



MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA I

Susan Cotrim Santos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Jorge Dorfman Knijnik

Universidade Presbiteriana Mackenzie/Universidade de São Paulo

Resumo: A atividade física tem sido apresentada diariamente nos meios de comunicação como uma grande solução para muitos dos males de saúde que atingem as diversas camadas da população. No entanto, e apesar desta freqüente propaganda, percebe-se que muitas pessoas não conseguem se manter na prática por longos períodos, e a abandonam após pouco tempo, sem experimentar os reais benefícios de um programa continuado de exercício físico. O objetivo principal deste estudo foi verificar os motivos de adesão à prática de atividade física regular por adultos entre 40 e 60 anos, na idade adulta intermediária. Soma-se ao objetivo principal, verificar os motivos que os mantêm praticando e aferir os possíveis motivos de desistência e empecilhos para a manutenção desta. Para tal, foram utilizados questionário e entrevista com praticantes e concluiu-se que os motivos de interrupção e a quantidade de interrupções variam de acordo com os indivíduos e as prioridades estabelecidas por estes. Os motivos iniciais de adesão são: ordem médica; lazer e qualidade de vida; estética; saúde (ou condicionamento físico). Apesar da principal adesão destes indivíduos não ser de cunho estético, os mesmos demonstraram uma certa preocupação com a imagem corporal perante a sociedade. A soma de necessidades torna a atividade física mais significativa.

Palavras chave: Atividade física; adesão; vida adulta intermediária

ADHESION REASONS TO PRATICE PHYSICAL ACTIVITY IN THE MIDLE AGE

Abstract: The physical activity has been showed daily in mess communications as a big solution for many health problems wich reaches people of every condition. However, dispite this frequent advertising we notice that many people can't maintain in pratice for long periods, and they renounce after a short time without have tried the real benefits from a continual program of physical exercice. The main objective of this study was to verify the reasons of adhesion to the regular pratice of physical activity for adults between 40-60 years, in the middle age. It is added the main objective to verify the reasons that keep them practising and to survary the possible reasons of desistance and impediment of this. For such, we maked use of questionary and interview with pratitioners and it follows that the reasons and the quantite of interruption change in accord with the individual and the priorities established for them. The inicial reasons are: medical order; leisure and quality of life; esthetics; health(or physical seasoning). Although the main reason wasn't esthetics , the same showed some concern about the body image in the presence of the society. The addition of the necessities make the physical activity more meaningful.

Key Words: Physical Activity; Adhesion; Midle-Age

INTRODUÇÃO

A crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de movimento, resultam num aumento pela procura de atividade física, mas não garantem a real adesão continuada à mesma. Ou seja, as pessoas iniciam a

¹ Este artigo é fruto do Trabalho de Conclusão de Curso (TGI) de Bacharelado em Educação Física na Universidade Presbiteriana Mackenzie, realizado pela primeira autora, sob orientação do co-autor. Todos os procedimentos metodológicos desta pesquisa foram aprovados pelo comitê de ética da Universidade Presbiteriana Mackenzie (processo CEP/UPM nº671/08/04).

prática estimuladas por motivos vários, mas seguidamente não conseguem incorporá-la efetivamente no seu cotidiano, deixando-a de lado seguidas vezes.

Seria de grande importância para a manutenção e promoção da saúde que a prática de atividade física ocorresse de forma continuada, por todas os períodos da vida, sem este movimento de desistência semanas após o início de um programa de exercícios; esta continuidade seria de fundamental importância, sobretudo na vida adulta intermediária - por volta dos 40-60 anos - fase em que se iniciam muitos dos declínios fisiológicos, e na vida adulta tardia, após os 60 anos de idade, fase em que os declínios estão bem acentuados.

A grande rotatividade de alunos em academias e programas de atividade física, no entanto, comprova a importância de se investigar quais os reais motivos que fazem com que os adultos não se mantenham continuamente se exercitando, apesar da informação extensiva e ostensiva sobre exercício físico que se obtém nos meios de comunicação; esta mídia informa, cotidianamente, que alguns benefícios e a manutenção da saúde só são possíveis em longo prazo e com regularidade de prática, o que não tem garantido uma real adesão por grandes períodos.

Por outro lado, a meia idade tem sido pouco abordada nos estudos sobre adesão, os quais têm dado muita ênfase à terceira idade; no entanto a atividade física regular e um estilo de vida saudável contribuem muito para uma melhor qualidade de vida na idade adulta intermediária.

Desta forma, os objetivos deste estudo são averiguar quais as razões que levam esta população adulta a procurar programas de exercício físico, e também pesquisar dentre aqueles que se mantêm na prática, quais os motivos que levam à real adesão aos programas.

Para tal, após breve visita à literatura, serão apresentados os resultados de pesquisa qualitativa e quantitativa realizada com adultos que praticam exercício físico.

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E O ENVELHECIMENTO

A prática de atividade física regular já faz parte da história da humanidade. Na civilização ocidental, podemos ter registros mais sólidos a partir da Segunda Guerra mundial (1938-1945), com a massificação da atividade física.

