

MOTIVAÇÃO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Thiago Ferreira de Alencar Gabriel¹; Bárbara Regina Battani Silva²; João Pedro Arantes³

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: thi.ferreira2@gmail.com¹

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: barbara_battani@hotmail.com²

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: jp.arantes@uol.com.br³

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Palavras-chave: Aderência; Exercício; Idosos.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física na terceira idade é fundamental devido ao declínio das funções fisiológicas do nosso organismo, pois faz parte do processo de envelhecimento. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2008) e a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2005) é considerada uma pessoa idosa aquela que possuir idade de 60 anos ou mais. Os autores exaltam a atividade física e a motivação dos idosos para essa prática, pois a partir desse estudo é possível realizar melhorias em projetos que visão a saúde e implantar novos métodos. Kobal (1996, p. 09) diz que motivação é “como o despertar para uma ação, dando-lhe uma direção e mantendo seu curso na consecução de um objetivo”. Já Freitas et al. (2007, p. 93) define como “motivação implica em investigar os motivos que influenciam um determinado comportamento, ou seja, todo comportamento é motivado, é impulsionado por motivos”. Desta maneira, fica evidente pelas pesquisas realizadas pelos autores que a variável saúde é um dos principais fatores que motivam os idosos a praticarem exercícios físicos.

OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivo verificar a motivação na prática de atividade física para idosos, o motivo do início a prática de atividade física, há quanto tempo praticam atividade física, os benefícios obtidos com a prática, o motivo de continuarem praticando atividade física e realizar a comparação dos resultados dos grupos masculinos e femininos.

METODOLOGIA

Participaram da pesquisa idosos atuantes de um projeto, localizado na região do Alto Tietê. O instrumento utilizado para coleta de dados desta pesquisa foi o Questionário/Inventário de motivação para a prática de atividade física. O mesmo foi adaptado pelos autores e seu orientador do inventário de Melo (2010). Os objetivos do Questionário/Inventário adaptado foram verificar a participação dos idosos na prática, quais tipos de atividades, há quanto tempo pratica, quantas vezes por semana, fatores motivantes para participação/permanência na prática de atividades físicas e possíveis benefícios. Os métodos estatísticos utilizados foram porcentagem, média, mediana, moda, desvio padrão e correlação de Spearman. Para se garantir a validade dos

resultados da pesquisa, o nível de significância adotado foi de 0,05 compatíveis com a margem de erro aceitável em Educação Física.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada com 31 idosos, sendo 22 do gênero feminino e 9 do gênero masculino, a faixa etária variou de 60 a 80 anos, amplitude de 20 anos, média 67,5 anos, moda 67 e mediana 68. Após a aplicação do instrumento, os dados obtidos foram analisados para obtenção dos resultados. Foram analisados de maneira qualitativa e quantitativa de acordo com o tipo de questão proposta e representados por figuras que permitem melhor compreensão. Na Tabela 1 os seguintes resultados foram obtidos: na resposta Iniciativa Própria apresentou T 36,5% (M 33,3%, e F 37,5%); Recomendação Médica T 34,1% (M 44,4% e F 31,2%); Indicação de amigos T 9,9% (M 0 e F 12,5%) e Fazer Amizade T 19,5% (M 22,3% e F 18,8%). A correlação de Spearman foi utilizada para verificar se há correlação significativa entre as respostas masculinas e femininas. Na comparação dos resultados obteve-se $R_o = 0,58$ ($R_c = 0,81$, $N = 4$), indicando que existe correlação.

