

FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS COM MULHERES EM PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.

AMARAL, Jeniffer Karolayne Borba do

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

CEZAR, Marcelo Diarcadia Mariano

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

RESUMO

FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS COM MULHERES EM PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.

O presente estudo teve como objetivo verificar os principais motivos de adesão à prática de exercício físico analisando os determinantes motivacionais de mulheres em processo de envelhecimento para a participação em programa de exercícios, evidenciando a variável faixa etária. Utilizou-se como instrumento para coleta de dados o Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54) o grupo foi composto por 28 mulheres. Utilizou-se o programa Windows Excel® 2010 para transcrever e tabular as informações adquiridas, a verificação e transcrição dos dados em conversão para percentis, deram-se pela tabela normativa do inventário. Constatou-se que os fatores motivacionais saúde, prazer e sociabilidade foram fatores que mais influenciam na adesão à prática de exercício físico, e os fatores motivacionais podem se alterar no sentido de aderência ao praticar exercício físico de acordo com a idade do indivíduo. Portanto ao identificar os fatores que influenciam na adesão da prática do exercício físico torna-se possível à criação de estratégias para incluir em programas tornando-os atrativo e motivante aos indivíduos.

Palavras chave: Motivos, Adesão, Atividade Física, Envelhecimento.

ABSTRACT

MOTIVATIONAL FACTORS FOR THE PRACTICE OF A PROGRAM OF EXERCISES WITH WOMEN IN THE AGING PROCESS.

The present study aimed to verify the main reasons for adherence to the practice of physical exercise by analyzing the motivational determinants of women in the process of aging for participation in an exercise program, evidencing the variable age group. The Inventory of Motivation for Regular Practice of Physical Activities (IMPRAF-54) was used as an instrument for data collection. The group consisted of 28 women. It was used the Windows Excel® 2010 program to transcribe and tabulate the information acquired, the verification and transcription of the data in conversion to percentiles, have been given by the normative table of the inventory. It was verified that the motivational factors health, pleasure and sociability were factors that most influence the adherence to the practice of physical exercise, and the motivational factors can change in the feeling of adherence when practicing physical exercise according to the age of the individual. Therefore, when identifying the factors that influence the adherence of physical exercise practice it becomes possible to create strategies to include in programs making them attractive and motivating individuals.

Keywords: Reasons, Adhesion, Physical Activity, Aging.

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento traz consigo uma série de modificações que acomete o indivíduo. Observa-se de forma acentuada a diminuição da capacidade funcional e qualidade de vida em geral. Esse processo é considerado natural, que se inicia desde o nascimento se instalando até o final da vida, considerado um fenômeno irreversível que ocorre em diferentes taxas de declínio para cada indivíduo (RODRIGUES, RODRIGUES, *et al.*, 2002).

Nota-se a preocupação e necessidade de realizar intervenções e práticas que melhorem a capacidade funcional e traga mais qualidade de vida, entre elas, destacam-se os programas de exercícios físicos, que praticada de forma regular e ao longo da vida apresenta efeitos benéficos (MAZO, 2003).

Essa contribuição pode ser notada de diversas formas, como a redução de fatores de risco, como forma de manutenção da saúde e a prevenção de doenças crônico-degenerativas (NELSON, REJESKY, *et al.*, 2007).

A regularidade na prática de exercício físico auxilia também na melhora da aptidão física, no humor, na realização das tarefas do cotidiano e nas relações interpessoais e torna-se um fator essencial para minimizar problemas de saúde que acomete indivíduos em processo de envelhecimento ou já considerados idosos (FERNANDES, 2014).

Diante isso se torna necessária à implantação de estratégias de promoção de saúde que visem maior participação dos idosos, com ênfase a aqueles com idade mais elevada, para à pratica regular de exercício (ACMS, 2009).