Ao longo dos anos seguintes foram se aprimorando as pesquisas na área de saúde em todo mundo, ocorreram avanços na medicina, as sociedades progrediram aumentando assim a expectativa de vida geral da população.

Segundo Lenzion, Nantes, Cieslak e Acordi (2002), a preocupação pela temática do envelhecimento só surgiu efetivamente no Brasil a partir de 1990. Neste período, em razão do próprio envelhecimento da população, e da intervenção de acadêmicos e profissionais da área de saúde, educação e mesmo de direitos humanos, foi se alterando o modo de encarar a vida humana, as idades, e os próprios conceitos de velhice e terceira idade, que avançaram no tempo.

Portanto, o conceito sobre a necessidade da prática de atividade física continua em mutação, também, devido às mudanças da expectativa de vida populacional, do aumento do sedentarismo, do pouco conhecimento sobre prevenção de doenças crônico-degenerativas e da baixa qualidade de vida.

Hoje em dia, podemos constatar que a prática regular de atividade física funciona e muitas vezes é encarada “(...) como mecanismo de prevenção, a atividade física tem papel fundamental, podendo desacelerar as alterações fisiológicas do envelhecimento e das doenças crônico-degenerativas” (FEDERIGUI, 1995, apud MOREIRA, 2001, p.13).

Para que essa prevenção ocorra é importante agir na fase em que se inicia a maior parte dos decréscimos fisiológicos, que é a vida adulta intermediária (40–60 anos), fase anterior a terceira idade, quando não somos considerados velhos nem jovens.

A NECESSIDADE DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA

Ao longo da vida passamos por diversas transformações biológicas, psicológicas, e físicas. Podemos afirmar então que não há um início para o processo de envelhecimento, devendo-se analisar as transformações ao longo da vida, estabelecendo assim as etapas desta jornada.

Para estabelecer a faixa etária deste estudo empregamos o seguinte raciocínio: a maioria dos eventos de decréscimos biológicos inicia-se na faixa dos 40/45 anos, abrangendo a maior parte dos indivíduos; após os 60/65 anos os decréscimos acentuam-se rapidamente; desta forma, adotamos a faixa intermediária, entre 40 e 60 anos, de acordo inclusive com aquilo que preconizam a Organização Mundial de Saúde e a Organização das Nações Unidas (LENDZION et al, 2002).

A partir da meia-idade temos uma desaceleração na taxa metabólica, o controle do peso torna-se mais difícil, em alguns casos o equilíbrio bioquímico é perturbado por moléstias como cálculos renais, cálculos biliares, dificuldades respiratórias ou circulatórias (PIKUNAS, 1979).

Segundo Shephard (1997), o indivíduo na meia-idade tem um decréscimo de 10% a 30% nas suas funções em relação a um adulto novo, e após entrarmos na 3ª idade e senescência acentuam - se cada vez mais os decréscimos.

Na vida adulta intermediária ocorrem a queda progressiva na mobilidade articular (que já teve início na fase da adolescência), queda na resistência, no equilíbrio, na força muscular, entre outros (LENDZION et al, 2002).

O declínio cognitivo é mais gradual; nas dimensões sociais há um declínio acentuado dos 40 aos 60, especialmente após os 60 anos esta curva é mais acentuada (PIKUNAS, 1979). Com relação ao bem-estar emocional, este é em parte, resultado da interação social e da força do vínculo social (NERI, 1993).

O comportamento individual tem impacto, positivo ou negativo, na própria saúde. Portanto as pessoas podem prevenir o aparecimento de algumas doenças como cardiopatias, desvios posturais, encurtamentos musculares, estresse, depressão, entre outros.

A prática da atividade física, adequada às condições individuais e com a devida instrução, traz benefícios físicos, psicológicos e sociais na meia-idade (HOWLEY & FRANKS, 2000; SHEPHARD, 1997), contribuindo para a manutenção das funções físicas e cognitivas, e conseqüentemente promovendo uma maior independência na velhice. Um estilo de vida fisicamente ativo reduz os riscos de doenças crônicas incluindo hipertensão, derrame, câncer, diabetes tipo dois, osteoporose, osteoartrite e depressão (COUSINS, 1997).

Segundo Drinkwater (1988, apud COUSINS, 1997), os indivíduos fisicamente ativos são como se possuíssem uma ou mais décadas a menos fisiologicamente do que os indivíduos sedentários da mesma idade. De acordo com Shephard (1997) a idade biológica pode ser reduzida de 10 a 20 anos no indivíduo fisicamente ativo em relação ao indivíduo sedentário, o que deixa clara a necessidade de adesão desta população a programas de atividade física.

No aspecto psicossocial, pode-se obter um aumento da auto-estima, alívio do estresse, queda da depressão, aumento do bem-estar, redução do isolamento social, melhora da autoconfiança, auto-eficácia, redução dos riscos de ansiedade, melhora do autocontrole e melhora da auto-imagem (SHEPHARD, 1997; COUSINS, 1997; HOWLEY & FRANKS, 2000; WEINBERG & GOULD, 2001).

