

FATORES MOTIVACIONAIS DE ADULTOS E IDOSOS NA PARTICIPAÇÃO EM UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

MOTIVATIONAL FACTORS OF ADULTS AND ELDERLY IN THE PARTICIPATION ON A UNIVERSITY EXTENSION PROJECT

FACTORES MOTIVACIONALES DE ADULTOS E IDIOMOS EN LA PARTICIPACIÓN EN UN PROYECTO DE EXTENSIÓN

Celestino Romualdo Gossler Neto

celestinogossler@gmail.com

Alline Alves da Mata

damataalline@gmail.com

Ronysmar Paiva de Oliveira

ronysmar100mas@hotmail.com

Wanderley Pereira da Silva Junior

wanderleypjunior.js@gmail.com

Gustavo De Conti Teixeira Costa

conti02@hotmail.com

Universidade Federal de Goiás (UFG)

PALAVRAS-CHAVE: *Motivação; Relações Comunidade-Instituição; Qualidade de Vida.*

A teoria da Autodeterminação (RYAN; DECI, 2000) foi utilizada em diversos estudos para demonstrar quais os motivos levam à prática de atividades físicas (MOLANOROUZI; KHOO; MORRIS, 2015; ALBUQUERQUE *et al.*, 2017), compreendendo sua importância e benefícios em diferentes dimensões (física, psicológica, social e emocional) (COLBERG *et al.*, 2010; DIAZ; SHIMBO, 2013; LEE *et al.*, 2012). Assim, a presente pesquisa objetivou analisar quais os fatores motivaram adultos e idosos a participarem do projeto de extensão "Musculação: Saúde e Qualidade de vida", ofertado pela Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás, bem como possíveis diferenças entre adultos e idosos e os sexos. A amostra foi composta por 58 pessoas de ambos os sexos com idade média de 55,60±9,68 anos, sendo 21 pessoas do sexo masculino e



37 do sexo feminino. Além disso, dentro desta amostra, 36 pessoas foram consideradas adultas por terem até 59 anos (idade média de $49,75 \pm 6,21$ anos) e 22 pessoas foram consideradas idosas por terem 60 anos ou mais (idade média de $65,22 \pm 5,84$ anos). O instrumento para a avaliação da motivação foi o MPAM-R, Motivos para a Medida de Atividade Física Revisada, validado por Albuquerque *et. al* (2017). A análise estatística utilizada foi a descritiva com o cálculo da média e desvio padrão, ANOVA por medidas repetidas para comparar as dimensões do teste de humor e o teste t para comparar o grupo de adultos com o grupo de idosos e possíveis diferenças entre os sexos. Os resultados descritivos mostraram que a dimensão saúde apresentou o escore mais elevado ($6,59 \pm 0,75$), seguida pelas dimensões diversão ($5,30 \pm 1,44$), aparência ($4,48 \pm 1,60$), competência ($4,41 \pm 1,96$) e social ($4,23 \pm 1,81$). A ANOVA por medidas repetidas mostrou que existem diferenças entre as dimensões analisadas [$F(3,313,188,845)=41,592$; $p=0,00001$] e o post-hoc de bonferroni identificou que a dimensão saúde apresentou o escore mais elevado dentre todas as dimensões e a dimensão diversão apresentou o escore mais elevado em relação às dimensões competência, aparência e social. O teste t mostrou que não houve diferença ($p > 0,157$) entre os sexos ao comparar as dimensões que compõem os motivos para a prática da atividade física. Entretanto, o teste t mostrou que os adultos apresentaram escores mais baixos do que os idosos nas dimensões diversão [$t(56)=-3,491$; $p=0,001$], competência [$t(56)=-2,042$; $p=0,046$] e social [$t(56)=-3,569$; $p=0,001$]. A partir dos resultados, verificou-se que a prática de exercícios físicos no projeto de extensão analisado foi motivada por aspectos relacionados à saúde e a diversão, não se diferenciando segundo o sexo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na população estudada, as dimensões saúde e diversão foram os principais fatores que motivaram a prática de exercícios físicos, tanto em homens, quanto em mulheres. Na comparação entre os grupos, adultos apresentaram escores mais baixos do que idosos nas dimensões diversão, competência e social, em ambos os sexos.

REFERÊNCIAS

- RYAN, R.M.; DECI, E.L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. Washington, v. 55, n. 1, p. 68-78, janeiro 2000.
- MOLANOROUZI, K; KHOO, S; MORRIS, T. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*. London, v. 15, n. 1, p. 66, janeiro 2015.
- COLBERG, S.R. *et al*. Exercise and type 2 diabetes: the American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement. *Diabetes Care*. Arlington, v. 33, n.12, p. e147–e167, dezembro 2010.
- DIAZ, K.M.; SHIMBO, D. Physical activity and the prevention of hypertension. *Curr. Hypertens. Rep*. Berna, v. 15, n. 6, p. 659–668, dezembro 2015.
- LEE, I. M. *et al*. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet. London*, v. 380, n. 9838, p.219–229, julho 2012.
- ALBUQUERQUE, M.R. *et al*. Cross-Cultural Adaptation and Validation of the MPAM-R to Brazilian Portuguese and Proposal of a New Method to Calculate Factor Scores. *Front. Psychol*. Bethesda, v.8, n. 1, p.261, fevereiro 2017.

