

3

Método

3.1.

Pesquisa bibliográfica

Primeiramente, foi feita uma ampla pesquisa bibliográfica, buscando-se, em estudos anteriores, aqueles nos quais os temas tinham relação com atividades físicas e restrições. Assim, com o intuito de descobrir as atividades físicas praticadas pelas pessoas e os motivos que as impedem de praticar outras, procurou-se sobre o tema em livros, periódicos, revistas especializadas e dissertações. Nessa fase foram levantadas 38 atividades físicas e 31 restrições que impediam as pessoas de praticar algumas dessas atividades.

3.2. Pesquisa de campo

➤ Passo 1 – Entrevistas preliminares

Uma vez mapeadas as atividades físicas e as restrições na literatura, buscou-se, por meio de pesquisa qualitativa, verificar as atividades que mais atraem os consumidores de idade avançada e as maiores restrições que os impedem de praticar atividades do interesse deles.

Assim, foram feitas entrevistas com seis pessoas, com idade variando entre 55 e 72 anos. Além das atividades físicas que os respondentes já praticavam, levantaram-se, também, aquelas que eles gostariam de praticar no futuro, e questionaram-se os motivos pelos quais eles não praticavam estas últimas.

Nessa fase, utilizou-se o formato de questão aberta, permitindo que fossem adicionadas algumas atividades físicas e restrições ao questionário, chegando-se, nessa etapa, a 47 atividades físicas e a 45 restrições.

➤ Passo 2 – Elaboração do questionário para o pré-teste

Um questionário foi desenvolvido, para um teste prévio, com a finalidade de verificar as atividades físicas e as restrições mais relevantes para 10 pessoas pertencentes à faixa etária estudada.

Com esse objetivo, as atividades físicas levantadas na literatura e nas entrevistas preliminares foram listadas, e perguntou-se sobre o interesse em praticá-las, nos seis meses subseqüentes. No caso das restrições, também foram listadas todas aquelas obtidas nas etapas anteriores, e perguntou-se quais delas eram consideradas empecilhos para a prática da atividade física preferida, nos seis meses anteriores.

Assim, das 47 atividades e 45 restrições levantadas na literatura e na pesquisa qualitativa (fases anteriores), optou-se por reduzir a listagem para 30 atividades físicas e 12 restrições, na elaboração do questionário estruturado. No

caso das restrições, este estudo focou apenas aquelas classificadas como intrapessoais.

Conforme apresentado na revisão da literatura, classificaram-se as atividades físicas em três categorias: atividades físicas de esforço leve, de esforço moderado e de muito esforço. Assim, com base na literatura e em entrevistas com profissionais de educação física, as 30 atividades físicas foram classificadas conforme a intensidade e aglutinadas nos conjuntos A, B e C.

Em seguida, desenvolveu-se um questionário, para um teste final, que foi aplicado a oito pessoas. A finalidade foi verificar o conteúdo e a formatação, para auxiliar na elaboração de um questionário final mais coeso e objetivo, antes que fosse aplicado para um grande número de pessoas.

➤ **Passo 3 – Elaboração do questionário final**

Com base nos resultados do pré-teste, elaborou-se o questionário final estruturado (vide “Apêndice”), dividido em 4 partes. Em cada parte havia instruções, orientando sobre a forma correta de responder às questões, de forma que não houvesse necessidade de auxílio do pesquisador para o preenchimento do questionário.

Na primeira parte do questionário, listaram-se as atividades físicas pertencentes a cada conjunto (A, B e C), conforme descrito anteriormente: o conjunto “A” ficou composto de 6 atividades físicas consideradas de esforço leve; o conjunto “B” foi composto de 12 atividades físicas consideradas de esforço moderado; e no conjunto “C” permaneceram 12 atividades físicas consideradas de muito esforço. Dessa forma, visando verificar a intenção dos respondentes em praticar cada uma dessas atividades, questionou-se sobre a probabilidade de eles praticarem qualquer uma daquelas atividades nos 12 meses subsequentes, totalizando três questões (uma para cada conjunto), nessa primeira parte da pesquisa. As opções de respostas oferecidas variavam de “Aproveitaria a oportunidade, com certeza” a “Não aproveitará a oportunidade, com certeza”, e, após o pré-teste, verificou-se a necessidade de incluir também a opção “Já pratico uma dessas atividades”, totalizando-se, assim, uma escala de seis pontos.

Na segunda parte, listaram-se as 12 principais restrições que levariam as pessoas a não praticar uma atividade de que gostariam, e solicitou-se aos respondentes que opinassem sobre as razões pelas quais deixariam de praticar a atividade física da preferência deles. Utilizaram-se perguntas de forma impessoal, para tentar obter respostas mais próximas à realidade, pois no pré-teste verificou-se que muitas vezes os respondentes se sentiam constrangidos em responder a determinadas perguntas endereçadas diretamente a eles. Utilizou-se, nessa parte do questionário, uma escala de 5 pontos, variando de “Discordo Totalmente” a “Concordo Plenamente”.