Moreira (2001, p. 93) foi enfático em descrever estas possibilidades de melhoria, ao escrever que “a motricidade realça o corpo realçando o autoconceito”. Sonstroem (1997a e 1997b, apud WEINBERG & GOULD, 2001) sugeriu que as mudanças no auto-estima podem estar associadas com a percepção de melhora do condicionamento físico, mais do que com as mudanças reais no condicionamento físico. Apesar da importância do aspecto psicológico não ser tão nítida quanto no aspecto físico, Morrow, Jackson, Disch e Mood (2000) afirmam que a mente afeta o corpo, portanto o modo como pensamos tem um forte impacto no modo como agimos fisicamente.

Deve-se deixar claro que o exercício regular melhora a condição de vida, mas não estende a expectativa genética (HOLLOSZY & SCHERTMAN, 1991 apud SHEPHARD, 1997). Porém já que se vai viver mais (devido ao aumento da expectativa de vida populacional) devemos viver melhor, de maneira agradável, sem tanto sofrimento e dependência.

ADESÃO, MOTIVAÇÃO, BARREIRAS, INTERRUPÇÕES E DESISTÊNCIA

Para entendermos os fatores que permeiam essa discussão vamos analisar o que ocorre nessa fase da vida.

Tamayo, Campos, Matos, Mendes, Santos e Carvalho (2001), relataram em seu estudo que para o adulto aderir à atividade física é mais complicado, pois ele tem que abrir espaço na sua agenda para praticá-la, e se esta exigir uma infra-estrutura determinada, procurar uma academia, um clube, um parque ou outro local apropriado, as barreiras para a prática começam a se multiplicar.

Sabe-se que a aderência não ocorre imediatamente após o início da prática. Há um processo lento da inatividade até a manutenção da prática.

A aderência, segundo Saba (2001, p.71), pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo a prática do exercício físico.

Nunomura (1998) divide em 4 possibilidades os comportamentos frente à adoção da prática do exercício físico, sendo estas:

Adoção: Crença dos benefícios proporcionados à saúde; é provável que a motivação esteja mais relacionada ao bem-estar.

Manutenção: mais automotivados, estabelecendo as suas próprias metas, tem apoio familiar, a adesão está mais relacionada às sensações de bem estar e prazer, não percebem inconveniência nos exercícios.

Desligamento: falta de tempo, e a inconveniência, falta de motivação, fatores situacionais, ocorre em maior número nos que tem histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras.

Retomada da atividade: melhor habilidade de administração do tempo, sensação de controle e autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo.

Já Marcus, Selby, Niaura e Rossi (1992, apud SABA, 2001), consideram os períodos em que o indivíduo se encontra e os denominam de:

- Pré-contemplação: o momento em que a pessoa nem pratica exercício e tampouco pensa em fazê-lo;
- Contemplação: fase de preparação para a prática, o indivíduo possui vontade de melhorar a condição física, planeja, mas ainda não executa;
- Ação: prática de exercício esporádico, não é consciente de todos benefícios da prática regular, incertezas;
- Manutenção e aderência: Fase em que a pessoa tem consciência dos benefícios da prática regular, tem prazer na prática, satisfação, faz parte da sua rotina.

Todo este processo depende de fatores internos e externos aos indivíduos. Para detectar tais fatores, Weinberg & Gould (2001) estudaram os motivos de adesão e desistência da prática de atividade física, e apontaram como razões para se exercitar:

- Controle do peso corporal: tendência da valorização social da magreza e preocupação com a aparência.
- Queda do risco de hipertensão: pesquisas evidenciam que exercícios regulares contribuem para a prevenção de doenças cardiovasculares, portanto, acontece a busca do indivíduo em virtude da informação obtida, ou por recomendação médica.
- Queda do estresse e da depressão: devido aos últimos anos terem aumentado os indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão, as pessoas procuram atividade física também por obtenção de informação ou recomendação médica para prevenção ou tratamento de ambos.
- Satisfação: este aspecto é mais ligado à manutenção. O indivíduo precisa divertir-se ao executar a atividade.

- Construção da auto-estima: realização de algo que imaginavam não poderem fazer; reconhecimento de outras fontes e pessoas gera aumento da auto-estima.
- Socialização: combate à solidão, aquisição de novas amizades, apoio social uns dos outros.

Weinberg & Gould (2001) também descreveram aquilo que as pessoas apresentaram como desculpas para não se exercitar:

- Falta de tempo: exames minuciosos revelam que esta seria uma questão de prioridades. Programas de atividade física atraentes podem derrubar este fator.
- Falta de energia: parece ser mais mental do que física, devendo ser um motivo a mais para a prática a partir do conhecimento de benefícios.
- Falta de motivação: este fator é a soma dos dois anteriores, isto é, o cansaço com a dedicação do tempo a outras atividades.

Desta forma, manter o indivíduo ciente e percebendo os benefícios do próprio exercício físico parece ser um fator motivacional importante.

