

**Artigo original**

Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas¹
Marcela de Souza Santiago¹
AnaTereza Viana^{1,2}
Ana Carolina Leão¹
Carmen Freyre¹

ASPECTOS MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E MANUTENÇÃO DE IDOSOS A PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

MOTIVATIONAL ASPECTS THAT INFLUENCE THE ELDERLY TO ENROLL ON AND CONTINUE PARTICIPATING IN PHYSICAL EXERCISE PROGRAMS

RESUMO

Atualmente, a busca pela prática de exercícios físicos em programas para promoção de saúde vem crescendo; porém a procura pelos idosos é insuficiente. Esta investigação identifica, classifica e discute os aspectos socioculturais e educativos ligados à saúde e a qualidade de vida do idoso, estabelecendo relações com os motivos de adesão e permanência, na prática regular de exercícios físicos, realizados em espaços públicos. A metodologia foi descritiva quantitativa de campo com o auxílio da qual foram entrevistados 120 usuários de dois programas de exercícios físicos no Recife. Os resultados apontaram os motivos mais importantes para adesão: melhorar a saúde (84,2%); melhorar o desempenho físico (70,8%); adotar estilo de vida saudável (62,5%); reduzir o estresse (60,8%); acatar prescrição médica (56,7%); auxiliar na recuperação de lesões (55%); melhorar a auto-imagem (50,8%); melhorar a auto-estima e relaxar (47,5%). Elencam-se os motivos mais importantes para a permanência: melhorar a postura (75%); promover o bem-estar (74,2%); manter-se em forma (70,8%); sentir prazer (66,7%); ficar mais forte e receber Incentivos do professor (62,5%); sentir bem-estar provocado pelo ambiente (60%); sentir-se realizado e receber atenção do professor (57,5%). Para os homens (35,1%), o hábito de praticar exercícios na juventude não revelou importância para aderir à prática de exercícios. Com esses indicadores, promover programas voltados à promoção da saúde e das necessidades dos idosos fará jus a uma população que tem motivos suficientes para sair do sedentarismo.

Palavras-chave: Idoso; Motivação; Qualidade de Vida; Promoção da saúde.

ABSTRACT

Currently, there is a growing demand for physical exercise in programs promoting health; however, the elderly are still under-represented in such programs. This study aims to identify, classify and discuss social, cultural and educational factors relating to the health and quality of life of the elderly, establishing relationships with the motives for which they join and adhere to regular physical exercise programs in public areas. This was a field study employing descriptive quantitative and qualitative methodology and for which 120 participants from two physical exercise programs in Recife were interviewed. The results indicate that the most important motives for participation were as follows: to improve health (84.2%), to improve physical performance (70.8%), to adopt a healthy lifestyle (62.5%), to reduce stress (60.8%), to comply with doctor's orders (56.7%), to recover from injury (55%), to improve self-image (50.8%) and to enhance self-esteem and relax (47.5%). The most important motives for continuing to attend such programs were: to improve posture (75%); to promote a feeling of well-being (74.2%); to keep fit (70.8%); to experience pleasure (66.7%); to become stronger and be motivated by the instructor (62.5%); to experience a feeling of well-being produced by the social environment (60%); and to experience self-realization and receive attention from the instructor (57.5%). For the men (35.1%), the habit of performing physical exercise in their youth had no bearing on their joining such programs. On the basis of these indicators, universities can make a valuable contribution by offering socio-educational health-related projects encouraging the elderly population to avoid a sedentary lifestyle.

Key words: Aged; Motivation; Quality of Life; Health Promotion.

¹ Universidade de Pernambuco. Laboratório de Prática Desportiva e Lazer (LAPEL)

² Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica PIBIC / UPE

INTRODUÇÃO

A busca por uma melhor qualidade de vida dos praticantes de exercícios físicos é fenômeno sociocultural de múltiplos significados em uma sociedade globalizada onde o tema do corpo penetra em dimensões diversas e complexas. Estudos^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7} apontaram o papel do exercício físico moderado como um dos elementos decisivos para a aquisição e manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar, como indicadores de uma boa qualidade de vida em pessoas idosas. Convém realçar que as evidências mostraram o efeito benéfico de um estilo de vida ativo, na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento, minimizando a degeneração provocada pelo envelhecimento e, assim, propiciar uma melhoria geral na saúde e qualidade de vida. Por isso, são tão difundidos os conceitos de melhoria da qualidade de vida e bem-estar, nos quais o exercício físico atua positivamente. Esses indicadores influenciam de alguma forma, os idosos, enquanto determinantes para iniciarem e permanecerem praticando algum tipo de exercício físico. Todavia, a análise desses indicadores (que envolve uma fase especial, a velhice) remete ao estudo da motivação em idosos.

Além disso, foram ampliadas as referências acerca da motivação dos idosos para o exercício físico, relacionando-as a programas de exercício físico e promoção da saúde, além de favorecer a permanência das pessoas, por mais tempo, exercitando-se regularmente, objetivando trazer elementos substantivos para a sistematização de tais atividades e melhorias consideráveis na qualidade de vida dos idosos. Nessas dimensões, merece ser realçado o conceito de bem-estar, que passa pelo significado de qualidade de vida. Esses conceitos andam juntos. Como afirma Saba⁸, a qualidade de vida proporciona o bem-estar por meio de sensação de conforto físico e mental, alívio, leveza, dever cumprido, originado pelo prazer, pela satisfação pessoal. Assim como para Lorda⁹, que também considera qualidade de vida como fator multidimensional, pois envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade e cidadania. Ambos os autores tratam qualidade de vida como um sentimento positivo geral e o entusiasmo pela vida sem fadiga das atividades rotineiras; ela está intimamente ligada ao padrão de vida, que é a quantidade e qualidade dos bens e serviços que uma pessoa, com determinada renda, consome normalmente. Assim sendo, na definição do padrão de vida há fatores socioambientais indispensáveis que devem ser considerados, tais como a qualidade de serviços de saúde e educação, as condições de trabalho, as possibilidades de lazer etc.