Contudo, nota-se que o aparecimento de doenças crônico degenerativas, a diminuição da capacidade funcional, dependência na realização de tarefas básicas do cotidiano e aspectos benéficos que a prática traz como a socialização, bem estar, qualidade de vida e autonomia são capazes de influenciar o indivíduo de alguma forma enquanto determinantes para iniciarem a prática de algum tipo de exercício físico, e para que os programas destinados a esse público seja efetivo faz-se necessário o conhecimento dos motivos que levam esses indivíduos a aderirem à prática do exercício físico (FREITAS, SANTIAGO, *et al.*, 2007).

De acordo com Duarte, Santos e Gonçalves (2002), (DUARTE, SANTOS e GONÇALVES, 2002) ao identificar os fatores motivacionais dos indivíduos em processo de envelhecimento, observa-se notável contribuição nos aspectos ligados à persistência desses indivíduos à prática do exercício físico.

Diante isso o presente estudo teve como objetivo verificar os principais motivos de adesão à prática de exercício físico analisando os determinantes motivacionais de mulheres em processo de envelhecimento para a participação em programa de exercícios, evidenciando a variável faixa etária.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização do estudo contou-se com a participação despretensiosa de 28 mulheres, com idades entre 45 à 75 anos praticantes de exercício físico em uma academia que oferece os serviços de ginástica para terceira idade, localizada no município de Itararé/SP.

Como instrumentos de coleta utilizou-se dois questionários, um para caracterização de amostra e o outro um Inventário de motivação a prática regular de atividade física (IMPRAF- 54) (BARBOSA, 2006), junto há um Termo de Compromisso Livre e Esclarecido, sendo entregue e preenchido pela amostra durante a coleta.

Utilizaram-se também uma balança para coleta de peso (Kg) e uma fita métrica para a coleta da altura em metros dos participantes.

O inventário de motivação a prática regular de atividade física (IMPRAF-54) criada por Barbosa (2006) avalia seis (6) dimensões associadas à motivação á prática de atividade física, onde utiliza como pressuposto teórico a Teoria da Auto - Determinação (*Self Determination Theory*), que identifica os fatores de motivação em relação ao tempo presente descrita pelos psicólogos Ryan e Deci (2000) sendo amplamente utilizada.

O IMPRAF-54 é constituído por 54 itens que mede seis (6) dimensões sendo: controle de estresse (ex.: liberar tensões mentais), saúde (ex.: manter a forma física), sociabilidade (ex.: estar com amigos), competitividade (ex.: vencer competições), estética (ex.: manter o corpo em forma) prazer (ex.: meu próprio prazer), agrupados em oito (8) blocos, que são, de forma individual, avaliados por meio de uma escala bidirecional, do tipo Likert sendo graduada em cinco (5) pontos, que vão de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5) Tendo-se o total de (8) blocos que se repetem até finalizar as 54 questões, sendo o ultimo o bloco de número nove (9), composto por seis questões repetidas (escala de verificação). Seu objetivo é verificar o grau de concordância entre a primeira e a segunda resposta ao mesmo item,

avaliando assim a atenção que o indivíduo deu ao preencher o inventário, na soma final do bloco 9 respostas que somadas e apresentem um número total igual ou acima de sete (7) devem ser descartadas pois indicam falta de atenção.

Os dados após coletados e analisados utilizou-se o programa Windows Excel® 2010 para transcrever e tabular as informações coletas, a verificação e transcrição dos dados foram dentro dos parâmetros estatísticos para averiguação, contando também na conversão para percentis, pela tabela normativa do inventário em questão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na Tabela 1 estão os resultados relativos aos fatores motivacionais quando comparados entre grupos etários.

Tabela 1. Comparação dos fatores motivacionais entre os grupos etários

Dimensões Motivacionais	42-64 anos (n=14)	65 anos e mais (n=14)
Controle de Estresse	26,79 ± 8,20	26,29 ± 9,10
Saúde	38,93 ± 1,33	35,50 ± 6,07
Sociabilidade	26,71 ± 9,64	30,93 ± 10,04
Competitividade	13,43 ± 7,69	10,86 ± 6,30
Estética	24,43 ± 9,97	20,86 ± 7,06
Prazer	33,57 ± 7,62	29,50 ± 9,15

Dados apresentados em média e desvio padrão.

