



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TÁSSIA LARISSA FERREIRA BRITO

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM
IDOSOS**

CASTANHAL-PARÁ

2018

TÁSSIA LARISSA FERREIRA BRITO

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM
IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso
submetido à Faculdade de Educação
Física da Universidade Federal do Pará -
Campus castanhal, para obtenção do
título de licenciada em Educação Física,
sob a orientação do Professor Dr. Daniel
Alvarez Pires.

CASTANHAL-PARÁ

2018

TÁSSIA LARISSE FERREIRA BRITO

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM
IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará (Campus castanhal), para obtenção do título de licenciada em Educação Física, sob a orientação do Professor Dr. Daniel Alvarez Pires.

Apresentado em:

Conceito: _____

Banca Examinadora

Orientador: Professor Dr. Daniel Alvarez Pires

Professor Dr. Sérgio Eduardo Nassar

Professora Ms. Alessandra Tomás

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me abençoado nessa caminhada, providenciado tudo que eu precisava para que pudesse concluir meu objetivo de ser professora de Educação Física.

Agradeço também a minha família, em especialmente minha mãe Célia Figueredo por ter ajudado nos momentos que mais precisava, por incentivar a seguir em frente, por me fazer acreditar que há sempre um Deus que olha por mim e que me sustenta. Devo tudo que sou a você mãe. Obrigada também a minha irmã Thais Brito por sempre acreditar em mim. Amo muito vocês duas.

Agradeço também ao meu amigo e namorado Eliel Alves Ribeiro por ser um dos meus maiores incentivadores, por acreditar sempre em mim, por inúmeras vezes ter percebido o quanto estava fraca e desanimada e mesmo assim esteve sempre do meu lado ajudando e incentivando. Sou imensamente grata a você. Te amo meu “neguinho”.

Agradeço ao meu orientador Dr. Daniel Alvarez Pires por toda paciência, tempo disponibilizado, atenção e ajuda significativa nesse etapa.

Agradeço também aos professores e amigos que conheci durante essa jornada Luana Lameira e Zeno Matos, obrigada por todo ensinamento repassado, pela paciência no aprendizado e pela ajuda durante esse percurso. Vocês são exemplos dos profissionais que pretendo seguir. Muito obrigada!

Agradeço também a todos os idosos do Grupo Viver do CRAS de São Francisco do Pará, vocês foram essenciais para esse trabalho. Ao professor Ronaldo Nobre coordenador do Grupo Viver, agradeço pela parceria, ensinamentos e disponibilidade em ajudar nessa pesquisa. Sou imensamente grata.

Agradeço a turma 2014.2 por toda parceria, brigas, desentendimentos e momentos juntos, tudo será lembrado com muito carinho.

A todos os meus amigos que influenciaram direta e indiretamente nessa jornada, meu muito obrigada!

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS

Resumo

O presente estudo tem como objetivo analisar os fatores motivacionais para a adesão e permanência da prática de exercício físico de idosos, frequentadores do Centro de Referência Assistência Social (CRAS). Participaram do estudo 47 idosos, de ambos os sexos (40 do gênero feminino e 7 do gênero masculino), com idade acima de 60 anos. O instrumento utilizado foi o questionário adaptado sobre motivação à prática esportiva. A coleta foi realizada nos meses de fevereiro e março de 2018, Os dados foram coletados no município de São Francisco do Pará e na agrovila de Jambuaçú, onde encontra-se um polo do CRAS, área localizada um pouco afastada da parte urbana, porém pertencente ao município. Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva, nas quais os motivos de adesão e permanência analisados acima de 75% os fatores classificados como importantíssimo. E a soma entre os fatores sem importância com pouco importante obtendo resultado maior que 40%, classificou como sem importância. Os resultados demonstraram que o principal motivo de adesão foi adotar um estilo de vida saudável e o principal motivo de permanência foi manter a saúde. Conclui-se que os idosos têm buscado a prática do exercício físico para o aumento da qualidade de vida e na promoção da saúde.

Palavras-Chave: Idoso; Exercício Físico; Motivação.

Abstract

The objective of this study is to analyze the motivational factors for the adherence and permanence of the practice of physical exercise of the elderly, frequenters of the center of Reference Social Assistance (crass). They participated in the study 47 elders, of both sexes (40 of the female gender and 7 of the male gender), aged over 60 years. The instrument used was the questionnaire adapted on motivation to the sports practice. The collection was held in the months of February and March of 2018, the data were collected in the municipality of São Francisco do Pará and in the Agrovila of Jambuaçú, where there is a pole of the crass, area located a little far away from the urban part, but belonging to the municipality. The data were analyzed from the descriptive statistic, in which the reasons for accession and permanence analyzed above 75% the factors classified as important. And the sum between the unimportant factors with little importance getting results greater than 40%, classified as unimportant. The results showed that the main reason for accession was to adopt a healthy lifestyle and the main reason for permanence was to maintain health. It is concluded that the elderly have sought the practice of physical exercise for the increase in the quality of life and in the promotion of health.