Finalmente, há que sublinhar os estudiosos da motivação. Na linha que define a motivação como uma força interna e externa, tem-se em Samulski¹⁰ que a motivação se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, o qual depende da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Em outra corrente, que considera apenas

a motivação interna, encontra-se Davidof¹¹, que acredita na motivação referente a um estado interno e resultante de uma necessidade que ativa ou desperta comportamentos, realmente dirigidos ao cumprimento da necessidade ativante. Porém, a motivação pode ser gerada por aspectos externos, que irão conduzir a necessidade interna de dirigir o comportamento. Segundo Maggil¹², motivo é definido como alguma força interior, impulso, intenção, etc. que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma. Sendo assim, qualquer discussão sobre motivação implica investigar os motivos que influenciam um determinado comportamento, ou seja, todo comportamento é motivado, é impulsionado por motivos. Diante desse cenário, esta investigação identifica classifica e discute os aspectos socioculturais e educativos, relacionados à saúde e à qualidade de vida do idoso, estabelecendo relações com os motivos de adesão e permanência na prática regular de exercícios físicos realizados em espaços públicos.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo descreveu os motivos encontrados pelas pessoas com mais de 60 anos que iniciaram e permaneceram, por mais de seis meses, nos Programas Sociais Públicos, voltados para Saúde e Qualidade de Vida. Portanto, trata-se de uma pesquisa de cunho descritivo-quantitativo de campo, devido ao grau de apreciação dirigido a ela, no tocante às suas análises, enquanto um *continuum* epistemológico.

Seleção da população e amostra

Na lógica da amostragem estatística, na qual a decisão relativa ao fenômeno ocorreu com grupos sociais homogêneos e definidos, antecipadamente, foram escolhidos homens e mulheres num universo de 503 pessoas, com mais de 50 anos de idade, entre os quais foram incluídos 300 sujeitos com mais de 60 anos, e 203 entraram no critério de exclusão. Portanto, o método amostral foi o probabilístico, de cujo estudo de campo participaram 83 mulheres e 37 homens, na faixa etária compreendida entre 60 e 85 anos, praticantes há, pelo menos, seis meses (estabelecido como sendo viável para classificá-los como adeptos ao exercício), de dois programas sociais voltados à promoção da saúde, (Projeto Máster Vida da ESEF/Universidade de Pernambuco e o Projeto Academia da Cidade da Prefeitura Municipal da Cidade do Recife), distribuídos em várias modalidades tais como: hidroginástica, ginástica aeróbica, musculação, natação e dança. Essa escolha partiu do pressuposto de que os dois programas/projetos são referências no Recife - PE - Brasil, uma vez que são destinados à população em geral (comunidade) e são relevantes, no tocante aos aspectos voltados ao ganho de aptidão física, saúde, bem-estar e melhoria da qualidade de vida.

Pré-teste

Para assegurar o grau de confiabilidade próprio da pesquisa nas Ciências Sociais e da Saúde, o instrumento foi testado, criticado e refinado antes de

ser aplicado à população objeto do estudo. O pré-teste foi realizado no Projeto Idoso em Movimento e, durante a pré-análise do instrumento, foram detectados pontos de estrangulamento, que, prontamente, foram sanados. Um deles foi a retirada da opção neutra na escala do tipo Likert, por não ter sido referida pelos sujeitos.

Instrumento e técnica de coleta de dados

O instrumento de coleta de dados foi um questionário adaptado sobre motivação para a prática esportiva e utilizado pelo Laboratório de Estudos em Práticas Esportivas e Lazer (LAPEL) da ESEF/UPE¹³, com um rol das principais variáveis de adesão e permanência, segundo ordem de prioridade. A escala de frequência dos praticantes foi trabalhada em duas dimensões. Na primeira, foram observadas as frequências dos sujeitos sobre os motivos de adesão, segundo os dezoito itens a serem respondidos, numa escala de 4 pontos, dos quais 1 *sem importância*, 2 *pouco importante*, 3 *importante* e 4 *importantíssimo*. Os itens foram construídos, considerando-se as dimensões relacionadas à saúde e à qualidade de vida, à prática de exercícios físicos, aos aspectos psicossociais, ao bem-estar, ao professor, ao uso do tempo e à influência da mídia. Na segunda, foram trabalhadas as frequências dos praticantes, segundo os motivos de permanência em que foram contemplados vinte quatro itens sobre a prática do exercício destacando-se: saúde, bem-estar, ambiente da prática, aspectos psicossociais, qualidade do corpo docente e funcionários, e os valores estéticos. Os dados foram colhidos diretamente dos respondentes,

levantados por meio de um questionário com perguntas feitas de forma escrita, sobre o que os levou a iniciar e a permanecer no Programa. As informações foram obtidas através de entrevista estruturada, na qual os entrevistados se limitaram a responder às perguntas contidas no instrumento e determinaram o grau de importância de cada motivo, de acordo com a escala adotada. Justifica-se essa atitude pelo fato de que os praticantes deviam ter o máximo de compreensão do delineamento do questionário a fim de garantir uma maior fidedignidade. Participaram da coleta de dados 05 (cinco) estagiários, treinados e coordenados pela equipe de pesquisa.

