

## Indicadores de adesão, fatores motivacionais e benefícios percebidos por idosos da academia da terceira idade

### Adherence indicators, motivational factors, and benefits perceived by elderly people in the gym for the elderly

Natália Rodrigues dos Reis<sup>1</sup>, Leandro de Oliveira Sant'Ana<sup>1,2</sup>, Felipe Faria da Costa<sup>3</sup>, Aline Aparecida de Souza Ribeiro<sup>1</sup>, Yuri de Almeida Costa Campos<sup>1</sup>, Fabiana Rodrigues Scartoni<sup>2</sup>, Amanda Fernandes Brown<sup>4</sup>, Estêvão Rios Monteiro<sup>4</sup>, Henrique Novais Mansur<sup>5</sup>, Jefferson da Silva Novaes<sup>4</sup>, Jeferson Macedo Vianna<sup>1</sup>.

1. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, MG, Brasil.

2. Universidade Católica de Petrópolis, Petrópolis, RJ, Brasil.

3. Universidade Estácio de Sá, Petrópolis, RJ, Brasil.

4. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

5. Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais, Juiz de Fora, MG, Brasil.

#### RESUMO

**Introdução:** O envelhecimento é definido como um processo progressivo que consiste em modificações biológicas, psicológicas e sociais. **Objetivo:** Identificar os indicadores de adesão, motivacionais e benefícios percebidos por idosos da academia da terceira idade. **Métodos:** Participaram 30 idosos (21 mulheres) (67±4 anos; 76±3 kg; 164±7 cm; 28±2 kg/m<sup>2</sup>). Foi realizada uma entrevista individual, norteada por perguntas relacionadas com o objeto de estudo. Os dados obtidos foram tratados por meio da técnica de análise de conteúdo, através do método de Bardin. **Resultados:** Para os indicadores de adesão foram identificados uma melhor condição de saúde (90%), qualidade de vida (76%), qualidade do sono (73%) e redução do stress e do peso (63%). Para a motivação as respostas foram fazer novas amizades e sair da solidão (100%) bem como conviver com pessoas da mesma faixa etária (95%). E os benefícios percebidos foram redução de dores (27%), aumento da capacidade muscular (25%), autonomia (21%), capacidade funcional (20%), equilíbrio (18%), flexibilidade (14%) e o que todos os indivíduos perceberam foram melhora significativa na qualidade de vida (100%). **Conclusão:** Os principais indicadores de adesão foram saúde e qualidade de vida, os motivacionais foram diminuir a solidão e aumentar o convívio social e dentre os benefícios mais relatados está a qualidade de vida e a saúde.

**Palavras-chave:** Academia da terceira idade, Exercício físico, Saúde.

#### ABSTRACT

**Introduction:** Aging is defined as a progressive process with biological, psychological and social changes. **Objective:** To identify the indicators of adherence, motivations and benefits perceived by elderly people in the gym for the elderly. **Methods:** 30 elderly (21 women) participated (67 ± 4 years; 76 ± 3 kg; 164 ± 7 cm; 28 ± 2 kg / m<sup>2</sup>). An individual interview was conducted, guided by questions related to the object of study. The data obtained were treated using the content analysis technique of the Bardin method. **Results:** For the adherence indicators, a better health condition (90%), quality of life (76%), quality of sleep (73%) and reduction of stress and weight (63%) were identified. For motivation the answers were to make new friends and get out of solitude (100%) as well as living with people of the same age group (95%). And the perceived benefits were pain reduction (27%), increased muscle capacity (25%), autonomy (21%), functional capacity (20%), balance (18%), flexibility (14%) and what all the individuals realized there was a significant improvement in quality of life (100%). **Conclusion:** The main indicators of adherence were health and quality of life, the motivational factors were to reduce loneliness and to increase social life, and among the most reported benefits were quality of life and health.

**Key-words:** Elderly gym, Physical exercise, Health.

Recebido em: 4 de dezembro de 2019; Aceito em: 29 de maio de 2020.

Correspondência: Leandro de Oliveira Sant'Ana, Faculdade de Educação Física e Desportos, FAEFID-UFJF, Rua José Lourenço Kelmer, S/N, Campus Universitário, Bairro São Pedro 36036-900 - Juiz de Fora MG, E-mail: losantana.ufjf@gmail.com

## Introdução

O envelhecimento é definido como um processo progressivo que consiste em modificações biológicas, psicológicas e sociais [1]. O envelhecimento é algo natural e inevitável, por isso estará em constante progresso nos próximos anos e nesta fase da vida tornam-se maiores as possibilidades de danos ao estado físico e psicológico do indivíduo, comprometendo a saúde pública mundial [2]. Essas alterações biopsicossociais são responsáveis pelo declínio funcional, dependência e redução da qualidade de vida da população idosa [3]. Além disso, mudanças significativas nas capacidades físicas são evidentes e estas podem afetar a independência funcional e da autonomia [4]. Esse efeito deletério no idoso afeta a realização de atividades simples do cotidiano e este episódio pode ser esclarecido por conta da diminuição das funções fisiológicas do sistema cardiorrespiratório [5], neuromuscular e osteoarticular [6].

