

MOTIVAÇÃO EM PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE

Alex Lopes Campos Rissoni ¹, Tamires Oliveira Araujo ², Silvia Regina Matos da Silva Boschi ³

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: alexrissoni.edfisica@hotmail.com ¹

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: tamiresaraujoo@hotmail.com ²

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: boschi@umc.br³

Área do Conhecimento: Educação Física

Palavras-chave: Atividade Física; Terceira idade; Motivação; Qualidade de Vida

INTRODUÇÃO

No Brasil o envelhecimento da população se destaca pela velocidade com que tudo acontece, sendo escassos os países que mostram índices parecidos ou maiores (MEURER, BENEDETTI e MAZO, 2009). Para Toscano e Oliveira (2009) com o envelhecimento além de outros fatores chegam também o retardamento motor, circunstâncias do ambiente e tarefas do dia a dia favorecem para o declínio de funções, e com o aumento da idade já se nota as mudanças de execução de ofícios. Maggil(1984) diz que a atividade física realizada regularmente tem como consequência melhora da capacidade fisiológica, redução de quedas e fraturas e mais autonomia, além de fatores psicológicos como, por exemplo, mais autoestima, contato social e satisfação pela vida. Segundo Monserrate (2006) a motivação é um fenômeno individual e interno, sendo indispensável na orientação dos comportamentos para os seus objetivos. Na linha que define a motivação como uma força interna e externa, tem-se Samulski (2002) que diz que a motivação se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, o qual depende da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) afirmando ainda que a influência da motivação é uma ação importante na procura por um novo horizonte ou perspectiva de vida, por meio dela é possível se manter regularmente em uma prática de atividades físicas, pois está ligada diretamente ao bem estar populacional.

OBJETIVOS

Identificar os fatores motivacionais em praticantes de atividades físicas na terceira idade e comparar a motivação entre o gênero feminino e masculino para a prática de atividades físicas.

METODOLOGIA

Participaram do estudo 100 idosos voluntários, sendo 50 do gênero masculino e 50 do gênero feminino com a faixa etária de 60 a 84 anos de idade, praticantes de atividade física de um projeto da região do Alto Tietê. Os critérios de inclusão foram participantes com idade superior a 60 anos que praticassem atividade física no mínimo duas vezes por semana. Para coletar os dados foi utilizado um Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física adaptado de Balbinotti e Barbosa (2006). Após a autorização da coordenação de um projeto de atividade física com terceira idade na região do Alto Tietê e aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética da Universidade de Mogi das Cruzes, foi realizada a triagem dos participantes de acordo com os critérios de inclusão, no local autorizado. Em seguida foi feito contato com os

participantes selecionados e explicados os objetivos da pesquisa, solicitando a sua autorização através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e em seguida uma entrevista individual com cada participante através do Inventário de Motivação. O inventário possui 32 possíveis respostas que estão organizadas em 8 blocos com 4 opções de resposta cada bloco. Este Inventário pretendeu avaliar 4 das possíveis dimensões associadas à motivação : controle do stress, saúde, sociabilidade, e prazer. As respostas seguem uma sequência de 5 pontos que vai desde “isto me motiva poucoíssimo” (1) à “isto me motiva muitíssimo” (5). Após o término das entrevistas foi feito o levantamento dos dados para análise.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com a participação de 100 idosos voluntários, sendo 50% do gênero feminino e 50% do gênero masculino com idade entre 60 e 84 anos ($71,41 \pm 6,1$), onde houve uma predominância na faixa etária de 70 a 74 anos com 32% e 65 a 69 anos com 27%. Segundo Mazo (1998) os voluntários são considerados idosos-jovens, pois grande parte esta dentro dos 60 a 70 anos. Esse resultado faz referencia a realidade brasileira onde 75,4% dos idosos encontram-se nessa faixa etária.

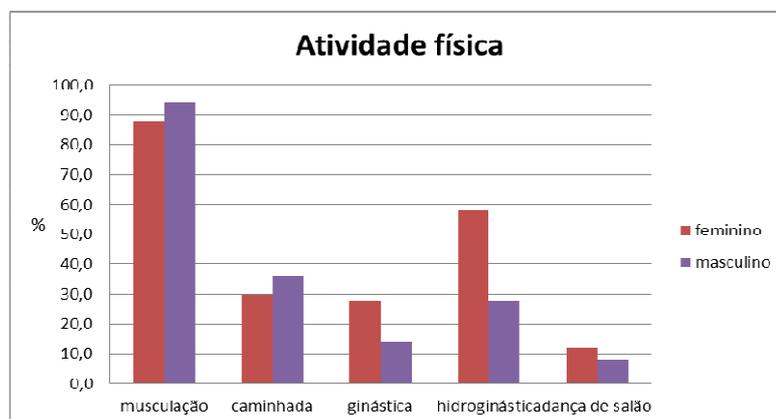


Figura 1 – Porcentagem das atividades físicas praticadas pelos voluntários do gênero feminino e masculino.

Na Figura 1, observa-se a porcentagem das atividades físicas praticadas pelos voluntários do gênero feminino e masculino onde para ambos a musculação é a mais realizada com 88% e 94% respectivamente. No estudo de Ribeiro *et al* (2012) a modalidade mais praticada pelo grupo de idosos foi a hidroginástica dados que diferem desta pesquisa. Esse fator pode ser explicado por diversos motivos como, por exemplo, o acesso desse grupo a informação sobre importância da musculação, a estrutura do programa de atividades físicas oferecido ao idoso que neste caso conta com uma academia completa adaptada e gratuita voltada exclusivamente para este público, ou ainda fatores negativos para a prática da hidroginástica como medos e traumas com água ou ainda a temperatura da mesma para a prática da modalidade.



