# MOTIVAÇÃO EM IDOSAS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Samuel da Silva Aguiar[1]; Alana Alves dos Santos[2]; Luiz Henrique Peruchi[3]; João Pedro Arantes[4]

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: sdsa10@hotmail.com[1]
Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: alanaalves_89@hotmail.com[2]
Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: peruchi@umc.br[3]
Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: jp.arantes@umc.br[4]

Área do Conhecimento: Educação física.

Palavras-chave: Aderência; Terceira idade; Exercício físico.

## INTRODUÇÃO

A motivação pode ser conceituada como fator decisivo na busca de uma maior expectativa de vida através da atividade física regular (RHEINHEIMER, 2010). Weinberg; Goud (2008) afirmam que as pessoas motivadas por fatores internos possuem uma motivação mais estável e equilibrada, estão sempre dispostas à prática de atividade física, em contrapartida pessoas com motivações externas não sustentam uma motivação estável levando-as a uma desmotivação à prática de atividade física.

Em relação à importância da prática de atividade física, de acordo com Freitas et al. (2007) os efeitos benéficos de um estilo de vida ativo é fundamental, na autonomia física e na manutenção da capacidade funcional no envelhecimento, diminuindo a degeneração provocada pelo envelhecimento, assim gerando uma maior qualidade de vida e melhoria geral da saúde.

## OBJETIVO

Verificar a motivação em idosas na prática de atividade física.

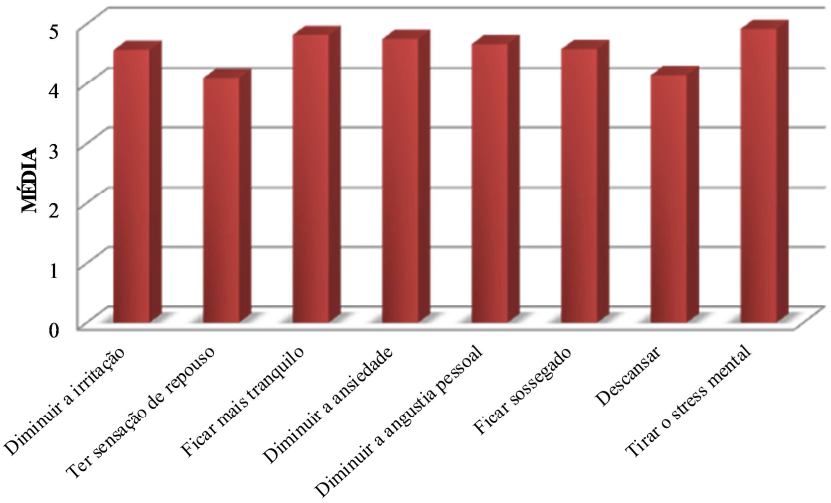
## METODOLOGIA

Foram sujeitos desta pesquisa 60 idosos voluntários do gênero feminino praticantes de atividades físicas de um projeto da região do Alto Tietê. As idades variaram entre 60 e 80 anos, amplitude de 20 anos, média de idade de 68,98 anos, mediana 68,5, a amostra apresentou-se bimodal e desvio padrão de 0,62. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o Inventário de Motivação à Prática regular de Atividade Física adaptado de Balbinotti; Barbosa (2006). Este Inventário pretende avaliar 4 das possíveis dimensões associadas a motivação para a realização de atividade física. O inventário possui 32 perguntas fechadas que estão organizadas em 8 blocos com 4 opções de resposta cada bloco. As dimensões analisadas foram: controle do stress, saúde, sociabilidade e prazer. Os métodos estatísticos utilizados foram: correlação de Spearman, amplitude, média, mediana, moda e desvio padrão e nível de significância de 0,05.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados na Figura 1, na variável *manter a saúde* e *não ficar doente* média 4,95; *se manter com saúde* média 4,93; *ficar livre de doenças* média 4,92; *melhorar a saúde* média 4,88; *viver mais* média 4,87; *ter índice saudável de aptidão física* média 4,85 e *adquirir saúde* média 4,75.

