

# ELENCANDO MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO DE CASO COM IDOSOS DE DOIS NUCLEOS DO PROGRAMA VIDA ATIVA DA PBH - PREFEITURA DE BELO HORIZONTE – MG

RICARDO DONIZETE RIBEIRO  
PROGRAMA VIDA ATIVA/SMAES/PBH

## Introdução

O envelhecimento populacional tem sido um dos temas mais discutidos e estudados nos últimos anos, seja por sua extrema relevância social seja pelo grande aumento de pessoas maiores de 60 anos em todo o mundo. O envelhecimento está associado a alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, bem como ao surgimento de doenças crônico-degenerativas devido aos hábitos de vida inadequados (tabagismo, ingestão alimentar incorreta, tipo de atividade laboral, ausência de atividade física regular), que se refletem na redução da capacidade para realização das atividades da vida diária (TRIBESS & VIRTUOSO, 2005). Comprovado está há tempos que, quanto mais ativa é uma pessoa menos limitação física ela possuirá. Além dos benefícios que a prática do exercício físico promove, um dos principais objetivos é a proteção da capacidade funcional. Esta se entende por realizações das atividades da vida diária e atividades instrumentais da vida diária (AVD's e AIVD's respectivamente) (FRANCHI & MONTENEGRO, 2005).

O Programa Vida Ativa é um Programa Social de terceira idade que foi desenvolvido e implantado a partir de 1993 pela Prefeitura Municipal de Belo Horizonte, por meio da Secretaria Municipal de Esportes, e tem o objetivo de valorizar o exercício da cidadania e possibilitar a melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas, oferecendo aulas de ginástica, alongamentos, atividades sócio-recreativas em todas as regionais de Belo Horizonte. O programa oferece ainda cursos e apoios a grupos de convivência de terceira idade, com finalidade de conscientizar para a importância da prática regular da atividade física para um envelhecimento saudável. Diante do significativo aumento da população idosa e da constante busca de qualidade de vida esta pesquisa se justifica pela importância de identificar os motivos que levam os gerontes a praticar atividade física. Esse estudo se justifica também para aumentar o conhecimento sobre essa população especificamente de forma que os profissionais possam de posse dessas informações, buscarem melhorar o atendimento e adequar a práticas à motivação dos indivíduos, também aos órgãos públicos para melhorar os seus atendimentos e criar mais projetos para atender essa fração populacional. A atividade física tem grande importância para idosos em especial para aumentar sua autonomia na prática de tarefas corriqueiras do dia-a-dia. Segundo a gerontologia, a ciência que trata dos fenômenos associados ao fato de envelhecer, o processo de envelhecimento começa desde o momento da concepção, podendo assim a velhice ser definida como um longo processo dinâmico e progressivo onde ocorrem modificações morfológicas funcionais e psicológicas, as quais poderão levar a uma progressiva perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que culminam por levá-los à morte (MEIRELLES, 2000).

O processo de envelhecimento envolve variáveis tais como: fatores genéticos, estilo de vida, doenças crônicas além de alterações psicoemocionais, sendo um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico. Qualquer ser humano perpassa por seu envelhecimento merecendo atenção especial para que essas etapas da vida transcorram do melhor modo possível (DANTAS et al; 2002; FRANCHI & MONTENEGRO, 2005). Tem sido divulgado em toda a sociedade, a necessidade da adoção de hábitos saudáveis de vida para se combater os danos causados à saúde pelo estilo de vida atual da maioria da população brasileira e mundial. A redução dos níveis de ansiedade, depressão, estresse, traz melhoras de humor, aumento do