Outras barreiras para a prática levantadas por Cousins (1997), seriam a falta de tempo para se relacionar com os amigos, o desencorajamento da família e amigos, não ter equipamentos e acessórios necessários, a sensação de exclusão no ambiente da prática, e mesmo experiências anteriores ou a falta de companhia para a execução.

King et al, (1992; apud NUNOMURA, 1998) nos mostram quatro fatores considerados determinantes na participação de adultos na atividade física:

- Características pessoais: sexo; idade; raça; ocupação; fumante ou não; renda; estado médico; conhecimento; atitudes; crença.
- Atributos psicológicos/comportamentais: traços; habilidades.
- Fator programático.
- Fator ambiental.

Saba (2001) nos coloca como determinantes da aderência:

- Fatores pessoais;
- Fatores ambientais;
- Características do exercício físico.

Todos os autores, entretanto, apontam aspectos comuns às pessoas para o início da prática: conhecimento dos benefícios trazidos à saúde; o prazer da prática; conhecimento da melhora dos aspectos sociais e psicológicos e a melhora estética.

As pessoas que têm no seu histórico a prática de atividade física podem ter mais facilidade em aderir à prática de atividade física. Palma (2000) sugere que o hábito de praticar exercício físico é reflexo da prática de educação física escolar.

A mídia também possui um papel importante na adesão à prática de atividade física.

Figueira Junior (2000) mostra que a parceria com a mídia é muito importante para a redução do estilo de vida sedentário, pois é um meio muito rápido e possível formador de opinião (principalmente a mídia televisiva). Porém atualmente os enfoques principais da mídia são os esportes de competição e o culto ao corpo atlético, deixando de lado o que seria aplicável à população, fugindo da realidade da massa, não ocasionando o impacto desejado para a motivar a adoção de um estilo de vida ativo e saudável.

Malysse (2002) diz que a mídia brasileira nos convida a pensar no corpo como arte, este deve ser desenhado e esculpido de acordo com o modelo que estiver na moda, instaurando uma luta constante contra o corpo real. Em contraposição, Saba (2001) acredita que a mídia coloca o corpo sadio e belo como um objeto de desejo, inserindo um estilo de vida mais saudável.

METODOLOGIA

No sentido de investigar as questões motivacionais aqui propostas, foram empregadas duas metodologias, sendo uma de caráter mais quantitativo – um questionário com 17 questões fechadas e abertas – e outra com uma função de ordem qualitativa – uma entrevista semi-estruturada com 6 questões abertas.

Tanto o inventário quanto a entrevista foram elaborados a partir da própria revisão teórica que foi realizada ao longo deste estudo. O inventário, entretanto, contou com o aporte e foi embasado naquele empregado por Saba (1999), em longa pesquisa sobre adesão de adultos à atividade física. Já a entrevista valeu-se da metodologia da entrevista semi-estruturada, conforme definida por Negrine (2004), que coloca este tipo de entrevista como sendo aquela em que

“(…) o instrumento da coleta está pensado para obter informações de questões concretas, previamente definidas pelo pesquisador, e ao mesmo tempo permite que se realizem explorações não – previstas, oferecendo liberdade ao entrevistado para dissertar sobre o tema ou abordar aspectos que sejam relevantes sobre o que pensa” (NEGRINE, 2004, p.74).

Com a combinação destas metodologias, pretendeu-se trazer mais segurança e confiabilidade aos resultados.

Foram estudadas 30 pessoas, 7 do sexo masculino e 23 do sexo feminino.

Todas responderam ao questionário e 6 destas participaram da entrevista.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Elaborou-se e empregou-se um questionário baseado em Saba (1999), no intuito de registrar variáveis como: idade; grau de instrução; carga horária de trabalho e profissão; motivo de início da prática; motivação para a manutenção; frequência com que se exercita; local; dificuldades para a prática; conhecimento dos benefícios.

Para a interpretação dos dados obtidos por meio do questionário destacaram-se alguns percentuais de respostas, bem como se interpretaram alguns dados por meio do teste qui-quadrado.

No sentido de se aprofundar mais a reflexão dos próprios sujeitos da pesquisa sobre as temáticas propostas, também desenvolvemos uma entrevista mais aprofundada, semi-estruturada, com uma parte (06) destes sujeitos. A entrevista pode nos dar maiores dados do pensamento desta amostra sobre a sua prática, seu corpo e a necessidade e benefícios e importância da atividade física na sua vida.

