

FATORES MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM IDOSAS NA CIDADE DE CRATO/CE

Francivaldo da Silva ¹
Bruna Ely Filgueira Leite ²
Cícera Naiane Oliveira Pinheiro ³
Francisco Mateus Almeida Oliveira ⁴
Naerton José Xavier Isidoro (orientador) ⁵

RESUMO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento humano evidencia-se como um processo gradual, irreversível e universal: gradual pois não acontece subitamente, irreversível por não ter como revertê-lo, e universal por ser inerente a todo ser humano. O declínio funcional e perda da independência dos idosos é provocado pela diminuição da força e potência muscular, fatos estes relacionados à sarcopenia, ou seja, redução natural e progressiva da massa muscular. O exercício físico não é capaz de interromper o processo de envelhecimento, porém pode minimizar seus efeitos fisiológicos e a progressão de doenças crônicas, proporcionando um melhor condicionamento físico para os idosos. **OBJETIVO:** O presente estudo tem como objetivo analisar os fatores motivacionais associados à prática de exercícios físicos por idosas na cidade de Crato/CE. **METODOLOGIA:** Participaram desta pesquisa 25 idosas com idade variando entre 60 e 73 anos. O instrumento de pesquisa utilizado foi o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), questionário este que pretende avaliar 6 das possíveis dimensões associadas à motivação para realização de atividade física regular (controle do stress, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer). Para análise dos dados utilizou-se o programa microsoft Excel 2013. **RESULTADOS:** Verificou-se que o fator prazer, obteve maior média (19, 775) em relação aos demais itens analisados, seguido pela dimensão saúde (18,725). A dimensão sociabilidade obtendo uma média de 11,475 foi avaliada como aquela menos motivante. **CONCLUSÃO:** A partir da aplicação do questionário Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física (IMPRAF-54) constatou-se que o fator prazer é o aspecto mais motivante em relação à prática de atividades físicas pelo grupo pesquisado.

Palavras-chave: Motivação, Idoso, Exercício Físico.

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA, E-Mail: rafinha0407.silva@gmail.com

² Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA, E-Mail: brunaelyfilgueiraleite@gmail.com

³ Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA, E-Mail: Naiane.pinheiro18@outlook.com

⁴ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA, E-Mail: mateus.oliveira.al@hotmail.com

⁵ Mestre em Ciências da Saúde, Docente do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri/URCA e Pesquisador do Núcleo de Pesquisa, Estudo e Extensão em Educação Física -NUPEF, E-Mail: naerton.isidoro@gmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano evidencia-se como um processo gradual, irreversível e universal: gradual pois não acontece subitamente, irreversível por não ter como revertê-lo, e universal por ser inerente a todo ser humano. (NAHAS, 2010)

O declínio funcional e perda da independência dos idosos é provocado pela diminuição da força e potência muscular, fatos estes relacionados à sarcopenia, ou seja, redução natural e progressiva da massa muscular. (SILVA et al., 2012).

Estudos apontam que os exercícios físicos não possuem a capacidade de interromper o processo biológico do envelhecimento humano, contudo podem diminuir os efeitos fisiológicos e a progressão de vários tipos de doenças crônicas comuns na terceira idade, melhorando o bem estar e saúde destes indivíduos. (MEURER et al., 2012).

A prática de exercícios físicos proporciona uma melhora no condicionamento físico e equilíbrio do idoso, reduzindo o risco de quedas e fraturas. Além das doenças e problemas de saúde como hipertensão arterial, osteoporose, artrite e depressão, os exercícios físicos também podem diminuir a taxa de gordura corporal e aumentar a força muscular. Idosos com boa aptidão física conseguem desempenhar as atividades básicas da vida diária não dependendo de outras pessoas, ou seja, com autonomia (CIVINSKI, 2011).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, realizado por músculos esqueléticos, resultando em gasto energético acima dos níveis de repouso. Exercício físico é caracterizado como toda atividade física elaborada e repetitiva (MACIEL et al., 2010).

Aptidão física refere-se à capacidade do indivíduo realizar uma atividade física com disposição sem fadigar precocemente. (ALVES et al., 2014).

A prática regular de exercícios com a devida orientação evidencia-se atualmente como uma forma eficiente para minimizar os efeitos do envelhecimento funcional, processo este que ocorre naturalmente com a perda de habilidades e incapacidade de executar os mais simples exercícios físicos.

Contudo, torna-se relevante conhecer os fatores que permitam garantir uma satisfatória adesão do público idoso à prática de atividades físicas regulares que contribuam para um estilo de vida saudável.

O objetivo desse estudo é analisar os fatores motivacionais associados à prática de exercícios físicos em idosos na cidade do Crato/CE.

METODOLOGIA

Tipologia da pesquisa

O presente trabalho trata-se de um estudo de cunho transversal, descritivo e exploratório aplicado em idosas na cidade de Crato- CE.

