

MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICA PARA IDOSOS

Lucas Rezende de Souza¹; Patrícia Pereira Petronilho²; Luiz Henrique Peruchi³;
João Pedro Arantes⁴

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: lukinhas.rds@hotmail.com¹

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

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

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: jp.arantes@umc.br⁴

Área do Conhecimento: Educação Física.

Palavras-chave: Aderência; Atividade motora; Terceira idade.

INTRODUÇÃO

Motivação são os motivos que influenciam um determinado comportamento (FREITAS et al., 2007) e pode partir de questões internas ou externas do indivíduo (KOBAL, 1996; WEINBERG; GOULD, 2008). É um fator muito importante na busca e permanência dos sujeitos em um estilo de vida ativo (RHEINHEIMER, 2010), estilo este que pode proporcionar diversos benefícios a seus praticantes (LINS; CORBUCCI, 2007; PEREIRA; LIMA, 2009).

OBJETIVO

Verificar a motivação na prática de atividade física para idosos.

METODOLOGIA

Participaram da pesquisa 30 idosos, onde por critérios de inclusão e exclusão, deveriam ter idade entre 60 e 80 anos e praticar atividades física no mínimo uma vez por semana. A amostra foi composta de indivíduos atuantes num projeto social localizado na região do Alto Tietê, e a faixa etária variou de 60 a 77 anos. O instrumento utilizado para coleta de dados foi o Questionário/Inventário de Motivação para a Prática Desportiva adaptado de Melo (2010). O instrumento acumula informações de gênero, idade, um questionário com 3 perguntas e inventário com 10 questões, estas classificaram os motivos por graus de importância, sendo: 1- isto não me motiva; 2- isto me motiva pouco; 3- isto me motiva muito; o inventário agrupou os motivos em duas dimensões gerais: Saúde e Amizade/Lazer. Os métodos estatísticos utilizados foram: porcentagem, média, mediana, moda, desvio padrão, teste de χ^2 e correlação de Spearman, e nível de significância de 0,05.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Podemos observar da Tabela 1 os seguintes resultados: na resposta *Iniciativa Própria* apresentou 56,7%; *Recomendação Médica* 33,3% e *Amigos* 10%. Foi aplicado o teste de χ^2 . sendo o $\chi_c^2 = 5,99$ e $\chi_o^2 = 16,44$.

O motivo de maior significância foi *Iniciativa Própria*, onde podemos notar uma visão centrada no traço em relação aos idosos, na qual segundo Weinberg; Gould (2008) a motivação está ligada a características individuais. Esta estabelece relação com a motivação intrínseca sendo ela percebida como um comportamento interno e de autodeterminação (KOBAL, 1996; WEINBERG; GOULD, 2008).

E segundo Rheinheimer (2010) este tipo de motivação é considerada o principal fator que influencia a prática de atividade física pelos idosos.

Tabela 1 – Motivo pela participação

Resposta	F	%
Iniciativa Própria	17	56,7
Recomendação Médica	10	33,3
Indicação de Amigos	3	10
Total	30	100

Em relação a melhorias ou benefícios com a prática de atividade física 100% dos participantes responderam sim. Seguem na Tabela 2 as justificativas indicadas por eles.

Tabela 2 – Melhorias dos participantes

Resposta	F	%
Diminuição de dores	5	13,8
Melhorou tudo	6	16,6
Alegria e bem estar	1	2,7*
Disposição	9	25
Saúde	6	16,6
Aspectos físicos	3	8,3
Humor	3	8,3
Autoestima	3	8,3
Total	36	100

* Cálculo impossível

A frequência foi maior pelo fato dos participantes poderem descrever mais de uma melhoria ou benefício por ele observado.

Podemos observar na Tabela 2 os seguintes resultados: a resposta *Diminuição de dores* apresentou 13,8%; *Melhorou tudo* 16,6%; *Alegria e bem estar* 2,7%; *Disposição* 25%; *Saúde* 16,6%; *Aspectos físicos* 8,3%; *Humor* 8,3% e *Autoestima* 8,3%. Foi aplicado o teste de χ^2 , sendo o $\chi_c^2 = 14,07$ e $\chi_o^2 = 12,50$.

