

ASPECTOS MOTIVACIONAIS QUE INDUZEM A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE

Clauber Francisco Cardoso Guimarães ¹
Railane de Oliveira Garcia ²

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a população idosa no Brasil apresenta um crescimento significativo, totalizando 30,2 milhões de idosos em 2017, um aumento de 18% entre os anos de 2012 e 2017 (IBGE, 2018). A perspectiva de vida durante o envelhecimento vem crescendo a cada ano, porém, este crescimento estima-se em anos de idade, sendo necessário o desenvolvimento de estudos visando adicionar qualidade de vida nesses anos adquiridos (VERAS, 2007). Desta forma, são fundamentais meios que ofereçam um envelhecimento autônomo e saudável, sendo a prática regular de exercício físico (EF) um fator primordial para o alcance do mesmo, atuando na redução, prevenção e tratamento de declínios funcionais associados ao envelhecimento (CIVINSKI, 2011).

O envelhecimento é definido como um processo comum a todo e qualquer ser vivo, de maneira gradual e irreversível que ocasiona diversas modificações orgânicas (NAHAS, 2006), como declínios nos sistemas fisiológicos e consequente vulnerabilidade a diversas patologias. Esse fenômeno traz consigo alterações negativas no estilo de vida do indivíduo – perda da autonomia, menor eficiência para realização das atividades da vida diária (AVDs), isolamento social, baixa autoestima, sentimento de invalidez - o que acarreta o surgimento de doenças psicológicas e agravo da saúde física/mental, ocasionando um envelhecimento senil (FERREIRA et al., 2012).

Tão importante quanto conscientizar esta população sobre os benefícios de uma vida ativa, é identificar os principais motivos que os levam a aderirem a programas de treinamento físico, para assim, poder desenvolver meios que abranjam as necessidades dos idosos e promovam satisfação da prática. A adesão a programas de EF é um ponto primordial, mas sua prática deve ser sempre motivada, visando à permanência do indivíduo, de forma a estabelecer essas atividades como parte de seu cotidiano.

Visto o crescente aumento da população idosa, os fatores negativos que o envelhecimento acarreta e o papel fundamental do EF no processo saúde/doença, surge a necessidade de investigar os principais motivos que induzem uma vida ativa na terceira idade.

Desta forma, o estudo de caráter descritivo tem como objetivo principal identificar os fatores que motivam os idosos a praticar EF, a fim de contribuir para políticas públicas mais eficientes – no que diz respeito à adesão do público idoso – e na atuação do profissional de Educação física – proporcionando informações fundamentais para alcançar este público.

¹ Graduando do Curso de **Educação Física** da Universidade Maurício de Nassau - PB, claubefguimara@gmail.com;

² Graduando do Curso de **Educação Física** da Universidade Maurício de Nassau - PB, railane.garcia@gmail.com.

MÉTODOS

O estudo se trata de uma pesquisa quali-quantitativa, de cunho descritivo, que a partir da análise e interpretação os dados, possa evidenciar os principais motivos à adesão da prática do EF por parte dos idosos.

A pesquisa será realizada no projeto de extensão 'Ginástica na Melhor Idade' do Centro Universitário Maurício de Nassau da cidade de Campina Grande -PB, tendo como amostra 40 idosas com idades entre 60 e 85 anos. Inicialmente será esclarecido os objetivos e procedimentos da pesquisa para as voluntárias, visando esclarecer possíveis dúvidas, além de transmitir bem estar e segurança para as mesmas.

As idosas que aceitarem fazer parte da amostra responderão dois questionários: primeiramente uma anamnese, com a finalidade de obter dados pessoais e patológicos e em seguida um questionário a respeito do tema em estudo, contendo questões acerca da importância do EF e quais fatores que incentivaram a sua prática. A pesquisa decorrerá respeitando os aspectos éticos da pesquisa e seguindo rigorosamente as resoluções 466/12 e 510/2016 do CNS.

Os dados colhidos serão submetidos ao *software* SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) for Windows versão 19.0, disponibilizando análise rápida e fidedigna dos mesmos.

DESENVOLVIMENTO

Atualmente, a inatividade física é característica inerente da sociedade, afetando negativamente todas as faixas etárias, e tratando-se do público idoso, os prejuízos são mais acentuados, levando em consideração as limitações advindas do processo do envelhecimento. O sedentarismo é definido como ausência da prática de atividade física, causando declínios na saúde do indivíduo e tornando-os mais propensos a patologias (LAMPERT, 2016),

Diante quadro apresentado, o exercício físico (EF), definido como movimentos planejados, estruturados e repetitivos que visam melhorar as capacidades físicas do indivíduo (CASPERSEN, 1985), surge como fator primordial para prevenção e tratamento de diversas patologias, garantindo assim saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. São inúmeros os benefícios desta prática para o público idoso, comprovada cientificamente sua eficácia no que diz respeito a proporcionar melhorias físicas, mentais e sociais, tais como: melhora na postura e equilíbrio, controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), melhora das qualidades físicas e do sono, aumento do contato social, diminuição da ansiedade, entre outros (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2007).

