

MOTIVOS DE ADESÃO E DE DESISTÊNCIA DE IDOSOS A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Motives of adherence and dropout of elderly to physical activity practice

Motivos de adhesión y desistimiento de las personas mayores de la práctica de actividad física

Artigo de Revisão

RESUMO

Objetivo: Investigar os fatores que interferem na adesão de idosos a programas de atividade física e os motivos de desistência dessa prática. **Métodos:** Para a condução dessa revisão sistemática, pesquisaram-se as bases de dados SciELO, LILACS, MEDLINE/PubMed e Cochrane, com buscas realizadas nos anos 2011 e 2012, utilizando-se palavras-chaves em português (“exercício físico”, “idoso”, “adesão” e “desistência”) e em inglês (“*physical exercise*”, “*elderly*”, “*adherence*” e “*dropout*”). Incluíram-se artigos disponíveis em texto completo e publicados entre os anos de 2000 e 2012, encontrando-se 17 artigos, dos quais 13 preencheram os critérios de inclusão. **Resultados:** Dos 13 artigos, 7 estavam no MEDLINE; 6, no LILACS; 3, no SciELO; e 1, no PubMed. Com relação ao delineamento dos estudos selecionados, 8 se caracterizavam como estudo transversal; 3, como estudo experimental; 1, como estudo de coorte; e 1, como estudo de caso. **Conclusão:** Verificou-se que vários são os motivos de adesão, mas os principais estão relacionados à própria prática de atividade física e à melhora da saúde. Dentre os motivos de desistência, estão os problemas de saúde, a falta de tempo, a baixa condição financeira, a distância do local das aulas, a falta de acompanhante, entre outros.

Descritores: Exercício Físico; Adesão; Desistência; Idosos.

ABSTRACT

Objective: To investigate factors that interfere on adherence of elderly to physical activity programs and reasons of dropping out of this kind of activity. **Methods:** To conduct the systematic review, the SciELO, LILACS, MEDLINE/PubMed and Cochrane databases were used, with search being conducted in years 2011 and 2012, using key-words in Portuguese: ‘exercício físico’, ‘idoso’, ‘adesão’ and ‘desistência’; and in English: ‘physical exercise’, ‘elderly’, ‘adherence’ and ‘dropout’. Articles available in full text version and published between 2000 and 2012 were included, reaching 17 articles, 13 of them having met the inclusion criteria. **Results:** Of the 13 articles, 7 were found in MEDLINE; 6, in LILACS; 3, in SciELO; and 1, in PubMed. Regarding the study design, 8 were characterized as cross-sectional studies; 3 were experimental studies; 1 was a cohort study and 1 was a case study. **Conclusion:** It was observed that there are several reasons that induce adherence, the main ones being related to physical activity itself and the improvement of health. As the major reasons for dropout are the health problems, lack of time, poor financial condition, the distance from places where activities are performed, absence of a partner, among others.

Descriptors: Exercise; Adherence; Dropout; Aged.

RESUMEN

Objetivo: Investigar los factores que influyen en la adhesión de mayores en programas de actividad física y los motivos de desistimiento de esa práctica. **Métodos:** Para la revisión sistemática se investigó las bases de datos SciELO, LILACS, MEDLINE/PubMed e Cochrane, con búsquedas realizadas en los años 2011 y 2012, utilizándose las palabras-clave en portugués (“exercício físico”, “idoso”, “adesão” e “desistência”) y en inglês (“*physical*

Luciana Botelho Ribeiro⁽¹⁾
Gustavo Puggina Rogatto⁽²⁾
Afonso Antonio Machado⁽¹⁾
Priscila Carneiro Valim-Rogatto⁽²⁾

1) Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP - Rio Claro (SP) - Brasil

2) Universidade Federal de Lavras - UFLA - Lavras - (MG) - Brasil

Recebido em: 20/12/2012
Revisado em: 15/03/2013
Aceito em: 20/05/2013

exercise”, “elderly”, “adherence” e “dropout”). Se incluyeron artículos disponibles en texto completo y publicados entre los años 2000 y 2012, encontrándose 17 artículos de los cuales 13 cumplieron los criterios de inclusión. **Resultados:** De los 13 artículos, 7 eran del MEDLINE; 6 del LILACS; 3 del SciELO; y 1 del PubMed. Respecto al delineamiento de los estudios seleccionados, 8 se caracterizaban como estudio trasversal: 3 como experimental: 1 era estudio de cohorte y 1 era estudio de caso. **Conclusión:** Se verificó varios motivos para la adhesión pero los principales son relacionados a la propia práctica de actividad física y a la mejoría de la salud. Entre los motivos de desistimiento están los problemas de salud, la falta de tiempo, la baja condición financiera, la distancia al local de las clases, la ausencia de acompañante, entre otros.

