

Atitudes de idosos frente à prática de atividades físicas

Elderly attitudes to physical activity practice

OKUMA, S.S.; MIRANDA, M.L.J.; VELARDI, M. Atitudes de idosos frente à prática de atividades físicas. *R. bras. Ci e Mov.* 2007; 15(2): 47-54.

RESUMO: O Programa Autonomia para a Atividade Física (PAAF) foi criado com a preocupação de motivar pessoas idosas para a prática de atividade física (AF) de maneira sistemática. Caracterizado como programa educacional, procurou levar os idosos a assumirem responsabilidades no planejamento pessoal de AF, na medida em que forneceu conhecimentos teóricos sobre a prática de exercícios e estimulou a incorporação de atitudes e valores relativos a esta prática. Este estudo verificou as atitudes dos idosos e o uso dos conhecimentos sistematizados no PAAF após um período de 45 dias sem supervisão de professores. Foi feita uma entrevista em grupo com 21 idosos subdivididos em quatro subgrupos. A entrevista foi semi-estruturada e sua análise utilizou a técnica de análise de conteúdo que apontou três categorias presentes nos discursos: (1) A prática da atividade; (2) uso do conhecimento sobre a atividade física; (3) motivação para a prática da atividade física. A análise destas categorias apontou para a manifestação de atitudes indicadoras de autonomia e de intenção de prática permanente, mas ainda observase instabilidade nas atitudes, sugerindo que parte dos sujeitos não será praticante permanente, embora tenha conhecimento sobre a atividade física e reconheça seu valor como um dos meios para uma velhice bem-sucedida.

Palavras-chave: Atividade física, idosos, atitude, autonomia.

OKUMA, S.S.; MIRANDA, M.L.J.; VELARDI, M. Elderly attitudes to physical activity practice. *R. bras. Ci e Mov.* 2007; 15(2): 47-54.

Abstract: Program for Autonomy in Physical Activity aims to motivate the elderly to adopt a permanent physical activity routine. This educational program provides the participants with theoretical knowledge to allow them to plan their own physical activities and carry them out in a self-managed manner. This study evaluates the attitudes of participants during the process of learning and the successfully using of the knowledge gained during an unsupervised period. After that, focus groups were carried out with 21 subjects split into 4 subgroups. The interviews were analyzed using content analysis. Analysis pointed to three attitudinal categories: Physical activity practice; Application of the information; and Motivation for physical activity practice. Findings point to the intention of permanent practice with autonomy but also show instability of behavior among some of the subjects despite their awareness of the importance of physical activity for a healthy successful aging.

Keywords: physical activity, elderly, attitude, autonomy.

Silene Sumire Okuma¹,
Maria Luiza de Jesus Miranda²,
Marília Velardi³,

¹ Grupo de Estudos e Pesquisa sobre Educação Física para Idosos (GREPEFI) – Laboratório de Pedagogia do Movimento (LAPEM) - EEEFUSP

² Curso de Mestrado em Educação Física da Universidade São Judas Tadeu – Grupo de Estudo e Pesquisa Sênior (GREPES)/ Universidade São Judas Tadeu

³ Curso de Mestrado em Educação Física da Universidade São Judas Tadeu – Grupo de Estudo e Pesquisa Sênior (GREPES)/ Universidade São Judas Tadeu

Trabalho realizado no Laboratório de Pedagogia do Movimento (LAPEM) - EEEFUSP.

Recebimento: 05/05/2006
Aceite: 06/10/2006

Correspondência: Rua Carlos Sampaio, 118 apto. 113 – São Paulo – CEP 01333-020 – E-mail: odsmi@uol.com.br

Introdução

Múltiplos são os fatores de natureza pessoal, social e cultural que permeiam a vida das pessoas desde a infância e que, em conjunto, vão predispor-las mais ou menos para serem fisicamente ativas. A adesão à prática regular de AF parece ser mais difícil para idosos porque alguns cresceram acreditando que se exercitar era algo difícil e doloroso, ou porque nunca aprenderam como e nem porque se exercitarem ou, ainda, porque muitos se consideram frágeis e incapazes de cumprir uma rotina ou sequência de exercícios¹⁰. Assim, pode-se afirmar que são necessários altos níveis de motivação e auto-eficácia para que uma pessoa sustente um longo período de prática de AF, especialmente na meia-idade e velhice¹².

