A MOTIVAÇÃO DE IDOSOS DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS NA PARTICIPAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Amanda Mayara do Nascimento-Cardoso[1]
Nara Heloisa Rodrigues[2]
Marcos Alencar Abaide Balbinotti[3]
Gisele Maria Schwartz[4]
[1]Centro Mineiro do Ensino Superior – CEMES
[2]Universidade do Estado de Minas Gerais – UEMG
[3]Université du Québec à Trois-Rivières
[4]Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar os determinantes motivacionais de diferentes faixas etárias de idosos, para a participação em programa de exercícios físicos. O estudo é de natureza quantitativa e constou de pesquisa exploratória, utilizando-se como instrumento o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF- 54), aplicado a uma amostra não-probabilística composta por 57 idosos, com idade média de 68,12 (±6,81) anos, participantes de um programa de atividades físicas para idosos, o PROFIT. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva com as medidas de média, desvio padrão e teste *ANOVA* para associação entre os fatores de motivação e faixa etária, sendo adotado nas análises o nível de significância de 5% ($p< 0.05$). Os resultados apontaram como principais fatores motivacionais a Saúde, a Sociabilidade e o Prazer, enquanto que os fatores Estética e Competitividade foram os menos motivadores. Não foram evidenciadas diferenças significativas entre as faixas etárias dos idosos. Os resultados encontrados são direcionamentos para os profissionais que atuam com este público em programas de atividade física, os quais podem planejar suas aulas considerando as dimensões motivacionais aqui apontadas. Sugerem-se novos estudos, no sentido de se qualificar os Programas, atendendo às expectativas motivacionais e garantindo a manutenção e efetiva participação deste público.
Palavras-chave: Exercício físico. Idosos. Motivação.

MOTIVATION OF ELDERLY INDIVIDUALS OF DIFFERENT AGE GROUPS PARTICIPANTS IN A PHYSICAL EXERCISE PROGRAM

ABSTRACT

This study aimed to analyze the motivational determinants of different age groups of the elderly individuals in a physical exercise program participation. The study is a quantitative nature and consisted of exploratory research, using Motivation Inventory for Regular Practice of Physical Activities (IMPRAF-54) as an instrument, applied to a non-probabilistic sample composed of 57 elderly persons, with average age 68.12 (± 6.81) years, participating in a physical activity program for the elderly, PROFIT. Data were analyzed using descriptive statistics, with measures of mean, standard deviation and ANOVA test for association among the factors of motivation and age group, significance level of 5% ($p <0.05$). The results indicated Health, Sociability and Pleasure as main motivating factors, while Aesthetics and Competitiveness factors were less motivating. There were no significant differences among age groups elderly. The results found are guidelines for professionals who work with this audience in physical activity programs, who can plan their classes considering the motivational dimensions mentioned here. Further studies are suggested in order to qualify the Programs, meeting motivational expectations and ensuring the maintenance and effective participation of this audience.
Keywords: Physical Exercises. Elderly. Motivation.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, caracterizado por um conjunto de modificações nas dimensões fisiológica, morfológica, física e psicológica, que podem comprometer acentuadamente as condições de vida da pessoa idosa (COELHO et al., 2013). O aumento da população idosa tem apresentado um acentuado crescimento, ultrapassando a progressão das populações jovens e adultas. Essa transição demográfica pode ser decorrente dos avanços da medicina e dos recursos tecnológicos, os quais geram melhores condições para o aumento da expectativa de vida após os 60 anos de idade (LIMA et al., 2019).

Nesse sentido, estudos recentes têm evidenciado que o declínio natural decorrente do processo de envelhecimento pode ser minimizado, quando os idosos são praticantes ativos de exercícios físicos. A prática regular de exercício físico pode propiciar melhorias significativas em diversas esferas da vida do idoso, atuando de modo positivo, tanto nos aspectos físicos quanto nos psicológicos e cognitivos (COELHO et al., 2013). Estas constatações reiteram a importância de se valorizar a qualidade da oferta de programas de exercícios físicos para a população idosa, com base na perspectiva de atender às expectativas de pessoas nesta fase do desenvolvimento humano.