Keywords: Elderly; Exercise; Motivation.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. METODOLOGIA.....	9
2.1. AMOSTRA.....	9
2.2. INSTRUMENTO.....	9
2.3. PROCEDIMENTOS.....	10
2.4. ANÁLISE DE DADOS.....	10
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES	11
4. CONCLUSÃO	19
5. REFERÊNCIAS	20
6. APÊNDICE	24

INTRODUÇÃO

A prática de exercício físico é um importante meio para a manutenção da capacidade funcional do idoso (MACIEL, 2010). A participação de pessoas longevas em programas de exercício físico regulares apresenta melhorias no sono, na recuperação física e até mesmo em indivíduos diagnosticados clinicamente como depressivos (MELLO, 2005). Com isso torna-se necessário compreender os fatores que influenciam um envelhecimento saudável e ativo (AMORIM *et al.*, 2014). De modo mais específico, os motivos que levam os idosos à adesão aos exercícios físicos precisam ser investigados.

A motivação se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta (SAMULSKI, 2002). Com a finalidade de compreender os elementos da motivação utiliza-se a Teoria da Autodeterminação (TAD), que sugere o crescimento e desenvolvimento psicológico, de forma a estimular suas capacidades (MOTA; GUEDES, 2016).

A motivação se estrutura na forma de um *continuum*, variando em diferentes graus de autodeterminação, iniciando com a amotivação (falta de intencionalidade de agir), seguida da motivação extrínseca e seus estilos de regulação até a forma mais autônoma e motivação intrínseca (autodeterminação) (DECI; RYAN, 2000).

A motivação intrínseca está associada à satisfação individual, no desenvolvimento pessoal, na autorrealização, em usufruir uma atividade pelo prazer (MOTA; GUEDES, 2016). Considera-se que para dar início a essa motivação as necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e relação social devem estar saciadas no indivíduo, ocasionando sensações de satisfação e autorrealização (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2012).

A necessidade de competência se refere a compreensão de como alcançar diferentes resultados internos e externos e na eficácia da execução das ações necessárias. A necessidade de autonomia representa a autoiniciativa e autorregulação das suas ações. E a relação social espelha a afiliação às outras pessoas ou a um contexto social fornecendo uma conexão segura com o meio (DECI *et al.*, 1991; RYAN; DECI, 2000).

Voltando aos diferentes graus da TAD, a motivação extrínseca está relacionada ao alcance de resultados externos, em que o indivíduo busca fatores ligados ao meio para a realização da atividade, em busca de recompensas materiais ou sociais, de

reconhecimentos, com o intuito de atender os comandos de outras pessoas para demonstrar habilidades (SILVA, *et al*, 2016).

A amotivação é identificada pela ausência de valorização da tarefa, corresponde ao grau mais baixo da autodeterminação. Quando o indivíduo fica sem motivos para permanecer na atividade, desvalorizando-a e se sentindo incompetente para realizá-la, experimentando afetos negativos, não buscando objetivos afetivos e sociais, abandonando rapidamente a tarefa em questão (MOTA; GUEDES, 2016).

Ao longo dos últimos anos pesquisadores buscam analisar os níveis motivacionais nas práticas de exercício físico por pessoas longevas. A motivação para a adesão na prática do Método Pilates em idosos está relacionada à socialização, ao prazer e a melhora da saúde, este último motivo associado a presença de doenças e recomendações médicas identificando a saúde inicialmente uma motivação extrínseca, porém, ao decorrer da literatura apontaram que os indivíduos passam a considerar importante, apreciando os resultados da sua participação nas atividades (Dantas *et al.*, 2015).

Silva *et al.* (2016) analisaram os fatores motivacionais que levam os idosos à praticarem exercício físico regularmente. Perceberam que as mulheres idosas são mais motivadas para a prática de exercício físico relacionada à saúde e a socialização do que os homens, e que essas práticas contribuem para a melhoria nos relacionamentos entre os pares.

Do mesmo modo Lopes *et al.* (2014) investigaram os motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas com duração de 2 anos, no qual constataram que no período inicial os motivos de ingressos foram “qualidade de vida e saúde” e “indicação médica” e os motivos de permanência foram “afinidade na prática, qualidade no atendimento e convivência em grupo”. Porém, com o decorrer do tempo os motivos de permanência foram “qualidade de vida, gosto pela prática e convivência em grupo”, alterando o *locus* da prática, logo, elevando os níveis de autonomia. Os autores destacaram o bem-estar como principal motivo de permanência na prática de atividades aquáticas.

Com isso, o presente estudo identifica os aspectos relacionados a saúde, aspectos psicossociais e valores estéticos, estabelecendo relações com os motivos de adesão e permanência na prática regular de exercício físico.

O objetivo do presente estudo foi verificar os fatores influenciadores para a adesão e a permanência na prática de exercício físico em idosos no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do município de São Francisco do Pará.

Esta pesquisa está apoiada sobre a TAD para verificar os fatores motivacionais, utilizada em diversas áreas de estudo, incluindo o esporte e o exercício físico, verificando os fatores motivacionais que levam o idoso a aderir e manter a prática da atividade física (BALBINOTTI *et al.*, 2011).

METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza como quantitativa, de cunho descritivo que tem como objetivo a descrição de características de uma população ou fenômeno, a utilização de técnicas padronizadas de coletas de dados, como o questionário e a observação sistemática (GIL, 2002).

