

Abandono do idoso à atividade física: Uma revisão de literatura

Dropout of Physical Exercise in Older Adults: A literature review

Paulo Giusti Rossi

Ana Claudia Silva Farche

Juliana Hotta Ansai

Cristiano Caveião

RESUMO

Apesar do aumento da procura por programas de atividade física voltados para a população idosa, nota-se um aumento da abstenção à essa prática. O presente estudo buscou evidenciar e discutir quais os principais motivos que levam os idosos a não aderirem ou abandonar programas específicos de atividade física voltados para essa faixa etária. Foi realizada uma revisão da literatura a partir de publicações científicas indexadas na base de dados *National Center for Biotechnology Information* (NCBI), entre os anos de 2003 e 2013. Seguindo os critérios de inclusão, um total de 30 artigos científicos foi selecionado para análise, dos quais 63% (19 estudos) foram publicados em periódicos internacionais e 37% (11) publicados em periódicos nacionais. Dentre os principais motivos para a não adesão e para a não iniciação em programas de atividade física pelos idosos, evidenciou-se barreiras pessoais e/ou familiares, barreiras de saúde, barreiras pessoais e barreiras sociais. Os resultados possibilitam nortear estratégias para melhorar a adesão a programas de atividade física, evitando assim, os agravos provenientes do envelhecimento associado à inatividade física.

Palavras-chave: Idoso. Adesão ao Exercício. Atividade Física.

ABSTRACT

Despite the increased demand for physical activity programs for the elderly, there is an increase in abstention to practice. This study aimed to demonstrate and discuss which are the main reasons for the elderly leave or not join specific physical activity programs designed to this age group. It was a literature review, performed from indexed scientific publications in National Center for Biotechnology Information (NCBI) database, between the years 2003 to 2013. Following the inclusion criteria, a total of 30 articles were selected for analysis, of which 63% (19 studies) were published in international journals and 37% (11) published in national journals. The main reasons for non-adherence and non-initiation in physical activity programs for the elderly evidence the personal barriers and/or family members, health barriers, personal barriers and social barriers. The results allow guiding strategies to improve adherence to physical activity programs, thus avoiding the complications arising from the aging associated with physical inactivity.

Keywords: Older Adults. Physical Exercise. Motivation. Adherence. Dropout.

INTRODUÇÃO

Evidências cada vez mais consistentes sugerem que, evitar o estilo de vida sedentário pode ser um dos meios mais simples e eficazes de promoção da independência e manutenção de um elevado nível de qualidade de vida na velhice, adiando assim, o início da diminuição funcional (ARNARDOTTIR et al., 2013). Além disso, o sedentarismo é considerado tão prejudicial à saúde quanto qualquer outra doença (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010) à medida que essa inatividade física, assim como a alimentação inadequada, são os principais contribuintes para doenças crônicas e morte prematura de idosos (DE MORAES et al., 2012; SEGUIN et al., 2010).

A atividade física no idoso tem um grande potencial na redução da incidência de doenças crônicas e no amparo ao gerenciamento das mesmas, aprimora o funcionamento físico e a qualidade de vida dos indivíduos e aumenta o número de anos que uma pessoa permanece ativa e independente (CAROMANO; IDE; KERBAUY, 2006; GONÇALVES; ALCHIERI, 2010; HARDAGE et al., 2007; HARDY; GROGAN, 2009; NASCIMENTO et al., 2010; NELSON et al., 2007; WILCOX; KING, 2004). Desse modo, a regularidade da prática é apontada como uma excelente maneira para melhorar a condição geral dos idosos (BARBOSA; LEBRÃO; MARUCCI, 2007; HERNANDES, et al., 2013; NASCIMENTO, et al., 2010; SANTOS et al., 2008), pois atua na manutenção da saúde e autoestima positiva (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011). Além disso, a continuidade da prática age de forma significativa à saúde do idoso, trazendo benefícios sociais, psicológicos, físicos (ARNARDOTTIR et al., 2013; MOSCHNY et al., 2011) e melhora o bem-estar geral dos idosos a curto e longo prazos (NASCIMENTO et al., 2010).