O método de análise dos dados e a determinação do tratamento estatístico

A interpretação de dados é a essência do procedimento empírico, que inclui métodos explícitos de coleta de informações. Na interpretação dos textos, o esquema analítico adotado objetivou identificar o conteúdo das falas analisadas e descritos os núcleos temáticos. Ficou evidente que esses núcleos ou grelha de leitura foram definidos a partir do universo das entrevistas dos dois grupos estudados. Desse modo, as categorias foram definidas e nomeadas; depois se procedeu a fusão das categorias analíticas e, por último, foram quantificadas e representadas sob a forma de tabelas. Assim, o método de análise apresentado permitiu uma aproximação ao conteúdo e à estrutura própria da investigação descritiva, associada às técnicas qualitativas e quantitativas de análises.

Tabela 1. Frequência dos praticantes segundo os motivos de adesão

Categorias dos Motivos	Sem Importância		Pouco Importante		Importante		Importantíssimo	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Saúde e Qualidade de Vida								
Adotar um estilo de vida saudável	-	-	4	3,3	41	34,2	75	62,5
Melhorar o desempenho físico	-	-	4	3,3	31	25,8	85	70,8
Auxiliar recuperação das lesões	22	18,3	10	8,3	22	18,3	66	55
Melhorar a saúde	1	0,8	2	1,7	16	13,3	101	84,2
Seguir orientação médica	17	14,2	15	12,5	20	16,7	68	56,7
Exercícios Físicos								
Praticar exercícios físicos (hábito)	33	27,5	25	20,8	33	27,5	29	24,2
Aspectos Psicossociais								
Melhorar a auto-imagem	7	5,8	16	13,3	36	30	61	50,8
Melhorar a auto-estima	1	0,8	8	6,7	54	45	57	47,5
Estar com os colegas	28	23,3	22	18,3	31	25,8	39	32,5
Gostar de desafios	31	25,8	33	27,5	25	20,8	31	25,8
Ser Influenciado por amigos	34	28,3	8	6,7	37	30,8	41	34,2
Sair de casa	65	54,2	18	15	16	13,3	21	17,5
Bem-estar								
Relaxar	3	2,5	10	8,3	50	41,7	57	47,5
Reduzir o nível de estresse	7	5,8	6	5	34	28,3	73	60,8
Professor								
Confiar no professor	3	2,5	16	13,3	43	35,8	58	48,3
Tempo								
Disponibilizar tempo para a prática	11	9,2	25	20,8	33	27,5	51	42,5
Influência da Mídia								
Televisão	73	60,8	30	25	15	12,5	2	1,7
Propagandas	67	55,8	24	20	24	20	5	4,2

Os dados passaram por um tratamento estatístico, utilizando-se o pacote SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 11.0 for Windows. O presente estudo atendeu às determinações éticas concernentes à pesquisa, envolvendo seres humanos, previamente aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade de Pernambuco. Só foram admitidos ao estudo aqueles sujeitos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. (Processo 114/2004).

RESULTADOS

A análise do material discursivo foi efetuada, buscando elementos de natureza quantiquantitativa indicativa dos núcleos temáticos. Convém destacar que os motivos para a adesão e permanência dos idosos nos programas de exercícios físicos foram analisados sob duas perspectivas: 1) os que se revelaram *importantíssimo* para a maioria da amostra e; 2) os que foram classificados como *sem importância* pela mesma.

A grelha de leitura observada realça o item *importantíssimo* dos diferentes motivos para a adesão de idosos a programas de exercícios físicos. As frequências mais significativas apresentadas foram as relacionadas a melhorar a saúde (84,2%);

melhorar o desempenho físico (70,8%); adotar um estilo de vida saudável (62,5%); reduzir o estresse (60,8%), seguir orientação médica (56,7%); recuperar lesões (55%); melhorar a auto-imagem (50,8%); confiar no professor (48,3%); melhorar a auto-estima (47,5%) e relaxar (47,5%). Esses indicadores ratificam a preocupação com o estilo de vida saudável, além de todos os motivos apresentados na categoria de análise saúde e qualidade de vida, que foram, sem dúvida, os mais citados como importantíssimos, por homens ou mulheres com mais de 60 anos. Passando para as categorias analíticas inseridas na segunda perspectiva, sobre os motivos *sem importância* para a adesão a programas de exercício físico, listaram-se os seguintes elementos temáticos: motivos ligados à mídia, motivos de ordem psicossocial, bem como os ligados ao exercício físico. Assim, por ordem de prioridade, destacaram-se: influência da televisão (60,8%); influência de propagandas (55,8%); motivação para sair (54,2%); influência de familiares e amigos (28,3%); prática de exercícios (hábito) (27,5%); gosto de desafios (25,8%) e companhia de colegas (23,3%) com objetivos semelhantes.