Por outro lado, é consentido que a prática de exercício físico promova benefícios na saúde da população idosa [7]. Com isso, já é estabelecido direcionamentos sobre a prática e prescrição de exercícios físicos para o público idoso, com o intuito de promoção da melhora condicional desta população [8-9]. Os benefícios estão relacionados à melhora da autonomia, melhora da autoestima, melhora no humor, melhor socialização, melhora da função cognitiva e prevenção de doenças crônicas [10]. O estilo de vida adotado pode influenciar essas alterações e podem prever o envelhecimento bem-sucedido [11]. Sendo assim, diversos distúrbios ligados ao processo natural do envelhecimento podem ser atenuados com a prática do exercício físico e, com isso, melhor nível de qualidade de vida pode ser adquirido [12].

Para o oferecimento de um ambiente para prática de exercícios físicos com acessibilidade mais fácil para os idosos, foram criadas as academias da terceira idade (ATI) sendo primariamente instalada na cidade de Maringá/PR em 2006 [4]. A ATI se estabeleceu por todo território nacional e com estruturas dispostas ao ar livre integra uma das formas de aplicação da promoção de saúde, especificamente para a terceira idade. Atualmente, as ATI são importantes aliadas na busca pelo envelhecimento saudável, permitindo ao público idoso integração e participação na comunidade [13]. Adicionalmente, a ATI pode ser uma importante aliada para a melhora significativa de alguns fatores fisiológicos que estão diretamente ligados com o nível de condicionamento físico do idoso, aglomerando benefícios importantes para possibilitar um envelhecimento saudável [14].

Estudos demonstraram que a ATI pode ser um importante ambiente para aplicação de intervenções com o intuito de melhoras neuromusculares [15] e morfofuncionais [16]. No entanto, ainda são discretos os estudos que demonstram a eficiência da ATI sobre os fatores emocionais, perceptivos e fisiológicos de idosos. Sendo assim, tomando por base a importância do exercício físico na manutenção da saúde do idoso, o presente estudo teve como objetivo investigar os indicadores de adesão, fatores motivacionais e benefícios percebidos por idosos inseridos na ATI.

## Métodos

### *Amostra*

Estudo exploratório e descritivo. Participaram 30 idosos (21 mulheres, 9 homens), inseridos em uma unidade da ATI (Tabela I). A pesquisa teve início com o convite aos idosos observando os critérios de inclusão estabelecidos para este estudo, como ter idade igual ou superior a 60 anos e ser frequentador da ATI no mínimo por 3

meses, com frequência de 3 vezes semanais. Como critério de exclusão considerou-se o comprometimento da capacidade cognitiva para compreender e responder o questionário de pesquisa. Média de frequência semanal abaixo de 3 vezes em um período de um mês, foi também critério de exclusão. Os idosos selecionados que aceitaram participar voluntariamente deste estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, atendendo à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. O estudo atendeu as condutas éticas e morais de pesquisas com seres humanos (CAAE: 18071713.0.0000.5285).

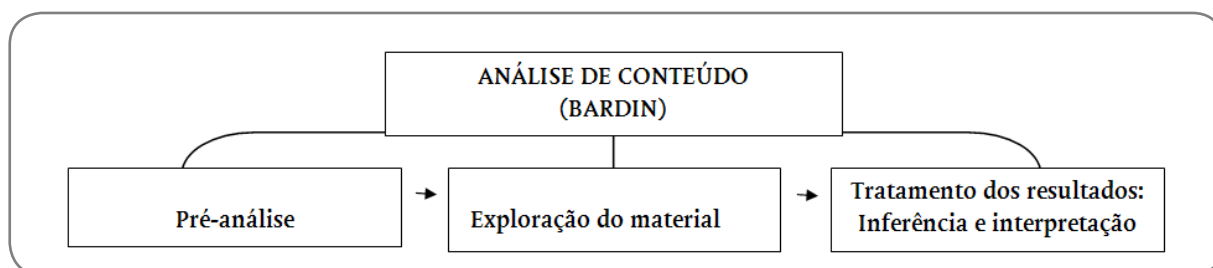
### *Coleta de dados*

A estratégia usada para a coleta de dados foi entrevista individual, norteadas pelas seguintes questões: 1) O que fez você participar da Academia da Terceira Idade? 2) O que te motiva permanecer frequentando a Academia da Terceira Idade? 3) Quais as melhorias percebidas com a prática de atividade físicas na Academia da Terceira Idade?

