

## **ASPECTOS MOTIVACIONAIS DO IDOSO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UM COMPLEXO ESPORTIVO DE PALHOÇA-SC\***

Maykon Silvério Farias \*\*

**Resumo:** A presente pesquisa objetivou identificar os aspectos motivacionais e o perfil sociodemográfico de uma população idosa para a prática de exercício físico em um complexo esportivo na cidade de Palhoça-SC. Trata-se de uma pesquisa aplicada, descritiva e exploratória. A amostra foi composta por 60 idosos de ambos os sexos praticantes de hidroginástica, musculação, natação e pilates. Como instrumento foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54) proposto por Balbinotti e Barbosa, (2006). Este inventário possibilita verificar a partir de 54 itens, com nove blocos, seis possíveis dimensões associadas à motivação à prática regular de atividade física: saúde, sociabilidade, controle do estresse, prazer, estética e competitividade. Foram avaliados 60 idosos com média de idade de 68 ( $\pm 4$  anos) que praticam as modalidades em média  $3 \pm 1$  vezes na semana. Os resultados indicaram que a saúde é a motivação principal para a prática de AF, enquanto a competitividade foi a dimensão menos referida. Na análise intergrupos (masculino e feminino) percebeu-se que a estética é mais relevante para as mulheres ao mesmo tempo que os homens são ligeiramente mais competitivos. Concluiu-se que o principal aspecto motivacional para a prática de exercício físico nos idosos foi a saúde e prazer e o fator menos importante foi a competitividade.

**Palavras-chave:** Idoso. Motivação. Exercício Físico.

### **1 INTRODUÇÃO**

Um dos maiores feitos da humanidade foi a ampliação do tempo de vida, que se fez acompanhar da melhora substancial dos parâmetros de saúde das populações, ainda que essas conquistas estejam longe de se distribuir de forma equitativa nos diferentes países e contextos socioeconômicos, chegar à velhice, que antes era privilégio de poucos, hoje passa a ser a norma mesmo nos países mais pobres, a ponto de se prever que em torno do ano de 2050 o número de pessoas

---

\* Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel. Orientadora: Prof. Maria Letícia Elias Pinto da Luz Knorr, MsC. Palhoça, 2018.

\*\* Acadêmico Maykon Silvério Farias do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina. msf.maykon@gmail.com

com mais de 60 anos chegará a 2 bilhões (22%) no planeta e será maior que o número de jovens (VERAS, 2009; NAHAS, 2017).

Em países em desenvolvimento como o Brasil, este processo é mais acelerado. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, em 40 anos, a população idosa vai triplicar no país e passará de 19,6 milhões em 2010, para 66,5 milhões de pessoas em 2050 (IBGE, 2016).

Arelado ao processo de envelhecimento, os brasileiros estão vivenciando uma modificação no perfil das doenças. No Brasil, assim como noutros países, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) constituem o problema de saúde de maior magnitude, sendo responsáveis por 72% das mortes, com destaque para os quatro grupos de causas de morte enfocados pela OMS: cardiovasculares, câncer, doenças respiratórias crônicas e diabetes (WHO, 2013).

Segundo Costa et al., (2011), apesar de toda a divulgação sobre a importância de manter-se ativo fisicamente, grande parte da população não consegue aderir à um estilo de vida com exercícios físicos em sua rotina. Visto que, a prevalência do sedentarismo sofreu um aumento de 41,6% para 94,4% nas cidades brasileiras, associado com obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, osteoporose e algumas formas de câncer. Estatisticamente, no Brasil cerca de 18,9% da população adulta é considerada obesa, tendo um aumento de 60% nos últimos 10 anos, 8,9% foram diagnosticadas com diabetes e 25,7% hipertensas (VIGITEL BRASIL, 2016).

De fato, nas sociedades urbanas modernas, níveis adequados de atividade física e aptidão física somente serão mantidos quando uma forte motivação está continuamente presente; quer dizer, quando o indivíduo percebe os benefícios deste comportamento como de grande valor para sua vida, superando as dificuldades para realizar tais ações, e quando as forças sociais oferecem mais facilitadores que barreiras. Sabe-se que entre os fatores de adesão, estão o controle do peso corporal, queda do risco de hipertensão (saúde), satisfação (prazer), construção da autoestima (estética; competitividade) e a socialização (sociabilidade) e é importante salientar que a aderência não ocorre imediatamente após o início da prática, havendo um processo lento desde o estado de inatividade até a manutenção da prática (NAHAS, 2017, p.12; SANTOS, 2006).

Ao compreender a importância atividade física continuada, sobretudo na terceira idade, entende-se que é necessário assimilar os fatores motivacionais que incentivam este público a persistir com uma vida fisicamente ativa. Entende-se que o conhecimento das razões pelas quais este público permanece nos programas de treinamento torna-se uma ferramenta para as políticas públicas de incentivo à saúde, podendo utilizar estas informações como base para elaboração de programas e campanhas de prevenção de DCNTs através da atividade física.

Isto posto, considera-se também a relevância deste tipo de informação para que os Profissionais de Educação Física e os gestores de projetos ou instalações esportivas possam intervir da maneira mais adequada às situações e realidades individuais e dos grupos que usufruem destes programas de exercícios físicos. Sendo assim, estudos que investigam os motivos de permanência da população idosa em programas de exercício também possibilitam traçar estratégias para manter o engajamento e reduzir a desistência dos idosos na atividade física.

Dessa forma, a presente pesquisa objetivou investigar os aspectos motivacionais de uma população idosa em programas de exercício físico nas modalidades de hidroginástica, musculação, natação e pilates em um complexo esportivo na cidade de Palhoça-SC, bem como levantar dados referentes ao perfil sociodemográfico da população idosa praticante das modalidades acima mencionadas e comparar os aspectos motivacionais entre homens e mulheres.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 TIPO DE PESQUISA**

Esta pesquisa é caracterizada como de natureza aplicada, com abordagem quantitativa e do tipo descritiva e exploratória.

