



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO – UFOP
CENTRO DESPORTIVO - CEDUFOP



Monografia

Motivação para a prática de atividade física em idosos: uma revisão da literatura

Sabrina Caroline dos Santos

OURO PRETO

2015

Sabrina Caroline dos Santos

Motivação para a prática de atividade física em idosos: uma revisão da literatura

Monografia apresentada ao curso de Ed.Física
Bacharelado da Universidade Federal de Ouro Preto,
como requisito parcial à obtenção do título de
graduado em Educação Física.

Área de concentração: Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Renato Melo Ferreira

OURO PRETO

2015

S237m Santos, Sabrina Caroline dos.

Motivação para a prática de atividade física em idosos : uma revisão de literatura [manuscrito] / Sabrina Caroline dos Santos. – 2015.

24 f.

Orientador: Prof.Dr..Renato Melo Ferreira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) -Universidade Federal de Ouro Preto. Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto.Curso de Educação Física.

Área de concentração: Psicologia do esporte..

1.Motivação. 2. Idosos - Atividade física. 3. Envelhecimento. 4. Exercício físico-Idosos Universidade Federal de Ouro Preto II. Título.

Fonte de Catalogação: SISBIN/UFOP



ATA DA DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO INTITULADO:

Motivação para a prática de atividade física em idosos: uma revisão de literatura

Aos 24 dias do mês de junho do ano de 2015, no Bloco de Salas de aula (sala 105) da Universidade Federal de Ouro Preto, reuniram-se os membros da Banca Examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso do (a) estudante Sabrina Caroline dos Santos orientada pelo (a) Prof. (a) Renato Melo Ferreira. A defesa iniciou-se pela apresentação oral feita pelo (a) estudante, seguida da arguição pelos membros da banca. Ao final, os membros da banca examinadora reuniram-se e decidiram por APROVAR o

(a) estudante.

A média final foi de: 8,5 pontos.

Banca examinadora:

Membro 1 - Prof.(ª): Emerson Filipino Coelho

Membro 2 - Prof.(ª): Francisco Zacaron Werneck

Orientador (a) - Prof.(ª): Renato Melo Ferreira

AGRADECIMENTO

A Deus, pelo dom da vida. Aos meus santos de devoção Nossa Senhora Aparecida e São Jorge, pela intercessão e força. Aos meus pais, Elvira e Matuzalém por todo amor, carinho, educação e sacrifícios feitos em prol da minha formação. Aos meus irmãos Marcus e Samuel pelo apoio e cumplicidade incondicional. As minhas avós Dina e Ana pelas orações e pela ajuda na formação do meu caráter. A Rafaela, pela paciência, dedicação, pelas noites mal dormidas me ajudando e pela força durante todo o processo da minha formação, você é muito especial pra mim. Aos meus tios pelo apoio, tanto psicológico quanto financeiro, em especial agradeço minhas tias Ângela, Maria e Jussara essenciais na minha criação e por quem tenho tanto carinho. Aos meus primos, agradeço pelo carinho e amizade, em especial Tiago por não medir esforços e me ajudar quando tudo começou e a Alana que mesmo na distância se fez presente com sua alegria e lembranças que me enchem de felicidade. Ao André por ter confiado em mim e permitido que dividíssemos o aluguel e somássemos a amizade. As amigas conquistadas no decorrer do curso de Educação Física: Gelúzia e Lidiane, vocês são especiais. As meninas da Casa Alfa, Isah, Gaby e Luana, obrigada pela amizade e pelos momentos de risadas e alegrias, vocês moram no meu coração. Ao grupo Rosários por ter permitido momentos ímpares e amigos que sempre levarei comigo, em especial os “netinhos da vó” (Gleidson, Gabriel, Fernando, Windy e Isabela), sem sombra de dúvidas vocês são os melhores e me permite viver o melhor, aonde quer que eu vá, irei carregá-los comigo pra todo sempre. Ao meu orientador Renato Melo por ter me apresentado de forma brilhante à disciplina que desencadeou este trabalho, você é demais.

EPÍGRAFE

"Não existem sonhos impossíveis para aqueles que realmente acreditam que o poder realizador reside no interior de cada ser humano, sempre que alguém descobre esse poder algo antes considerado impossível se torna realidade."

(Albert Einstein)

RESUMO

Alguns indivíduos iniciam a prática de atividade física por inúmeros motivos, dentre eles, o social, a melhoria da qualidade de vida, por competição ou orientação médica. A partir dessa premissa, nos dias atuais, os idosos, em específico, estão aumentando sua adesão em programas estruturados de práticas de atividades físicas. 1) O objetivo do estudo é, a partir de uma revisão de literatura, verificar em outros estudos os fatores motivacionais de idosos para a prática de atividade física. 2) A metodologia utilizada constou de 3 capítulos de livro, 31 artigos e 1 monografia por meio de pesquisa nas principais bases de dados, como Periódico Capes, Scielo, PubMed, NuTeses, MedLine, os descritores para busca foram: Idosos, Atividade Física e Motivação e os critérios para seleção dos artigos que foram citados no presente trabalho, enquadrarem-se na publicação dos últimos quatorze anos (2000-2014). 3) 4) Como principal resultado verificou-se que são inúmeros os fatores motivacionais que levam os idosos a adesão da prática de atividade física, contudo a prescrição médica e o prazer que a atividade proporciona são os mais citados. 5) Como conclusão percebeu-se por meio deste estudo que muitos idosos encontram na prática da atividade física uma nova motivação para viver e nos diversos fatores motivacionais o aumento da adesão a prática de atividade física, seja, para sentir-se bem ou pela busca da qualidade de vida, tendo em vista que no decorrer do processo de envelhecimento há períodos de desafios, desenvolvimento, e possibilidades.