AMOSTRA

O grupo alvo desta pesquisa é constituído por idosos praticantes de atividades físicas frequentadores do CRAS, localizado na cidade de São Francisco do Pará em um período médio de dois meses. A amostra foi composta por 47 participantes, sendo 40 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com idade média de $71,59 \pm 6,45$ anos. Sendo 87,23% com renda mensal entre 1 a 2 salários mínimos. E 78,72% estudaram até o Ensino Fundamental.

Todos os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de inclusão foram: a) Ter idade acima de 60 anos, b) Frequentar o CRAS pelo menos duas vezes na semana, c) Estar participando das atividades há mais de 1 ano.

INSTRUMENTO

O instrumento de coleta de dados foi um questionário adaptado sobre motivação para a prática esportiva, abordando um rol das principais variáveis de adesão e permanência (FREITAS *et al.*, 2007).

O questionário foi dividido em duas partes: adesão e permanência. As respostas foram mensuradas por uma escala de importância; onde 1- *sem importância*, 2 - *pouco importante*, 3- *importante*, 4- *importantíssimo*. As categorias

correspondentes a adesão foram: saúde e qualidade de vida, prática de exercícios físicos, aspectos psicossociais, bem-estar pessoal, professor, uso do tempo e, influência da mídia. A segunda parte do questionário corresponde a categorias de permanência, são: Prática de exercício, saúde, bem-estar do ambiente, ambiente da prática, aspectos psicossociais, qualidade do corpo docente e funcionários e, valores estéticos.

Para categorização dos participantes foi aplicado um questionário sócio demográfico abordando: gênero, estado civil, grau de escolaridade, renda mensal, se possui dependentes, tempo de participação no CRAS e tempo de prática nas atividades físicas.

PROCEDIMENTOS

Iniciou-se a coleta de dados por meio de um contato por telefone com o professor responsável pela atividade física realizada no CRAS, a fim de solicitar a autorização para a realização da pesquisa e explicar o objetivo do estudo.

Após ser concedida a autorização para realizar a pesquisa, foi apresentado aos participantes um TCLE para, assim, dar-se início à aplicação do questionário. Posteriormente, após o consentimento dos integrantes, eles foram convidados a se dirigir a um espaço livre de distrações, o qual iniciou a coleta de dados, onde cada questionário foi respondido individualmente.

Foi aplicado o questionário adaptado sobre motivação à prática esportiva nos meses de fevereiro e março de 2018, de segunda à quinta-feira no período da manhã, sendo que nos dias de segunda e quarta-feira a pesquisa foi realizada no município de São Francisco do Pará e nas terças e quintas-feiras na agrovila de Jambuaçu. Durante a aplicação do questionário a pesquisadora estava presente caso ocorresse eventuais dúvidas.

ANÁLISE DE DADOS

Foi empregada a estatística descritiva para a apresentação dos dados. Foram analisados os motivos de adesão e permanência dos idosos sob a perspectiva de acima de 75% os fatores classificados como *importantíssimo*. Consideramos para a discussão os fatores que não influenciaram para a adesão e permanência dos idosos,

os itens cuja somatória das porcentagens de sem importância e pouca importância seja superior a 40%.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O objetivo deste estudo foi em verificar os fatores influenciadores para a adesão e a permanência na prática de exercício físico em idosos no CRAS do município de São Francisco do Pará. Nas tabelas são apresentados a frequência e a porcentagem dos diversos motivos influenciadores para a adesão à prática de exercício físico, variando de 0 a 100%. Dos participantes em geral, percebe-se na tabela 1 que, “Adotar um estilo de vida saudável”, “Melhorar a saúde” e “Relaxar” apresentam maiores frequências.

Tabela 1. Frequência dos praticantes segundo os motivos de adesão.

Motivos de adesão	Sem importância		Pouco importante		Importante		Importantíssimo	
	f	%	f	%	f	%	F	%
Saúde e Qualidade de Vida								
* Adotar um estilo de vida saudável	-	-	1	2,08	1	2,08	46	96,84
*Melhorar o desempenho físico	-	-	2	4,17	2	4,17	44	91,66
Auxiliar recuperação de lesões	15	31,25	4	8,33	17	35,42	12	25,00
*Melhorar a saúde	-	-	-	-	2	4,17	46	95,83
*Seguir orientação médica	18	37,00		4,17	12	25,00	16	33,33
Exercícios físicos								
*Praticar exercício físico	-	-	4	8,33	9	18,75	35	72,92
Aspectos psicossociais								
*Melhorar a autoimagem	3	6,25	5	10,42	3	6,25	37	77,08
*Melhorar a autoestima	-	-	2	4,17	5	10,42	41	85,41
*Estar com os colegas	3	6,25	4	8,33	5	10,42	36	75,00
Gostar de desafios	13	27,09	4	8,33	16	33,33	15	31,25
Ser influenciado por amigos	14	29,16	3	6,25	10	20,84	21	43,75
Sair de casa	5	10,42	4	8,33	16	33,33	23	47,92
Bem-estar								
*Relaxar	-	-	-	-	2	4,17	46	95,83
*Reduzir o nível de estresse	-	-	1	2,08	4	8,33	43	89,59
Professor								
*Confiar no professor	2	4,17	1	2,08	3	6,25	42	89,59
Tempo								
*Disponibilizar tempo para a prática	7	14,58	3	6,25	11	22,92	27	87,57
Influência da Mídia								
*Tv/ Propagandas	26	54,16	10	20,84	12	25,00	-	-

f: frequência

Os dados apontaram que o principal motivo para a adesão à prática foi “Adotar um estilo de vida saudável”, estando intimamente ligado à “Melhorar a saúde”. E o principal motivo para a permanência da prática foi “Manter a saúde”.