A tabela 2 apresenta índices significativos que foram assinalados pelos idosos como um nível *importantíssimo* manter a saúde (100%) melhorar

Tabela 2. Frequência dos praticantes segundo os motivos de permanência

Categorias dos Motivos	Sem importância		Pouco importante		Importante		Importantíssimo	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Exercício								
Sentir prazer na prática	-	-	3	2,5	37	30,8	80	66,7
Sentir bem-estar	1	0,8	5	4,2	25	20,8	89	74,2
Saúde	f	%	f	%	f	%	f	%
Ficar mais forte	5	4,2	10	8,3	30	25	75	62,5
Melhorar a postura	1	0,8	4	3,3	25	20,8	90	75
Manter a saúde	-	-	-	-	-	-	120	100
Bem-estar	f	%	f	%	f	%	f	%
Aumentar o bem-estar corporal	-	-	3	2,5	29	24,2	88	73,3
Recuperar-se das atividades diárias	13	10,8	17	14,2	47	39,2	43	35,8
Reduzir o nível de estresse	8	6,7	6	5	38	31,7	68	56,7
Ambiente	f	%	f	%	f	%	f	%
Sentir bem-estar	2	1,7	8	6,7	38	31,7	72	60
Gostar do local prática	8	6,7	24	20	39	32,5	49	40,8
Sentir alegria do ambiente	7	5,8	16	13,3	41	34,2	56	46,7
Ter fácil acesso	11	9,2	19	15,8	30	25	60	50
Psicossociais	f	%	f	%	f	%	f	%
Sentir-se realizado	3	2,5	10	8,3	38	31,7	69	57,5
Construir amizades	6	5	11	9,2	46	38,3	57	47,5
Ter <i>status</i> social	42	35	33	27,5	30	25	15	12,5
Aumentar contato social	6	5	19	15,8	51	42,5	44	36,7
Receber incentivos	21	17,5	10	8,3	46	38,3	43	35,8
Profissionais do local da prática	f	%	f	%	f	%	f	%
Receber atenção do professor	2	1,7	9	7,5	40	33,3	69	57,5
Receber incentivos do professor	3	2,5	12	10	30	25	75	62,5
Receber atenção dos funcionários	22	18,3	29	24,2	38	31,7	31	25,8
Valores Estéticos	f	%	f	%	f	%	f	%
Manter-se em forma	1	0,8	5	4,2	29	24,2	85	70,8
Emagrecer	21	17,5	15	12,5	26	21,7	58	48,3
Melhorar aparência	11	9,2	14	11,7	31	25,8	64	53,3
Parecer mais jovem	14	11,7	21	17,5	24	20	61	50,8

Tabela 3. Frequência relativa do nível de importância dos motivos de adesão segundo o gênero

Motivos	Sem Importância		Pouco Importante		Importante		Importantíssimo	
	Mas	Fem	Mas	Fem	Mas	Fem	Mas	Fem
Praticar exercícios (hábito)	35,1	24,1	24,3	19,3	21,6	30,1	18,9	26,5
Aprender novos movimentos	24,3	12	27	10,8	27	27,7	21,6	49,4
Melhorar a auto-imagem	13,5	2,4	32,4	4,8	27	31,3	27	61,4
Ser Influenciado por familiares e amigos	18,9	32,5	10,8	4,8	45,9	24,1	24,3	38,6
Ter companhia	48,6	12	13,5	20,5	21,6	27,2	16,2	39,8
Gostar de desafios	29,7	24,1	43,2	20,5	16,2	22,9	10,8	32,5

a postura (75%); sentir bem-estar provocado pelo exercício (74,2%); aumentar o bem-estar corporal (73,3%); manter-se em forma (70,8%); prazer da prática (66,7%); ficar mais forte (62,5%); receber incentivos do professor (62,5%); sentir bem-estar provocado pelo ambiente (60%); sentir-se realizado (57,5%); receber atenção do professor (57,5%), construir amizades (47,5%). Esses indicadores apontaram que as intervenções conduzidas foram eficientes no que diz respeito aos comportamentos e/ou atitudes, apresentando-se como características marcantes dos sistemas sociais modernos. Os elementos citados como *sem importância* para a permanência em programas, por ordem de prioridade, foram: ter *status* social (35%); atenção dos funcionários do local (18,3%); incentivo da família e dos amigos (17,5%); emagrecer (17,5%); parecer mais jovem (11,7%).

Para compor a tabela 3, foram destacadas algumas categorias analíticas sobre os motivos que apontaram questões relativas ao gênero. Dessa forma, não houve a necessidade de totalizar os valores, uma vez que só se inserem nessa representação os índices discrepantes. Para os homens, o hábito de praticar exercícios na juventude (35,1%) não revelou importância para aderir à prática de exercícios. Apesar de ser um motivo com um índice representativo, a maioria das mulheres revelou ser esse um motivo importante para começar a prática de exercício em um programa (30,1%). Na questão relativa a aprender novos movimentos, as mulheres se mostraram aptas a essa aprendizagem (49,4%), sendo importantíssimo para a maioria delas. Em relação ao gênero masculino, essa categoria revelou-se pouco importante para (27%) dos inquiridos, tendo igual percentagem declarado ser importante. Vale mencionar o motivo melhorar a auto-imagem (32,4%), que apresentou uma frequência significativa de que homens dão pouca importância a estes motivos. O item gostar de desafios recaiu como pouco importante para os homens (43,2%) e

importantíssimo para as mulheres (32,5). No extremo oposto, há um grau maior de diferença, visto que os homens não dão valor a motivos como ter companhia (48,6%), entretanto, demonstraram firmeza no sentido de se engajarem em programas sozinhos; ao contrário da maioria das mulheres (39,8%), que consideram esse aspecto como importantíssimo para iniciar uma prática de exercícios com caráter coletivo. Nesse sentido, isso foi objeto de discussão, demonstrando que, aproximadamente, 90% dos participantes de programas de exercícios preferem exercitar-se com um companheiro ou com um grupo a se exercitarem sozinhos. Por fim, dentre as variáveis que indicaram uma dispersão nas respostas, a questão relativa à influência de familiares e amigos para engajar-se em um programa comunitário de exercícios, realçou que os homens apresentaram maior homogeneidade de respostas, considerando esse fator importante (45,9%).

