

**ADERÊNCIA E PERMANÊNCIA EM UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA NO MUNICÍPIO DE AMARGOSA - BAHIA**

Ivana Souza de Jesus Peixoto<sup>1,2</sup>,  
Rafaela Liberali<sup>1</sup>

**RESUMO**

O objetivo deste artigo é demonstrar o perfil de aderência e permanência de mulheres, com idade entre 54 a 80 anos, praticantes de um programa de atividade física no município de Amargosa - Bahia. Para coleta de dados, realizou-se um estudo descritivo, utilizando um questionário adaptado sobre perfil social proposto por Fiamoncini. Os dados indicaram que a maioria das participantes (79,17%) ingressou na atividade por motivo estético e a principal razão que as levaram a permanecer no exercício (54,19%) foi a melhora na qualidade de vida e saúde. O benefício físico apontado como de maior relevância, adquirido com a prática do exercício físico, foi a melhora da saúde geral (62,52%) e a participação no programa proporcionou mudanças no corpo como maior disposição (66,69%) e sensação de bem-estar. Os resultados permitem concluir que a participação em programa de atividade física melhora a qualidade de vida do idoso, tendo em vista que um estilo de vida ativo é fundamental para preservação da saúde, manutenção da capacidade funcional e independência desses indivíduos.

**Palavras-Chave:** Atividade física, Qualidade de vida, Saúde, Idosos.

**ABSTRACT**

Adherence and retention in programs of physical activity in the town of Amargosa - Bahia

The aim of this paper is to demonstrate the profile of adherence and permanence of women aged 54-80 years, practitioners of a physical activity program in Amargosa - Bahia. For data collection, carried out a descriptive study using a questionnaire, adapted social profile proposed by Fiamoncini. The data indicated that most participants (79.17%) joined the activity for aesthetic reasons and the main reason which led them to stay (54.19%) was the improved quality of life and health. The physical benefit showed as the most relevant, acquired through physical exercise, was the improvement of general health (62.52%) and participation in the program provided in the body changes as more willing (66.69%) and well-being feeling. The results indicate that participation in physical activity program improves the elder's quality of life, because an active lifestyle is primordial to preserving the health, to the maintenance of functional capacity and independence of these individuals.

**Key words:** Physical activity, Quality of life, Health, The elderly.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Obesidade e Emagrecimento.

2-Graduação em Nutrição pela Faculdade de Tecnologia e Ciências.

E-mail:  
ivanasouza2005@yahoo.com.br  
rafascampeche@ig.com.br

## INTRODUÇÃO

A prática da atividade física, adequada às condições individuais e com a devida instrução, traz benefícios físicos, psicológicos e sociais na meia idade (Santos e Knijnik, 2006). O efeito benéfico de um estilo de vida ativo contribui para manutenção da capacidade funcional, da autonomia física, minimizando a degeneração provocada pelo envelhecimento (Freitas e colaboradores, 2007). Embora a literatura evidencie a importância do exercício físico para um envelhecimento saudável, a inatividade física atinge grande parte da população idosa (Cardoso e colaboradores, 2008).

Apesar das vantagens da atividade física, uma grande parte da população é inativa ou se exercita em níveis insuficientes para alcançar resultados satisfatórios para a saúde (Fechio e Malerbi, 2004). Evidências epidemiológicas apontam para um decréscimo do nível de atividade física com o aumento da idade cronológica (Matsudo e colaboradores, 2001). O sedentarismo, a incapacidade e a dependência são as maiores adversidades da saúde associadas ao envelhecimento (Nóbrega e colaboradores, 1999).

Nos últimos anos, surgiu um aumento de programas de atividade física como meio de promoção de saúde dos idosos (Mazo e colaboradores, 2005). A participação em um programa de exercício físico regular é uma modalidade de intervenção efetiva para reduzir e prevenir um número de declínios funcionais no decorrer do envelhecimento (Mazzeo e colaboradores, 1998).

Embora na atualidade exista grande apelo sobre os benefícios da prática de atividade física para saúde, aparentemente tal informação não é capaz de assegurar a adesão da população a este hábito. Estima-se que 50% dos indivíduos que começam um programa de exercício interrompem-no nos primeiros seis meses. Desse modo, manter indivíduos ativos fisicamente, de maneira regular, tem se tornado um dos grandes desafios da saúde pública (Costa e colaboradores, 2009). Entretanto, projetos sociais, ao mesmo tempo em que envolvem a atividade física regular são também socioeducativos e se constituem em importante investimento social, promovendo a saúde física, mental, emocional e social dos idosos (Souza e Vendrusculo, 2010).