Na terceira parte foram apresentadas seis questões, para verificar a idade cognitiva, e, para cada uma delas, solicitou-se que o respondente marcasse a faixa etária que melhor representaria seus sentimentos em relação aos seguintes itens: como se sente, aparência física, modo de agir, interesse pelas coisas, forma de pensar e saúde.

Na quarta parte foram feitas cinco perguntas para saber se o respondente ainda trabalhava, para classificá-lo quanto à renda familiar, quanto ao sexo e para saber sua idade cronológica.

➤ **Passo 4 – Aplicação do questionário**

O universo da pesquisa de campo foi formado por pessoas da região sudeste do Brasil, e utilizou-se a idade de corte inferior a 55 anos, para incluir indivíduos da nova geração da terceira idade.

O questionário final foi aplicado, acompanhado de uma carta de apresentação para esclarecer o objetivo da pesquisa e informar sobre a confidencialidade do instrumento e sobre a forma correta de preenchimento.

Utilizou-se uma amostragem por conveniência, nesta pesquisa, e a grande maioria dos questionários foi entregue pelo pesquisador diretamente aos respondentes em meio impresso (papel), e apenas a uma pequena parcela o instrumento foi enviado por meio eletrônico (*e-mail*) e respondido diretamente no editor de texto.

O tempo de duração entre a distribuição e recebimento dos questionários ficou em torno de 40 dias, e só foram aproveitados os questionários completamente preenchidos e sem respostas duplicadas.

Os questionários distribuídos totalizaram 450; 320 deles foram entregues em mãos, por meio impresso, e aproximadamente 130 foram enviados por *e-mail*. Do total entregue em meio impresso, foram recebidas respostas de 270 pessoas, e 62 questionários que não se enquadraram nos critérios explicados nos parágrafos anteriores foram retirados, ficando-se com 208 questionários válidos. Já do total de questionários enviados por meio eletrônico, foram recebidas respostas de 28 pessoas e, como cinco questionários não se enquadraram nos critérios, ficou-se com 23 questionários válidos.

Assim, do total de 450 questionários distribuídos, obtiveram-se 298 retornos, dos quais os 231 válidos foram considerados nesta pesquisa.

3.3. Análise dos dados

As respostas da parte um dos questionários foram tabuladas atribuindo-se valores de 1 a 6, conforme o respondente escolhesse desde “Não aproveitaria a oportunidade, com certeza” a “Já pratico uma dessas atividades”. Assim, avaliou-se a intenção do respondente em praticar determinadas atividades físicas nos próximos 12 meses, e as atividades foram aglutinadas em 3 conjuntos: atividade física leve, de esforço moderado e de muito esforço.

Na parte dois do questionário, as respostas foram tabuladas atribuindo-se valores na medida em que o respondente concordasse ou não com as assertivas, em uma escala de cinco pontos (5 = Concordo Plenamente, 1 = Discordo Totalmente). Assim, puderam-se avaliar os motivos pelos quais as pessoas não praticam uma atividade física de interesse.

Na parte três do questionário, para se chegar à idade cognitiva, as respostas foram tabuladas atribuindo-se o valor médio da faixa que corresponderia aos sentimentos do respondente. Para determinar a idade cognitiva dos respondentes, utilizou-se uma versão modificada da escala de idade cognitiva de Barak & Schiffman (1981). Assim, cada respondente deveria observar as seguintes afirmações, para indicar a década referente ao seu grupo etário:

- 1) “Eu me sinto como se eu estivesse na faixa dos meus...”
- 2) “Eu aparento fisicamente como se eu estivesse na faixa dos meus...”
- 3) “Minha saúde é como se eu estivesse na faixa dos meus...”
- 4) “O meu modo de agir (como faço a maioria das coisas) é como se eu estivesse na faixa dos meus...”
- 5) “Me interesse pelas mesmas coisas de uma pessoa na faixa dos...”
- 6) “Eu penso como se eu estivesse na faixa dos meus...”

Após a análise das respostas às assertivas acima, foram determinados dois segmentos. O segmento baseado na idade cognitiva foi dividido em: “*Nova Geração*”, ou seja, aqueles que se percebem como pertencentes à geração mais

jovem; e “*Tradicionais*”, ou seja, aqueles que se identificam como pertencentes à geração mais velha, da faixa etária considerada. Já no segmento classificado por idade cronológica, foram utilizadas duas faixas etárias: o público entre 55 e 64 anos e aquele acima de 65 anos.

Com base nesse perfil de dois segmentos, cada resultado foi examinado, para verificar se havia alguma correlação entre a idade (cronológica e cognitiva) e as demais variáveis.

A parte quatro do questionário permitiu classificar os respondentes conforme as variáveis de caráter sociodemográfico: renda, ocupação, sexo e idade cronológica. Nas três primeiras perguntas (renda, ocupação e sexo), atribuíram-se valores “1” e “2” para as respostas; por último, atribui-se o valor correspondente da idade cronológica do respondente, baseando-se no mês e no ano de nascimento.