Observa-se que os maiores valores das dimensões motivacionais em ambos os grupos etários foi a dimensão saúde, constituindo-se do principal fator para a prática de exercício físico, em relação à dimensão que apresentou menor valor, portanto sendo a que menos influenciou na motivação dos indivíduos, está a competitividade.

Ao classificar as médias das dimensões motivacionais de acordo com a maior pontuação até a menor verifica-se que o grupo de 42-64 anos possui como principais fatores motivacionais as dimensões saúde e prazer, seguida do controle de estresse, sociabilidade e estética, sendo a dimensão competitividade o fator com a média motivacional mais baixa.

Nota-se que o grupo de 65 anos e mais possui as dimensões com as médias motivacionais mais altas a saúde e sociabilidade, já o prazer, controle de estresse e estética como fator médio de motivação, seguido de competitividade sendo o menos indicado como responsável pela motivação à prática de exercício físico desses grupos.

Conforme os resultados obtidos destacam-se as dimensões saúde, prazer e sociabilidade como os maiores fatores responsáveis pela motivação desses indivíduos ao praticar o exercício físico, tendo em vista que o fator saúde está relacionado com a busca na melhoria da saúde ou recomendação médica, nota-se que nas dimensões prazer e sociabilidade demonstra um interesse autônomo desses indivíduos pela prática do exercício físico.

Outro ponto evidenciado com alta relação à motivação ao praticar exercício físico foi a dimensão prazer, que está relacionada ao modo intrínseco ao bem-estar, sendo também relacionado com a autoestima, permanência, persistência, e a disposição ou vontade pela prática de exercício físico (FONTANA, BARBOSA, *et al.*, 2013). No que se refere à dimensão sociabilidade, evidencia-se que no processo de envelhecimento, em especial a pessoa idosa, ocorre de forma demasiada a perda e a ausência do convívio social, sendo um elemento que contribui no aparecimento de depressão, isolamento social e declínio na qualidade de vida. Os programas de atividade

física trabalham na ampliação da promoção e extensão do convívio social e amizades (COELO, GOBBI, *et al.*, 2013).

Conforme Meurer (2010) a sociabilidade pode ser relacionada intrinsecamente quanto à necessidade psicológica do indivíduo em se aceitar em determinados grupos, onde a satisfação social atribui-se a um aspecto positivo para a manutenção de pessoas em programas de atividade física (MEURER, BENEDETTI e MAZO, 2012).

A dimensão competitividade considerada o fator menos motivante se dá pela razão de quem quer alcançar seus objetivos, concorrer com os outros e obter satisfação pessoal através da prática esportiva (JUNIOR, CAMPOS e TRIBST, 2001). Grande parte desses indivíduos ao praticarem exercício físico não busca a competição como forma de motivação e satisfação pessoal na aderência de programas de atividade física.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os fatores motivacionais saúde, prazer e sociabilidade foram as dimensões mais evidenciados pelos grupos etários como fatores que mais influenciam na adesão à prática de exercício físico.

Já os fatores dimensionais controle de estresse, estética e competitividade foram os fatores com as médias menos pontuadas quando se refere à motivação.

No grupo etário de 42-64 anos as dimensões motivacionais que mais motivam esses indivíduos foram a saúde, prazer e controle de estresse. No grupo de 65 anos e mais as dimensões motivacionais em destaque foram saúde, sociabilidade e prazer. Isso mostra que no primeiro grupo o fator controle de estresse foi diferente ao segundo grupo que evidenciou a sociabilidade como um dos fatores motivacionais.

Portanto, a diferença de idade mostra que alguns fatores motivacionais podem se alterar no sentido de aderência ao praticar exercício físico.