Palavras chaves: Fatores motivacionais, atividade física e idosos.

ABSTRACT

Some individuals begin physical activity for many reasons, among them the social, improved quality of life, by competition or medical advice. From this premise, today, the elderly, in particular, are increasing their membership in structured programs of physical activity practices. 1) The objective of the study is, from a literature review, check in other studies the motivational factors of the elderly to practice physical activity. 2) The methodology used consisted of 3 book chapters, 31 articles and 1 monograph by searching the major databases such as Capes Journal, Scielo, PubMed, NuTeses, MedLine, the descriptors to search were: Elderly, Physical Activity and motivation and the criteria for selection of articles that were cited in this work, they fall on the publication of the last quatorzes years (2000-2014). 3) 4) The main result it was found that there are numerous motivational factors that lead older people to membership of physical activity, yet the prescription and the pleasure that the activity provides are the most cited. 5) As a conclusion it was realized through this study that many older people are in the practice of physical activity a new motivation to live and the various motivational factors increasing adherence to physical activity, is to feel good or the search quality of life, considering that during the aging process there are periods of challenges, development, and possibilities.

Key words: motivational factors, physical activity and elderly.

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO | 9 |
| 2. DESENVOLVIMENTO | 13 |
| 2.1. METODOLOGIA | 13 |
| 3. DISCUSSÃO..... | 13 |
| 3.1. QUALIDADE DE VIDA (QV) E ENVELHECIMENTO | 13 |
| 3.2. A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA E OS BENEFÍCIOS AGREGADOS..... | 15 |
| 3.3. A MOTIVAÇÃO NA ADESÃO DOS IDOSOS PELA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA..... | 17 |
| 3.4. INSTRUMENTOS QUE MENSURAM A MOTIVAÇÃO | 19 |
| 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS | 22 |
| 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 23 |

1. INTRODUÇÃO

Alguns indivíduos iniciam a prática de atividade física por inúmeros motivos, dentre eles, o social (DE ROSE; 2009), a melhoria da qualidade de vida (SAMULSKI, SILVA, AMPARO, COSTA; 2009), por competição (DE ROSE; 2009) ou orientação médica (MEURER, BENEDETTI, MAZO ; 2012). A partir dessa premissa, nos dias atuais, os idosos, em específico, estão aumentando sua adesão em programas estruturados de práticas físicas (MAZO, CARDOSO, AGUIAR ; 2006) o que tem influenciado diretamente a melhora da condição de vida durante a velhice (SILVA JÚNIOR E VELARDI; 2008). Dessa forma, se torna imprescindível identificar quais são os motivos que levam os idosos, a buscar a prática de atividades físicas.

Segundo Samulski (2009), a motivação pode ser o fator importante no comportamento dirigido a um determinado objetivo e essa é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Seguindo ainda este autor, a motivação apresenta uma determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas). Vallerand (2007), apud De Rose (2009), define a motivação intrínseca como algo que se refere ao engajamento em uma atividade simplesmente pelo prazer inerente a essa atividade; e a motivação extrínseca, por outro lado, refere-se ao engajamento em uma atividade como meio e não como fim, ou seja, não pela atividade em si, mas pelo o que ela pode representar ou levar a conseguir fora dela. Ainda De Rose (2009), diz que não há um comportamento motivado exclusivamente de forma intrínseca ou extrínseca, mas sempre há uma ênfase para uma das duas tendências. Espera-se que o esporte e as práticas corporais sejam realizados por meio de motivação intrínseca, uma vez que ela favorece a obtenção de consequências positivas do ponto de vista afetivo, cognitivo e comportamental.

Dosil (2004) relata ainda que o termo motivação vem da palavra em latim “movere” que significa mover, ou seja, a motivação refere-se à direção e persistência de se realizar determinada ação, sendo que a direção inicia um comportamento de se realizar a ação e a persistência mantém esse comportamento. A motivação está presente no processo de desenvolvimento do ser humano desde quando este passa a perceber e reconhecer suas necessidades e desenvolver sua personalidade. Este processo pode intensificar-se ou não

existir, como é o caso da “desmotivação”, que segundo Ryan, Deci (2000a) pode ser encontrada em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma ação, ou que perderam a motivação de antes para executar a mesma atividade. Entretanto, quando se relaciona aspectos inerentes ao envelhecimento e atividade física é notável que o fator motivacional venha tornando-se fator determinante à aderência de idosos a alguma prática voltada para a qualidade de vida, atenuando o processo de envelhecimento humano (GARSKE, MORAIS, REUTER, SWANKE, WEIS; 2011; MEURER, BENEDETTI, MAZO ; 2012).

Santos (2000) entende que o envelhecimento se dá de quatro formas distintas: o envelhecimento biológico, social, intelectual e funcional, onde o primeiro é um processo contínuo que ocorre durante toda a vida e apresenta variações de pessoa para pessoa, o segundo ocorre de forma diferente e varia de acordo com a cultura relacionada à capacidade de produção do indivíduo, o terceiro acontece quando o indivíduo passa a apresentar modificações desfavoráveis no seu sistema cognitivo e o último acontece quando o indivíduo começa a depender de outros para a realização de suas atividades habituais e necessárias. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera idoso o indivíduo com idade acima de 60 anos para os países em desenvolvimento e em países desenvolvidos a idade de 65 anos. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) estimou que no ano de 2013 há no Brasil 20,6 milhões de idosos e a expectativa é que em 2060 o país atinja a marca de 58,4 milhões de pessoas idosas. Diversos fatores contribuem para essas estimativas se tornarem cada vez mais crescentes, e um desses está envolto à melhoria da qualidade de vida.