As entrevistas foram feitas na própria ATI, por um pesquisador responsável. As informações foram registradas com auxílio de gravador e posteriormente transcritas na íntegra, individualmente. Para maior fidedignidade dos dados adquiridos, foi realizada uma reprodutibilidade através de uma segunda aplicação da entrevista com um intervalo de dez dias. As coletas de dados foram realizadas por dois entrevistadores, sendo um para cada entrevista. Ambos os pesquisadores foram familiarizados com todos os procedimentos e condutas para a aplicação das entrevistas para que, desta maneira, evitassem os riscos de viés no ato das coletas.

### *Análise dos dados*

Os dados obtidos foram tratados por meio da técnica de análise de conteúdo, através do método de Bardin [17]. O método de análise de conteúdo de Bardin consiste em utilizar um conjunto de técnicas para análise das comunicações objetivando por meio de procedimentos sistemáticos e objetivos a descrição do conteúdo que possam indicar condições e inferências sobre uma determinada situação. Sendo assim, foi necessário seguir três fases, sendo estas protocoladas pelo tipo de análise (Figura 1). O que emergiu na voz dos idosos quanto aos motivos de adesão, motivacionais e benefícios perante suas atividades regulares na ATI foram separados em categorias.



Adaptado de Bardin (2011)

Figura 1 - Três fases da análise de conteúdo com método de Bardin.

## **Resultados**

Após a seleção dos indivíduos, foi realizada uma avaliação para identificar as características antropométricas dos participantes (Tabela I).

**Tabela I - Características da amostra selecionada, em média e desvio padrão.**

Variáveis	Valores	
	Média	DP
Idade (anos)	67	4 (±)
Peso (kg)	76	3 (±)
Estatura (m)	1.64	7 (±)
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	28	2 (±)

IMC: Índice de Massa Corporal; Desvio Padrão.

Após a análise do conteúdo com as respostas obtidas, foram detectados alguns possíveis fatores que podem favorecer os quesitos de adesão, motivação e de benefícios com a prática de atividade física na ATI, estas foram determinadas como categorias. São elas: Adesão: Condição de saúde, qualidade de vida, redução do estresse, redução do peso e qualidade do sono. Motivacionais: Fazer novas amizades, conviver com pessoas da mesma faixa etária e sair da solidão. Benefícios: Redução de dores, capacidade muscular, autonomia, capacidade funcional, flexibilidade e equilíbrio. Contudo, os resultados serão expostos pelas categorias seguidos de um valor percentual (%), tendo este como o quantitativo de indivíduos que expressaram em suas respostas os quesitos relacionados aos motivos de adesão, motivação e benefícios percebidos associados à ATI (Tabela II).

**Tabela II - Resultados dos indicadores de adesão, fatores motivacionais e benefícios percebidos identificados entre os participantes, em valores percentuais (%).**

Variáveis	Valores (%)
<b>Indicadores de adesão</b>	
Condição de saúde	90%
Qualidade de vida	76%
Qualidade do sono	73%
Redução do estresse	63%
Redução do peso	63%
<b>Fatores motivacionais</b>	
Fazer novas amizades	100%
Sair da solidão	100%
Conviver com pessoas da mesma idade	95%
<b>Benefícios percebidos</b>	
Redução de dores	27%
Aumento da capacidade muscular	25%
Autonomia	21%
Capacidade funcional	20%
Equilíbrio	18%
Flexibilidade	14%
Qualidade de vida	100%

## Discussão

O presente estudo teve como objetivo identificar os indicadores de adesão, fatores motivacionais e benefícios percebidos por idosos inseridos na ATI. Nossos

achados podem ajudar sobre possíveis indagações relacionadas a prática de atividade física e envelhecimento, especificamente no ambiente público da ATI. Através da análise de conteúdo de Bardin [17] foram detectados fatores, aqui delineadas como categorias, que são de fato importantes na realidade do público idoso, tanto para adesão quanto para motivação e benefícios.