Iremos abordar os motivos de maior importância influenciadores para a adesão à prática de exercício físico. Na dimensão “Adotar um estilo de vida saudável” compreendemos que o exercício físico atua como destaque na qualidade de vida dos idosos, contribuindo na independência e na satisfação pessoal. Assim como, na dimensão “Melhorar a saúde” observa-se que há um conhecimento dos benefícios proporcionados pela prática do exercício físico. Muitos idosos têm adotado uma postura ativa quanto à possibilidade de atuarem na manutenção ou na melhoria da condição social (BORGES, 2014). Logo, o envolvimento de idosos com programas regulares de exercício físico que estimulem o sistema neuromuscular pode amenizar os declínios funcionais associados ao envelhecimento e contribuir para uma vida mais saudável e independente (RESENDE *et al.*, 2016).

Em relação à dimensão “Melhorar o desempenho físico”, observamos que essa adesão tem o intuito de obter melhorias no bem-estar físico, contribuindo para o aumento da expectativa de vida, além de combater o sedentarismo. A prática de exercício parece reduzir os efeitos negativos acarretados pelo processo de envelhecimento, adiando algumas restrições na realização das atividades diárias, prolongando o tempo de vida ativa dessa população (CAVALLI *et al.*, 2014).

Nos aspectos psicossociais percebemos que “Melhorar a autoestima” e “Melhorar a autoimagem” foram os que revelaram maior importância, pois a atividade física além de promover a independência, influencia na pessoa idosa uma maior valorização sobre si mesmo. As práticas corporais são capazes de desenvolver autonomia, diminuir o isolamento por meio das interações sociais, favorecendo o processo de assimilação das modificações corporais. O exercício físico tem sido correlacionado a efeitos positivos nos aspectos psicológicos e sociais do envelhecimento, melhorando a autoimagem, a autoestima, diminuindo o estresse, a ansiedade, melhorando a cognição e a socialização (BAVOSO *et al.*, 2017).

O fator social “Estar com os colegas” também é um dos componentes que influencia os idosos a buscar a prática de exercício físico, haja vista que fazer novas amizades, realizar atividades em grupo e o reconhecimento social são desejos importantes nessa fase da vida. Além de contribuir com a melhora dos aspectos

psicológicos e físicos, reduzindo a solidão e estimula a autoconsciência corporal, permitindo a retomada da interação com o mundo (CASTRO; LIMA; DUARTE, 2016).

Com relação à dimensão “Reduzir o nível de estresse”, compreendemos que o idoso procura um programa de exercício físico como estratégia para a redução do estresse das atividades diárias, buscando sensações diferentes que irão influenciar no cotidiano do indivíduo. A diversão, a distração cognitiva e os sentimentos de felicidade e satisfação com a vida, obtidos por meio da prática do exercício físico, possibilitam a redução do desconforto psicológico e do estresse (SILVA; LEONIDIO; FREITAS, 2015).

Em se tratando da dimensão “Confiar no professor” observamos que é essencial para o desenvolvimento do trabalho e também para garantir a permanência dos idosos nas atividades, elevando a autoestima, promovendo a confiança professor-aluno e desenvolver o desempenho físico. O tratamento afetivo e respeitoso e a criatividade nas aulas são fatores atrativos para adesão à prática. Fazendo uma correlação entre os fatores influenciadores encontrados com a literatura, observa-se que a experiência positiva com a atividade física e a vivência prazerosa contribuirão sempre para uma motivação e uma continuidade em programas de exercício físico (LOPES *et al.*, 2016).

No fator “Disponibilizar tempo para a prática” notamos que o idoso busca no exercício físico uma forma de ocupar o tempo disponível, vivenciando novas experiências de lazer. O lazer traz contribuições importantes para a inserção do idoso no ambiente social, por meio de vivências lúdicas, estabelecendo relações dialéticas e na possibilidade de formação de vínculos (MOURA; SOUZA, 2013).

Na dimensão “Relaxar” observamos que o idoso adere aos programas de exercício físico com o intuito de aliviar as tensões ocasionadas no âmbito familiar e nas atividades diárias. Realizar atividade física promove o relaxamento e a sensação de prazer. Os indivíduos expressam seus sentimentos com mais facilidade, se sentem mais motivados, aumentando a capacidade de percepção corporal e desenvolvem uma imagem corporal positiva (GONÇALVES, 2012).

Após a discussão dos fatores de maior importância para a adesão à prática de atividade física, iremos abordar os fatores que obtiveram menor importância.

A dimensão “Seguir orientação médica” foi revelada sem importância para a adesão à prática, haja vista que por se tratar de uma área afastada do centro urbano do município, os idosos não possuem assistência médica e atendimento especializado

para o acompanhamento necessário, aderindo então ao programa por vontade própria em busca de um envelhecimento saudável. O processo do envelhecimento na população de áreas mais afastadas do centro urbano assemelha-se à população urbana, entretanto, a distância desses centros aponta a realidade da pobreza, existindo baixos níveis educacionais, limitação de transportes, residências mais precárias e à distância dos recursos sociais e de saúde (PEGORARI *et al.*, 2015).

