

## MOTIVOS DE INGRESSO E PERMANENCIA DE IDOSOS EM UM PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS: UM ESTUDO LONGITUDINAL

### MOTIVES FOR ENGAGEMENT AND MAINTAINENCE IN AN AQUATIC PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM: A LONGITUDINAL STUDY

Anderson Lemos Lopes<sup>\*</sup>  
Inês Amanda Streit<sup>\*\*</sup>  
Paulo Adão de Medeiros<sup>\*\*\*</sup>  
Giovana Zarpellon Mazo<sup>\*\*\*\*</sup>

#### RESUMO

Este estudo buscou verificar os motivos de ingresso de idosos em um programa de atividades aquáticas e comparar com os motivos de permanência com o decorrer dos anos. A amostra foi constituída por 62 idosos praticantes de atividades aquáticas. Os dados foram extraídos de um banco de dados e analisados por estatística descritiva e inferencial (Teste Mc Nemar), com nível de significância  $p \leq 0,05$ . Os motivos de ingresso dos idosos no programa foram, principalmente, a busca de “qualidade de vida e saúde” e a “indicação médica”, seguido pela “Indicação em geral”. Ao comparar os motivos de permanência verificou-se que com o decorrer do tempo de prática estes se modificaram, de “saúde”, “atividade física” e “qualidade no atendimento”, para um expressivo aumento na “qualidade de vida”. A partir do conhecimento desses motivos pode-se avaliar o programa e planejar ações que mantenham os idosos nesta prática por longo período, obtendo um envelhecimento saudável.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Motivação. Exercício físico. Atividades Aquáticas.

#### INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional vem ocorrendo no mundo e no Brasil de maneira acentuada. De acordo com os dados do censo 2010, o total de população brasileira com 60 anos ou mais já representa mais de 10% da população do país. A expectativa de vida ao nascer passou de 72,1 para 73,1 anos no intervalo de tempo compreendido entre 2005 e 2009 (IBGE, 2010).

Com o processo de envelhecimento da população surgem propostas de intervenções por meio de práticas regulares de atividades físicas voltadas para a promoção do envelhecimento ativo (OMS, 2005; USDHHS, 2008; HASKELL et al., 2007; ACSM, 2009), como forma de minimizar as perdas biopsicossociais desse processo (SHEPHARD, 2003).

Dentre as diversas possibilidades de exercícios físicos disponíveis para os idosos, a hidroginástica e a natação vêm se destacando pela conquista cada vez maior de adeptos (SIMÕES; PORTES JÚNIOR; MOREIRA, 2011). Vários estudiosos apontam que a prática regular de hidroginástica e natação é adequada à população idosa, em função do ambiente aquático ser particularmente apropriado para essa faixa etária por facilitar a locomoção, oferecendo menos impacto aos ossos e às articulações destes indivíduos que, naturalmente, estão mais frágeis em virtude do avanço da idade (BAUM, 2000; ALVES, 2007; AIDAR et al., 2006; ASSIS; RABELO, 2006; CERRI; SIMÕES, 2007).

Além disso, os exercícios realizados na água oferecem segurança ao idoso, melhoram seu condicionamento físico, a resistência, a

\* Bacharel em Educação Física. Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil.

\*\* Doutoranda em Ciências do Movimento Humano. Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil.

\*\*\* Mestrando em Ciências do Movimento Humano. Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil.

\*\*\*\* Doutora. Professora do Departamento de Educação Física da Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil.

força, a capacidade pulmonar e frequência cardíaca, a mobilidade articular, a postura, a performance nas atividades de vida diária, além de desenvolver um grau de amizade com outros participantes (WHITE, 1998; ORTEGA, 2010; SCHWINGEL, 2011; VEDANA et al., 2011).

Porém, a manutenção da prática regular das atividades aquáticas é essencial para a obtenção dos benefícios proporcionados por estas atividades. Conforme Meurer, Benedetti e Mazo (2011) é importante conhecer os principais fatores que mantêm os idosos em programas de exercícios físicos, para que melhorem sua saúde e tenham qualidade de vida.

Nesse sentido, são vários os motivos que proporcionam a adoção dos idosos em programas de atividades físicas. Estudos apresentaram os seguintes motivos de ingresso: orientação/indicação médica (KERSE et al., 2005; MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006; CERRI; SIMÕES, 2007; HIRVENSAALO; LINTUNEN, 2011), problemas de saúde (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006), benefícios para a saúde (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006; FREITAS et al., 2007; LINS; CORBUCCI, 2007; SALEHI et al., 2010; SOUZA; VENDRUSCULO, 2010), qualidade de vida (LOUREIRO, 2007), gostar de praticar atividade física (MAZO, MEURER; BENEDETTI, 2009; EIRAS et al., 2010), ter companhia para praticar (EIRAS et al., 2010; GALEA; BRAY; GINIS, 2008; CAROMANO; IDE; KERBAUY, 2006) e a influência e/ou convite de familiares e/ou amigos para praticar (MAZO, 2008; CARDOSO et al., 2008).

