

Adesão e permanência de homens no projeto “Sem fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos”



*Adherence and permanence of men in the project
“No borders: body activities for mature adults
and the elderly”*

Patrícia da Luz Janiacki¹, Rosecler Vendruscolo²

RESUMO

Objetivou-se identificar os motivos de adesão e permanência de homens idosos no projeto de extensão “Sem fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e pessoas idosas” do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná (UFPR). No estudo transversal e de caráter descritivo e exploratório, participaram 12 homens, de 60 a 81 anos, que frequentavam regularmente o projeto. Utilizou-se uma entrevista semiestruturada e as informações das fichas de cadastro dos integrantes para a coleta dos dados. Os fatores sociodemográficos que interferiram na adesão de homens idosos ao projeto foram: a baixa média de idade, a escolaridade de ensino médio a superior, a aposentadoria, a indicação de amigos e a participação da esposa. O motivo referido pela maioria dos participantes tanto para ingressar quanto para permanecer no projeto foi a socialização, mas paralelamente muitos declararam a necessidade de manter-se ativo fisicamente. A maioria dos entrevistados declarou que não tem nenhuma atividade que julguem ruim ou que não gostem e a que preferem é a musculação. Este estudo pode colaborar com os gestores e profissionais da área nas ações de seus programas de atividades físicas em atenção a maior participação de homens idosos.

Palavras-chave: Pessoa idosa. Homens. Atividade Física. Participação.

ABSTRACT

This study aimed to identify and analyze the reasons for adherence and permanence of elderly men in the extension Project “No borders: body activities for mature adults and the elderly” of the Department of Physical Education of UFPR. In the cross-sectional and exploratory and descriptive study, 12 men participated, aged 60 to 81 years, who regularly attended the Project. A semi-structured interview and information from the members registration forms were used for data collection. The sociodemographic factors that interfered with the adherence of elderly men to the project were: the low average age, high school to higher education, retirement, friends recommendation and wife participation. The reason mentioned by most participants both for joining and remaining in the project was socialization, although simultaneously many declared the need to remain physically active. Most respondents stated that they do not have any activity that they consider bad or that they do not like and that the activity they prefer is

¹ Graduada em Educação Física. Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: pjaniacki@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-7953-3298>

² Doutora em Educação Física. Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: roven@ufpr.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0281-8645>.

weight training. This study can collaborate with managers and professionals of the area in the actions of their physical activity programs regarding the greater participation of elderly men.

Keywords: Adherence. Permanence. Elderly men.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas são observadas mudanças em relação à pirâmide etária brasileira, colocando as pessoas idosas em maior número (MENDES et al., 2018). Segundo uma pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2017) em 1940, de cada mil pessoas que alcançavam os 65 anos de idade, 259 atingiram os 80 anos ou mais. Em 2016, neste mesmo contexto, o número aumentou para 628 pessoas idosas que completariam 80 anos. A expectativa de vida das mulheres que atingiram 80 anos em 2016 foi de viver por pelo menos mais 10 anos e para os homens foi de 8,5 anos. Esse número em 1940 era de 4,5 anos para as mulheres e 4,0 anos para os homens.

De acordo com Medeiros et al. (2014), com o crescimento da população idosa, uma das preocupações com a longevidade saudável se apresenta por meio de políticas públicas. Entre as obrigações das ações governamentais previstas em leis (BRASIL, 1994; BRASIL, 2003), salienta-se o incentivo e a criação de projetos de lazer, esporte e atividades físicas com objetivos de melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Além disso, visa articular e ampliar ações de atividade física, combater o sedentarismo e ampliar adesão a um estilo de vida mais saudável.

Conforme afirma a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), adotar um estilo de vida saudável é importante em todos os estágios da vida, e um dos fatores relevantes para aumentar a longevidade é a prática de atividade física regular. A literatura (LIMA et al., 2020; LOVATO et al., 2015; NICODEMO; GODOI, 2010) demonstra que apesar de ser um direito e uma recomendação ao envelhecimento saudável, quando se trata de programas de atividade física supervisionados para pessoas idosas a participação predominante é de mulheres, sendo a de homens expressivamente baixa.

Não encontramos muitos estudos que investigam a baixa participação de homens idosos em programas supervisionados de atividade física (SOUZA; VENDRUSCOLO, 2021; MEDEIROS et al., 2014; MELO; VOTRE, 2013), em contrapartida, é recorrente na literatura os benefícios que a prática corporal pode proporcionar para a pessoa idosa (COELHO-RAVAGNANI et al., 2021; WHO, 2020). É relevante detectar os motivos

que podem levar os homens idosos a serem mais participativos nesse tipo de programa e, dessa forma, contribuir com outros programas e profissionais que atuam, ou pretendem atuar, com grupos de pessoas idosas. Além de auxiliar na literatura pertinente ao assunto no meio acadêmico, já que entre os estudos encontrados apenas três analisaram especificamente o olhar masculino sobre os programas de atividades físicas. Sendo assim, este estudo trata sobre os motivos que levam homens idosos a participar de um programa de atividade física.

Nesse sentido, o objetivo geral deste estudo foi o de identificar os motivos de adesão e permanência de homens idosos no projeto de extensão “Sem fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e pessoas idosas” do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná (UFPR). Como objetivos específicos temos: a) verificar os indicadores sociodemográficos dos integrantes homens e como esses dados podem ou não interferir na sua participação no projeto; b) identificar a percepção dos homens do projeto sobre as atividades preferidas e as atividades que menos gostam.

