

FATORES QUE PODEM IMPACTAR NA NÃO ADERÊNCIA DA PRÁTICA DE
ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS BRASILEIROS: UMA REVISÃO NARRATIVA

FACTORS THAT MAY IMPACT ON THE NON-ADHERENCE OF THE PRACTICE OF
PHYSICAL ACTIVITIES IN ELDERLY: AN INTEGRATING REVIEW

Soraya de Almeida Wasconcelos
(sorayawasconcelo@hotmail.com)

Yasmim Mouaralli Ramos Aragão

Débora Pontes do Nascimento

[Luciano Machado Ferreira Tenório de Oliveira

RESUMO

O Brasil vem apresentando uma mudança no seu perfil epidemiológico, um aumento no número de idosos e uma aparente redução nas taxas de crescimento, sabemos da importância do exercício físico para uma melhor promoção de saúde e redução de fatores de riscos, mesmo ciente da importância da prática de exercício físico para minimizar os efeitos deletérios que ocorrem com o envelhecimento, vem sendo notado que muitos idosos ainda não implementam hábitos saudáveis no seu cotidiano, diante disso o objetivo desse estudo foi identificar os fatores que podem impactar a não adesão da prática de atividades física em idosos. Trata-se de uma revisão integrativa, onde se utilizou estudos originais, oriundos das bases de dados Lilacs e Scielo, assim foram selecionados onze artigos na integra. Constatou-se o suporte profissional, doença, falta de recursos financeiros e fatores ambientais respectivamente são os fatores que mais impactam na não adesão da prática de atividades física em idosos.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; Barreiras; Aderência; Idosos.

ABSTRACT:

Brazil has been presenting a change in its epidemiological profile, an increase in the number of elderly people and an apparent reduction in growth rates, we know of the importance of physical exercise for better health promotion and reduction of risk factors, even though it is aware of the

importance of practice of physical exercise to minimize the deleterious effects that occur with aging, it has been noticed that many elderly people have not yet implemented healthy habits in their daily life, in front of this the objective of this study was to identify the factors that can impact the non adherence of the practice of activities physical activity in the elderly. This is an integrative review, using original studies from the Lilacs and Scielo databases, thus selecting eleven articles in the whole. As results we can verify that the major cause for non-adherence of the elderly in physical activity practices would be the disease factor.

KEY WORDS: Physicalactivity; Barriers; Adherence; Seniors.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos o padrão demográfico no Brasil vem apresentando uma redução da taxa de crescimento populacional e um significativo aumento da população idosa. No qual, em 2012, esse grupo era de 25,4 milhões, chegando a 30,2 milhões em 2017. Com essa mudança no perfil epidemiológico da população ocorrem alterações nas taxas de morbimortalidade, com o aumento de doenças crônicas degenerativas (IBGE., 2018).

O envelhecimento é caracterizado por diversas alterações orgânicas, que levaram a redução do equilíbrio e da mobilidade, diminuição das capacidades fisiológicas tanto respiratória como circulatória e modificações psicológicas podendo haver maior vulnerabilidade à depressão (FERREIRA et al., 2010).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2005), para se ter uma boa saúde é necessário que ocorra uma mudança no estilo de vida com a implementação de atividades físicas (AF) regulares, ocorrendo assim uma melhor promoção da saúde e redução dos fatores de risco. Além disso, sabe-se que a prática de atividade física minimiza os processos oriundos do envelhecimento, trazendo melhorias na saúde cognitiva e mental além do desempenho funcional (BOUAZIZ et al., 2018).

Mesmo ciente da importância da prática de exercício para minimizar os efeitos deletérios que ocorrem com o envelhecimento, vem sendo notado que muitos idosos ainda não implementaram hábitos salútares no seu dia a dia. Neste sentido, o estudo realizado na cidade de Longevas analisou as barreiras evidenciadas pelas idosas ativas e sedentárias, sendo observado que o desconhecimento sobre a prática de atividade física e de lazer favorece: ignorar, ter medo, não gostar e não ter interesse em praticá-la, da mesma forma que o papel superprotetor da família e a perda do cônjuge favorecem na opinião das inativas não praticarem AF (LOPES et al., 2016).