Dessa forma, o exercício influencia de forma favorável a estrutura óssea, coordenação e mobilidade, reduzindo assim o risco de quedas e fraturas (ARNARDOTTIR et al., 2013; CROMBIE et al., 2004; DE GROOT; FAGERSTRÖML et al., 2011; FORKAN et al., 2006), reduz o risco de doenças cardiovasculares (ARNARDOTTIR et al., 2013; CROMBIE, et al., 2004), melhora a força muscular e capacidade aeróbia (HARDY; GROGAN, 2009) e, como consequência, promove a independência do idoso nas atividades de vida diária (FORKAN et al., 2006; RIBEIRO et al., 2010).

Conforme dados de pesquisa realizada nas capitais brasileiras, evidenciou-se que em um período de cinco anos, houve um aumento de 9,5% na adesão à atividade física na

população acima dos 65 anos, no entanto, houve redução de 23,8% na inatividade física dessa população (BRASIL, 2007; 2012). Diante disso, nota-se o aumento na procura pelas práticas de atividade física, estimulados pelo conhecimento dos benefícios da prática e pela sua importância na manutenção da autonomia (RIBEIRO et al., 2010). Porém, embora iniciadas, grande parte dos idosos acaba por não dar continuidade à prática, apresentando baixo empenho e pouca adesão aos programas propostos (NASCIMENTO et al., 2010).

Entende-se que, uma vez identificadas as barreiras à prática de atividade física na população idosa, a intervenção e os meios de minimizá-las tornam-se mais eficazes (BRAZÃO et al., 2009). Logo, a compreensão desses fatores é uma condição necessária para o desenvolvimento de estratégias de promoção à saúde (MOSCHNY et al., 2011) para, conseqüentemente, evitar o isolamento comum nessa fase da vida (GOMES; ZAZÁ, 2009).

Sabendo-se dos benefícios que a prática regular de exercício físico promove à saúde dos idosos, dos efeitos maléficos causados pela inatividade física e diante da ampla demanda de informação relacionada à manutenção dessa prática, nota-se que, ainda assim, uma parcela de idosos deixa de participar de programas de atividade física voltados para essa faixa etária. Portanto, frente à necessidade em obtenção de maior clareza sobre os motivos que levam os idosos a abandonarem a prática de exercícios físicos e com o intuito de apontar alternativas na redução dessa evasão, esse estudo objetivou analisar os principais motivos apresentados por idosos para o abandono da prática regular de atividades físicas.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de abordagem quanti e qualitativa da literatura, que identificou as produções científicas sobre o tema abandono de atividade física e idoso. A identificação e seleção dos estudos foram realizadas através de publicações indexadas na base de dados *National Center for Biotechnology Information* (NCBI), e utilizou descritores previamente estipulados via Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

A pesquisa dos artigos científicos foi realizada na Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da USP no mês de agosto de 2013 e utilizou os descritores *idosos* ou *envelhecimento* ou *idosos frágeis* e *adesão ao exercício* ou *retenção* ou *adesão do paciente* ou *desistência do*

paciente ou *acesso*. Para a realização da pesquisa, todos os termos pesquisados utilizaram seus equivalentes no idioma inglês conforme a *Medical Subject Headings* (MeSH).

A seleção dos artigos deu-se sobre a seleção dos critérios de artigos originais com resumos e textos completos disponíveis para análise, artigos publicados no período de 2003 a 2013, nos idiomas português, inglês ou espanhol e estudos que contivessem em seus títulos e/ou resumos os seguintes descritores citados anteriormente. Os artigos de revisão bem como aqueles que não atendessem aos critérios de inclusão mencionados, ou que estivessem fora da temática desse estudo, foram excluídos da pesquisa.