Descriptores: Ejercicio; Adesão; Pacientes desistentes del tratamiento; Anciano

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física contribui para a melhoria da qualidade de vida da população idosa de diversas maneiras, incluindo a redução de vários fatores de risco, favorecendo a manutenção da saúde de ossos, músculos e articulações, e a prevenção de doenças crônico-degenerativas, tais como: diabetes, cardiomiopatias e alguns tipos de câncer. A prática regular, além de contribuir com a saúde do indivíduo idoso, promove economia de gastos financeiros com tratamentos médicos⁽¹⁾.

No Brasil, a prevalência de inatividade física no tempo de lazer se mostra mais frequente entre mulheres, idosos e pessoas com baixo nível⁽²⁾. Em países desenvolvidos, quase 60% da população adulta é insuficientemente ativa e não adquire o hábito de utilizar parte do tempo diário para realizar algum exercício físico⁽³⁾.

A adesão sofre influências de diferentes fatores: experiências anteriores com atividades esportivas, apoio de cônjuge e familiares, baixa autoestima, entre outros⁽³⁾. Os idosos aderem aos programas de atividade física para melhorar o estado de saúde, aumentar o contato social e prevenir doenças⁽⁴⁾.

Eles procuram programas por indicação médica e incentivo familiar ou de amigos, mas esses motivos podem variar de acordo com o sexo, a idade etc. Praticando exercício físico, o idoso interage melhor com a sociedade e se torna mais independente da família, em relação às tarefas e ao ambiente da casa^(5,6).

As barreiras mais frequentes apresentadas por são aquelas relacionadas aos aspectos pessoais e ambientais. Mais da metade dos idosos deixa de praticar atividade física por problema de saúde e percepção de dor durante os exercícios^(7,8). O suporte social, a autoeficácia e a satisfação são variáveis que devem ser levadas em conta tanto para a

adesão quanto para a manutenção da prática⁽⁷⁾. A influência dos profissionais da área de saúde é de fundamental importância para o incentivo e apoio ao idoso, para que ele se mantenha constante e persistente^(5,8).

Diversos fatores são apontados como influenciadores da procura por programas de atividade física pela população idosa. Por outro lado, também foram evidenciados alguns motivos para a descontinuidade ou desistência. Contudo, uma busca sistematizada por pesquisas com essa temática na literatura se faz necessária, uma vez que essas informações poderão auxiliar na elaboração de estratégias para o aumento da participação de idosos em programas de atividade física mais adequados, ou seja, adaptados às necessidades das pessoas dessa faixa de idade.

Assim, os objetivos do presente estudo foram investigar os fatores que interferem na adesão de idosos a programas de atividade física e os motivos de desistência dessa prática.

MÉTODOS

Este trabalho é uma revisão sistemática de estudos científicos com foco na investigação da relação entre motivos de adesão e desistência à prática de atividades físicas em idosos. A revisão sistemática é um tipo de investigação na qual é possível disponibilizar um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção específica por meio da utilização de métodos objetivos e sistematizados de busca, apreciação crítica e síntese da informação selecionada⁽⁹⁾.

No presente estudo, como método de busca na literatura, utilizaram-se as bases de dados Scielo (*Scientific Eletronic Library Online*), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Medline/Pubmed (*US National Library of Medicine/National Institutes of Health*), e Cochrane (*The Cochrane Library*).

As palavras-chaves empregadas na busca foram “exercício físico”, “idoso”, “adesão”, “desistência”, “dropout”, “adherence”, “elderly” e “physical activity”.