Figura 2 - Média das dimensões para a motivação da prática de atividade física pelos voluntários.

Na Figura 2 encontram-se as médias dos escores dos voluntários para a motivação da prática de atividade física, onde para a dimensão sociabilidade a média é de (33,7), para dimensão saúde (33,5), prazer (22,6) e controle do estresse (17,2). Esses resultados são semelhantes aos encontrados na pesquisa de Gomes e Zazá (2009), realizada com 40 idosas, onde os dois principais motivos apontados para a prática de atividade física foram melhorar ou manter o estado de saúde e aumentar o contato social. A dimensão social como o motivo mais referenciado pelos entrevistados demonstra ser uma importante motivação intrínseca, a partir de desejos pessoais associados com a realização e satisfação de estarem em um grupo social, com manifestações de respeito, cumplicidade e reconhecimento social, desejos que se tornam importantes principalmente nesta fase da vida, em que muitas vezes outros contextos sociais excluem o idoso.

O segundo motivo mais referenciado pelos idosos entrevistados foi a intenção de melhoria de suas condições de saúde, fator igualmente encontrado no estudo de Mazo, (1998).

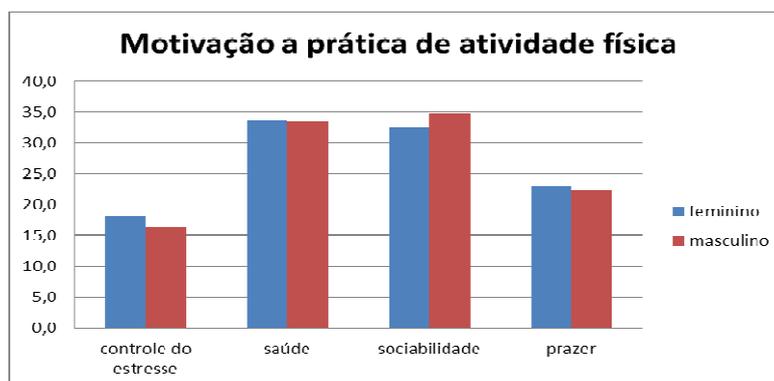


Figura 3 - Comparação das médias das dimensões para motivação para realização de atividade física para o gênero feminino e masculino.

Na Figura 3 observa-se a comparação das médias para motivação para realização de atividades físicas para o gênero feminino e masculino, onde a dimensão saúde apresentou escore igual para o gênero feminino e masculino de (33,5) e a sociabilidade um escore maior para o gênero masculino (34,8). Ao estudar a motivação para se iniciar a prática de exercícios físicos, Domenico (2007) identificou que a mesma está associada à crença acerca de seus benefícios à saúde do indivíduo, proporcionando, ainda, uma sensação de bem-estar e prazer em um meio social. Resultados que são semelhantes aos de Balbinotti e Barbosa (2006), que de maneira geral, as mulheres

apresentam maior escore consecutivamente nas seguintes dimensões: Saúde, sociabilidade e controle do estresse. Fator que pode ser explicado devido as mulheres se preocuparem mais com a saúde iniciando a pratica de atividade física geralmente por indicação medica enquanto os homens apresentam maiores níveis na sociabilidade e saúde, partindo de objetivos pessoais relacionados ao bem estar social .

CONCLUSÃO

Os dados da pesquisa mostram que a atividade física mais praticada pelos idosos foi a musculação. Na maior parte dos entrevistados do gênero feminino a conservação da saúde foi a motivação mais citada para a pratica das atividades, enquanto que o gênero masculino apontam a sociabilidade como o fator motivacional mais relevante, apesar de muitos terem iniciado as atividades por indicações medicas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBINOTTI, M.A.A; BARBOSA M.L.L. **Inventário de motivação á pratica regular de Atividades Física** (IMPRAF – 126). 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte

DOMENICO, L. **Motivação em idosos praticantes de musculação**. Artigos de periódico (graduação)-Universidade do Estado de Santa Catarina, Curso de Educação Física, Florianópolis, 2007.

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

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgardblücher,1984.

MAZO, G. Z. **Universidade e terceira idade: percorrendo novos caminhos**. Santa Maria: Gráfica Nova Prata, 1998.

MEURER, S. T; BENEDETTI, T. R. B; MAZO, G. Z. Aspectos da auto-imagem e auto-estima de idosos ativos. **Motriz**, Rio Claro, v.15, 2009.

MONSERRATE, X. **Como Motivar - Dinâmicas para o sucesso**. 1ª ed. Porto: Edições Asa. 2006.

RIBEIRO, J. A.B.;CAVALLI, A. S.; CAVALLI, M. O.; POGORZELSKI, L. V.; PRESTES, R. M.; RICARDO, L.I.C. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**. Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: um Manual para educação física, fisioterapia e psicologia**, São Paulo: Manoel, 2002.

TOSCANO, J.J. O; OLIVEIRA, A.C.C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividades físicas. **Revista Brasileira de medicina do esporte**, v.15.n.3,p.169-173,2009.