Na dimensão “Influência da Mídia”, observamos que por se tratar de um área afastada da centro urbano, os idosos não aderem ao programa de atividade física por influência da mídia, pois não criam um compromisso com a imagem esteticamente jovial imposto pela sociedade. Devido ao menor grau de escolaridade da população que vive distante do centro urbano, as mensagens transmitidas através da mídia têm pouca clareza nas informações, dificultando a compreensão das mesmas (PEGORARI *et al.*, 2015).

Na Tabela 2, nota-se que há diversos fatores motivacionais ligados à permanência da prática de exercício físico dos idosos, porém, “Manter a saúde” apresenta a maior

frequência e “Ter fácil acesso”, “Sentir-se realizado” e “Parecendo mais jovem” apresentam as menores frequências.

Tabela 2. Frequência dos praticantes segundo os motivos de permanência

Motivos de permanência	Sem importância		Pouco importante		Importante		Importantíssimo	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Exercícios								
* Sentir prazer na prática	-	-	-	-	2	4,17	46	95,83
* Sentir bem-estar	-	-	-	-	2	4,17	46	95,83
Saúde								
* Ficar mais forte	-	-	3	6,25	6	12,50	39	81,25
* Melhorar a postura	-	-	1	2,08	7	14,58	40	83,34
* Manter a saúde	-	-	-	-	1	2,08	47	97,92
Bem-estar								
* Aumentar o bem-estar corporal	-	-	-	-	3	6,25	45	93,75
Recuperar-se das atividades diárias	7	14,58	4	8,34	5	10,42	32	66,66
* Reduzir o nível de estresse	-	-	-	-	3	6,25	45	93,75
Ambiente								
* Sentir bem-estar	-	-	-	-	3	6,25	45	93,75
Gostar do local da prática	-	-	4	8,33	10	20,83	34	70,84
* Sentir alegria do ambiente	-	-	-	-	3	6,25	45	93,75
* Ter fácil acesso	1	2,08 *	2	4,17	9	18,75	36	75,00
Psicossociais								
* Sentir-se realizado	1	2,08 *	-	-	7	14,59	40	83,33
* Construir amizades	-	-	2	4,17	-	-	46	95,83
Ter status social	10	20,83	4	8,33	21	43,75	13	27,09
* Aumentar contato social	-	-	-	-	3	6,25	45	93,75
Receber incentivo de amigos	5	10,42	5	10,42	11	22,91	27	56,25
Profissionais do local da prática								
* Receber incentivo do professor	-	-	-	-	3	6,25	45	93,75
Valores Estéticos								
* Manter a forma	-	-	1	2,08	5	10,42	42	87,50
Emagrecer	13	27,08	3	6,25	15	31,25	17	35,42
* Melhorar a aparência	-	-	2	4,17	1	2,08	45	93,75
* Parecer mais jovem	1	2,08 *	1	2,08	1	2,08	45	93,76

Os dados apontaram que o principal motivo para a permanência à prática foi “Manter a saúde”. Iremos abordar os principais motivos para a permanência à prática de atividade física. Referente à dimensão “Reduzir o nível do estresse”, observamos que a atividade em grupo proporciona ao idoso um suporte social para lidar com os eventos estressantes, como as mudanças corporais ocasionada pelo processo do envelhecimento, surgimento de doenças crônicas, entre outros. As atividades

praticadas oferecem a possibilidade de vivenciar diversos sentimentos, desenvolvem sensações em busca de emoções e até mesmo do contato físico, proporcionando uma fusão do indivíduo com o mundo a sua volta e, assim, o alívio de tensões (SILVA; LEONIDIO; FREITAS, 2015).

Na dimensão “Sentir bem-estar” observamos estar intimamente ligado a dimensão “Sentir prazer na prática”, no qual refere-se à satisfação pessoal determinada pela qualidade das relações com os amigos através da prática de exercício físico, oferecendo suporte emocional ao idoso. O exercício físico pode trazer benefícios para a aptidão física, minimizando a perda da capacidade funcional e da mobilidade ocasionadas no idoso fisicamente ativo no processo do envelhecimento, contribuindo para o bem-estar psicológico e social do indivíduo (SEEMANN *et al*, 2016). A possibilidade de construir relações espontâneas e desinteressadas às quais são estabelecidos significados comuns entre pares, potencialmente promove o prazer à prática e o bem-estar emocional do idoso (EIRAS *et al.*, 2010).

Nas dimensões “Manter a saúde” e “Ficar mais forte” compreendemos que o idoso permanece à programas de atividade física com o intuito de alcançar e manter um bom estado físico, contribuindo para melhoria da qualidade física, e na capacidade funcional. Praticar exercício físico é o elemento indispensável para a manutenção e recuperação da saúde do idoso, logo, retarda o declínio de aspectos físicos, psicológicos e cognitivos, preservando a capacidade funcional, favorecendo a independência e autonomia (CASTRO; LIMA; DUARTE, 2016).

Sobre a dimensão “Melhorar a postura”, notamos que o indivíduo busca na prática regular de exercício físico a manutenção do equilíbrio corporal, haja vista que o processo do envelhecimento acarreta modificações na capacidade de manter a estabilidade. O envelhecimento está associado ao declínio das funções fisiológicas como o aumento do tremor, perda do controle do equilíbrio, e um declínio na capacidade de andar; por isso, idosos têm menor capacidade de gerar níveis relevantes de força muscular e na precisão para a realização de uma tarefa motora (LAHR *et al.*, 2017).