Os critérios de inclusão de estudos na pesquisa compreenderam: a) artigos publicados em periódicos das bases de dados supracitadas, no período de 2000 a 2012; b) estudos com diferentes tipos de delineamentos; c) populações estudadas que incluíssem grupos idosos; d) pesquisas que abordassem os temas “adesão”, “idosos” e “atividade física”; e) artigos nos idiomas português e inglês disponíveis em texto completo.

Inicialmente, realizou-se a busca com a inserção das palavras-chaves de maneira isolada, ou seja, uma por vez, na seguinte sequência: “exercício físico”, “adesão”, “idoso” (e em inglês: “physical activity”, “elderly”, “adherence”, “dropout”). Posteriormente, realizou-se outra busca com

as seguintes palavras associadas: “exercício físico idoso adesão”, “exercício físico idoso desistência” (e em inglês: “*physical activity elderly dropout*”, “*physical activity elderly adherence*”).

Conduziu-se a busca bibliográfica primeiramente em 2011 e, para sua atualização, foi realizada novamente em 2012 por dois dos pesquisadores responsáveis pelo presente estudo, de maneira independente e cega, obedecendo aos critérios de inclusão definidos no protocolo de pesquisa. As discordâncias nesse aspecto foram resolvidas por consenso.

A análise dos dados dos artigos e a apresentação dos resultados foi inicialmente sistematizada pelo agrupamento de estudos de acordo com: base de dados em que foram obtidos, delineamento utilizado, local onde a pesquisa

foi realizada, tipo de amostra, faixa etária e sexo dos voluntários dos estudos. Posteriormente, analisaram-se os objetivos e principais resultados identificados pelos estudos encontrados. Embora tenha sido permitida a inclusão de estudos com diferentes delineamentos, a fim de ampliar a visão a respeito da temática em questão, na presente pesquisa, foram enfatizados os resultados dos estudos de intervenção (denominados aqui como experimentais).

RESULTADOS

No período pesquisado, foram encontrados 17 artigos nas bases de dados Scielo, Lilacs, Medline/Pubmed e Cochrane. Dos 13 artigos que se encaixaram em todos os

Quadro I - Delineamento dos estudos e suas características quanto ao ano, país de publicação, tipo de amostra, idade e sexo dos participantes.

Autores / Ano	País / Delineamento	Amostra / Forma de seleção / Faixa etária / Sexo
Andreotti e Okuma / 2003	Brasil / Estudo transversal	44 idosos / ingressantes num programa de atividade física / média 69,6 anos / ambos os sexos
Stiggelbult <i>et al.</i> / 2005	Holanda / Estudo de coorte	50 indivíduos / acima de 50 anos e não ser participante dos programas de exercícios / idosos / ambos os sexos
Caromano <i>et al.</i> / 2006	Brasil / Estudo experimental	20 voluntários / não fumantes, socialmente ativos na comunidade, não praticar atividade física nos últimos 5 anos e não apresentar alterações psicomotoras / média 65 anos / ambos os sexos
Freitas <i>et al.</i> / 2007	Brasil / Estudo transversal	120 pessoas / iniciaram ou permaneceram por pelo menos 6 meses em programas de exercício físico / acima de 60 anos / ambos os sexos
Siqueira <i>et al.</i> / 2008	Brasil / Estudo transversal	4.200 indivíduos no Sul e a mesma quantidade no Nordeste / adultos 30 a 60 anos e idosos de 65 anos ou mais / ambos os sexos
Jancey <i>et al.</i> / 2008	Austrália / Estudo experimental	260 idosos / vizinhança / idosos de 65 a 74 anos / ambos os sexos
Resnick <i>et al.</i> / 2008	EUA / Estudo experimental	166 idosos / população em geral / média 73 anos / ambos os sexos
Siqueira <i>et al.</i> / 2009	Brasil / Estudo transversal	4.060 adultos e 4.003 idosos / residentes próximos às Unidades Básicas de Saúde das regiões Sul e Nordeste / adultos 30 a 60 anos e idosos 65 anos / ambos os sexos
Salvador <i>et al.</i> / 2009	Brasil / Estudo transversal	385 idosos / residentes no município Ermelino Matarazzo-SP / 60 anos ou mais / ambos os sexos
Costa <i>et al.</i> / 2009	Brasil / Estudo transversal	122 indivíduos / frequentadores do programa de atividade física, obesos e hipertensos / 58 a 70 anos / ambos os sexos
Nascimento <i>et al.</i> / 2010	Brasil / Estudo de caso	22 idosos ingressantes em programas institucionais de atividades físicas da cidade de Palmitos-SC / 53 a 80 anos / ambos os sexos
Moschny <i>et al.</i> / 2011	Alemanha / Estudo transversal	1.937 pessoas de 72 a 93 anos / idosos / ambos os sexos
Sawchuk <i>et al.</i> / 2011	EUA / Estudo transversal	125 índios americanos com 50 a 74 anos / idosos / sexo masculino

