

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA COMPETITIVA – UM ESTUDO DE CASO

Marcella Fernandes Paticcié Nacif; Luana Karoline Ferreira; Elisângela Jerônimo; Rosana Ferreira Pessoa; Maria Elisa Caputo Ferreira

Universidade Federal de Juiz de Fora – Faculdade de Educação Física e Desportos – marcella_paticcie@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento tem sido descrito, de um modo geral, como uma fase da vida marcada por transformações bio-psico-sócio-culturais ⁽¹⁻³⁾. É um processo inevitável ⁽⁴⁾ e pode ser estudado sob o prisma de diversas abordagens, dependendo da área de atuação profissional. Contudo numa visão geral, ele nada mais é que um processo progressivo e natural que ocorre em seres vivos de qualquer espécie ⁽⁵⁾.

Alguns autores apresentam classificações quanto ao envelhecimento, sendo um por categorias funcionais e o outro por estágios, sendo eles relacionados e descritos a seguir: 1) envelhecimento primário e idosos jovens: com idade entre 65 e 74 anos, são mudanças intrínsecas, conhecido como envelhecimento normal de todo ser humano, sendo geneticamente determinado, atingindo de forma gradual e progressiva o organismo; 2) envelhecimento secundário e idosos velhos: de 75 a 84 anos, são mudanças relacionadas à doenças com sintomas clínicos onde estão incluídos os efeitos do ambiente; 3) envelhecimento terciário e idosos mais velhos: 85 anos ou mais, é um período caracterizado por profundas perdas físicas e cognitivas decorrentes dos efeitos do envelhecimento bem como patologias associadas a idade ⁽⁶⁻¹⁰⁾.

Entretanto, muitos problemas que costumavam ser considerados decorrentes da idade cronológica, hoje são compreendidos como decorrentes não do envelhecimento propriamente dito, mas de fatores de estilo de vida e de doenças ⁽⁹⁾. Assim, existe uma nova realidade mundial na qual o envelhecimento não é limitado a idade cronológica ou somente a fatores intrínsecos, criam-se novas perspectivas e necessidades ^(5,11,12). A população passou a ter diferentes preocupações frente aos fatores que podem influenciar, de maneira positiva ou negativa, esta nova etapa da vida ⁽⁵⁾. Diante disso, é cada vez mais frequente a procura por estilos de vida saudáveis que possam influenciar no processo de envelhecimento e a busca por práticas esportivas tem sido uma das opções desejadas, já que a prática regular traz muitos benefícios já comprovados cientificamente ^(5,13,14).

Almeida ⁽¹⁵⁾ comprovou em seu estudo que pessoas com mais de 60 anos afirmaram ter ganhos de qualidades como solidariedade, melhora das relações sociais e um espírito de equipe que os ajudou nas relações familiares. Okuma ⁽¹⁶⁾ corrobora e diz que o esporte para idosos é benéfico no sentido de dar a eles autonomia para executar tarefas da vida diária, além de ajudar no processo de desenvolvimento social e na superação de crises e perdas ao longo da vida. Além disso, para que este idoso possa se engajar e permanecer em uma prática esportiva competitiva, é importante que ele esteja motivado e de acordo com Miranda ⁽¹⁷⁾, a motivação é o elemento integrador do treinamento esportivo e, quando o atleta está no estado ótimo desse elemento, ele estabelece uma relação entre a sua necessidade (melhora do rendimento) e o objeto capaz de satisfazê-la (treinamento de qualidade).

Nesse sentido, diante da relação que o esporte pode exercer com o envelhecimento e da pequena quantidade de estudos com idosos acima de 70 anos que estão inseridos na prática esportiva competitiva, surge a necessidade de ampliar o entendimento sobre o mesmo, e consequentemente, encorajar outros idosos à prática. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi, através de um estudo de caso, compreender as motivações que levaram um idoso de 72 anos a estar inserido na prática esportiva competitiva.

METODOLOGIA

O presente estudo apresenta características qualitativas, descritivas e transversais. Sendo que no primeiro, o pesquisador irá examinar e a partir disso tentar construir hipóteses pelo método indutivo; o segundo, se caracteriza pela ausência de modelos teóricos, objetivando detalhar os fenômenos de forma minuciosa; e o último observar como certas variáveis se manifestaram em um único momento ⁽¹⁸⁾.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), seguindo a Resolução nº 466/12. A aprovação ocorreu em maio de 2017, através do Parecer nº 2.068.589 e número de inscrição CAAE: 62673916.0.0000.5147. Os idosos foram convidados a participar da pesquisa de forma voluntária, sem nenhum custo ou vantagem financeira, e aqueles que concordaram tiveram de assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A amostra consistiu de apenas um indivíduo, homem de 72 anos e praticante de futebol competitivo, da cidade de Santos Dumont - MG. Como instrumento para coleta de dados foi utilizada uma entrevista semiestruturada em que as questões foram formuladas com antecedência e a entrevista ocorreu em formato de conversa informal.