Segundo Samulski (2009), qualidade de vida é entendida de um modo geral como um termo que reflete a satisfação do indivíduo nos aspectos físico, psíquico e sociocultural. Dentro desse aspecto o autoconceito é um fator de grande relevância para que esta seja atingida, sendo a variável que possui a mais alta correlação com a satisfação que um indivíduo sente em relação a sua vida. Para Tamayo *et al.* (2001), o autoconceito pode ser definido como uma estrutura cognitiva que organiza as experiências passadas do indivíduo, reais ou imaginárias, controla o processo informativo relacionado consigo mesmo e exerce uma função de auto regulação. Sendo assim, Samulski (2009), afirma que quanto maior o autoconceito do indivíduo, maior será sua autoestima e por consequência mais satisfeito estará aumentando sua qualidade de vida.

Um fator importante atrelado ao estado da autoestima é a prática da atividade física, que retratada em estudo realizado por Tamayo *et al.* (2001), atesta um impacto significativo

dessa prática sobre o autoconceito do indivíduo. Os autores afirmam ainda que isso se deve ao fato da influência sociocultural que apresenta o exercício físico na sociedade atual, pois, sua prática indica forma de obter saúde física e mental, identificador de assertividade e de autocontrole. Dessa forma, Samulski (2009) afirma que os praticantes regulares de atividades físicas, quando comparados com indivíduos sedentários, se percebem com mais autoconfiança e conseqüentemente com melhor autoconceito.

Estudos demonstram que a prática do exercício físico é imprescindível para a saúde do ser humano em qualquer idade, cabendo aos profissionais da área da saúde, em especial o professor de educação física estar sempre buscando o conhecimento mais apurado sobre esse campo que vem tendo alta visibilidade, informando-se sobre o porquê e o que motiva a sua adesão e levando para a população em geral, em especial a população idosa, a importância dessa prática para manutenção e/ou obtenção da saúde na sua totalidade: física citado por Franchi, Montenegro Junior (2005); psicológica e social referenciado por Silva Júnior e Velardi (2008); pessoal citado por Fernandes, Raposo, Pereira, Ramalho, Oliveira, (2009) e Mourão, Silva (2010).

Ao avaliar a motivação na adesão da prática do exercício físico verificou-se que em alguns estudos a população idosa tem procurado essa alternativa para obter um envelhecimento saudável. O trabalho de Ribeiro et al. (2012), sobre a adesão de idosos a programas de atividade física objetivou identificar os principais motivos que levam os idosos de Pelotas (RS) a participarem de programas de atividades físicas, juntamente com a importância que os mesmos atribuem à atividade física utilizando como instrumento na coleta de dados um questionário semiestruturado. Os resultados demonstram que os motivos são os mais variados, desde a prevenção de problemas de saúde, ou prescrições médicas até caráter psicológicos ou sociais. Um dos fatores importantes citados é o reconhecimento dos idosos sobre os benefícios da atividade física, fazendo-os permanecerem nos programas que estão inseridos, pois desta forma a qualidade de vida estaria sendo alcançada.

Em outro estudo relacionado a motivos de adesão a prática da atividade física, realizado por Gomes e Zazá (2009), em que o objetivo foi verificar os principais motivos que levaram 40 idosas a praticarem atividade física por no mínimo seis meses. Os principais resultados foram que as idosas buscavam a prática com a finalidade de melhoria ou manutenção do estado de saúde, prevenção de doenças, aprendizado de novas atividades e aumento da autoestima representando um fator imprescindível para a adesão a um programa de atividade física. Já ao avaliar ambos os sexos, Ribeiro, Costa, Noce (2010), estudaram 80

indivíduos idosos e observaram que há uma busca pela atividade física logo que deixam de ter uma atividade contínua, fortalecendo a ideia do principal motivo para a prática da atividade física nessa idade: a qualidade de vida. Outro aspecto apontado foi a melhoria e manutenção do estado de saúde, além da prevenção de doenças, o que leva a conclusão de que para esta faixa etária a adesão e inserção na prática da atividade física é um recurso com efeitos positivos para o organismo como um todo reforçando que este é primordial para se ter/manter uma qualidade de vida. Cabe destacar que todos os estudos apontados, mensuram a motivação de idosos para a prática de atividade física. Portanto, é fundamental ter ferramentas capazes de apresentar resultados fidedignos no processo de avaliação de tal constructo.

Existem vários instrumentos capazes de mensurar a motivação, dentre os que são validados pode-se destacar: O “Questionário de mudança de comportamento” de Mathews *et al* (2007), “Scale of Older Adults’ Motives for Engaging in Physical Activity”, utilizada por Navarro (2007), o estudo objetivou desenvolver uma nova escala de avaliação da Motivação para a Prática de Atividades Físicas por idosos e a “Escala de Motivação de Motivação no Esporte – EME-BR” de Costa *et al* (2011). Um estudo feito por Meurer (2008) teve como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura para identificar os instrumentos utilizados para a mensuração da motivação para a prática de atividades físicas de idosos bem como as teorias que embasaram estes instrumentos. Um dos instrumentos citados no trabalho foi o *Questionário de mudança de comportamento* de Mathews *et al* (2007), que objetivou saber o comportamento em relação ao exercício físico, baseando na Teoria do Modelo Transteórico, sendo que identifica o indivíduo em relação ao estágio de mudança de comportamento.

A justificativa teórica para este trabalho é ter um embasamento dos estudos feitos relacionados à temática e com isso agregar informações importantes para os profissionais da área de Educação Física, pois a realidade da população é envelhecer e tornar este processo mais saudável é responsabilidade deste profissional, por isto há uma necessidade de estruturação de programas que enfatizem a prática da atividade física e sua aderência, principalmente por meio da motivação intrínseca e extrínseca.