Outras pesquisas verificaram os seguintes motivos de permanência de idosos em programas de atividade física: saúde (PINHO et al. 2006; MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006; LOUREIRO, 2007; GOMES; ZAZÁ, 2009; MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011); bem-estar corporal (SILVA; KRAESKI, 2010), sentir-se bem (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006), atenção dos funcionários (SILVA; KRAESKI, 2010), qualidade de vida, melhora psicológica e resistência física (LOUREIRO, 2007), sociabilização (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006; SALEHI et al., 2010; SOUZA; VENDRUSCULO, 2010; MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011); conhecimento sobre os benefícios da prática regular de

atividades físicas para a saúde (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011; MAZO; MEURER; BENEDETTI, 2009; GOBBI et al., 2008).

Assim, observa-se que vários estudos investigaram os motivos de ingresso e permanência em programas de atividade física, no entanto avaliaram de maneira transversal. Assim, verifica-se a carência de pesquisas que buscam conhecer os motivos de ingresso e permanência dos idosos, especificamente em programas de atividades aquáticas, considerando as mudanças destes com o decorrer do tempo.

Nesse sentido, o conhecimento sobre o que leva os idosos a ingressar e permanecer nas atividades aquáticas com o decorrer do tempo será relevante para planejar e desenvolver as ações visando o estilo de vida ativo desta população, pois conforme Mota e Sallis (2002), para enfrentar a inatividade física, durante o ciclo da vida, qualquer indivíduo necessita de suporte e incentivo. Sendo assim, as diferentes formas de vivenciar o envelhecimento são peculiares aos hábitos de vida adquiridos durante a trajetória de vida de cada pessoa.

Diante disso, este estudo tem como objetivo verificar os motivos de ingresso de idosos em um programa de atividades aquáticas e comparar com os motivos de permanência com o decorrer dos anos.

## MATERIAIS E MÉTODO

### Caracterização do estudo

Este estudo longitudinal descritivo foi constituído por 62 idosos de ambos os sexos, sendo 52 mulheres (média de idade= $70,5 \pm 7,5$ ) e 10 homens (média de idade= $68,9 \pm 5,5$ ) praticantes de atividades aquáticas (hidroginástica e natação), oferecidas pelo Programa de Extensão Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). O GETI desenvolve os projetos de natação e hidroginástica, duas vezes por semana, com duração de 50 minutos cada aula.

Os critérios de inclusão do estudo foram: idade mínima de 60 anos, ter iniciado no projeto de hidroginástica ou natação anteriormente ao

ano de 2010, participar do projeto durante os três anos ininterruptos e das avaliações físicas realizadas no início dos anos de 2010, 2011 e 2012.

#### Fonte e coleta de dados

A fonte de coleta de dados foi o Banco de Dados do Laboratório de Gerontologia (LAGER) do CEFID/UEDESC, referente aos anos de 2010, 2011 e 2012. Desse banco foram selecionadas às informações sociodemográficas, percepção dos idosos em relação aos motivos de ingresso (ano=2010) e de permanência nas atividades aquáticas (anos= 2010 e 2012). Os motivos estavam categorizados no banco de dados, sendo sete categorias referentes aos motivos de ingresso e seis aos de permanência dos idosos no programa de atividades aquáticas, conforme Quadro 1.

| Ingresso                    | Permanência                           |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1-Indicação Médica          | 1-Saúde                               |
| 2-Problemas de Saúde        | 2-Gosto pela Prática                  |
| 3-Qualidade de Vida e Saúde | 3-Convivência em Grupo                |
| 4-Atividade Física          | 4-Atividade Física                    |
| 5-Acompanhamento            | 5-Atendimento Oferecido pelo Programa |
| 6-Lazer                     | 6-Melhoria da Qualidade de Vida       |
| 7-Indicação Geral           |                                       |

**Quadro 1** – Categorias dos motivos de ingresso e permanência dos idosos no programa de atividades aquáticas.

Fonte: Banco de dados do Laboratório de Gerontologia - LAGER Centro de Ciências da Saúde e do Esporte - CEFID/ Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC (2010, 2011, 2012).

#### Tratamento dos dados

A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva, mediante aplicação do programa SPSS for Windows 20.0. Para a análise dos motivos de permanência entre os anos 2010 e 2012 empregou-se a estatística inferencial (Teste Mc Nemar), por meio do software MedCalc for Windows 9.1.0.1, com nível de significância  $p \leq 0,05$ .