critérios de inclusão, 7 foram encontrados no Medline; 6, no Lilacs; 3, no Scielo; e 1, no Pubmed.

Com relação ao delineamento dos estudos selecionados, 8 se caracterizavam como estudo transversal; 3, como estudo experimental; 1, como estudo de coorte; e 1, como estudo de caso. Portanto, 62% dos estudos encontrados que estavam dentro dos critérios de inclusão estabelecidos se caracterizavam como estudo transversal.

Nos estudos transversais, verificou-se grande multiplicidade de variáveis analisadas, como qualidade de vida, nível de atividade física, motivação, adesão e abandono, prática de exercícios específicos, medidas antropométricas, entre outras.

As amostras dos estudos selecionados foram compostas por idosos (pessoas com 60 anos ou mais) ou por idosos e adultos, com a finalidade de comparação entre as populações.

Nos artigos selecionados, vários foram os motivos de adesão e desistência citados pelos indivíduos avaliados para a prática de atividade física. Dos 13 artigos que avaliaram os motivos de adesão, 61% apontaram a melhora da saúde; 30%, a busca de convívio social; 23%, a aquisição de um estilo de vida saudável; 15%, a promoção do bem-estar; 7,6%, a diminuição do estresse; e 7,6%, o auxílio na recuperação de lesões pré-existentes. Quatro artigos, além da avaliação dos motivos de adesão, também avaliaram os motivos de desistência. Os motivos relatados pelos idosos foram a percepção de segurança (75%), o suporte social (50%) e a falta de incentivo familiar para prática (25%).

No Quadro I, estão apresentados, além do delineamento dos estudos, o país onde a pesquisa foi realizada, o tipo de amostra, a forma de seleção, a faixa etária e o sexo dos participantes. No Quadro II, são apresentados os objetivos e instrumentos utilizados nas pesquisas.

Em dois dos estudos transversais^(10,11), os resultados demonstraram que os idosos que procuravam os programas de atividade física eram, na sua maioria, mulheres, aposentadas, com grau de instrução e nível socioeconômico baixos. Essas características foram evidentes em determinadas regiões do Brasil, como no Nordeste.

Ainda nos estudos transversais⁽¹²⁻¹⁴⁾, os motivos de adesão, manutenção e barreiras apresentados pelos idosos foram diversos. Os principais motivos de adesão encontrados

foram a melhora da saúde e da qualidade de vida, a aquisição de um estilo de vida saudável, a diminuição do estresse e o auxílio na recuperação de lesões pré-existentes. Os motivos de manutenção encontrados foram o bem-estar, a manutenção da postura, a sensação de prazer, o aumento da força e os incentivos do professor. A pouca saúde, a falta de vontade (bastante relatada), de companhia, interesse e de oportunidade, bem como a falta de transporte, foram apontadas como barreiras para a prática de atividade física.

No estudo de coorte⁽¹⁵⁾, os pesquisadores acompanharam os idosos em 10 atividades diferentes durante 15 meses, mas nem todas tinham o acompanhamento constante de um profissional. Os idosos apresentaram lapsos de desistência em relação às atividades e mudaram de programa de atividade física por apresentarem algum tipo de insatisfação. Nos programas em que os profissionais estavam presentes, o índice de abandono foi menor (31%).

O estudo de caso⁽¹⁶⁾ apresentou resultado semelhante aos encontrados nos estudos transversais⁽¹²⁻¹⁴⁾ quanto aos motivos de adesão e desistência de idosos para a prática de atividade física.