METODOLOGIA

A pesquisa foi caracterizada como um estudo do tipo descritivo e exploratório e quanto ao aspecto temporal, foi definida como transversal (GIL, 2002), uma vez que visou entender a motivação da participação de homens em um projeto de atividades físicas para pessoas idosas.

Participaram do estudo homens idosos integrantes da turma matutina do projeto de extensão universitária “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos” (PSF) da UFPR, do ano de 2020. Nesta turma estavam cadastrados 38 indivíduos, no qual 12 eram homens e todos participavam regularmente. Segundo dados da lista de presença realizada no ano de 2019 a média de assiduidade foi de 71,25%. Sendo assim, os critérios de inclusão foram: ser homem com idade igual ou superior a 60 anos; participar do projeto por, pelo menos 1 ano, com frequência nos dois dias da semana em que ocorrem as atividades. Todos os entrevistados da pesquisa aceitaram participar do estudo e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFPR, parecer n. CEP/SD 697.032.09.05.

Ainda, cabe esclarecer que atribuímos pseudônimos aos entrevistados para garantir o anonimato.

O projeto surgiu no ano de 1999 e caracteriza-se por ser um programa de práticas corporais e socioculturais para pessoas adultas maduras e idosas da cidade de Curitiba e região Metropolitana. As atividades acontecem duas vezes na semana, no Centro de Educação Física e Desportos do Centro Politécnico da UFPR, para duas turmas distintas, uma pela manhã, das 9h às 10:30h e a outra à tarde das 14h às 15:30h.

A proposta do projeto parte de um entendimento de que o indivíduo aprende ao longo de toda a sua vida, e visa desenvolver aspectos fisiológicos, cognitivos, psicológicos e principalmente socioafetivos. Por isso, são realizadas práticas objetivando o estímulo das capacidades físicas, como por exemplo, força, agilidade, equilíbrio, resistência aeróbia, coordenação e flexibilidade, intercalando com as atividades socioafetivas como danças, jogos, confraternizações e gincanas, e atividades cognitivas que estimulam a memória, atenção e raciocínio lógico.

Os dados sociodemográficos como idade, escolaridade, ocupação e estado civil foram mapeados a partir das fichas cadastrais de cada um dos homens participantes, mantidas nos arquivos do projeto. Para avaliar os motivos de adesão e permanência destes utilizamos uma entrevista semiestruturada, a qual contemplou, inicialmente, um roteiro de 5 perguntas abertas, a saber: 1) De que forma você conheceu o projeto e há quanto tempo participa? 2) Qual foi o motivo que te levou a participar do projeto? 3) O que te leva a continuar participando do projeto? 4) Entre as atividades ofertadas qual é a sua preferida? Tem alguma de que você não gosta? 5) Suas expectativas vêm sendo atingidas?

A entrevista foi feita no mês de maio de 2020 por aplicativo do WhatsApp. Entramos em contato com cada participante e marcamos um horário para responder às perguntas. Assim, o horário marcado, realizamos a entrevista por áudio e os entrevistados responderam da mesma forma (por áudio). Esse procedimento foi realizado com o objetivo de evitar a interferência de terceiros e, também, devido ao período da pandemia por COVID-19, a fim de seguir os protocolos sanitários para evitar o contágio da doença. Os registros das respostas foram gravados e transcritos.

Os resultados foram organizados no aplicativo Excel, tomando por base a análise descritiva (frequência absoluta e percentual). O percentual de cada pergunta ocorreu da seguinte maneira: primeiro, foi realizado a escolha dos indicadores registrados nas declarações de cada participante e, a seguir, foi feita a comparação e junção desses indicadores a fim de estabelecer o percentual das categorias. Nas perguntas abertas os participantes estavam livres para responder, ou seja, podiam dar mais de uma resposta e por isso os resultados podem ser maiores que 100%.

A análise desses resultados ocorreu à luz da literatura sistematizada neste estudo. Uma vez que foram poucos os estudos encontrados sobre os motivos de adesão e continuidade em programas supervisionados de atividades físicas especificamente a partir do ponto de vista de homens idosos, utilizou-se para a discussão dos dados os estudos que tratam dos dois gêneros, masculino e feminino.

REVISÃO DE LITERATURA

Motivos de adesão, permanência e barreiras de pessoas idosas em programas de atividade física

Iniciou-se esta revisão pela descrição dos achados acerca dos motivos de adesão, permanência e barreiras de pessoas idosas de ambos os gêneros, praticantes de atividades físicas e, posteriormente, foram apresentados os estudos sobre a baixa adesão de homens idosos nessas práticas.

O estudo de Cerri e Simões (2007) mostrou uma diferença entre Estados Unidos e Brasil em relação aos motivos que levam as pessoas idosas a aderirem à prática de atividade física. Os resultados demonstram que 58% desses indivíduos no Brasil tiveram como principal motivo a orientação médica; enquanto que 76% das pessoas idosas nos EUA apresentaram como razão a preocupação em manter-se saudável. As autoras concluíram que as diferenças motivacionais encontradas estão relacionadas com o nível socioeconômico e a escolaridade.