Para tanto, torna-se relevante conhecer e entender os determinantes motivacionais que estimulam as pessoas idosas a aderirem à prática regular de exercício físico, uma vez que, a partir desses indicativos, é possível intervir e adequar a oferta desses programas aos fatores que estimulam a adesão, contribuindo para minimizar a alta prevalência de inatividade física ainda observada nessa população (MADEIRA et al., 2013). Assim, identificar os diferentes motivos que podem estar associados à adesão e à manutenção das pessoas em determinados tipos de exercícios físicos, pode contribuir de modo satisfatório para que sejam estabelecidas novas propostas e estratégias, com vista a incentivar a adoção de estilo de vida saudável (NETTO, 2020).

Ainda, para que os idosos se mantenham praticando exercício físico regularmente, é relevante propiciar a percepção dos benefícios inerentes à prática de exercícios físicos e induzir a criação de comportamentos favoráveis à prática, baseados nas mudanças de comportamentos voltados para uma vivência mais ativa (MEURER et al., 2012). Entretanto, a percepção sobre os valores da regularidade da prática, assim como, a adesão de idosos a um estilo de vida fisicamente ativo, ainda representam grandes desafios, haja vista inúmeros obstáculos, sobretudo envolvendo os aspectos motivacionais. Sendo assim, o conhecimento dos fatores motivacionais pode contribuir para a elaboração de estratégias que possam interferir diretamente na aderência e na persistência das pessoas idosas à prática de exercício físico.

Nesta perspectiva, a Teoria da Autoderminação (TAD) vem sendo utilizada em diversos estudos, na tentativa de desvelar os diversos fatores motivacionais associados ao início, à permanência e/ou, até mesmo, à desistência das pessoas na prática de exercício físico. Os pressupostos dessa teoria compreendem a motivação pautada em um *continuum*, que vai desde a sua dimensão mais autônoma, ou seja, autodeterminada, até aquela regulada por fatores que são externos (EDMUNDS; NTOUMANIS; DUDA, 2006), os quais, por sua vez, podem apresentar variações de acordo com o grau de autonomia e com a capacidade das pessoas em lidar com as informações recebidas.

Dessa forma, o modelo proposto pela TAD sugere que as pessoas podem ser motivadas em diferentes níveis, intrínseca ou extrinsecamente. Além disto também podem se apresentar amotivadas durante a prática de determinada atividade (RYAN; DECI, 2000).

Existem indícios na literatura, de que os fatores de motivação predominantemente intrínsecos são mais decisivos para a permanência na prática regular de exercício físico (EDMUNDS; NTOUMANIS; DUDA, 2006). Atrelado a isso, tem-se que os comportamentos que são motivados intrinsecamente estão relacionados ao prazer, ao interesse, à alegria, ao bem-estar psicológico, bem como, à determinação para persistir realizando certas tarefas (RYAN; DECI, 2000). Ou seja, conforme esses autores, quando os comportamentos são intrinsecamente motivados, ao longo da vida, é facilitada a livre aquisição de conhecimento sobre si próprio e sobre o mundo ao redor, o que auxilia na ampliação das perspectivas de escolhas para vivências autônomas de prazer, sem esforço e sem qualquer tipo de pressão, levando à perspectiva da autodeterminação para as decisões.

Baseado nesses pressupostos, torna-se importante considerar uma variável de grande influência no interesse das pessoas em praticar exercícios físicos regulares, a idade. Com o decorrer do tempo, as pessoas começam a apresentar interesses e vontades diferentes das que possuíam anteriormente. Apesar de já existirem indicativos de que, em determinadas fases do desenvolvimento, as pessoas podem modificar suas concepções em relação ao que realmente os motiva a se manterem ativos (MEURER et al., 2012), estas alterações ainda são passíveis de novos olhares.