População e Amostra

Participaram desta investigação científica 25 idosas entre 60 e 73 anos, praticantes de atividade física da cidade de Crato-CE.

Cenário da pesquisa

A cidade de Crato localiza-se no extremo sul do Ceará na microrregião do Cariri. Possui 132.123 habitantes, segundo o último censo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Suas principais fontes de água pertencem à bacia do Rio Salgado. Possui uma extensa rede educacional pública e privada. Destaca-se, também, a grande variedade de paisagens naturais presentes no referido local.

Instrumento de Pesquisa

O Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), é um instrumento que pretende avaliar 6 das possíveis dimensões associadas à motivação para realização de atividade física regular (controle do stress, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer).

O presente questionário é constituído por 54 itens. Para cada item foram estabelecidas 5 possibilidades de resposta: 1-isto me motiva pouquíssimo, 2- isto me motiva pouco, 3- mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvidas, 4- isto me motiva muito, 5- isto me motiva muitíssimo.

Critérios Éticos

As idosas pesquisadas assinaram previamente um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) enfatizando a finalidade, objetivo da pesquisa, benefícios associados à relevância da pesquisa, garantia de sigilo e direito à desistência.

Critérios de Inclusão.

Foram incluídas indivíduos a partir de sessenta anos praticantes de exercícios físicos há pelo menos seis meses com uma frequência mínima de 2 dias semanais residentes na cidade de Crato-CE.

Procedimento de Coleta dos dados.

Para a coleta de dados utilizou-se o questionário no formato digital enviado através de um aplicativo com o objetivo de evitar contato direto em função do isolamento social decorrente da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Os valores referentes ao peso e altura foram informados pelos participantes do estudo, junto ao questionário.

Análise estatística.

Para análise dos dados utilizou-se o programa microsoft Excel 2013.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta a caracterização da amostra, sendo observado a idade, peso, altura e IMC das pesquisadas.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

	Média ± (DP)	Min - Max
Idade (Anos)	63,76 ± 3,654677	60 – 73
Peso (Kg)	63,84 ± 10,50666	46 - 89
Altura (M)	14,13627 ± 0,047392	1,45 – 1,63
IMC	26,72534 ± 4,598533	19,77 – 38,01

Em relação aos dados mencionados na tabela acima, verifica-se que a média do IMC das idosas pesquisadas está inserida na faixa de sobrepeso, segundo classificação definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

A tabela 2 apresenta as médias dos escores obtidos em relação às seis dimensões analisadas no IMPRAF-54.

Tabela 2 - Médias das Dimensões Motivacionais.

Dimensões Motivacionais	Médias
Prazer	19,775
Saúde	18,725
Estética	15,875
Controle de estresse	18,7
Competitividade	12,1
Sociabilidade	11,475

Verifica-se que o fator prazer, obteve maior média (19, 775) em relação às demais dimensões analisadas, seguido pelo item saúde (18,725). A dimensão sociabilidade obtendo uma média de 11,475 foi avaliada como aquela menos motivante pelo grupo de idosas pesquisado no tocante à prática de atividades físicas.

DISCUSSÃO

O objetivo desta pesquisa foi analisar os principais fatores de motivação associados à prática de atividades físicas por idosas. Verificou-se, pois, que o fator prazer apresentou entre as pesquisadas a maior média no tocante à motivação, seguido pelas dimensões saúde, estética, controle de estresse, competitividade e por fim sociabilidade.

No estudo proposto por Silva (2016), desenvolvido com 77 idosos (61 do sexo feminino e 16 masculino) cujo objetivo era analisar os aspectos motivacionais em idosos para a realização de atividades físicas através do IMPRAF-54, identificou o aspecto saúde como aquele com maior média entre os pesquisados, seguido por sociabilidade e prazer. Especificamente, em relação às idosas pesquisadas a dimensão saúde obteve as maiores médias seguida pela sociabilidade.

Meurer (2012), ao analisar os fatores motivacionais de idosos participantes de um programa de exercícios físicos num estudo com 140 idosos (116 do sexo feminino e 24 do sexo masculino), também identificou nos seus achados o fator saúde como aquele mais motivante para a prática de atividades físicas.



Cavalli (2019) ao pesquisar 35 idosos em um projeto de convivência, sendo 33 mulheres e 2 homens, obteve a dimensão saúde como aquela mais motivante para a prática de exercícios físicos.

Diferentemente do presente estudo, nos trabalhos de Meurer (2012) e Cavalli (2019) o fator saúde obteve a maior média em relação aos escores pesquisados. Segundo Zago (2010), as pesquisas evidenciam uma forte relação entre envelhecimento, estilo de vida e saúde. Com o avanço da idade ocorre uma redução da capacidade funcional decorrente da diminuição de aspectos como a força muscular, resistência aeróbia e coordenação. Observa-se, pois, o surgimento de doenças crônicas como as cardiovasculares. Neste sentido, o exercício físico pode ter uma influência positiva na relação saúde-doença, diminuindo a incidência de enfermidades e conseqüentemente aumentando os níveis de saúde.