Tozetto e Borges (2021), ao analisarem a percepção de 10 mulheres idosas sobre as aulas online de atividade física ofertadas em um projeto coletivo durante a pandemia da COVID-19, demonstram como motivos pelos quais as participantes escolheram participar do projeto (antes da pandemia por COVID-19): a prática de exercício físico, a socialização e o prazer e qualidade de vida. Sendo as principais motivações para continuar realizando as aulas foram manter-se ativo, nutrindo o contato com os colegas e a qualidade das aulas. No estudo de Harris et al. (2020), os principais motivos para o ingresso de pessoas idosas nas Acadêmicas da Terceira Idade foram aqueles ligados à saúde (evitar problemas de saúde; médico aconselhou), e os de permanência foram vinculados aos aspectos sociais (gosto do professor e me faz sentir bem) e com a percepção dos benefícios do exercício físico (é uma atividade física saudável).

De acordo com o estudo de Souza e Vendruscolo (2010), apesar de a maioria das pessoas idosas iniciarem em um programa de atividade física por motivos de saúde (prevenção de doenças e diminuição de dores), não é necessariamente isso que os mantém no projeto. A continuidade dessas pessoas no programa não se dá apenas por fatores fisiológicos, mas também por melhorias nos aspectos psicológicos e sociais, uma vez que foi ressaltada pelos mesmos a importância das atividades lúdicas, recreativas e de socialização. Já os motivos de continuidade em programas coletivos e supervisionados de atividades físicas por pessoas idosas de ambos os gêneros apresentados na pesquisa de Lins e Corbucci (2007) são: benefícios fisiológicos, relações sociais, manutenção da autonomia, prazer e satisfação, melhoria da saúde e convivência com os amigos.

Na pesquisa de Mazo et al. (2006) os participantes de um programa de hidroginástica para indivíduos idosos destacaram como principal motivo para iniciar no programa: a melhoria da saúde física e mental. Agora, os principais fatores para a continuidade no programa foram o gosto pela atividade física e a sensação de bem-estar que a prática da atividade proporciona. Nesse mesmo sentido, o estudo de Freitas et al. (2007) constatou as seguintes motivações para práticas de atividade física de pessoas mais velhas, homens e mulheres: melhora na saúde e desempenho físico, estilo de vida saudável, redução de stress, melhora da autoestima e autoimagem, além de seguir orientações médicas e recuperação de lesões.

Lovato et al. (2015) revelaram que os participantes de um programa de atividade física oferecido em uma Unidade Básica de Saúde em Londrina/PR gostam de praticar atividade física, e que a motivação de familiares foi fundamental para permanecerem no

programa. Os benefícios apontados não se limitaram à questão biológica, mas também aspectos psicológicos e sociais. Os participantes desse estudo eram constituídos, em sua maioria, de pessoas idosas e com maior participação de mulheres, porém com uma assiduidade maior dos homens.

Barroso Junior (2015) constatou algumas causas que impedem as pessoas idosas de continuar em um projeto de atividade física, como por exemplo, cuidar dos netos, piscina muito profunda, horário da aula, tomar conta de obras em casa, viagens, acidente de carro, entre outros. Porém, a causa principal se refere aos problemas de saúde, além das doenças dos próprios praticantes. O estudo também citou problemas de saúde e cirurgias do cônjuge ou parentes próximos. O autor concluiu que a mesma causa que levou as pessoas idosas a iniciar no projeto, a saúde de forma geral, também fez com que se afastassem.

Melo e Votre (2013) identificaram como principais motivos para a baixa participação de homens idosos em projetos sociais de atividades físicas, esportivas e de lazer os seguintes: a preferência por atividades sem supervisão, o preconceito masculino devido às fragilidades desenvolvidas com o processo de envelhecimento e a falta de identificação com as atividades. Os autores verificaram que o gosto por outras práticas foi citado como um dos fatores que interferem na participação de homens idosos em programas de atividade física, pois para os homens entrevistados deste estudo – homens idosos - a ginástica, priorizada no projeto, foi classificada como modalidade feminina, e relataram que deveria ter o futebol como modalidade para homens.

Para Lima e Barbosa (2014) outro fato que afasta a participação masculina é o preconceito, ou seja, os homens idosos veem a sua entrada em um grupo voltado à terceira idade como uma sentença de velhice. Muitos têm dificuldade de admitir, pois ser velho seria assumir a diminuição de sua força física, de sua potência sexual e de seu poder sobre a família e a sociedade. Segundo Andreotti e Okuma (2003) os homens consideram os projetos de atividades físicas existentes inadequados, por acharem que não exigem esforço exaustivo ou por proporem atividades que consideram interferir em sua masculinidade. Outro motivo citado pelas mesmas autoras seria o fato de que as mulheres possuem uma maior preocupação com a saúde do que os homens.

Os principais motivos da baixa participação de homens em um projeto social de atividade física para pessoas idosas, de acordo com Souza e Vendruscolo (2021) são: os

homens tendem a não se identificar com os interesses do público dominante no projeto, as mulheres; não querem expor as limitações decorrentes do processo de envelhecimento; buscam evitar compromissos com atividades obrigatórias; não se sentem atraídos pela natureza e intensidade das atividades oferecidas.

Medeiros et al. (2014) identificaram que as modalidades mais praticadas pelos homens idosos em um programa de atividade física no período de dez anos foram natação (24%) e hidroginástica (15%). Os autores revelam que os motivos que levaram os homens idosos a ingressar no programa de atividades físicas foram: a busca pela qualidade de vida, saúde e lazer; companhia do cônjuge ou amigo; indicação médica; gosto pela prática; manter-se em movimento; convivência em grupo e socialização.