### **2.2 SUJEITOS DA PESQUISA**

Participaram da pesquisa 60 indivíduos idosos de ambos os sexos e devidamente matriculados nas modalidades de hidroginástica, musculação, natação

e pilates de um complexo poliesportivo de uma universidade de Palhoça-SC. O método de seleção da amostra foi do tipo acidental (por conveniência) e não probabilística, sendo incluídos os alunos que concordaram em participar do estudo e que se enquadraram nos critérios estabelecidos.

Foram convidados a responder a pesquisa 65 idosos, contudo, quatro optaram por não responder e um estava acima da idade teto para resposta (83 anos). Dessa forma, participaram do estudo 60 idosos, sendo 34 do sexo feminino e 26 do sexo masculino, com média de idade de  $68 \pm 4$  anos (60 a 81 anos) e que praticam as modalidades  $3 \pm 1$  vezes da semana (2 – 5 vezes na semana).

Foram incluídos os alunos matriculados nas modalidades mencionadas e que estavam dentro dos limites de faixa etária do instrumento e que se dispuseram a responder os questionários.

Foram excluídos os participantes que não preencheram corretamente ou não devolveram os questionários, bem como possuísem alguma deficiência que impossibilitasse o preenchimento do mesmo.

## 2.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Foram utilizados dois instrumentos na pesquisa. O primeiro questionário levantou dados sobre o perfil sociodemográfico dos participantes, com questões sobre a escolaridade, estado civil, renda, idade, o tempo que pratica a modalidade no local, e a frequência semanal que pratica a determinada modalidade e como conheceu o local, com a finalidade de entender o perfil da amostra. Vale ressaltar que este instrumento passou por testes que mensuraram devidamente a sua validade, fidedignidade e clareza a fim de ajustar e qualificar o entendimento das questões. A validação do questionário foi vinculada ao entendimento e clareza das perguntas por parte dos convidados, onde cada indivíduo participante respondeu se a pergunta foi inválida, pouco válida ou válida, assim como respondeu se ficou confusa, pouco confusa ou clara (clareza). Após o teste, foram implementadas as necessidades de alteração apontadas.

O segundo questionário aplicado, buscou identificar os fatores motivacionais e é denominado de Inventário de Motivação a Prática Regular de

Atividade Física - IMPRAF 54 (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006). Este questionário é composto por 54 questões, divididas em nove grupos com seis questões cada, sendo que um fator de motivação é verificado em cada questão. As respostas podem variar de 1 a 5 em escala Likert, variando o nível de motivação de “isto me motiva pouquíssimo” a “Isto me motiva muitíssimo”. O nono bloco é composto por seis questões repetidas tendo como objetivo investigar o grau de concordância acordadas a primeira e a segunda resposta ao mesmo item.

O instrumento permitiu verificar seis dimensões relacionadas à motivação que levam à prática regular de atividade física (Saúde, Prazer, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Controle do Stress) e foi validado por (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006).

## 2.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para coletar os dados, inicialmente foi realizado o contato com os gestores da instituição onde ocorreu a pesquisa. Foram explanados os procedimentos de condução do estudo bem como os objetivos do trabalho. Após concordância, foi assinada a Declaração de Ciência e Concordância entre Instituições.

A partir da aprovação do Comitê de Ética em Pesquisas (CEP) da UNISUL, os alunos foram convidados a participar do estudo. Após o esclarecimento dos procedimentos da pesquisa, aqueles que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e foram informados que poderiam desistir a qualquer momento.

Com a obtenção da amostra projetada, foram agendados os dias e horários para a aplicação dos questionários com os participantes. Ficou estabelecido que cada participante poderia levar os questionários sendo que deveriam devolver na aula seguinte.

## 2.5 ANALISE DE DADOS

Os dados obtidos nos questionários serão armazenados por um prazo de cinco anos. Para analisar, apresentar e descrever os dados foi utilizada a estatística descritiva. O software Excel foi utilizado no tratamento dos dados, utilizando-se dos parâmetros de frequência simples, média e desvio padrão através dos escores obtidos no instrumento. A partir disto, os resultados estão apresentados por meio de gráficos e tabelas provenientes destas análises.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente serão apresentados dados gerais de sexo e idade e na sequência os resultados serão apresentados em forma de gráficos e tabelas.

Os dados apontados na tabela 1, apresentam o perfil sociodemográfico da amostra.

Tabela 1: Perfil sociodemográfico

| <b>Variáveis</b>      | <b>F</b> | <b>%</b> |
|-----------------------|----------|----------|
| <b>Modalidade</b>     |          |          |
| Hidroginástica        | 43       | 71,7     |
| Musculação            | 5        | 8,3      |
| Natação               | 8        | 13,3     |
| Pilates               | 4        | 6,7      |
| <b>Estado Civil</b>   |          |          |
| Casado                | 39       | 65       |
| Separado              | 10       | 16,7     |
| Viúvo                 | 6        | 10       |
| Solteiro              | 3        | 5        |
| União Estável         | 2        | 3,3      |
| <b>Ocupação</b>       |          |          |
| Trabalha              | 9        | 15       |
| Não trabalha          | 51       | 85       |
| Aposentado            | 55       | 91,7     |
| Não aposentado        | 5        | 8,3      |
| <b>Faixa de Renda</b> |          |          |
| Até 20 Salários       | 1        | 1,6      |
| Até 15 Salários       | 4        | 6,6      |
| Até 10 Salários       | 2        | 3,3      |
| Até 8 Salários        | 10       | 16,6     |
| Até 5 Salários        | 23       | 38,6     |
| Até 2 Salários        | 20       | 33,3     |
| <b>Escolaridade</b>   |          |          |

|                               |    |      |
|-------------------------------|----|------|
| Superior Completo             | 17 | 28,4 |
| Superior incompleto           | 5  | 8,3  |
| Ensino Médio Completo         | 17 | 28,4 |
| Ensino Médio Incompleto       | 3  | 5    |
| Ensino Fundamental Completo   | 9  | 21,6 |
| Ensino Fundamental Incompleto | 9  | 8,3  |
| <b>Tempo de Prática</b>       |    |      |
| Mais de 10 Anos               | 9  | 15   |
| Mais de 5 Anos                | 7  | 11,7 |
| Mais de 2 Anos                | 22 | 36,7 |
| Mais de 1 Ano                 | 4  | 6,6  |
| Mais de 6 Meses               | 13 | 21,7 |
| Menos de 6 Meses              | 5  | 8,3  |
| <b>Como Conheceu o Local</b>  |    |      |
| Indicação                     | 41 | 68,3 |
| Divulgação                    | 13 | 21,7 |
| Outros                        | 6  | 10   |

Fonte: Elaboração do autor, 2018.

