

MOTIVAÇÃO DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Luiz Fernando Bucholz Amorim¹; Wilson Issamu Tajiri²; Luiz Henrique Peruchi³

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: luiz_fba@hotmail.com
2. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: witajiri13@gmail.com
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: peruchi@umc.br

Área de conhecimento: **Saúde**

Palavras-chaves: Idoso; envelhecimento; exercício físico; motivação

INTRODUÇÃO

Envelhecimento é um fenômeno que afeta a todos nós. É conhecido como passagem do tempo no calendário e idade como números em anos, meses, semanas ou dias que tiveram um ponto de ignição para contagem, geralmente a data de nascimento. Porém a idade pode ser dividida em vertentes que independem do tempo como a idade funcional, social e, dependendo do ponto de vista, a biológica, apenas a idade cronológica é total dependente do tempo (COTTON. 1998). No Brasil, define-se como idosos todos os indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos (Estatuto do Idoso) (EI, 2003). O IBGE aponta uma crescente evolução da expectativa de vida dos brasileiros, em 2016 atingiu o patamar de 75 anos, nove meses e sete dias, em média, isso representa um aumento de três meses e onze dias a mais do que a média de 2015. Em 2016 a expectativa de vida dos homens é de 72,2 anos e das mulheres 79,4 anos. Mazo et. al (2004) diz que o processo de envelhecimento se dá de quatro formas distintas: o envelhecimento biológico é um processo que ocorre durante toda a vida, variando de pessoa para pessoa e até num mesmo indivíduo, onde os órgãos envelhecem de forma diferenciada, o envelhecimento social está relacionado à cultura e a capacidade de produção do indivíduo, o envelhecimento intelectual inicia-se a partir do momento em que o indivíduo começa a apresentar falhas na memória e o envelhecimento funcional ocorre quando o indivíduo perde sua capacidade de realizar suas atividades habituais e necessidades básicas. Nahas (2006) aponta o envelhecimento como um processo que provoca uma perda funcional gradativa no organismo. Essas perdas levam a redução das capacidades fisiológicas, do equilíbrio, da mobilidade e as modificações psicológicas resultantes de alterações orgânicas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006), o estilo de vida adotado pelas pessoas torna-se um dos fatores mais importantes para se ter uma boa saúde, sendo que a prática de atividades físicas contribui para a promoção da saúde e redução dos fatores de risco. Para que as atividades físicas proporcionem os devidos benefícios, devem ser realizadas de forma contínua e corretamente. As aptidões físicas de idosos passam por um processo decrescente, que pode comprometer sua saúde. Esta, quando relacionado à saúde, se resume na capacidade de realizar as atividades de vida diária com vigor e energia, demonstrando menor risco de desenvolver doenças crônicas degenerativas, relativas a baixos níveis de atividades físicas (NAHAS, 2006). A Organização Mundial da Saúde (2017) recomenda que idosos tenham no mínimo 150 minutos de atividade física moderada a intensa, ou no mínimo 75 minutos de atividade física intensa a extenuante. Uma das vertentes da área estudada pela educação é a psicologia do esporte, que não se limita apenas ao esporte. Nessa podemos encontrar a motivação e ela a definida nos anos 90 como a atividade cognitiva (emoção), também visto como instinto, que leva a necessidade de algo que implica puramente em potentes forças biológicas inatas (HANIN.1999), porém hoje é entendida como o fator psicológico ligado ao engajamento com a atividade física que otimizam o desenvolvimento pessoal, bom estado e desempenho na tarefa em questão, a motivação é seccionada em teorias que enfatizam mais alguns pontos, tais como a teoria da autodeterminação ou a teoria da atribuição por exemplo (RAALTE; BREWER. 2002; COX. 2007). Contudo Lins e Corbucci

(2007) ressaltam que em diferentes grupos de indivíduos o fator motivacional para a prática de atividades físicas, ocorre não só por meio dos benefícios fisiológicos, mas se dá também através das relações sociais e a manutenção da autonomia do indivíduo idoso na prática regular da atividade física. Segundo Lins e Corbucci (2007), deve se ter o conhecimento sobre quais são as motivações que levam o indivíduo idoso á pratica de atividades físicas, isso permite realizar intervenções de acordo com os interesses dos participantes. Para tal, devem ser observadas as motivações relacionadas a fatores internos e externos. Nessa linha Samulski (2002) defende que a motivação é caracterizada por uma intenção em atingir uma meta, que depende das relações pessoais (intrínseco) e ambientais (extrínsecos), sendo assim, o idoso, além da vontade própria, depende também de sua interação com o ambiente para sentir-se motivado.

OBJETIVOS

O objetivo geral do presente estudo foi verificar a motivação em idosos praticantes de exercícios físicos. Os objetivos específicos foram identificar o motivo da adesão ao exercício físico; e verificar em quais aspectos a motivação se destaca (controle do stress, saúde, socialização, competitividade, estética, prazer etc).

