Recebido em: **15/3/2010** Emitido parece em: **29/3/2010** **Artigo original**

TEMPO DE ADESÃO, MOTIVOS DE DESISTÊNCIA E PERSPECTIVAS DE RETORNO DE IDOSOS EX-PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Luciana Botelho Ribeiro[1,2,4], Lucimara Mendonça Zacaroni[2,4], Gustavo Puggina Rogatto[3,4], Priscila Carneiro Valim- Rogatto[2,4]

RESUMO

O objetivo deste estudo foi analisar o tempo de adesão, motivos de desistência e perspectivas de retorno de idosos que participavam de um programa de atividade física (PAF). Quinze idosos de ambos os sexos (média de idade: 66,3±4,27 anos), que desistiram de um PAF em um período de um ano, foram entrevistados. Os resultados obtidos nos mostraram que 36,1% dos idosos inscritos desistiram do PAF. O estado civil desses idosos variou bastante sendo que 61,5% eram casados e 38,5% eram viúvos. Quanto ao tempo de participação no programa, 30,8% permaneceram menos de 30 dias, 30,8% de 30 a 60 dias, e 38,4% mais que 60 dias. Os principais motivos de desistência relatados pelos idosos foram os seguintes: problema de saúde próprio (46,2%), problema de saúde na família (23,1%), viagem (7,7%), falta de atestado médico (7,7%) e dificuldade de acompanhante para participar do programa (7,7%). Quando os idosos foram perguntados se havia interesse em voltar ao programa de atividade física, 92,3% responderam que sim. As justificativas apresentadas foram: "melhorar o corpo e a memória", "praticar exercício", "condicionamento físico", "fazer amizades", "voltar às atividades diárias", "emagrecer", "por distração" e "por medo de cair". Foram observados motivos diversificados para abandonar a atividade física. Problemas de saúde foi o motivo mais citado pelos idosos, contudo, estes ainda mostraram interesse em retornar ao programa por saberem os benefícios do exercício para a saúde.

Palavras-chave: Adesão, desistência, atividade física, idoso.

TIME OF ADHERENCE, REASONS FOR DROPOUT AND RETURN PROSPECTS OF ELDERLY EX-PARTICIPANTS OF PHYSICAL ACTIVITIES PROGRAM

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze time of adherence, reasons for dropout and return prospects of old people attending a physical activity program (PAP). Fifteen elderly of both sexes (age: 66.3±4.27 years-old), who dropped out of a PAP in a period of one year, were interviewed. The results have shown that 36.1% of the enrolled subjects dropped out of the program. The marital status of the elderly varied widely and 61.5% were married and 38.5% were widowed. About the period of participation in the PAP, 30.8% spent less than 30 days, 30.8% from 30 to 60 days, and 38.4% more than 60 days. The main reasons reported for dropout by the elderly were: health problems themselves (46.2%), health problem in the family (23.1%), lack of medical certificate (7.7%), travel (7.7%) and poor companion to participate in the program (7.7%). When the elderly were asked if there was interest in returning to the PAP, 92.3% said yes. The reasons cited were feel benefits in body and improve memory, workout, fitness, making friends, return to daily activities, weight loss, distraction and fear of falling. Reasons for leaving physical activity were also reported. Health problems were the most frequent reason cited by the elderly, however, they still showed interest in returning to the program because they know the benefits of exercise for health.

Keywords: Adherence, dropout, physical activity, aged.

INTRODUÇÃO

A atividade física regular é um fator muito importante na rotina de vida diária hoje em dia. Mesmo sabendo disso, nem todos tomam a decisão de exercê-la sabendo de seus benefícios.

Alguns dados mostram que a prática de atividade física em busca da promoção da saúde declina marcantemente através dos anos de vida (COUSINS E KEATING, 1995). Sabendo dos benefícios que a atividade física promove, o considerado importante é seu efeito na melhora na independência dos idosos em suas atividades diárias, o que resulta em segurança e não inatividade dessa população.