Conforme observado na tabela 1, as modalidades aquáticas detêm a preferência de prática pelos idosos participantes do estudo (85%). A hidroginástica é a modalidade praticada por mais de 70% da amostra.

Sabe-se que por vezes, o clima costuma ser uma barreira para a prática das atividades aquáticas, mas neste caso percebeu-se que os idosos se mantiveram ativos também durante o inverno que costuma ser rigoroso na região.

Corroborando com essa preferência, Bonachela (1994), afirma que a hidroginástica teve uma grande evolução nos últimos anos, seus exercícios demonstram efeitos fisiológicos no corpo, como: melhoria do sistema cardiorrespiratório, aumento da amplitude articular, melhoria da resistência muscular, ativação da circulação sanguínea, melhoria da postura, alívio das dores, diminuição significativa do impacto nas articulações, melhoria do condicionamento físico geral, alívio das tensões do dia a dia, efeito relaxante, além de proporcionar bem estar físico e mental.

A segunda atividade física com maior adesão dos sujeitos da pesquisa foi a natação, enquanto o pilates teve o menor público.

A grande maioria dos participantes do estudo possui um cônjuge (68,3%), o que se assemelha ao estudo de Confortin et al., (2016), que apontou 58,4% de idosos casados na grande Florianópolis. Ainda, conforme apontam Eiras et al., (2010) à medida que as pessoas ficam mais velhas, elas tendem a perder familiares e amigos, e não raramente enfrentam o desinteresse de pessoas amigas e familiares por suas questões. Neste estudo, percebeu-se elevada porcentagem de idosos casados, o que favorece o engajamento familiar.

Nas questões sobre trabalho, os dados mostram que a grande maioria dos idosos investigados não possuíam atividade laboral e estavam aposentados quando os questionários foram aplicados.

Alvarenga et al., (2009), cita que o evento da aposentadoria é um fator de risco para o desencadeamento de stress, ansiedade e depressão aos idosos devido ao aumento do tempo ocioso e diminuição do círculo de relacionamentos.

Existe uma relação forte entre aposentadoria e envelhecimento e, segundo Fontoura, (2015), a aposentadoria é um acontecimento impactante que exige novas aprendizagens e reorganizações. É nesse momento que a AF entra como aliada para contribuir positivamente na qualidade de vida dessa população, trazendo melhorias físicas e sociais.

Os resultados da distribuição de renda mostram que a maior parte da amostra (72%) tem um rendimento de até cinco salários (R\$ 4685,00).

Os resultados corroboram com os achados por Antes et al., (2014), que objetivou descrever o perfil socioeconômico e autopercepção de saúde da população com 60 anos ou mais residente em Florianópolis nos anos de 2002 e 2009 e apontou que a maior parte dos idosos pesquisados recebiam em média até cinco salários (56%) e a segunda faixa de renda mais citada foi a de até dois salários (33%).

Em um estudo representativo da população adulta de Pelotas - RS, Reichert et al., (2007), encontraram, dentre outros aspectos, a falta de dinheiro como uma das principais barreiras para atividade física, sobretudo nos sujeitos de baixo índice econômico.

Atividades físicas aquáticas, bem como o pilates e em menor escala treinamento resistido em academias, normalmente tem custo elevado, sobretudo



para as populações de menor renda, todavia, o local pratica preços mais acessíveis do que a média de mercado da região, comportando assim públicos heterogêneos no que tange a níveis socioeconômicos.

De acordo com as informações levantadas sobre escolarização, mais da metade da amostra possuía ensino médio completo, sendo que destes, quase a metade possuía ensino superior completo. Com relação à baixa escolaridade, 1/4 da amostra não possuía o ensino fundamental completo.

Segundo o IBGE (BRASIL, 2000), a maioria da população não-alfabetizada no Brasil é composta por pessoas de idade mais avançada, ou seja, idosos e adultos mais velhos, especialmente as mulheres, os negros e afrodescendentes, os indígenas e os residentes nas áreas rurais e na região Nordeste.

Todavia, na população pesquisada, percebeu-se baixos níveis de analfabetismo.

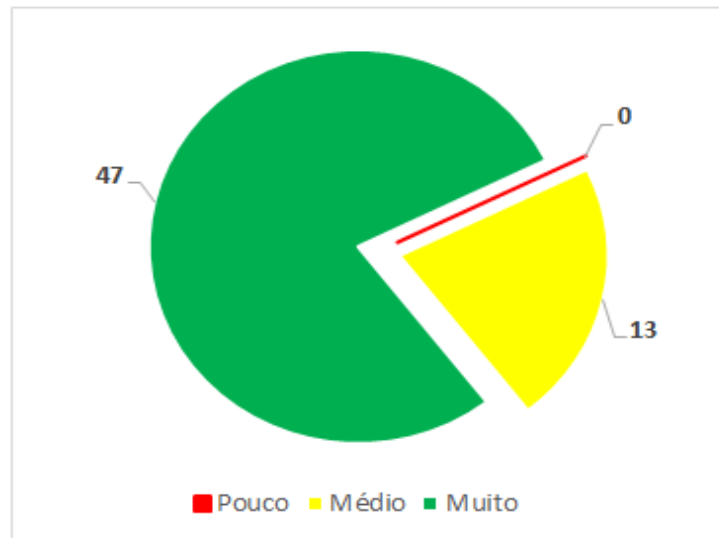
A maioria dos alunos realiza atividades no local há mais de seis meses, indicando uma aderência à modalidade e ao local enquanto os índices mais altos de permanência foram encontrados no intervalo de mais de dois anos de prática.