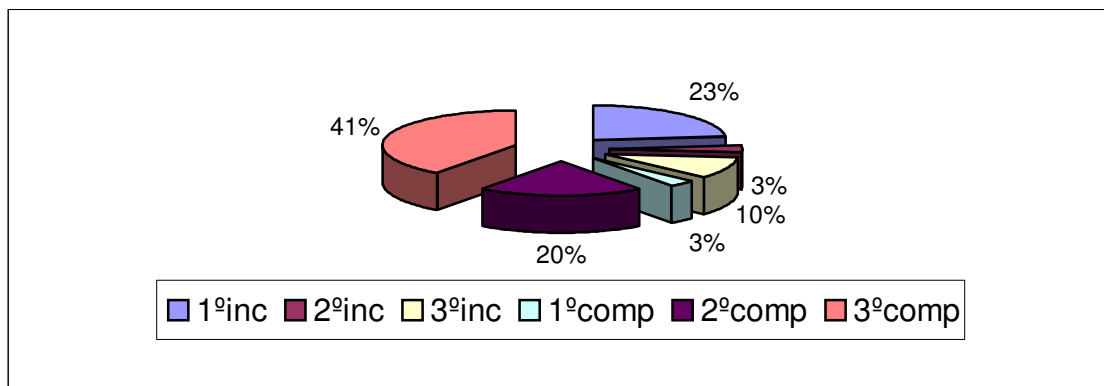
A duração desta entrevista foi de 15 a 30 minutos por entrevistado. As perguntas foram estruturadas em torno de um objetivo geral, sendo que cada uma tem seu objetivo específico. As questões reviram alguns aspectos do questionário como: motivo de adesão; motivo de permanência; existência de interrupção do programa e respectivo motivo; possível razão que levaria o sujeito a uma interrupção; benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física e concepção de corpo ideal.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo foram realizadas análises estatísticas (porcentagem), relação de dependência e entrevista qualitativa. Não foram encontrados outros estudos com metodologias semelhantes, para um possível confronto de resultados, portanto, a discussão será feita a partir de estudos similares e também tomando - se por base os dados desta própria pesquisa.

Como mencionado anteriormente, dentre os 30 indivíduos da amostra 77% (23) eram mulheres e 23% (7) eram homens. As mulheres parecem ser mais preocupadas com a prática de atividade física regular, ou mesmo parecem ter mais tempo livre para tal.

Gráfico 1 – Grau de instrução



Com relação ao grau de instrução, 12 indivíduos têm superior completo; 6 têm ensino médio completo; 1 tem ensino fundamental completo; 3 têm superior incompleto; 1 tem ensino médio incompleto e 7 têm o ensino fundamental incompleto. Portanto a prática de atividade física regular neste grupo parece não estar vinculada ao grau de instrução.

O tempo de prática relatado pelos indivíduos foi o seguinte:

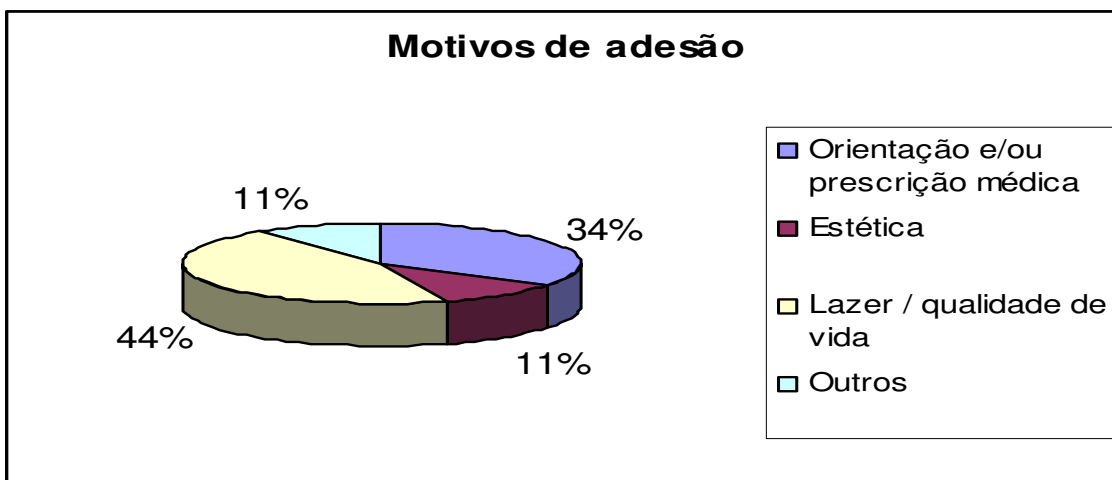
- 4 indivíduos praticavam a 1 ano, 2 indivíduos praticavam a 1 ano e meio, 2 praticavam a 2 anos, 3 indivíduos praticavam a 3 anos, 3 indivíduos praticavam a 4 anos, 4 indivíduos praticavam a 5 anos, 1 indivíduo praticava a 6 anos, 1 indivíduo praticava a 7 anos, 3 indivíduos praticavam a 8 anos, 1 indivíduo praticava a 12 anos, 1 indivíduo praticava a 20 anos, 3 indivíduos praticavam a 25 anos e 2 indivíduos praticavam a 30 anos.

Segundo Saba (2001), com o aumento do tempo de prática os benefícios psicológicos passam a preponderar sobre os estéticos – provavelmente por esta razão que as pessoas percebem mais de um motivo de adesão, pois as necessidades vão se somando e se clareando com o passar do tempo.

Os indivíduos relataram as atividades que praticam dentro ou fora de instituições, assim podemos observar dentre as atividades mais procuradas, a musculação sendo a preferida desta amostra, sendo seguida caminhada, e em terceiro o treino aeróbio por meio de esteira e bicicleta ergométrica; em quarto, a ginástica e a natação; em quinto alongamento; em sexto corrida, condicionamento físico e hidroginástica; em sétimo futebol ou futsal e vôlei regular ou adaptado; em oitavo boxe/ fitflex/ golfe/ handebol adaptado/ pilates solo/ spinning e tênis.