Em um estudo realizado em 2008 foi observado que as principais barreiras observadas pelos idosos são: doença, fadiga, falta de incentivo, desgosto e falta de energia, dentre estas, a principal barreira foi à doença e constatou-se que as barreiras apresentadas estão relacionadas ao gênero e ao nível de atividade física (NASCIMENTO et al., 2008). Dessa forma, são necessárias medidas de intervenção eficazes para que estas barreiras sejam minimizadas ou até diminuídas para que os idosos se beneficiem das melhorias oriundas da prática do exercício. Assim, o objetivo do estudo foi identificar, através de uma revisão narrativa, os fatores que podem impactar na não adesão da prática de atividades física em idosos brasileiros.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo revisão narrativa. Para a construção desta pesquisa foram utilizados apenas estudos originais, publicados nos últimos 10 anos, em português e que analisaram fatores que estão relacionados à não adesão da prática de atividades física realizadas no Brasil em idosos. Foram excluídos os estudos de revisão, teses, artigos duplicados, trabalhos apresentados em conferências, estudos que não incluíam em sua amostra idosos e pesquisas que não relatassem os fatores que estão relacionados à não adesão da prática de atividades física.

Os artigos foram oriundos das bases de dados eletrônicas Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Scielo (Scientific Electronic Library Online). Para tanto, foi feita a consulta dos descritores em português no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde). Todos os cruzamentos entre os descritores foram realizados com a utilização dos termos booleanos AND e OR de acordo com a seguinte sentença: (“Exercício físico” or “Atividade física” or “Treinamento físico” or “Exercício”) and (Barreiras* or Aderência*) and (Idosos). Ressalta-se que devido a inexistência de descritores relacionados à barreiras e na busca

por um maior número de artigos, foram utilizados tanto descritores como palavras-chave, estando as palavras-chave destacadas com um asterisco.

Todos os processos de busca, seleção e avaliação dos artigos foram realizadas por pares, onde as publicações que preencheram os critérios de inclusão foram analisadas integralmente e independentemente pelos dois pesquisadores e, em seguida, comparadas a fim de verificar a concordância entre os pares. A revisão foi constituída de três estágios. No primeiro estágio, foi realizada uma triagem baseada em seus títulos, no segundo pelos resumos e no terceiro o texto completo foi acessado e avaliado.

RESULTADOS

A partir do cruzamento dos descritores e seleção dos estudos foram analisados na integra onze artigos. O processo de busca e análise dos artigos está presente na figura 1.