Uma forma de motivar as pessoas para a prática de AF é a informação. Entretanto, alguns autores indicam que a população idosa não tem sido suficientemente mobilizada pelas campanhas, sugerindo que a reversão da baixa adesão talvez possa acontecer: (a) se houver ações preocupadas em promover o estilo de vida ativo, através da criação de programas educacionais que esclareçam sobre o alto risco para a saúde que pode ser gerado pela inatividade física; (b) se médicos e profissionais da saúde derem orientações sobre a necessidade de adesão à prática regular da AF, visto que estes profissionais influenciam fortemente os idosos na adoção de práticas de auto-cuidado¹.

Porém, as iniciativas não devem se restringir apenas à transmissão de informações, mas incentivar a criação de diferentes estratégias que aumentem o nível de conhecimento e melhorem as condições para que os idosos escolham modos de vida saudáveis como propõe o paradigma da Promoção da Saúde^{8,15}. Assim, há necessidade de intervenções educativas que promovam novas aprendizagens, que levem os idosos a refletirem sobre si e sobre a importância da AF, valorizando a sua prática. Espera-se que, assim, os idosos não sejam levados a uma prática com um fim em si mesma, seja como medida preventiva, de controle de doenças ou de minimização das disfunções físicas. Um processo educacional com esta característica concebe que o aprender depende da atribuição de significados ao novo conhecimento para que ele seja incorporado e, como tal, seja aplicado na vida diária⁴. Para isto, não basta a simples transmissão de

conhecimentos, mas é necessário que aquele que aprende se aproprie das novas informações e as use como melhor lhe aprouver. Entretanto, para ser capaz de fazer uso livre deste novo conhecimento, todo o processo de ensino deve ser conduzido de forma que estimule a autonomia⁹.

O significado atribuído à AF depende, sobretudo, das atitudes que a pessoa tem em relação à prática⁶. As atitudes, por sua vez, dependem das crenças sobre fazer ou não AF que foram formadas ao longo da vida¹⁶. Assim, para se compreender a participação num programa de AF deve-se considerar as crenças sobre a prática, o que significa dizer que os componentes cognitivo e afetivo estão fortemente relacionados com a ação ou atitude em relação à AF. Portanto, uma intervenção sistemática que modifique as crenças relacionadas às atitudes constitui o passo inicial para reforçar ou modificar a adesão à AF.

Neste estudo, tivemos como objetivo verificar a manifestação de atitudes indicadoras de adesão à AF de idosos participantes de um programa de AF para adultos idosos e o uso dos conhecimentos sistematizados após um período de 45 dias sem supervisão de professores.

Programa Autonomia para a Atividade Física: concepção e características.

O Programa Autonomia para a Atividade Física (PAAF) foi desenvolvido pelo Grupo de Estudos e Pesquisa sobre Educação Física para Idosos (GREPEFI), vinculado ao Laboratório de Pedagogia do Movimento Humano (LAPEM), da EEFUEUSP. Foi elaborado com base nos pressupostos teóricos da velhice bem-sucedida², que amplia a visão de que há limitações biológicas, psicológicas e sociais e em relação aos déficits da velhice que podem ser modificados ou melhor adaptados ao ambiente. Para tanto, são necessárias ações que favoreçam tais mudanças e que possibilitem a continuidade do desenvolvimento nesta fase da vida.

