

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

JOSÉ ANTONIO BICCA RIBEIRO¹; ADRIANA AKEMI TAKAHASHI DOURADO²;
ADRIANA SCHÜLER CAVALLI³; MARIANGELA DA ROSA AFONSO⁴

¹Programa de Pós-Graduação em Educação Física – Bolsista CAPES – Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – zeantonio.bicca@gmail.com

²Programa de Pós-Graduação em Educação Física – Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – aakemi@gmail.com

³Escola Superior de Educação Física – Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – adriscaavalli@gmail.com

⁴Escola Superior de Educação Física – Programa de Pós-Graduação em Educação Física – Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – mrafonso.ufpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Diante do grande avanço tecnológico pelo qual a sociedade tem passado, aliado à mudanças populacionais como a transição demográfica e a diminuição da taxa de fecundidade, percebe-se um rápido aumento do número de idosos no mundo. Com o processo de envelhecimento uma série de mudanças físicas (biológicas) e psicológicas é acarretada ao organismo dos indivíduos (FARINATTI, 2008).

Sob esse olhar a prática de atividade física é capaz de promover inúmeros benefícios aos idosos, tanto de ordem física, quanto psicológica (HASKELL et al., 2007). A atividade física tem sido comprovada como fator de melhora da saúde global do idoso, além disso, há um aumento do contato social, a diminuição nos riscos do desenvolvimento de doenças crônicas, melhora na saúde física e mental, melhor desempenho funcional, o que leva a uma maior independência e autonomia (BORGES; MOREIRA, 2009), fatores que contribuem para um aumento no sentimento de autoestima e auto eficácia, além da realização das atividades diárias com maior facilidade.

Existe um crescimento da discussão que envolve essa população em relação à criação de alternativas que possam promover um envelhecimento mais saudável e com uma melhor qualidade de vida. Percebe-se ainda, o aumento na criação de programas voltados para a promoção de saúde, principalmente relacionados à prática de atividade física (AF) regular (MAZO et al., 2008)

No entanto, os motivos que levam os idosos a participar em um programa de atividade física, variam de indivíduo para indivíduo. E, apesar do conhecimento sobre os benefícios da prática de AF na terceira idade, ainda existem barreiras que restringem uma maior adesão aos programas de atividade física por este grupo (CASSOU et al., 2008; REICHERT et al., 2007).

É importante conhecer os motivos que levam as pessoas a praticar atividade física regular, sobretudo os idosos, na medida em que esta é uma grande alternativa para a manutenção da saúde, aumento da longevidade e melhora na qualidade de vida. Desse modo, o objetivo do presente trabalho é identificar os motivos que levam os idosos a praticarem atividade física, para propiciar um direcionamento das atividades desenvolvidas de acordo com a necessidade dos indivíduos.

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como descritivo do tipo transversal. A amostra foi escolhida de forma intencional, e composta por 30 idosas praticantes de hidroginástica no Núcleo de Atividades para Terceira Idade (NATI) da Escola Superior de Educação Física. Como critérios de inclusão, a participante deveria possuir 60 anos ou mais, estar devidamente cadastrada no projeto e estar presente na data da coleta, realizada no primeiro semestre de 2013.

Como instrumentos, foi utilizada uma ficha para a caracterização sócio demográfica da amostra, e o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva (IMPRAFE-132), desenvolvido por Balbinotti (2009). Este instrumento avalia a motivação para a prática de atividade física de acordo com seis dimensões: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. O instrumento é composto por 132 itens agrupados em 22 blocos de seis de acordo com as dimensões. Para cada um dos itens é dada uma resposta graduada em 7 pontos, de acordo com uma escala do tipo "likert", que vai de "1 – este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física regular ou esporte" até "7 – é por esse motivo que pratico atividade física ou esporte". Para o cálculo dos escores, somam-se os valores das respostas para cada dimensão.

Os dados coletados foram analisados no software STATA 12.1, e para a exposição dos mesmos optou-se pela estatística descritiva, com a utilização de medidas de posição. Todos os participantes foram convidados a participar do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física sob o parecer 047/2012.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 30 idosas com média de idade de 72,1 anos (DP=5,3), sendo que destas, 12 (40%) é viúva, 26 (86,7%) indicou ser caucasiana, 14 (46,7%) possui o ensino fundamental (completo ou incompleto) e 15 (50%) possui uma renda mensal de dois a quatro salários mínimos.

Tabela 1. Escores de motivação de acordo com as dimensões

DIMENSÕES	Mín.	Máx.	Mediana	Média	DP
Saúde	89	147	136	129,2	17,2
Sociabilidade	47	147	102,5	105,4	27,1
Competitividade	38	143	68	78,3	29,1
Controle do estresse	37	147	110	105	31,7
Prazer	66	145	123,5	118,6	22,6
Estética	33	133	74	78,3	28,3

A tabela 1 traz os resultados referentes às dimensões da motivação, onde a dimensão da Saúde apresenta uma média superior às demais dimensões (129,2). Atualmente, a preocupação com a saúde e com um envelhecimento mais saudável tem levado idosos a ingressarem e permanecerem em um programa de AF. É possível ainda relacionarmos a prática regular de AF com a frenagem do processo de envelhecimento, e com o incremento de alguns benefícios adicionais do exercício regular como: a melhora da saúde óssea, portanto, redução no risco de osteoporose; melhora da estabilidade postural, reduzindo assim o risco de quedas, lesões e fraturas associadas; e incremento da flexibilidade e amplitude de movimento (MAZO *et al.*, 2008).