Tabela 1 – Motivação para iniciar a prática de atividade física

Resposta	Masc.		Fem.		Total	
	F	%	F	%	F	%
Iniciativa Própria	3	33,3	12	37,5	15	36,5
Recomendação Médica	4	44,4	10	31,2	14	34,1
Indicação de Amigos	-	-	4	12,5	4	9,9
Fazer Amizade	2	22,3	6	18,8	8	19,50
Total	9	100	32	100	41	100

Os resultados da Tabela 1 evidenciam que o maior motivo foi Iniciativa Própria. Esta estabelece relação com a motivação intrínseca sendo ela percebida como um comportamento interno e de autodeterminação (KOBAL, 1996). Já na Tabela 2, podemos observar os seguintes resultados: de 0 a 1 ano apresentou T 41,9% (M 66,7% e F 31,8%); 2 a 3 anos T 22,6% (M 22,2% e F 22,7%) e acima de 3 anos T 35,5% (M 11,1% e F 45,5%). A correlação de Spearman foi utilizada para verificar se há correlação significativa, e na comparação dos resultados, obteve-se $R_o = 0,34$ ($R_c = 0,87$, $N = 3$), indicando que não existe correlação. Através do questionário aplicado puderam-se identificar respostas apresentando um alto grau de importância, na qual a maioria possuía fatores motivacionais intrínsecos. Com isso a permanência dos idosos no projeto pode-se dar a uma motivação intrínseca sendo ela gerada por aspectos internos (KOBAL, 1996).

Tabela 2 – Tempo de participação

Resposta	Masc.		Fem.		Total	
	F	%	F	%	F	%
0 a 1 ano	6	66,7	7	31,8	13	41,9
2 a 3 anos	2	22,2	5	22,7	7	22,6
Acima de 3 anos	1	11,1	10	45,5	11	35,5
Total	9	100	22	100	31	100

Ao se comparar os dados referentes a periodicidade, pode-se constatar, também, pelos números citados que os idosos em sua maioria integraram a atividade física como hábito

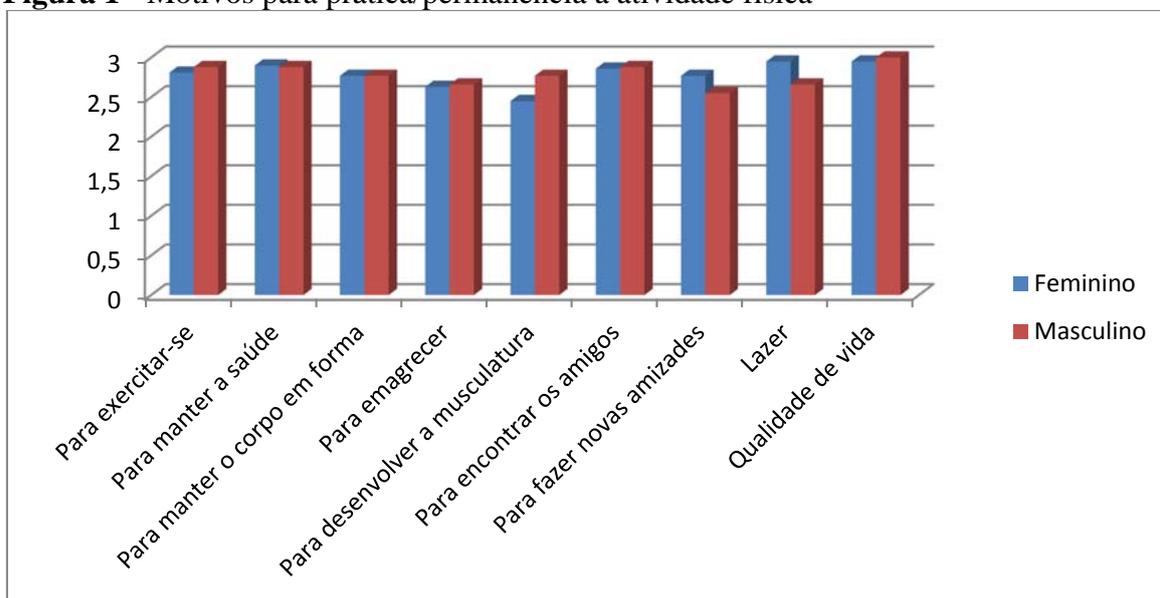
diário em suas vidas. Em relação as melhorias ou benefícios com a prática de atividade física, 100% dos participantes responderam sim. Podemos observar essas justificativas na Tabela 3, que apresentam os seguintes resultados: Melhora na saúde apresentou T 29% (M 33,3% e F 27,2%); Melhora das dores T 25,8% (M 22,2% e F 27,2%); Sentir-se bem T 25,8% (M 22,2% e F 27,2%) e Qualidade de vida T 19,4% (M 22,3% e F 18,4%). A correlação de Spearman foi utilizada para verificar se há correlação significativa, e na comparação dos resultados, obteve-se $R_o = 0,6$ ($R_c = 0,81$, $N = 4$), indicando que não existe correlação.