Os motivos iniciais de adesão (gráfico 2) foram: orientação e/ou prescrição médica; estética; lazer / qualidade de vida ou outros. Estes apresentaram as seguintes frequências expressas no gráfico abaixo.

Gráfico 2 – Motivos de adesão e numero de vezes que foi assinalado



Alguns indivíduos assinalaram mais de um motivo, portanto, pode ser que sua regularidade na prática se deva pela soma de necessidades.

Na entrevista os resultados mostraram que o maior motivo é a recomendação médica, em segundo lugar o prazer em praticar.

Parece ser necessário surgir uma ameaça à saúde para que o indivíduo comece a se cuidar. A partir de um vínculo de necessidade e através dos benefícios obtidos pela atividade física regular, a prática torna-se essencial para a vida desta pessoa.

Com relação ao prazer, o fato de gostar e sentir necessidade fisiológica traz um aumento da importância para a atividade física e para a sua manutenção.

Em relação às dificuldades que podem influenciar na interrupção da prática, os indivíduos assinalaram os fatores que interferem diretamente na sua realidade ou que já interferiram alguma vez, não considerando potenciais fatores que eventual ou hipoteticamente poderiam dificultar a sua prática regular de atividade física. Assim podemos perceber que a maioria dos indivíduos (36%) sabe contornar os diversos problemas relatando não possuírem nenhuma dificuldade para a prática regular de atividade física. Uma das maiores dificuldades expressa pelas pessoas para a prática de atividade (30%) foi a falta de tempo, que normalmente é ligada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo.

O terceiro maior valor (23%) atribuído como uma dificuldade foi a variação climática que influencia diretamente para aqueles que praticam atividade física ao ar livre ou na piscina. Na entrevista, pode-se observar que, quando se trata de pessoas que realmente adquiriram prazer da prática, estas conseguem remanejar e derrubar as barreiras e dificuldades que encontram. As que não conseguem tem alguma dificuldade de organização de agenda ou sobrecarga de atividades.

Cruzando alguns dados do questionário, por meio do teste Qui-quadrado, verificamos que o prazer da prática X ausência de interrupções mostrou ter relação de dependência de (0,05), (não foram consideradas interrupções feitas para tratamento médico, pois estas fogem ao controle do indivíduo). Portanto, parece que o prazer em praticar coloca a atividade física como uma prioridade na vida.

Na questão que tratava dos benefícios, observa-se que a melhora da forma física e o bem-estar físico e emocional foram relatados por 27 dos 30 componentes da amostra; isso mostra que estes dois benefícios são bem conhecidos e vivenciados pela maioria deste grupo. A melhora da estética corporal foi relatada por 26 dos 30 indivíduos, reforçando a crença de que a regularidade faz com que os resultados sejam permanentes.

Tamayo et al (2001) afirmam que a prática de atividade física pode apresentar efeitos de modificação no caráter psicológico e social através de mudanças, reais ou imaginárias, na estética corporal, que após os 40 anos começa a gerar insatisfações. Com relação à calma e tranquilidade, 25 dos 30 indivíduos consideraram-se mais calmos e tranquilos pela influência da atividade física; os demais se confessaram calmos anteriormente à prática.

E os próprios discursos dos entrevistados confirmam estes dados, isto é, o quanto é fundamental para estas pessoas “sentirem-se bem”. Uma das falas de um homem do grupo foi exatamente esta, ao ser perguntado porque praticava continuamente a atividade física, ele simplesmente disse que “é que eu me sinto muito bem”.

Outros discursos revelam que os entrevistados reconhecem a ocorrência da melhoria no aspecto físico (dores e disposição), pois falam que após terem começado a prática há algum tempo, “estão se sentindo muito bem”. Outro senhor declarou um alto grau de conhecimento dos benefícios da atividade, ao dizer que “aumenta minha resistência muscular, minha resistência física, aumenta minha circulação, queima gordura, a gente vê o mundo diferente”. Acreditamos que o conhecimento dos benefícios da atividade física para a saúde global do praticante é um dos fatores determinantes para a adesão. Estudo de Bennet (1995 apud PALMA, 2000) relativos ao conhecimento dos benefícios, associa o grau educacional com maiores taxas de sedentarismo, em contradição aos dados que obtivemos, provavelmente devido ao número reduzido de participantes da amostra deste estudo.

Saba (2001) também acredita que em seu estudo o conhecimento dos benefícios está ligado ao alto nível de instrução da sua amostra.

No gráfico (3), podemos observar fatores que influenciam na manutenção da atividade física, estes funcionam como pilares para que não haja a interrupção do programa.

A maior parte dos indivíduos encontra este motivo na manutenção da sua saúde; logo após observamos o prazer em praticar a atividade; e em terceiro está a motivação intrínseca, o próprio praticante.