Okuma, (1994), evidencia que pesquisas e estudos sobre aderência a programas de atividade física vêm crescendo bastante, aumentando o interesse de pesquisadores das diferentes áreas de conhecimento. De acordo com Saba (2001), entende-se que a aderência é uma série de objetivos individuais, fatores externos e intrínsecos à atividade física que proporcionam uma adesão regular à mesma por extensa duração. Sendo assim, considerando os resultados apresentados na tabela acima, pode-se considerar que a população estudada tem altos índices de aderência nas modalidades que praticam no local.

A maioria dos participantes (60%) conheceu o local através de indicações. 20% souberam das atividades através de indicações e fatores como localização, projetos e ida espontânea ao local também foram relatados pelos participantes. Outros relatados: Projeto (4); Moro perto (1); fui no local (1).

O gráfico 1 indica os índices de motivação do público para com a modalidade praticada.

Gráfico 1 - Motivação com a modalidade



Fonte: Elaboração do autor, 2018.

De acordo com os resultados do gráfico 1, a maior parte dos praticantes se considera muito motivado para realizar as atividades. Nenhum praticante relatou estar pouco motivado para se exercitar no local.

De acordo com Martinelli e Bartholomeu (2007), a motivação intrínseca se refere à execução de uma determinada atividade pelo prazer que esta pode proporcionar, sem a necessidade de pressões externas, prêmios ou recompensa; o indivíduo busca a atividade por esta ser interessante, envolvente e geradora de satisfação.

Levando em consideração as respostas expostas no gráfico acima e relacionando-as com a literatura, sugere-se que os alunos que responderam “muito motivados”, como autodeterminados ou intrinsecamente motivados.

Na sequência, a tabela 2 aponta a distribuição dos alunos de acordo com as dimensões de motivação à prática de exercício físico investigadas pelo instrumento (IMPRAF-54):

Tabela 2 - Dimensões. Geral.

| Dimensões            | Média $\pm$ desvio padrão | Mínimo – Máximo |
|----------------------|---------------------------|-----------------|
| Controle do estresse | 28 $\pm$ 7                | 15 – 40         |
| Saúde                | 37 $\pm$ 4                | 19 – 40         |
| Sociabilidade        | 29 $\pm$ 9                | 9 – 40          |

|                 |        |         |
|-----------------|--------|---------|
| Competitividade | 10 ± 4 | 8 – 25  |
| Estética        | 27 ± 8 | 8 – 40  |
| Prazer          | 36 ± 4 | 14 – 40 |

---

Fonte: Elaboração do autor, 2018.

A dimensão da saúde foi a mais referida pelos participantes como motivação para a permanência na prática de exercício físico por idosos neste estudo. A competitividade foi a dimensão menos citada.

Estes resultados corroboram com achados de Dantas et al., (2015), que em pesquisa realizada com 39 idosos praticantes do Método Pilates no Rio de Janeiro, observou que os fatores “saúde” e “competitividade” foram as dimensões mais e menos citadas respectivamente.

Ainda concordando com estes resultados, Varela (2018), investigou qual o fator motivacional para a prática de musculação na cidade de Palhoça-SC. No estudo com 24 idosos, a dimensão da saúde obteve escore bruto de 35,5 sendo o principal fator de motivação para a prática de musculação pelos idosos e a competitividade atingiu a média de 8,9 e foi a dimensão menos referida.

Em uma pesquisa com objetivos semelhantes, Ribeiro et al., (2012), buscou identificar motivos pelos quais idosos de Pelotas, RS, aderem a programas de atividade física e determinar a importância da atividade física para este grupo. O instrumento utilizado foi um questionário semiestruturado, com perguntas abertas e fechadas e obteve como resultados que a “prevenção de problemas de saúde” é o principal motivo de adesão destes na hidroginástica ou ginástica (68,8%), sendo que a atividade física foi considerada de primordial importância para evitar os problemas de saúde (75,9%).

No que tange à saúde, a literatura reforça que a prática de atividades físicas quando bem orientadas, segundo Santarém (2012), pode colaborar de forma ímpar nas ocorrências de situações patológicas graves, evitando e também controlando doenças crônicas que com o passar do tempo, evoluam para outros casos clínicos mais agravantes, tais como o exemplo da Aterosclerose (doença inflamatória crônica na qual ocorre a formação de ateromas dentro dos vasos

sanguíneos), tendo entre estas doenças a hipertensão arterial, o diabetes do tipo 2, e obesidade etc. O mesmo ainda afirma, que mesmo quando a doença seja oriunda de uma predisposição genética, a atividade embora não possa evitá-las, está pode retardar/impedir possíveis evoluções.

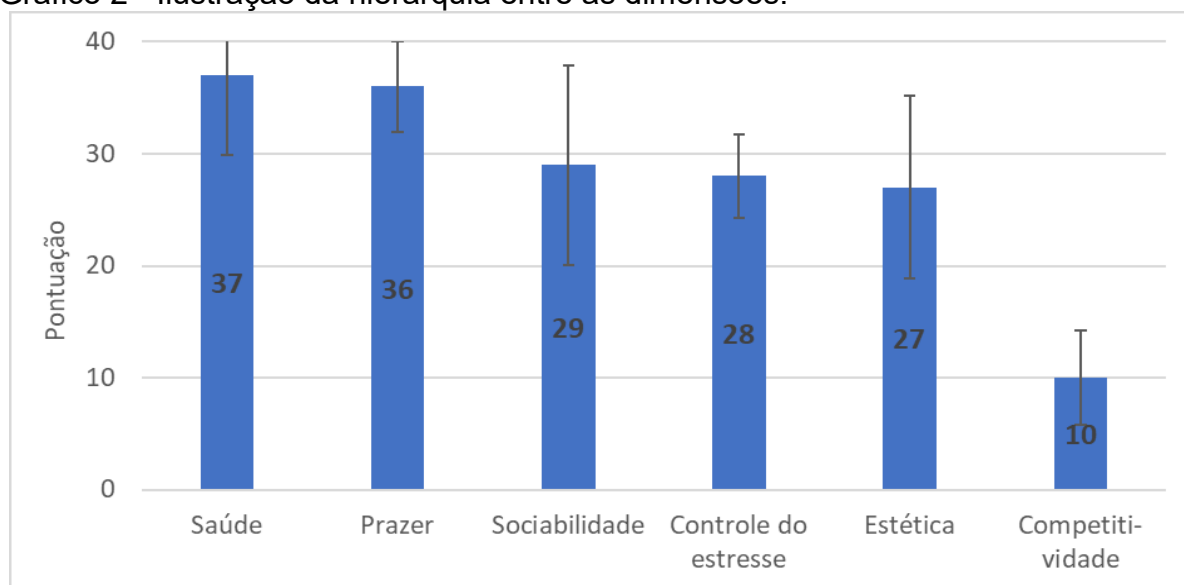
A dimensão do prazer teve a segunda maior relevância para a população do estudo. De acordo com Wankel (1993), o prazer pode ser referido como a motivação mais comumente apontada para a manutenção da prática da atividade física. Esta dimensão está intrinsicamente associada as realizações pessoais bem como as sensações causadoras de satisfação.