A partir do material obtido inicialmente, um total de 404 artigos, procedeu-se à leitura minuciosa dos resumos dos estudos, destacando aqueles que respondessem ao objetivo proposto por este estudo a fim de organizar e fichar os dados para posterior análise dos conteúdos. Para a organização e fichamento dos dados, elaborou-se um instrumento de coleta de dados contendo o título do estudo, nome do periódico no qual foi publicado, ano de publicação, autor(es), país e local de realização do estudo, objetivos, sujeitos/amostra, delineamento do estudo, tipo de intervenção realizado, resultados efetivos e conclusão(ões) do(s) autor(es).

Seguindo os critérios de inclusão, 30 estudos foram selecionados para análise e caracterização do conteúdo, no qual foram extraídos os conceitos abordados em cada artigo e de interesse dos pesquisadores. Os estudos foram comparados e agrupados conforme a sua similaridade de conteúdo (Figura 1), sob a forma de categorização empírica, sendo constituída de duas categorias para análise: obstáculos para a não adesão à atividade física e motivos referidos para o abandono da atividade física.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Frente à análise dos estudos selecionados para leitura, constatou-se que 19 (63%) eram publicações internacionais e 37% (11) publicações nacionais. Os países de origem dos estudos apresentaram-se com predominância os Estados Unidos com 48% do total (9 estudos), Brasil com 16% (3 estudos), Austrália com 11% (2 estudos) e os demais, Alemanha, Trinidad e Tobago, Espanha, Escócia e Inglaterra com 7,5% (1 estudo para cada nação). Com relação aos anos de publicação, 2003 a 2013, os trabalhos selecionados apresentaram a

distribuição conforme apresentado na Figura 2. Dessa forma, foi possível verificar uma redução na quantidade de publicações nessa temática a partir do ano 2000.

Dentre os estudos analisados, vários apresentam diversos obstáculos para a não iniciação (BABWAH; NUNES, 2010; BRAZÃO et al., 2009; CROMBIE et al., 2004; HARDY; GROGAN, 2009; LEE et al., 2013; MOSCHNY et al., 2011) e também para não adesão em programas de atividade física (CARDOSO et al., 2008; CAROMANO; IDE; KERBAUY, 2006; DE GROOT, FAGERSTRÖML et al., 2011; FINDORFF; WYMAN; GROSS, 2009; FORKAN et al., 2006; JANNEY et al., 2006; MANZANO; MOLINA, et al., 2012; NASCIMENTO et al., 2010; RIBEIRO et al., 2010; WILCOX; KING, 2004), de modo que tais fatores englobam, devido sua diversidade, barreiras pessoais e/ou familiares, de saúde, barreiras culturais e/ou sociais.

Os motivos referidos como as principais barreiras para o início de atividade física circunstanciam-se na falta de interesse em realizar essas atividades (CROMBIE et al., 2004; DERGANCE et al., 2003; MOSCHNY et al., 2011) e sentir-se suficientemente ativo ou sentir necessidade de descanso (BRAZÃO et al., 2009). Podemos ainda, identificar algumas barreiras sociais à adesão a programas de atividade física, como a falta de companhia (DE FREITAS et al., 2007; DERGANCE et al., 2003; LEE, et al., 2013; MOSCHNY et al., 2011; RIBEIRO, et al., 2010), morte de cônjuge ou de outros familiares (CARDOSO et al., 2008), falta de variedade de atividades e desatenção por parte do professor (MANZANO; MOLINA, 2012).

Moschny et al. (2011) entrevistaram 1937 idosos com idade média de 77 anos, e analisaram as barreiras para início de atividade física. Os autores evidenciaram que, além dos problemas de saúde e falta de companhia, mais de um terço dos entrevistados não estavam interessados nessas atividades. A falta de interesse em realizar atividade física é um fator que merece atenção. Brazão et al. (2009) citam que, apesar dos idosos perceberem-se fisicamente inativos, a grande maioria não se interessa em mudar esse comportamento sedentário.