Assim, foi proposto um programa de característica educacional, utilizando uma prática pedagógica que levasse as pessoas idosas à tomada de consciência sobre o desenvolvimento na velhice, bem como sobre a possibilidade de mantê-lo nessa fase da vida. Para isso, nos valem as concepções educacionais de Paulo Freire⁹ que vincula a pos-

sibilidade de desenvolvimento à autonomia. Na perspectiva freireana, a autonomia é compreendida dentro de um processo progressivo de interiorização de regras e princípios que dão sentidos a um projeto pessoal. Para tanto, é necessária a aquisição de conhecimentos tanto sobre si (sua realidade sócio-histórica), como sobre o mundo, seguido da apropriação dos saberes e do saber-fazer que sejam úteis para que o indivíduo se mantenha como construtor da sua história. Este processo é construído no exercício da liberdade, dela consigo mesma e em si mesma, com apoio em conhecimentos externos, mediados intencionalmente, mas que são reelaborados pelo próprio indivíduo. Assim, caminha-se na construção da autonomia, na medida em que a dependência vai cedendo espaço para a liberdade.

Em síntese, nossa concepção é de que as possibilidades de mudanças não se encerram porque a pessoa está na velhice, mas ao contrário, por sua curiosidade natural não se findar, pela quantidade e qualidade de experiências vividas ela pode se desenvolver continuamente, reconstruindo sua história, desde que tenha oportunidades para isso. Para isso o idoso deve assumir a própria realidade e ter disponibilidade para mudar, embora respeitemos seu direito de não querer fazê-lo. De qualquer forma, espera-se que as decisões sejam formuladas pessoalmente, livres da ingerência de outros, com base nas suas reflexões que são mediadas pelos conhecimentos e experiências propostos no PAAF.

O PAAF, como um programa de educação permanente, foi além de uma intervenção de AF para melhorar e manter as condições físicas e o bem-estar dos idosos. Nele pretendeu-se que os idosos atualizassem seus conhecimentos sobre si mesmo como ser idoso, seus limites e potencialidades e para que aprendesse como modificá-los, com autonomia, por meio da AF.

Assim, o PAAF foi estruturado da seguinte forma. *Objetivos:* (a) levar o idoso a autocuidar-se, através da aprendizagem do por que fazer, o que fazer, como fazer e o quanto fazer de AF para que a capacidade de reserva dos diferentes sistemas do seu corpo seja ampliada; (b) modificar suas atitudes para a prática sistemática de AF, com base na valorização desta como um meio de manutenção da qualidade do envelhecer; (c) levá-lo a ter sucesso e prazer nas suas experiências moto-

ras. *Organização:* duas aulas por semana com 120 minutos de duração cada, divididos em seis partes com atividades práticas e teóricas. Cada uma delas referente aos sistemas orgânicos que sofrem impacto do envelhecimento e sobre os quais a AF tem efeitos positivos (sistema cardíaco-vascular-respiratório; sistema músculo-esquelético-articular; sistema nervoso). Os idosos eram orientados a incluir em sua rotina diária, AF além dos horários de aula. Dependendo da forma como essa inclusão fosse feita, sua ocorrência nos indicaria uma mudança de atitude em relação à prática da AF, significando um novo estágio de motivação para a prática e a provável mudança de hábitos.

Autonomia e Atitude

O termo autonomia foi e é debatido sob uma multiplicidade de abordagens, dando ao conceito uma grande amplitude de significados. O que parece ser comum entre todas as abordagens é que a autonomia é uma condição estritamente humana e é uma condição desejável numa sociedade em que a democracia seja um valor⁸.

No PAAF compreendemos a autonomia como uma condição humana que envolve a produção de juízos que partem de informações obtidas no meio sócio-cultural e político. Juízos que são conscientemente livres, não influenciados nem distorcidos por relações assimétricas ou por desigualdades sociais, de conhecimento ou mesmo de poder⁹. Ao ser autônomo o homem define sua natureza, fornece sentido e coerência a sua vida e assume a responsabilidade para com o que é. A noção de autonomia não se restringe à reflexão, mas implica no poder que as pessoas têm de fazer escolhas conscientes, tornando-as efetivas por meio de ações⁸.

Normalmente tendemos a agir de acordo com nossas atitudes, compreendida como a *intenção* ou *predisposição* que temos para agir, e envolve o que pensamos sobre um objeto ou pessoa (componente cognitivo), o que sentimos sobre ele (componente afetivo) e como gostaríamos de nos comportar em relação a este objeto ou pessoa (componente comportamental)⁶.