Em “Aumentar o bem-estar corporal” percebemos que os idosos, principalmente as mulheres, expressam maior satisfação com a sua autoimagem através da prática do exercício físico, que auxilia na manutenção da composição corporal do idoso. A relação positiva entre a realização de práticas corporais e a

participação em um grupo de convivência são elementos essenciais para a contribuição na satisfação da imagem corporal (SILVA; CAMINHA; GOMES, 2013).

Com relação à dimensão “Sentir alegria do ambiente” observamos que os idosos encontram nas atividades em grupo motivação necessária para permanecer praticando exercício físico, encontrando o lazer nas atividades recreativas, e de interação; este último ajudando a amenizar os sentimentos de solidão, compartilhando ideias e experiências entre si. Os idosos participantes de grupos desenvolvem autonomia para administrar seu potencial criativo, reencontrar a alegria de viver, ser útil e ativo, e valorizar-se como ser humano (GONÇALVES *et al.*, 2013).

Na dimensão “Ter fácil acesso” notamos que por se tratar de um município pequeno e não haver uma grande distância entre a sede onde são realizadas as práticas dos exercícios e as residências dos idosos, a distância se destacou como um fator aliado à permanência no programa de exercício físico. É possível perceber que o fácil acesso à atividades de caráter recreativa e lazer dado pela prática de atividades esportivas estimula os idosos à consciência da importância de se combater o sedentarismo (CASTRO; LIMA; DUARTE, 2016).

Nos aspectos psicossociais notamos que “Construir amizades”, “Aumentar o contato social” e “Sentir-se realizado” percebemos que essas dimensões são atrativos para a prática de exercícios físicos, pois fatores vinculados à socialização, o prazer em construir amizades e melhorar as aptidões funcionais, são fatores relevantes para obter maior interesse à permanência de programas de exercício físico. As atividades em grupo contribuem para a manutenção do equilíbrio psicossocial, quanto para amenizar possíveis conflitos ambientais e pessoais, contribuindo para o bem estar do idoso, ocasionado pela vivência em grupos e pela troca de experiências, afastando da solidão, e possibilitando o resgate da valorização pessoal (GONÇALVES *et al.*, 2013).

A prática regular de exercício físico terá bons resultados se orientadas de forma adequada, destacando assim o papel do professor frente à prática, como instrumento fundamental para orientá-los, acompanhar o desenvolvimento, incentivá-los e conscientizá-los sobre os benefícios de um estilo de vida ativo. Para a contribuição da permanência nas atividades, deve haver uma percepção do professor no desenvolvimento dos exercícios de forma atrativa, sendo o tratamento respeitoso, aulas criativas, e esclarecimento dos benefícios dos exercícios físicos (AMORIM *et al.*, 2014). Notamos esses fatores na dimensão “Receber incentivo do professor”.

Nas dimensões de Valores estéticos percebemos que “Manter a forma”, “Melhorar a aparência” e “Parecer mais jovem” estão relacionados à melhora na percepção da imagem corporal, no combate do sobrepeso geralmente comum acima dos 60 anos. A busca de um corpo mais atrativo através da prática do exercício físico, a manutenção de uma “velhice ativa”, e a participação em atividades sociais contribuem para satisfação do idoso com o corpo (SILVA; CAMINHA; GOMES, 2013).

Em relação aos fatores sem importância para a permanência à prática de exercício físico, observamos que não houve fatores classificados sem importância, conforme os critérios de classificação da pesquisa.

O presente trabalho apresenta limitações, principalmente relacionado a referenciais bibliográficos direcionados à prática de exercício físico por idosos que habitam em área rural. Será adequado, para estudos futuros, uma análise com um número maior de participantes, investigando as barreiras para a prática de exercício físico e motivos para a saída dos grupos de atividade física para idosos.

Os resultados e discussões deste estudo, poderão contribuir com estudos relacionados à motivação na prática de exercício físico, visto que há uma deficiência em estudo relacionados ao CRAS. Com o intuito também de subsidiar profissionais que irão trabalhar com esse público, a fim de entender os motivos relacionados a adesão e permanência no exercício físico.

Propõe-se novos estudos relacionando as atividades realizadas no meio rural e as atividades em área urbana, possibilitando a produção de conhecimentos mais específicos nessa relação.

CONCLUSÃO

Ao propormos identificar os principais motivos para a adesão e permanência no programa de exercício físico, constatamos que o principal fator para a adesão à prática consiste em “Manter um estilo de vida saudável” e o principal fator para a permanência consiste em “Manter a saúde”. Concluindo que os idosos do CRAS buscam à prática do exercício físico para obtenção da promoção à saúde, pois percebem os efeitos que o exercício físico exerce sobre os seus corpos. Influenciando positivamente na vida dos idosos, nos aspectos social, psicológico e biológico, melhorando a qualidade de vida dos mesmos, contribuindo na continuidade da prática.

