

5 Conclusões

O presente estudo teve como objetivo investigar o público acima de 55 anos, para entender os seguintes pontos: como a percepção das restrições intrapessoais influencia no processo decisório de escolha e quais delas atuam como barreira à prática de atividades físicas; quais são os tipos de atividades físicas que mais despertam interesse entre a população mais velha; como a renda, a ocupação e o sexo dessas pessoas influenciam sua intenção de praticar atividades físicas e sua percepção das restrições intrapessoais; como a segmentação por idade cognitiva, em vez da tradicional segmentação por idade cronológica, pode ser útil na análise das restrições e da intenção de praticar atividades físicas.

5.1. A percepção das restrições intrapessoais

Encontraram-se três itens que podem ser considerados restritivos à prática de atividades físicas, entre a população mais velha: “não se sentem suficientemente **motivadas**”, “não tem **confiança** suficiente para praticar” e “receio de não ter **energia suficiente**”.

Essa constatação tem respaldo no estudo de Meredith & Schewe (1994), que demonstra que, com o avançar da idade, as pessoas aumentam o sentimento de vulnerabilidade e a consciência dos riscos.

O estudo de Moschis (1992) mostrou que, com o avançar da idade, as pessoas passam por inúmeras mudanças biofísicas, psicológicas, sociais, etc. Quando uma pessoa perde o cônjuge, por exemplo, ela pode ficar deprimida ou desmotivada para fazer atividades físicas.

Assim, existem muitos fatores que podem influenciar diretamente na falta de energia, confiança e motivação das pessoas mais velhas e que poderão atuar como barreira à prática de atividades físicas.

Ao se fazer uma distinção de sexo entre os respondentes, além dos três itens descritos no parágrafo anterior, verificou-se que as mulheres apresentaram diferença em relação aos homens (médias maiores) também no item “medo de **ficar muito tempo fora de casa**”. Isso se deve possivelmente ao fato de as mulheres acima de 55 anos pertencerem a uma geração em que trabalhar fora de casa não era muito comum; assim, ficar muito tempo fora de casa pode representar uma barreira à prática de certos tipos de atividades físicas, pois isso interfere no ritmo dos afazeres domésticos.

Verificou-se que a percepção de muitas restrições aumenta com o avançar da idade. Assim, com o avançar da idade, as pessoas passam a perceber mais barreiras que as impedem de praticar certas atividades físicas.

As pessoas que não trabalham consideram restritivo o item “A **saúde** já não permite que pratiquem”, ao contrário daquelas que ainda trabalham. Isso demonstra que estar em plena atividade reflete positivamente na parte física e que essas pessoas deixam de considerar a saúde como um fator limitante.

5.2. A intenção de consumo das atividades físicas

Os membros da amostra demonstraram intenção de praticar (ou já praticam) as atividades de intensidade leve ou moderada. Já entre as atividades consideradas de muito esforço, a média das respostas ficou em torno do valor três, ou seja, eles não têm certeza se pretendem realizar essa modalidade de atividade física. Isso é compreensível, pois na modalidade de atividades de muito esforço encontram-se esportes (basquete, futebol, etc), lutas (karatê, judô, etc) e outras atividades (rapel, rafting, etc) que exigem muito das funções cardiorrespiratórias das pessoas e que podem não ser indicadas para quem já teve algum tipo de problema de saúde (doenças do coração, hipertensão, etc).

A grande maioria das pessoas (71%) respondeu que já pratica alguma atividade do tipo leve. Esse resultado está coerente com o estudo de Greve (1996), que verificou alta intenção de praticar caminhadas, entre as pessoas prestes a se aposentar, e alta incidência na prática efetiva de caminhadas, após a aposentadoria.

Quando se analisam os resultados pelas faixas etárias, nota-se que, quanto mais velhas, as pessoas praticam menos a atividade física de muito esforço. Essa constatação corrobora com o estudo de Moschis (1992), que destaca o fato de o envelhecimento implicar mudanças no funcionamento sensorial, diminuição da mobilidade e da força física e aumento da suscetibilidade do organismo em adquirir doenças.

5.3. A segmentação por idade cognitiva

Quando se classifica pela idade cognitiva, o segmento dos “Tradicionais” considera o item “a **saúde** já não permite que pratiquem” como uma restrição, ao contrário da opinião do segmento “Nova Geração”. Assim, as pessoas que se percebem com uma idade jovem (“Nova Geração”), não encaram a saúde como um fator de preocupação, e sentem-se preparadas para a prática de atividades físicas.

No caso das atividades, há uma diferença quando se segmenta pela idade cognitiva: os “Tradicionais” apresentam apenas a intenção de praticar atividades de esforço moderado, mas, entre aqueles classificados como sendo da “Nova Geração”, muitos efetivamente já praticam essas atividades.

Assim, o empreendedor interessado em desenvolver negócios na área de atividades físicas, para o segmento de pessoas mais velhas, pode utilizar a segmentação por idade cognitiva para alcançar o segmento “Nova Geração”, que se mostrou sem restrições com relação ao item “saúde”, além de demonstrar forte interesse pela prática de atividades de esforço moderado.

5.4. Sugestões para trabalhos futuros

Este estudo investigou os fatores que restringem as pessoas mais velhas e que as impedem de praticar uma determinada atividade física; entretanto, não investigou os motivos que impedem as pessoas de aumentar a frequência ou a duração de uma atividade física que já praticam. Tampouco investigou sua intenção de se especializar numa determinada prática. Esses pontos podem ser aprofundados em estudos posteriores.

Nesta pesquisa foram investigadas as restrições intrapessoais, e este é apenas o primeiro passo para se chegar à prática, conforme definido pelo modelo da hierarquia das restrições, de Crawford *et al.* (1991). Ressalte-se que este é um passo importante, pois representa um grande obstáculo a ser superado, visto que pode tirar o indivíduo da inércia. Em estudos posteriores, poder-se-ia aprofundar a investigação das restrições interpessoais e estruturais, ou, então, aprofundar o tema das negociações a respeito das restrições, o que poderia levar à prática efetiva de atividades físicas.

No perfil da amostra desta pesquisa quase não havia pessoas que não praticavam nenhuma modalidade de atividade física, e, em estudos futuros, poder-se-ia investigar as intenções e as restrições entre aqueles que não exercem nenhuma atividade física.

5.5. Considerações finais

Conforme definido por Boone e Kurtz (2002), o comportamento do consumidor é uma função de interações das influências interpessoais (cultura, amigos e parentes) e dos fatores pessoais (atitudes, aprendizado e percepções). Sendo assim, as pessoas optam pela compra de um produto ou serviço influenciadas por inúmeros fatores. Para melhor detalhar este processo é preciso entender o comportamento humano à luz de ciências como a psicologia e a sociologia. Entretanto, este estudo não teve a pretensão de adentrar em temas de outras ciências, para aprofundar o entendimento do processo cognitivo de escolha de um determinado serviço ou atividade; limitou-se a focalizar os fatores pessoais, como a percepção das restrições e a idade percebida (cognitiva).

Assim, acredita-se que este trabalho traz uma contribuição, ou seja, esclarecimentos sobre o interesse e as barreiras que restringem a prática de atividades físicas, entre a população acima de 55 anos. Também foi proposta uma forma alternativa de segmentação (a idade cognitiva) para atingir aqueles, entre a população mais velha, que não possuem grandes restrições e que têm maior interesse em praticar determinadas atividades físicas.