Em relação aos motivos de adesão citados, foram a melhora da condição de saúde, qualidade de vida, redução do stress e do peso, qualidade do sono. Estes resultados são distintos dos encontrados por Marquez *et al.* [18] que também investigaram idosos inseridos na ATI, e encontraram como motivos de adesão 65% para ter uma saúde melhor, 15% por estética, 15% sociabilização e 5% indicaram motivos diferentes. Ainda sobre motivos de adesão, Martins *et al.* [19] investigaram a participação de idosos na ATI da Universidade Federal de São Paulo, campus Baixada Santista (UNIFESP/BS) e encontraram que os principais motivos relacionados a adesão foram a expectativa em participar das atividades propostas, socialização e preenchimento do tempo livre.

Sobre os fatores motivacionais responsáveis pela permanência na ATI, no presente estudo foram relacionados fortemente às questões sociais expressas nas relações de convivência, nas possibilidades de cultivar amizades. Destacou-se como fatores motivacionais fazer novas amizades e sair da solidão (100%) bem como conviver com pessoas da mesma faixa etária (95%). Isto indica que este público é necessitado de uma atenção diferenciada, o que em ambientes com população diversificada pode não ser igual, sendo importante a prática de atividade com indivíduos na mesma faixa etária. No estudo de Marquez *et al.* [18], quando os idosos foram questionados pelos fatores motivacionais de permanência nas práticas da academia de maneira generalizada, 50% apontam melhorias para saúde e de forma específica 15% prevenção osteoporose, 30% melhora cardiovascular e cardiorrespiratória e apenas 5% estética/beleza. Também corroborando nossos achados, Eiras *et al.* [20] também encontraram em programa de atividade física para idosos que os principais motivos de adesão destes indivíduos é a busca de melhor condição de saúde, socialização e bem-estar. Outro possível aspecto motivacional, no entanto, não identificado no presente estudo é o de fazer exercícios físicos ao ar livre. Estudos demonstraram resultados positivos sobre motivação com intervenções em ambientes ao ar livre [21].

Quanto aos benefícios físicos, nossos achados identificaram que a redução de dores, melhora da capacidade muscular, autonomia, capacidade funcional, equilíbrio e da flexibilidade foram percebidos pelos idosos investigados. No entanto, dentre os efeitos benéficos promovidos pela aderência à ATI, todos os indivíduos perceberam uma melhora significativa na qualidade de vida, sendo este um importante fator na promoção de um envelhecimento saudável. Marquez *et al.* [18], que também realizou uma investigação com idosos inseridos na ATI, observaram que (10%) afirmaram melhora do equilíbrio (10%), na saúde de forma geral (40%), (10%) redução do estresse (10%), melhora da postura (20%) e redução de dores musculares (20%). Martins *et al.* [19], por sua vez, identificaram que no quesito benefícios percebidos a qualidade de vida foi destacada como fator de melhora significativa juntamente com a prática de atividade física na ATI e relataram percepção de melhorias em sua qualidade de vida. Contudo, estes achados, em parte, corroboram os nossos consolidando que mesmo em locais diferentes os resultados relacionados a benefícios são os mesmos, com destaque para a qualidade de vida.

Nossos resultados vêm somar com os dados até aqui apresentados por outros trabalhos e podem ajudar a entender melhor os motivos que levam a aderência e motivação de idosos a participar de ATI, como também saber quais os benefícios que por

essa inserção são gerados. No entanto, serão necessários a elaboração de novos estudos com investigação em idosos praticantes de atividade física em ATI, talvez, com uma amostra maior. Assim, teremos informações a respeito dos quesitos avaliados no presente estudo de maneira mais estabelecida.

## Conclusão

Diante do exposto, o estudo demonstrou que os principais indicadores de adesão foram saúde e qualidade de vida, os motivacionais foram diminuir a solidão e aumentar o convívio social e dentre os benefícios mais relatados está a qualidade de vida e a saúde.

### Potencial conflito de interesse

Nenhum conflito de interesses com potencial relevante para este artigo foi reportado.

### Fontes de financiamento

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), com bolsa de estudos a pesquisadora Natália Rodrigues dos Reis e a Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), com a bolsa de estudos ao pesquisador Leandro de Oliveira Sant'Ana.

### Vinculação acadêmica

Não há vinculação deste estudo a programas de pós-graduação.

### Contribuição dos autores

Conceituação do projeto: Reis NR, Sant'Ana LO, Costa FF e Vianna JM. Coletas dos dados: Sant'Ana LO e Costa FF. Revisão da literatura: Ribeiro AAS, Campos YAC, Brown AF e Monteiro ER. Obtenção de financiamento: Não houve. Escrita do manuscrito: Reis NR, Sant'Ana LO, Costa FF e Scartoni FR. Revisão crítica do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual importante: Scartoni FR, Mansur HN, Novaes JS e Vianna JM.