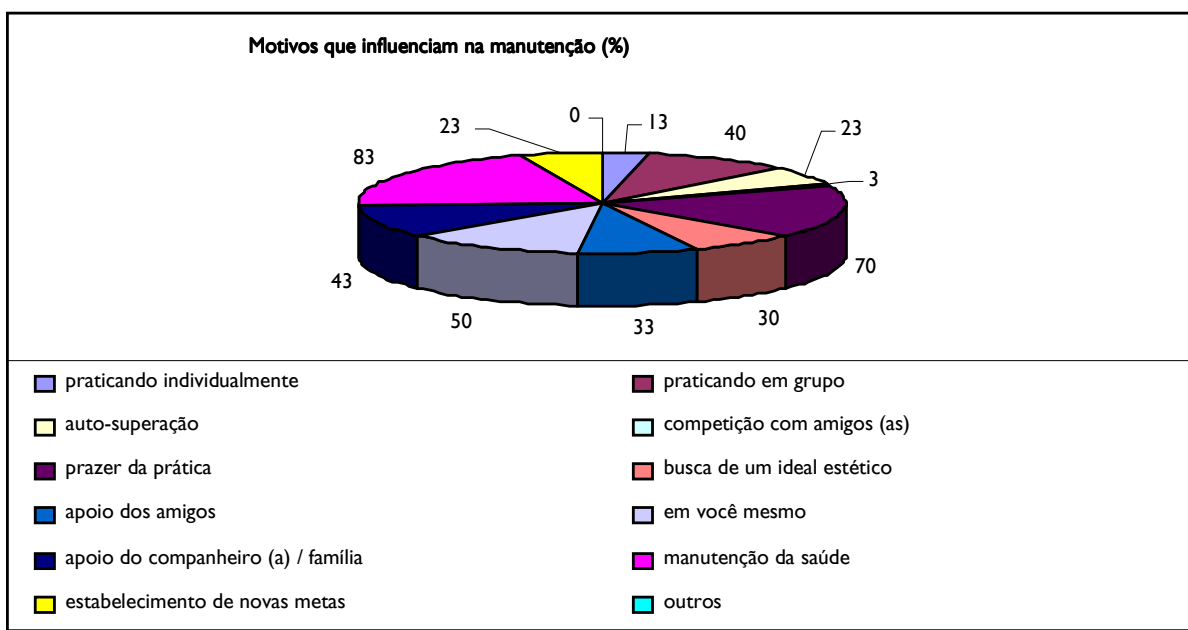


Gráfico 3 – Fatores motivacionais que influenciam na manutenção da atividade física.

Nunomura (1998) verificou que os principais motivos para a prática de atividade física dos 41-45 anos eram: 42.1% manutenção da forma física e estética; 36.84% condicionamento físico; 31.58% estavam saúde, grupo, bem-estar mental/ psicológico e relaxamento. Dos 46-50 anos 43.75% grupo; 37.5 % forma física e estética; e 31.25 % condicionamento físico e

saúde. Dos 51-55 anos 62% condicionamento físico; 50% saúde; 37.5% necessidade de movimento e bem-estar mental/psicológico/relaxamento.

Os dados de nossas entrevistas mostram discursos que poderiam até ilustrar estes resultados, pois estes relatos revelam os principais motivos da permanência da prática, que são: necessidades médicas ou manutenção da saúde, (“eu faço por causa da minha osteoporose na coluna”). Na maior parte dos entrevistados a ordem médica ou manutenção da saúde aparece agregada ao prazer, natural ou adquirido, pela prática de atividade física, fato que fica bem claro quando uma senhora comenta que faz por “prazer, eu gosto de fazer”, enquanto outra relata que “eu estou bastante feliz”.

Pode-se supor então, que a motivação varia muito de acordo com o indivíduo, preferência de atividade do indivíduo, tempo de prática, consciência de necessidade, local onde pratica, objetivos, etc.

Associa-se o tempo de prática da pessoa com o prazer de praticar a atividade, este sendo a principal motivação para a não interrupção, pois no estudo de Saba (2001) o grupo de pessoas que praticavam atividade física há mais de 10 anos não citou falta de automotivação e relatavam prazer em praticar.

Na entrevista foi acrescentada uma questão que tratava do padrão estético que este indivíduo acreditava que deveria possuir. Os resultados revelaram que o corpo de magro é visto como belo por grande parte da população, como comenta uma senhora ao falar do que “adquiriu” após o começo do exercício físico: “esse corpo é mais bonito, mais elegante, as roupas caem melhor, é mais fácil”. Porém muitos associam a questão da gordura como uma ordem médica, tendo uma visão mais ligada ao ponto da saúde, pois para estes controlar o “peso” para que este não desequilibre a sua saúde é fundamental: “preciso ter um corpo que esteja próximo da altura e do peso que os médicos recomendam”.

PRIMEIRAS CONCLUSÕES

Este trabalho teve por objetivo verificar quais os motivos de adesão à atividade física dos indivíduos de 40-60 anos. Para isto aferimos, por meio de questionários e entrevistas as variáveis direta ou indiretamente, ligadas à adesão na prática de atividade física regular.