O objetivo deste trabalho foi demonstrar o perfil de aderência e permanência de mulheres, com idade entre 54 a 80 anos, praticantes de um programa de atividade física no município de Amargosa - Bahia.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva (Liberali, 2008), que tem como objeto de pesquisa um projeto social, parte do Programa Nacional de Promoção à Saúde (PNPS) do Ministério da Saúde, que desenvolve ações de prática corporal e atividade física para idosos. Esta pesquisa foi autorizada, mediante a assinatura de uma declaração, pela Secretaria de Saúde do município de Amargosa, responsável pelo projeto.

A população do estudo corresponde a n=50 alunos. Destes foi selecionada uma amostra de n=24 mulheres, selecionadas por atenderem alguns critérios de inclusão: idosos cadastrados no projeto social, que participam regularmente das aulas, e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

No que se referem aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse os indivíduos e que lhes causasse constrangimento ao responder. Além disso, foram incluídos no estudo os adultos que aceitaram participar voluntariamente, após obtenção de consentimento verbal dos participantes e uma autorização por escrito. Dessa forma, os princípios éticos, contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde, foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário adaptado sobre perfil social proposto por Fiamoncini, contendo 10 questões relacionadas às seguintes informações: identificação, escolaridade, motivo que os levaram à prática de atividade física, tempo de permanência, benefícios do programa, capacidade física e envolvimento social.

Os indivíduos chegaram ao local onde são realizados os exercícios, assinaram o formulário depois preencheram o questionário sem interferência do pesquisador. Este instrumento foi respondido individualmente, 30

minutos antes da aula, sem a presença de um interlocutor, para que não houvesse interferência nas respostas.

A análise descritiva dos dados serviu para caracterizar a amostra, com a distribuição de frequência (n,%), cálculo de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão). Para análise das variáveis categóricas, utilizou-se o teste  $\chi^2 =$  qui-quadrado de aderência (proporções). O nível de significância adotado foi  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

Participaram do estudo 24 mulheres com idades entre 54 a 80 anos. Na análise do perfil da escolaridade, o teste qui-quadrado demonstrou associações significativas entre as

variáveis. Mas, observa-se que a grande maioria possui 1º grau incompleto, demonstrado na Tabela 1.

Na análise do perfil, o Teste qui-quadrado demonstrou associações significativas entre as variáveis. Mas, observa-se que a grande maioria iniciou a prática por motivo estético, praticam entre 2 a 4 anos e a principal razão que as levaram a permanecer no exercício foi a melhora na qualidade de vida e saúde, como demonstrado na Tabela 2.

O Teste qui-quadrado demonstrou associações significativas. No questionamento "Qual o benefício físico de maior relevância, que você observou ter adquirido com a prática do exercício físico?", o benefício mais apontado é a melhora da saúde geral, demonstrado na Figura 1.

**Tabela 1 - Valores do perfil da escolaridade**

	n	%	p
1º grau incompleto	14	58,34%	
1º grau completo	03	12,5%	
2º grau incompleto	01	4,16%	
2º grau completo	06	25%	

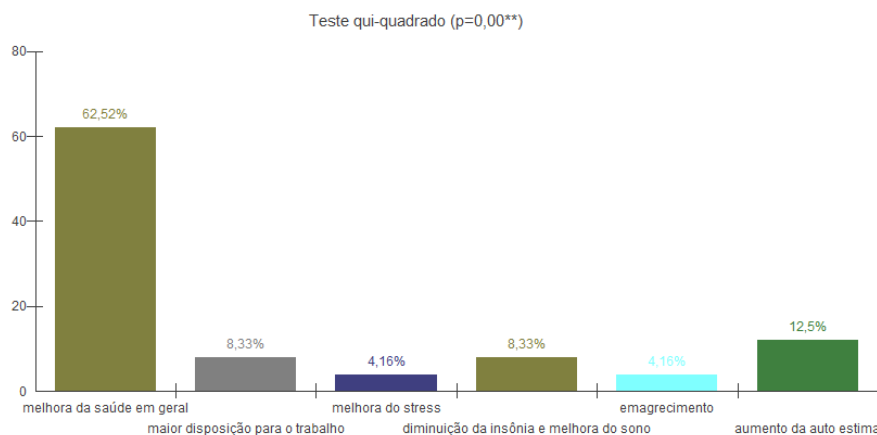
$\chi^2 = P \leq 0,05$  ( $p = **$  resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) - Teste qui-quadrado de aderência (proporções) (% x categorias)