Percebeu-se que os homens (32,4%) não dão tanta importância quanto às mulheres (45,8%) ao local da prática, como também acreditam os homens (37,8%) ser pouco importante a atenção dos funcionários como razão para continuar exercitando-se. E, ainda, questões de ordem estéticas, como emagrecer, não têm nenhuma importância para eles (37,8%), como também parecer mais jovem (40,5%).

DISCUSSÃO

Examinemos agora as variáveis objeto de estudo relacionadas a adesão aos programas de atividade física. Nesse entendimento, na vida social moderna, a noção de estilo de vida assume significado particular. Quanto mais a tradição perde seu domínio, tanto mais os indivíduos são forçados a escolher um estilo de vida a partir de uma diversidade de opções. De maneira significativa para essa análise, Mazo¹⁴ realçou o conhecimento que os diversos significados de estilo

Tabela 4. Frequência relativa do nível de importância dos motivos de permanência segundo o gênero

Motivos (%)	Sem Importância		Pouco Importante		Importante		Importantíssimo	
	Mas	Fem	Mas	Fem	Mas	Fem	Mas	Fem
Local da prática	13,5	3,6	32,4	14,5	24,3	36,1	29,7	45,8
Atenção dos funcionários	29,7	13,3	37,8	18,1	21,6	36,1	10,8	32,5
Emagrecimento	37,8	8,4	24,3	7,2	16,2	24,1	21,6	60,2
Aparência mais jovem	24,3	6	40,5	7,2	13,5	22,9	21,6	63,9

de vida assumem na constituição da auto-imagem e da auto-estima, cujo pano de fundo é a atividade física diária. Nessa dimensão, o impacto da atividade física sobre a auto-estima também foi abordado em diversas pesquisas^{4,14, 15,16}. A influência dessa variável parece depender não exclusivamente da ação benéfica da atividade física, não só nos aspectos relacionados ao funcionamento fisiológico do organismo, mas também da dimensão social presente. No geral, houve um direcionamento para questões relativas à qualidade de vida e, também, no adotar um estilo de vida saudável cujo destaque na discussão recaiu sobre os cuidados com a saúde, bem-estar, redução de estresse, cuidados com o corpo etc., os quais se apresentam como aspectos positivos. Essas indicações permitem, contudo, apontar que os cuidados com o corpo são também uma afirmação de um estatuto social. Surgiram, também, questões de estética, com a preocupação na auto-imagem. Nesse sentido^{17,18,19,20,21}, poder-se-ia maximizar a relação entre atividade física e auto-imagem, auto-conceito, ressaltando que a aparência corporal tem sido, apropriadamente, vista como fundamental. O culto ao corpo, pela dieta, roupas, aparência e outros fatores, é uma qualidade comum de atividade de estilo de vida na vida social contemporânea. Portanto, um cuidado continuado com o desenvolvimento corporal é parte intrínseca do comportamento social moderno. Outra variável observada diz respeito à confiança no professor que permite apontar algumas tendências. Nesse sentido, os incentivos, a atenção, a confiança e o monitoramento efetivo apareceram com destaques, confirmando com os estudos de Cohen- Mansfield²², que enfatizaram não só, a prática pedagógica como também a competência do profissional de Educação Física, na prescrição e monitoramento do exercício, para conduzir o idoso à autonomia com qualidade e segurança. Com efeito, sublinha-se que a sociedade obtém ganhos pelos valores socioprofissionais advindos da carreira. Convém realçar que, na permanência, as sensações de ganho com o exercício tornaram-se uma prerrogativa na qual os praticantes apontaram com distinção os motivos relacionados à saúde, e aos que envolveram laços psicossociais. Esses aspectos levantados permitem inferir que os idosos não dão tanta relevância à questão que suscite influência da mídia para motivá-los a tornarem-se praticantes. Esses resultados causaram surpresa.

Apresenta-se, a seguir, a análise das variáveis relativas aos motivos de permanência nos Programas Públicos de exercícios físicos. Enuncia-se pelas principais categorias analíticas inseridas na segunda perspectiva, sobre os motivos *sem importância* para a adesão a programas de exercício físico. Ao exame dessa questão foi possível inferir que os idosos não dão tanta relevância à questão que suscite influência da mídia para motivá-los a tornarem-se praticantes. Esses resultados causaram surpresa. Na linha dos estudos de Giddens²³, ele lembra que não é possível concluir que os meios de comunicação criam um reino autônomo de *hiper-realidade*, onde o signo ou imagem é tudo. Por