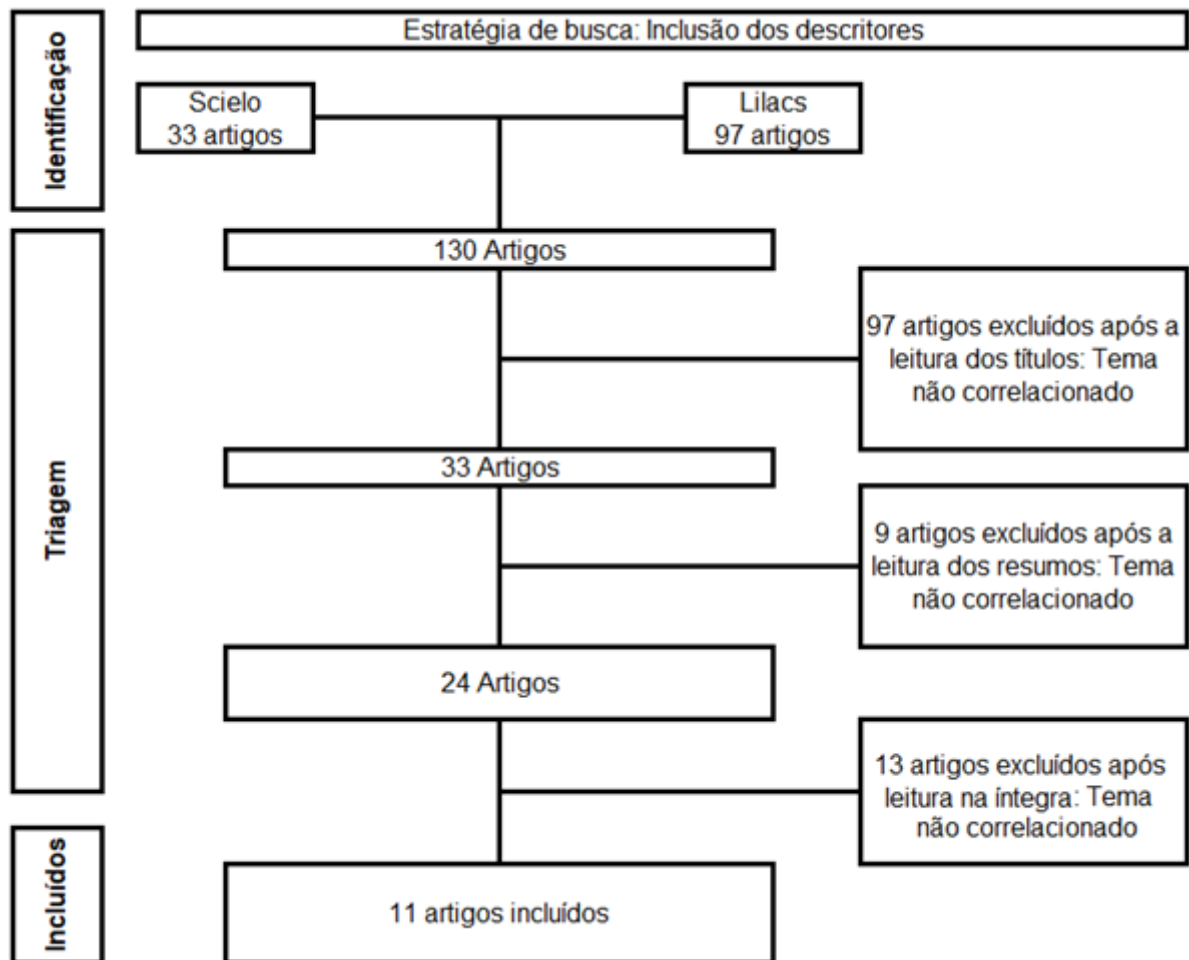


Figura 1: Fluxograma da seleção dos estudos incluídos na revisão.

Os dados extraídos dos artigos avaliados na íntegra estão presentes no quadro 1. Após análise dos artigos, foi identificado que a barreira mais citada para a não aderência da prática de atividades físicas em idosos foi o suporte profissional (54,5%), seguido por doença (45,5%), falta de recursos financeiros (36,4%) e fatores ambientais (27,3%), esse último relacionado ao ambiente propício para a prática de exercícios. Todos os estudos encontrados são transversais.

Quadro 1. Síntese dos estudos que analisaram os fatores que podem impactar na não adesão da prática de atividades física em idosos

