos como psicológicos podem ser mencionados para persuadir pessoas sedentárias a iniciar a prática em um programa de AF.Mesmo nos casos em que a saúde é o principal motivo para adesão,destacam-se aspectos sociais como fatores preponderantes para a permanência.Tal situação pode ser verificada

quando dizem "o médico recomendou que eu fizesse uma AF,principalmente a hidroginástica,depois eu acho a convivência com as pessoas,muito boa e fiquei!".A AF realizada em grupo oportuniza a integração social e esse passa a ser um fator preponderante para a continuidade.Tal situação pode ser ilustrada pelos seguintes depoimentos:"o que me motivou a ficar aqui foi eu ir pegando as amizades que eu não tinha";"além da ginástica que é boa para a minha saúde, eu gosto da convivência com o pessoal".O gosto pela AF e a ocupação do tempo também foram citados pelos participantes como fatores de permanência no projeto.Alguns entrevistados disseram que continuam participando porque gostam das atividades,mas também,porque não devem ficar somente em casa após a aposentadoria.Sentem-se sozinhos em casa com a saída dos filhos ou pela ausência do cônjuge e, por outro lado, ficam sem amigos quando param de trabalhar.Essas são situações que caracterizam as perdas chamadas sociais decorrentes do envelhecimento,onde a participação em grupos de terceira idade e a prática de AF se apresenta como alternativas para uma melhor qualidade de vida.Conclusão: A preocupação com a saúde foi evidenciada como fator preponderante de adesão à prática da AF pelos idosos,enquanto que a integração social proveniente da participação no grupo mostrou-se como importante fator para a permanência.O projeto oportuniza atividades diversas capazes de corresponder aos diferentes interesses na busca do lazer,sejam eles interesses físicos,sociais ou culturais.Com isto justifica-se o alto índice de permanência dentre os entrevistados,no caso 92%, que frequentam o projeto há mais de um ano.Os fatores motivacionais são um tema importante de investigação porque novas gerações estão envelhecendo e com diferentes experiências de vida de acordo com cada época histórica.Sendo assim,estudos com este propósito devem ser contínuos para compreender as necessidades das pessoas.