Portanto, o objetivo do estudo é, a partir de uma revisão de literatura, verificar estudos que relacionam os fatores motivacionais que permitem a adesão ou aderência de idosos em programas de atividade física.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1.METODOLOGIA

O presente estudo é uma revisão de literatura, que analisou 3 capítulos de livro, 31 artigos e 1 monografia por meio de pesquisa nas principais bases de dados, como Periódico Capes, Scielo, PubMed, NuTeses, MedLine. Os descritores utilizados para busca foram: Idosos, Atividade Física e Motivação. Após a identificação primária do total de trabalho, a partir dos descritores inseridos, adotaram-se os seguintes critérios para seleção dos artigos que foram citados no presente trabalho, enquadrarem-se na publicação dos últimos quatorze anos (2000-2014) e terem como tema central a motivação de idosos para a prática de atividade física.

3. DISCUSSÃO

3.1. QUALIDADE DE VIDA (QV) E ENVELHECIMENTO

Segundo Saba (2009), a qualidade de vida (QV) depende de alguns fatores como: a infraestrutura do local em que se vive; a relação que se mantém no local de trabalho; a administração do tempo que se dedica as atividades diárias, a satisfação que se obtém com o conjunto dessas atividades e do estado de saúde. Ela se mede por parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que o ser humano vive. Uma das garantias para se ter e/ou manter a QV é o respeito ao que se nomeia “tempo de qualidade”, essa expressão se relaciona com a efetividade com que dispomos o tempo à dedicação daquilo que gostamos, sem outras preocupações que possam prejudicar o bom usufruto desses momentos de prazer. Muitas pessoas só descobrem a importância de viver esse “tempo de qualidade” depois de passarem por alguma situação de choque na vida, como por exemplo, um ataque cardíaco ou um acidente, senão quando já estão em idade avançada. Há uma relação entre a QV e a prática regular de atividade física, uma vez que este contribui positivamente no funcionamento ótimo do corpo, melhorando a saúde, aumentando a disposição e ajudando no controle do estresse gerado pelo cotidiano, contribui com a inclusão social o que pode interferir no humor do praticante e proporciona prazer.

Para Ribeiro dos Santos, Costa Santos, Fernandes M., Henriques M, (2002), a qualidade de vida constitui um compromisso pessoal à busca contínua de uma vida saudável,

desenvolvida à luz de um bem-estar indissociável das condições do modo de viver, como: saúde, moradia, educação, lazer, transporte, liberdade, trabalho, autoestima, entre outras e está associado também com a capacidade física, estado emocional, interação social, atividade intelectual, situação econômica e autoproteção de saúde. Pereira et al, (2006) também ressalta que a qualidade de vida constitui um compromisso de esfera pessoal e uma busca constante de uma vida saudável, desenvolvida diante de um bem-estar inerente as condições vividas.

Yokoyama, Carvalho e Vizzotto (2006) realizaram estudo sobre a QV na perspectiva dos idosos frequentadores de um centro de referência, a amostra contou com trinta idosos, sendo 10 homens e 20 mulheres com idade de 60 a 82 anos. O objetivo foi descrever as características sócio demográficas e culturais de uma população idosa frequentadora de um centro de referência, investigar a qualidade de vida destes idosos segundo sua própria percepção e identificar semelhanças e diferenças entre homens e mulheres quanto à percepção de boa e de má qualidade de vida. Para eles, ter boa qualidade de vida significa em ordem de importância, ter saúde, equilíbrio emocional, estar bem com a família e amigos, em interação, se divertir, ter condições financeiras, ter suporte do Estado e apoio espiritual, sugerindo que a QV está envolta das esferas: físicas, psíquicas e sociais.

Um estudo realizado por Miranda e Banhato (2008), investigou os possíveis efeitos da participação de idosos em grupos de convivência na sua QV. A amostra constituiu-se de 89 idosos residentes na cidade de Juiz de Fora - MG, participantes e não participantes de grupos de convivência. Como critérios de participação do estudo os indivíduos teriam que ter: idade maior ou igual 60 anos e estilo de vida ativo e independente. O resultado mostrou que os idosos que participam de forma ativa em grupos de convivência percebem ter uma melhor QV se comparados àqueles que não participam regularmente de nenhuma atividade de grupo. Foi observado, que participar de forma efetiva e ativamente de um grupo de convivência pareceu interferir positivamente na avaliação do idoso perante QV, pois proporciona um suporte na esfera social, contribuindo para minimizar os sentimentos de solidão e abandono e ajuda a reforçar no idoso o sentimento de valor pessoal, ao mesmo tempo em que possibilita uma forma de crescimento pessoal.

Lacourt e Marini (2006) abordam em seu trabalho de revisão de literatura a QV na esfera fisiológica, levando em consideração as capacidades: força, potência e resistência e a influência destas sobre a QV. Segundo os autores, o prejuízo da função muscular, sua diminuição ocasionando o processo de 'sarcopenia', e como consequência o comprometimento da função motora associados com o processo de envelhecimento agrava

diretamente e sensivelmente a QV dos idosos, tornando mais difícil ou impossibilitando a execução de atividades de vida diária. A dependência pessoal que se torna decorrente do processo pode acarretar também problemas psicológicos e emocionais, comprometendo de forma significativa na QV do idoso.

O fato é, quando se trata do envelhecimento humano a priori QV se destaca de maneira significativa, levando em consideração não somente um estado físico digno, como também o respeito, reconhecimento e saúde deste SER perante a sociedade em que este está inserido, pois os dados demográficos, segundo o censo 2010, realizados pelo IBGE mostram a inversão da pirâmide populacional, destacando que os idosos alcancem idades cada vez mais avançadas. A esta população cabe a dignidade no processo de envelhecimento que tende a tornar-se otimizado com a prática da atividade física.