A incorporação de atitudes depende, antes de tudo, do modo como as pessoas se apropriam da aprendizagem, o que significa que a manifestação de uma atitude se dá

em relação ao modo como um indivíduo se relaciona com um objeto, situação ou pessoa concretos. Há que se ressaltar a importância das avaliações subjetivas que os indivíduos atribuem a tudo que aprendem. Assim, as atitudes têm (a) função “utilitarista” (caráter funcionalista), o que significa que as pessoas têm necessidades e por isso adotam determinadas atitudes que as ajudam a satisfazê-las, e (b) funções psicológicas, de natureza motivacional (que as predis põem a agir)⁴.

As atitudes determinam o processo de aprender, ocupando seu papel central, pois são elas que guiam os processos perceptivos e cognitivos que conduzem à aprendizagem de qualquer tipo de conteúdo educacional, seja conceitual, procedimental ou atitudinal⁴.

A formação das atitudes se dá pelo convívio e pela experiência direta, que influenciam, principalmente, os componentes afetivo e cognitivo. Vale ressaltar que as atitudes são formadas à medida que se formam as crenças, destacando-se, então, a importância que a aquisição de informações tem na formação das atitudes. A avaliação da atitude é subjetiva e se dá através da sua inferência com base em respostas verbais ou não verbais.

Com base no que foi descrito, propomos que as atitudes frente à AF nos participantes do PAAF sejam avaliadas por meio das seguintes expressões:

- 1- A experiência de uma situação real: a relação entre as experiências das modificações corporais advindas do aumento da performance podem favorecer um novo significado sobre aquilo que aprendem e vivenciam no cotidiano.
- 2- As novas aquisições permitem-lhes compreender conscientemente os efeitos positivos de tal experiência no momento atual e valorizá-los como necessidade futura, expressando-se tal experiência através da introdução de sessões extras de atividade física na rotina diária e da verbalização do aumento das sensações de bem-estar.
- 3- Supõe-se que quanto mais conhecimentos e experiências positivas eles tenham com a prática da atividade física mais a valorizem. Essa valorização tenderia a estimulá-los na sua capacidade crítica, quanto ao que é, para eles, mais adequado como prática física. Essa experiência subjetiva internalizada poderia ser expressa: (a) na intenção de praticar permanentemente

atividades físicas (expressão verbal); (b) em comentários positivos acerca dos benefícios vividos com a atividade física (expressão verbal); (c) na divulgação para outras pessoas e incentivo para a prática (expressão não verbal); (d) na seleção atividades e/ou inserção em programas ou atividade física que lhes sejam mais adequados, após o término do PAAF (expressão não verbal).

Método

Adotamos, neste estudo, o método qualitativo, visto que ele envolveu a investigação de uma situação em seu contexto real. A observação do caminho dinâmico que as atitudes e as reações percorreram até chegar a um objetivo, considerando que a trajetória é determinada pelo ambiente, foi feita sob uma perspectiva holística, o que significa a existência de uma perspectiva naturalista e uma visão que busca o entendimento interpretativo da experiência humana¹⁹.

Participantes

Participaram desse estudo integrantes do PAAF, cuja duração total foi de 12 meses. O décimo primeiro mês foi o período de férias. Nesse período os alunos foram estimulados a organizar e realizar seu programa de atividade física, tendo como base orientações recebidas durante os dez meses de curso.

A amostra foi constituída pelos sujeitos que compareceram à primeira aula após o período de férias, perfazendo um total de 21 indivíduos, sendo 14 mulheres (idade média de 67,3 anos) e sete homens (idade média de 67,3 anos). Como os outros integrantes do PAAF, não tinham restrições clínicas graves para participar do programa e eram fisicamente ativos. A escolarização era heterogênea: analfabetos (4,76%), ciclo básico incompleto (4,76%), ciclo básico completo (57,14%), ciclo médio (14,28%) e nível superior (19,04%). Em relação ao nível sócio-econômico os sujeitos eram classificados nos níveis baixo (28,57%), médio (47,62%) e alto (23,81%).