## Referências

1. World Health Organization. World report on ageing and health. World Health Organization, 2015. <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>
2. Chang ES, Kanno S, Levy S, Wang SY, Lee JE, Levy BR. The global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PLoS One* 2020;15(1):e0220857. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220857>
3. Boulton ER, Horne M, Todd C. Multiple influences on participating in physical activity in older age: Developing a social ecological approach. *Health Expectations* 2018;21:239-48. <https://doi.org/10.1111/hex.12608>
4. Gozzi SD, Bertolini SMMG, Lucena TFR. Impacto das academias da terceira idade: comparação da capacidade motora e cognitiva entre praticantes e não praticantes. *Conscientia e Saúde* 2016;15:15-23. <https://doi.org/10.5585/ConsSaude.v15n1.5775>
5. Oliveira NAD, Silveira HS, Carvalho A, Hellmuth CG, Santos TM, Martins JV, Deslandes AC. Avaliação da aptidão cardiorrespiratória por meio de protocolo submáximo em idosos com transtorno de humor e doença de parkinson. *Arch Clin Psychiatr* 2012;40:88-92. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832013000300002>.
6. Araujo APS, Bertolini SMMG, Martins Junior J. Alterações Morfofisiológicas decorrentes do processo do envelhecimento e suas conseqüências para o organismo humano. *Perspectivas online: biológicas e saúde* 2014;12:22-34. <https://doi.org/10.25242/8868412201442>
7. Azevedo Filho ER, Chariglione IPFS, Silva JTC, Vale, MAS, Araújo ERHS, Santos MFR. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2019;41:142-49. <https://doi.org/10.1016/j>



rbce.2018.04.010

8. American College of Sports Medicine. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2011. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
9. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, Izquierdo M, Kraemer WJ, Peterson MD, Ryan ED. Resistance training for older adults: position statement from the national strength and conditioning association. *J Strength Cond Res* 2019;33:2019-52. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003230>
10. Chodzko-Zajko W, Proctor DN, Fiatarone Singh MA, Minson CT, Nigg CR., Salem GJ, Skinner JS. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2009;41:1510-30. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>
11. Vila CP, Silva MEM, Simas JPN, Guimarães ACA, Parcias SR. Aptidão física funcional e nível de atenção em idosas praticantes de exercícios físicos. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2013;16:355-64.
12. Freitas V, Melo CC, Leopoldino A, Boletini T, Noce F. Influência do nível de atividade física e da mobilidade sobre o estresse emocional em idosos comunitários. *Revista de Psicología del Deporte* 2018;27:75-81.
13. Lima FLR. Percepção do esforço em idoso nas academias ao ar livre. *Rev. Bras. de Prescrição e Fisiologia do Exercício* 2013;7:55-64.
14. Scartoni FR, Rabello MFP, Silva SNR, Sant' Ana LO, Scudese E, Ramos AM, et al. Physical conditioning index on active elderly population. *Biomed J Sci & Tech Res* 2018;11:1-4. <https://doi.org/10.26717/BJSTR.2018.11.002177>
15. Bertolini SMMG, Manueira P. Equilíbrio estático e dinâmico de idosos praticantes de atividades físicas em Academias da Terceira Idade. *Conscientia e Saúde* 2013;12:432-8. <https://doi.org/10.5585/conssaude.v12n3.4318>
16. Esteves JVDC, Andreato LV, Pastório JJ, Versuti JKB, Almeida HC, Moraes SMF. O uso de academias da terceira idade por idosos modifica parâmetros morfofuncionais? *Acta Scientiarum. Health Sciences* 2012;34:31-8. <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v34i1.8354>
17. Bardin. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edição 70; 2011.
18. Marquez TB, Zamai CA, Furtuoso Filho AA, Emerenciano PCF. A prática do exercício físico na promoção da saúde de sujeitos da terceira idade. *Revista Saúde e Meio Ambiente* 2019;9:163-73.
19. Martins RCCC, Casetto SJ, Guerra RLF. Mudanças na qualidade de vida: a experiência de idosas em uma universidade aberta à terceira idade. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2019;22. <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.180167>.
20. Eiras SB, Silva WHA, Souza DL, Vendruscolo R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 2010;31:75-89.
21. Kruchelski S, Grande D, Wendling NMS. Utilização do ambiente construído: academias ao ar livre em Curitiba. *Revista Gestão Pública em Curitiba* 2011;2:67-80. <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.6688>