De acordo com Carvalho e Madruga (2011) parece claro que os homens sentem prazer na prática da atividade física, mas não necessariamente em ambientes fechados, ou dividindo o espaço com as mulheres. O estudo revelou que os homens idosos podem ter algumas razões de cunho histórico e social para o pouco interesse em grupos de convivência e, dessa forma, preferem atividades sem orientação ou ao ar livre.

Foi apontado por Vargas e Portella (2013) um diferencial dos demais grupos de convivência com uma expressiva participação masculina, sendo 50% dos participantes homens, essa peculiaridade pode ter ocorrido pelo fato do grupo ter surgido por iniciativa de dois homens. Nesse estudo os participantes veem o projeto como uma contribuição para o aumento da autoestima, da qualidade de vida e bem-estar.

A atividade física pode gerar muitos benefícios na saúde de modo integral, mas é preciso saber qual atividade é mais adequada para cada pessoa. Dessa forma, é provável que a falta de conhecimento sobre a atividade física apropriada e atitudes neutras ou negativas sobre as respostas do exercício possam impedir a adesão e permanência para algumas pessoas (ANDREOTTI; OKUMA, 2003).

No estudo feito por Carvalho et al. (2017) foi verificado que apenas 5,2% dos indivíduos idosos recebiam aconselhamento do profissional de Educação Física e 45,6% recebiam aconselhamento médico. Porém, constatou-se que o profissional que recomendava os exercícios de acordo com as diretrizes American College of Sports Medicine (ACSM) foram os profissionais de Educação Física. Portanto, notamos a importância do aconselhamento adequado, pois o procedimento de prescrever exercício físico é de responsabilidade prioritária do profissional de Educação Física, uma vez que,

deve ser considerada a intensidade, frequência, duração, modo e progressão dos exercícios. Os autores acreditam que o aconselhamento do profissional de Educação Física estimula as pessoas idosas a iniciarem a prática regular por meio de atividades que motivem e facilitem a aderência dos mesmos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Características dos participantes do estudo e sua relação com a adesão no projeto

Os 12 homens participantes deste estudo possuíam idade entre 60 e 81 anos, sendo a média de 71 anos. Já o nível de escolaridade destes varia entre ensino médio (50%) e ensino superior completo (50%) e o predomínio de aposentados (91,66%) e casados (91,66%), sendo que dos 11 casados 8 frequentam o projeto junto com a esposa.

Quadro 1 - Descrição das variáveis sociodemográficas

Idade	Nº	%
60 a 64 anos	2	16%
65 a 69 anos	4	34%
70 a 74 anos	2	16%
75 a 79 anos	3	25%
Acima de 80 anos	1	8,33%
Escolaridade	Nº	%
Ensino médio	6	50%
Ensino superior	6	50%
Ocupação	Nº	%
Aposentado	11	91,66%
Aposentado, mas trabalha	1	8,33%
Estado Civil	Nº	%
Casado	11	91,66%
Viúvo	1	8,33%
Esposa no Projeto	Nº	%
Sim	8	72%
Não	3	28%

Fonte: Autoria própria (2021)

A participação da esposa conjuntamente tem sido um dos pontos sugeridos como importantes para a adesão e continuidade da participação de homens idosos no projeto.

Os estudos como de Mazo (2006), Vargas e Portella (2013) e Medeiros et al. (2014) também mostraram que a maioria dos homens que participam desses programas são casados, assim, observa-se que o cônjuge pode ser um incentivo para a prática de atividade física em programas coletivos e supervisionados.

O alto percentual de aposentados entre os entrevistados deste estudo, 91,66%, demonstrou que estar aposentado foi um dos fatores determinantes para adesão ao PSF. Os estudos de Andreotti e Okuma (2003), Vargas e Portella (2013), Lovato et al. (2015) nos mostram que a maioria dos participantes também são aposentados, podendo assim dizer que ocorre um aumento do tempo livre disponível, e consequentemente essas pessoas podem se dedicar a práticas de atividade física.

O nível de escolaridade dos participantes do projeto foi considerado elevado, sendo dividido entre ensino médio e superior completo. Os estudos de Medeiros et al. (2014) e Filho et al. (2019) constataram que as pessoas com maior nível de escolaridade avaliam a atividade física como um fator importante para seu bem-estar e sua saúde. Enquanto que as pessoas com baixos níveis de instrução segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2005) estão associadas com maiores riscos de deficiência ou morte durante o processo de envelhecimento, fazendo-se necessário um aprendizado permanente quando ainda jovens para que os indivíduos se mantenham ativos em atividades físicas enquanto envelhecem.

Quanto à faixa etária dos participantes, a baixa participação de pessoas idosas com mais de 80 anos pode ter relação com o grau de comorbidades e maior dependência nessa fase, conforme mostra o estudo de Vargas e Portella (2013).

Motivos para iniciar e continuar participando no projeto

Verificou-se que a maioria conheceu o projeto por meio de amigos que já participavam (92%) e apenas um iniciou pelo convite da esposa (8%), assim como no estudo de Andreotti e Okuma (2003), no qual o número de idosos participantes é muito parecido - sendo 32 mulheres e 12 homens - e o principal fator que levou os indivíduos a aderirem a um programa de atividade física foi a indicação de amigos.