A percepção sobre a possibilidade de sucesso nas atividades, aliada à noção do controle sobre a própria saúde, são argumentos fortes para desencadear a motivação. Entretanto, a adoção e manutenção de comportamentos pró-ativos e saudáveis vão além desses argumentos.

Ressaltam-se, inclusive, as condições de superação de determinadas barreiras, tanto intrínsecas, quanto extrínsecas, capazes de minimizar a força da adesão. Isto requer um olhar atento, para que esses aspectos limitadores possam ser controlados, oferecendo o ambiente adequado para que seja fomentada a disposição interna para superar obstáculos e promover a aderência a novos desafios.

A inclinação para que o idoso se mantenha inativo durante as diversas fases da velhice tem apoio em elementos que envolvem inúmeros aspectos. Um deles, diz respeito à manutenção de hábitos inadequados, baseados em experiências anteriores que foram frustrantes. A frustração pode desencadear aversão a uma atividade, tornando-se um empecilho a ser vencido.

Outro aspecto limitador apoia-se nas próprias condições ambientais, envolvendo desde o clima, quando este é desfavorável às práticas ao ar livre, até à dificuldade de deslocamento aos locais de práticas esportivas ou do contexto do lazer. Além disto, os aspectos psicológicos também são decisivos, como a presença de depressão ou a perda de interesse geral pela vivência de situações prazerosas, os quais podem afetar a habilidade do idoso de tomar iniciativa e procurar mudanças. Todos esses aspectos devem ser levados em consideração, ao se analisarem as perspectivas motivacionais envolvendo a adoção de comportamento ativo e saudável em relação ao idoso.

Mesmo que alguns estudos já levem em consideração esses aspectos relevantes, observa-se, também, a existência de lacunas pouco exploradas nesses estudos, sobretudo no que concerne aos fatores motivacionais de pessoas idosas para aderirem a programas de exercício físico regulares, tendo como suporte a Teoria da Autodeterminação aplicada no contexto dos estudos com idosos. Outro aspecto bastante relevante e que requer novas investidas é referente à consideração das diferenciações entre as faixas etárias acerca dos fatores que motivam a adesão à prática regular de exercícios. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi analisar os determinantes motivacionais de idosos para a participação em programa de exercícios físicos, em diferentes faixas etárias do grupo de idosos.

MÉTODO

O estudo de natureza quantitativa foi desenvolvido por meio de pesquisa exploratória. Para o desenvolvimento da pesquisa levou-se em consideração uma amostra do tipo não-probabilística, composta por 57 idosos participantes do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT). O PROFIT está vinculado ao Departamento de Educação Física, do Instituto de Biociências da UNESP - Campus de Rio Claro.

O PROFIT tinha como objetivo principal contribuir, utilizando-se da prática do exercício físico, para a manutenção da independência e autonomia funcional do idoso, por meio de atividades de natureza lúdica. As atividades do PROFIT eram realizadas três vezes por semanas, com duração de 45-60 minutos cada sessão.

A frequência semestral mínima adotada era de 75%. As aulas do programa eram ministradas por profissionais de Educação Física, como alunos pós-graduandos, graduados e estagiários. Como critérios de inclusão no estudo foram levados em consideração indivíduos de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos, participantes regulares do PROFIT.

Para o procedimento de coleta de dados, inicialmente, foi realizado o contato com os idosos nos locais determinados para a realização das modalidades específicas de exercícios físicos, com vista a convidá-los a participar do estudo e a esclarecer os objetivos pretendidos, bem como, explicitar os conteúdos a serem investigados. Com base na anuência dos sujeitos, foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), seguindo-se todos os procedimentos éticos exigidos pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto de Biociências da UNESP-Campus de Rio Claro, com base no qual o estudo foi aprovado, sob número de protocolo 3758/12 e decisão número 081/2012. O TCLE foi assinado em duas vias, ficando uma de posse dos pesquisadores e outra do participante.

