

MOTIVAÇÃO EM IDOSOS PRATICANTES DE GINÁSTICA E HIDROGINÁSTICA

Emerson Leandro de Oliveira¹; Luiz Henrique Peruchi²; João Pedro Arantes³

1. Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: emersongringo_25@hotmail.com
2. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: peruchi@umc.br
3. Professor Orientador; e-mail: jp.arantes@uol.com.br

Área de Conhecimento: **Educação Física**

Palavras Chave: Envelhecimento; psicologia do esporte; exercício físico.

INTRODUÇÃO

Segundo Ribeiro et al (2012), alguns dos fatores principais que levam também os idosos a praticar atividade física é a melhora da saúde e qualidade de vida, seguidos de busca de convívio social a carência afetiva desta faixa etária, muitas vezes relacionada à viuvez ou perdas de parentes próximos, leva os idosos a buscar em grupos de atividades físicas novos relacionamentos afetivos, novos amigos os benefícios que a práticas da atividade física trazem são ainda mais significativos, sendo de fundamental e de extrema importância à manutenção da funcionalidade do corpo. A falta de incentivo familiar para prática é vista como barreira o incentivo familiar é importante, a motivação a falta dela por parte dos familiares pode ser determinante quanto a decidir ou não pela aderência a atividade física, tanto quanto a falta de companhia, problemas de saúde e medo de agravá-los. Alguns ainda sentem vergonha em frente a outros colegas ou observadores, devido a debilidades e dificuldades de realizar determinado exercício proposto por conta de uma enfermidade, e até mesmo a sensação de dor após atividade (OKUMA, 2012). Esses benefícios vão além de ganhos físicos onde pode-se citar a melhora da densidade óssea, a diminuição da depressão, tensão muscular, insônia, estresse e ansiedade; melhora da autoestima, disposição, uma melhor interação social fortalecimento dos músculos e melhora da mobilidade, o que diminui os riscos de queda e aumenta o nível de independência dos idosos (GOBBI, 2012). Pode também contribuir na diminuição da depressão nesta faixa etária. Muitas das vezes todas essas transformações que ocorrem durante o processo do envelhecimento, juntamente com a discriminação e desvalorização que o idoso possa vir a sentir pelo descaso da sociedade, podem desencadear um processo nele uma baixa autoestima, que pode levá-lo a ter um viver sem motivação (TEIXEIRA BATISTA, 2009). Segundo Okuma (2012), a necessidade da prática de exercícios físicos e de momentos de lazer e divertimento para que o idoso consiga conviver melhor com as modificações inevitáveis que ocorrerem em seu corpo. Ainda segundo o mesmo autor, o objetivo da ginástica e da hidroginástica é o melhoramento da flexibilidade coordenação, velocidade e força, além da manutenção da gordura corporal em padrões aceitáveis. Isso tudo ocorre porque quando o idoso pratica exercício físico acaba proporcionando maior sensação de prazer, prevenindo a saúde. Rheinheimer (2010) cita que a iniciação a uma atividade física está ligada à motivação. Quando a pessoa inicia um programa de exercícios sua maior dificuldade é a adesão a atividade os fatores negativos como preguiça, rotina diária e outros muitas vezes viram barreira para prática de exercícios. Teixeira; Batista (2009) enfatizam os benefícios de exercícios físicos para idosos em outros parâmetros possibilita um ganho de força muscular que pode ser de forma mais significativa com exercícios físicos específicos. Já para Aroni et al (2012), os efeitos benéficos dos exercícios físicos para a saúde estão condicionados à prática da atividade física podendo proporcionar assim um estilo de vida ativo aos idosos. A prevenção de problemas de saúde é o principal motivo de adesão de idosos à atividade física, ter uma postura consciente da relação atividade física e saúde, prescrições médicas de caráter psicológicos ou sociais incentiva os idosos participarem pois desta forma podem vir a alcançar o objetivo de se ter