#### Aspectos Éticos

A pesquisa respeitou os padrões exigidos pela Resolução n.º 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Brasil, na qual todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (UEDESC), sob o protocolo número 185/07.

## RESULTADOS

A maioria dos idosos é do sexo feminino. Quanto ao tempo de prática, observa-se grande amplitude de tempo (variação de 2 a 20 anos), sendo que a média foi de  $7,55 \pm 3,98$  anos. Ao comparar o sexo com o tempo de prática, percebe-se que as mulheres possuem um tempo maior de prática em relação aos homens (Tabela 1).

Na Tabela 2 apresenta-se a frequência dos motivos de ingresso (ano=2010) dos idosos praticantes de atividades aquáticas, sendo que as principais categorias citadas foram: “qualidade de vida e saúde” e “indicação médica”.

**Tabela 1** – Número de participantes, sexo e tempo de prática no programa de atividades aquáticas (natação e hidroginástica) do GETI/UEDESC.

| Sexo      | Participantes |      | Tempo de Prática |       |       |
|-----------|---------------|------|------------------|-------|-------|
|           | f             | %    | $\bar{X} +$      | menor | maior |
| Feminino  | 52            | 83,9 | 8,0 + 4,1        | 3     | 20    |
| Masculino | 10            | 16,1 | 5,1 + 1,9        | 2     | 8     |
| Total     | 62            | 100  | 7,55 + 3,98      | 2     | 20    |

Fonte: Banco de dados do Laboratório de Gerontologia - LAGER/ Centro de Ciências da Saúde e do Esporte - CEFID/ Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC (2010, 2011, 2012).

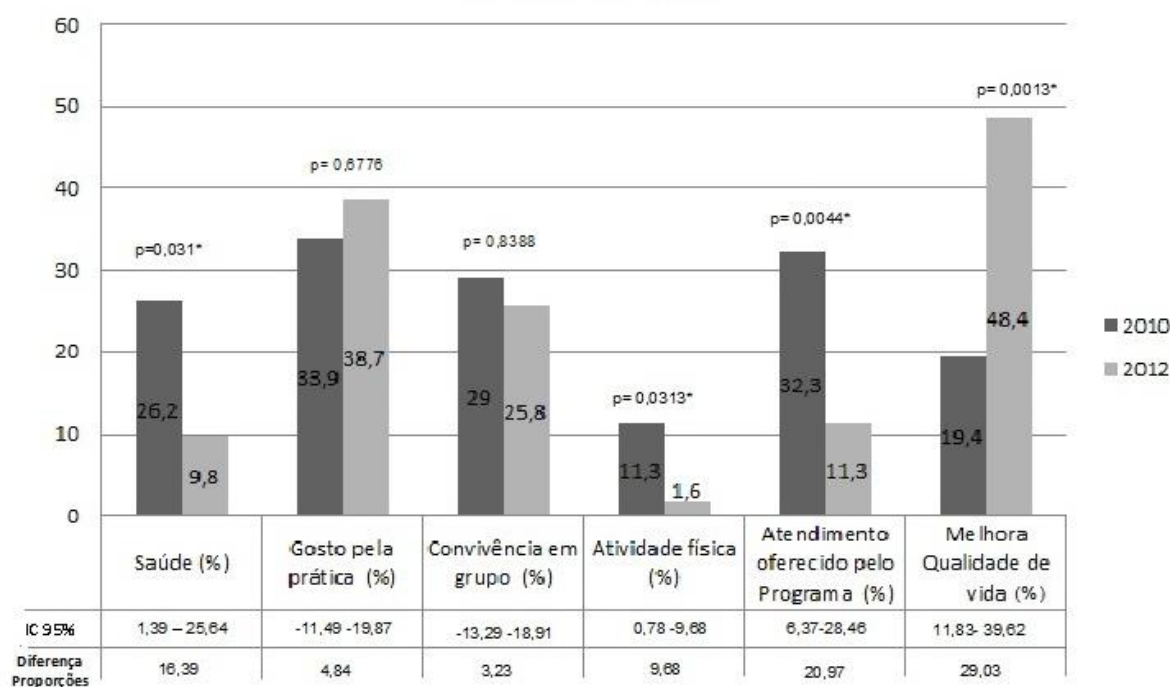
**Tabela 2** – Motivos de ingresso (ano=2010) dos idosos participantes dos programas de atividades aquáticas (natação e hidroginástica) do GETI/UEDESC (n=62).

| Motivos de ingresso       | f  | %    |
|---------------------------|----|------|
| Qualidade de vida e saúde | 18 | 29   |
| Indicação Médica          | 14 | 22,6 |
| Indicação geral           | 12 | 19,4 |
| Atividade Física          | 10 | 16,1 |
| Lazer                     | 8  | 12,9 |
| Problemas de Saúde        | 7  | 11,5 |
| Acompanhamento            | 1  | 1,6  |

Fonte: Banco de dados do Laboratório de Gerontologia - LAGER/ Centro de Ciências da Saúde e do Esporte - CEFID/ Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC (2010, 2011, 2012).