Como instrumento para a coleta de dados foi utilizado o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF- 54) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). O Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas, que tem como pressuposto teórico a TAD, identifica os fatores de motivação em relação ao tempo presente.

O IMPRAF- 54 é um inventário que avalia 6 dimensões associadas à motivação para a realização de atividade física regular. São 54 itens agrupados de seis em seis, na seguinte sequência: 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). Esse inventário é constituído por 54 itens, agrupados em 9 blocos, que são, de forma individual, avaliados por meio de uma escala bidirecional, do tipo Likert, graduada em 5 pontos, que vão de "isto me motiva pouquíssimo" (1) a "isto me motiva muitíssimo" (5).

Em relação à validade desse instrumento, esta foi estabelecida a partir de estudos recentes (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008), com mais de 1300 sujeitos, de ambos os sexos e com idades variando de 13 a 83 anos, em que ficaram demonstrados os satisfatórios resultados obtidos a partir de cálculos de análise fatorial confirmatória. Os resultados desses estudos demonstraram valores altamente satisfatórios de validade de construto, podendo considerar o IMPRAF - 54 um instrumento preciso de avaliação da motivação para a prática de exercícios físicos.

Os dados foram analisados com o auxílio do Programa SPSS (*Statistical Package for the Social Science®, versão 15.0).* Utilizou-se a estatística descritiva com as medidas de média e desvio-padrão, quando aplicáveis aos dados. Para identificar a associação entre os fatores de motivação entre os grupos etários (60-64 anos, 65-69 anos e 70 e mais anos) foi utilizado o teste *ANOVA*. Foi adotado para todas as análises o nível de significância de 5% ($p< 0.05$).

RESULTADOS

Fez parte deste estudo uma amostra intencional composta por 57 idosos, sendo eles 44 do sexo feminino e 13 do sexo masculino, os quais apresentaram idade média de 68,12 (±6,81) anos. Pode-se perceber que as dimensões saúde, sociabilidade e prazer são os principais fatores atribuídos pelos idosos como sendo os mais motivadores para a participação no programa de exercícios físicos, enquanto que a estética e a competitividade foram os fatores que apresentaram menor pontuação, como pode ser observado na Tabela 1.

Tabela 1- Fatores de motivação dos idosos para a prática de exercício físico

Dimensões Motivacionais	Mínimo	Máximo	Média	DP	Ordem
Controle de Estresse	12	40	31,98	6,81	4°
Saúde	25	40	37,57	3,30	1°
Sociabilidade	24	40	37,01	3,90	2°
Competitividade	8	40	14,84	8,25	6°
Estética	8	40	25,08	8,34	5°
Prazer	23	40	36	3,86	3°

Fonte: Elaborada pelas autoras (2021).

Na Tabela 2, pode-se visualizar a distribuição dos valores médios das pontuações das dimensões de motivação, controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer comparados entre os grupos etários (60-64, 65-69, 70 anos e mais).

Tabela 2- Comparação do *rank* dos fatores motivacionais entre os grupos etários

	60-64 anos (n=20)		65-69 anos (n=18)		70 anos e mais (n=19)			
Dimensões Motivacionais	**Média**	**DP**	**Média**	**DP**	**Média**	**DP**	**F**	**p**
Controle de Estresse	0,3	8,11	34	5,79	31,84	5,99	2,42	0,098
Saúde	7,2	3,23	39	1,81	36,63	4,07	2,35	0,104
Sociabilidade	5,85	5,01	38,5	2,03	36,84	3,64	2,25	0,114
Competitividade	4,55	8,74	15,22	8,29	14,78	8,12	0,055	0,946
Estética	2,85	9,04	27,88	8,28	24,78	7,19	1,78	0,178
Prazer	5,6	3,78	37,66	2,47	34,84	4,59	2,276	0,112

Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

Os dados da tabela 2 indicam que não houve qualquer diferença significativa, quando comparadas as médias das dimensões motivacionais controladas pelas três faixas etárias.