Dois dos três estudos experimentais encontrados na presente revisão suportaram em seus resultados o efeito da participação de idosos em programas de exercícios físicos sobre o comportamento de adesão à prática regular de atividade física. Pesquisadores⁽¹⁷⁾ encontraram que tanto a participação em um programa de caminhada quanto em um programa de exercícios físicos gerais pode interferir na manutenção da prática de exercícios em idosos. Outros autores⁽¹⁸⁾ também encontraram que a participação em um programa de 6 meses de caminhada aumenta o tempo semanal despendido para a realização dessa atividade, bem como contribui com a continuidade de sua execução (embora menos frequente na semana) após a conclusão do referido programa.

Em outro estudo⁽¹⁹⁾, após a participação durante 12 semanas em um programa específico de atividade física embasado na teoria da autoeficácia, apenas as variáveis psicológicas, como expectativa de resultados e sintomas depressivos, foram influenciadas, embora tenha havido grande participação (77%) dos idosos no programa. Além disso, corroborando com os resultados de outro estudo⁽¹⁸⁾, a participação no programa aumentou o gasto de tempo em geral com exercício físico.

Quadro II - Características dos estudos quanto aos objetivos e instrumentos de medida utilizados.

Autores / Ano	Objetivo(s)	Instrumento(s) de medida
Andreotti e Okuma / 2003	Descrever o perfil sociodemográfico dos idosos ingressantes e os motivos de adesão.	Questionário com questões sobre aspectos sociodemográficos e a investigação das razões para iniciar o programa, perguntando aos sujeitos por que eles ingressaram no programa.
Stiggelbult <i>et al.</i> / 2005	Avaliar a incidência, o momento de desistência e a mudança de comportamento no programa de atividade física.	Multidimensional health questionnaire- RAND-36.
Caromano <i>et al.</i> / 2006	Investigar os efeitos de dois programas de treinamento (caminhada e exercícios físicos gerais) na manutenção da prática de exercícios em idosos.	Avaliação do desempenho físico por meio de testes físicos (flexibilidade, força muscular em membros superiores e inferiores, postura, marcha, equilíbrio, desempenho motor manual, função cardiopulmonar e composição corporal). Entrevista, após dezesseis semanas de treinamento, relacionada a informações sobre a manutenção ou abandono da atividade.
Freitas <i>et al.</i> / 2007	Investigar, identificar e classificar aspectos socioculturais e educativos relacionados à saúde e à qualidade de vida do idoso, relacionando com os motivos de adesão e permanência na prática regular de exercícios físicos realizados em espaços públicos.	Questionário adaptado sobre motivação à prática de atividade física. Questionário sobre motivação para a prática esportiva, adaptado e utilizado pelo Laboratório de Estudos em Práticas Esportivas e Lazer (LAPEL) da ESEF/UPE, que agrupa variáveis de adesão e permanência segundo ordem de prioridade, sendo a primeira parte do instrumento relacionada à adesão e a segunda, à permanência na atividade física.
Siqueira <i>et al.</i> / 2008	Descrever a prevalência de sedentarismo e fatores associados em populações das áreas de abrangência de Unidades Básicas de Saúde em municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil.	Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - versão curta. Avaliação socioeconômica e de características físicas. Além de percepção de saúde (excelente, muito boa, boa, regular, ruim), identificação da atividade física como um dos três fatores mais importantes para a manutenção da saúde. Prescrição de atividade física em Unidade Básica de Saúde no último ano.
Jancey <i>et al.</i> / 2008	Avaliar um programa de seis meses de caminhada elaborado a partir da Teoria Social Cognitiva.	Questionários abertos. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).
Resnick <i>et al.</i> / 2008	Avaliar o nível de autoeficácia com os exercícios.	Self-Efficacy for Exercise (SEE) scale.
Siqueira <i>et al.</i> / 2009	Avaliar fatores que adultos e idosos consideram importantes para manutenção da saúde.	Fatores como: consumo de cigarro, uso de bebidas alcoólicas, entre outros, foram avaliados com base em um cartão com frases e figuras relacionadas à manutenção da saúde.