**Figura 1 –** Dimensão Saúde e suas respectivas variáveis.

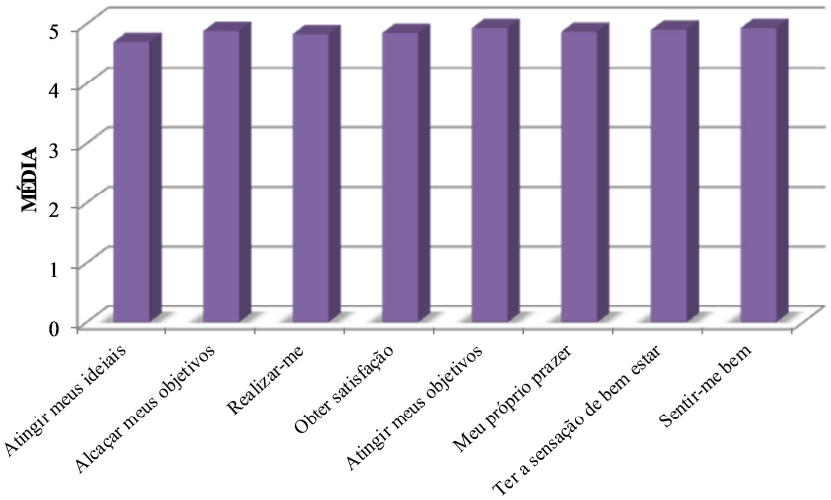



5- Isto motiva muitíssimo; 4- Isto me motiva muito; 3- Mais ou menos – não sei dizer – tenho duvida; 2- Isto me motiva pouco; 1- Isto me motiva pouquíssimo.

É notório que a atividade física é dos principais responsáveis pela busca de uma vida longa e com qualidade. Diante disto, *manter a saúde* foi o argumento mais evidente encontrado nesta pesquisa. Ter saúde foi o motivo mais apontado por Rheinheimer (2010) em seu estudo sobre a motivação de idosos à prática de atividades físicas. Coincidindo também com a presente pesquisa Freitas et al. (2007) expõe a variável manter a saúde com unanimidade de aderentes, validando a ideia de que adotar um estilo de vida ativo seja a melhor opção para uma população que tem motivo suficiente para sair do sedentarismo, na busca de um estilo de vida saudável e com qualidade.

Podemos notar na Figura 2, os seguintes resultados, na variável *atingir meus objetivos* e *sentir-me bem* média 4,93; *ter a sensação de bem estar* média 4,90; *alcançar meus objetivos* média 4,88; *meu próprio prazer* média 4,87; *obter satisfação* média 4,85; *realizar-me* média 4,83 e *atingir meus ideais* média 4,70.

**Figura 2 –** Dimensão Prazer e suas respectivas variáveis.

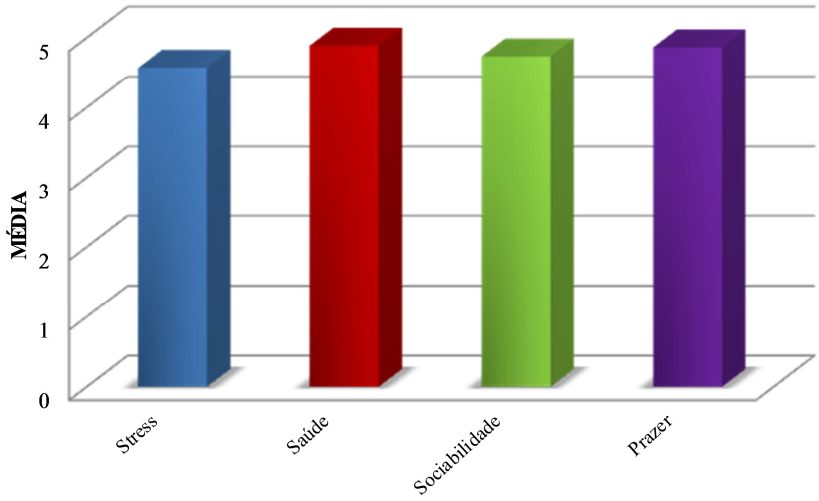



5- Isto motiva muitíssimo; 4- Isto me motiva muito; 3- Mais ou menos – não sei dizer – tenho duvida; 2- Isto me motiva pouco; 1- Isto me motiva pouquíssimo.

Normalmente antes das pessoas iniciarem um programa de exercícios físicos elas estabelecem seus objetivos, que podem ser inúmeros, como: prevenção de doenças, a busca de um estilo de vida saudável, socializar-se, enfim, são diversas as causas que os levam a procura de exercícios físicos. Logo, a variável *atingir meus objetivos* foi a mais relevante dentro da dimensão prazer. Balbinotti; Barbosa (2006); Rheinheimer (2010) em seus estudos apontam que muitas pessoas iniciam a busca pela atividade física tendo como meta a estética, melhor qualidade de vida, lazer e etc., e para continuarem se exercitando a motivação intrínseca é o fator principal, especialmente na terceira idade onde a busca pela autonomia é diária.