DISCUSSÃO

Foi possível perceber no estudo, que a grande maioria dos participantes da pesquisa era do sexo feminino, sendo que esse acontecimento pode estar associado ao fenômeno denominado de feminização do envelhecimento (LIMA; BUENO, 2009). Com a redução das taxas de fecundidade, atrelado ao aumento da expectativa de vida, nota-se a extensão da sobrevida, principalmente entre as mulheres (MAZO et al., 2012)

Com o envelhecimento, o organismo passa por um processo natural de modificações, funcionais e estruturais, que resultam na redução da vitalidade, favorecendo o aparecimento de doenças, como alterações sensoriais e alterações ósseas, entre outras comumente encontradas em idosos. Esses acontecimentos, como salientam Coelho et al. (2013) pode levar as pessoas a uma condição de intensa dependência para a realização das atividades cotidianas, podendo afetar negativamente o nível de percepção sobre qualidade de vida.

No perfil motivacional da amostra pesquisada, a dimensão associada à saúde foi identificada como sendo o fator de maior importância para a participação no programa de exercício físico. Esse resultado encontrado corrobora outras pesquisas realizadas com populações idosas, em que se observou que grande parte dos idosos é motivada visando à melhora e/ou a manutenção da saúde (STIGGELBOUT et al., 2008; MAZO et al., 2012). Um estudo realizado por Lima et al. (2019) com 20 idosos frequentadores de academias de ginástica, ao investigar a importância dos motivos relacionados aos fatores de saúde, sociais, bem estar para a prática de exercício físico, encontrou que "manter a saúde" aparece como muito importante para 95% dos entrevistados.

Atrelado a isso, nota-se, atualmente, uma divulgação facilitada dos meios de comunição (por exemplo, televisão, revistas, internet, entre outros), sobre a importância da prática regular de exercícios físicos para a promoção da saúde. Assim, esse fato pode ter influenciado na indicação majoritária pelos idosos da saúde como aspecto motivacional de maior importância para participação no programa de exercícios físicos.

Interessante notar que, não raro, o estímulo para a busca e conservação da saúde, pode vir de um profissional médico, por exemplo, quando este, ao ver alguma debilidade, ou uma possível forma de prevenir doenças ou seu agravo, promove a necessidade de o idoso se envolver com a prática regular de atividades físicas e exercícios, podendo usar, até mesmo, de recursos de recomendação ou de conselho, com o intuito de deflagrar a ação. Se esta for a fonte de estímulo para a motivação, parece haver um

contrassenso, haja vista que o fator desencadeante da adoção do comportamento ativo em busca da saúde não seria intrínseco, mas viria de fonte extrínseca, isto é, haveria uma regulação externa.

Entretanto, ainda que seja este o caso, a decisão de aderir ou não a um programa de exercícios para melhoria da saúde depende exclusivamente do próprio idoso, de forma autônoma. Isto ocorre, quando, ao se tornar consciente dos benefícios da prática e dos malefícios da inatividade, o idoso percebe mais vantagens em aderir, além de julgar adequados os fatores que envolvem a adesão. Assim, o estímulo para aderir passa a ser intrinsecamente motivado. Portanto, conforme apregoado na Teoria da Autodeterminação, o idoso que se interessa e toma iniciativa de buscar formas de melhoria e manutenção da saúde, está intrinsecamente motivado.

Outro aspecto evidenciado no envelhecimento são as perdas no âmbito social, em que, frequentemente, ocorre a ausência de convívio social acentuada com a chegada da aposentadoria, aspectos que podem desencadear eventos como depressão, isolamento social e redução da percepção sobre qualidade de vida. Nesse sentido, os programas voltados para a prática de exercícios físicos podem trabalhar no sentido de contribuir para a extensão das redes de amizades (COELHO et al., 2013), ampliando as perspectivas de convívio social.