Instrumento

Entrevista semi-estruturada em grupo, que permite identificar pontos-chave que permeiam as vivências de um grupo de pessoas, consideradas informações capazes de levar à compreensão de acontecimentos e atitudes, sejam eles esperados ou não⁵.

A entrevista foi realizada em quatro subgrupos de cinco ou seis sujeitos, foi conduzida por pesquisadores treinados com base em três temas relacionados: (a) às atividades físicas realizadas durante o período de férias; (b) à aplicação e uso dos conhecimentos obtidos no programa; (c) ao surgimento de novas expressões que denotam atitudes frente à atividade física. As entrevistas foram gravadas e transcritas para análise de seu conteúdo.

Análise das entrevistas

Os relatos obtidos foram submetidos à Análise de Conteúdo, composta por duas fases: a) busca do sentido: os discursos foram analisados em sua totalidade, buscando-se identificar quais categorias surgiram e se aquelas que poderiam responder às atitudes que são objetos deste estudo foram contempladas; e b) identificação das Unidades de Análise: buscou-se identificar as expressões e frases capazes de elucidar as experiências individuais que apontaram atitudes indicadoras de autonomia para a prática da atividade física.

Resultados

Considerando que nas atitudes estão sempre presentes os componentes de conduta, cognitivo e afetivo, a organização das categorias de análise levou em conta os três componentes, observados através de respostas verbais ou não verbais⁴. Assim, embora as categorias tenham surgido da análise dos discursos, elas foram organizadas com base nestes três componentes atitudinais.

CATEGORIA 1 – A prática da atividade física (componente de condutas). Refere-se às experiências de AF reais, vividos pelos sujeitos concreta ou subjetivamente. Fazem parte desta categoria seis tipos de experiências: Fazer AF; participar de outros programas; perceber efeitos no corpo; AF é importante no futuro; ter intenção de fazer AF sempre.

Observou-se que apenas um dos sujeitos não fez AF durante o período sem supervisão do professor, pois se recuperava de uma cirurgia. Os discursos mostram que a AF preferida foi a caminhada, mas outros tipos também estiveram presentes, como exercícios respiratórios, de força, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, ou atividades como natação e ciclismo, que se somavam à caminhada ou eram feitos em sua substituição, denotando uma das aprendizagens desenvolvida

durante o programa sobre quais atividades físicas fazer.

Entretanto, esteve presente nos discursos o fato de que nem todos fizeram seu programa de atividade física de acordo com as orientações recebidas, quanto à frequência na semana e duração da atividade. Estes sujeitos, ao relatarem esse fato apresentavam inúmeras justificativas por não terem atendido às orientações dadas.

Por outro lado, uma experiência que reforça a aprendizagem sobre a AF é o aproveitamento dos recursos oferecidos pelo próprio meio-ambiente para realizá-la. Os sujeitos relataram que estão fazendo mais uso de atividades cotidianas como ir fazer compras a pé, carregar sacolas pesadas, fazer consertos de casa, dentre outras atividades diárias intensas, como prática de atividade física. Além disso, passaram a aproveitar situações como assistir TV, ficar parado em filas, ou durante o percurso em transportes coletivos, como momentos para realizarem exercícios para os pés, mãos, coluna, exercícios respiratórios ou de relaxamento, como lhes foi ensinado.

Também nesta categoria está presente a experiência da percepção de efeitos positivos sobre o corpo, o que significa a vivência de melhoras na capacidade funcional, de menor fadiga física e maior disposição para manter-se ativo, de menos dores e de maior bem-estar físico, o que os levou à valorização da AF.

A AF pode ser entendida como valor que está se formando com base na conscientização que passaram a ter a respeito dela, seja como resultado das próprias vivências, seja pelos conhecimentos que adquiriram durante o programa. Parte dos sujeitos relata que passou a olhar para a AF como possibilidade de viver uma velhice mais sadia e com maior qualidade, ao capacitá-los a realizar suas atividades com maior eficácia. Tal realidade trouxe-lhes o reconhecimento do seu valor como atividade necessária para manter a mesma condição no futuro e, conseqüentemente, alguns sujeitos expressaram a intenção de mantê-la como prática permanente.