Os resultados encontrados na Figura 3 comparando as dimensões estudadas, *saúde* obteve média 4,89; *prazer* média 4,86; *sociabilidade* média 4,73 e *stress* média 4,57.

**Figura 3 –** Comparativo das dimensões.




5- Isto motiva muitíssimo; 4- Isto me motiva muito; 3- Mais ou menos – não sei dizer – tenho duvida; 2- Isto me motiva pouco; 1- Isto me motiva pouquíssimo.

Perante os resultados fica nítida a preocupação do grupo estudado em uma expectativa de vida longa e com qualidade, pois há de se convir que os benefícios que a atividade física proporciona à saúde são imensos.

Indivíduos fisicamente ativos tendem a ter melhor saúde, demonstram mais energia, têm mais predisposição no trabalho e lidam melhor com o stress e com a tensão. Idosos ativos informam maior satisfação de vida, mais independência e maior saúde geral (WEINBERG; GOULD, 2008). Com os mesmos resultados Rheinheimer (2010) corrobora que a dimensão saúde atualmente é a mais valorizada pelos idosos. Freitas et al. (2007) em seus achados mencionam que a saúde é o grande indicador de motivação na aderência e permanência de idosos a programas de exercícios físicos.

Com esta afirmação de que a motivação é um fator importante para a aderência e manutenção de idosos praticarem atividades físicas, pode-se relacionar com o que diz Lins; Corbucci (2007), sobre os benefícios da atividade física para a manutenção de uma boa saúde, ao afirmar que as características de estilos de vida fisicamente ativos são um elemento chave na busca de um envelhecimento bem sucedido, ajudando na manutenção da saúde.

Ter *prazer* em praticar exercícios físicos é uma grande prova da motivação intrínseca que para o idoso é fundamental, tendo em vista que a sensações de reinserção social, bem estar e autonomia são as mais nítidas nesta fase da vida. Concordando Lins;

Corbucci (2007) descreve que ter prazer evidencia ser importante motivação intrínseca, a partir dos anseios pessoais interligados a realização e satisfação de reconhecimento social. Weinberg; Gould (2008) relatam também que a resultante do bem estar físico e psicológico é o prazer, o que leva as pessoas à permanência de um estilo de vida ativo.

## CONCLUSÕES

Considerando os objetivos do presente estudo foi possível constatar que é evidente a preocupação da população em geral com uma expectativa de vida maior. Na dimensão saúde a variável manter a saúde foi o aspecto mais motivador para o grupo estudado, o que valida o conceito de que esta dimensão seja a mais proeminente na busca de atividades físicas atualmente. Quanto à dimensão prazer e sua variável atingir meus objetivos consistiu em um amplo número de adeptos revelando-se ser um grande indicativo da motivação intrínseca. E ao comparar as dimensões estudadas, concluiu-se que a dimensão saúde seguida do prazer obtiveram maiores médias quanto à motivação em praticar atividades físicas, aparentando ser uma inter-relação importante, pois manter a saúde e sentir prazer é motivo mais do que suficiente para iniciar ou permanecer realizando atividades físicas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS


BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. Inventário de motivação à regular de atividade física (IMPRAF 126). **Laboratório de psicologia do esporte.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

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, v. 9, n. 1, p. 92 – 100, 2007.

LINS, R. G.; CORBUCCI P. R.; A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online.** Juiz de Fora, n. 4, p. 1 – 13, abr./mai, 2007.

RHEINHEIMER, M. **A motivação de idosos à prática de atividades físicas.** 2010. 33 f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Educação Física) – 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. Ao professor orientador João Pedro Arantes e professor co-orientador Luiz Henrique Peruchi que nos guiou pelo caminho do saber, dando-nos suporte e incentivo para a conclusão desta primeira etapa da nossa vida profissional. Ao professor Auclésio Ranieri pelo apoio e a confiança em nós depositada e pela autorização da aplicação do projeto, contribuindo com essa pesquisa. A professora Glaucia Pereira da Silva que nos auxiliou no início do projeto. E por fim, porém não menos importante aos amigos Lucas Rezende de Souza e Patrícia Pereira Petronilho.