**Tabela 2 - Valores do perfil da aderência ao exercício**

	n	%	p
<b>Quais os motivos que o levaram a praticar exercício físico?</b>			<b>0,05**</b>
Estético	19	79,17%	
Ordem médica	05	20,83%	
<b>Há quanto tempo você pratica?</b>			<b>0,02**</b>
Menos de 6 meses	01	4,16%	
De 6 meses a 1 ano	01	4,16%	
De 1 a 2 anos	04	16,66%	
De 2 a 4 anos	18	75,02%	
<b>Qual a principal razão que o levou a permanecer frequentando as aulas do programa de exercícios?</b>			
Manutenção da forma física	02	8,33%	
Redução do nível de stress	01	4,16%	
Melhor disposição	05	20,83%	
Melhora na qualidade de vida e saúde	13	54,19%	
Aumento da autoestima	02	8,33%	
Emagrecimento	01	4,16%	

$\chi^2 = P \leq 0,05$  ( $p = **$  resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) - Teste qui-quadrado de aderência (proporções) (% x categorias).

**Figura 1** - Valores do questionamento “Qual o benefício físico de maior relevância, que você observou ter adquirido com a prática do exercício físico?” - Teste qui-quadrado de aderência (proporções).



Na análise do perfil da prática do exercício, o Teste qui-quadrado demonstrou associações significativas entre as variáveis. A grande maioria relatou que, após a prática do exercício, sente-se com sensação de bem-estar, com melhora da saúde no geral e agregou vários hábitos saudáveis à sua rotina, demonstrado na Tabela 3.

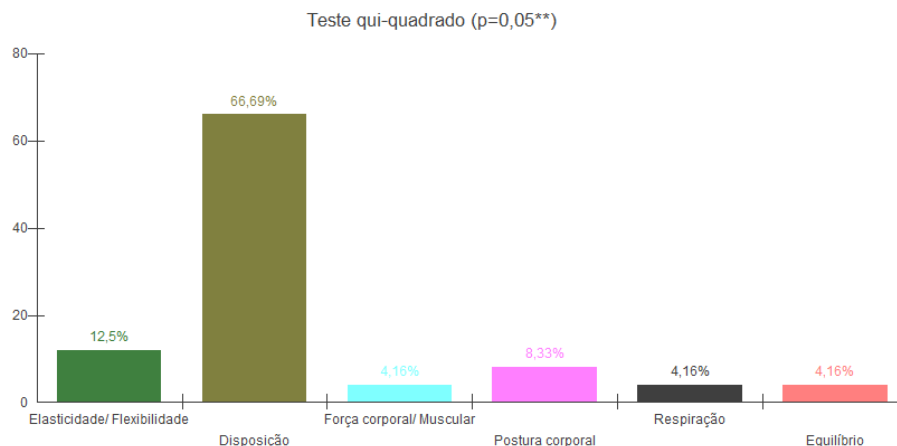
O Teste de qui-quadrado demonstrou associações significativas no questionamento “O Sr(a) sentiu alguma mudança no seu corpo no que se refere a...?”, sendo que o benefício mais apontado foi a disposição, demonstrado na Figura 2.

**Tabela 3** - Valores do perfil da prática do exercício

	n	%	p
<b>Após os exercícios como você se sente?</b>			<b>0,05**</b>
Cansada	02	8,33%	
Sensação de bem-estar	16	66,68%	
Tranquila	05	20,83%	
Sem diferença. Da mesma forma como no início da aula	01	4,16%	
<b>Sentiu alguma melhoria na sua saúde depois que começou a participar do projeto de exercícios físicos?</b>			<b>0,04**</b>
Sim	11	45,84%	
Sim, disposição para realizar tarefas do lar	06	25%	
Sim, alívio nas dores do corpo	06	25%	
Melhoria na qualidade do sono	01	4,16%	
<b>Durante o período do projeto você conseguiu agregar algum novo hábito saudável no seu dia-a-dia?</b>			<b>0,02**</b>
Sim	14	58,36%	
Sim, exercício físico	01	4,16%	
Sim, correção de postura	01	4,16%	
Sim, dormir melhor	02	8,33%	
Sim, caminhada	03	12,5%	
Sim, hidroginástica	01	4,16%	
Sim, novas amizades	02	8,33%	

$\chi^2 = P \leq 0,05$  (p = \*\* resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) - Teste qui-quadrado de aderência (proporções) (% x categorias)

**Figura 2** - Valores do questionamento “O Sr(a) sentiu alguma mudança no seu corpo no que se refere a...?” - Teste do qui-quadrado de aderência (proporções).