Entendemos que isto não significa que todos os egressos do PAAF adotarão a prática sistemática e ininterrupta de AF, embora assim desejássemos, pois levamos em conta as colocações de Coll et al⁴ que indicam que as atitudes também possuem componentes afetivos e comportamentais influenciando-a mútua e reciprocamente.

CATEGORIA 2 – Uso do conhecimento sobre a atividade física (componente cognitivo). Refere-se às experiências que denotam aquisição de conhecimentos sobre AF e sua aplicação em planejamento e organização em programas auto-geridos. Fazem parte desta categoria dez tipos de experiências: Saber sobre AF; usar o conhecimento; reorganizar o cotidiano; não manifestar conhecimento sobre AF; fazer uso das recomendações nas férias; ver importância na teoria e na apostila; fazer uso da apostila; organizar o próprio programa de AF; selecionar AF; analisar criticamente outro programa de AF.

Nos discursos, observa-se que os sujeitos que não fizeram nenhum comentário sobre o conhecimento, sua importância ou uso constituem a menor parte da amostra. Através das atitudes presentes nesta categoria, infere-se que os sujeitos sabem sobre AF e estão fazendo uso desse conhecimento, como, por exemplo, nas intervenções de integrantes auxiliando o companheiro a pensar sobre algumas questões a esse respeito, durante as entrevistas. Além disso, os sujeitos relataram sua constante preocupação em corrigirem a postura corporal, movimentarem-se adequadamente para não se machucarem e ensinarem para outros, aquilo que julgam ser correto. Nestes termos, além de utilizarem alguns momentos como assistir TV, ficar na fila, dentre outros, para realizarem atividades físicas, como já visto na Categoria 1.

Também aqui foram observados o uso das orientações dadas no PAAF e o uso da apostila, ambos para facilitar a organização pessoal do programa de AF, tanto neste período, como após o término do PAAF. Infelizmente, essa prática foi adotada por poucos sujeitos, embora vários deles tenham se referido à importância das informações teóricas que se associam às atividades práticas, como fundamentais para compreenderem o valor da sua prática motora e para distinguir essa experiência com AF das demais experiências já vividas.

O fato dos relatos apontarem que os sujeitos sabem sobre atividade física e fizeram uso desse conhecimento para diversificar as atividades e aproveitar todos os momentos e locais para isso, leva à inferência de que eles foram capazes de selecionar atividades mais adequadas às suas necessidades e condições, sejam elas físicas ou de infra-estrutura, e de organizar o próprio programa de AF sem a interferência do professor.

Vários sujeitos mostraram conhecimentos

que lhes permitiram analisar criticamente programas dos quais já participaram, ou até mesmo dos que venham a participar. Sendo um dos objetivos do PAAF que as pessoas adquiram conhecimentos para auto-gerir seu programa, ou que sejam capazes de selecionar aqueles que lhes são mais adequados, ou serem capazes de selecionarem outros programas de AF, inferimos que estes objetivos foram atingidos, ao menos em relação à grande parte das pessoas.

Esta categoria focou os conteúdos relativos à aquisição de procedimentos ensinados no PAAF. Considerando que esta ação procedimental deve ter como característica uma atuação ordenada, que se orienta para uma meta⁴, podemos inferir que nem todos sujeitos desta pesquisa apresentaram atitudes consistentes neste sentido. Eles denotam atuação, visto que quase todos fizeram AF, com objetivos para serem atingidos (cada um com os seus), mas a ordenação da atuação não se fez presente na maior parte das falas. Tal resultado indica que há fatores intervenientes em nosso trabalho, como nível de escolarização dos participantes, estratégias de ensino até então utilizadas e duração total do PAAF. É importante ressaltar que estamos lidando com aprendizagem intelectual de pessoas com mais de 60 anos e muitas com baixo nível de escolarização e sócio-econômico, requisitos que parecem interferir neste tipo de aprendizagem^{7;11}.