Indo ao encontro destes resultados, na pesquisa realizada por Pereira; Lima (2009) os sujeitos também relataram benefícios e melhorias como diminuição de dores no corpo, bem estar, mais disposição para realização de tarefas, melhoria na saúde e melhor aspecto físico.

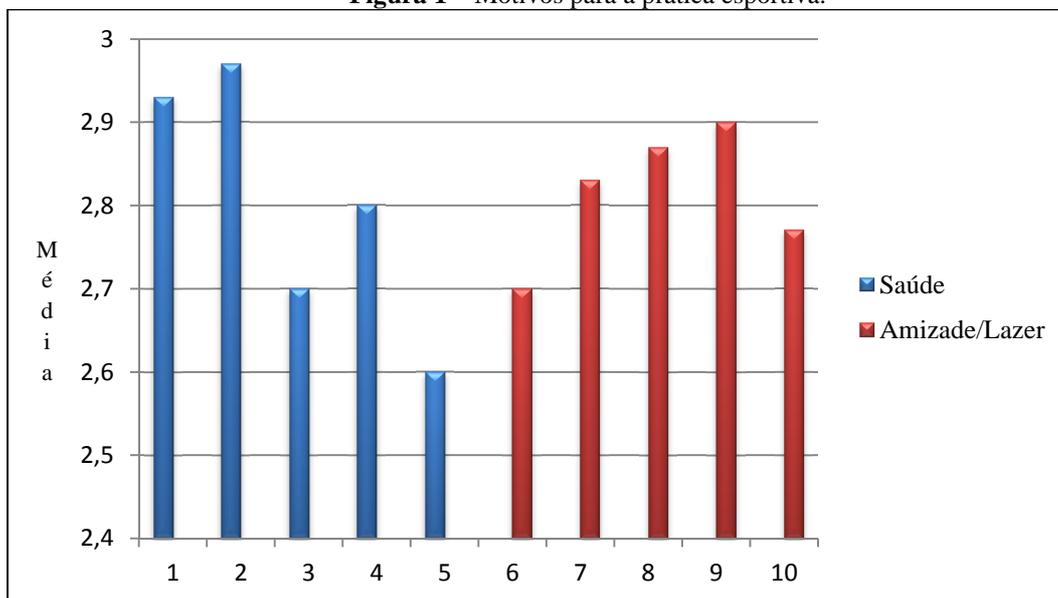
Segundo Lins; Corbucci (2007) para pessoas idosas terem mais qualidade de vida, elas devem ter um estilo de vida ativo e praticar atividades física regularmente, com isso acarretarão benefícios, podendo por consequência diminuir o número de enfermidades. E Freitas et al. (2007) cita benefícios proporcionados a essas pessoas que possuem um estilo de vida ativo, como: manutenção da capacidade funcional e autonomia física no decorrer do envelhecimento dos indivíduos, melhoria geral na saúde e qualidade de vida.

Podemos observar na Figura 1 os seguintes resultados: a variável *Para exercitar-se* obteve média 2,93; *Para manter a saúde* 2,97; *Para desenvolver a musculatura* 2,70; *Para manter o corpo em forma* 2,80; *Para emagrecer* 2,60; *Para brincar* 2,70; *Para encontrar os amigos* 2,83; *Para me divertir* 2,87; *Para fazer novos amigos* 2,90 e *Para não ficar em casa* 2,77.

Com relação às dimensões *Saúde* e *Amizade/Lazer*, estas apresentam os seguintes resultados: a dimensão *Saúde* apresentou média de 2,80; e a dimensão *Amizade/Lazer*

apresentou 2,81. Foi aplicado o teste de correlação sendo o $r_o = -0,1$ e $r_c = 0,75$, $N = 5$ neste caso, não existe correlação entre a dimensão Saúde e Amizade/Lazer.

Figura 1 – Motivos para a prática esportiva.