Tabela 3 – Melhorias dos participantes

Resposta	Masc.		Fem.		Total	
	F	%	F	%	F	%
Melhora na saúde	3	33,3	6	27,2	9	29
Melhora das dores	2	22,2	6	27,2	8	25,8
Sentir-se bem	2	22,2	6	27,2	8	25,8
Qualidade de vida	2	22,3	4	18,4	6	19,4
Total	9	100	22	100	31	100

Ao promover a manutenção e/ou melhorias das funções físicas e da independência do idoso, ela permite que o mesmo se sinta mais capaz de exercer papéis ativos na sociedade (WHO, 1997). A seguir, podemos observar na Figura 1 os seguintes resultados em relação aos motivos para prática e tempo de permanência para o gênero masculino e feminino:

Figura 1 - Motivos para prática/permanência a atividade física



A motivação é bastante influenciada por uma variedade de comportamentos, pensamentos e sentimentos que incluem a escolha da atividade, o esforço da tarefa, a intensidade do esforço e a persistência frente ao fracasso (WEINBERG; GOULD, 1999, apud SILVA, 1999). Faz-se importante salientar que programas para idosos são importantes e provavelmente são os únicos instrumentos facilitadores do estabelecimento de relações positivas entre os diversos aspectos da vida do indivíduo na sociedade brasileira (FENALTI E; SCHWARTZ, 2003).

CONCLUSÕES

Tomando como base as respostas obtidas, podemos observar que as principais motivações dos idosos a prática de atividade é a motivação intrínseca seguido pela extrínseca, onde a maioria dos entrevistados iniciou no projeto social por iniciativa própria e recomendação médica, sendo a primeira percebida como uma autodeterminação e a segunda devido a fatores externos. É notável que a prática de atividade física proporciona inúmeros benefícios à saúde dos praticantes, além de reduzir o número de enfermidades. Deste modo, é possível evidenciar as principais melhorias relatadas, sendo elas: melhora na saúde, melhora nas dores e bem estar. Ao analisar as variáveis, conclui-se que o principal fator motivacional para os idosos praticarem atividade física é promover a qualidade de vida seguido da manutenção a saúde.

REFERÊNCIAS

FENALTI, R. de C. de S. e SCHWARTZ, G. M. Universidade Aberta à Terceira Idade e a Perspectiva de Ressignificação do Lazer. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, v. 17, n. 2, jul./dez., 2003.

FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de; SANTIAGO, Marcela de Souza; VIANA, Ana Tereza; LEÃO, Ana Carolina; FREYRE, Carmen. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Pernambuco, p.92-100. 2007.

KOBAL, Marília Corrêa. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física**. 176 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996.

MELO, Natália Batista Cerqueira de. **Motivação de adolescentes para a prática esportiva**. 2010. 38 f. Pesquisa de campo (Trabalho Conclusão de Curso) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Guia global: Cidade amiga do idoso**. Genebra: OMS, 2008.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: OPAS, 2005.

SILVA, P.C. **Análise dos fatores motivacionais para a prática de atividade física em alunos do ensino fundamental de escolas particulares na região do vale do aço**. Monografia – Faculdade de Educação Física, Centro Universitário do Leste de Minas Gerais, Ipatinga, 1999.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. The Heidelberg guidelines for promoting physical activity among older persons. **Journal of Aging and Physical Activity**, Champaign, v.5, n.1, p.2-8, 1997.