um outro olhar, estudos^{8, 22,23} apontaram a mídia, como fator de massificação da informação, e que contribuiu decisivamente para o fenômeno da exercitação física, na qual médicos, educadores e outros profissionais traziam argumentos científicos para levar as pessoas a praticarem exercícios. Todavia, são inúmeras as observações que apontaram que as mensagens não são aceitas em razão da pouca clareza dos fatores que influenciam a compreensão e memorização da mensagem. Convém deixar claro, que o poder público faz-se presente nesse fenômeno, contribuindo na divulgação de políticas públicas de saúde, com programas que objetivam transformar sedentários em praticantes, principalmente, os indivíduos idosos, que apresentam declínio fisiológico e funcional e são mais suscetíveis a doenças e limitações funcionais como consequência de um estilo de vida sedentário. Portanto, a mídia influencia os idosos a praticar exercícios através da motivação, inculcando diretamente na disposição para iniciar e manter-se com uma prática constante de atividades. A questão relativa ao sair de casa também foi apontada como *sem importância* pela maioria dos entrevistados. Isso demonstra que os idosos não se sentem solitários, ávidos por procurar um grupo de engajamento só para estar com outras pessoas, independente do objetivo desse grupo, que, no caso, é o exercício físico. Cabe destacar que essas reflexões sobre os motivos para a adesão à prática de exercícios, implicam uma re colocação do pensar em saúde, abandonando o impasse entre a construção teórica e sua efetivação nas práticas do cotidiano. Investigações^{24,22,15,17} reforçam que a construção desse pensar implica, pois, relacionar às forças, intrínsecas ou extrínsecas, que dirigem o comportamento das pessoas para a procura da melhor modalidade de exercícios a ser praticado, conforme a sua escolha e/ou utilidade. Ou, ainda, os motivos estudados anteriormente também conferem benefícios em todos os aspectos relacionados ao fisiológico, ao sociológico e ao psicológico. As causas pelas quais as pessoas começam a praticar exercícios físicos englobam as questões de saúde, estéticas, e socioafetivas etc. Porém, é o hábito que faz com que se mantenham constantemente em exercícios físicos. Nesse sentido, os hábitos podem ser formas pessoais de rotinização. Muitos itens listados acima têm probabilidade de ser questões de hábito ou rotinas individuais, que têm certo grau de força unificadora em virtude da repetição regular, ou seja, técnicas aprendidas. Estudos^{14,16,19,20} realizados em mulheres mais idosas concluíram que elas tendem a participar em programas de exercícios como forma de interação social. Entretanto, com os homens, as respostas recaíram nos benefícios físico-fisiológicos. Apresenta-se, a seguir, a análise das variáveis relativas aos motivos de permanência nos Programas Públicos de exercícios físicos. O estudo apontou que comportamentos e/ou atitudes apresentam-se como características marcantes dos sistemas sociais modernos de amizade nos quais os parceiros são escolhidos voluntariamente entre uma diversidade de possibilidades. Isso mostra que

a escolha é plural e é fácil de alcançar se estiver preparado para abandonar os últimos resquícios da maneira tradicional de fazer as coisas^{27,25,26,24,23}.

Do que foi dito, permite-se concluir que só quando os laços de amizade são mais ou menos livres e os sentimentos de proximidade são correspondidos por seu valor intrínseco é que se pode falar de círculos de amizade. Lamentável que, hoje, nas metrópoles, com o aumento da violência, da criminalidade, do tráfego urbano, das distâncias, da poluição e outras singularidades, os indivíduos estejam caminhando para uma sociedade baseada na troca de informações e mensagens pela internet, com pouca ou nenhuma interação entre indivíduos. Ou seja, o receio de sair de casa, o que conduz a um possível isolacionismo, dificulta as relações de proximidade entre os indivíduos, que preferem à máquina as relações humanas.

Um outro olhar remete à variável bem-estar, que também apresentou um índice relevante, visto que, nesta faixa etária, as pessoas procuram livrar-se de situações estressantes e viver mais relaxadas, fato recorrente na permanência a respeito das variáveis relativas ao exercício, ao ambiente e ao próprio bem-estar, que é compreendido como o direito à qualidade de vida. Nesse sentido, ao pensar em saúde, os idosos conseguem ultrapassar o sentido de ausência de doença. Dentro de suas limitações socioculturais e do nível de escolaridade, foram citados os aspectos relacionados ao bem-estar físico, ao mental e ao social, destacando, inclusive, a importância do sentir-se realizado no enfrentamento das dificuldades da vida. As variáveis relativas à estética surgiram como um dos motivos mais importantes, na concepção dos idosos, para manter-se praticando exercícios num programa de atividade física.

Nesse sentido, no quadro da estética funcional do corpo, nada pode distinguir o processo pelo qual o indivíduo se submete ao seu ideal narcísico do eu, daquele pelo qual a sociedade de consumo lhe ordena conformar-se e que só lhe deixa a alternativa de amar e de investir em si mesmo, segundo as regras que ela impõe^{28,23,24}. Portanto, esse narcisismo é uma exaltação dirigida e funcional da beleza, no nível do fazer-se valer. Isso demonstra que as preocupações com os padrões de beleza perduram até a maturidade, comprovando que pessoas com mais de 60 anos não se descuidam da vaidade, da elegância e dos cuidados com o corpo.