Primeiramente foi realizado contato com o idoso para explicar os métodos e objetivos do estudo. Após ele concordar em participar da pesquisa, foi agendado melhor dia, local e horário para a realização da entrevista, bem como foi pedida autorização para gravá-la.

Para análise dos dados, inicialmente, a gravação de áudio referente ao encontro foi transcrita na íntegra e uma leitura flutuante foi feita. Depois, um quadro de análise foi criado, e as respostas do participante foram agrupadas por temas e categorizadas que, segundo Bardin ⁽¹⁹⁾, são elementos que são reunidos e agrupados pelas características comuns desses elementos. A partir dessa categorização, buscou-se estabelecer relações entre as falas do idoso e os fatos, a partir do discurso e das fontes bibliográficas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após fazer a análise da entrevista, a primeira motivação que o entrevistado relata para ter começado a praticar o futebol competitivo foi por ter recebido convite de amigos para ir a uma “pelada”. E logo após ter entrado para o time oficial da cidade que competia, relatado pelas falas a seguir: “os colegas me chamavam... aí eu dizia: não, nunca joguei bola não! Mas ele disse: vamos...e aí comecei na quadra do tigre...”; “Eles eram companheiros de serviço, a gente trabalhava na... na... quase que na mesma sessão... aí eles chamavam...”; “Aí nessa época, nessa época eles me chamaram pra jogar e dali pra frente toda peladinha que tinha, quase que toda semana a gente ia.”

De acordo com Massarella ⁽²⁰⁾ o motivo que levou os idosos a se engajarem na prática de corrida foi a influência de alguém com quem existia um vínculo afetivo. Corroborando, Barreto ⁽²¹⁾ relatou em seu estudo que idosos são motivados ao esporte, pois sentem prazer na prática e se sociabilizam com os amigos.

Como outro fator motivador, o entrevistado citou o fato de estar e permanecer saudável nessa idade: “A minha saúde né...estou bem, estou andando, estou correndo...então, eu me sinto até bem.” Freitas ⁽²²⁾ & Lopes ⁽²³⁾ encontraram que os motivos mais relatados para idosos começarem algum esporte, estão ligados a preocupação com um estilo de vida saudável como: melhorar a saúde, o desempenho físico e a redução do estresse. Um outro estudo apontou que homens idosos começam a praticar corrida por se sentirem menos ansiosos e estressados ⁽²⁴⁾. Ademais Rosenberg ⁽²⁵⁾ verificou que idosos se engajaram em esportes para melhoria da saúde e mudança de alguns hábitos, como por exemplo fumar.

Como terceiro e último fator motivador, foi destacado pelo entrevistado o fato de melhorar a autoestima, comprovado pela fala a seguir: “quando eu chego no lugar pra jogar eles falam: “olha aqui oh...tem o tio aqui de 72 anos pra jogar. Ele é bom, corre os dois tempos...” De acordo com Ferrand ⁽²⁶⁾, a maior parte dos idosos foi motivado por se sentirem bem-sucedidos com a prática e com os benefícios que o esporte proporcionou. Resultados semelhantes aparecem nos estudos de Truccolo ⁽²⁷⁾ & Truccolo ⁽²⁴⁾, que mostram que as razões mais fortes para idosos iniciarem o esporte são: a melhora do condicionamento físico e o aumento da autoestima. Corroborando com os autores, um outro estudo aponta a relação entre a motivação e a autoestima para a prática de esportes, além de estimular a competitividade ⁽²⁸⁻²⁹⁾.

CONCLUSÕES

Este estudo de caso proporcionou compreender um pouco sobre as motivações que cercam a vida de uma pessoa idosa para iniciar uma prática esportiva competitiva. Foi possível perceber que a família, os amigos, o aumento da autoestima e a melhora da saúde são essências para que o esporte comece a fazer parte da vida de idosos, bem como para que eles permaneçam e também participem de forma competitiva.

Entretanto, maiores estudos devem ser realizados a fim de corroborar a este, bem como saber se existem outros motivos para que a prática esportiva competitiva seja almejada. Além disso é importante outras pesquisas para que esse hábito da prática esportiva seja estimulado em idosos, com o intuito de que sejam beneficiados em sua saúde, alcançando assim cada vez mais a longevidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amado NMBS. Sucesso no envelhecimento e histórias de vida em idosos socioculturalmente muito e pouco diferenciados. [Tese de Doutorado em Psicologia]. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa. Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento; 2008.