CATEGORIA 3 – Motivação para a prática da atividade física (componente afetivo das atitudes). Esta categoria surgiu, predominantemente, dos discursos espontâneos e não como respostas diretas às perguntas feitas pelo entrevistador. Refere-se às experiências reais consideradas como barreira para a prática da AF¹³, mas que, neste caso, evidenciam a motivação que os sujeitos têm para praticá-la, o que os leva a transpor os obstáculos e ainda incentivar outras pessoas a praticarem AF. Fazem parte desta categoria seis tipos de experiências: barreiras para a prática de AF; vencer barreiras para a prática; necessitar do PAAF para interações sociais; fazer comparações com os outros; sentir o final do PAAF; indicar AF para outras pessoas.

Experiências relacionadas a problemas com saúde, viagens ou cuidar de netos não se mostraram como barreiras para que os sujeitos deixassem de fazer AF sem supervisão. Também foi comentado o esforço dos participantes que moram muito longe do local

onde se desenvolve o PAAF, indicando que a distância também não pareceu se mostrar como barreira à prática da AF para aqueles que se sentem motivados, resultado semelhante ao encontrado por Okuma¹⁴.

Outros aspectos são levantados nos discursos quando os sujeitos indicam experiências de interação social, ampliação da rede social e ao se compararem aos outros idosos, o que favorece melhor percepção das próprias condições físicas e funcionais, fatores que parecem aumentar a motivação para participar do programa.

Wankel¹⁸ afirma que a busca da interação social é uma das fortes razões para o envolvimento na AF. Esta pode alterar a avaliação da atividade pelo praticante, afetando tanto seu desempenho, quanto o prazer de realizá-la. Da mesma forma, não se pode deixar de referendar os posicionamentos de vários autores, dentre eles Spink e Carron¹⁷ e Brawley, Carron e Widmeyer³ sobre a atratividade que um grupo exerce no praticante de AF, na medida em que ele propicia a identificação com os pares, o comprometimento, a confiança, o reforço social e o estímulo competitivo. Estas experiências positivas, que possibilitam recursos sociais importantes para o idoso¹⁴, mostram-se como as possíveis explicações da grande necessidade do PAAF que os sujeitos relataram como elemento de motivação e de organização para realizarem o programa auto-gerido, motivo pelo qual alguns dos sujeitos lastimam o seu término, que define o terceiro aspecto levantado nas falas espontâneas dos sujeitos.

Outras experiências relatadas na Categoria 3, levam à compreensão da necessidade que os sujeitos têm de divulgar o PAAF e a própria AF, pois querem repassar para outras pessoas o que aprenderam sobre ela, incentivando-as a participar de um programa, o que também foi observado no estudo de Okuma¹⁴. Ao mesmo tempo, tais experiências parecem evidenciar a grande motivação dos sujeitos para com a prática da AF.

Conclusão

Os relatos dos participantes refletem

a presença de atitudes que podem ser classificadas conforme os componentes de conduta, cognitivo e afetivo e levam-nos a inferir que indicativos de autonomia estão presentes.

Em termos do componente de conduta da atitude que influencia a autonomia para a AF, pode-se observar as experiências de práticas vividas pelos sujeitos, sintetizados na Categoria 1.

Com relação ao componente cognitivo da atitude, foi observada a sua presença na utilização do conhecimento adquirido no programa, tanto relacionado ao processo de envelhecimento, quanto à adaptação resultante da prática de AF. Além disso, foi manifestado conhecimento relativo ao por que fazer AF, ao como fazer e qual AF fazer. Os participantes demonstraram aplicar esses conhecimentos também ao planejar e organizar programas de AF auto-geridos (Categoria 2).

Os componentes afetivos da atitude estiveram sintetizados na Categoria 3 e apontaram para a motivação que os participantes tiveram para praticar AF. Isso ficou evidente na transposição de barreiras para a prática, bem como no incentivo a outras pessoas para praticá-la.