Salvador <i>et al.</i> / 2009	Analisar a associação da prática de atividades físicas no lazer com a percepção do ambiente por idosos.	Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - versão longa. Neighborhood Environmental Walkability Scale (NEWS) - para avaliação do ambiente percebido.
Costa <i>et al.</i> / 2009	Verificar a aderência e o tempo de permanência dos participantes no “Programa de Atividade Física para Diabéticos, Hipertensos e Obesos”, bem como a possível associação entre aderência e alguns parâmetros físicos.	Avaliação de medidas antropométricas. Avaliação do índice de aptidão funcional geral pela bateria de testes American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD). A aderência foi avaliada pelo registro de frequência em um programa de treinamento.
Nascimento <i>et al.</i> / 2010	Avaliar e explorar os motivos para a adesão e desistência dos exercícios físicos entre grupos de idosos de programas estruturados.	Questionário semiestruturado com as categorias nos temas: Histórico da Condição de Saúde, Histórico Pessoal e Familiar sobre Atividade Física; Percepção do Exercício Físico, Apreciação do Exercício Físico e a Avaliação do Programa Estruturado; Histórico Pessoal e Influência Familiar sobre a Atividade Física; Autoavaliação da Capacidade Motora; Percepção da Massa Corporal e Autoimagem; Autossuficiência Financeira; Motivação para a Prática de Exercício Físico; Percepção do Tempo para a Prática do Exercício Físico; Autoeficácia para a Prática de Exercício Físico e Controle Subjetivo do Estresse e da Ansiedade.
Moschny <i>et al.</i> / 2011	Analisar os obstáculos para prática de atividade física.	Os indivíduos que responderam “não” à questão “No seu ponto de vista, você é fisicamente ativo o suficiente?” foram questionados sobre as razões de não serem suficientemente ativos (falta de tempo, medo de cair ou de se ferir, falta de companhia, pouca saúde, falta de oportunidade, falta de transporte ou de interesse).
Sawchuk <i>et al.</i> / 2011	Avaliar barreiras para caminhada e atividade física.	Avaliação das características demográficas; qualidade de vida relacionada à saúde pelo The Medical Outcomes Survey (SF- 12) - forma curta, CHAMPS Questionnaire, e o Questionário Barriers to Being Physically Active Quiz.

DISCUSSÃO

Os principais motivos de adesão encontrados nos estudos pesquisados estão relacionados à manutenção da saúde e à qualidade de vida, como pode ser observado nos estudos transversais⁽¹²⁻¹⁴⁾. Contudo, embora os idosos tenham a noção sobre esses benefícios e sobre a importância da prática de atividade física para a saúde, eles ainda não participam como deveriam de programas de atividades físicas. Dessa forma, a população, de um modo geral, com o envelhecimento, vem se tornando cada vez mais sedentária e com menos tempo para se dedicar aos cuidados com a saúde⁽¹¹⁾. Por outro lado, um estudo⁽²⁰⁾ verificou pessoas

mais ativas fisicamente, percebendo com mais otimismo sua saúde quando comparadas às pessoas inativas da mesma idade.

Resultados de pesquisas evidenciaram que o declínio do nível de atividade física relacionado à idade é comum na literatura, tanto considerando atividades físicas em geral⁽²¹⁾ quanto aquelas realizadas no tempo livre ou de lazer⁽²²⁾. A razão para essa inatividade física é explicada pelo “círculo vicioso”⁽²³⁾. Dentre as muitas razões que podem ser sugeridas como fatores contribuintes à inatividade física, a expectativa de um desempenho físico diminuído com a idade, tanto por parte da pessoa quanto de seu grupo de apoio, pode ser considerada o fator mais prejudicial⁽²³⁾.

As pessoas envelhecem, tornam-se menos ativas e, conseqüentemente, reduzem suas capacidades físicas e resistências. Quando se assume que a incapacidade e a dependência são conseqüências inevitáveis da idade avançada, é caminho fácil desistir e se tornar inativo e dependente.

Um estudo⁽²⁴⁾ identificou que a maioria das pessoas idosas com adesão aos programas de atividade física não era obesa e apresentava aptidão física satisfatória – fato que deveria também ocorrer com pessoas que necessitam ainda mais dessa participação. Em outro estudo⁽²⁵⁾, as idosas mais frequentes associaram a maior adesão ao programa de atividade física ao emagrecimento e à melhora da qualidade do sono.

