

▪

## FATORES QUE MOTIVAM IDOSOS A INGRESSAR NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

### RESUMO

A prática de atividade física promove uma série de benefícios físicos e psicológicos para diferentes populações. Apesar desta constatação, ainda existem muitas pessoas sedentárias. No presente trabalho o olhar se volta para pessoas idosas, buscando compreender o que motivou idosos ativos a ingressar na prática de atividade física. Para tal, foi aplicado um questionário motivacional em 40 indivíduos voluntários, de ambos os sexos, praticantes de atividade física há mais de seis meses. Através deste estudo poderemos entender o que leva os idosos a praticarem exercícios físicos e, assim, poderemos investir em estratégias direcionadas especificamente às suas necessidades. O instrumento foi um questionário de motivação desenvolvido por Samulski e Noce (2000), aplicado em forma de entrevista individual. O tratamento estatístico foi SPSS 13.0, para comparação entre os escores das questões utilizamos a ANOVA one way. Para comparação das possíveis diferenças entre as questões utilizamos o post hoc de Tukey, com o nível de significância de  $p < 0,05$ . O fator motivacional principal para ingresso na prática de atividades físicas foi a manutenção da saúde, mas não houve diferença significativa entre este motivo, o prazer da atividade física e a socialização.

**Palavras-chave:** Atividade física. Motivação. Idosos.

### ABSTRACT

The practice of physical activity promotes a series of physical and psychological benefits for different populations. Despite this finding, there are still many sedentary people. In the present work the gaze turns to the elderly, seeking to understand what motivated the active elderly to enter the practice of physical activity. For that, a motivational questionnaire was applied to 40 volunteers, both men and women, who practiced physical activity for more than six months. Through this study we can understand what leads the elderly to practice physical exercises and, thus, we can invest in strategies directed specifically to their needs. The instrument was a motivational questionnaire developed by Samulski and Noce (2000), applied as an individual interview. The statistical treatment was SPSS 13.0, for comparison between the scores of the questions we used the ANOVA one way. To compare the possible differences between the questions we used the post hoc of Tukey, with the level of significance of  $p < 0.05$ . The main motivational factor for admission to physical activity was the maintenance of health, but there was no significant difference between this motive, the pleasure of physical activity and socialization.

**Key words:** Physical activity. Motivation. Elderly.

### 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser definido como mudanças graduais na estrutura e funcionamento de um organismo que ocorrem como resultado da interação entre este organismo com seu ambiente (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2015). A expectativa de vida do brasileiro que em 2000 era de 63 anos para homens e 73,9 anos para mulheres, em 2015 chegou aos 71,9 anos para os homens e aos 79,1 anos para as mulheres (IBGE, 2015). Vários fatores contribuíram para este aumento da expectativa de vida, entre eles podemos citar: a queda da mortalidade infantil, uma dieta balanceada, surgimento de novas tecnologias e tratamentos cirúrgicos, cuidados médicos e a prática de atividade física (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2012).

Cientistas tem se envolvido em investigar formas de retardar o processo do envelhecimento ou estratégias que garantam uma melhor qualidade à longevidade. Evidências epidemiológicas indicam um efeito positivo de um estilo de vida ativo, de envolvimento em programas de atividade física e exercício na prevenção e minimização dos efeitos do envelhecimento (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1998).

A prática de atividade física promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e flexibilidade e a diminuição da resistência cardiovascular (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2008). Proporciona ainda benefícios psicossociais como: a melhora da auto-estima, o alívio da depressão, socialização e o aumento da autoconfiança (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2012; TEIXEIRA et al., 2012). Segundo Okuma (1998), nas atividades físicas em grupo o idoso pode encontrar não só satisfação pessoal, como também suporte social, o qual se constitui na presença do outro e/ou dos recursos materiais fornecidos por parentes e amigos para lidar com o processo de envelhecimento.

Mesmo sabendo de todos esses benefícios citados, o Ministério dos Esportes (2016) apontou que 64,4% das pessoas acima de 65 anos no Brasil são sedentárias. Dessa forma uma questão surge: o que motiva idosos ativos a ingressar em uma prática de atividade física? Como motivação se entende aqueles fatores que levam um organismo a se comportar ou a agir de modo a atingir um objetivo ou satisfação. A motivação pode ser influenciada por impulsos psicológicos intrínsecos ou estímulos externos. A identificação dos motivos por uma vida ativa em idosos ativos se torna relevante para fornecer diretrizes para uma intervenção profissional mais consciente, ou seja, uma intervenção pautada em estratégias direcionadas especificamente ao público em questão e suas necessidades.