bem-estar físico e psicológico, melhor funcionamento orgânico geral, maior rendimento no trabalho, disposição física e mental aumentada, resultados benéficos da prática de atividade física (SAMULSKI & NOCE, 2002). Muitas vezes as perdas funcionais acompanham o envelhecimento. As alterações morfofuncionais que ocorrem com o processo de envelhecimento podem ser resultadas de três fatores: o próprio fenômeno do envelhecimento, a presença de doenças e o estilo de vida. O processo de envelhecimento é inevitável, mas acredita-se que a velocidade e o potencial de reversibilidade podem ser alterados com intervenção de um estilo de vida ativo e uma reeducação alimentar. O ingresso do idoso em um programa de atividade física regular pode trazer vários benefícios levando a uma melhora fisiológica mensurável além de reduzir e prevenir vários declínios funcionais relacionados com o envelhecimento. É uma opção simples, eficaz e de baixo custo para reduzir gastos com a saúde e melhora da qualidade de vida (DUARTE & LIMA, 2003). Os benefícios da atividade física estimulam os sistemas orgânicos principalmente o cardiopulmonar, que contribui para o controle de peso corporal, manutenção da pressão arterial, atua na integridade dos sistemas ósteo-articular, nervoso e muscular e proporciona descontração, compensando o estresse do dia a dia, melhorando a aptidão física e a promoção da saúde, por redução dos fatores de risco para doenças crônicas (CONFEEF, 2005; ACMS, 2000). As pessoas idosas geralmente se lesionam ao tentar desempenhar as AVD's e as AIVD's.

Os acidentes sofridos pelos idosos representam 43% de todas as fatalidades em casa. Os acidentes mais comuns são quedas na escada ou banheiro, queimaduras (podendo ocorrer devido às limitações físicas), e fatores ambientais como pouca luminosidade na escada, tapetes escorregadios, que têm papel importante. Devido ao fato de o idoso perceber que o risco de acidentes ao redor de casa é alto, eles param de realizar determinadas tarefas resultando em uma diminuição grave da qualidade de vida (FERREIRA et al., 2005). Motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional, dirigido a uma meta (que é a aproximação ou retração das situações) e a intensidade de esforço (quantidade de empenho que é colocado na atividade) o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). A definição de motivação abrange vários pontos como: personalidade, influência externa e comportamento. O comportamento do motivado depende do próprio indivíduo, também sendo determinado pela situação (influência da situação) e como o indivíduo e a situação em que ele está se interagindo. Com base nesse conceito de motivação, distinguem-se entre si as técnicas de ativação (activan-control) e as técnicas de estabelecimento de metas (goal-setting strategies) (SAMULSKI, 2002; WEINBERG & GOULD, 2001). Na motivação existem cinco diretrizes: a primeira é que a motivação depende de como cada indivíduo e de qual situação que vai motivar mais ou menos, ou seja, depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e os fatores externos; a segunda depende de cada pessoa, sobre qual a atividade vai se envolver mais, podendo a motivação ser a mesma sempre ou variando com o decorrer do exercício; a terceira para o indivíduo continuar sempre motivado tem que existir uma variação do ambiente, como facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais; a quarta é que a maioria das vezes ter um líder na atividade pode ter influência direta para a motivação do restante e a quinta é sempre utilizar técnicas de mudanças de comportamento para alterar o motivo pelo qual o indivíduo está ali, sendo desagradáveis ou não. No decorrer da vida de uma pessoa, a importância dos fatores pessoais e situacionais acima mencionadas pode mudar, dependendo das necessidades e oportunidades atuais (SAMULSKI, 2002; WEINBERG & GOULD, 2001). As recompensas externas estão diretamente ligadas com a motivação, existindo dois componentes importantes: intrínsecos e extrínsecos, no primeiro saber realizar e quais experiências são estimulantes e no segundo é a regularização externa e a identificação com a atividade exercida para uma melhora da qualidade de vida e um maior sentimento de valorização (SHAW et al, 2005).

O Programa Vida Ativa é uma iniciativa da Secretaria Municipal de Esportes de Belo Horizonte (SMES), que tem por fim beneficiar o pré-idoso e idosos do município por meio da prática da atividade física e do lazer. Constrói suas ações dentro da perspectiva da participação coletiva e da regionalização, fundamentando nos princípios da democracia, transparência e respeito à dignidade humana, excelência, solidariedade, responsabilidade, criatividade e ludicidade (PBH, 2009).