Autor e ano	Local	Faixa etária	Amostra	Tipo de atividade desenvolvida	Desenho do estudo	Barreiras encontradas
LOPES, ET AL, (2016)	Florianopolis	80>	69	Respondeu questionário	Transversal	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio social • Fatores ambientais • Suporte profissional
SOUZA; VENDRUSCULO, (2010)	Paraná	45-80	10	Entrevista	Transversal	<ul style="list-style-type: none"> • Suporte profissional • Fatores emocionais • Apoio social
OLIVEIRA, ET AL, (2017)	Matelândia	60>	343	Questionário	Transversal	<ul style="list-style-type: none"> • Fatores ambientais • Falta de recursos financeiros
MICALI, ET AL, (2017)	Paulista	53>	764	Questionário	Transversal 5 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo não suficiente • Fatores emocionais • Falta de recursos financeiros
BRAZÃO, ET AL, (2009)	São Paulo	22-66	79	Questionário	Transversal 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Idade • Doença • Lesão
GOBBI, ET AL, (2008)	Brasilia	75>	30	Questionário	Transversal	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de disposição • Suporte profissional • Falta de recursos financeiros
COELHO, ET AL, (2017)	Picos	60-65	30	Entrevista	Transversal 2 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Doença • Falta de recursos financeiros • Suporte profissional
NASCIMENTO; PINHEIRO, (2013)	Rio de Janeiro	74-88	94	Entrevista	Transversal 14 anos	<ul style="list-style-type: none"> • Doença • Fatores ambientais
RIBEIRO ET AL, (2012)	Pelotas	64-76	199	Questionário	Transversal	<ul style="list-style-type: none"> • Suporte profissional • Esforço
NASCIMENTO ET AL, (2010)	Palmitos	53-79	22	Entrevista	Transversal	<ul style="list-style-type: none"> • Percepção negativa do exercício físico • Suporte profissional • Doença • Cansaço
CAVALLI, ET AL, (2014)	Rio de Janeiro	60	263	Questionário	Transversal	<ul style="list-style-type: none"> • Doença • Lesão

DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi identificar, através de uma revisão narrativa, os fatores que podem impactar na não adesão da prática de atividades física em idosos brasileiros. Após a aplicação dos critérios de inclusão, foram selecionados 11 artigos e destes as barreiras mais citadas para a não adesão da prática de atividades física em idosos foram suporte profissional, doença, falta de recursos financeiros e fatores ambientais respectivamente. Ademais, identificou-se que todos os estudos analisados possuem um desenho transversal.

Os fatores ambientais e falta de recursos financeiros foram a quarta e terceira barreiras mais citadas respectivamente para a não adesão ao exercício por parte dos idosos. Tais pontos se complementam, visto que se existir um ambiente público coerente para a realização do exercício, os fatores econômicos não seria um entrave para a realização de tal prática. Neste sentido, o estudo realizado por Ribeiro et al., (2012) identificou que 68,9% dos idosos que aderiam aos programas de atividade física realizados em projetos públicos de Pelotas-RS eram pertencentes a classe social mais baixa. Contudo, relacionado ao nível socioeconômico o fator deslocamento pode realmente ser um empecilho, visto que aqueles com um baixo nível socioeconômico podem não ter acesso a locais privados para a realização da prática do exercício (CASSOU et al., 2008). Assim, é importante que o governo realize uma descentralização dos locais inerentes à prática de exercício para que esses indivíduos citados tenham acesso à tais locais de forma mais cômoda.

Pesquisa recente relatou não só a importância de se ter um ambiente propício para a prática como a importante missão dos órgãos públicos na sua manutenção e segurança (OLIVEIRA et al., 2017). Ressalta-se que a aderência à prática pode ser reforçada por meio de algumas possíveis estratégias: reforçar a conscientização dos riscos do sedentarismo, mesmo na presença de doença, arranjar o ambiente que favoreça percebê-lo como seguro e demonstrar

que a prática de atividade física pode ser feita sem gasto financeiro individual (GOBBI et al., 2008).

Os problemas de saúde estão como o segundo fator mais relatado para a não prática do exercício. Tal ponto realmente pode ser um fator limitante, contudo, ressalta-se que são raras as doenças crônicas que limitam a prática do exercício. Neste sentido, ressalta-se que a prática do exercício é aconselhada para o controle de peso e doenças crônicas, além, da diminuição de riscos e ocorrência de outras doenças coronarianas e depressão (MICALI et al., 2017). Em outro estudo realizado aponta-se que a atividade física pode ser uma terapia, fazendo com que o idoso sintasse melhor psicologicamente e socialmente (LOPES et al., 2016; MACIEL, 2010). Assim, é importante avaliar se a doença relatada é realmente um fator limitante para a não prática do exercício.