Rabelo e Cardoso (2007) mostram que a prevalência de incapacidades em idosos é maior em mulheres e aumenta com o avançar da idade. Os mesmos autores acrescentam que a doença crônica é dominante e a maior causa de incapacidade dos idosos. Essa incapacidade pode ser definida como a restrição de capacidade do indivíduo de desempenhar atividades normais da vida diária e quantifica o impacto de doenças ou acidentes (RABELO e CARDOSO, 2007). As condições crônicas levam o indivíduo a deixar de vivenciar situações de atividade física, onde vivenciaria situações boas e agradáveis. Este resultado foi observado no estudo de Rabelo e Cardoso (2007) no qual indivíduos que apresentavam doenças crônicas se sentiram mais desmotivados a praticar atividade física.

Com o intenso aumento da população idosa, há um aumento do número de idosos procurando programas de atividade física por saberem de sua importância na autonomia, bem estar físico, psicológico e social que contribui para manutenção das funções físicas e cognitivas (SHEPHARD, 1993; HOWLEY e FRANKS, 2000; ANDREOTTI e ORUMA, 2003).

Diante das pesquisas realizadas, percebemos que vários fatores são influenciáveis tanto na inserção quanto na adesão a um programa de atividade física. Dentre eles estão os fatores familiares e sociais, de saúde e econômicos, os ambientais e situacionais, entre outros (ANDREOTTI e ORUMA, 2003; PITANGA, 2004). Na mesma direção, King e Martin (2003) afirmam que a adoção de padrões de atividade física pode ser melhorada se alguns fatores forem tomados com atenção. Na opinião deles, o programa de atividade física deve ser pessoalmente relevante; conveniente, ou seja, contar com pouco esforço para o individuo preparar-se para a prática, em locais próximos de sua residência ou em instituições facilmente acessíveis; oportunizar experiências de sucesso e ser imediatamente benéfica e agradável.

De acordo com Bandura (1997), um dos fatores psicológicos mais influentes na *performance* do indivíduo em determinado âmbito é a autoeficácia, definida como a confiança que o indivíduo tem da sua capacidade de realizar determinadas tarefas. Para Rabelo e Cardoso (2007), a expectativa de autoeficácia pessoal determina se o comportamento será iniciado, quanto esforço será empreendido e por quanto tempo esse comportamento será mantido diante de obstáculos e experiências aversivas. Segundo Russo (2003) a auto eficácia é um dos conceitos psicológicos mais influentes no desempenho, na procura de resultados esportivos, na aprendizagem de tarefas cognitivas e na carreira profissional.

Navarro et al (2007) identificaram alguns motivos que fazem com que idosos decidam se engajar em alguma atividade física. No estudo desses autores que incluiu 630 idosos com idades entre 65 a 94 anos, dentre os fatores observados (saúde física, relações sociais, competência e orientação de médicos) a orientação de médicos foi o fator motivacional que teve mais influência no grupo que se engajava em alguma atividade física do que o grupo que não se engajava, mas tinha interesse em se tornar ativo.

Tanto a incidência quanto os motivos de interrupção da prática de atividade física são estudados em pesquisas encontradas na literatura em populações adultas (pessoas com menos que 50 anos) o que, segundo Stiggelbout et al (2005) pode não ser representativo para a população idosa. Estes autores acrescentam que pessoas idosas podem ser mais propensas a interromper seu programa de exercícios devido à maior incidência de doenças crônicas com o avanço da idade.

Shimada et.al (2007) verificaram potenciais fatores predisponentes para a cessação da atividade física em idosos: fatores demográficos, estado geral de saúde, capacidade física e estado psicossocial.

Embora sejam encontrados na literatura indicativos dos motivos de adesão de indivíduos à prática de exercício físico regular, há a necessidade de maior investigação sobre os fatores que interferem na sua desistência levando em consideração a faixa de idade em que estes se encontram.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi analisar o tempo de adesão, motivos de desistência e perspectivas de retorno de idosos que participavam de um programa de atividade física.

