

# MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM IDOSOS

**Juliana dos Santos Silva<sup>1</sup>**

*julianasanttos599@gmail.com*

**Moisés Borges<sup>1</sup>**

*m.oliveiraborges@hotmail.com*

**Erika Maria Kopp Xavier da Silveria<sup>1</sup>**

*erikakopp@gmail.com*

**<sup>1</sup>Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)**

## RESUMO

O objetivo desta investigação foi identificar os motivos que levam idosos a praticarem atividades físicas. Um estudo de coorte foi realizado com 85 idosos por entrevista utilizando um questionário sociodemográfico e MPAM-R. Os resultados demonstram que os idosos estão muito motivados para a prática de atividades físicas devido aos fatores intrínsecos saúde e fitness, diversão e interesse e competência. Fatores extrínsecos como social e aparência foram considerados menos motivadores.

## PALAVRAS-CHAVE

*Atividade física; motivo; terceira idade.*

## INTRODUÇÃO

Conforme o com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2015), a média de expectativa de vida do brasileiro passou de 45,5 anos em 1940 para 72,7 anos em 2008, o que corresponde a um aumento de 59,78% no curto período de 68 anos. O IBGE aponta que, em 2050, a expectativa de vida dos brasileiros será de 81,29 anos. Acompanhando este aumento da expectativa de vida da população brasileira, ocorreram diversas mudanças no hábito de vida dos indivíduos, como a realização de atividades que o trabalho ou o cuidado com a família muitas das vezes não os permitiam realizar. A longevidade, entretanto, necessita de uma atenção especial, pois a velhice acarreta muitas modificações fisiológicas e psicossociais no indivíduo (ROSSI e SADER, 2002). Neste contexto, a prática regular de atividades físicas vem sendo um grande aliado para amenizar consequências relacionadas a velhice, permitindo que o idoso se sinta ativo, se comunique com outros idosos, se relacione, sinta prazer nas atividades que está fazendo, controle da pressão arterial, diabetes e outras doenças crônicas e deixe de se isolar, percebendo que também é muito importante para a sociedade. A busca pela atividade física regular proporciona segurança e independência ao idoso em realizar atividades rotineiras do dia a dia.



## JUSTIFICATIVA

Segundo a OMS (2006), são diversos os benefícios da prática de exercícios físicos para a saúde reduzindo o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidentes vasculares cerebrais, câncer de cólon e mama e diabetes. Exercícios físicos regulares atuam na prevenção de ou redução de hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco da obesidade) reduz o estresse, ansiedade, depressão e osteoporose. No entanto, quando se busca a atividade física com ênfase na prevenção de doenças ou melhoria a condição física, o indivíduo pode considerar a atividade desagradável ou desinteressante, mas ainda sim se motiva pelo benefício que ela causa (FERNANDES, 2003). Assim, o estudo dos motivos intrínsecos ou extrínsecos que levam o idoso a praticar atividades físicas regulares se faz importante por contribuir com a melhoria da sua capacidade em executar tarefas e desempenhar atribuições do cotidiano (FALLER, 2004).

## OBJETIVO

Esta investigação consiste em identificar os motivos que levam idosos a praticar atividade física no Centro de Esporte e Lazer da Terceira Idade (CELTI), localizada no Município de Queimados, na Baixada Fluminense, RJ. Queimados possui 8,5 mil idosos e conta com 3 Academias da Terceira Idade, como parte do Projeto 3ª Idade Saudável, do Programa Estadual para o Envelhecimento Saudável (OMS, 2015).

## METODOLOGIA

Trata-se de uma investigação quantitativa de corte transversal, realizada através de entrevista com indivíduos com 60 anos ou mais, de ambos os sexos que praticam exercícios físicos regulares por no mínimo duas vezes por semana no CELTI, Localizado em Queimados-RJ, Rua: Mônica nº 111. Os instrumentos utilizados nesta investigação foram: (i) Questionário Sociodemográfico elaborado pelos autores; (ii) Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R) e Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Forma longa. Foram incluídos na amostra idosos que aceitaram espontaneamente participar da pesquisa através do aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com matrícula ativa no CELTI por pelo menos três meses. Foram excluídos da amostra idosos com deficit cognitivo que comprometa a compreensão das perguntas contidas nos instrumentos ou que não responderam uma ou mais questões de um ou mais instrumentos. Os dados foram sistematizados em planilha do programa Microsoft Excel segundo frequência absoluta (n) e relativa (%). Após o processamento dos dados, procedeu-se à análise estatística descritiva. Esta investigação foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos da UFRRJ.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram desta investigação 85 alunos praticantes de exercícios físicos regulares no CELTI, sendo 65 (76,47%) são do sexo feminino e 20 (23,53%) do sexo masculino. A média da idade dos entrevistados foi de 66,19 anos com desvio padrão de 4,696, Os entrevistados possuem naturalidades variadas: 48 (56,47%) do Rio de Janeiro, 12 (14,11%) de Minas Gerais, 7 (8,23%) de Pernambuco e do Espírito Santo, 3 (3,53%) da Bahia e da Paraíba, 2 (2,36%) de Alagoas e também do Maranhão e 1 (1,18%) do Ceará. Estes resultados eram esperados e refletem o crescimento populacional dos municípios da Baixada Fluminense. O estado civil dos nossos participantes também foi investigado. Os resultados mostraram que 28 (32,94%) são casados ou mantêm uma união estável, 23 (27,06%) são viúvos, 17 (20%) são solteiros e 17 (20%) são separados ou divorciados. Quanto ao número de pessoas que vivem na mesma casa com os nossos entrevistados, nossos resultados indicaram que 35 (41,17%) moram com cinco pessoas em casa, 28 (32,94%) moram com duas pessoas, 12 (14,11%) moram com três pessoas, 7 (8,24%) moram com quatro pessoas, 2 (2,36%) moram com seis ou mais pessoas e 1 (1,18%) moram sozinho. Contudo, 67 (78,82%) se consideram independentes, 14 (16,48%) se consideram parcialmente dependentes e 4 (4,70%) se consideram totalmente dependentes.