Vale ressaltar a importância de uma avaliação diagnóstica antes do início da prática do exercício. Tal avaliação é realizada para identificar se a prática do exercício pode ser realizada de forma segura, sendo esta avaliação realizada por um profissional de Educação física e, dependendo do resultado, o indivíduo é direcionado para um médico. Tal ponto remete justamente a barreira mais citada entre os estudos que foi a falta de suporte profissional para a realização do exercício físico. Neste sentido, enfatiza-se que um bom suporte profissional pode minimizar todas as barreiras mencionadas acima. Contudo existe a necessidade de um maior comprometimento por parte do profissional e órgãos públicos dando o suporte necessário para um trabalho seguro.

Outro fator importante encontrado foi a falta de estudos longitudinais. Assim, destaca-se que o acompanhamento dos praticantes. Neste sentido, seguindo o modelo transteórico de Prochaska e DiClemente (1994) o indivíduo passa por 5 estágios (pré-contemplanção, contemplanção, preparação, ação e manutenção) até a adesão completa ao treinamento. Assim, o profissional deve adotar estratégias que foquem nas mudanças de comportamento mostrando

os riscos da falta de atividade física, perceber o ambiente como seguro e mostrar que atividade física pode ser realizada sem gastos financeiros (NASCIMENTO et al., 2008).

É importante destacar que a presente revisão possui limitações como a quantidade de base de dados utilizada e a utilização apenas de artigos em português, porém, o objetivo do estudo foi avaliar as barreiras relacionadas à prática de exercício no território brasileiro. Contudo, o estudo traz um importante resultado visto que aborda as principais barreiras que podem limitar a prática de exercício nos idosos, os deixando mais vulneráveis para problemas de saúde e ressalta-se a falta de estudos longitudinais em relação à tal tema. Assim, sugere-se a realização de pesquisas de acompanhamento do exercício físico em idosos, se atendo a evasão de tal prática e seus reais motivos.

CONCLUSÃO

Como já se sabe a prática de atividade física proporciona vários benefícios na saúde mental e física do idoso. Dessa forma, torna-se importante que essa prática seja prazerosa para que o idoso tenha maior adesão e conseqüentemente leve a melhorias na qualidade de vida. Assim, esse estudo constatou que o suporte profissional, doença, falta de recursos financeiros e fatores ambientais respectivamente são os fatores que mais impactam na não adesão da prática de atividades física em idosos. Ademais, destaca-se a necessidade de realização de estudos longitudinais relacionados à aderência do exercício físico em idosos.

REFERÊNCIAS

BOUAZIZ, W.; SCHMITT, E.; VOGEL, T.; LEFEBVRE, F.; LEPRÊTRE, P. M.; KALTENBACH, G.; GENY, B.; LANG, P. O. Effects of a short-term Interval Aerobic Training Programme with active Recovery bouts (IATP-R) on cognitive and mental health, functional performance and quality of life: A randomised controlled trial in sedentary seniors. **International journal of clinical practice**, p. e13219, 2018.

BRAZÃO, M. C.; HIRAYAMA, M. S.; GOBBI, S.; CRISPIM NASCIMENTO, C. M.; ROSEGUINI, A. Z. Estágios de mudança de comportamento e barreiras percebidas à prática de atividade física em idosos residentes em uma cidade de médio porte do Brasil. **Motriz: Revista de Educação Física**, p. 759-767, 2009.

CASSOU, A. C.; FERMINO, R. C.; SANTOS, M. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; REIS, R. S. Barreiras para a atividade física em idosos: uma análise por grupos focais. **Journal of Physical Education**, v. 19, n. 3, p. 353-360, 2008.

CAVALLI, A. S.; DE VARGAS POGORZELSKI, L.; DOMINGUES, M. R.; DA ROSA AFONSO, M.; RIBEIRO, J. A. B.; CAVALLI, M. O. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários—Brasil e Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 2, p. 255-264, 2014.

COELHO, I. P. D. S. M.; FORMIGA, L. M. F.; MACHADO, A. L. G.; ARAÚJO, A. K. S.; MENDES, T. F.; BORGES, F. M. Practice of physical activity among elderly Prática de atividade física na terceira idade. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 9, n. 4, p. 1107-1112, 2017.