Em um estudo realizado em clínicas gerais da Escócia, Crombie et al. (2004) entrevistaram 409 pessoas com idades entre 65 e 84 anos. A grande maioria apresentou bom conhecimento sobre os benefícios da atividade física regular, podendo ajudá-los na manutenção da flexibilidade e até mesmo melhorar a saúde em geral. Apesar disso, os autores citam que os motivos da não adesão à prática de atividade física foram a falta de

interesse na atividade, falta de ar e o constrangimento em ingressar nas atividades em grupo. Podemos identificar em ambos estudos (BRAZÃO et al., 2009; CROMBIE et al., 2004) uma barreira cultural intrínseca nessa complexa interação de fatores, e essas barreiras são extremamente difíceis de superar. Conforme os próprios autores citam, a realização de campanhas nacionais pode ser necessária para convencer as pessoas de que a participação em atividade física no lazer é uma prática normal (CROMBIE et al., 2004).

Ao analisarmos os motivos dos idosos abandonarem as práticas de atividade física, verificamos a percepção negativa do efeito do exercício físico (CARDOSO, et al., 2008; NASCIMENTO et al., 2010; OKUMA; MIRANDA; VELARDI, 2007), o fato de não gostar de praticar exercícios (CAROMANO; IDE; KERBAUY, 2006) e os compromissos familiares (JANCEY et al., 2006) como os mais apontados. Ribeiro et al. (2010) entrevistaram via contato telefônico, 13 idosos com idade média de 66,3 anos, desistentes de um programa de atividade física direcionado à idosos. Os autores apresentam os problemas de saúde, problemas de saúde de familiar e falta de companhia como principais motivos que influenciaram ao abandono das atividades.

De outra forma, mas não menos importante, verificamos que algumas barreiras vêm sendo apresentadas como obstáculos tanto para o início da realização de uma atividade física, assim como motivos referidos para o abandono das mesmas. À vista disso, podemos citar os problemas de saúde (CARDOSO et al., 2008; FORKAN et al., 2006; JANCEY et al., 2006; LEE et al., 2013; MOSCHNY et al., 2011; RIBEIRO et al., 2010) e estado de saúde insuficiente (DE GROOT; FAGERSTRÖML, 2011; HARDY; GROGAN, 2009; NASCIMENTO, et al., 2010).

A falta de tempo (DERGANCE et al., 2003; LEE et al., 2013; MANZANO; MOLINA, 2012; NASCIMENTO et al., 2010) e a falta de motivação (DE GROOT; FAGERSTRÖML, 2011; FORKAN et al., 2006; LEE et al., 2013) ou falta de energia (LEE et al., 2013) foram barreiras frequentemente citadas para justificar tanto o abandono quanto a inserção em um programa de atividade física regular. Podemos identificar esses fatores como barreiras sociais à manutenção na prática. Nascimento et al. (2010) citam que a falta de tempo pode estar relacionada a uma dificuldade do idoso em planejar seu tempo, assim como, pode ser uma desculpa racional à falta de motivação em realizar atividades físicas.

Dada a amplitude e a força da evidência dessa temática, a atividade física deve ser uma das maiores prioridades para a prevenção e tratamento das doenças e incapacidades dos idosos (CROMBIE et al., 2004) porém, enfatizamos sobre a importância da orientação e supervisão de profissionais habilitados e capacitados em programas de atividade física específicos para idosos.

O presente estudo analisou publicações no período de 10 anos e, apesar disso, a quantidade de estudos que abordam a temática da não adesão e do abandono da prática de atividade física com a população idosa ainda é escassa. A compreensão destes fatores é uma condição necessária e fundamental para buscar soluções para redução da evasão e para se atingir os benefícios da prática regular de exercício físico.

CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa revelou que a maioria dos estudos analisados foram publicações internacionais. Os principais fatores evidenciados englobam barreiras de saúde, barreiras sociais, barreiras pessoais e/ou familiares e barreiras culturais, os quais foram categorizados por motivos para não adesão e/ou motivos para abandonar a atividade física por idosos.