Em relação aos motivos que os levaram à adesão no projeto, a maioria dos entrevistados mencionou que foi para fazer amigos e socializar-se (32%), seguido dos que

aderiram para manter-se ativo fisicamente (26%). Demais motivos foram: aqueles que já praticavam exercício físico e gostam da prática (16%), aqueles que queriam ocupar o tempo livre depois da aposentadoria (10%), outros mencionaram a manutenção da saúde (10%), e um participante declarou como principal motivo o argumento positivo sobre o PSF de quem o convidou (6%).

Vejamos trechos das declarações representativas acerca das causas que fizeram os integrantes iniciarem no projeto.

Minha esposa já participava do projeto e me convenceu para que eu fizesse junto com ela. (Carlos, 76 anos)

É que eu fiquei viúvo e fiquei dependente de muitas coisas por perder minha esposa e daí por uma interação social eu fui para participar nesse ponto e gostei do pessoal, dos professores e me adaptei bem com as pessoas e estou gostando. (José, 68 anos)

Foi a integração com o pessoal e a necessidade de atividades físicas. (Roberto, 65 anos)

Fui atleta por muito tempo no exército então quando aparece uma oportunidade dessas para gente praticar um esporte, eu gosto e me sinto bem. (Francisco, 81 anos)

Eu vi a necessidade de fazer algum tipo de exercício, além da caminhada que já fazia. (Joaquim, 73 anos)

No estudo de Barroso Junior e Faria Junior (2017) o motivo mais citado pelos participantes para ingressar no programa foi o mesmo encontrado no nosso estudo, ou seja, a convivência em grupos e/ou colegas, seguido do interesse em praticar alguma atividade física/esporte, o sentimento de alegria e ganhos na saúde, a necessidade de manter-se ativo, a indicação de amigos, a busca por qualidade de vida, acompanhar o cônjuge e distração. Também as motivações de adesão à prática de atividade física apresentadas no estudo de Lima et al. (2020) vão ao encontro dos achados no presente estudo, sendo associadas fortemente por fatores pessoais/sociais e de saúde, expressas nas possibilidades de convivência; de cultivo de amizade; de compartilhar problemas; de praticar atividade física e pela proposta ser mediada por um professor dedicado. As

recomendações médicas e as observadas na mídia foram outros dois motivos citados para a adesão das pessoas idosas à prática de atividades físicas.

Em outros estudos (CERRI; SIMÕES, 2007; CARDOSO et al., 2008; SOUZA; VENDRUSCOLO, 2010; HARRIS et al., 2020;) o principal motivo para iniciar a prática de atividade física em programas coletivos se difere de nosso estudo, pois a indicação médica ou problemas de saúde ganharam destaque. Além dos acima citados, no estudo de Tozetto e Borges (2021) o principal motivo para o início da prática recai sobre a busca pela prática de exercício físico, o qual se afasta do indicado como principal na presente pesquisa. O que pode ter diferenciado os resultados deste estudo para os citados acima é o fato de que os participantes eram na sua maioria mulheres, o que por sua vez vai ao encontro das reflexões de Schenker e Costa (2019) quando relataram que a procura por serviços médicos por parte dos homens é menor em relação às mulheres e isso muitas vezes dificulta a adesão de tratamento adequado (e, neste caso, incluímos a adesão em um programa de atividades física). Portanto, alguns motivos para ingresso em práticas corporais podem ser diferentes entre gêneros e provavelmente, se os homens tivessem maior procura médica para manutenção da saúde, a adesão a alguma atividade física poderia ser maior.

Constatou-se que os motivos de permanência vão ao encontro dos fatores para o ingresso e refletem-se. Dessa forma, o motivo que mais se destacou foi o mesmo que os levou a iniciar, isto é, a socialização (30%). Nesse sentido, constatou-se que dos 12 entrevistados 6 deles levantaram esse motivo como muito importante para sua continuidade no projeto. Em seguida, os entrevistados declararam como motivos os de manter o corpo ativo (20%) e gostar de participar, sentir-se bem no ambiente e com a proposta (20%). Outros motivos mencionados foram: manutenção da saúde (15%); manter a mente ativa (10%); apenas um participante informou que é importante sua continuidade no projeto para ocupar o tempo ocioso (5%).

Destacamos trechos do relato de alguns entrevistados sobre os motivos da continuidade no projeto:

Bem, eu continuo participando principalmente como falei para socialização e também melhora bastante a saúde geral da gente, enfim, eu gosto do bom relacionamento que tenho ali com os colegas do projeto. (Fernando, 68 anos)

Na verdade, o Projeto superou minhas expectativas, então hoje eu já não me vejo fora do projeto de tão importante que ele é na minha vida. (Rafael, 73 anos)

Pelo menos tem um motivo para ocupar um pouco da minha ociosidade também e a parte da saúde ficar em dia. (Luiz, 69, anos)

Percebeu-se nos relatos a importância do projeto pelo viés da socialização, no sentido de que há prazer em estar com os colegas e em fazer parte de um grupo, logo, também tem o fato de gostar da proposta do projeto. Em complemento, nas declarações estão relacionados os ganhos na saúde em geral, os quais associamos às menções sobre a relevância do projeto para manter o corpo e a mente ativos.

Também entendemos como inter-relacionada aos demais fatores a declaração de ocupar o tempo ocioso. Esse maior tempo livre advindo da aposentadoria estava sendo desenvolvido em uma atividade que lhe proporcionava lazer e/ou saúde e bem-estar.