uma melhor qualidade de vida (RIBEIRO et al, 2012). A motivação intrínseca pode ser considerada uma autodeterminação, o que sugere uma vontade própria está mais próxima do sucesso na carreira sendo mais fácil de trabalhar no âmbito esportivo por conta da sua autonomia de prazer e satisfação da pessoa naquela atividade realizar a atividade por vontade própria (BALBINOTTI, 2008). Essa a prática é adotada porque serão gratificados pessoal ou socialmente diferente da motivação intrínseca que vem do interior da pessoa, a motivação extrínseca parte do meio externo, altamente influenciada e manipulada pelo meio em que vive. Necessita de um estímulo externo, o apoio de familiares é muito importante professores e amigos também para incentivar a prática de atividade física motivação extrínseca é aquela que é mediada por contribuições vindas de um agente externo extrínsecos estímulos que vem de outras pessoas e que está normalmente associada a resultados (CAPOZZOLI, 2010). A motivação extrínseca é dívida em a regulação integrada que é mais próxima da motivação intrínseca, devido à autonomia, a pessoa assimila e identifica nos fatores da prática esportiva um estímulo externo essencial para a conduta. Assim, uma pessoa ao praticar a modalidade já terá conhecimento dos benefícios saudáveis que pode lhe proporcionar, o incentivo dos amigos para o início da mesma é importante. A regulação identificada que é quando reconhece a importância da atitude oferecida por terceiros, mesmo que isso não seja agradável e prazeroso para o praticante no caso uma pessoa que gosta e realiza treino mesmo sem gostar, pois, sabe da importância do treino. A regulação externa que é a categoria menos autônoma, pois trabalha por meio de premiações ou punições dependendo dos resultados das tarefas, a mais próxima da desmotivação (RHEINHEIMER, 2010).

OBJETIVO

Verificar a motivação em idosos praticantes de ginástica.

MÉTODO

A pesquisa foi realizada com 28 pessoas de ambos os gêneros, acima de 60 anos, praticantes de atividades físicas em um projeto social do Alto Tietê. O instrumento de coleta foi um questionário (ANEXO 1) sobre a motivação para a práticas esportiva sob a forma de duas perguntas abertas e um escala de 1 a 5, sendo 1-*sem importância* e 5 muito importante com 17 itens, adaptado de Peruchi (2001).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O principal motivo para a prática das modalidades foi: *Para saúde* (60,7%), seguido de *Indicação de amigos* (14,2%), *Porque gosta* (7,1%) e *Qualidade de Vida, Bem-estar, Lazer, Indicação Médica e Auto estima* (todos com 3,6%). Como essas variáveis são as respostas de uma pergunta aberta, provavelmente o item com maior frequência possa ser associado a iniciativa própria do idoso e ser classificada como um fator motivante intrínseco. Contudo, por limitação das respostas obtidas não se pode afirmar isso, principalmente pela categoria da regulação integrada, da motivação extrínseca, que mais se aproxima da motivação intrínseca. Já a motivação extrínseca se faz presente na variável que aponta a influência de amigos na escolha e demonstra a importância da atividade na socialização dos praticantes (RIBEIRO, 2012; BALBINOTTI, 2008; CAPAZZOLI, 2010; RHEINHEIMER, 2010). Quanto a importância da atividade para os participantes e *Saúde* (36,2%) foi a mais citada. Em seguida observa-se *Melhor disposição e alegria* (22,2%); *Qualidade de vida, Gostar e Lazer* (ambos com 8,3%). Por último apareceram *Condicionamento Físico e Socialização* (ambos com 2,8%). Similarmente aos resultados da Tabela 1 pode-se inferir que a motivação intrínseca tem mais importância para os participantes quando somadas as frequências de *Bem-estar* e *Gostar*. A regulação integrada da motivação extrínseca aqui também se faz presente, com mais ênfase (RIBEIRO, 2012; BALBINOTTI, 2008; CAPAZZOLI, 2010; RHEINHEIMER, 2010).