3.2.A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA E OS BENEFÍCIOS AGREGADOS

Pesquisas apontam a importância da atividade física como um recurso primordial e fundamental no processo do envelhecimento humano. Dentre esses processos encontram-se a prevenção de doenças (FRANCHI, MONTENEGRO JR.; 2005), a melhora dos níveis de aptidão física (CIVINSKI, MONTIBELLE, BRAZ; 2011), a melhora dos processos psicológicos como ansiedade, depressão e estresse (ACSM,2003;) apud Silva Júnior e Velardi (2008), diminuição dos efeitos de transtornos depressivos (MAZO *et.al*; 2005) e a melhora na formação de relação social (CARDOSO *et.al*; 2008 , MAZO *et.al*; 2005).

No estudo de Silva Júnior e Velardi (2008) há a comprovação que a prática regular de atividades físicas exerce forte impacto na prevenção e tratamento de diversas doenças decorrentes do processo de envelhecimento. Esta regularidade na prática de atividades físicas tem sido comprovadamente “um fator de proteção” contra processos degenerativos e distúrbios metabólicos no organismo, tais como aterosclerose, envelhecimento precoce, hipertensão arterial e obesidade, podendo contribuir substancialmente para a qualidade do viver desta população (LEITE, 2000).

Num estudo realizado por Franchi e Montenegro Jr (2005), ressalta-se que a prática de atividade física pelos idosos torna-se uma necessidade para a boa saúde. Este estudo foi realizado com o objetivo abordar aspectos do processo de envelhecimento: sua epidemiologia, os benefícios e a importância da atividade física para alcançar qualidade de vida na terceira

idade e as políticas públicas brasileiras voltadas para essa fase da vida, salientando-se a necessidade atual de estruturação efetiva de programas que enfatizem a prática de atividades físicas, bem como o engajamento dos profissionais de saúde frente a estas ações. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional (entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária) em todas as idades, principalmente nos idosos.

Fernandes, Raposo, Pereira, Ramalho, Oliveira, (2009), em uma pesquisa feita com 168 indivíduos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 60 e os 95 anos demonstram que um aumento dos níveis de prática de atividade física traduz-se em níveis superiores de satisfação com a vida, autoestima e crescimento pessoal, sendo esse efeito superior nos idosos que praticam pelo menos 30 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada durante cinco ou mais dias da semana.

Em uma pesquisa realizada por Mourão e Silva (2010), cuja população foi composta por 90 idosos asilados, localizado no município de Itaperuna - RJ. A amostra foi constituída por 30 idosos com $73,2 \pm 9,84$ anos, que tinham condições de responder à entrevista estruturada do estudo, foi considerado que os idosos praticantes de atividades físicas recreativas apresentaram autoestima mais elevada do que a dos idosos não praticantes. As autoras sugerem que se deve considerar outros fatores intervenientes como o grau de escolaridade, o estado civil, o sedentarismo, para a ocorrência de autoestima baixa no grupo ativo.

Araújo (2014), realizou um estudo com 20 participantes idosos com faixa etária de 60 a 85 anos, que estão no Programa de Exercícios Físicos no Centro da Terceira Idade, localizado no município de Barra do Bugres – MT. Da amostra 5 são sujeitos do sexo masculino e 15 sujeitos do sexo feminino. Como resultado a análise qualitativa do estudo constatou que a prática regular de atividade física trouxe alguns benefícios para as capacidades: força e equilíbrio, bem como melhora e redução de dores e na capacidade funcional do idoso para realizar as tarefas cotidianas, também descritas como as atividades da vida diária (AVDs) e conseqüentemente inúmeros benefícios tanto físicos, bem como, psicológicos e sociais.

Tais informações contribuem não somente para a parte científica, mas também mostra como a prática regular da atividade física acresce no processo de envelhecimento humano, em especial no processo fisiológico e psicológico, fazendo com que se apure com mais refinamento os motivos pela adesão desta prática.

3.3.A MOTIVAÇÃO NA ADESÃO DOS IDOSOS PELA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Ao avaliar a motivação na adesão da prática da atividade física verificou-se nos estudos citados abaixo, que a população idosa tem procurado e preocupado com a premissa do envelhecer saudável.

Em um estudo feito por Ribeiro *et. al* (2012), de corte transversal e questionário semiestruturado, teve-se uma amostra de 199 idosos com idade igual ou superior a 60 anos e praticantes de pelo menos uma atividade física oferecida por um programa de atividade física: hidroginástica e/ou ginástica há pelo menos um ano. Os resultados indicaram que a “prevenção de problemas de saúde” é o principal motivo de adesão e como a primordial importância atribuída à atividade física, indicando uma postura consciente da relação atividade física e saúde. Gomes e Zazá (2009) obtiveram semelhante resultado em sua pesquisa, os principais motivos destacados foram: prevenção de doenças melhora ou manutenção do estado de saúde, aumento do contato social, aprendizado de novas atividades e aumento da autoestima. O grupo avaliado contou com idosas (60-70 anos) e que praticavam atividade física há no mínimo seis meses (tempo estabelecido como viável para classificar as idosas como adeptas da atividade física).

Garske, Swanke, Reuter, Morais e Weis (2011), através de um estudo descritivo e exploratório, tiveram como amostra 30 idosos de ambos os sexos, sendo 15 do sexo masculino com idade entre 61 e 77 anos e 15 do sexo feminino com idade entre 61 e 81 anos. Todos estes pertencentes dos grupos da 3ª idade no município de Santa Cruz do Sul – RS. Os resultados mostraram a satisfação e bem estar dos idosos que sentem-se beneficiados com a prática regular de atividade física. Os motivos que levaram a adesão destes à prática regular de atividade física encontraram diferentes aspectos, envoltos na esfera: social, física e psíquica, porém, é a manutenção e a busca pela qualidade de vida que se destacou como principal resultado do estudo.