Os motivos de continuidade no projeto estão vinculados à percepção dos participantes em relação aos benefícios da atividade física tanto no âmbito fisiológico como no âmbito psicológico e social, corroborando com outros estudos (SOUZA; VENDRUSCOLO, 2010; LOVATO et al., 2015; HARRIS et al., 2020). A atividade física, além proporciona além dos benefícios motores, grandes mudanças positivas no lado psicológico do indivíduo idoso, diminuindo seu declínio cognitivo e a sensação de inutilidade perante os outros, o que vai interferir positivamente na sua autoestima (RIBEIRO et al., 2012).

Na fala de um dos entrevistados, notou-se a significância do projeto e o quanto o mesmo pode impactar de maneira positiva na sua vida (Rafael). Assim como nos estudos de Vargas e Portella (2013) e Harris et al. (2020), fica evidente o significado positivo do grupo em suas vidas, o qual lhes proporciona bem-estar e satisfação pessoal. Muitos se deparam com o isolamento social e, ao terem a oportunidade de conviver com outras pessoas da mesma idade, encontram um novo significado no existir e um objetivo a seguir na sua vida, destacando sempre as mudanças e experiências ocorridas após a sua entrada no grupo.

Poucos estudos referem os motivos de ingresso e permanência fazendo uma análise somente de pessoas idosas do sexo masculino, mas no geral os diversos estudos mencionados neste trabalho como de Freitas et al. (2007), Souza e Vendruscolo (2010) Ribeiro et al. (2012), Medeiros et al. (2014), Lovato et al. (2015) e Tozetto e Borges (2021) identificam motivos de permanência que vão ao encontro dos resultados desta pesquisa como: a melhora e manutenção da saúde e autoestima, gosto pela prática, aumento da qualidade de vida e convivência em grupo.

Atividades preferidas e expectativas em relação ao PSF

A maioria dos entrevistados refere as atividades desenvolvidas na academia como preferidas, ou seja, a musculação ou os exercícios resistidos (77%). Um deles declarou que além da academia, gosta de corrida na pista de atletismo (7,66%), outro afirmou gostar mais das atividades relacionadas aos esportes (7,66%) e um mencionou que gosta de todas as atividades (7,66%).

Sobre as atividades que menos agradam entre os entrevistados estão: flexibilidade (8%), atividades de socialização (8%), corridas na quadra que podem levar ao contato e acidentes (8%) e dança (17%). Porém, a maioria disse que não tem nenhuma atividade que julgue ruim ou que não goste (59%). A seguir destacamos trechos das falas de alguns participantes sobre as atividades prazerosas e não prazerosas:

Bom, as que eu mais gosto seria a parte de caminhada lá naquela pista, as atividades da academia também são muito boas, uma necessidade nossa grande. E aquelas que eu menos gosto seria as que a gente corre um atrás do outro dentro da quadra que às vezes pode acabar se machucando, né? (Roberto, 65 anos)

Dentro do projeto é difícil dizer o que não gosta, praticamente todas as atividades eu participo e gosto das atividades, principalmente a academia. (Luiz, 69 anos)

Sempre tenho mais preferência na área de esporte né, porque a área esportiva me interessa mais, a área social é a área que não tenho tanta intimidade, mas que eu deveria me esforçar mais porque é o que me faz falta. (Pedro, 64 anos)

A atividade mencionada como preferida, a musculação, segundo Oliveira (2004) apud Medeiros et al. (2014) tem uma estreita relação de valores ditos masculinos com a prática de esportes e a de desenvolvimento muscular, uma vez que desde cedo os meninos eram estimulados ao exercício e o treinamento como uma maneira de torná-los saudáveis, robustos e possuidores de conhecimento e sensatez que são características como parte da formação de um ideal de masculinidade. Também pode ser levado em consideração o fato de que na academia os participantes ficam mais livres para realizar as atividades, por mais que tenham o auxílio do professor e a ficha para seguir os exercícios corretamente, de certa forma eles têm mais autonomia para realizar tal atividade. Tais resultados nos levam a refletir no direcionamento de Melo e Votre (2013) e de Souza e Vendruscolo (2021) quando demonstram que homens idosos preferem atividades sem supervisão.

São poucos os estudos que mostram quais modalidades são mais realizadas pelos homens idosos em programas de atividade física. No estudo de Medeiros (2014) houve divergência dos resultados encontrados em nosso estudo, pois as modalidades mais praticadas foram natação e hidroginástica, enquanto que a musculação foi uma das modalidades menos praticadas. O projeto não conta mais com atividades realizadas na água já que a manutenção da piscina da UFPR está temporariamente inativa, dessa forma, não sabemos se os resultados poderiam ser diferentes caso as atividades aquáticas fossem oferecidas.