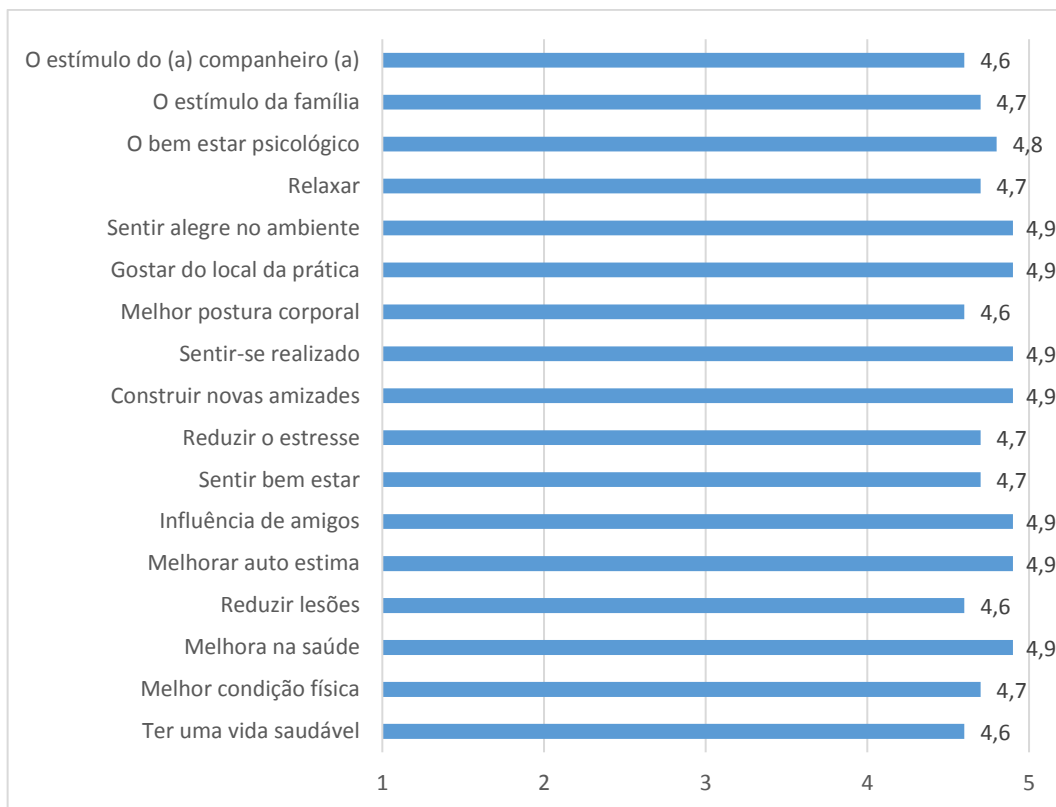


Figura 1 – Aspectos motivantes da ginástica e hidroginástica

Na Figura 1 estão dispostos os aspectos motivantes da ginástica e da hidroginástica para os participantes da pesquisa. Todos os itens foram avaliados entre importantes e muito importantes com destaque para *Sentir-se alegre no ambiente*, *Gostar do local da prática*, *sentir-se realizado*, *Construir novas amizades*, *Influência de amigos*, *Melhor autoestima* e *Melhora na saúde* (todos com média 4,9). Com média 4,7 estão os itens *O estímulo da família*, *Relaxar*, *Reduzir o estresse*, *Sentir bem-estar* e *Melhor condição física*. E finalmente, com média 4,6 foram identificados os itens *O estímulo do (a) companheiro (a)*, *Melhor postura corporal*, *Reduzir lesões* e *Ter uma vida saudável*.

CONCLUSÃO

A principal razão para a escolha das atividades foi melhoria ou manutenção da saúde e isso talvez se deva à ligação do projeto com o setor público da saúde e à atuação das equipes multidisciplinares. Em relação a importância que os participantes dão às atividades concluiu-se que a saúde continua sendo a principal variável, contudo as questões ambientais e sociais também foram relevantes, revelando uma possível necessidade dessa população de estarem em locais em que possam interagir e socializar. Os aspectos motivantes da atividade reforçam os resultados obtidos da valorização da saúde, qualidade de vida, socialização e ainda os fatores de foro íntimo ligados à motivação intrínseca.

REFERÊNCIAS

Aroni Filippia, Zanetti, Maria Chiara, Machado, Amauri Almeida. Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Campinas, SP, v.11, n.4, 2012.

Balbinotti, Marcos Alencar Abaide; Capozzoli, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

Capozzoli, Carla Josefa. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de academias de ginástica de Porto Alegre**. Porto Alegre: 2010.

Gobbi, Sebastião. "Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996." **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde** 2.2 (2012): 41-49.

Okuma, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. Campinas: Papyrus, 2012.

Peruchi, Luiz Henrique. **Motivação em atletas de alto rendimento de basquetebol**. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, PUCCAMP, 2001.

Rheinheimer, Martin Arme. **A motivação de idosos à prática de atividades físicas**. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, Rio Grande do Sul. 2010.

Ribeiro, José Antônio Bicca et al. 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.

Teixeira, Tatiane Gomes; Batista, André de Castro. Treinamento físico para idosos vulneráveis. Revisão sobre as estratégias de intervenção. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.4 p.964-975, out. /dez. 2009.