METODOLOGIA

Para a coleta de dados foi utilizado um inventário de Balbinotti; Barbosa (2006) (ANEXO A) que consiste em 54 perguntas divididas em 9 blocos, cada um contendo seis perguntas. As perguntas são divididas em seis dimensões de motivação para a prática de atividade física (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) e esses são divididos em cada bloco em ordem sistematizada, a primeira questão de cada bloco se refere ao controle de estresse como motivação, a segunda à saúde, a terceira a sociabilidade, a quarta a competitividade, a quinta à estética e a sexta está relacionada ao prazer. As respostas são dadas pela escala de Likert, graduada em cinco pontos indo de (1) “isto me motiva pouquíssimo” e (5) “isto me motiva muitíssimo”. A apuração foi realizada manualmente pelos examinadores, e para obter os escores brutos realizou a somas das respostas (valores de 1 a 5) nas linhas da folha de Resposta, incluindo apenas as colunas de 1 a 8 (conforme descrito no ANEXO A). A soma de cada linha foi descrita na coluna B, estes valores corresponderam aos escores brutos para cada dimensão. O inventário foi aplicado para 30 alunos divididos em dois grupos: Grupo A 15 do gênero masculino e Grupo B 15 do gênero feminino visando conhecer as motivações que os levaram a praticar os exercícios físicos.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Cada barra representa o valor médio bruto encontrado dos fatores motivacionais estudados (controle de stress, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) e estão divididos em indivíduos do sexo masculino e feminino. Para obtenção dos resultados foi feita a média dos valores obtidos em cada tipo de motivação (controle de stress, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer), tanto para idosos do sexo masculino quanto para idosos do sexo feminino. Então esses valores foram relacionados à tabela de normas Percentil (Tabelas 1 e 2).

Tabela 1- Relação Média encontrada com tabela de normas Percentil do sexo feminino

Média	Motivação	Percentil
24	Estresse	25
36	Saude	50
31	Sociabilidade	40
16	Competitividade	80
22	Estetica	25
30	Prazer	25

Tabela 2 - Relação Média encontrada com tabela de normas Percentil do sexo masculino

Média	Motivação	Percentil
23	Estresse	50
35	Saude	55
32	Sociabilidade	75
16	Competitividade	55
22	Estetica	30
32	Prazer	55

A Figura 1 compara os dados obtidos da tabela de normas Percentil entre os dois gêneros que compuseram a pesquisa e resultou com os seguintes valores para cada motivação dos gêneros feminino e masculino, sucessivamente: controle de estresse 25 e 50, saúde 50 e 55, sociabilidade 40 e 75, competitividade 80 e 55, estética 25 e 30, e prazer 25 e 55, que determinou o quão cada item tem maior motivação para os idosos praticarem atividades físicas.

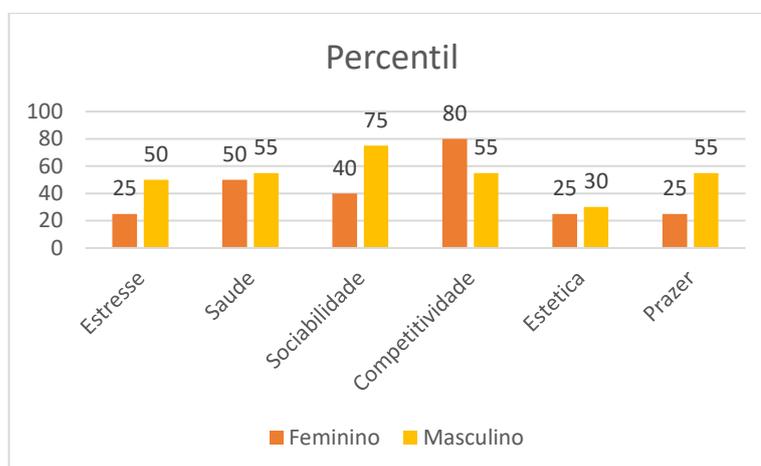


Figura 1 – Comparação das médias com os percentis de cada grupo

Freitas et al. (2007) apontam que questões de saúde, estéticas e sócio afetiva são algumas das causas que levam as pessoas a prática de exercícios físicos, mas podemos analisar com os dados obtidos que não apenas a motivação “saúde” é o principal fator da adesão a exercícios físicos pelos idosos. Segundo Samulski (2002) a motivação para a prática de exercícios está relacionada a fatores pessoais (intrínseco) e do ambiente (extrínseco) onde são realizadas as atividades, e por isso com os diferentes tipos de atividades praticadas e momentos de convivência no ambiente fizeram com que outras motivações se evidenciassem no estudo como a sociabilidade e competitividade.

CONCLUSÃO

Através de análise quantitativa da pesquisa feita com idosos praticantes de exercícios há mais de 6 meses e com a leitura dos dados através dos gráficos, a média dos resultados obtidos podemos concluir que o motivo da adesão pela prática esportiva da faixa etária está relacionado com a motivação saúde. Relacionando as médias obtidas com a tabela percentil podemos concluir que a motivação que se destaca para idosos do sexo masculino praticarem exercício está relacionado à sociabilidade. Já para idosos do sexo feminino, o fator de maior motivação para a prática de exercícios é a competitividade.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M.A.A; BARBOSA, M.L.L., Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-54). Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

COTTON, Richard T. Exercise for Older Adults: ACE's guide for fitness professionals. American Council on Exercise. United States of America. 1998.

FREITAS, C. M, S, M de et al. Aspectos Motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. Rev. Brasileira, de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2007; 9 (1): 92-100.

HANIN, Yuri L. Emotions in Sports. Human Kinetics. Canada. 2000.

LINS, R. G; Corbucci, P. R. A importância da Motivação na prática de atividades físicas para idosos. Estação Científica Online. n.4. Juiz de Fora. 2007.

MAZO, G. A; LOPES, M. A; BENEDITTI, T. B. Atividade Física e o Idoso: Concepção Gerontologica. 2 Ed. Porto Alegre: Solina, 2004.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Ed. Midiograf, 4º edição, 2006.

Organização Mundial de Saúde (OMS). O papel da atividade física no envelhecimento saudável. Florianópolis, 2006.

RAALTE, Judy I. Van; BREWER. Brittonw. Exploring sport and exercise psychology. American Psychological Association. 4º ed. Washion. 2002.

SALMULSKI, D. M. Psicologia do Esporte: Manual para Educação Física, Psicologia e Fisioterapia. São Paulo: Manole. 2002.