MÉTODO

Este estudo de seguimento foi desenvolvido em uma população de 36 idosos (9 homens e 27 mulheres) inscritos no programa "Atividade Física e Saúde para Idosos" realizado na Universidade Federal de Lavras – UFLA, na cidade de Lavras, interior de Minas Gerais. Este programa era oferecido duas vezes por semana com sessões de 60 minutos de atividades físicas diversificadas e específicas para pessoas com 60 anos ou mais. As atividades desenvolvidas no programa englobavam ginástica, esportes adaptados, caminhada, hidroginástica, alongamentos, entre outras atividades que trabalham força, resistência de grandes grupos musculares, equilíbrio, flexibilidade e coordenação.

Como critério de inclusão de sujeitos na amostra do estudo, foi adotado o seguinte procedimento. Ao final de 12 meses de atividades do programa (o que corresponde um total de 43 dias de atividades executadas) foi realizado um levantamento de quantos indivíduos deixaram de participar por no mínimo 30 dias antes do último dia de aula. Assim, a amostra foi composta por 13 idosos (3 homens e 10 mulheres) que desistiram do programa em um período de um ano. A média de idade dos componentes da amostra foi de 66,3 (± 4,27) anos. Todos os idosos foram informados sobre a pesquisa e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

No presente estudo foram analisados aspectos referentes à "desistência" o que deve ser diferenciado do que é entendido por "lapsos". Lapsos são definidos como rápidos períodos de não participação no programa de exercícios como ausências na semana ou no mês enquanto que a desistência é a cessação definitiva (STIGGELBOUT et al, 2005)

Foi aplicado um questionário para avaliar o tempo de participação, os motivos para a desistência e o interesse em retornar no programa. Este instrumento de avaliação foi administrado em forma de entrevista individual feita pelo telefone. Os dados foram tabulados e tratados por meio do programa *Microsoft Excel* utilizando-se da estatística descritiva.

RESULTADOS

Dos idosos inscritos no programa de atividade física 36,1% desistiram de participar em um período de um ano. Entre as mulheres, a incidência de desistência foi de 76,9 % e entre os homens foi de 23,1%. Entre os desistentes, 61,5% eram casados e 38,5% eram viúvos.

Quanto ao tempo de participação dos idosos desistentes no programa, 30,8% permaneceram menos de 30 dias, 30,8% de 30 a 60 dias e 38,5% mais que 60 dias.

Os idosos desistentes foram procurados por contato telefônico para responder a entrevista sobre os motivos de desistência bem como sua intenção em retornar às atividades. Os motivos relatados pelos idosos foram os seguintes: problemas de saúde, falta de atestado médico, viagem, dificuldade de ter uma pessoa para acompanhá-lo, reforma de casa, falta de tempo, horário de remédio, visita de parentes e falecimento na família. O motivo mais relatado pelos idosos foi "problemas de saúde". Os principais motivos relatados podem ser observados na tabela 1.

Tabela 1: Principais motivos de desistência relatados pelos idosos da amostra.

Motivos	%
Problema de saúde próprio	46,2
Problema de saúde na família	23,1
Falta de acompanhante	7,7
Viagem	7,7
Não conseguimos contato	7,7
Falta de atestado médico	7,7

Quando os idosos foram perguntados se havia interesse em voltar ao programa de atividade física, 92,3% responderam que sim e justificaram seu interesse em retornar à atividade. As justificativas apresentadas foram: "trabalhar o corpo e a memória", "praticar exercício", "alcançar o condicionamento

físico", "fazer amizades", "voltar às atividades diárias", "emagrecer", "por distração" e "devido ao medo de cair". Somente um participante desistente não respondeu a entrevista por não ter sido localizado pelo contato telefônico.

DISCUSSÃO

Percebemos nas literaturas pesquisadas que a maioria das pessoas sabe da importância do exercício físico para a saúde, mas nem todas aderem a algum tipo de programa (COSTA et al., 2009). Além disso, de acordo com os mesmos autores, quatro fontes de informação podem reforçar as expectativas de resultados e de autoeficácia relacionada ao exercício: sucesso ou não na atividade, incentivo de um instrutor, mesma população realizando as atividades, e por último, sensações como alegria, dor, fadiga, ansiedade ou outras experimentadas durante a atividade.