## 2 MÉTODO

### 2.1 Amostra

Participaram do estudo 40 (quarenta) indivíduos idosos, de ambos os sexos, praticantes de atividade física nas academias da zona norte de Belo Horizonte. Os voluntários tinham mais de 65 anos e praticavam atividade física.

### 2.2 Instrumento

Como instrumento foi utilizado uma adaptação (ANEXO1) Instrumento de Motivação para a Prática Esportiva (SAMULSKI; NOCE, 2000). O instrumento avalia, através de seis afirmativas, a motivação para a prática de atividade física. As categorias de escolha para estas afirmativas foram (0) sem importância, (1) pouca importância, (2) importante, (3) decisivo.

### 2.3 Procedimentos

Primeiramente foi feito um convite aos idosos a participarem da pesquisa, explicando o objetivo da pesquisa e a importância da participação de cada indivíduo. Após assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido, os idosos que se disponibilizaram a participar da pesquisa foram encaminhados para uma sala cedida pelas academias visitadas. Os dados foram coletados individualmente, antes da sessão de atividade física.

### 2.4 Análise dos Dados

Os dados foram analisados no programa estatístico SPSS 13.0. A comparação entre as médias dos escores dos itens foi feita utilizando a ANOVA *one way*. Para comparação das possíveis diferenças entre os itens foi utilizado o *post hoc de Tukey*, com o nível de significância de  $\alpha \leq 0,05$ . Foi também realizada a descrição dos dados por moda e desvio padrão.

## 3 RESULTADOS

Em média os principais motivos que levaram os idosos ativos a praticar atividade física foram “melhorar a saúde e qualidade de vida” (item 3), “prazer pela prática de atividade física” (item 1) e pela “socialização” (item 5). Apesar dos dados médios indicarem uma superioridade do item “melhorar a saúde e qualidade de vida” em relação aos itens “prazer pela prática de atividade física” e “socialização” a diferença entre estes fatores não foi significativa ( $p > 0,05$ ). Os motivos “recomendação médica” (item 4) e “incentivo de familiares e amigos” (item 6) obtiveram os menores escores na amostra pesquisada, indicando que não são tão importantes para motivar os idosos a ingressar num programa de atividade física (FIGURA 1).

Figura 1 – Média do escore dos fatores motivacionais para a prática de atividade física em idosos

Quando se analisa a moda (FIGURA 2) observa-se que os itens 1, 3 e 5 encontram-se na categoria “decisivo”, ou seja, 3 pontos. O item 2, “sentir-se realizado”, recebeu moda na categoria “importante” (2 pontos) e os itens 4 e 6 apresentaram moda na categoria “pouco importante” (1 ponto). No item 6, no entanto, dez idosos escolheram a categoria “sem importância”.

Figura 2 – Moda do escore dos fatores motivacionais para a prática de atividade física em idosos

A análise descritiva da medida de desvio padrão apontou que houve maior variação na escolha das categorias (todas as categorias apareceram) motivacionais dos

itens 5 e 6 e menor variação na escolha das categorias motivacionais do item 3, em que 35 idosos escolheram a categoria “decisivo” e 5 idosos a categoria “importante”.

Figura 3 – Desvio padrão do escore dos fatores motivacionais para a prática de atividade física em idosos

#### 4 DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

O objetivo deste trabalho foi identificar os principais fatores que motivaram idosos ativos a praticarem atividade física. Os resultados do presente estudo apontam que fatores intrínsecos como “melhorar a saúde e qualidade de vida”, “prazer pela prática de atividade física” e “socialização” parecem estar mais relacionados ao ingresso na prática da atividade física de idosos da região norte de Belo Horizonte.

Estes resultados corroboram com os achados de Cardoso (2014), Mazo et al. (2006), Stiggelbout, Hopman-Rock e Mechelen (2008) que revelaram que os motivos mais valorizados pelos idosos se relacionam com os aspectos ligados à saúde, ao bem-estar psicológico e social. Pode-se pensar que o idoso ativo busque evitar, pela prática da atividade física, seu envelhecimento funcional, isto é, evitar restrições em suas tarefas de vida diária provocadas pelas perdas associadas ao processo de envelhecer (SILVA et al. 2016).

Com as perdas funcionais, há progressiva perda de autonomia. A autonomia pode ser entendida como a capacidade de realizar atividades sem a ajuda de outra pessoa, necessitando, para tanto, de condições motoras e cognitivas suficientes para o desempenho dessas tarefas (FERREIRA et al., 2012). O idoso ativo parece ver na atividade física uma possível opção para manter-se saudável e ativo socialmente sentindo prazer inerente à prática.