Quanto aos motivos de permanência, inicialmente, as categorias mais citadas foram o “gosto pela prática” (33,9%), “atendimento oferecido pelo programa” (32,3%), “convivência em grupo” (29,0%), “saúde” (26,2%), “melhora da qualidade de vida” (19,4%) e “atividade física” (11,3%).

No decorrer do tempo, considerando a diferença de proporções entre os anos de 2010 a 2012, observa-se, na Figura 1, que após um período de três anos houveram mudanças significativas entre os motivos citados, verificando-se uma redução da porcentagem em relação às categorias analisadas: “atendimento oferecido pelo programa” (11,3%;  $p=0,0044$ ), “atividade física” (1,6%;  $p=0,0313$ ), “saúde” (9,8%;  $p=0,031$ ), e um aumento significativo na categoria “melhora da qualidade de vida” (48,4%;  $p=0,0013$ ). Entretanto, a categoria “gosto pela prática” (38,7%;  $p=0,6776$ ) e a “convivência em grupo” (25,8%;  $p=0,8388$ ) não apresentaram diferença significativa entre os anos.



**Figura 1** – Diferença das proporções entre os anos (2010 e 2012) quanto aos motivos de permanência dos idosos participantes do programa de atividades aquáticas (natação e hidroginástica) do GETI/CEFID/UEDESC (n=62).

Fonte: Banco de dados do Laboratório de Gerontologia - LAGER/ Centro de Ciências da Saúde e do Esporte - CEFID/ Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC (2010, 2011, 2012).

## DISCUSSÃO

O estudo apresentou algumas limitações como redução da amostra devido à rotatividade dos alunos entre as modalidades oferecidas pelo GETI, a variabilidade da amostra devido a amplitude do tempo de prática e reduzido número de idosos do sexo masculino e também falta de um instrumento validado que pudesse padronizar a avaliação dos motivos de ingresso e permanência.

A maioria dos idosos do presente estudo é do sexo feminino, o que vem ao encontro dos estudos de Silva e Kraeski (2010), Eiras et al. (2010), Massetto (2011) e Schwingel (2011) que também apresentaram a predominância de mulheres em programas de atividades físicas.

Em relação ao tempo de prática observa-se uma média de 7 anos, aproximadamente, sendo que as mulheres possuem maior tempo de participação do que os homens. Segundo Massetto (2011) o tempo de participação dos idosos é relevante no que se refere ao entendimento da importância do exercício, o que fortalece a relação entre a atividade e o hábito de praticar.

A identificação de indicadores confiáveis de adesão ao exercício vai permitir que os prestadores de cuidados de saúde possam efetivamente intervir e mudar os padrões de atividade física em idosos sedentários (SCHUTZER; GRAVES, 2004).

Neste estudo, a principal categoria apontada pelos idosos como motivo de ingresso foi “Qualidade de Vida e Saúde”, seguida por “Indicação médica”, “Indicação Geral” e “Atividade física”. Pesquisas envolvendo idosos praticantes de atividade física obtiveram resultados que corroboram o presente estudo, constatando como principais fatores motivacionais aqueles relacionados à dimensão biológica (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006; LOUREIRO, 2007; FREITAS et al., 2007; EIRAS et al., 2010; SILVA; KRAESKI, 2010; SOUZA; VENDRUSCULO, 2010).

Desse modo, observa-se que a qualidade de vida e a saúde são fatores amplamente relatados pela população idosa como motivador para ingresso em programas de atividade física. No entanto, a qualidade de vida por ser uma percepção subjetiva e individual pode abordar diversos aspectos, entre eles a própria avaliação

da saúde. Assim, os estudos que apontam saúde como principal motivo podem estar indicando indiretamente a qualidade de vida.

Phillips, Schneider e Mercer (2004) relatam que embora os benefícios da atividade física para a saúde das pessoas idosas estão bem estabelecidos, o exercício é uma forma subutilizada de promoção da saúde, especialmente na população idosa. Sendo a motivação não simplesmente uma situação estática da personalidade do indivíduo, mas sim composta de muitos fatores modificáveis, os profissionais da saúde devem recomendar a prática de exercícios para os idosos.