As barreiras apontadas nos estudos investigados se referem não só aos aspectos pessoais, mas também aos de infraestrutura adequada para a prática de atividade física por idosos^(12,14). Um estudo mostrou que a presença de locais de lazer influencia de forma significativa⁽²⁶⁾. Além disso, a percepção do ambiente para a prática de caminhada, como forma de deslocamento, por exemplo, pode ser favorecida quando há a presença de praças e campos de futebol, e ausência de esgoto a céu aberto, ou seja, ambientes estruturados⁽²⁷⁾. Em adição, segundo outro estudo⁽¹⁴⁾, a proximidade do local de execução do exercício físico foi apontada como um fator facilitador para a prática.

Esse resultado corrobora com outro achado⁽¹⁶⁾, que identificou, entre os motivos de desistência da participação em programas de atividade física, a distância do local da prática de exercícios, bem como outras variáveis, tais como a falta de tempo ou de acompanhante e a sensação de dor após a atividade. Outros tipos de barreiras foram encontrados na literatura, dentre os quais, as mudanças climáticas e a falta de acompanhante⁽²⁸⁾.

As barreiras interferem tanto na adesão quanto na desistência de programas de atividade física, devido à insatisfação proporcionada ao idoso. Todavia, observa-se uma menor desistência em programas estruturados, nos quais há maior “atenção” dos profissionais em relação ao acompanhamento do idoso⁽¹⁵⁾. Autores⁽¹⁵⁾ verificaram um maior índice de desistência, na maioria, nos seis primeiros meses. Eles perceberam, também, que o tipo de programa e de exercício realizado influencia na manutenção do indivíduo às aulas.

Uma alternativa para solucionar o problema da desistência seria adicionar investimentos em fatores culturais e demográficos para ajudar na adesão aos programas de atividade física⁽¹⁷⁾. Programas estruturados já vêm sendo implantados tanto em grandes quanto em pequenas cidades e devem ser consolidados com bons profissionais, locais e atividades adequadas a cada grupo,

bem como com quantidade suficiente de profissionais especializados para orientar as atividades⁽²⁹⁾.

Com relação aos estudos experimentais^(17,18), verificou-se a influência positiva de programas estruturados de atividade física sobre a maior adesão de idosos à prática regular de exercício físico. Em estudo recente realizado com idosos fisicamente ativos⁽³⁰⁾, observou-se maior nível de atividade física na vida diária daqueles que participavam de programas de exercício oferecidos à comunidade.

CONCLUSÃO

No presente estudo, os resultados demonstraram vários motivos de adesão à prática de atividade física, sendo os principais relacionados à própria prática e à melhora da saúde. Os motivos de desistência encontrados nas pesquisas avaliadas foram: problemas de saúde, falta de tempo, condição financeira, distância do local das aulas, falta de acompanhante, entre outros. Os motivos mencionados apresentaram-se associados entre si em algumas pesquisas e em outras, não. Assim, reunindo todos os estudos, pôde-se perceber que incentivos aos programas e às aulas ministradas devem ser implementados, possibilitando a redução dos casos de abandono, sendo necessária uma detalhada avaliação da população com a qual se deseja trabalhar, incluindo o perfil e a preferência das atividades a serem realizadas, a fim de poder intervir de maneira adequada nesse grupo específico.

REFERÊNCIAS

1. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(8):1435-45.
2. Monteiro C, Conde WL, Matsudo SM, Matsudo VR, Bonseñor IM, Lotufo P. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. *Pan American J Public Health.* 2003;14(4):246-54.
3. Ferreira MS, Najjar AL. Programas e campanhas de promoção da atividade física. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2005;10(Supl 10):207-19.
4. Gomes KV, Zazá DC. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. *Rev. Bras Ativ Fis Saúde.* 2009;14(2):132-8.
5. Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Rev Bras Med Esporte.* 2001;7(1):2-13.