Assim, com base nos dados obtidos nos questionários, constatamos que os motivos de interrupção e a quantidade de interrupções variam de acordo com os indivíduos, as prioridades estabelecidas por estes, a capacidade de organização do tempo disponível, o local, a situação sócio-econômica, entre outros. Já a motivação para continuar a prática varia de acordo com a idade e atividade física executada, porém os motivos iniciais de adesão são os mesmos, variando a ordem destes: ordem médica; lazer e qualidade de vida; estética; saúde (ou condicionamento físico). A maior parte dos indivíduos citou dois ou mais motivos.

O prazer da prática é uma forte influência para a manutenção desta. A soma de necessidades torna a atividade física mais significativa, o que foi confirmado tanto pelo questionário quanto pela entrevista.

Ao analisarmos as entrevistas, observamos que, apesar da principal motivação para a adesão destes indivíduos não ser de cunho estético, os mesmos demonstram uma certa preocupação com a imagem corporal perante a sociedade. Um dos indivíduos demonstrou preocupação em não exibir seu corpo, escolhendo roupas “mais adequadas”, pois ele não possuía o corpo que considerava correto, bonito e elegante.

Constatamos que uma ameaça (já ocorrida ou prevista pelo médico) à saúde é de grande valor para a adesão à atividade física.

Acreditamos que a solução para uma população fisicamente ativa seja a educação para a prática de atividade física desde a infância; incentivo para a prática durante a adolescência; facilitar a prática na vida adulta para que quando o indivíduo aí adentrar

já tenha um histórico de necessidade da prática e faça atividade física por prazer ou com prazer e consciência da necessidade desta.

Este é um tema que ainda necessita de maiores estudos, pois após os 40 anos a população tem extrema necessidade de prática contínua de atividade física para que haja uma desaceleração das degenerações ocasionadas pelo avanço da idade, fazendo com que estas pessoas já cheguem à terceira idade com melhores condições de vida, mais independentes socialmente e com menos problemas psicológicos e físicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- COUSINS, Sandra O'brien. *Exercise, aging, & health: Overcoming barriers to an active old age*. Philadelphia: Brunner, 1997.
- FIGUEIRA JUNIOR, Aylton J., Potencial da mídia e tecnologias aplicadas no mecanismo de mudança de comportamento, através de programas de intervenção de atividade física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 8 (3);2000 p.39-46
- HOWLEY, Edward & FRANKS, . B. Don. *Manual do instrutor de condicionamento físico para saúde*. 3ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- LENDZION, Célia Regina; NANTES, Eliane Cristina; CIESLAK, Fabrício e ACORDI, Maria Elizabete. Envelhecimento e qualidade de vida. *Revista Pró-saúde*, vol.1, nº 1, 2002, p1-5
- MALYSSE, Stephane. As construções corporais nas academias. In: GOLDENBERG, Mirian (org). *Nu & Vestido*. Rio de Janeiro: Record, 2002, 3ed.
- MOREIRA, Carlos Alberto. *Atividade física na maturidade*. Rio de Janeiro: Shape, 2001.
- MORROW, James Jr.; JACKSON, A.; DISCH, J. e MOOD, D. *Measurement and evaluation in human performance*. 2ed. United States: Human Kinetics, 2000.
- NERI, Anita Liberalesso. Qualidade de vida e idade madura: interpretações teóricas e evidências de pesquisa. In: NERI, A. L. (org). *Qualidade de vida e idade madura*. Campinas: Papyrus, 1993, 4 ed. p.9-47
- NUNOMURA, Myrian. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, vol 3, nº 3, 1998; p45-58.
- PALMA, Alexandre. Atividade física, processo de saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão de literatura. *Revista Paulista de Educação Física*, vol 14, nº 1; Jan/Junho, 2000.
- PIKUNAS, Justin. *Desenvolvimento Humano*. São Paulo, McGraw Hill, 1979.
- SABA, Fabio K.F. *Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica*. 1999. 56f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – EEFPE, Escola de Educação Física e Esporte, São Paulo, 1999.
- SABA, Fabio K. F. *Aderência: à prática do exercício físico em academias*. São Paulo: Manole, 2001, p61-81
- SHEPHARD, Roy J. Exercício e envelhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, vol. 5, nº4, p49-56, 1991
- SHEPHARD, Roy J. *Aging, physical activity, and health*. United States: Human Kinetics, 1997.
- TAMAYO, Alvaro; CAMPOS, Ana Paula M. de; MATOS, Daniela R. de ; MENDES, Graciano R.; SANTOS, Juliana B. dos; CARVALHO, Nális T. .A influência da atividade física regular no auto-conceito. *Estudos de Psicologia*, 2001, 6(2), p.157-165
- WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2 ed. Porto alegre: Artmed, 2001.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie
Fone: 3555 2131
Endereço: Av Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri – SP Cep.: 06460 130
E-mail. jorgedk@mackenzie.com.br

Tramitação

Recebido em: 03/08/05
Aceito em: 05/10/05