É indiscutível os fatores positivos ocasionados pelo EF diante o processo de envelhecimento, no entanto, há um grande índice de abandono dos programas de treinamento físico. Segundo Cardoso (2008), são vários os motivos que levam os idosos a esta desistência, como por exemplo: a falta de companhia, não se identificar com a atividade proposta, falta de motivação, medo de quedas, entre outros. A partir disto, fica evidente que a motivação é crucial para garantir a permanência do indivíduo no programa de EF.

A motivação é descrita como um impulso que leva as pessoas a realizarem determinada ação (SOARES, 2017), seja por prazer (intrínseca) ou em busca de algum benefício (extrínseca). A procura pela prática de EF está ligada muitas vezes a uma motivação extrínseca, visando melhorias físicas, psicológicas e sociais (JOSEFINO, 2014).

A corroborar com o exposto, pesquisas anteriores como a de Ribeiro et al. (2012), apontam como principais motivos que levam idosos a aderirem a programas de treinamento físico a busca por prevenir problemas de saúde, recomendações médicas, recuperação de lesões e ocupação de tempo livre.

Dessa forma, nota-se que a adesão ao programa de EF, está na maioria dos casos ligada a uma prática desagradável, fazendo-se necessário meios que tornem essa um hábito prazerosa e parte do cotidiano dos idosos. Para isso, é imprescindível uma melhor investigação dos fatores motivacionais para adesão do treinamento físico no público em estudo, identificando as causas que levam a essa prática, para a partir disso, desenvolver estratégias que garantam a continuidade dos mesmos, de forma agradável, tornando a participação no programa de EF parte de sua rotina.

DESFECHO PRIMÁRIO

Espera-se que o estudo identifique os principais motivos que levam idosos a aderirem a programas de treinamento físico, proporcionando um melhor entendimento acerca desses aspectos, tendo a finalidade de auxiliar na criação/aperfeiçoamento de políticas públicas voltadas para a terceira idade, e em intervenções mais efetivas dos profissionais de educação física no público alvo, a fim de tornar esta prática a mais prazerosa possível, além de disponibilizar informações importantes para o meio científico e para a sociedade.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, A. S. et al. **Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico.** Revista Movimento. 2008; n.14, p.225-239.

CASPERSEN, C. J. et al. **Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research.** Public Health Reports. March-April 1985, Vol. 100, n. 2, p. 126-131. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>>. Acessado em: 18 maio de 2019.

CIVINSKI, C; MONTIBELLER, A; BRAZ, A. L. O. **A importância do exercício físico no envelhecimento.** Revista da Unifebe (Online) 2011; 9(jan/jun):163-175.

Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da saúde, 2007. Disponível em: <file:///D:/Downloads/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf>. Acessado em: 17 maio de 2019.

FERREIRA, O. G. L. et al. **Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2012 Jul-Set; 21(3): 513-8. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v21n3/v21n3a04.pdf>>. Acessado em: 15 maio de 2019.

JOSEFINO, F. B. **Motivos de adesão e aderência de idosos em diferentes programas de exercícios físicos na cidade de Criciúma/SC.** 2014. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/3103/1/Fabr%C3%ADcio%20Burin%20Josefino.pdf>>. Acessado em: 13 maio de 2019.

LAMPERT, A. D. et al. **Sedentarismo: a doença no século XXI.** Disponível em: <http://eventos.seifai.edu.br/eventosfai_dados/artigos/semic2016/531.pdf>. Acessado em: 12 maio de 2019.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina, Editora Medigraf, 4ª edição, 2006.

PARADELLA, R. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017.** Agências IBGE Notícias. 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 15 maio. 2019.

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.

SOARES, C. M. C. **A motivação para a prática do exercício e os resultados escolares dos alunos do 3º Ciclo e secundário do Colégio Atlântico.** Tese de mestrado, Almada 2017. Disponível em: <<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/23354/1/Carlos%20Soares.pdf>>. Acessado em: 13 maio de 2019.

VERAS, R. **Envelhecimento populacional e as informações de saúde do PNAD: demandas e desafios contemporâneos.** Introdução. Cadernos de Saúde Pública, 23(10), 2463-2466. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n10/20.pdf>>. Acessado em: 15 maio de 2019