Corroborando com estes achados, nossos resultados revelam que 49 (57,64%) dos entrevistados disseram que ninguém os auxilia na realização das atividades diárias, 17 (20%) disseram que seu cônjuge auxilia nas atividades, 14 (16,48%) recebem ajuda do filho(a), 2 (2,35%) disseram receber ajuda de seu irmão(a), 2 (2,35%) disseram receber ajuda do vizinho(a), 1 (1,17%) disse receber ajuda do seu amigo(a), Nenhum dos participantes disse receber ajuda de um cuidador(a). Além da realização das atividades do dia-a-dia praticada pelos participantes desta investigação, foram avaliadas as atividades relacionadas ao trabalho. Quanto a situação atual dos nossos entrevistados, 30 (35,36%) já estão aposentados por tempo de serviço, 15 (18,71%) são aposentados por idade, 15 (18,71%) são pensionistas, 13 (15,36%) são do lar, 4 (4,77%) são ativos e ainda trabalham, 3 (4,59%) estão desempregados e 2 (2,42%) são ativos, porém não trabalham. Devido a esta população fazer parte de grupos vulneráveis, a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) foi determinada. Dos alunos que participaram desta investigação 79 (92,94%) relataram possuir alguma e apenas 6 (7,06%) alunos não relataram possuir nenhuma doença. DCNT o que foi comprovado pelos medicamentos de uso contínuo também declarados pelos entrevistados. Dos 79 entrevistados que apresentam DCNT, 63 (74,11%) declararam possuir e/ou utilizar medicamentos para hipertensão arterial sistêmica (HAS) isoladamente ou associados com medicamento para tratamento de outras DCNT. Apenas 10 (11,76%) alunos não fazem uso de medicamento. Quanto a renda familiar, nossos resultados indicam que 61 (71,77%) dos entrevistados ganham entre 1 e 2 salários-mínimos mensal, 12 (14,12%) não possuem renda, 6 (7,06%) ganham entre 2 e 3 salários-mínimos, 5 (5,88%) recebem menos que 1 salário-mínimo mensal e apenas 1 (1,17%) recebe entre 3 e 4 salários-mínimos mensais. Contudo, a média de anos de estudo apresentada foi de  $7,411 \pm 3,360$  anos, considerada alta para esta população residente na Baixada Fluminense.

Análise das atividades físicas praticadas pelos entrevistados. Dos 85 alunos, 42 (49,41%) praticam apenas uma atividade física por semana, 34 (40,00%) praticam duas atividades físicas por semana, 7 (8,23%) praticam 3 (3,52%) e apenas 1 (1,17%) pratica 4 e também 1 (1,17%) aluno pratica 5 atividades físicas por semana. As atividades físicas praticadas pelos entrevistados foram hidroginástica por 54 (38,58%) alunos, musculação por 44 (31,42%) alunos, pilates por 29 (20,72%) alunos, fitdance por 8 (5,71%) e dança de salão por 5 (3,57%) alunos. Nossos resultados mostram que 44 (51,77%) alunos praticam atividades físicas 2 vezes por semana, 16 (18,82%) três vezes por semana, 23 (27,06%) 4 vezes por semana e 2 (2,35%) alunos cinco vezes por semana. A intensidade de atividade física declarada pelos alunos também foi investigada. Os resultados mostram que 38 (44,71%) alunos declararam realizar atividades leves, 46 (54,12%) alunos declararam realizar atividades moderadas e apenas 1 (1,17%) aluno declarou praticar atividade vigorosa. Quanto ao tempo que os entrevistados praticam atividades físicas regulares no CELTI, nossos resultados indicam que 33 (38,82%) praticam atividades físicas mais de um ano, 18 (21,17%) praticam atividades físicas entre seis meses e um ano, 17 (20%) praticam atividades físicas entre um e três meses, 8 (9,41%) praticam atividades físicas entre três e seis meses, 8 (9,41%) praticam atividades físicas mais de dois anos e 1 (1,17%) praticam atividades físicas menos de um mês.