As pessoas idosas falaram sobre suas expectativas no projeto e todos responderam que estão satisfeitos com o que vem sendo realizado. Dois deles declararam que está bom, mas por algum motivo poderia melhorar. A seguir destacamos recortes das respostas dos participantes que acreditam que o projeto precisa de uma melhoria:

Sim, vem sim a gente sabe que no fundo sempre tem uma limitação da própria universidade quanto a problemas políticos, mas pode-se dizer que vem sendo atingida. (João, 59 anos)

Sim, somente precisa melhorar a cooperação dos colegas quando os professores estão explicando alguma coisa. (Paulo, 79 anos)

Outros relatos importantes acerca das expectativas esperadas:

As expectativas foram totalmente alcançadas e eu agradeço a vocês professores/alunos pela dedicação, pela disponibilidade em estar conosco nesse período de nossa vida. (Joaquim, 73 anos)

Olha, está muito bom lá e eu agradeço muito em participar de todas as atividades e eu acho muito legal para minha idade é uma coisa perfeita, às vezes eu tenho alguma dificuldade em realizar algum exercício, mas a gente vai tentando cada vez melhorar e isso me dá a chance de ter uma vida bem tranquila e bem melhor. (Fábio, 76 anos)

A declaração do participante (Fábio) evidencia que mesmo tendo algumas dificuldades ele percebe o quanto o projeto é importante para sua saúde e seu bem-estar. Lins e Corbucci (2007) salientam que o reconhecimento das dificuldades no processo de envelhecimento contribui para que o planejamento de atividades favoreça os comprometimentos, a superação ou a nova adaptação, respeitando ainda as individualidades.

A presença dos professores foi associada à atenção e disposição com que se dirigem às pessoas idosas. Souza e Vendruscolo (2010) e Lima et al. (2020) destacam a importância do professor na manutenção da prática da atividade física. Segundo as autoras, na medida em que as pessoas envelhecem tendem a perder familiares e amigos, e dessa forma, se apegam a pessoas que lhe oferecem atenção e carinho, por isso a figura do professor pode ser considerada um importante incentivo em programas de atividade física.

Tempo de permanência no projeto

O tempo de permanência de um grupo de pessoas idosas em um projeto é um dado importante, uma vez que pode demonstrar que o participante continua no projeto por vários anos em função de ser significativo para ele. Então, contatou-se que muitos participam há 5 anos ou mais (33%), outros estão participando há 4 anos (17%) e há 3 anos (33%) e um grupo encontra-se a pelo menos, 2 anos (17%). Verificou-se que todos os entrevistados participam do projeto há 2 anos e que a maioria está entre 3 a 5 anos ou mais.

Nota-se que o projeto tem um valor importante na vida dos participantes já que o tempo de permanência é relativamente longo. No estudo de Martins (2000) apud Ribeiro et al. (2012) foi adotado um modelo de estágios para a atividade física e o estágio de manutenção entende-se pela incorporação do indivíduo pela prática de atividade física em seu cotidiano, tornando-se um hábito. Seu tempo de prática nesse caso é superior a seis meses. Nesse sentido, observou-se que os participantes homens do projeto veem às atividades ofertadas, à atividade física e a sociocultural, como um hábito no seu dia a dia e que com a adoção de um estilo de vida mais saudável isso impacta em uma melhor qualidade de vida.

De acordo com Barroso Junior e Faria Junior (2017) à motivação, que pode ser de várias ordens, é o que leva a pessoa idosa à adesão em programas de atividades físicas, porém, após a adesão, o peso dessa motivação vai fazer com que ela permaneça ou não na atividade. Assim, os motivos de adesão e continuidade citados pelos participantes deste estudo são bastante relevantes já que o tempo de permanência deles no projeto é consideravelmente longo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, identificou-se os motivos de ingresso e de permanência dos homens idosos no projeto de extensão “Sem fronteiras: atividades corporais para pessoas adultas maduras e idosas” da UFPR. Por meio deste projeto a universidade exerce uma de suas responsabilidades sociais que é a de oferecer a pessoas da comunidade externa a oportunidade de vivenciar práticas corporais e atividades socioculturais visando resultados biomédicos e psicossociais para a melhora da vida, no caso, de indivíduos mais velhos. Outra função da universidade é a socialização de conhecimentos como os sistematizados na esteira dos resultados desta investigação.

A análise dos indicadores sociodemográficos dos participantes evidenciou que a adesão ao programa de atividade física e sociocultural do projeto está relacionada aos seguintes fatores: a aposentadoria; a baixa média de idade; e um grau elevado de escolaridade. A participação da esposa se mostrou relevante para o incentivo dos homens na prática de atividade física, para adesão e continuidade no projeto. Constatou-se que os motivos de permanência vão ao encontro dos fatores para o ingresso e refletem-se. Dessa forma, o projeto tem um grande significado e sentido para o processo de viver e

envelhecer, porque os participantes mencionaram como motivos para iniciar e permanecer a importância da socialização e a necessidade da prática corporal para seu bem-estar físico e mental. Portanto, isso sugere que as pessoas idosas vinculadas já têm a consciência em maior ou menor grau do desenvolvimento de hábitos de vida mais saudáveis.

Pela análise das atividades preferidas pelos homens do projeto foi possível perceber que a musculação ganhou destaque, mas as demais atividades ofertadas também são consideradas prazerosas e tem um grande valor para eles. Por conta disso, foram poucas atividades mencionadas como menos interessantes, concluindo que as aulas do projeto de modo geral agradam o público masculino.

Sabemos que na maioria dos programas de atividade física para pessoas idosas, assim como no do presente estudo, o número de homens é baixo em relação às mulheres e isso deve ser levado em consideração e tratado com maior relevância para obtenção de promoção da saúde da pessoa idosa. O homem apresenta algumas características diferentes que merecem atenção e devem ser analisadas ao propor qualquer tipo de ação voltada para o público idoso. Nessa perspectiva, é importante entender o sentido atribuído à atividade física pelo homem idoso, perceber que o fator social não é só uma necessidade das mulheres, mas da pessoa idosa em geral e procurar entender as diferenças de gêneros para que os projetos acolham a demanda de ambos os sexos de forma igualitária.