Em uma pesquisa realizada por Ribeiro, Costa e Noce (2010), que verificou quais os principais motivos que levam os idosos a praticarem atividade física, além do grau de satisfação em relação às aulas. A amostra contou com 80 indivíduos, residentes na região de Belo Horizonte, com idade de 60 a 69 anos. O instrumento utilizado foi um questionário (QM 3ª Idade), desenvolvido por Zazá e Samulski (2001) para identificar os principais motivos

para a prática de atividade física na terceira idade, acrescido por uma seção de perguntas abertas para avaliar o nível de satisfação dos mesmos em relação ao professor, aos colegas e às aulas ministradas. Observou-se que os motivos mais importantes para a prática de atividades físicas pelos idosos foram: melhorar a qualidade de vida, melhorar ou manter o estado de saúde e prevenir doenças.

Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), realizaram uma pesquisa que verificou a autoestima e a autoimagem e a sua relação com os fatores motivacionais de ingresso e de permanência dos idosos em um programa de hidroginástica. A amostra foi constituída por 60 idosos com idade média de 69 anos e participantes do programa de hidroginástica do Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). O principal motivo de ingresso no programa foi para melhorar a saúde física e mental, e o motivo para permanecer foi o gosto pela atividade física no meio líquido e a sensação de bem-estar. Ao analisar a mesma atividade, hidroginástica, Oliveira, Silva, Moraes, Dutra e Teixeira (2011) avaliaram a adesão à atividade física de 102 idosos na cidade de Guarulhos. A conclusão foi que os idosos buscam a hidroginástica como atividade regular, principalmente por indicação de seu médico, mas também, por achar que na água suas dores melhorariam, por acreditar que na água os movimentos ficam mais facilitados e pela proximidade de suas casas. Santos e Vecchia (2011) identificaram fatores motivacionais semelhantes aos identificados nas pesquisas supracitadas com hidroginástica, ao avaliarem 21 mulheres participantes de um grupo da terceira idade da cidade de São Paulo.

Meurer, Beneditti e Mazo (2012), analisaram os fatores e índices motivacionais de idosos participantes de um programa de exercícios físicos e a sua relação com o tempo de participação. A amostra contou com 140 idosos. Para a coleta dos dados utilizou-se o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas. Os resultados apontaram que a recomendação médica e o prazer foram os principais fatores de permanência no programa. O tempo de prática também se mostrou um fator diferencial para a mudança nas causas da motivação, possivelmente advindas da satisfação das necessidades psicológicas básicas. Este estudo destaca ainda a importância de conhecer os fatores motivacionais de idosos participantes dos programas de exercícios físicos bem como da realização de atividades que auxiliem no desenvolvimento de aspectos da motivação intrínseca.

Cada estudo descrito foi baseado em um instrumento diferente, o que sugere que a temática em volta da motivação abrange as esferas física, psicológica e social. Diante disso, é

importante frisar que os estudos respaldaram-se em instrumentos validados capazes de mensurar de forma satisfatória a temática.

3.4. INSTRUMENTOS QUE MENSURAM A MOTIVAÇÃO

Existem vários instrumentos capazes de mensurar a motivação, dentre estes há os que são validados, os que não foram mencionados quanto à validação. Meurer (2008) cita os seguintes instrumentos em seu estudo de revisão sistemática. A *Scale of Older Adults' Motives for Engaging in Physical Activity*, utilizada por Navarro (2007), o estudo objetivou desenvolver uma nova escala de avaliação da Motivação para a Prática de Atividades Físicas por idosos – a *Scale of Older Adults' Motives for Engaging in Physical Activity*. Esta escala consiste em dezessete itens, sendo que cada um desses pode ser respondida com uma escala *Likert* de três pontos – 1: não é importante; 2: razoavelmente importante; 3: extremamente importante. É solicitado ao respondente que assinale cada item de acordo com a escala *Likert*, mostrando o quanto cada um destes é verdadeiro para a sua inserção no programa de atividade física, e o *Questionário de mudança de comportamento* de Mathews *et al* (2007), que teve como objetivo avaliar o impacto de um programa de controle do risco cardiovascular sobre a motivação para o exercício, o comportamento, a pressão arterial e lipídios. O instrumento utilizado para identificar a motivação para a prática de atividades físicas foi o questionário objetivando saber o comportamento em relação ao exercício físico, baseado na Teoria do Modelo Transteórico, sendo que identifica o indivíduo em relação ao estágio de mudança de comportamento.

QUADRO DE INSTRUMENTOS QUE MENSURAM MOTIVAÇÃO

| AUTORES | INSTRUMENTO MOTIVAÇÃO | TEORIA | Nº DE IDOSOS | VALIDAÇÃO |
|-------------------------------------|--|---|---|-----------------------|
| Brodie, Inoue e Shaw (2008) | Escala de mudança de comportamento | Modelo Transteórico (PROCHASKA; DICLEMENTE, 1983) | 60 idosos | Não foi mencionada |
| Navarro <i>et al.</i> (2007) | Scale of Older Adults' Motives for Engaging in Physical Activity | Frederick e Ryan's (1993) | 690 idosos | Apresenta a validação |
| Mathews <i>et al.</i> (2007) | Questionário de mudança de comportamento | Modelo Transteórico (PROCHASKA; DICLEMENTE, 1983) | Participaram pessoas de 13 a 81 anos de idade | Apresenta a validação |