A sociabilidade representou o segundo fator mais citado pelos idosos do estudo como motivo para a participação no programa de exercícios físicos. O aspecto social pode ser considerado um dos mais relevantes fatores motivacionais para a prática de exercício físico, como salientam Weinberg e Gould (2001), uma vez que, a prática de atividades esportivas e/ou de outros tipos de exercícios físicos reforça a convivência entre amigos, bem como, contribui para a obtenção de novos círculos de amizades.

O fato de as pessoas estarem convivendo entre grupos de amigos, pode estar associado a respostas positivas nas questões de aceitação, elevação da autoestima, redução dos sintomas depressivos, contribuindo, assim, para o aumento da motivação para a prática de exercícios físicos (MEURER et al., 2012). Ainda, como evidencia Meurer et al. (2012) a dimensão sociabilidade possui certa tendência de atuar favoravelmente no tempo em que os indivíduos permanecem em programas de exercícios físicos.

A sociabilidade está intrinsecamente relacionada às necessidades psicológicas das pessoas quanto à aceitação das mesmas em determinados grupos, em que a satisfação desse aspecto configura-se como sendo um elemento positivo para a manutenção das pessoas idosas em programas de exercícios físicos. Um estudo realizado por Netto (2020) com 18 idosos com idades entre 60 a 89 anos participantes de um projeto de exercícios físicos, encontrou que grande parcela dos idosos pesquisados (85%) é motivada para participar do projeto visando ter um maior contato social.

O aspecto envolvendo a sociabilidade pode ter um vetor duplo de significados. De um lado, a socialização já existente na vida de algum idoso pode ser um fator determinante para que ele busque novas amizades, ao querer integrar um novo grupo. Por outro lado, a necessidade de se socializar, justamente pelo medo da solidão, muitas vezes é o que impele o idoso na busca pelo engajamento social promovido pelo envolvimento em um programa de atividades. Em qualquer um dos casos, reitera-se o interesse pelo contato social como um aspecto prevalente na vida dos idosos, de modo geral.

Ao se pensar na sociabilidade de idosos não há necessidade de se fazer uma relação direta do interesse apenas por atividades que possuam uma característica social em si, como, por exemplo, bailes e encontros. Algumas atividades são predominantemente individuais, porém, realizadas em grupos específicos, como é o caso dos exercícios realizados em academias, ou em alguns grupos de idosos. O importante neste quesito sociabilidade, é que as atividades promovam pertencimento a um grupo e a possibilidade de encontro com o outro.

Para que a autodeterminação se processe de maneira efetiva, é necessário que o idoso tenha alcançado e satisfeito suas necessidades psicológicas, entre elas, a sensação de competência, a autonomia para a tomada de decisão de participação em um programa de atividades e a vivificação dos relacionamentos interpessoais. Estes aspectos são cruciais para imprimir o prazer na escolha.

Os fatores motivacionais encontrados neste estudo foram semelhantes aos do estudo de Lopes e Lima (2019). Ao buscarem os fatores que motivam os idosos a praticarem a modalidade voleibol, os autores encontraram que os principais elementos que motivam os idosos à prática do voleibol são a melhoria ou manutenção da saúde e da qualidade de vida, a sociabilidade com o grupo, além do prazer que a modalidade proporciona.

O prazer pela prática de exercício físico, configurado como elemento representativo do comportamento autodeterminado, foi também evidenciado pelos idosos participantes do estudo. A dimensão prazer está relacionada de modo intrínseco ao bem-estar, à permanência e persistência, à autoestima, bem como, à vontade e disposição relacionadas à prática de atividades (FONTANA et al., 2013).