A sociabilidade foi a terceira dimensão mais importante para os participantes deste estudo com escore médio de 29. Weinberg & Gould (2001), enfatizam que as práticas esportivas oportunizam, por um lado o convívio com os amigos, e por outro lado, a obtenção de novos amigos. Segundo os autores, estes aspectos estão relacionados às questões de aceitação, à autoestima, e à motivação de praticantes de atividades físicas.

A competitividade obteve o menor escore (10). Esta dimensão está relacionada ao prazer em disputar, competir e lutar pela vitória. Segundo Weinberg & Gould (2001), pessoas com orientação dirigida à vitória possuem foco na comparação interpessoal e na vitória na competição, sendo visto em menor escala nas populações mais velhas.

Abaixo o gráfico 2 distribui as dimensões de acordo com a hierarquia resultante da pesquisa.

Gráfico 2 - Ilustração da hierarquia entre as dimensões.



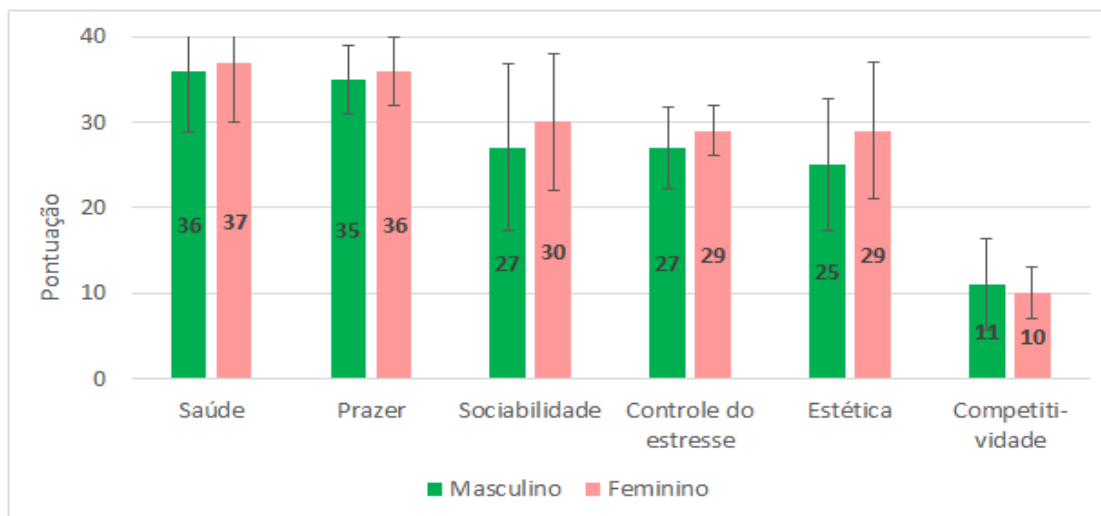
Fonte: Elaboração do autor, 2018.

De acordo com a distribuição da hierarquia, nota-se que as dimensões saúde e prazer são os principais fatores motivacionais para a permanência deste grupo de idosos nas atividades físicas desenvolvidas no local. Todavia nota-se que a sociabilidade, o controle do estresse e a estética possuem grande relevância para a manutenção deste público na prática.

A competitividade foi a dimensão que se contrastou das demais, obtendo índices muito inferiores e tendo pouca importância para a população estudada manter-se ativa. Estes achados podem refletir a característica da modalidade predominante na amostra (hidroginástica), visto que esta não tem

O gráfico a seguir traz dados comparativos das seis dimensões abordadas pelo inventário relacionando-as com o gênero dos participantes.

Gráfico 3 - Comparação dos aspectos motivacionais entre os gêneros.



Fonte: Elaboração do autor, 2018.

Na análise intergrupos, verifica-se que, apesar de não serem os principais aspectos motivacionais para a prática da AF, a estética é uma dimensão de destaque para as mulheres enquanto a competitividade é ligeiramente mais significativa entre os homens. Estas duas dimensões relacionam-se intimamente com a autoestima, sendo esta entendida como o sentimento, apreço e a consideração que uma pessoa tem por si própria. De acordo com Rosenberg (2015), a autoestima se encontra associada aos aspectos avaliativos que o sujeito elabora a seu respeito, baseado nas suas capacidades e desempenho.

Schilder (1981), associa a autoestima com a imagem corporal, afirmando que se a percepção do corpo é positiva, a autoimagem será positiva, e se há satisfação com a imagem do seu corpo, a autoestima será melhor. Este aspecto é relevante visto que a autoestima tende a diminuir nas populações idosas, podendo estar relacionado às perdas fisiológicas, de status social ou de ente queridos (KRAWCZYNSKI, 2000).

Em estudo longitudinal realizado com idosos que se baseou no modelo proposto por Sonstroem e Morgan (1989), confirmou que há uma associação entre o exercício físico e a autoestima. Mas, essa forma de desenvolvimento da autoestima (prática do exercício físico) se interrompe à medida que o sujeito não se motiva suficientemente para se engajar ou se manter praticando exercícios físicos. Assim, o

índice de sedentarismo, elevado em populações idosas, é uma das barreiras para a autoestima positiva.