| | | | | |
|---------------------------------|---|--|--------------------------------------|------------------------------------|
| Renner et al. (2007) | 1 questão aberta | Modelo teórico proposto por Bandura (1997) | Participaram pessoas de 16 a 90 anos | Apresenta a validação |
| Phongsavan et al. (2007) | Questionário que apresentou uma questão sobre motivações extrínsecas para a prática de atividade física | Não apresentada | 1.307 | Não foi mencionada |
| Grace et al. (2006) | Avaliada por dois itens | Prochaska e Velicer. (1997) | 964 | Mencionado ser uma escala validada |
| Hendry et al. (2006) | Grupos focais com discussões abertas | Não mencionado | 22 | Não foi mencionada |
| Latimer e Ginis (2005) | Avaliação do comportamento dos participantes | Modelo teórico proposto por Bandura (1997) | 59 | Não foi mencionada |
| *Costa et al. (2011) | EME-BR (Escala de Motivação de Motivação no Esporte) | Não apresentada | 370 atletas | Apresenta validação |

Quadro de Instrumentos que Mensuram a Motivação. Definição por Meurer (2008).

* Citação de Samulski (2011)

Outro instrumento que se destaque é a “Escala de Motivação de Motivação no Esporte – EME-BR” de Costa et al (2011), produzido no Brasil. O instrumento citado teve como objetivo submeter um questionário já existente, o Sport Motivation Scale (SMS) ao processo de validação transcultural da Escala de Motivação no Esporte para a língua portuguesa brasileira (EME-BR), verificando assim sua validade e aplicabilidade. Testado na população de jovens atletas brasileiros de futebol de alto nível. A EME-BR é composta por 28 itens divididos em sete dimensões e as questões devem ser respondidas por meio de uma escala Likert de sete pontos que varia de 1 “não corresponde nada” a 7 “corresponde exatamente”.

O questionário (QM terceira idade), desenvolvido por Zazá e Samulski (2001) é um instrumento utilizado na avaliação da motivação. Um formulário composto por uma lista de dezenove perguntas que visam levantar o grau de importância que cada motivo representa para a prática da atividade física, sendo: **0 = nenhuma importância, 1= pouca importância, 2= importante e 3 = muito importante.**

Para avaliação do nível de satisfação do indivíduo da terceira idade em relação às aulas ministradas, o professor, os colegas e a atividade praticada, foi utilizado um formulário que é composto por perguntas objetivas e uma lista de 14 questões que o idoso avaliou de

acordo com o nível de satisfação que cada item representa para ele continuar praticando atividade física: **0 = nenhuma importância, 1= pouca importância, 2= importante e 3 = muito importante.**

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática regular de atividade física para idosos vem se tornando um aspecto fundamental em relação aos diversos benefícios comprovados cientificamente e que aliado a outros fatores contribui de maneira significativa para uma melhor qualidade de vida destes sujeitos. Desta forma, através da presente revisão de literatura considera-se que os principais benefícios da prática regular de atividade física para o idoso estão em volta à: manutenção ou melhoria da capacidade funcional e das capacidades físicas; prevenção de doenças; melhora dos níveis de aptidão física, níveis psicológicos onde há o relatos da melhora da autoestima e a nível social a interação com o próximo. Muitos idosos encontram na prática da atividade física uma nova motivação para viver, para sentir-se bem e com isto a busca pela qualidade de vida, tendo em vista que no decorrer do processo de envelhecimento há períodos de desafios, desenvolvimento, e possibilidades. Ainda é visível que a prescrição médica é um fator motivacional que se destaca, e depois deste está o prazer físico e mental que a prática da atividade física exerce.

Percebe-se, por meio desta revisão, que a prática de atividades físicas vem sendo pouco adotada por homens, o que pode sugerir que estes não aderem por motivos de uma formação familiar rígida ou por não terem se sentidos motivados o suficiente para fazerem parte de algum programa voltado para a prática de atividade física.

Cabe então, aos profissionais da área da saúde, com enfoque nos educadores físicos e gestores públicos, mais engajamento efetivo e eficaz no que tange a mobilização da construção e estruturação de programas que enfatizem a prática da atividade física e sua aderência, principalmente por meio da motivação intrínseca e extrínseca atingindo a população em questão, tornando-a mais ativa e possibilitando assim uma maior e melhor qualidade de vida, pois a realidade da população é envelhecer e tornar este processo mais saudável é responsabilidade do profissional envolto à área da saúde. Mais estudos à respeito da temática devem ser realizados.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, V.S. Benefícios do Exercício Físico na Terceira Idade. (Monografia) 2014.

CARDOSO, A.S.et. al. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Rev. Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 225-239, jan/abr de 2008.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.;BRAZ, A.L.O. A Importância do Exercício Físico no Envelhecimento. **Revista da Unifebe** (Online); 9:163-175, jan/jun 2011

COSTA, T.V. et al. Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, n.3, p.537-46, jul./set 2011

DE ROSE, D. A Motivação para as Práticas Corporais e Para o Esporte. In: DE ROSE, D. **Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência: uma Abordagem Multidisciplinar**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, p. 115 - 134. 2009.

DOSIL, J. Motivación: motor del deporte. In: DOSIL, J. *Psicología de la atividade física e del deporte*. Madrid. Mcgrawhil, 2004.

FERNANDES, H.M.; V-RAPOSO, J.; PEREIRA, E.; RAMALHO, J.; OLIVEIRA, S.; A Influência da Atividade Física na Saúde Mental Positiva de Idosos. **Motricidade**. v.5, n. 1, p. 33-50, 2009.