Entretanto, deve-se considerar que essa população enfrenta barreiras como a presença de doenças, falta de informação, companhia, acessibilidade, autonomia, medo de lesões, dificuldades financeiras e falta de persistência, que influenciam na motivação para ingressar nestas atividades (PHILLIPS; SCHNEIDER; MERCER, 2004; NASCIMENTO, 2008).

Nesta perspectiva, Cassou et al. (2008) em estudo com grupos focais concluíram que as intervenções no âmbito da atividade física devem ser voltadas para grupos populacionais levando em consideração a condição socioeconômica pois os idosos de diferentes níveis percebem as barreiras para atividade física de maneiras distintas. Os autores observaram que para aqueles com alto nível socioeconômico fatores demográficos e biológicos como limitações físicas e isolamento social são mais importantes enquanto para os de baixo nível os fatores ambientais como custo e clima são mais relevantes.

No presente estudo observou-se que inicialmente os idosos permaneceram nas atividades aquáticas principalmente porque gostam da prática de tais atividades, pela qualidade do atendimento oferecido pelo programa e pela convivência em grupo. Porém, com o decorrer do tempo de prática os idosos mudaram suas percepções, sendo que os motivos de permanência foram melhoria da qualidade de vida, gosto pela prática e a convivência em grupo. Houve um destaque para o motivo “melhoria da qualidade de vida”. Tais resultados demonstram que a partir da participação no programa alguns

motivos foram se tornando menos importantes e sendo incorporados outros, mais vinculados a qualidade de vida, ou seja, a percepção de bem-estar.

Nesse sentido, alguns estudos consideram o “Bem-estar Pessoal” como o principal motivo de permanência dos idosos em atividades físicas (OKUMA, 1998; SUZUKI, 2005; MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006; FREITAS et al., 2007; CASTRO et al., 2010; SOUZA; VENDRUSCULO, 2010). Silva e Kraeski (2010) investigaram os motivos de permanência entre praticantes de ginástica do Programa Viver Ativo – Florianópolis, encontrando o “Bem-estar Corporal” como o mais relevante na opinião dos idosos, entretanto a “Atenção dos Funcionários” não foi considerada um fator importante.

Outros estudos indicam a busca pela saúde como o principal motivo dos idosos para manterem-se ativos (PINHO et al., 2006; LOUREIRO, 2007; GOMES; ZAZÁ, 2009). Nestas investigações os motivos mais citados, na sequência, foram “melhorias psicológicas”, “resistência física” e “qualidade de vida”. Para idosos, a busca pela saúde é caracterizada na preocupação com a diminuição das capacidades físicas, além da busca pela manutenção ou melhora da autonomia e independência (ALVES, 2007). No entanto, no presente estudo, a categoria “saúde” teve uma redução significativa no decorrer dos três anos analisados, porém a provável justificativa para essa diminuição pode estar atrelada ao fato de ter aumentado significativamente as respostas na categoria qualidade de vida. Sendo assim, acredita-se que com o decorrer da prática os participantes percebendo-se mais saudáveis pretendem atingir cada vez mais uma melhor qualidade de vida.

Considerando esse pressuposto, pode-se sugerir que uma das maneiras de melhorar a qualidade de vida é por intermédio da atividade física. Tal associação fica evidente ao observar o baixo nível de atividade física relacionado à pior avaliação da qualidade de vida (SILVA et al., 2010). Esse estudo vai ao encontro dos achados de Santana e Maia (2009) ao afirmar a existência de associação positiva entre atividade física, interação social e sensação de bem estar, além de repercutir positivamente, também no aspecto físico-motor e na saúde geral. O mesmo

entendimento foi observado por Carvalho et al. (2010) ao constatar que mulheres idosas praticantes de exercícios físicos moderados e/ou vigorosos melhoraram a qualidade de vida.

Os resultados encontrados não apresentaram significância estatística, no entanto, os ativos apresentam tendência a maiores índices, sendo que essa ausência de significância pode estar relacionada à variabilidade do grupo de não praticantes de atividades físicas. Estudo similar com instrumento SF-36 (*The Medical Outcomes Study 36-item short-form healthy survey*), realizado em Porto (Portugal) com indivíduos acima de 65 anos, percebeu que em todos os domínios referentes à qualidade de vida, idosos ativos obtiveram resultados mais significativos (ALVES, 2007).

Para Massetto (2011) a automotivação para atividade física pode ser alterada com o decorrer do tempo de prática. Desse modo, após aproximadamente quatro anos o indivíduo cria o hábito de praticar, visto que já incorporou ao seu cotidiano. No presente estudo, a categoria “atividade física” teve uma redução significativa de respostas com o decorrer do tempo, o que pode ser explicado justamente pelo fato dos idosos a cada ano aumentarem o seu tempo de prática e com isso alcançarem o objetivo e satisfação de realizar uma atividade física. Nesse sentido, o foco dos idosos para permanecer no programa volta-se para outros fatores. É possível que a prática constante das atividades aquáticas tenha se tornado um hábito rotineiro, a qual lhe atribui melhoras físicas e psicológicas, sendo assim contribui para a melhora na qualidade de vida que foi a categoria mais citada ao final dos três anos avaliados.