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Amostra

A amostra foi composta por 48 sujeitos na faixa etária de 60 a 85 anos, de ambos os sexos, incluídos por serem participantes do Programa Vida Ativos nos núcleos: Parque Municipal e Lagoa do Nado. Estes foram submetidos a um questionário que avaliou os fatores motivacionais para a prática de atividade física.

### Instrumentos

Para coletar os dados utilizou-se o questionário “Motivação para a Atividade Física”. A seguir é apresentada a descrição de cada dimensão dos motivos, com os itens e questões que a compõe.

**QUADRO 1: Dimensões dos fatores motivacionais**

Dimensões	Descrições	Nº de itens	Detalhamento dos itens
Fisiológica	Está relacionada diretamente com a saúde ou capacidades físicas do ser humano.	10	01, 02,06,07,08,09,10,12,14, 15
Psicológica	Caracterizada pela procura de sucesso, êxito, auto-realização, satisfação.	9	04,05,11,16,17,19,20,25,26
Social	Caracterizada com o bem estar do indivíduo, com o relacionamento do mesmo perante a sociedade.	8	03,13,18,21,22,23,24,27

### Procedimentos

Os avaliadores se dirigiram ao núcleo do Parque Municipal, do Programa Vida Ativa bem como à Lagoa do Nado, onde ofereceram uma explicação da forma como seria feita a pesquisa sendo aplicado o questionário junto aos idosos participantes, por meio de entrevista padronizada e o indivíduo teve tempo suficiente para oferecer suas respostas. Ao término das pesquisas, fez-se a computação dos resultados com o tratamento estatístico dos dados.

### Tratamentos dos Dados

Para análise dos dados foi utilizado uma estatística descritiva, composta por média, desvio padrão e distribuição de freqüência.

Todos os procedimentos realizados foram executados utilizando-se as ferramentas estatísticas do *software Statistical Package Socials Science – SPSS for Windows®* versão 11.0.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Quanto à distribuição da amostra segundo a idade e o tempo de participação

Em relação à amostra, observa-se uma distribuição pouco equilibrada de acordo com a idade e o tempo de participação dos indivíduos no Programa Vida Ativa. Pode-se observar que a média de idade do grupo de praticantes é de 70,08 anos e que eles possuem um tempo médio de adesão no programa de atividade física de 56,33 meses, conforme tabela a seguir.

**TABELA 1- Estatística descritiva da idade e tempo de participação dos participantes do estudo**

	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
Idade	48	60 anos	84 anos	72,08 anos	7,08
Tempo de Participação	48	7 meses	126 meses	56,33 meses	33,72

A prática de atividade física regular de intensidade moderada e mesmo leve, traz benefícios para a saúde e para a qualidade de vida, independentemente do gênero, porém neste estudo a participação do gênero feminino foi muito maior, com 42 mulheres e 6 homens tendo respondido ao questionário aplicado, o que vem ratificar a maciça participação feminina na grande maioria dos grupos de convivência no Programa Vida Ativa (tabela a seguir).

**TABELA 2- Estatística descritiva do gênero segundo os participantes da pesquisa**

	<b>N</b>	<b>%</b>
Feminino	42	87,5
Masculino	6	12,5
Total	4	100,0

### **Procedimentos Éticos**

Os indivíduos foram informados sobre os objetivos da pesquisa, forma de divulgação e também do caráter anônimo da mesma. Após receber todas as informações, o indivíduo tinha liberdade de escolha em relação à participação na pesquisa, sendo assinado um termo de consentimento livre e esclarecido por todos os participantes da pesquisa.

A atividade física é definida como o movimento corporal produzido pela contração do músculo esquelético que eleve substancialmente o gasto de energia. É movimento voluntário, intencional e dirigido para alcançar um objeto identificável, isso exclui os movimentos involuntários como os reflexos ou aqueles realizados sem objetivo ou propósito específico (ACSM, 2003; HOFFMAN & HARRIS, 2002). O exercício é uma subclasse de atividade física, é definido como o movimento corporal planejado, estruturado e com repetições e tem por finalidade aprimorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física (ACSM, 2003).