Entretanto, não podemos esperar que novos conhecimentos e experiências que lhe proporcionem novos valores e regras serão suficientes para levá-los a serem praticantes permanentes, mesmo que tenham autonomia para isso. Considerando a instabilidade das atitudes^{4,6}, não se pode afirmar que os sujeitos deste estudo serão praticantes permanentes, já que com o passar do tempo há uma tendência de aumento da inconsistência entre os componentes da atitude, o que significa afirmar que quanto maior o tempo de intervalo entre a intervenção e a verificação das atitudes, maiores serão os aspectos internos e externos capazes de influenciá-la. Isso reforça a necessidade de programas permanentes de aconselhamento e ou de educação continuada quando se objetiva mudança de atitudes.

Referências Bibliográficas

1. BALDE A, FIGUERAS J, HAWKING DA, MILLER JR. Physician advice to the elderly about physical activity. **Journal of Aging and Physical Activity**. 2003; 11: 90-97.
2. BALTES P, BALTES, M. Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: Baltes P, Baltes M. (Eds.) **Successful aging: Perspectives from behavioral sciences**. Cambridge, Cambridge University Press, 1990.

3. BRAWLEY L, CARRON A, WIDMEYER WN. The influence of group and its cohesiveness on perceptions of group goal-related variables. **Journal of Sport & Exercise Psychology**. 1993; 15: 245-260.
4. COLL C, POZO JI, SARABIA B, VALLS E. **Os conteúdos na reforma**: Ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes. Porto Alegre, Artes Médicas, 1998.
5. DENZIN NK, LINCOLN YS. (Eds) **The Landscape of Qualitative Research**. London: Sage Publications, 1998.
6. DOUGANIS G, THEODORAKIS Y. The influence of attitude on exercise participation. In: Biddle S. **European perspectives on exercise and sport psychology**. Champaign, Human Kinetics, 1995.
7. ELIAS ME, ELIAS PK, D'AGOSTINO RB, WOLF P. A Role of age, education, and gender on cognitive performance in the Framingham Heart Study: Community-Based norms. **Experimental Aging Research**. 1997; 23: 201-235.
8. FARINATTI PTV. Autonomia Referenciada à Saúde: Modelos e Definições. **Motus Corporis**. 2000; 7 (1): 9-45.
9. FREIRE P. **Pedagogia da autonomia**: Saberes necessários à prática pedagógica. 25ª ed. São Paulo, Paz e Terra, 1996.
10. HOGUE C, DE FRIESE GH. The Usefulness of health risk assessment with older adult population. **The International Electronic Journal of Health Education**. (Special issue). v. 3, p.202-207, 2000.
11. ISHIZAKI J, et al. A normative community-based study of Mini-Mental State in elderly adults: the effect of age and educational level. **Journal of Gerontology: Psychological Sciences**. 1998; 53b (6): 359-363.
12. McAULEY E, JACOBSON L. Self-efficacy and exercise participation in sedentary adult females. **American Journal of Health Promotion**. 1991; 5: 185-191.
13. O'BRIEN COUSINS S. **Exercise, aging, & health**: Overcoming barriers to an active old age. Philadelphia, Taylor & Francis. 1997.
14. OKUMA SS. **O Significado da Atividade Física para o Idoso**: Um Estudo Fenomenológico. São Paulo, 1997. 380 p. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.
15. RESNICK B. Prescribing an exercise program and motivating older adults to comply. **Educational Gerontology**. 2001; 27: 205-208.
16. SHILTON M. Atitudes diante da velhice e das pessoas idosas. In: COMPTON, A et al. (Orgs.) **Fisioterapia na terceira idade**. 2ed. São Paulo: Santos, 2000.
17. SPINK K, CARRON A. The effects of team building on the adherence patterns of female exercise participants. **J. Sport & Exerc. Psych**. 1993; 15: 39-49.
18. WANKEL L. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal Sport Psychology**. 1993; 24: 151-169.
19. WANKEL L. The social psychology of physical activity. In: CURTIS JE, RUSSEL SJ. **Physical Activity in Human Experience**: Interdisciplinary Perspectives. Windsor: Human Kinetics, 1997.