Em relação ao nível de desistência, em nosso estudo percebemos que os idosos que deixaram o programa desistiram num período de até seis meses. De acordo com Dishman (1994), 50% dos idosos envolvidos em grupos de atividade física a abandonarão em até seis meses, fato que pode ser agravado pelo aumento da idade. No estudo de Costa et al. (2009) foi verificado que quando comparado a porcentagem de aderência de pessoas com idade inferior a 60 anos, o número de idosos acima dessa idade foi menor para aderência, confirmando o estudo de Dishman (1994).

A maioria dos idosos que se afastaram, apresentou vários motivos de desistência como problemas de saúde, falta de atestado médico, falta de acompanhante e ainda falta de tempo. Na literatura também foram encontrados fatores relacionados aos aspectos físico, ambiental e sócio-econômico que podem levar à desistência. Weinberg e Gould (2001) descrevem em seu estudo que as pessoas apresentam desculpas para não praticar atividade física como: falta de tempo, falta de energia e falta de motivação. No presente estudo, entre essas desculpas, apenas o fator falta de tempo foi observado.

Outro ponto a ser mais extensamente refletido é o principal motivo (problemas de saúde) que fez com que a maioria dos idosos do presente estudo e de outro estudo recente (CARDOSO et al, 2008) desistisse de frequentar o programa. Embora haja ampla literatura disponível acerca da associação entre exercício e indicadores de morbimortalidade e que a prática regular de exercícios vem sendo apontada como uma ação importante na área da saúde, Ferreira e Najar (2005) atentam para opinião de alguns autores de que as pessoas podem praticar exercícios (aderir-se à eles) porque gozam de melhor saúde, e não o inverso.

A maior porcentagem dos idosos ex-participantes do programa pesquisado pretende voltar ao grupo de atividade física, e ainda relata que está sentindo falta dos benefícios relacionados às atividades. Belza et al. (2004) apresentam que os benefícios para a saúde física e mental tem um impacto importante sobre a vontade de participar de programas.

Bruce et al. (2002) concluíram que o medo de cair é uma barreira psicológica importante para idosos saudáveis e afeta a sua participação nos programas de atividade física, o que contradiz o presente estudo. Observamos que o medo de cair foi um motivo relatado para retorno às atividades, que pode ser devido aos idosos saberem da importância do exercício para sua independência. No estudo de Caromano e Kerbauy (2006), os idosos que abandonaram o programa, alegaram não gostar de atividade física e estar satisfeitos com o resultado. Contudo, alguns tinham a intenção de voltar a participar do programa e as razões para isso foram de ordem externa como por exemplo, ordem médica, presença de dor e um acompanhante que o leve a fazer a atividade física. No estudo de Cousins (1997) algumas barreiras à prática de exercícios observadas foram falta de tempo para os amigos, falta de incentivo da família e amigos, falta de vestimentas e equipamentos necessários para a prática e, além disso, alguns também alegaram não ter companhia para ir à atividade. Santos e Knijnik (2006) concluíram em seu estudo que os motivos de interrupção e a qualidade de interrupções variam de acordo com o indivíduo, seu perfil sócio-demográfico, o local da atividade e o tempo disponível.

O tema abordado neste estudo e a condução da coleta de dados (entrevista) podem ter levado a ocorrência de algumas limitações. A entrevista foi realizada por pesquisadores que estavam diretamente envolvidos com a execução das atividades do programa de atividade física no qual os idosos participavam. O possível envolvimento afetivo entre os participantes e o entrevistador pode ter direcionado os idosos da amostra a omitirem alguns motivos de desistência. Todavia, em outras pesquisas encontradas na literatura sobre este tópico não encontramos informações no método do

estudo que descrevam algum tipo de controle dessa variável. Em futuros estudos o controle da referida variável poderia ser adicionado, por exemplo, reservando a entrevista às pessoas não envolvidas com os sujeitos da pesquisa.

CONCLUSÃO

Foram observados motivos diversificados para abandonar a atividade física na população estudada. Problemas de saúde, próprio ou de outra pessoa próxima, foi o motivo mais citado pelos idosos. Entretanto, os desistentes mostraram interesse em retornar ao programa por saberem os benefícios do exercício para a saúde.