Nos fatores sem importância verificamos que “Seguir orientação médica” e “Ter influência da mídia” caracterizaram como fatores que não contribuíram para a adesão à prática, por se tratar de um município escasso de um atendimento especializado e pelas informações serem transmitidas com pouca clareza.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, M.; KRUG, R.; BONETTI, A.; MAZO, G. Fatores influenciadores para adoção de prática de atividades físicas percebidos por pessoas longevas. **Revista de Educação Física/UEM**, v. 25, n. 2, p. 273-283, 2. trim. 2014
- BALBINOTTI, M.; BARBOSA, M.; BALBINOTTI, C.; SALDANHA, R. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, v. 16, n.1, p.99-106, jan./abril. 2011.
- BAVOSO, D.; GALEOTE, L.; MONTIEL, J.; CECATO, J. Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.7, n. 2, 2017.
- BENTES, A.; PEDROSO, J.; FALCÃO, D. Vivências de idosos não dependentes em instituições de longa permanência. **Psicologia em Estudo**, v. 20, n. 4, p.563-573, 2015.
- BORGES, L.; LOPES, M.; BENEDETTI, T. Significado da prática esportiva do voleibol: estudo de caso com idosos. **Pensar a Prática**, v. 17, n. 4, out./dez. 2014.
- BORGES, M.; MOREIRA, A. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**, v. 15, n. 3 p. 562-573, jul./set, 2009.
- CAMÕES, M.; FERNANDES, F.; SILVA, B.; RODRIGUES, T.; COSTA, N.; BEZERRA, P. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. **Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.
- CARVALHO, D.; BRITO, A.; SANTOS, M.; NOGUEIRA, F.; SÁ, G.; OLIVEIRA NETO, J.; MARTINS, M.; SANTOS, E. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.25, n.1, p.29-40,2017.
- CASTRO, M.; LIMA, L.; DUARTE, E. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 283-289, 2016.
- CAVALLI, A.; POGORZELSKI, L.; DOMINGUES, M.; AFONSO, M.; RIBEIRO, J.; CAVALLI, M. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 2, p. 255-264, 2014.
- CLEMENT, L.; CARMINATTI, N.; CUSTODIO, J.; ALVES FILHO, J. Possibilidade de se promover a necessidade de pertencimento em aulas de física. **Revista Góndola, Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias**, v.11, n.1, p.26-42, 2016.

DANTAS, R.; PAZ, G.; STRAATMANN, V.; LIMA, V. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. **Revista Brasileira Promoção e Saúde, Fortaleza**, v. 28, n. 2, p.251-256, abr./jun. 2015.

DECI, E.; RYAN, R. The “what”and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000.

DECI, E.; RYAN, R. Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. **Canadian Psychology**, v. 49, n. 3, p. 182-185, 2008.

DECI, E.; VALLERAND, R.; PELLETIER, L.; RYAN, R. Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. **Educational psychologist**, v.26, n. 3, p.325-346,1991.

EIRAS, S.; SILVA, W.; SOUZA, D.; VENDRUSCULO, R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira Ciência do Esporte**, v. 31, n. 2, p. 75-89, 2010.

FREITAS, C.; SANTIAGO, M.; VIANA, A.; LEAO, A.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

FONSECA, C.; CHAVES, E.; PEREIRA, S.; BARP, M.; MOREIRA, A.; NOGUEIRA, D. Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. **Revista de Educação Física/UEM**, v. 25, n. 3, p. 429-439, 2014.

GIL, A. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, M.; TOLENTINO, T.; MAIA, M.; FORMIGA, N.; MELO, G. Verificação de um modelo teórico entre bem-estar subjetivo e autoestima em idosos brasileiros. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.24, n. 2, p. 35-44, 2016.

GONÇALVES, C.; CAMPANA, A.; TAVARES, M. Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 70-82, 2012.

GONÇALVES, K.; SOARES, C.; MACHADO, B.; LOURDES, V. Grupos com idosos: estratégia para (re)orientar o cuidado em saúde. **Revista Conexão**, v. 9, n.2 – jul./dez., 2013.

LAHR, S.; UGRINOWITSCH, H.; SANTOS, L.; ANDRADE, A.; BENDA, R. Efeitos do envelhecimento e da base de suporte no controle postural. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 31, n. 1, p. 83-90, 2017.

LOPES, A.; STREIT, I.; MEDEIROS, P.; MAZO, G. Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. **Revista de Educação Física/UEM**, v. 25, n. 1, p. 23-32, 1. trim. 2014.

LOPES, M.; KRUG, R.; BONETTI, A.; MAZO, G. Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, v. 38, n. 1, p. 76-83, 2016.

MACIEL, M. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, v. 16 n. 4, p. 1024-1032, out./dez. 2010.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer: uma introdução**. 2. ed. Campinas: Autores Associados, 1996.

MELLO, M.; BOSCOLO, R.; ESTEVES, A.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005.

MEURER, S.; BENEDETTI, T.; MAZO, G. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de psicologia**, v.17, n. 2, p. 299-303, maio/agosto. 2012.

MOTA, J.; GUEDES, D. **Motivação: Educação Física, exercício Físico e esporte**, v. 1, ed. Londrina: Editora Unopar, 2016.

MOURA, G.; SOUZA, L. Práticas de lazer de idosos institucionalizados. **Movimento**, v. 19, n. 04, p. 69-93, 2013.

MOUTÃO, J.; ALVES, S.; MONTEIRO, D.; CID, L. O papel de mediação das necessidades psicológicas na associação entre o suporte de autonomia e o bem-estar psicológico em praticantes de fitness. **Motricidade**, v. 11, n. 2, p. 29-40, 2015.