Em um estudo realizado por Freitas *et al.* (2007), onde foram entrevistados usuários de dois programas de AF no Recife, os principais motivos que os levaram a participar foram: melhorar a saúde, melhorar o desempenho físico, adotar estilo de vida saudável, reduzir o estresse, acatar prescrição médica, auxiliar na recuperação de lesões, melhorar a autoimagem, melhorar a autoestima e relaxar.

Tal resultado corrobora com os encontrados no presente estudo, onde a dimensão Saúde aparece como a principal motivadora das idosas. Além de buscar um envelhecimento mais saudável, existe outra hipótese para explicar o resultado, que está ligada à indicação médica, pois a prevalência de algum tipo de doença nessa faixa etária é bastante grande. Desse modo, a motivação relacionada à saúde pode estar aliada a uma ideia de busca por recuperação ou atenção à recomendação médica.

O engajamento com a prática de AF regular, também está relacionado intimamente com fatores psicológicos, sobretudo com o gosto e o interesse pela atividade em questão. A dimensão Prazer também obteve uma média alta comparada com outras (118,6). Ela está relacionada ao bem estar, a diversão e a satisfação que a prática regular de AF pode proporcionar aos praticantes. Ribeiro (2011) desenvolveu um estudo em Belo Horizonte/MG, onde avaliou os motivos para a prática de AF entre 48 idosos de ambos os sexos, participantes de um programa voltado à terceira idade. Diferentemente do presente estudo, os resultados mostraram que a atenção à saúde ficou em segundo plano quando comparada à outros motivos apresentados, pois o motivo mais importante citado, diz respeito ao interesse pela atividade praticada.

Outras dimensões apresentaram escores intermediários no presente estudo – Controle do estresse (105), a qual avalia em que nível as pessoas se utilizam da prática de atividade física regular como uma forma para controlar a ansiedade e o estresse da sua vida diária e a Sociabilidade (105,4), relacionada ao quanto o indivíduo utiliza a atividade física regular, como uma forma de participar de um grupo ou relacionar-se com as pessoas. Estes resultados são semelhantes a outros estudos, onde os indivíduos consideraram tais dimensões secundárias na adesão e permanência no programa de AF (MAZO *et al.*, 2010).

As dimensões que apresentaram as menores médias foram as dimensões da Competitividade (78,3), que avalia o nível em que o indivíduo utiliza a AF para obter uma sensação de superioridade ou destaque em alguma atividade ou desporto e a dimensão da Estética (78,3), a qual avalia o nível ao qual o indivíduo se utiliza da prática regular de AF como forma de obter um corpo atraente.

Tais resultados corroboram com os apresentados por Mazo *et al.* (2010), onde as dimensões da Estética e da Competitividade apresentaram os menores escores (27,59 e 19,07), respectivamente. Uma hipótese para o resultado pode estar relacionada a percepção que as idosas tem de seu papel junto a sociedade, onde já construíram sua trajetória de vida, e tem uma estrutura familiar consolidada e satisfatória, desse modo, não tem a necessidade de competir por espaços ou por determinadas atividades.

4. CONCLUSÕES

Com o presente trabalho podemos perceber que a busca por saúde, emerge como um importante agente motivador na adesão e permanência de idosos a um programa de AF. Ainda restam algumas lacunas relacionadas a essa dimensão, pois no estudo não ficou esclarecido se os idosos buscam a prevenção de doenças ou a recuperação de alguma enfermidade com a prática de AF. Porém,

entendendo o que motiva os idosos, é possível traçar estratégias para intervenção junto a eles, minimizar as barreiras para a prática, seja no esclarecimento de dúvidas relacionadas à saúde ou no incentivo à prática de AF regular buscando alcançar um envelhecimento mais saudável e com melhor qualidade de vida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivação à prática regular de atividade física (IMPRAFE-132)**. 2009.

BORGES, M. R. D.; MOREIRA, A. K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**. Rio Claro. v.15 n.3, p. 562-573, jul./set. 2009.

CASSOU, A. C. N.; FERMINO, R. C.; SANTOS, M. S.; RODRIGUEZ-ANÊZ, C. R.; REIS, R. S. Barreiras para a atividade física em idosos: uma análise por grupos focais. **Revista da Educação Física**. Maringá, v.19, n.3, p.353-360. 2008.

FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas**. v. 1, 1ª Ed. Barueri: Manole, 2008.

FREITAS, C. 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**. 2007. 9 (1): 92-100.

HASKELL, W. L.; LEE, I, PATE, R. R.; POWELL, K. E.; BLAIR, S. N.; FRANKLIN, B. A.; MACERA, C. A.; HEATH, G. W.; THOMPSON, P. D.; BAUMAN, A. Physical Activity and Public Health – Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**. 116:1081-1093, 2007.

MAZO, G. Z. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. Porto Alegre: Sulina, 2008.

MAZO, G. Z.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia para América Latina**. n.18 México Nov. 2010.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v.16. n.1. 2011.

REICHERT, F. F.; BARROS, A. J. D.; DOMINGUES, M. R.; HALLAL, P. C. The Role of Perceived Personal Barriers to Engagement in Leisure-Time Physical Activity. **American Journal of Public Health**, v. 97, n. 3, March 2007.

RIBEIRO, R. D. Elencando motivos para a prática de atividade física: um estudo de caso com idosos de dois núcleos do programa vida ativa da pbh - prefeitura de belo horizonte – MG. **Fiep Bulletin** - Volume 81 - Special Edition - ARTICLE II – 2011.