A socialização apresentou-se como fator motivacional decisivo, mostrando, assim, que esses idosos não optam pelo isolamento, mas desejam o convívio social. O relacionamento social é considerado como uma das necessidades psicológicas básicas (WILSON; RODGERS, 2002). A dimensão prazer está inserida no contexto da motivação intrínseca, em que o sujeito possui plena satisfação na atividade (RYAN; DECI, 2000). Quanto mais autodeterminada é a motivação, maior o tempo de permanência na atividade. Dessa forma, o prazer se torna importante para manter os idosos na prática de atividade física (TEIXEIRA et al., 2012). A sociabilidade e o prazer são assim, elementos que, quando levados em consideração, podem tornar o programa de treinamento ainda mais bem sucedido (SILVA et al. 2016).

Interessante notar que fatores extrínsecos como “recomendação médica” e “incentivo de familiares e amigos” não foram considerados motivos relevantes. Estes resultados apontam para um locus de controle interno nas decisões do idoso, exigindo dos profissionais de Educação Física que trabalham com este público estratégias específicas de intervenção. Atividades coletivas, por exemplo, seriam possivelmente mais atrativas do que atividades individuais para esta amostra.

O conhecimento dos motivos para o ingresso dos idosos participantes é uma informação essencial para que o profissional de Educação Física compreenda a expectativa dos idosos e possa planejar melhor suas atividades aumentando a aderência. Uma possível investigação futura pode verificar se os motivos que levam os idosos ativos a ingressarem em um programa de atividade física seriam os mesmos que os mantém praticando.

#### REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand on the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in adults. *Med.Sci.Sports. Exerc.* 30, 975-991, 1998.

CARDOSO, A. M. N. *Fatores Motivacionais de Idosos Associados à Prática Regular de Exercícios Físicos*.122f. Dissertação de Mestrado, Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, SP, 2014.

FERREIRA, O. G. L.; MACIEL, S. C.; COSTA, S. M. G.; SILVA, A. O.; MOREIRA, M. A. S. P. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto Contexto Enferm*, 21(3), 513-8, 2012.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K.; BARROS NETO, T. L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 8(4), 21-32, 2008.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. B. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 5(2), 60-76, 2012.

MAZO, G. Z., CARDOSO, F. L., AGUIAR, D. L. de. Programas de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e autoimagem. *Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano*, 8(2), 67-72, 2006.

MINISTÉRIO DOS ESPORTES. *Diesporte: diagnóstico nacional do esporte caderno 2*, 2016. Disponível em: [www.esporte.gov.br/diesporte](http://www.esporte.gov.br/diesporte) Acesso em:23/06/2017.

OKUMA, S. S. *O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa*. Campinas, São Paulo: Papirus, 1998.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. Genebra, 2015. Disponível em: < <file:///F:/%C2%A0/DESENVOLVIMENTO%20MOTOR/Artigos%20em%20reda%C3%A7%C3%A3o/uNIVERSO/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>> Acesso em : 23/06/2017.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67, 2000.

SAMULSKI, D.; NOCE, F. Avaliação psicossocial do atleta de handebol. In: GRECO, P. *Caderno de Rendimento do Atleta de Handebol*, BH, Health, 2000.

SILVA, A. N. C.; CASTANHO, G. K. F.; CHIMINAZZO, J. G. C.; BARREIRA, J.; FERNANDES, P. T. Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. *Psicologia em Estudo*, 21(4), 677-685, 2016.

STIGGELBOUT, M.; HOPMAN-ROCK, M.; VAN MECHELEN, W. V. Entry correlates and motivations of older adults participating in organized exercise programs. *Journal of Aging and Physical Activity*. 16, 342-354, 2008.

TEIXEIRA, P. J.; CARRACA, E. V.; MARKLAND, D.; SILVA, M. N.; RYAN, R. M. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78, 2012.

WILSON, P. M.; RODGERS, W. M. The Relationship Between Exercise Motives and Physical Self-Esteem in Female Exercise Participants: An Application of Self-Determination Theory<sup>1</sup>. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7(1), 30-43, 2002.

## ANEXO 1

### Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física

1. Avalie os motivos que o motivou a praticar atividade física.

0 - sem importância    1 - pouca importância    2 - Importante    3 - Decisivo

Motivos que o mantêm praticando Esportes	0	1	2	3
1. Pelo prazer da prática da atividade física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Por sentir-se realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Para melhorar sua saúde e qualidade de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Por recomendação médica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Para socializar-se	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Pelo incentivo da família e amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>