Apesar de identificarmos uma redução na quantidade de publicações nessa temática nos últimos anos, enfatizamos a importância da realização de estudos que ajudem a traçar o perfil dos idosos sedentários ou desistentes de programas de atividade física. Cabe ressaltar que é importante conhecer o perfil desses idosos, pois algumas barreiras culturais e pessoais são fatores frequentes e devem ser transcendidos para que as ações de promoção à saúde sejam mais eficazes. Sugere-se que os próximos estudos avaliem as alterações dos motivos de abandono à prática de exercício físico a longo prazo, de modo a verificar esses motivos alteram-se ou não ao longo do tempo.

REFERÊNCIAS

ARNARDOTTIR, N. Y.; KOSTER, A.; VAN DOMELEN, D. R.; BRYCHTA, R. J.; CASEROTTI, P.; EIRIKSDOTTIR, G.; SVERRISDOTTIR, J. E.; LAUNER, L. J.; GUDNASON, V.; JOHANNSSON, E.; HARRIS, T. B.; CHEN, K. Y.; SVEINSSON, T. Objective measurements of daily physical activity patterns and sedentary behavior in older adults: Age, Gene/Environment Susceptibility-Reykjavik Study. **Age Ageing**, v. 42, n. 2, p. 222-9, 2013.

BABWAH, T. J. R.; NUNES, P. Exercise Habits in South Trinidad: Motivating Forces and Barriers. *West Indian Med J*, v. 59, n. 5, 2010.

BARBOSA, A. R.; LEBRÃO, M.; MARUCCI, M. F. Prevalência de inatividade física em idosos do município de São Paulo. *Educación Física y Deportes. Revista Digital*, Buenos Aires, v. 105, 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd105/prevalencia-de-inatividade-fisica-em-idosos.htm>>. Acesso em 06 fev. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2006: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2011: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília, 2012.

BRAZÃO, M. C. et al. Estágios de mudança de comportamento e barreiras percebidas à prática de atividade física em idosos residentes em uma cidade de médio porte do Brasil. **Motriz**, v. 15 n. 4 p. 00-00, 2009.

CARDOSO, A. S. et al. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, v. 14, n. 01, p. 225-239, 2008.

CAROMANO, F. A.; IDE, M. R.; KERBAUY, R. R. Manutenção na Prática de Exercícios Físicos por Idosos. **Revista do Departamento de Psicologia – UFF**, v. 18, n. 2, p. 177-192, 2006.

CROMBIE, I. K.; IRVINE, L.; WILLIAMS, B.; MCGINNIS, A. R.; SLANE, P. W.; ALDER, E. M.; MCMURDO, M. E. T. Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. **Age and Ageing**, v. 33, p. 287-292, 2004.

DE FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

DE GROOT, G. C. L.; FAGERSTRÖM, L. Older adult's motivating factors and barriers to exercise to prevent falls. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, n. 18, p. 153-160, 2011.

DE MORAES, W. M.; SOUZA, P. R. M.; PINHEIRO, M. H. N. P.; IRIGOYEN, M. C.; MEDEIROS, A.; KOIKE, M. K. Programa de exercícios físicos baseado em frequência semanal mínima: efeitos na pressão arterial e aptidão física em idosos hipertensos. **Rev. Bras. Fisioter.**, v. 16, n. 2, 2012.

DERGANCE, J. M.; CALMBACH, W. L.; DHANDA, R.; MILES, T. P.; HAZUDA, H. P.; MOUTON, C. P. Barriers to and Benefits of Leisure Time Physical Activity in the Elderly: Differences Across Cultures. **J Am Geriatr Soc**, v. 51, p. 863-868, 2003.

FINDORFF, M. J.; WYMAN, J. F.; GROSS, C. R. Predictors of Long-term Exercise Adherence in a Community-Based Sample of Older Women. **Journal of Women's Health**, v. 18, n. 11, 2009.

FORKAN, R.; PUMPER, B.; SMYTH, N.; WIRKKALA, H.; CIOL, M. A.; SHUMWAY-COOK, A. Exercise Adherence Following Physical Therapy Intervention in Older Adults With Impaired Balance. **Physical Therapy**, v. 86, n. 3, p. 401-410, 2006.

GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 2, p. 132-138, 2009.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.

HARDAGE, J.; PEEL, C.; MORRIS, D.; GRAHAM, C.; BROWN, C. J.; FOUSHEE, H. R.; BRASWELL, J. Adherence to Exercise Scale for Older Patients (AESOP): A Measure for Predicting Exercise Adherence in Older Adults after Discharge from Home Health Physical Therapy. **Journal of Geriatric Physical Therapy**, v. 30, n. 2, 2007.

HARDY, S.; GROGAN, S. Preventing Disability through Exercise - Investigating Older Adults' Influences and Motivations to Engage in Physical Activity. **Journal of Health Psychology**, v. 14, n. 7, p. 1036-46, 2009.

HERNANDES, N. A.; PROBST, V. S.; DA SILVA JR, R. A.; JANUÁRIO, R. S. B.; PITTA, F.; TEIXEIRA, D. C. Physical activity in daily life in physically independent elderly participating in community-based exercise program. **Braz J Phys Ther**, v. 17, n. 1, p. 57-63, 2013.

JANCEY, J.; HOWAT, P.; LEE, A.; CLARKE, A.; SHILTON, T.; FISHER, J.; IREDELL, H. Effective Recruitment and Retention of Older Adults in Physical Activity Research: PALS Study. **Am J Health Behav.**, v. 30, n. 6, p. 626-635, 2006.

LEE, C.; ORY, M. G.; YOON, J.; FORJUOH, S. N. Neighborhood Walking Among Overweight and Obese Adults: Age Variations in Barriers and Motivators. **J Community Health**, v. 38, p. 12-22, 2013.

MANZANO, A. B.; MOLINA, S. F. Motivos de inscripción, permanencia y satisfacción en un programa de actividad física de mantenimiento para mujeres mayores. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 12, n. 1, p. 79-92, 2012.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 1, 2011.

MOSCHNY, A.; PLATEN, P.; KLAABEN-MIELKE, R.; TRAMPISCH, U.; HINRICHS, T. Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 8, n. 121, 2011.

NASCIMENTO, M. C.; DA SILVA, O. G. P.; SAGGIORATTO, C. M. L.; VARGAS, K. C. B.; SCHOPF, K.; KLUNK, J. O desafio da adesão aos exercícios físicos em grupos de idosos em Palmitos/SC: Motivos para a prática e para a desistência. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 3, 2010.

NELSON, M. E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S. N.; DUNCAN, P. W.; JUDGE, J. O.; KING, A. C.; MACERA, C. A.; CASTANEDA-SCEPPA, C. Physical Activity and Public Health in Older Adults. *Circulation*, v. 116, p. 1094-1105, 2007.

OKUMA, S. S.; MIRANDA, M. L. J.; VELARDI, M. Atitudes de idosos frente à prática de atividades físicas. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 15, n. 2, p. 46-54, 2007.

RIBEIRO, L. B.; ZACARONI, L. M.; ROGATTO, G. P.; VALIM-ROGATTO, P. C. Tempo de adesão, motivos de desistência e perspectivas de retorno de idosos ex-participantes de um programa de atividades físicas. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 9, n. 4, p. 225-230, 2010.

SANTOS, J. L. F.; LEBRÃO, M. L.; DUARTE, Y. A. O.; DE LIMA, F. D. Functional performance of the elderly in instrumental activities of daily living: an analysis in the municipality of São Paulo, Brazil. **Cad. Saúde Pública**, v. 24, n. 4, p. 879-886, 2008.

SEGUIN, R. A.; ECONOMOS, C. D.; PALOMBO, R.; HYATT, R.; KUDER, J.; NELSON, M. E. Strength Training and Older Women: A Cross-Sectional Study Examining Factors Related to Exercise Adherence. **Journal of Aging and Physical Activity**, p. 201-218, 2010.

WILCOX, S.; KING, A. C. The Effects of Life Events and Interpersonal Loss on Exercise Adherence in Older Adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, n. 11, p. 117-130, 2004.