6. Castro MS, Miranda M, Silva NL, Palma A, Resende HG. Motivos de Ingresso nos Programas de Exercícios Físicos Oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – SESC-DF. *Movimento*. 2009;15(2):87–101.
7. Williams DM, Lewis B, Dunsiger S, Whiteley J, Papandonatos GD, Napolitano M, et al. Comparing psychosocial predictors of physical activity adoption and maintenance. *Ann Behav Med*. 2008;36(2):186–94.
8. Cardoso AS, Borges LJ, Mazo GZ, Benedetti TB, Kuhnem AP. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. *Movimento*. 2008;14(1):225–39.
9. Sampaio RF, Mancini MC. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Rev Bras Fisioter*. 2007;11(1):83–9.
10. Andreotti MC, Okuma SS. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. *Rev Paul Educ Fis*. 2003;17(2):142–53.
11. Siqueira FD, Facchini LA, Piccini RX, Tomasi E, Thumé E, Silveira DS, et al. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. *Cad Saúde Pública*. 2008;24(1):39–54.
12. Moschny A, Platen P, Klaassen-Mielke R, Trampisch U, Hinrichs T. Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2011;8(1):121.
13. Freitas CMSM, Santiago MS, Viana AT, Leão AC, Freyre C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2007;9(1):92–100.
14. Sawchuk CN, Russo JE, Bogart A, Charles S, Goldberg J, Forquera R, et al. Barriers and facilitators to walking and physical activity among American Indian elders. *Prev Chronic Dis*. 2011;8(3):1–9.
15. Stiggelbout M, Hopman-Rock M, Tak E, Lechner L, Mechelen WV. Dropout for exercises programs for seniors : a prospective cohort study. *J Aging Phys Act*. 2005;13(4):409–21.
16. Nascimento MC, Silva OMP, Saggioratto CML, Vargas KCB, Schopf K, Klunk J. O desafio da adesão aos exercícios físicos em grupos de idosos em Palmitos / SC: Motivos para a prática e para a desistência. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2010;15(3):140–4.
17. Caromano FA, Ide MR, Kerbauy RR. Manutenção na prática de exercícios por idosos. *Rev Dep Psicol UFF*. 2006;18(2):177–92.
18. Jancey JM, Clarke A, Howat PA, Lee AH, Shilton T, Fisher J. A Physical activity program to mobilize older people: A practical and sustainable approach. *Gerontologist*. 2008;48(2):251–7.
19. Resnick B, Luisi D, Vogel A. Testing the Senior Exercise Self-efficacy Project (SESEP) for use with urban dwelling minority older adults. *Public Health Nurs*. 2008;25(3):221–34.
20. Rocha SV, Freire MO. Nível de atividade física habitual e autopercepção do estado de saúde em idosas no município de Jequié - Bahia. *Rev Bras Promoç Saúde*. 2007;20(3):161–7.
21. Shaw BA, Spokane LS. Examining the association between education level and physical activity changes during early old age. *J Aging Health*. 2008;20(7):767–87.
22. Hughes JP, McDowell M, Brody DJ. Leisure-time physical activity among US adults 60 or more years of age: results from NHANES 1999-2004. *J Phys Act Health*. 2008;5(3):347–58.
23. Spirduso WW. *Dimensões físicas do envelhecimento*. Barueri-SP: Manole; 1995.
24. Costa BV, Bottcher LB, Kokubun E. Aderência a um programa de atividade física e fatores associados. *Motriz*. 2009;15(1):25–36.
25. Tahara AK, Schwartz GM, Silva KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Rev Bras Ciência Movimento*. 2003;11(4):7–11.
26. Li F, Fisher KJ, Brownson RC, Bosworth M. Related to neighbourhood walking activity in older adults. *J Epidemiologic Community Health*. 2005;59:558–64.
27. Salvador EP, Florindo AA, Reis RS, Costa EF. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. *Rev Saude Pública*. 2009;43(6):972–80.
28. Serour M, Alqhenaei H, Al-saqabi S, Mustafa A, Ben-Nakhi A. Cultural factors and patients ' adherence to lifestyle measures. *Br J Gen Pract*. 2007;57(557):291–5.
29. Shimada H, Lord SR, Yoshida H, Kim H, Suzuki T. Predictors of cessation of regular leisure-time physical activity in community-dwelling elderly people. *Gerontology*. 2007;53(5):293–7

30. Hernandes NA, Probst VS, Silva RD, Januário RSB, Pitta F, Teixeira DC. Physical activity in daily life in physically independent elderly participating in community based exercise program. Rev Bras Fisioter. 2013;17(1):57-63.

Endereço para correspondência:

Luciana Botelho Ribeiro
Rua Gustavo Pena, 56
Bairro: Horto
CEP: 31015-060 - Belo Horizonte - MG - Brasil
e-mail: lulu_bribeiro@hotmail.com