Neste estudo, a qualidade do atendimento prestado envolvendo a assistência dos profissionais contribui para a continuidade da prática nas atividades aquáticas. Resultados semelhantes foram identificados no estudo de Alves et al. (2007) e Castro et al. (2010) indicando a empatia com o professor, o reconhecimento da qualidade do trabalho desenvolvido como os principais motivos de permanência nos programas de exercício. Assim, estudo de Marques e Dias (2001) ao analisar a percepção de idosos sobre o aprendizado da natação verificou que quando são motivados os

mesmos se percebem vivos, capazes e alimentados pelas oportunidades que lhes são dadas (re)descobrimo atitudes motoras, sociais e afetivas.

Os idosos mais envolvidos em programas de atividades físicas tendem a superar as complicações de saúde com mais facilidade, quando possuem apoio de uma rede social e familiar (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009). Santos (2006) verificou que os idosos que frequentam centros comunitários apresentam melhor qualidade de vida, frente aos não praticantes. Nesse sentido, a preservação dos vínculos interpessoais existentes favorece a construção de rede de suporte social rígida, bem como o envolvimento em atividades contribui para ampliá-la de forma mútua com os participantes, culminando para melhora da qualidade de vida através da manutenção da saúde física e mental (MAZO et al., 2009).

A partir desse estudo recomenda-se novas investigações com as atividades aquáticas, hidroginástica e natação, tendo em visto o aumento do número de praticantes destas modalidades e a crescente demanda deste serviço pela população idosas, devido os benefícios das atividades no meio líquido. Ainda, estudos semelhantes de cunho longitudinal e com idosos de diferentes regiões brasileiras que também busquem relacionar o tempo de prática, sexo e idade aos motivos de ingresso e permanência tornam-se relevantes, para que possa proporcionar a adoção a pratica

de atividade física regular e ter um envelhecimento mais ativo.

## CONCLUSÃO

Ao comparar os motivos de permanência verificou-se que com o decorrer do tempo de prática estes se modificaram demonstrando um significativo decréscimo de respostas relacionadas à “Saúde”, “Atividade física” e “Qualidade no Atendimento”, com expressivo aumento para a categoria “Qualidade de vida”.

Nesse sentido, tanto para ingressar quanto para permanecer no programa de atividades aquáticas, o principal motivo relatado pelos idosos foi a busca de “Qualidade de vida”, o que também apresentou maior significância ao final dos três anos investigados. Esse resultado demonstra que os idosos permaneceram no programa pelo mesmo motivo que ingressaram indicando uma eficácia do mesmo.

A partir do conhecimento dos motivos que fazem os idosos ingressarem e permanecerem praticando as atividades aquáticas no decorrer do tempo pode-se obter uma avaliação do projeto/programa e, assim planejar e desenvolver ações que contemplem estes aspectos. Observa-se, nesta perspectiva, que o reconhecimento desses motivos deveria ser um dos princípios que fundamentam as políticas públicas de promoção de atividade física e saúde.

---

### MOTIVES FOR ENGAGEMENT AND MAINTAINENCE IN AN AQUATIC PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM: A LONGITUDINAL STUDY

#### ABSTRACT

This study aimed to verify the reasons for engagement of elderly people in a program of water physical activities and to compare them with the reasons for remaining physically active with the years. The sample consisted of 62 elderly practitioners of aquatic activities. Data were extracted from a database and analyzed by descriptive and inferential statistics (McNemar test), with significance level of  $p \leq 0.05$ . The motives for the engagement of the elderly in the program were mainly the pursuit of “quality of life and health” and “medical indication”, followed by “general indication”. We found that the reasons for remaining in the program have changed with the passage of time, at beginning they were “health”, “physical activity” and “quality of care” to a noteworthy increase in “quality of life”. Knowing these motives it is possible to evaluate the program and to plan strategies in order to keep the elderly in this practice for a long time, achieving healthy aging.

**Keywords:** Aging. Motivation. Exercise. Water Activities.

---

#### REFERÊNCIAS

ACSM. American College of Sports Medicine. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine Science of Sports and Exercise**, Indianapolis, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

AIDAR, F. J.; SILVA, A. J.; REIS, V. M.; CARNEIRO, A. L.; LEITE, T. M. Idosos e adultos velhos: atividades físicas aquáticas e a autonomia funcional. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 5, p. 271-276, 2006.