Fonseca AM. Promoção do desenvolvimento psicológico no envelhecimento. *Contextos Clínicos* 2010; 3(2): 124-131.

Meneses DLP, Silva Júnior FJG, Melo HSF, Silva JC, Luz VLES, Figueiredo MLF. A dupla face da velhice: o olhar de idosos sobre o processo de envelhecimento. *Enfermagem em Foco* 2013; 4(1): 15-18.

Deslandes A. O relógio biológico não para, mas o exercício físico pode atrasar o tempo. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria* 2013; 71(2): 113-118.

Becker AM. Exercício físico, qualidade de vida e autoestima global em idosos portugueses: um estudo exploratório do instrumento WHOQOL-OLD. [Dissertação de Mestrado em Educação Física]. Coimbra: Universidade de Coimbra; 2013.

Birren JE, Schroots JFF. History, concepts and theory in the psychology of aging. In: Birren JE, Schaie KW. *Handbook of The Psychology of aging*. 4. ed. San Diego: Academic Press; 1996. p. 3-23.

Fechine BRA, Trompieri N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Revista Científica Internacional* 2012; 1(7): 106-132.

Mazo GZ. Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento. Porto Alegre: Sulina; 2008.

Papalia DE, Olds SW, Feldman RD. *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: AMGH; 2006.

Spirduso WW. *Dimensões físicas do envelhecimento*. Barueri: Manole; 2005.

Calori D, Jambassi Filho JC, Gurjão ALD, Gonçalves R, Ferreira SA, Gobbi S. Efeito agudo de diferentes intensidades de exercício com pesos no desempenho muscular de idosas treinadas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 2012; 18(6):364-367.

Raso V, Greve JMD. Exercício aeróbico ou com pesos melhora o desempenho nas atividades da vida diária de mulheres idosas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 2012; 18(2): 87-90.

Chodzko-Zajko WJ, Proctor DN, Fiatarone Singh MA, Minson CT, Nigg CR, Salem GJ, et. al. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2009; 41: 1510-1530.

Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science of Sports Exercise* 2007; 39: 1435-1445.

Almeida ST. Envelhecimento bem-sucedido e as aprendizagens no esporte competitivo: uma forma de adaptação de atletas que praticam corrida. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* 2011; 14(2): 233-239.

Okuma SS. Prescrição de exercícios para idosos. Apostila de Especialização em Atividade Física, Qualidade de Vida e Envelhecimento. Londrina-PR: UNOPAR, 2003.

Miranda R, Bara Filho M. Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte. Porto Alegre: Artmed; 2008.

Thomas JR, Nelson JK, Silverman SJ. Métodos de pesquisa em atividade física. Porto Alegre: Artmed; 2012.

Bardin L. Análise de Conteúdo. 3. ed. São Paulo: Edições 70; 2011.

Massarella FL, Winterstein PJ. Motivação intrínseca e o estado mental *flow* em corredores de rua. Movimento 2009; 15(2): 45.

Barreto PS, Sanchez JCJ. Long-term adherence to exercise: the relationship with functional fitness and personal motivation among community-dwelling independent-living older women. Revista Brasileira de Ciências do Esporte 2011; 33(1): 193-206.

Freitas CMSM, Santiago MS, Viana AN, Leão AC, 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.

Lopes MA, Krug RR, Bonetti A, Mazo GZ. Envelhecendo na percepção das pessoas longevas ativas e inativas fisicamente. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento 2014; 19(1): 141-153.

Truccolo AB, Maduro PBA, Feijó EA. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. Motriz. Revista de Educação Física UNESP 2008; 14(2): 108-114.

Rosenberg M, Ferguson R. Maintaining relevance: an evaluation of health message sponsorship at Australian community sport and arts events. BMC public health 2014; 14(1): 1242.

Ferrand C, Nasarre S, Hautier C, Bonnefoy M. Aging and well-being in French older adults regularly practicing physical activity: A self-determination perspective. Journal of aging and physical activity 2012; 20(2): 215-230.

Truccolo AB. Adesão de mulheres à prática de atividade física regular. Revista da Educação Física 2007; 18: 239- 242.

Meurer ST, Benedetti TRB, Mazo GZ. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde 2010; 16(1): 18-24.

Wu ZLJ. Examining the influencing factors of exercise intention among older adults: A controlled study between exergame and traditional exercise. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking 2015; 18(9): 521-527.