## DISCUSSÃO

A prática regular de exercícios físicos é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade, proporcionando efeitos benéficos como prevenção de perdas funcionais do envelhecimento, reduzindo o risco de enfermidades e transtornos frequentes na terceira idade (Rebelatto e colaboradores, 2006).

Por outro lado, favorece uma mudança comportamental, que poderá proporcionar transformações sociais visto que o idoso quando se valoriza pode desencadear, junto a sua família e no seu meio social, grandes mudanças (Kuhnen e colaboradores, 2004).

Através do presente trabalho, foi possível observar que a maioria das entrevistadas iniciou a prática de exercício físico por motivo estético, o que demonstrou possível insatisfação da imagem corporal. Estudos demonstram que a prática corporal contribui não só na experimentação do corpo (autoconhecimento corporal), mas também potencializando melhoras na capacidade física e funcional, fazendo com que os idosos se percebam capazes fisiológica, cognitiva e emocionalmente, melhorando a autoestima.

Esses efeitos positivos da atividade física podem ampliar as potencialidades e a visão sobre o envelhecimento e, assim, modificar o conceito que se tem sobre o corpo, reconstruindo uma imagem corporal sem lacunas (Matsuo e colaboradores, 2007).

Considerando os dados obtidos relacionados à identificação do perfil das participantes do programa de exercício físico, verificou-se que a permanência foi maior no período entre 2 a 4 anos, demonstrando que a prática de exercícios por períodos prolongados além de gerar mudança no comportamento, pode contribuir para melhoria do bem-estar geral. Sendo este um dos benefícios de maior relevância apontado pelas entrevistadas, responsável pela permanência delas na atividade.

Outros estudos sinalizam que a atividade física regular reduz o risco de várias condições crônicas entre adultos mais velhos, incluindo a doença coronária, a hipertensão, diabetes, desordens metabólicas bem como de diferentes estados emocionais nocivos como a depressão. Assim, um aumento do nível de atividade parece ter um potencial elevado para exercer um forte impacto positivo na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e na idosa em particular (Mota e colaboradores, 2006).

Analisando a Tabela 3, constatou-se que após a prática de exercício as entrevistadas, demonstraram sensação de bem-estar, com melhora geral da saúde, maior disposição, alívio nas dores do corpo e melhoria na qualidade do sono, por isso passaram a agregar hábitos saudáveis em sua rotina. O estudo de Prado e colaboradores (2004) acredita que sentir prazer na realização da atividade física é o primeiro passo para que a prática seja incorporada na rotina diária, tendo em vista não somente o bem-estar

geral, mas também de manter e melhorar a força muscular, a saúde e a energia.

Aveiro e colaboradores (2004) permite afirmar que um menor nível de tensão pode ser resultado dos efeitos fisiológicos do exercício, que promovem mais disposição, diminuição da fadiga, melhora do bem-estar físico, no humor, na imagem corporal, na autoconfiança, na autoestima e ainda diminuem a ansiedade e depressão.

## CONCLUSÕES

No presente estudo, pode-se concluir que a maioria das entrevistadas tem participado regularmente das atividades do projeto, bem como percebido alguns benefícios, principalmente, a sensação de bem-estar físico e mental, além de agregar novos hábitos saudáveis como, por exemplo, caminhadas, hidroginástica e disciplina postural nos afazeres cotidianos do lar. A questão da autoestima e das relações de sociabilidade em grupo são pontos positivos também abordados pelas participantes, demonstrando a importância e o valor dos trabalhos desenvolvidos em grupo.

Portanto, percebe-se que a prática de atividade física é de fundamental importância para a qualidade de vida do idoso, entretanto, ainda são poucas as intervenções, assim como estudos que promovam o reconhecimento de que um estilo de vida ativo é fundamental na preservação da saúde e manutenção da capacidade funcional e independência desses indivíduos.