Em estudo focalizando as temáticas prazer e exercício físico, Fontana et al. (2013) exploraram esses temas com outro tipo de população, representada por 66 atletas de ginástica rítmica, em que os autores aplicaram o IMPRAF-54, tendo como resultado que o prazer representou o principal motivo para a prática regular da modalidade. Ainda, os autores ressaltam que a motivação, quando de natureza intrínseca, pode aumentar o interesse pela prática, por este estar ligado à autodeterminação.

Esses autores estão pautados na ideia de que o comportamento autodeterminado pode ajudar no processo de aprendizagem e na assimilação das regras específicas da modalidade. Os dados da pesquisa realizada por Fontana et al. (2013) coincidem com os resultados da aplicação do IMPRAF-54, obtidos com os idosos neste presente estudo. Isto ressalta a relevância do aprofundamento das questões relacionadas ao prazer e à prática de exercícios físicos em diferentes fases do desenvolvimento humano.

Com o passar dos anos, as pessoas precisam lidar frequentemente com eventos negativos tais como, declínio da saúde, redução da capacidade física do corpo, redução da força e resistência, morte do cônjuge e outros membros da família, aposentadoria, redução da capacidade produtiva, entre outros. Esses elementos tornam as pessoas idosas mais vulneráveis ao estresse e aos sintomas depressivos (SAKURAI et al., 2010).

Em relação aos grupos etários de idosos, não foram encontradas diferenças estatisticamente significantes dos fatores motivacionais. Esse achado pode estar associado ao reduzido número de idosos pesquisados e à baixa variabilidade de idade nos grupos, no que se refere à faixa etária.

Os achados desse estudo demonstram que os idosos apresentam diferentes fatores motivacionais para participação no programa de exercício físico. Esse fato reafirma a importância de se investigar as principais motivações que levam os idosos a buscar a prática regular de exercício físico, pois, a partir desse conhecimento, poderão ser elaborados planos de tarefas mais condizentes com os reais interesses desse público.

Estas informações são elementos importantes para o planejamento das atividades, considerando aspectos didáticos diferenciados no programa de exercícios físicos, uma vez que as pessoas responsáveis por isso estão interessadas em atuar de modo a manter os idosos motivados. Como se percebeu no estudo, a saúde representou a principal dimensão motivacional do grupo, assim, sugere-se, por exemplo, que os dirigentes dos programas possam informar os idosos sobre a grande importância da utilização de diferentes tipos de exercícios com trabalhos multilaterais, lidando com diferentes capacidades físicas (resistência aeróbia, coordenação, força, equilíbrio, flexibilidade, entre outros), com vista a alcançar benefícios para a saúde.

Atrelado a essa ideia, na dimensão sociabilidade, que representou a segunda dimensão do estudo, pode-se sugerir que sejam promovidos exercícios em grupos, incorporando um caráter cooperativo, com vista a se criar um ambiente de amizade e cumplicidade entre os idosos. No caso específico das mulheres (maioria no grupo pesquisado), as quais demonstram estar motivadas a praticarem exercícios físicos para o controle do estresse, poderiam ser adotados exercícios de relaxamento dos músculos e alongamentos, com a utilização de músicas lentas e tranquilas.

Assim, indica-se que os profissionais envolvidos em programas de exercícios físicos para idosos construam o planejamento das aulas, tendo como base as dimensões motivacionais trabalhadas nesse estudo, com o intuito de estimular e manter a efetiva participação dos idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista o fenômeno do envelhecimento populacional, evidenciado pelo acentuado crescimento de idosos, emergem novas preocupações nos diferentes âmbitos do conhecimento, na tentativa de se viver com mais qualidade de vida nesta fase do desenvolvimento humano. Conforme aponta a literatura especializada, a prática de exercício físico tem representado um elemento fundamental para um envelhecimento saudável. No entanto, uma das grandes dificuldades enfrentadas é atrair e manter os idosos participando regularmente nos programas de exercícios físicos, o que pode ser observado nas altas prevalências de sedentarismo ainda encontradas nessa população.