OLIVEIRA, F.; BARROS, L.; AGUIAR, F.; GOMES, L.; GUEDES, M.; MOURA, D. Estratégias educativas para promoção da Saúde de idosos de um centro de convivência. **Revista Conexão**, v. 13, n. 3 – set./dez. 2017.

PEGORARI, M.; DIAS, F.; SANTOS, N.; TAVARES, D. Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida. **Revista de Educação Física/UEM**, v. 26, n. 2, p. 233-241, 2015.

RESENDE-NETO, A.; SILVA, M.; SANTOS, M.; CYRINO, E. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 24, n. 3, p.167-77, 2016.

RIBEIRO, J.; CAVALLI, A.; CAVALLI, M.; POGORZELSKI, L., PRESTES, M.; RICARDO, L. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira Ciência do Esporte**, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012.

SAMPEDRO, L.; ROCHA, J.; KLERING, R.; SALDANHA, R.; BALBINOTTI, M.; BALBINOTTI, C. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo. **Pensar a Prática**. Goiânia, v. 17, n. 1, p. 01-294, 2014.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

SEEMANN, T.; SCHMITT, C.; GUIMARÃES, A.; KORN, S.; SIMAS, J.; SOUZA, M.; MACHADO, Z. Treinabilidade e reversibilidade na aptidão física de idosas participantes de programa de intervenção. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 129-137, 2016.

SILVA, A.; CASTANHO, G.; CHIMINAZZO, J.; BARREIRA, J.; FERNANDES, P. Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. **Estudos de psicologia**, v. 2, n. 4, p. 677-685, 2016.

SILVA, M.; LEONIDIO, A.; FREITAS, C. Atividade física e o estresse psicossocial frente ao adolecer a luz da sociedade moderna. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 23, n. 4, p. 170-178, 2015.

SILVA, G.; CAMINHA, I.; GOMES, I. O corpo e o tempo: a percepção dos idosos de um grupo de convivência. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 4, p. 956-1270, 2013.

SOUTO, S.; NOVAES, J.; MONTEIRO, M.; RODRIGUES NETO, G.; CARVALHAL, M.; COELHO, E. Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 53-59, 2016.

TEIXEIRA, C.; NUNES, F.; IBEIRO, F.; ARBINAGA, F.; VASCONCELOS- RAPOSO, J. Actividad física, autoestima y depresión en adultos mayores. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 16, n. 3 (diciembre), 2016.

TAHARA, A.; SCHWARTZ, G.; SILVA, K. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

APÊNDICE

APÊNDICE I: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título: Fatores motivacionais para a prática de exercício físico em idosos

Você está convidado(a) a participar do estudo intitulado: “FATORES MOTIVACIONAIS EM IDOSOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA”.

Objetivo do estudo:

Identificar os principais fatores influenciadores para a prática de atividade física em idosos no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS).

Coleta de Dados:

Será realizada através da aplicação de um questionário que contém um rol das principais variáveis de adesão e permanência à prática de atividade física.

Possíveis benefícios e riscos:

Benefícios: Tanto para os idosos, quanto para o professor, serão beneficiados, tendo em vista que os resultados do estudo propiciarão um melhor conhecimento acerca dos motivos para a adesão e permanência das atividades propostas. A motivação está relacionada aos estímulos e aos sentimentos que levam alguém a buscar determinado objetivo. O conhecimento específico e aprofundado contribuirá para a manutenção, não apenas do desempenho desportivo, mas da saúde geral e da qualidade de vida dos idosos.

Riscos: A aplicação do questionário oferece baixo risco à integridade física e psicológica dos voluntários. Destaca-se que não há despesas pessoais aos participantes, nem compensação financeira relacionada à participação.

Informações adicionais:

Caso você concorde em ser voluntário desse estudo, é importante salientar que você dispõe de total liberdade para esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir antes, durante e depois da pesquisa, procurando a pesquisadora, graduanda **Tássia Larisse Ferreira Brito**, no endereço eletrônico tassia.larisse@hotmail.com, pelo telefone (91) 98235-6592; ou o orientador e pesquisador responsável, o **Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires**, no endereço eletrônico danielpires@ufpa.br. Todos estão livres para recusar a participação na pesquisa, sem penalidades ou constrangimentos. Todos os dados e a identificação dos voluntários serão mantidos em sigilo. Somente o pesquisador responsável terá acesso às informações, que serão utilizadas apenas para fins acadêmicos e publicação científica.

Não haverá qualquer forma de remuneração financeira para as voluntárias. Todas as despesas relacionadas com este estudo serão de responsabilidade da pesquisadora.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu _____, **voluntariamente**, aceito participar do estudo intitulado, “FATORES MOTIVACIONAIS EM IDOSOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA”, a ser realizada pela discente Tássia Larisse Ferreira Brito, graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Federal do Pará (UFPA), Campus Castanhal. Estou ciente das informações contidas no Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido. Portanto, concordo com o que foi acima citado e dou o meu consentimento

Assinatura do(a) responsável

Assinatura da Pesquisadora (graduanda)
Tássia Larisse Ferreira Brito

Assinatura do Pesquisador Responsável (Orientador)

Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires

Local e data