No estudo promovido por Lins (2007) baseado em um programa de atividade física para idosos verificou-se a dimensão prazer como aquela com maior escore no tocante às médias das dimensões analisadas, seguido pelo fator saúde, corroborando com os achados deste trabalho.

A adesão à prática de atividades físicas por vontade própria está associada a uma motivação intrínseca que se desenvolve através do prazer e satisfação no processo de conhecer, explorar e se aprofundar na prática do exercício físico. Estes comportamentos intrínsecos estão relacionados ao bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência. (BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008;. RYAN & DECI, 2000)

CONCLUSÃO

A partir da aplicação do questionário Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física (IMPRAF-54) buscando analisar os fatores motivacionais associados à prática de exercícios físicos por idosas da cidade de Crato-CE, constatou-se que o fator prazer é o aspecto mais motivante pelo grupo e sociabilidade o aspecto com o menor escore no tocante às médias obtidas entre as dimensões pesquisadas.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiro a DEUS por ter dado a oportunidade de construir este trabalho e segundo ao nosso Orientador que foi fundamental na contribuição para a realização do presente estudo.

REFERÊNCIAS

ALVES, V. R. et al. Aptidão física relacionada à saúde do idoso: influência da hidroginástica. Rev. Bras. Med. Esporte [online], Recife-PE, v. 10, n. 1, p. 31-37, 2004. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922004000100003>> Acesso em: 18 junho 2020.

BALBINOTT, M. A. A; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. Rev. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16683/18396>> Acesso em: 15 junho 2020.

BALBINOTTI, M. A. A; BARBOSA, M. L. L. Inventário de motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas (IMPRAF-54). Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: 2006, p. 90 – 110.

CAVALLI, A. S, et al. Fatores motivacionais de idosos participantes em projeto social universitário de educação física. Estud. Interdiscipl. Envelhec., v. 24, Edição especial, Porto Alegre: 2019, p. 11 – 25.

CIVINSKI, C. MONTIBELR, A. BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento, Revista da Unifebe (Online) , p. 163 -175. Jan / Jun. 2011. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=a+importancia+do+exercio+fisico+no+envelhecimento&btnG=>>. Acesso em: 20 junho 2020.

FREITAS, C. M. S. M, et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. Rev. Bras. Cineatropom. Desempenho Hum. V. 9, n. 1, p. 92 – 100, 2007. Disponível em: <<http://files.adrianoalem.webnode.com.br/200000134-8ac1a8bbb7/aspectos-motivacionais-que-influenciam-a-adesao-e-manutencao-de-idosos-a-programas-de-exercicios-fisicos.pdf>>. Acesso em: 12 julho 2020.

LINS. R. G. CORBUCCI, P. R. A importância da motivação na prática de atividade física para idoso. Estação científica, n. 4, Juiz de Fora, 2007, p. 2 – 8.

MACIEL M. G. et al. Atividade física e funcionalidade do idoso. v. 16, n. 4, Motriz, Rio Claro: Outubro / Dezembro, 2010, p. 1024 – 1032.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, Atividade Física e Saúde. Boletim do Instituto de Saúde. São Paulo, 2009.

MAZO. G.Z./ PETREÇA. D. R./ SANDRESCHI. P. F. et al. Valores normativos da aptidão física para idosas brasileiras de 60 a 69 anos de idade, Rev. Bras. Med. Esporte , São Paulo, vol. 21, n. 4, , p. 318-322. julho/agosto, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1517869220152104134470>>. Acesso em: 20 junho 2020.

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,

Rev. Bras de Atividade Física e Saúde, Florianópolis – SC, , v.16, n. 1, p. 18-24, 2011.
Disponível em: < <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/551> >. Acesso em: 01 junho 2020.

MEURER. S. T. et al. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos : um estudo baseado na teoria da autodeterminação. Estudos de psicologia. v.17, n. 2, maio /agosto, 2012, p. 299 – 303

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestão para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2010.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Washington, v. 55, n. 1, p. 68-78, American Psychologist, 2000, p. 68-78.

SILVA. A. N. et al. Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos, Psicologia em estudo, v. 21, n. 4. Maringá, 2016, p. 677-685.

ZAGO, A. S. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 153-158, 2010.

Disponível em:

<https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=Saranz+Zago%2C+Anderson.+Exerc%3ADcio+f%3ADsico+e+o+processo+sa%3BAdedoen%3A7a+no+envelhecimento+Revista+Brasileira+de+Geriatria+e+Gerontologia%2C+vol.+13%2C+n%3BAm.+1%2C+2010%2C+pp.+153158+Universidade+do+Estado+do+Rio+de+Janeiro+Rio+de+Janeiro%2C+Brasil&btnG=> Acesso em: 15 junho 2020.