Na permanência, as sensações de ganho com o exercício tornaram-se uma prerrogativa, na qual os praticantes apontaram como essenciais resultados diretos ou indiretos que lhes fazem se sentir bem, com mais saúde e, psicológica e socialmente integrantes do processo. Estudos^{14,18,20,22,23,25,26} sobre o conceito de qualidade de vida encontraram como resultados a valorização pelos idosos do bom relacionamento com a família, com amigos e da participação em organizações socioculturais; da saúde; de hábitos saudáveis; alegria e amor; de uma condição financeira estável; do trabalho; da espiritualidade; da prática de trabalhos voluntários etc. Na atualidade, época em que a expectativa de

vida aumentou e proporcionou mais cuidados com a qualidade de vida, como a questão de adotar um estilo de vida mais saudável, a variável saúde mostrou-se, neste estudo, a mais importante de todas. Os elementos citados como *sem importância* para a permanência em programas por ordem de prioridade foram: *ter status social; atenção dos funcionários do local; incentivo da família e dos amigos; emagrecer; parecer mais jovem*. Com esses dados constatou-se que idosos engajados em programas de exercício físico não se importam com posição social destacada; não consideram relevante o resultado do exercício físico enquanto mecanismo para emagrecer; em relação ao ficar em forma, eles preferem manter-se em forma a emagrecer, segundo o nível de importância. Estudiosos^{3,14,18,22,27}, reconhecem que a continuidade da participação do idoso em programas de atividades físicas poderia dar-se pelos mesmos motivos que o fizeram aderir. Mesmo que a adesão e a permanência fossem apresentadas por categorias de motivos distintas. De acordo com dados obtidos através de diversos estudos sobre o tema, Fonseca²¹ destaca algumas razões para praticar esportes e atividades físicas: busca da saúde, estética, viagem, bem-estar, alívio de tensão, fonte de educação, necessidade de prestígio, *status*, liderança, elevação da auto-estima e aceitação pelo grupo. Todos esses aspectos são válidos e importantes no estudo das razões de um grupo entrar e permanecer ativo, exercitando-se. Todavia, realçar esses fatores influenciadores da adoção de uma atividade regular parece ser diferente daqueles que influenciam a manutenção ou mesmo aderência.

Observou-se, por outro lado, que foi possível extrair alguns indicadores, analisando os motivos de adesão e permanência apresentados, nas tabelas 1 e 2, sob a ótica do gênero. Essa discussão^{17,23,24}, entretanto, não está centrada nas diferenças biológicas em torno do sexo masculino e do feminino, mas nas questões relativas à prática do exercício físico e suas conseqüências para o processo sociocultural de construção das diferenças. Portanto, as tabelas a seguir apresentam a questão do gênero como um elemento de poder.

As definições de masculino e feminino são constituídas pela sociedade de maneira diferente. E, nesse sentido, é bom que os homens e as mulheres vivam juntos, isto é, uns em relação aos outros e na condição de igualdade²⁹. A interação entre os homens e as mulheres deve ser a maior possível, e isso foi observado desde que as escolas se tornaram mistas. À medida que as mulheres, cada vez mais, dão o passo para fora (de casa), contribuem para o processo de emancipação. Não se pode falar de um fenômeno social ou psicológico, ignorando a dualidade homens/mulheres, que é intransponível.

Sob a ótica das mulheres, todas as indicações foram importantes, ratificando o que aparecem nos estudos sobre o tema, que as mulheres conferem importância maior às questões ambientais e estéticas^{15,16,17,22,28,27}. O simples fato de praticar uma atividade física com regularidade, independentemente

dos seus resultados objetivos sobre o funcionamento e a estética do corpo, pode provocar na pessoa o sentimento, ou a impressão, de que essas exigências normativas da cultura tenham sido, ou estão sendo, atingidas. Dessa forma, além dos benefícios estritamente corporais, a atividade física poderia conduzir a uma percepção do corpo mais positiva do ponto de vista estético e da saúde. Uma vez que homens e mulheres incorporam normas e valores socioculturais bem delimitados, no tocante ao comportamento, papéis e atitude, podendo-se dizer que foi incorporada à expressão socialização de gênero^{27, 28, 29, 30}, enquanto processo permanente e relacional. É nos espaços de convivência *quase* cotidiana, que homens e mulheres socializam emoções, remetendo todo esse entendimento a redes sociais de diversas significações da vida dos indivíduos. E, nesse sentido, esse *locus* é influenciado pela organização de gênero que se manifesta de forma marcante nas relações sociais, nas quais os motivos da prática de exercícios físicos assumiram distintos conceitos, conforme expostos nas análises. Diante desse cenário, evidencia-se a importância da implementação e/ou implantação de espaços públicos comunitários como lugares de sociabilidade para homens e mulheres.

CONCLUSÕES

O idoso, nesse estudo, foi analisado sob o prisma da vontade de viver digna e saudavelmente, tendo como referência os motivos que o levaram a sair do sedentarismo para uma vida ativa, como uma alternativa de aderir a um programa de exercícios; e entender o porque do hábito saudável de sua permanência.

Considerando as respostas dos entrevistados e a construção das categorias analíticas, e apesar da variável saúde aparecer como sendo importantíssima para a adesão e também para a permanência, ratificou-se, nessa investigação, que os motivos de adesão não são os mesmos de permanência em programas de exercícios físicos sistematizados, por ordem de importância.

Com maior acesso à informação e à participação ativa em diferentes modalidades, marca da sociedade contemporânea, o idoso vem tendo oportunidades de participar dos diversos Programas/Projetos de âmbito Público, de valorização e convívio social, voltados à promoção de saúde, exaltando exercícios físicos escolhidos de forma democrática, para uma população que tem motivo suficiente para sair do sedentarismo, na busca de um estilo de vida para viver bem e com uma qualidade de vida que seja positiva a cada ganho com o exercício físico.

Acredita-se ser fundamental e urgente a implantação desses Programas/Projetos como mecanismo operacional de reduzir gastos públicos com tratamento de saúde para a população. Essa meta só será atingida, tomando por premissa básica resultados de estudos de cunho científico. Nesse sentido, as Universidades podem contribuir, desenvolvendo e

oferecendo modelos de Programa e/ou Projetos Sociais como campo experimental de práticas socioeducativas, voltadas a essa população.