FRANCHI, K.M.B.; JUNIOR, R.M.M.;. Atividade Física: Uma Necessidade Para a Boa Saúde na Terceira Idade. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**. Fortaleza, v. 18, n 3, 2005.

GARSKE, Q.; SWANKE, N.L.; REUTER, É.M.; MORAIS, G.G.; WEIS, G.F. Motivação e Barreiras: percepção de idosos que participam de grupos de Terceira Idade de Santa Cruz do Sul. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde - Cinergis**. Universidade de Santa Cruz do Sul, v. 12, n. 1, p. 48-54, jan. /jun. 2011.

GOMES, K.V.; ZAZÁ, D.C. Motivos de Adesão a Prática de Atividade Física em Idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Pelotas, v. 14, n. 2, p. 132-138, ago./set 2009.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas – IBGE: População. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/mapa_site/mapa_site.php#populacao. Acesso em: 15 de agosto, 2014.

LACOURT, M. X.; MARINI, L.L. Decréscimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso: uma revisão de literatura.

RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 114-121- jan./jul. 2006.

LEITE, P. F. Aptidão física esporte e saúde. 3. ed. São Paulo: Robe, 2000.

MATHEWS, Gill *et al.* Impact of a Cardiovascular Risk Control Project for South Asians

(Khush Dil) on Motivation, Behaviour, Obesity, Blood Pressure and Lipids. *Journal of Public Health*, Oxford, v. 29, n. 4, p. 388-397, Mar. 2007.

MAZO, G. Z. et. al. Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de Atividade Física. **Rev. Bras. Cineantropometria e Desempenho Humano**; 7(1):45-49, 2005.

MAZO, G.Z.; CARDOSO, F.L.; AGUIAR, D.L. Programa de Hidroginástica para Idosos: Motivação, Autoestima e Autoimagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Santa Catarina, v. 8, n. 2 p. 67-72, 2006.

MEURER, S.T. Motivos para a Prática de Atividades Físicas de Idosos: uma revisão Sistemática dos Instrumentos Utilizados para Mensurar a Motivação. **Estud. interdiscip. envelhec.** Porto Alegre, v. 13, n. 2, p. 191-203, 2008.

MEURER,S.T; BENEDETTI,T.R.B.; MAZO,G.Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 2, p. 299-303, mai-ago/2012.

MIRANDA, L.C.; BANHATO, E.F.C. Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos. **Psicologia em Pesquisa -UFJF** , 2(01) 69-80 jan/jun 2008.

MOURÃO, C.A.; SILVA, N.M. Influencia de um Programa de Atividades Físicas Recreativas na Autoestima de Idosos Institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**. Passo Fundo, v. 7, n. 3, p. 324-334, set./dez. 2010.

NAVARRO, José Emilio Jiménez-Beatty *et al.* Motivational Factors and Physician Advice for Physical Activity in Older Urban Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, Champaign, v.15, p. 241-256, July 2007.

OLIVEIRA, F.R.S.; SILVA, D.R.; MORAES, L.C.; DUTRA, M.C.; TEIXEIRA, L.R. Motivos que levam idosos a escolher hidroginástica como atividade física regular. **Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.10, n.3, 2011.**

PEREIRA, R.J. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Rev. Psiquiatria**, Rio Grande do Sul, 28(1):27-38 jan/abr 2006.

RIBEIRO, L.M.; COSTA, V.T.; NOCE, F. Fatores Motivacionais Para a Prática de Atividade Física na Terceira Idade. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. São Paulo, v.9, n.5, mar. 2010.

RIBEIRO, J.A.B. 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.

SABA, F. Conceitos: Qualidade de vida. In: SABA, F. Mexa-se. Atividade física, saúde e bem-estar. 1.ed. São Paulo: Takano, p. 34 - 40. 2003.

SAMULSKI, D. Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas. In: SAMULSKI, D. Motivação. 2ª. ed. São Paulo: Manole. p. 167-192. 2009.

SAMULSKI, D.; SILVA, L.A.da.; AMPARO, L.P.; COSTA I.T.da. Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida. In: SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: conceitos e perspectivas**. 2.ed. São Paulo: Manole, 2009. p. 1 - 13.

SANTOS, S. S. C. *Gerontologia: caminhando para a interdisciplinaridade e a complexidade*. 2000. Paper apresentado no exame de qualificação do projeto de tese de Doutorado em Enfermagem. Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2000. (mimeo).

SANTOS, S.R.; SANTOS, I.B.C.; FERNANDES, M.G.M.; HENRIQUES, M.E.R M. Qualidade De Vida Do Idoso Na Comunidade: Aplicação Da Escala De Flanagan. **Rev Latino-am Enfermagem**, 10(6):757-64 nov/dez; 2002

SANTOS, M.A.G.N.; VECCHIA, G.M.G. Fatores Motivacionais Que Levam Mulheres Da Terceira Idade À Prática Da Hidroginástica. **Rev. Hórus – Volume 5, número 1- Jan/Mar 2011**.

SILVA JÚNIOR, A.P.S.; VELARDI, M. Os Benefícios da Prática Regular de Atividade Física no Processo de Envelhecimento. **Caderno de Educação Física**. Marechal Cândido Rondon, v.7, n.13, p. 63-69, 2 sem. 2008.

TAMAYO, A. et al. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de Psicologia**, Natal. 6(2): 157-165, 2001.

ZAZÁ, D.C.; SAMULSKI, D. M. QM 3ª Idade: Motivos para a prática da Atividade Física na Terceira Idade, UFMG 2001

YOKOYAMA, C. E.; CARVALHO, R.S.; VIZZOTTO, M. M. Qualidade de vida na velhice segundo a percepção de idosos frequentadores de um centro de referência. **Psicólogo inFormação**, ano 10, nº 10, jan./dez. 2006 .