Ao identificar os fatores motivacionais que mais influenciam indivíduos a aderirem a programas de atividade física, ficam evidentes os fatores que são mais significativos na hora de aderir à prática do exercício físico, tornando possível a criação de novas estratégias para incluir nos programas direcionado a esse público de forma que se torne mais atrativo.

5. REFERÊNCIAS

ACMS, American college of sports medicine. Exercise and physical activity for older adults. **Med sci sports exerc**, 2009. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19516148>>. Acesso em: 24 Setembro 2018

BARBOSA, M. L. L. Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126). **UFRGS LUME- Repositório Digital**, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/12726>>. Acesso em: 25 Setembro 2018.

COELO, F. G. M. et al. **Exercício físico no envelhecimento saudável e Patológico: Da teoria à prática**. Curitiba: CRV, 2013.

DUARTE, C. P.; Santos C. L.; Gonçalves . A. K. A. Concepção de pessoas de meia idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 35-48, maio 2002. Disponível em: <<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/283>>. Acesso em: 25 Setembro 2018.

FERNANDES, B. L. V. Atividade física no processo de envelhecimento. **Revista portal de divulgação**, p. 43-48, mar/ abr/ mai 2014. Disponível em: <<http://www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/viewFile/443/443>>. Acesso em: 25 Setembro 2018.

FONTANA, P. S. et al. Estudo das motivações à prática da Ginástica rítmica: contribuições da pesquisa para o rendimento desportivo. **Pensar a prática**, Goiânia, v. 16, n. 2, p. 320-618, Abr/Jun 2013. Disponível em:

<<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/viewFile/16873/14617>>. Acesso em: 25 Setembro 2018.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000133&pid=S1807-5509201000010000900016&lng=pt>. Acesso em 25 Setembro 2018.

JUNIOR, D. R.; CAMPOS, R. R.; TRIBST, M. Motivos que llevan a la práctica del baloncesto : un estudio con jóvenes brasileños. **Revista de psicología del deporte**, Barcelona, v. 10, n. 2, p. 293-304, 2001. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/13296286.pdf>>. Acesso em 26 Setembro 2018.

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**, Natal, v. 17, n. 2, p. 299-303, Mai/Ago 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2012000200014>. Acesso em: 26 Setembro 2018.

MEURER S.T. Motivação para a prática de exercícios físicos, autoestima e aptidão funcional de idosos: interpretações baseadas na teoria da autodeterminação. **[Dissertação]**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2010. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/94272/276387.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 26 Setembro 2018.

NELSON, M. E. et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine Science Sports Exercise**, n. 8, p. 39, Agosto 2007. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17762378>>. Acesso em: 26 Setembro 2018.

RODRIGUES, J. et al. Adaptações neurais e fisiológicas em exercícios resistidos para terceira idade. **Revista Digital Vida & Saúde**, Juiz de Fora, v. 1, n. 3, Jan/Dez 2002. Disponível em: < <https://e2c16119-a-62cb3a1a-sites.googlegroups.com/site/eliteshape/Home/idosos/AdaptacoesNeuraiseFisiol>

ogicasemExerciciosparaaTerceiralidade.pdf?attachauth=ANoY7cqXBUQvai-S2I5QgnEnWdlCIWDbO5cle8ukpPTskUhRKVL7zY4Slrd-oeX45xxgqcrO22b2rha9O6EhFFBV_vwXuhnU3uGKg4uSpCRQ4u-AZcw-HgABimxBL7d5aFUrKQS4IV0RqRxVWnt2R85K8qgC1XcaP-NHay6gBERCC8Jjm5fKDla-AROs0DBilD9s0UDsbs-Ej6Oj5_kE9R2WVsCQIM_ueA2BtyJbZ9gs-gU6edBgXaUXhpM71qOvNaBZpZWnFuwlNrFtd1KFYGzLfs_0kFtUFhCuF14v9IdTI6T9gRjGmk%3D&attredirects=0>. Acesso em 30 Setembro 2018.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. **American Psychologist**, Washington, v. 55, p. 68-78, 2000. Disponível em: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf. Acesso em: 30 Setembro 2018.