**TABELA 3: Análise descritiva dos fatores motivacionais dos participantes da pesquisa.**

<b>Motivos</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
01) Prevenir doenças	2,46	0,78
02) Melhorar o condicionamento físico	2,50	0,59
03) Aumentar o status social	2,37	0,82
04) Desenvolver mais autoconfiança	2,25	0,74
05) <i>Reduzir o estresse do trabalho</i>	1,58	1,18
06) Melhorar a aparência física	2,46	0,78
07) Aumentar o bem-estar geral	2,50	0,51
08) <i>Por aconselhamento médico</i>	1,63	1,17
09) <i>Retardar o envelhecimento</i>	1,87	1,08
10) Manter-se em forma	2,42	0,72
11) Sentir prazer pela atividade física que esta praticando	2,54	0,78
12) <i>Emagrecer</i>	1,88	1,08
13) Melhorar a qualidade de vida	2,50	0,72
14) Melhorar o estado de saúde	2,54	0,83
15) Compensar o sedentarismo	2,13	0,80
16) Melhorar o equilíbrio emocional	2,33	0,76

17) Aprender novos esportes	2,13	0,54
18) Competir com outras pessoas	2,08	1,02
19) Interesse pela atividade física que esta praticando	2,65	0,49
20) Reduzir o estresse e a ansiedade	2,38	0,71
21) Melhorar a eficiência no trabalho	2,25	0,90
22) Disponibilidade de tempo	2,33	0,64
23) Oportunidades e facilidades para a prática	2,42	0,50
24) Condições favoráveis para a prática	2,42	0,50
25) Reduzir o nível de depressão	2,17	1,13
26) Melhora do humor	2,54	0,66
27) Compensação de atividades monótonas	2,26	0,92

### **Analisando a motivação para prática da atividade física**

Os fatores que motivaram os indivíduos à prática de atividades físicas foram avaliados no estudo e os participantes relacionaram a importância que diversos deles tinham para a prática de atividades físicas conforme a escala contínua que varia de 0 a 3, onde o número 0 indica que o fator não é importante para a prática e o número 3 indica que o fator é muito importante para a prática de atividades físicas.

Observou-se na tabela 3 que dentre os 27 fatores que a compõem, sete deles foram associados à importância da motivação para a prática de atividades físicas, outros quatro estavam relacionados a fatores psicológicos e outros três a fatores fisiológicos, sendo que o fator mais fortemente associado foi o relacionado ao “*interesse pela atividade física que esteja praticando*” (2,65±0,49). Observa-se ainda que quatro fatores obtiveram menor relação com a motivação por parte dos participantes, estes eram os relacionados a fisiologia do corpo, indicando que os sujeitos não apresentaram grande preocupação com as questões funcionais e estéticas promovidas pela atividade física. Isso pode ser confirmado, por meio das maiores associações aos aspectos psicológicos e sociais que os participantes acharam mais importantes para sua permanência em programas regulares de atividades físicas, como neste estudo de caso do Programa Vida Ativa.

Os resultados encontrados nesse estudo foram semelhantes aos resultados encontrados por Costa et al. (2006) em um estudo que avaliava os fatores para a prática de atividades física em estudantes do ensino fundamental, onde o fator mais associado foi o sentir prazer pela atividade física. Os resultados encontrados por Santos & Knijnik (2006) em um estudo que avalia os motivos de adesão à prática de atividade física em indivíduos entre 40 e 60 anos, contradizem aos do presente estudo, onde os fatores mais associados foram lazer/qualidade de vida (44%), orientação e/ou prescrição médica (34%), estética (11%), e outros fatores (11%). Apesar de a faixa etária ser semelhante à deste estudo e estes indivíduos não apresentarem adesão principal pelo cunho estético, os mesmos demonstraram uma certa preocupação com a imagem corporal perante a sociedade. Com relação ao prazer, o fato de gostar e sentir necessidade fisiológica traz um aumento da importância para a atividade física e para a sua manutenção.

### **Conclusão**

Após análise criteriosa concluiu-se que os motivos que levam os idosos a praticar atividades físicas nos Núcleos pesquisados são fatores psicológicos associados ao interesse, ao prazer e a sensação de humor que as atividades físicas proporcionam; e aspectos fisiológicos relacionados a melhoria da qualidade de vida, do condicionamento físico e do estado de saúde.