Dessa forma, para analisar os dados elaborou-se uma planilha com 26 colunas: cada coluna representava uma resposta (as duas últimas respostas – mês e ano de nascimento - foram agrupadas para formar a idade cronológica) e cada linha representava um respondente.

Após a conversão das escalas em valores numéricos, conforme explicado anteriormente, as respostas foram avaliadas pela média aritmética e pelo desvio-padrão. Avaliou-se, também, se havia alguma correlação entre as variáveis.

3.4. Caracterização da amostra

Retirando-se os questionários não válidos, conforme critério descrito anteriormente, obteve-se uma amostra com os perfis que seguem, distribuídos por: gênero, renda familiar e ocupação. Também é apresentada a média da idade cronológica, para cada perfil.

➤ Perfil da amostra

		Amostra (N=231)
Sexo	Homem	96
	Mulher	135
Idade (Média)	Cronológica	65
Renda Familiar	Renda < R\$1.700	59
	Renda > R\$1.700	172
Trabalha Atualmente	Sim	102
	Não	129

Tabela 2 – Perfil da amostra

Conforme apresentado na tabela acima, num total de 231 questionários válidos, a maioria dos respondentes é do sexo feminino, possui renda acima de R\$1.700 e não exerce atividade remunerada. A média da idade cronológica ficou em torno de 65 anos.

➤ **Perfil da amostra dividido entre aqueles que praticam cada tipo de atividade**

		Atividade Leve (N=209)	Atividade Moderada (N=209)	Atividade de Muito Esforço (N=86)
Sexo	Homem	87	88	47
	Mulher	122	121	39
Idade (Média)	Cronológica	65	65	63
Renda Familiar	< R\$1.700	54	52	19
	> R\$1.700	155	157	67
Trabalha Atualmente?	Sim	93	96	46
	Não	116	113	40

Tabela 3 - Perfil da amostra, por tipo de atividade

Nota-se que o perfil daqueles com intenção de praticar atividades leves e moderada é bem parecido: a maioria são mulheres, possuem renda familiar acima de R\$1.700 e não trabalham. Já entre aqueles com intenção de praticar atividades de muito esforço o perfil é diferente: a maioria são homens, ainda trabalham e possuem renda acima de R\$1.700.

- **Perfil da amostra dividido entre aqueles que possuem alguma restrição e entre aqueles que não possuem restrição alguma**

		Sem Restrição Alguma (N=17)	Com Alguma Restrição (N=200)
Sexo	Homem	10	80
	Mulher	7	120
Idade (Média)	Cronológica	64	65
Renda	< R\$1.700	8	48
Familiar	> R\$1.700	9	152
Trabalha Atualmente?	Sim	11	88
	Não	6	112

Tabela 4 - Perfil da amostra, por restrições

Pode-se verificar que aqueles que apresentam restrições são, em sua maioria, formados pelas mulheres que não trabalham e cuja renda está acima de R\$1.700. Nota-se que 14 respondentes ficaram na indiferença (“não discordo, nem concordo”) e não foram considerados na tabela acima, totalizando apenas 217 respondentes.

➤ **Perfil da amostra dividido por cluster**

		Idade	Cognitiva	Idade	Cronológica
		Nova Geração (N=148)	Tradicionais (N=83)	55-64 (N=122)	65+ (N=109)
Sexo	Homem	69	27	55	41
	Mulher	79	56	67	68
Idade (Média)	Cronológica	62	71	59	73
	Cognitiva	46	62	48	57
Renda Familiar	< R\$1.700	33	26	24	35
	> R\$1.700	115	57	98	74
Trabalha Atualmente?	Sim	80	22	72	30
	Não	68	61	50	79

Tabela 5 - Perfil da amostra, por cluster

Nota-se que aqueles classificados como pertencentes à “Nova Geração” possuem uma diferença entre a idade cronológica e a percebida (cognitiva) em torno de 16 anos, e a maioria trabalha; já para os “Tradicionais”, essa diferença fica em torno de 9 anos, e a maioria não trabalha.

Entre os respondentes pertencentes à faixa etária entre 55 e 64 anos, a diferença entre a idade cronológica e a percebida (cognitiva) fica em torno de 11 anos, e a maioria trabalha; para aqueles com mais de 65 anos, essa diferença é de 16 anos, e a maioria não trabalha.

3.5. Limitações do método

O mercado maduro está em constante mutação; portanto, os resultados obtidos devem ser considerados apenas como uma fotografia do momento em que foi realizada a pesquisa.

As atividades físicas foram classificadas em três categorias, conforme a intensidade (leve, moderada e de muito esforço), mas as variáveis frequência e duração não foram levadas em consideração. Outras formas para classificar as atividades físicas também seriam possíveis: externas *versus* internas, aeróbicas *versus* não-aeróbica, aventura *versus* não-aventura, individual *versus* coletivo, etc.

É importante destacar que a amostra foi escolhida por conveniência, o que pode trazer algum viés nos resultados.