Através da análise das respostas à Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R) o escore de motivação encontrado foi acima da média de  $5,795 \pm 0,68$ , significando que estes alunos se encontram bastante motivados para a prática de atividades físicas no CELTI. Através da análise fatorial, os itens puderam ser organizados em 5 grupos, cujos resultados demonstram que a principal motivação para a prática de atividades físicas por estes sujeitos são saúde e fitness ( $6,6874 \pm 0,4158$ ), seguida de diversão e interesse ( $6,2719 \pm 0,4158$ ) e competência em desempenhar a atividade ( $5,4514 \pm 0,3486$ ). Os fatores sociais ( $4,3588 \pm 1,5726$ ) e aparência ( $4,3175 \pm 2,1043$ ) embora acima da média, se mostraram muito heterogêneos entre os entrevistados e foram os fatores considerados menos motivadores para a prática de atividades físicas por estes idosos. Estes resultados estão de acordo com os resultados descritos na literatura que avaliam motivação e prática de atividades físicas por idosos (GONÇALVES e ALCHIERI, 2010; DUMITH *et al.*, 2008). 4 itens foram excluídos, pois a análise fatorial indicou que poderiam pertencer a mais de um grupo.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A investigação revelou que a motivação para a prática de exercícios físicos em idosos está principalmente associada a fatores intrínsecos do que aos fatores extrínsecos, o que pode explicar a elevada permanência dos idosos na prática de atividades físicas no CELTI (REED e COX, 2007; STANDAGE, SEBIRE e LONEY, 2008).

## MOTIVATION FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES IN ELDERLY

### ABSTRACT

The objective of this research was to identify the reasons that lead the elderly to practice physical activities. A cohort study was conducted with 85 elderly subjects by interview using a sociodemographic questionnaire and MPAM-R. The results demonstrate that the elderly are very motivated to practice physical activities due to the intrinsic factors health and fitness, fun and interest and competence. Extrinsic factors such as social and appearance were considered less motivating.

**KEYWORDS:** *physical activity, Older adults.*

## MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN IDOSOS

### RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue identificar los motivos que llevan a los ancianos a practicar actividades físicas. Un estudio de cohorte fue realizado con 85 ancianos por entrevista utilizando un cuestionario sociodemográfico y MPAM-R. Los resultados demuestran que los ancianos están muy motivados para la práctica de actividades físicas debido a los factores salud y fitness, diversión e interés y competencia. Los factores extrínsecos como social y apariencia se consideraron menos motivadores.

**PALABRAS CLAVES:** *actividad física; razón; anciano.*

## REFERÊNCIAS

- DUMITH, S.C., DOMINGUES, M.R., GIGANTE, D.P. Estágio de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão literatur. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*; v. 10, n. 3, p. 301-307, 2008.
- FALLER, B. C. Motivação no Serviço Público: *Um estudo de Caso da secretaria de administração da prefeitura municipal de Santa Cruz do Sul*. Dissertação de Mestrado. Porto Alegre, RS; Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Programa de Pós – Graduação em Administração, 2004. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/3930>. Acesso em: 04/07/2017.
- FERNANDES, H. M. *Motivação no contexto da educação física: estudo centrado no valor preditivo das intenções de prática desportiva em função da motivação intrínseca*. Monografia, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal, 2003.
- GONÇALVES, M. P. & ALCHIERI, J. C. Motivação à Prática de Atividades Físicas em Não-Aletas. *Psico-USF*, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/4010/401036078013.pdf>. Acesso em: 04/07/2017
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. *Benefits of physical activity*. 2006. Disponível em: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_benefits/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html). Acesso em: 23.06.2017.



- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. *Relatório Mundial Sobre Envelhecimento e Saúde*, 2015 Disponível em: [sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/.../OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf](http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/.../OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf). Acesso em: 27.06.2017.
- REED, C., & COX, R. H. *Motives and regulatory style underlying senior athletes' participation in sport*. *Journal of Sport Behavior*: v. 30, n. 3, p. 307-329, 2007.
- ROSSI, E. & SADER, C.S. *Envelhecimento do sistema osteoarticular*. In: E.V. Freitas., L. Py., NÉRI., A.L., CANÇADO., F.A.X., GORZONI, M.L E ROCHA, S.M. (Eds.), *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p.508-514, 2002.
- RYAN, R. M., *et al.* Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354, 1997.
- STANDAGE, M., SEBIRE, S.J., & LONEY, T. Does exercise motivation predict engagement in objectively assessed bouts of moderate-intensity exercise? A self-determination theory perspective. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, v. 31, n. 1, p. 128-129, 2008.