REFERÊNCIAS

ANDREOTTI, M. C.; ORUMA, S.S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física**, vol.17 n.2, p. 142-153, 2003.

BANDURA, A. **Self-efficacy:** the exercise of control. NewYork: W. H. Freeman and Company,1997.

BELZA, B.; WALWICK, J.; SHIU-THORNTON, S.; SCHWARTZ, S.; TAYLOR, M.; LOGERFO, J. Older adult perspectives on physical activity and exercise: voices from multiple cultures. **Prevention of Chronic Disease**, vol.1, n.4, p. 1-12, 2004.

BRUCE, D.G.; DEVINE, A.; PRINCE, R.L. Recreational physical activity levels in healthy older women: the importance of fear of falling. **Journal of American Geriatric Society**, vol. 50, p. 84–89, 2002

CARDOSO, A. S.; BORGES, L.J.; MAZO, G. Z; BENEDETTI, T. B.; KUHNEN, A. P. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, vol.14 n.1, p. 225-239, jan/abr 2008.

CAROMANO, F. A.; KERBAUY, R. R. **Recursos para pesquisa evolutiva da manutenção da prática de exercícios físicos**. Arquivos de Ciências da Saúde da Unipar, Paraná, vol. 3, n. 2, p.173-178, maio/ago. 1999.

COSTA, B.V; BOTTCHER, L .B; KOKUBUN, E. Aderência à um programa de atividade física e fatores associados. **Motriz,** Rio Claro, vol.15, n.1, p. 25-36, jan./mar. 2009.

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

COUSINS, S.O.; KEATING, N. Life cycle patterns of physical activity among sedentary and active older women. **Journal of Aging and Physical Activity**, Champaign, vol.3, n.4, p.340-59, 1995.

DISHMAN, R.K. **Advances in exercise adherence**. Champaign: Human Kinetics, 1994.

FERREIRA, M. S.; NAJAR, A. L. Programas e campanhas de promoção de atividade física. **Ciência e Saúde Coletiva**, vol. 10 (supl), p.207-219, 2005.

HOWLEY, E.; FRANKS, B. D. **Manual do instrutor de condicionamento físico para saúde**. 3ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

KING, A. C.; MARTIN, J. E. Promoção da atividade física: adoção e manutenção. In: AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Manual de pesquisa das diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

NAVARRO, J.E.J.; SANZ, J.L.G.; CASTILLO, J.M.; IZQUIERDO, A. C.; RODRIGUEZ, M. M. Motivational factors and physical advice for physical activity in older urban adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, vol.15, p.241- 256, 2007.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2004.

RABELO, D. F.; CARDOSO, C. M. Autoeficácia, doenças crônicas e incapacidade funcional na velhice. **PsicoUSF**, vol. 12, n. 1, p. 75-81, jan./jun. 2007.

RUSSO, J. P. **Avaliação da relação entre a autoEficácia e a persistência em contextos desportivos**. Dissertação de mestrado, Universidade Técnica de Lisboa: Lisboa, 2003.

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

SHEPARD, R. J. Exercise and aging: extending independence in older adults. **Geriatrics**, vol. 48, n. 5, p. 61-64, 1993.

SHIMADA,H.; LORD,S.R.; YOSHIDA,H.; KIM,H.; SUZUKI,T. Predictores of cessation of regular leisure-time physical activity in community- dwelling elderly people. **Gerontology**, vol. 53, p. 293-297, 2007.

STIGGELBOUT, M.; HOPMAN-ROCK, M.; TAK, E.; LECHNER, L. MECHELEN, W. V. Dropout from exercise programs for seniors: a prospective cohort study. **Journal of Aging and Physical Activity**, vol. 13, p. 409-421, 2005.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed 2001.

[1] Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica

[2] Laboratório de Pesquisa em Psicologia do Exercício – LAPPEX.
[3] Laboratório de Estudos e Pesquisas em Metabolismo e Exercício Físico- LIEMEF
[4] Universidade Federal de Lavras – UFLA

Órgão de Fomento: PIBIC/FAPEMIG

Rua Gustavo Pena, 56
Lavras/MG