Independentemente da renda salarial os fatores psicológicos e sociais prevaleceram. Indicando que este público adere a programas de atividades físicas em busca de satisfação, êxito, sucesso, auto-realização e relacionamento social.

Recomenda-se aos profissionais de Educação Física que trabalham com idosos, o desenvolvimento de atividades físicas que contemplem seus interesses e expectativas, de modo que eles possam continuar motivados para a prática das atividades e possam se beneficiar das melhorias proporcionadas por ela, promovendo melhor qualidade de vida e saúde

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para todos os testes de esforço e sua prescrição**. 6.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFEF). **Carta brasileira de prevenção integrada na área de saúde: na perspectiva da educação física**. Rio de Janeiro, 2005.
- COSTA, I. T.; SAMULSKI, D. M.; CUNHA, R. A.; **Análise do conceito de saúde e dos fatores motivacionais para a prática de atividades físicas: estudo comparativo entre alunos, professores e funcionários do ensino superior e básico**. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, V.14, p.66-88, 2006.
- DANTAS, E. H. M; PEREIRA, S. A. M; ARAGÃO, J. C; OTA, A. H. **Perda da Flexibilidade do Idoso: a preponderância da diminuição da mobilidade articular ou da elasticidade muscular na perda da flexibilidade no envelhecimento**. Programa de pós-graduação Stricto Senso, em ciência da motricidade humana da Universidade Castelo Branco, RJ, 2002.
- DUARTE, E.; LIMA, S. M. T. **Atividade Física para pessoas com necessidades especiais: experiências e intervenções pedagógicas**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2003.
- FERREIRA, M.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; BRAGGION, G. **Efeitos de um programa de orientação de atividade física e nutricional sobre o nível de atividade física de mulheres de fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade**. Programa Agita São Paulo e Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul Celafiscs, 2005.
- FRANCHI, K. M. B.; MONTENEGRO, R. M. **Atividade Física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade**. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**. Universidade de Fortaleza Brasil, 2005.
- HOFFMAN, S. J.; HARRIS, J. C.; **Cinesiologia: o estudo da atividade física**. São Paulo: Artmed, 2002.
- MEIRELLES, M.A.E. **Atividade física na terceira idade**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- PREFEITURA MUNICIPAL DE BELO HORIZONTE. **Pensar BH: Política Social: Secretaria Municipal Coordenação da Política Social**; edição especial outubro/dezembro de 2003: p.22.
- PREFEITURA MUNICIPAL DE BELO HORIZONTE. **Programa Vida Ativa**. Disponível em [www.pbh.gov.br](http://www.pbh.gov.br). Acesso em 10 de março de 2009.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: manual para educação física, psicologia e fisioterapia**. 1.ed. Barueri: Manole, 2002.
- SAMULSKI, D.; NOCE F. **Atividade física, saúde & qualidade de vida**. In **Psicologia do esporte Samulski**, editora Manole; SP. cap. 13; 301 a 316, 2002a.
- SAMULSKI, D.; NOCE, F. **Perfil psicológico de atletas Paraolímpicos Brasileiros**. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** Vol. 8 nº3- maio/junho –2002b.
- SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO DE MINAS GERAIS. **Terceira Idade: Tempo de Atividade no SESC/MG**. Disponível em [www.sescmg.com.br](http://www.sescmg.com.br). Acesso em 10 de março 2009
- SHAW, K. I.; OSTROW, A.; BECKTRAD, J. **Motivation and the Senior Athlete: An Examination of the Psychometric Properties of the Sport Motivation Scale**. **Revista Topics in Geriatric Rehabilitation**. Vol.21, nº3, pp.206-214 – 2005
- TRIBESS, S. VIRTUOSO, J. S. Jr. **Prescrição de exercícios para idosos**. Núcleo de pesquisa em cineantropometria e desempenho humano/UFSC, 2005.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2.ed. São Paulo: Artmed Editora Ltda., 2001.