## REFERÊNCIAS

1-Aveiro, M. C.; Navega, M. T.; Granito, R. N.; Rennó, A. C. M.; Oishi, J. Efeitos de um programa de atividade física no equilíbrio e na força muscular do quadríceps em mulheres osteoporóticas visando uma melhoria na qualidade de vida. *Rev. Bras. Ci. e Mov.* Vol. 12. Núm. 3. p.33-38. 2004.

2-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. *Rev Movimento.* Vol. 14. Núm. 1. p.225-239. 2008.

3-Costa, B. V.; Bottcher, L. B.; Kokubun, E. Aderência a um programa de atividade física e

fatores associados. *MOTRIZ - Revista de Educação Física.* Vol. 15. Núm. 1. p.25-36. 2009.

4-Fechio, J. J.; Malerbi, F. E. K. Adesão a um programa de atividade física em adultos portadores de diabetes. *Arq Bras Endocrinol Metab.* Vol. 48. Núm. 2. 2004.

5-Freitas, C. M. S. M.; Santiago, M. S.; Viana, A. T.; Leão, A. C.; Freyre, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev Bras de Cineantropometria & Desempenho Humano.* Vol. 9. Núm. 1. p.92-100. 2007.

6-Kuhnen, A. P.; Oliveira, A. L.; Ferneda, F.; Sebastini, F.; Giumbelli, I. C.; Invernizzi, L.; Marques, P.; Chaves, R. B.; Rubert, V. A.; Silva, T. I.; Lopes, M. A. Programa de atividade física para terceira idade do CDS/UFSC: o efeito do exercício físico na resistência muscular. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão.* Vol. 1. 2004.

7-Liberali, R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: (s.n.), 2008.

8-Matsuo, R. F.; Velardi, M.; Brandão, M. R. F.; Miranda, M. L. J. Imagem corporal de idosas e atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte.* Vol. 6. Núm. 1. p.37-43. 2007.

9-Matsudo, S. M.; Matsudo, V. K. R.; Neto, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Rev Bras de Med do Esporte.* Vol. 7. Núm. 1. 2001.

10-Mazzeo, R. S.; Cavanagh, P.; Evans, W. J.; Fiatarone, M. A.; Hagberg, J.; McAuley, E.; Startzell, J. Exercício e atividade física para pessoas idosas. *Rev Bras de Ativ Fís Saúde.* Vol. 3. Núm. 1. p.48-78. 1998.

11-Mazo, G. Z.; Mota, J.; Gonçalves, L. H. T.; Matos, M. G. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. *Rev Port Cien Desporto.* Vol. 2. p.202-212. 2005.

12-Mota, J.; Ribeiro, J. L.; Carvalho, J.; Matos, M. G. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. Rev Bras Educ Fís Esp. Vol. 20. Núm. 3. p.219-225. 2006.

13-Nóbrega, A. C. L.; Freitas, E. V.; Oliveira, M. A. B.; Leitão, M. B.; Lazzoli, J. K.; Nahas, R. M.; Baptista, C. A. S.; Drummond, F. A.; Rezende, L.; Pereira, J.; Pinto, M.; Radominski, R. B.; Leite, N.; Thiele, E. S.; Hernandez, A. J.; Araújo, C. G. S.; Teixeira, J. A. C.; Carvalho, T.; Borges, S. F.; Rose, E. H. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. Rev Bras de Med do Esporte. Vol. 5. Núm. 6. 1999.

14-Prado, M. A. S.; Mamede, M. V.; Almeida, A. M.; Clapis, M. J. A prática da atividade física em mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama: percepção de barreiras e benefícios. Rev. Latino-Am. Enfermagem. Vol. 12. Núm. 3. 2004.

15-Rebelatto, J. R.; Calvo, J. I.; Orejuela, J. R.; Portillo, J. C. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. Rev Bras Fisioter. Vol. 10. Núm. 1. p.127-132. 2006.

16-Santos, S. C.; Knijnik, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. Rev Mackenzie de Educação Física e Esporte. Vol. 5. Núm. 1. p.25. 2006.

17-Souza, D. L.; Vendrusculo, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto "Sem Fronteiras". Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte. Vol. 24. Num. 1. p.95-105. 2010.

Recebido para publicação em 02/07/2012  
Aceito em 28/07/2012