Nessa perspectiva, torna-se de grande importância identificar e entender a motivação humana, compreendendo os fatores motivacionais que levam diferentemente homens e mulheres idosos a praticarem exercícios físicos. A identificação desses aspectos contribui para que sejam implantadas novas estratégias de intervenções, na tentativa de conseguir reduzir a prevalência de inatividade física, tornando possível a adesão e a permanência dos idosos em programas voltados para a prática de exercício físico, baseado na teoria da autodeterminação.

Os fatores motivacionais mais evidenciados pelos idosos do programa seguiram a seguinte ordem: Saúde, Sociabilidade, Prazer, Controle de Estresse, Estética e Competitividade. Segundo a TAD, as dimensões motivacionais de maior destaque (Saúde, Sociabilidade e Prazer) podem ser classificadas como sendo de motivação intrínseca, o que pode evidenciar forte probabilidade de os idosos persistirem e permanecerem no programa.

Além disso, a identificação dos fatores motivacionais dos idosos contribui para que os regentes dos programas possam planejar as aulas, por meio de aspectos didáticos diferenciados, levando em consideração as reais necessidades dos próprios idosos e interesses particularizados em relação ao gênero, estimulando a adoção de estilo de vida ativo e saudável.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L. **Inventário de Motivação à Pratica Regular de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAF-54).** Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2008.

COELHO, F.G.M. et al. **Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico**: Da teoria à prática. 1.ed. Curitiba: CRV, 2013.

EDMUNDS, J.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J.L. A. Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. **Journal of Applied Social Psychology, Oxford**, v.36, n.9, p.2240–2265, 2006.

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.

LIMA, L.C.V.; BUENO, C.M.L.B. Envelhecimento e gênero: a vulnerabilidade de idosas no Brasil, **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v.2, n.2, p.273-280, mai./ago. 2009.

LIMA, G.L. et al. Motivos e barreiras para a prática de exercício físico em idosos frequentadores de academias. **Arquivos de Ciências do Esporte**, Uberaba, v.7, n.3, p.123-126. 2019.

LOPES, T.D.; LIMA, H.B. Fatores motivacionais relacionados à prática do voleibol na terceira idade: uma revisão integrativa. **Revista Diálogos em Saúde**, Cabedelo, v.2, n.1, p.98 -112, jan/jun de 2019.

MADEIRA, M.C. et al. Atividade física no deslocamento em adultos e idosos do Brasil: prevalências e fatores associados. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.29, n.1, p.165-174, jan. 2013.

MAZO, G.Z. et al. Aptidão física, exercícios físicos e doenças osteoarticulares em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v.17, n.4, p.300-306, 2012.

MEURER, S.T. et al. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físico. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v.34, n.3, p. 683-695, jul./set. 2012.

NETTO, V.P.C. Motivação dos idosos do projeto em movimento para a prática de exercícios físico **Intercontinental Journal on Physical Education**, Rio de Janeiro, v.2, n.1, p.1-120, 2020.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, New York, v.25, n.1, p.5467, 2000.

SAKURAI, K. et al. The impacto of subjective and objetive social satus on phychological distress among men and women in Japan. **Social Science and Medicine**, Amsterdam v.70, n.11, p.1832-1839, 2010.

STIGGELBOUT, M. et al. Entry Correlates and Motivations of Older Adults Participating in Organized Exercise Programs. **Journal of Aging and Physical Activity.** Champaign, v.16, n.1, p.342-354, 2008.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Este estudo foi desenvolvido no LEL – Laboratório de Estudos do Lazer, DEF-IB-UNESP/Rio Claro e contém excertos da Dissertação de Mestrado de Amanda Mayara Nascimento Cardoso. "O presente trabalho foi

realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001".

Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro
Avenida 24 A, 1515
Bela Vista
Rio Claro/ SP
13506-900