#### **4 CONCLUSÃO E SUGESTÃO**

A presente pesquisa teve como objetivos investigar o perfil sociodemográfico bem como os motivos para a prática de uma população idosa nas modalidades: pilates, musculação, natação e hidroginástica em um complexo esportivo na cidade de Palhoça – SC.

Os resultados obtidos evidenciaram que entre os participantes deste estudo, há maior afinidade por modalidades aquáticas e sentem-se em geral muito motivadas para a prática. A grande maioria desse público é casada, aposentada e tem renda média de até cinco salários mínimos. A amostra possui altos índices de escolarização e sua maioria frequenta o local a mais de seis meses, indicando pouca desistência deste público. A indicação é o melhor meio de atração dessa população para a prática das atividades no local.

No que tange aos aspectos motivacionais desses idosos nas atividades desenvolvidas no local, a dimensão da saúde é apontada como o principal fator, seguida pelo prazer. Nota-se que este público, coerentemente associa a atividade física como um meio de prevenção de doenças e tem no exercício um instrumento de obtenção de satisfação pessoal.

As interações sociais recebem destaque para a grande maioria deste público, que encontram nos momentos de atividade física, uma possibilidade de manter e aumentar o seu ciclo de relacionamento.

Em geral, a competitividade não se mostrou um fator relevante para os idosos, tendo pouca associação como motivação para a prática de atividades físicas.

Conhecer o cliente/aluno, bem como os fatores que o impulsiona a adotar determinados comportamentos, e sobretudo manter-se atuante, permite aos prestadores de serviço dirigir suas atividades de acordo com o perfil comportamental dos usuários. Sendo assim, trabalhos que efetuam levantamento de dados sobre comportamento e dados demográficos, contribuem para uma intervenção direcionada ao público atendido. Em virtude de que o Profissional de Educação

Física lida diretamente com pessoas, o processo que envolve a prescrição de exercício extrapola o físico, o fisiológico e o resultado. A atuação do Profissional de EDF deve respeitar o desenvolvimento integral do ser humano, em seu aspecto físico, psíquico e social. Por este motivo, investigar as motivações que levam a maior aderência e permanência do indivíduo em programas de exercícios torna-se essencial para a retenção dos clientes e para uma atuação que respeite os anseios individuais e do grupo. Além disto, no aspecto de gestão, este tipo de pesquisa pode contribuir para o entendimento do perfil do cliente e pode permitir a adoção de estratégias que almejem a fidelização e retenção destes indivíduos.

Sugere-se que novos estudos sejam desenvolvidos em diferentes locais, com distintas modalidades, com sujeitos que encontram-se em diferentes fases do ciclo vital e com uma análise estatística que permita a correlação e o cruzamento de mais dados. Diferentes métodos de análises de dados podem por vezes, permitir um entendimento mais profundo e de distintos aspectos relacionados ao cliente e também permitem ao Profissional de Educação Física um melhor conhecimento sobre o sujeito atendido.

O fator limitante desta pesquisa está relacionado na interação entre o público investigado (idosos) e o instrumento utilizado. O pesquisador percebeu durante a aplicação dos testes que alguns alunos associavam a pontuação de resposta (1 a 5) com grau de importância da modalidade num contexto geral, sem relacionar corretamente a dimensão questionada. Dessa forma, algumas respostas podem ser superestimadas. Neste sentido, cabe ao pesquisador a habilidade e o cuidado para explicar no momento pré-teste a relação entre resposta com a dimensão questionada, visando assim, minimizar a supervalorização das respostas associadas com o gosto pela modalidade.

## REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Líria Núbia et al. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 43, n. 4, p. 796-802, 2009. Disponível em:< <https://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/40477>>. Acesso em: 13 out. 2018.

ANTES, Danielle Ledur et al. Perfil socioeconômico dos idosos de Florianópolis: análise comparativa dos estudos-Perfil do Idoso 2002 e EpiFloripa Idoso 2009. **Rev**



**Bras Epidemiol [Internet]**, v. 17, n. 1, p. 189-202, 2014. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/1415-790X201400010015ENG> Acesso em: 13 out. 2018.

BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, A. A. M. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)**. 2006. Dissertação (Mestrado)-Laboratório de Psicologia do Esporte, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126). 2006. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/12726>. Acesso em: 20 Abr. 2018.

BONACHELA, Vicente. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/17639168/manual-basico-de-hidroginasticapdf>. Acesso em> 22 de Maio 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (Vigitel)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/02/vigitel-brasil-2016.pdf>. Acesso em 25 de Abr. 2018.

IBGE. **Uma visão geográfica e ambiental no início do século XXI**. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 435p.

BRASIL. Ministério do Planejamento. **Censo Demográfico 2000**: Características gerais da população: resultados da amostra. IBGE, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2008**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2009.

CONFORTIN, Susana Cararo et al. Comparação do perfil socioeconômico e condições de saúde de idosos residentes em áreas predominantemente rural e urbana da Grande Florianópolis, Sul do Brasil. **Cad. saúde colet.**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 330-338, Set. 2016. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-462X2016000300330&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2016000300330&lng=en&nrm=iso) Acesso em: 13 set. 2018.

DA COSTA, Marianne Penachini et al. prevalência de sedentarismo, obesidade e risco de doenças cardiovasculares em frequentadores do ceafir. In: **Colloquium Vitae**. Universidade do Oeste Paulista: UNOESTE, 2011. em: <http://www.gvaa.com.br/revista/index.php/INTESA/article/view/3291> Acesso em: 11 de maio 2018.

DANTAS, Ricardo et al. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 2, p. 251-256, 2015. Disponível em: <http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/3534>. Acesso em 05 de out. 2018.

EIRAS, Suélen Barboza et al. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 2, 2010. Disponível em: <http://www.rbce.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/705>. Acesso em: 19 de Set. 2010.