Assim, esses espaços voltados à saúde, na busca da qualidade de vida /estilo de vida, estão-se tornando mais culturais em seu caráter e fundamentais na legitimação e divulgação em sintonia com a sensibilidade dos atores sociais envolvidos. Um outro aspecto a ser destacado diz respeito ao impacto positivo nas relações sociais. Só elas não bastam. Torna-se necessário considerar o caráter dessas interações.

A releitura realizada salienta que não se pode tratar um fenômeno social, ignorando a questão gênero na sua dualidade. Portanto na busca de identificar os contornos que compõem as redes sociais na esfera dos códigos interpretativos da sociabilidade, esse artigo salientou a importância das relações sociais homens/mulheres, nos aspectos referidos ao tema da diferença e da igualdade que hoje não são separáveis. Nessa perspectiva, as relações de gênero permeiam, culturalmente, todo o tecido social, manifestando-se de formas específicas nos diferentes grupos sociais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ferreira MS, Najar AL. Programas e campanhas de promoção da atividade física. *Ciênc saúde coletiva* 2005;10:supl 207-219.
2. Matsudo SM, Matsudo VKR. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. *Rev Bras Cien Mov* 1992;6(4):221-228.
3. Veras RP, Caldas CP. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. *Ciênc saúde coletiva* 2004;9(2):423-432.
4. Mello MT, Boscolo RA, Esteves AM, Tufik S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Rev Bras Med Esporte* 2005;11(3):203-207.
5. Cheik NC, Reis IT, Heredia RAG, Ventura ML, Tufik S, Antunes HKM et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Rev Bras Cien Mov* 2003;11(3):45-52.
6. Pereira RJ, Cotta RMM, Franceschini SCC, Ribeiro RCL, Sampaio RF, Priore SE, et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. *Rev psiquiatr Rio Gd Sul* 2006;28(1):27-38.
7. Mazo GZ, Mota J, Gonçalves LHT, Matos MG. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. *Rev Port Cien Des* 2005;5(2):202-212.
8. Saba FKF. Aderência à prática do exercício físico em academias. São Paulo:Manole; 2001.
9. Lorda R. Recreação na terceira idade. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2001.
10. Samulski D. Psicologia do esporte. São Paulo: Manole; 2002.
11. Davidoff LL. Introdução à psicologia. 3 ed. São Paulo: Makron Books; 2001.
12. Maggil RA. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blucher; 2001.
13. Freitas GR. Um estudo sobre os fatores que influenciam na prática do vôlei de praia entre adultos na Zona Sul do Recife/PE/Brasil. [Dissertação de Mestrado – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física]. Porto

- (Portugal): Universidade do Porto; 2001.
14. 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.
 15. Barros DD. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. *Hist cienc saúde-Manguinhos* 2005;12(2):547-554.
 16. Damasceno VO, Lima JRP, Vianna JM, Vianna VRA, Novaes JS. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev Bras Med Esporte* 2005; 11(3):181-186.
 17. Almeida GAN, Santos JE, Pasian SR, Loureiro SR. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. *Psicol estud* 2005;10(1):27-35.
 18. Vecchia RD, Ruiz TB, Mangini SC, Corrente JE. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Rev bras epidemiol* 2005;8(3):246-252.
 19. Frontera WR, Dawson DM, Slovick DM. *Exercício Físico e Reabilitação*. Porto Alegre: Artmed Editora; 2001.
 20. Tamayo A, Campos APM, Matos DR, Santos JB, Carvalho NT. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. *Estud psicol (Natal)* 2001;6(2):157-165.
 21. Ferreira M, Matsudo S, Matsudo V, Braggion G. Efeitos de um programa de orientação de atividade física e nutricional sobre o nível de atividade física de mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. *Rev Bras Med Esporte* 2005;11(3):172-176.
 22. Cohen-Mansfield J, Marx MS, Biddison JR, Guralnik JM. Socio-environmental exercise preferences among older adults. *Prev Medicine* 2004;38 (6):804-811.
 23. Dumont LMM, Gattoni RLC. As relações informacionais na sociedade reflexiva de Giddens. *Ci Inf* 2003;32(3):46-53.
 24. Maffesoli M. Comunidade de destino. *Horiz antropol* 2006;12(25):273-283.
 25. Gadea CA, Scherer-Warren I. A contribuição de Alain Touraine para o debate sobre sujeito e democracia latino-americanos. *Rev Sociol Polit* 2005; 25:39-45.
 26. Santos LM. Grupos de promoção à saúde no desenvolvimento da autonomia, condições de vida e saúde. *Rev Saúde Pública* 2006;40 (2):346-352.
 27. Gáspari JC, Schwartz GM. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. *Psic.: Teor e Pesq* 2005;21(1):69-76.
 28. Natansohn LG. O corpo feminino como objeto médico e "mediático". *Rev Estud Fem* 2005;13(2):287-304.
 29. Scott JW. O enigma da igualdade. *Rev Estud Fem* 2005;13(1):11-30.
 30. Setton MGJ. A particularidade do processo de socialização contemporâneo. *Tempo soc* 2005;17(2):335-350.

Endereço para correspondência

Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas
Rua Amazonas, 223 / 802
Boa Viagem Recife - Pernambuco CEP 51011-020
E-mail: clarasilvestre@uol.com.br

Recebido em 31/08/06
Revisado em 26/09/06
Reapresentado em 20/12/06
Aprovado em 21/12/06