As considerações importantes em atenção a maior participação de homens idosos no programa de atividades físicas do referido projeto, servem de suporte para repensar suas próprias ações, assim como para demais gestores e profissionais envolvidos em políticas públicas pertinentes a esses programas para pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um projeto de Educação Física. **Rev. Paul. Educ. Fís.** São Paulo, v. 17, n. 2, p 142-53, jul./dez. 2003.

BARROSO JUNIOR, J. C. A motivação para atividade física e a evasão de idosos em Rio das Ostras. **Corpus Sci.** Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 55-68, 2015.

BENEDETTI, T. R. B. et al. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. **Ciência & Saúde Coletiva.** Rio de Janeiro, v.17, n. 8, p. 2087-2093, 2012.

BRASIL. Lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o conselho nacional do idoso e dá outras providências. Disponível em: www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8842.htm.

BRASIL. Lei n. 10.741, de 01 de outubro de 2003. Dispõe sobre o estatuto do idoso e dá outras providências. Disponível em: www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm.

CARVALHO, R. B. da C.; MADRUGA, V. A. Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero. **Motriz**. Rio Claro, v. 17, n. 2, p. 328-337, abr/jun, 2011.

CARVALHO, D. A. et al. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. **Rev. Bras. Cien. e Mov.** São Paulo, v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017.

CERRI, A. de S.; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Revista Movimento**. Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 81-92, janeiro/abril de 2007.

COELHO-RAVAGNANI, C. de F. et al. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. [S. l.], v. 26, p. 1–8, 2021. DOI: 10.12820/rbafs.26e0216. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14565>.

FILHO, E. R. de A. et. al. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Brasília, v. 41, n. 2, p. 142-149, 2019.

FREITAS, C. M. S. MONTEIRO; et. al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 edição. São Paulo: Atlas, 2002.

HARRIS, E. R. A. al. Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 23, n. 2:e200117, 2020.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Em 2016, expectativa de vida era de 75,8 anos. 2017. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-deimprensa/2013agencia-denoticias/releases/18470-em-2016-expectativa-de-vida-era-de-75-8-anos>.

LIMA, F. L. N.; BARBOSA, R. M. dos S. P. Relatos sobre a participação masculina no programa idosofeliz participa sempre – universidade na 3ª. Idade adulta 2014. **Boletim Inf. Unimotrisaúde em Sociogerontologia**. Manaus, v. 5, n. 2, 2014.

LIMA, A. P. de et al. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte.** Brasília, v. 42, 2020. DOI: 10.1016/j.rbce.2019.02.001

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, abr/mai., 2007.

LOVATO, N. S. et al. Assiduidade a programas de atividade física oferecidas por Unidades Básicas de Saúde: o discurso de participantes muito e pouco assíduos. **Rev. Bras. Atividade Fís. Saúde.** Pelotas, v. 20, n. 2, p. 184-192, mar/2015.

MAZO, G. Z. et. al. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Rev. Bras. Cineantrop. Desempenho Humano.** Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

MEDEIROS, P. A. et al. Participação masculina em modalidades de atividades físicas de um Programa para idosos: um estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva.** Rio de Janeiro, v. 19, n. 8, p. 3479-3488, 2014.

MELLO, J. G.; VOTRE, S. J. Fatores que interferem na participação de homens idosos em programas de esporte e lazer. **Pensar a Prática.** Goiânia, v. 16, n. 4, p. 956-1270, out./dez. 2013.

MENDES, J. L. V. et. al. O Aumento da População Idosa no Brasil e o Envelhecimento nas Últimas Décadas: Uma Revisão da Literatura. **Rev. educ. meio amb. Saúde.** Patrocínio, v. 8, n. 1, 2018.

NICODEMO, D.; GODOI, M. P. Juventude dos anos 60-70 e envelhecimento: estudo de casos sobre feminização e direitos de mulheres idosas. **Rev. Ciênc. Ext.** São Paulo, v. 6, n. 1, p. 40-53, 2010.

RIBEIRO, J. A. B. et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte.** Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012.

SOUZA, D. L.; VENDRUSCOLO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte.** São Paulo, v. 24, n.1, p. 95-105, jan./mar. 2010.

SOUZA, D. L.; VENDRUSCOLO, R. Motivos da baixa participação de homens idosos em um projeto de atividade física. **Revista Conexão UEPG.** Ponta Grossa, v. 17, e2116899, p. 01-14, 2021. Disponível em: <https://www.revistas2.uepg.br/index.php/conexao/article/view/16899>.

SCHENKER, M.; COSTA, D. H. Avanços e desafios da atenção à saúde da população idosa com doenças crônicas na Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1369-1380, 2019.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**. Campinas, v. 25, n. 4, 585-593, out/dez 2008.

TOZETTO, M. F.; BORGES, L. J. Percepções dos idosos sobre as aulas online de atividade física ofertadas por um projeto extensionista durante a pandemia. **Revista Extensão em Foco**. Curitiba, n. 23 (Especial), jun. 2021.

VARGAS, A. C.; PORTELLA, M. R. O diferencial de um grupo de convivência: equilíbrio e proporcionalidade entre os gêneros. **Revista KairósGerontologia**. São Paulo, v. 16, n. 3, p. 227-238, junho/2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. 2005. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em 25 mar. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Recebido em: 19 de janeiro de 2023

Aceito em: 06 de setembro de 2023