FONTOURA, D. S.; DOOL, J; OLIVEIRA S. N.O Desafio de Aposentar-se no Mundo Contemporâneo. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 40, n. 1, p. 53-79, jan. /mar. 2015. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/3172/317232811005/>. Acesso em: 13 de out. 2018.

GOULD, Daniel; WEINBERG, R. S. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

KRAWCZYNSKI, Marcin; OLSZEWSKI, Henryk. Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. **Psychology of sport and exercise**, v. 1, n. 1, p. 57-63, 2000. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029200000042>. Acesso em 05 de Nov. 2018.

MARTINELLI, Selma de C.; BARTHOLOMEU, Daniel. Escala de motivação acadêmica: uma medida de motivação extrínseca e intrínseca. **Avaliação Psicológica**, v. 6, n. 1, 2007. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/3350/335027181004/>. Acesso em: 20 de Out. 2018.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

OKUMA, S. S. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. **semana da educação física**, v. 2, p. 30-6, 1994.

REICHERT, Felipe F. et al. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American journal of public health**, v. 97, n. 3, p. 515-519, 2007.

RIBEIRO, José Antonio Bicca et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 4, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n4/v34n4a12>. Acesso em: 20 de Out. 2018.

ROSENBERG, Morris. **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University Press, 2015.

SABA, Fabio. **Aderência**. São Paulo: Manole, 2001.

SANTAREM, José Maria. **Musculação em todas as idades: Comece a praticar antes que seu médico recomende**. São Paulo: Manole, 2012.

SANTOS S. C.; KNIJNIK J D.; 2006. Motivos De Adesão À Prática De Atividade Física Na Vida Adulta Intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n.1, p. 23-34, 2006. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1299/1002>. Acesso em: 18 de maio de 2018.

SONSTROEM, Robert J.; MORGAN, William P. Exercise and self-esteem: rationale and model. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 1989.

VARELA, Gabriel Palma. **Motivação para a prática da musculação por idosos**. 20f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2018. Disponível em: <https://riuni.unisul.br/handle/12345/5260>. Acesso em: 10 out. 2018.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 548-554, 2009. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102009000300020&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102009000300020&lng=en&nrm=iso) . Acesso em: 26 de Abr. 2018.

WANKEL, Leonard M. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal of Sport Psychology**, 1993. Disponível em: <http://psycnet.apa.org/record/1994-07751-001>. Acesso em: 20 de Out. 2018.

World Health Organization (WHO). **Plano de Ação Global para a Prevenção e Controle de DCNTs 2013-2020**. 2013  
Disponível em: [http://www.who.int/nmh/events/ncd\\_action\\_plan/en/](http://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/) Acesso em: 12 de maio de 2018.

## ANEXO A – Instrumentos de Pesquisa

### QUESTIONÁRIO SÓCIODEMOGRÁFICO

Este questionário tem o objetivo de conhecer seus dados demográficos básicos que contribuirão para a formulação da pesquisa. Seus dados serão tratados com total sigilo. Contamos com a sua colaboração. Obrigado!

**IDADE:**\_\_\_\_\_

**GÊNERO:** ( ) MASCULINO ( ) FEMININO

**ESTADO CIVIL:**

( ) casado ( ) separado ( ) viúvo ( ) solteiro ( ) união estável

( ) outros\_\_\_\_\_

**TRABALHA** ( ) SIM ( ) NÃO

**APOSENTADO** ( ) SIM ( ) NÃO

**FAIXA DE RENDA:**

( ) até dois salários (1874,00)

( ) até quinze salários (14055,00)

( ) até cinco salários (4685,00)

( ) até vinte salários (18740,00)

( ) até oito salários (7496,00)

( ) acima de vinte salários

( ) até dez salários (9370,00)

**ESCOLARIDADE:**

( ) ensino fundamental incompleto

( ) ensino médio completo

( ) ensino fundamental completo

( ) ensino superior incompleto

( ) ensino médio incompleto

( ) ensino superior completo

**TEMPO DE PRÁTICA DA MODALIDADE NO LOCAL:**

( ) inferior a seis meses

( ) mais de dois anos

( ) mais de seis meses

( ) mais de cinco anos

( ) mais de um ano

( ) mais de dez anos

**COMO CONHECEU O LOCAL E SUAS MODALIDADES?**

( ) indicação ( ) divulgação ( ) outros:\_\_\_\_\_

**INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA  
(IMPRAF – 54) - ADAPTADO PELO AUTOR 2018**

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa que tem como objetivo conhecê-lo melhor. Trata-se de um questionário de rápido e fácil preenchimento, e que pode obter informações que contribuirão na soma de conhecimentos científicos. Seus dados serão tratados com total sigilo. Contamos com a sua colaboração. Obrigado!

**Abaixo, responda assinalando somente uma resposta:**

|    |                                                                                                                                                              |    |                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Você faz aulas de Hidroginástica, Musculação, Pilates ou Natação:</b><br>( ) 1x por semana<br>( ) 2x por semana<br>( ) 3x por semana<br>( ) 5x por semana | 02 | <b>Você sente-se motivado para a prática da sua modalidade:</b><br>( ) pouco<br>( ) médio<br>( ) muito |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Este inventário visa conhecer melhor as condições que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo;**  
**2 – Isto me motiva pouco;**  
**3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida;**  
**4 – Isto me motiva muito;**  
**5 – Isto me motiva muitíssimo.**

Responda, nos parênteses apropriados, as seguintes afirmações iniciadas com:

**Realizo aulas de Hidroginástica, Musculação, Natação ou Pilates para...**

|    |                                                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | 01. ( ) diminuir a irritação.<br>02. ( ) adquirir saúde.<br>03. ( ) encontrar amigos.<br>04. ( ) ser campeão no esporte.<br>05. ( ) ficar com o corpo bonito.<br>06. ( ) atingir meus ideais  | 02 | 07. ( ) ter sensação de repouso.<br>08. ( ) melhorar a saúde<br>09. ( ) estar com outras pessoas<br>10. ( ) competir com os outros<br>11. ( ) ficar com o corpo definido<br>12. ( ) alcançar meus objetivos            |
| 03 | 13. ( ) ficar mais tranquilo<br>14. ( ) manter a saúde.<br>15. ( ) reunir meus amigos.<br>16. ( ) ganhar prêmios.<br>17. ( ) ter um corpo definido.<br>18. ( ) realizar-me                    | 04 | 19. ( ) diminuir a ansiedade.<br>20. ( ) ficar livre de doenças.<br>21. ( ) estar com os amigos.<br>22. ( ) ser o melhor no esporte.<br>23. ( ) manter o corpo em forma.<br>24. ( ) obter satisfação.                  |
| 05 | 25. ( ) diminuir a angústia pessoal.<br>26. ( ) viver mais.<br>27. ( ) fazer novos amigos.<br>28. ( ) ganhar dos adversários.<br>29. ( ) sentir-me bonito.<br>30. ( ) atingir meus objetivos. | 06 | 31. ( ) ficar sossegado.<br>32. ( ) ter índices saudáveis de aptidão física.<br>33. ( ) conversar com outras pessoas<br>34. ( ) concorrer com os outros.<br>35. ( ) tornar-me atraente.<br>36. ( ) meu próprio prazer. |
| 07 | 37. ( ) descansar.<br>38. ( ) não ficar doente.<br>39. ( ) brincar com meus amigos.                                                                                                           | 08 | 43. ( ) tirar o stress mental.<br>44. ( ) crescer com saúde.<br>45. ( ) fazer parte de um grupo                                                                                                                        |

|  |                                                                                                    |  |                                                                                                              |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 40. ( ) vencer competições.<br>41. ( ) manter-me em forma.<br>42. ( ) ter a sensação de bem-estar. |  | amigos.<br>46. ( ) ter retorno financeiro.<br>47. ( ) manter um bom aspecto físico<br>48. ( ) me sentir bem. |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09 | 49. ( ) ter sensação de repouso.<br>50. ( ) viver mais.<br>51. ( ) reunir meus amigos.<br>52. ( ) ser o melhor no esporte.<br>53. ( ) ficar com o corpo definido.<br>54. ( ) realizar-me. |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física.  
Fonte: Balbinotti e Barboza, 2006, adaptado pelo autor.

**ANEXO B - Parecer do Comitê de Ética**

ataForma  
asil

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** MOTIVAÇÕES DE UMA POPULAÇÃO IDOSA PARA A CONTINUIDADE NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UM COMPLEXO ESPORTIVO DE PALHOÇA-SC **Pesquisador:** MARIA LETÍCIA ELIAS PINTO DA LUZ KNORR **Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 93504218.9.0000.5369

**Instituição Proponente:** Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 2.855.570

**Apresentação do Projeto:**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física, da Universidade do Sul de Santa Catarina. Tem como objetivo Identificar o perfil sociodemográfico e investigar os motivos para a continuidade de uma população idosa em programas de exercício físico nas modalidades de Pilates, Musculação, Hidroginástica e Natação em um complexo esportivo na cidade de Palhoça-SC. A amostra será composta por aproximadamente 60 idosos de ambos os sexos praticantes de hidroginástica, musculação, natação e pilates em um complexo esportivo na cidade de Palhoça-SC há no mínimo três meses. Como instrumento será utilizado o questionário IMPRAF 54 proposto por Balbinotti e Barbosa, (2006). A análise dos dados será realizada através da estatística descritiva, através de frequências, gráficos e médias. Após a análise de dados, a conclusão do estudo será apresentada.

**Objetivo da Pesquisa:**

Identificar o perfil sociodemográfico e investigar os motivos que mantém a população idosa em programas de exercício físico nas modalidades de Pilates, Musculação, Hidroginástica e Natação em um complexo esportivo na cidade de Palhoça-SC.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Os riscos podem ser possíveis constrangimentos e desconfortos ao responder as questões e na

**Endereço:** Avenida Pedra Branca, 25

**Bairro:** Cid.Universitária Pedra Branca

**CEP:** 88.132-000

**UF:** SC

**Município:** PALHOÇA

**Telefone:** (48)3279-1036

**Fax:** (48)3279-1094

**E-mail:** cep.contato@unisul.br

Continuação do Parecer: 2.855.570

garantia de sigilo dos dados. No entanto, o pesquisador irá esclarecer os instrumentos de pesquisa antes da coleta dos dados e manterá as informações prestadas sob sigilo, além de deixar claro a possibilidade de desistência a qualquer momento dos participantes. Ressalta-se ainda, que o sujeito pode a qualquer momento, e por qualquer motivo, desistir de participar da pesquisa.

Pode se esperar que a presente pesquisa sirva como base de dados para auxiliar profissionais de educação física na elaboração de estratégias para a manutenção de idosos em programas de exercício físico. Neste contexto, há benefícios. Além disso, os participantes receberão retorno dos resultados do estudo em forma de apresentação. Compreendendo a importância da atividade física continuada, sobretudo na terceira idade, entende-se que é necessário assimilar os fatores motivacionais que incentivam este público a persistir com uma vida fisicamente ativa. Entende-se que o

conhecimento dos reais motivos de adesão ao exercício por este público torna-se uma ferramenta para as políticas públicas de incentivo à saúde, podendo utilizar estas informações como base para elaboração de programas e campanhas de prevenção de DCNTs através da atividade física. Isto posto, considera-se também a relevância deste tipo de informação e conhecimento para que o Profissional de Educação Física e para os gestores de projetos ou instalações esportivas possam intervir da maneira mais adequada às situações e realidades individuais e dos grupos que usufruem destes programas de exercícios físicos. Sendo assim, estudos que investigam os motivos de adesão e manutenção da população idosa em programas de exercício também possibilitam traçar estratégias para manter o engajamento e reduzir a desistência dos idosos na atividade física. Por fim, por acreditar nos benefícios para a qualidade de vida e prevenção de doenças através do movimento, este estudo visa investigar os motivos de adesão da população idosa em programas de exercício físico, servindo como base de informações para a elaboração de estratégias que aumentem a aderência dos idosos ao exercício.

#### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

#### **Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.