DE 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**, v. 24, n. 1, p. 95-105, 2010.

FERREIRA, O. G. L.; MACIEL, S. C.; SILVA, A. O.; DOS SANTOS, W. S.; MOREIRA, M. A. S. P. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 44, n. 4, p. 1065-1069, 2010.

GOBBI, S.; CARITÁ, L. P.; HIRAYAMA, M. S.; QUADROS JUNIOR, A. C. D.; SANTOS, R. F.; GOBBI, L. T. B. Behavior and barriers: physical activity in institutionalized elderly. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 24, n. 4, p. 451-458, 2008.

IBGE. **Pesquisa nacional por amostra de domicílios: síntese de indicadores 2008**. IBGE, 2018. p. ISBN 8524040858.

LOPES, M. A.; KRUG, R. D. R.; BONETTI, A.; MAZO, G. Z. Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 1, p. 76-83, 2016.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MICALI, P. N.; CARMO, E. G.; JUNIOR, G. F.; PEREIRA, J. R.; SARRIÉS, L. V.; SARRIÉS, G. A.; COSTA, J. L. R. Impacto das principais barreiras percebidas à prática de atividade física por aposentados de um município paulista. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 20, n. 2, p. 413-429, 2017.

NASCIMENTO, C. M. C.; GOBBI, S.; HIRAYAMA, M. S.; BRAZÃO, M. C. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. **Journal of Physical Education**, v. 19, n. 1, p. 109-118, 2008.

NASCIMENTO, M. C.; DA SILVA, O. M. P.; SAGGIORATTO, C. M. L.; VARGAS, K. C. B.; 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. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 3, p. 140-144, 2010.

NASCIMENTO, S. M. D.; PINHEIRO, R. S. Participação no programa de atividade física de idosos residentes em uma casa gerontológica no Rio de Janeiro. **Cad Saúde Colet (Rio J)**, v. 21, n. 1, p. 46-52, 2013.

OLIVEIRA, D. V.; DE BRITO, R. L.; ANTUNES, M. D.; DO NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; MOREIRA, C. R.; DE OLIVEIRA, D. C.; DE LIMA, M. D. C. C.; BERTOLINI, S. M. M. G.; CAVAGLIERI, C. R. PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR IDOSOS FREQUENTADORES DE UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE. **Geriatr Gerontol Aging**, v. 11, n. 3, p. 116-123, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Organização Pan-Americana da Saúde-OPAS, 2005. p.

PROCHASKA, J. O.; DICLEMENTE, C. C. **The transtheoretical approach: Crossing traditional boundaries of therapy**. Krieger Pub Co, 1994. p. ISBN 0894648489.

RIBEIRO, J. A. B.; CAVALLI, A. S.; CAVALLI, M. O.; DE VARGAS POGORZELSKI, L.; PRESTES, M. R.; RICARDO, L. I. C. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 4, 2012.

Preenchimento obrigatório:

Área de conhecimento: Saúde

Subárea: Educação Física

FATORES QUE PODEM IMPACTAR NA NÃO ADERÊNCIA DA PRÁTICA DE
ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS BRASILEIROS UMA REVISÃO NARRATIVA

FACTORS THAT MAY IMPACT ON THE NON-ADHERENCE OF THE PRACTICE OF
PHYSICAL ACTIVITIES IN ELDERLY AN INTEGRATING REVIEW

Soraya de Almeida Wasconcelos*

Yasmim Mouaralli Ramos Aragão**

Débora Pontes do Nascimento***

*ASCES-UNITA, Caruaru - PE E-mai: [sorayawasconcelo@hotmail.com]

** ASCES-UNITA, Caruaru - PE

*** ASCES-UNITA, Caruaru - PE

Autor para contato:

Soraya de Almeida Wasconcelos* Rua Jose Vieira de Araujo,236. Tel. (81)9980-6288

Yasmim Mouaralli Ramos Aragão**

Débora Pontes do Nascimento***