- 1 – Para exercitar-se
- 2 – Para manter a saúde
- 3 – Para desenvolver a musculatura
- 4 – Para manter o corpo em forma
- 5 – Para emagrecer

- 6 – Para brincar
- 7 – Para encontrar os amigos
- 8 – Para me divertir
- 9 – Para fazer novos amigos
- 10 – Para não ficar em casa

1 - Isto não me motiva	2 - Isto me motiva pouco	3 - Isto me motiva muito
------------------------	--------------------------	--------------------------

A dimensão motivacional *Saúde* é destacada em diversas pesquisas (FREITAS et al., 2007; LINS; CORBUCCI, 2007; MAZO; MEURER; BENEDETTI, 2009; PEREIRA; LIMA, 2009). Os mesmos autores apontam em suas respectivas pesquisas, que os idosos praticam atividade física com um dos principais motivos a saúde, resultado este que vai ao encontro com um dos resultados desta pesquisa. A principal variável desta dimensão foi *Para manter a saúde*, esta também foi apontada por Freitas et al. (2007) como a principal variável de sua pesquisa, na qual 100% dos idosos a declararam como um fator importantíssimo. Fato este vai ao encontro dos resultados encontrados. A pesquisa realizada por Pereira; Lima (2009) também vai ao encontro desta, sendo a saúde o principal motivo dos idosos praticarem exercícios físicos.

Ao analisar a dimensão *Amizade/Lazer*, podemos notar que teve um alto índice motivacional nos indivíduos. Uma das possíveis causas é que de acordo com Queiroz; Netto (2007) apud Pereira; Lima (2009) uma das grandes dificuldades dos idosos é a solidão, que pode ocorrer por diversos motivos. Conforme Lins; Corbucci (2007) a convivência, incluindo a importância da amizade é um dos fatores motivacionais mais citados pelos indivíduos da amostra, reforçando a necessidade e a importância de se estar um com o outro.

Ambas as dimensões, *Saúde* e *Amizade/Lazer*, tiveram altas médias motivacionais. Resultado este vai ao encontro dos resultados encontrados por Mazo; Meurer; Benedetti (2009), onde sua amostra também apresentou diferentes fatores e altos índices motivacionais para a inserção e prática de atividades físicas. Porém destaca-se que estatisticamente a dimensão *Saúde* é mais importante do que a dimensão *Amizade/Lazer*.

CONCLUSÕES

Considerando as respostas, a principal motivação dos idosos a prática de atividade é a motivação intrínseca, onde a maioria iniciou no projeto social por iniciativa própria. Fica evidenciado que a prática de atividade física proporciona inúmeros benefícios aos praticantes, os principais relatados foram: maior disposição, melhora da saúde e diminuição de dores. Acerca dos motivos que os levam a permanecer no projeto, os fatores ligados a ambas as dimensões obtiveram altos índices motivacionais, porém a dimensão Saúde foi estatisticamente mais significativa. E ao analisar variável por variável, conclui-se que o principal fator motivacional é manter a saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Pernambuco, p. 92-100. 2007.

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

LINS, R. G.; CORBUCCI, P. R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação científica online**, Juiz de Fora, n. 04, p. 01-13, abr./mai. 2007.

MAZO, G. Z.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia para América Latina**, México, n.18, nov. 2009.

MELO, N. B. C. **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.

PEREIRA, H. O.; LIMA, P. S. R. **Movimentar é preciso: uma análise da relação entre exercício físico, motivação e terceira idade**. 88 f. Monografia (Trabalho Conclusão de Curso) – Universidade Federal do Pará, Castanhal, 2009.

RHEINHEIMER, M. **A motivação de idosos à prática de atividades físicas**. 33 f. Dissertação (Trabalho Conclusão de Curso) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D.; MONTEIRO, M. C. (Trad.). **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4. ed. São Paulo: Artmed, 2008.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer e parabenizar as instituições UMC e CNPq pelo incentivo que é dado aos alunos pesquisadores, e em especial a UMC que nos proporcionou uma bolsa. Ao professor orientador João Pedro Arantes e professor co-orientador Luiz Henrique Peruchi pela dedicação e atenção que nos foi dada durante todo o ano, e por fim aos amigos Alana Alves dos Santos e Samuel da Silva Aguiar.