- ALVES, L. C. **A influência da atividade física, na qualidade de vida relacionada com a saúde, em indivíduos com mais de 65 anos.** 2007. 122f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto)-Universidade do Porto, Portugal, 2007.
- ALVES, M. P.; JUNGER, W. L.; PALMA, A.; MONTEIRO, W. D.; RESENDE, H. G. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: Qual o espaço ocupado pela saúde? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 421-426, 2007.
- ASSIS, E. L.; RABELO, H. T. Percepção da capacidade funcional de mulheres idosas praticantes de hidroginástica. **Movimentum - Revista Digital de Educação Física**, Ipatinga, v. 1, n. 1, p. 1-16, 2006.
- BAUM, G. **Aquaeróbica**: manual de treinamento. São Paulo: Manole, 2000.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde do Brasil. Resolução n.º 466/12. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>.
- CARDOSO, A. S.; BORGES, L. J.; MAZO, G. Z.; BENEDETTI, T. B.; KUHNEN, A.P. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008.
- CAROMANO, F. A.; IDE, M. R.; KERBAUY, R. R. Manutenção na prática de exercícios por idosos. **Revista do Departamento de Psicologia/UFF**, Niterói, v. 18, n. 2, p. 177-192, 2006.
- CARVALHO, E. D.; VALADARES, A. L. R.; PAIVA, L. H. C.; PEDRO, A. O.; MORAIS, S. S.; NETO, A. M. P. Atividade física e qualidade de vida em mulheres com 60 anos ou mais: fatores associados. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 9, p. 433-440, 2010.
- CASSOU, A. C. N.; FERMINO, R. C.; SANTOS, M. S.; RODRIGUEZ-ÁÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S. Barreiras para a atividade física em idosos: uma análise por grupos focais. **Revista de Educação Física/UEM**, Maringá, v. 19, n. 3, p. 353-360, 2008.
- CASTRO, M. S.; SILVA, N. L.; MONTEIRO, W.; PALMA, A.; RESENDE, H. G. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. **Motricidade**, Vila Real, v. 6, n. 4, p. 23-33, 2010.
- CERRI, A. S.; SIMÕES, R. Hidroginásticas e idosos: por que eles praticam? **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 81- 92, 2007.
- EIRAS, S. B.; SILVA, W. H. A.; SOUZA, D. L.; VENDRUSCOLO, R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 31, n. 2, p. 75-89, 2010.
- 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. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.
- GALEA, M. N.; BRAY, S. R.; GINIS, K. A. M. Barriers and facilitators for walking in individuals with intermittent claudication. **Journal Aging Physical Activity**, Champaign, v. 16, n. 1, p. 69-84, 2008.
- GOBBI, S.; CARITÁ, L. P.; HIRAYAMA, M. S.; QUADROS JUNIOR, A. C.; SANTOS, R. F.; GOBBI, L. T. B. Comportamento e barreiras: atividade física em idosos institucionalizados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 24, n. 4, p. 451-458, 2008.
- GOMES, K. G.; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão à prática de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 14, n. 2, p. 131-138, 2009.
- HASKELL, W. L.; LEE, I. M.; PATE, R. R.; POWELL, K. E.; BLAIR, S. N.; FRANKLIN, B. A.; MACERA, C. A.; HEATH, G. W.; THOMPSON, P. D.; BAUMAN, A. Physical activity and public health readapted recommendation for adults from the American College of sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, Baltimore, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, 2007.
- HIRVENSALO, M.; LINTUNEN, T. Life-course perspective for physical activity and sports participation. **European Review of Aging and Physical Activity**, Cologne, v. 8, n. 1, p. 13-22, 2011.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo demográfico 2010**. Disponível em: <<http://www.censo2010.ibge.gov.br>>. Acesso em: 14 ago. 2011.
- KERSE, N.; ELLEY, C. R.; ROBINSON, E.; ARROLL, B. Is physical activity counseling effective for older people? A cluster randomized, controlled trial in primary care. **Journal of American Geriatrics Society**, Malden, v. 53, n. 11, p. 1951- 1956, 2005.
- LAGER. Laboratório de Gerontologia. CEFID. Centro de Ciências da Saúde e do Esporte. UDESC. Universidade do Estado de Santa Catarina (2010, 2011, 2012). Disponível em: <<http://www.cefid.udesc.br/lager>>.
- LINS, R. G.; CORBUCCI, P. R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online**, Juiz de Fora, n. 4, p. 1-13, 2007.
- LOUREIRO, L. L. Motivação na prática de atividade física para pessoa na terceira idade. In: SEMINÁRIO INTERMUNICIPAL DE PESQUISA, Guaíba, 10., 2007. **Anais...** Canoas: ULBRA, 2007. p. 1-22.
- MARQUES, C. L. S.; DIAS, J. F. S. “Eu aprendi a nadar...” Percepção de idosos acerca da conquista da aprendizagem da natação - em busca de uma reflexão pedagógica. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 12, n. 1, p. 47-57, 2001.



- MASSETTO, S. T. Manutenção da prática de atividades aquáticas: tempo de prática e alterações dos principais motivos, na percepção dos idosos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 76-88, 2011.
- MAZO, G. Z. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. Porto Alegre: Sulina, 2008.
- MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.
- MAZO, G. Z.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia para América Latina**, São Paulo, n. 18, Nov. 2009. Disponível em: <<http://www.psicolatina.org/18/motivacion.html>>. Acesso em: 28 set. 2013.
- MAZO, G. Z.; MOTA, J. A. P. S.; CARDOSO, A. S.; PRADO, A. P. M.; ANTUNES, G. Qualidade de vida de mulheres idosas: comparação entre o nível de atividade física. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 30-44, 2009.
- MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 16, n. 1, p. 18-23, 2011.
- MOTA, J.; SALLIS, J. F. **Atividade física e saúde: factores de influências da actividade física nas crianças e adolescentes**. Porto: Campo das Letras, 2002.
- NASCIMENTO, C. M. C. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 19, n. 1, p. 109-118, 2008.
- OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papirus, 1998.
- OMS. Organização Mundial de Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
- ORTEGA, R. F. Quais os fatores de adesão num programa de atividades aquáticas para a terceira idade para uma melhora na qualidade de vida. **Revista Didática Sistemática**, Rio Grande, edição especial, p. 32-45, 2010.
- PHILLIPS, E. M.; SCHNEIDER, J. C.; MERCER, G. R. Motivating elders to initiate exercise. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, Reston, v. 85, Suppl. 3, p. 52-57, 2004.
- PINHO, S. T.; ALVES, D. M.; SCHILD, J. F. G.; AFONSO, M. R. A hidroginástica na terceira idade. **Lecturas en Educacion Física y Deportes**, Buenos Aires, año 11, n. 102, Nov. 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd102/hidrog.htm>>. Acesso em: 13 ago. 2013.
- SALEHI, L.; EFTEKHAR, H.; MOHAMMAD, K.; TAGHDISI, M. H.; SHOJAEIZADEH, D. Physical activity among a sample of Iranians aged over 60 years: an application of the transtheoretical model. **Archives of Iranian Medicine, Tehran**, v. 13, n. 6, p. 528-536, 2010.
- SANTANA, M. S.; MAIA, E. M. C. Atividade física e bem-estar na velhice. **Revista de Salud Pública**, Bogotá, v. 11, n. 2, p. 225-236, 2009.
- SCHUTZER, K. A.; GRAVES, B. S. Barriers and motivations to exercise in older adults. **Preventive Medicine**, New Orleans, v. 39, n. 5, p. 1056-1061, 2004.
- SCHWINGEL, V. **Aderência de idosos no projeto de hidroginástica do Projetar**. 2011. 57f. Monografia (Bacharelado em Educação Física)-Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.
- SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.
- SILVA, L. C.; KRAESKI, D. **Motivos de adesão e permanência em programas de atividade física por idosos**. 2006. 10f. Artigo (Licenciatura em Educação Física) - Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.
- SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, A.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.
- SIMÕES R. R.; PORTES JÚNIOR, M.; MOREIRA, W. W. Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 19, n. 4, p. 40-50, 2011.
- 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". **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 95-105, 2010.
- SUZUKI, C. S. **Aderência à atividade física em mulheres da universidade aberta à terceira idade**. 2005. 118f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública)-Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.
- TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 169-173, 2009.
- USDHHS. United States Department of Health and Human Services. **Physical activity guidelines advisory committee report**. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2008.

VEDANA, T. A.; SANTOS, R. N.; PEREIRA, J. M.;  
ARAUJO, S. P.; PORTES JÚNIOR, M. P.; PORTES, L. A.  
Influência da hidroginástica sobre a composição corporal,  
aspectos cardiovasculares, hematológicos, função pulmonar  
e aptidão física de adultos e idosos. **Brazilian Journal of  
Biomotricity**, Itaperuna, v. 5, n. 2, p. 65-79, 2011.

WHITE, M. D. **Exercícios na água**. São Paulo: Manole,  
1998.

Recebido em 05/04/2013

Revisado em 14/10/2013

Aceito em 19/11/2013

---

**Endereço para correspondência:** Inês Amanda Streit. Rua Pascoal Simone, 358, Coqueiros, CEP 88080-350,  
Florianópolis - SC, Brasil. E-mail: inesamanda@gmail.com