

---

## Motivação dos idosos do projeto em movimento para a prática de exercícios físicos

**Viviane Peixoto de Castro Netto\***

\*Universidade Estácio de Sá e Universidade Salgado de Oliveira

---

### Resumo

O mundo tem passado por uma evolução etária contínua. O envelhecimento populacional aumentou os casos de doenças crônicas como hipertensão, depressão e diabetes. Manter as atividades físicas retarda o envelhecimento e ajuda o idoso a manter a sua autonomia, saúde, capacidade funcional e qualidade de vida. Apesar disso, pesquisas mostram que praticantes de esporte ou atividade física são mais escassos em grupos etários mais elevados. A procura por exercícios físicos se dá por motivos variados, por isso traçar um perfil motivacional individual para adesão às atividades físicas se faz útil, pois a partir da identificação dos fatores ligados à motivação é possível estabelecer estratégias de incentivo para que os participantes uma vez inseridos nos programas não desistam das atividades. O objetivo deste estudo é conhecer os motivos que levam os idosos participantes do 'Projeto Em Movimento' a praticarem exercícios físicos. Para verificar a motivação dos sujeitos pesquisados foi utilizado um questionário com 17 perguntas, que foi respondido por 18 indivíduos participantes do projeto, na faixa etária de 60 a 89 anos (média: 67,7 anos). Os resultados mostraram que as principais motivações para a prática das atividades físicas foi a melhoria/manutenção da saúde (100%), autoestima (100%) e os resultados obtidos com a prática dos exercícios (100%). A maioria pratica os exercícios físicos por prazer (83,3%), para melhorar a autoimagem (83,3%) e a aparência física para outras pessoas (72,2%), para ter um maior contato social (83,3%) e para diminuir os níveis de estresse (88,9%). As atividades mais praticadas são as oferecidas pelo Projeto (ginástica coletiva (94,7%, alongamento 94,7% e dança) e 50% dos praticantes afirmaram praticarem os exercícios por orientação médica. Concluiu-se que as principais motivações dos idosos para a prática de exercícios físicos são a melhoria/manutenção da saúde e da autoestima e os resultados obtidos através da prática de exercícios.

**Palavras-chave:** Idosos, Exercícios físicos, Motivação, Atividade física.

\*\*\*

### Abstract

The world has been undergoing a continuous age evolution. Population aging has increased the cases of chronic diseases such as hypertension, depression and diabetes. Maintaining physical activity slows aging and helps the elderly maintain their autonomy, health, functional capacity and quality of life. Nevertheless, research shows that sports or physical activity is scarcer in older age groups. The search for physical exercises occurs for various reasons, so drawing an individual motivational profile for adherence to physical activities is

useful, because from the identification of factors linked to motivation it is possible to establish incentive strategies so that participants once inserted in the programs do not give up the activities. This research aims to know the reasons that lead the elderly participants of the 'Projeto em Movimento' to practice physical exercises. To verify the motivation of the researched subjects, a questionnaire with 17 questions was answered by 18 individuals, by 60 until 89 years old (average: 67,7 years), who participates of the project. The results showed that the main motivations for the practice of the activities was the improvement / maintenance of health (100%), self-esteem (100%) and the results obtained with the practice (100%). The most elderlies practice exercise for pleasure (83,3%), to improve self-image (83,3%) and physical appearance for others (72,2%), to have greater social contact (83,3%), and to decrease stress levels (88,9%). Most of the activities practiced are the ones offered by the project (collective gymnastics 94,7%, stretching 100% and dancing 94,7%). 50% of the elderlies do the activities due medical prescription. It was concluded that the main motivations of the elderlies to practice physical exercises are the improvement / maintenance of health and self-esteem and the results obtained through the practice of exercises.

**Keywords:** Elderlies, Physical exercises, Motivation, Physical activities.

---

## INTRODUÇÃO

Em termos gerais, conceitua-se como idoso o indivíduo a partir de 60/65 anos de idade, levando-se em consideração as variações provocadas pela cultura, sexo e desenvolvimento socioeconômico (ABREU, 2017). No Brasil, é considerada idosa a pessoa maior de 60 anos (BRASÍLIA, 1994). Algumas características físicas nos ajudam a identificar esse sujeito. Taylor e Johnson (2015) apontam alguns indicadores visíveis do envelhecimento, como os cabelos finos e grisalhos, a perda de elasticidade da pele, a mudança no formato corporal e o surgimento de rugas. Afirmam ainda que outras mudanças são a diminuição da massa muscular, aumento do percentual de gordura e a queda da força e da estatura.

Sabemos que o mundo tem passado por uma evolução etária contínua. Se antes as taxas de natalidade e mortalidade eram altas, hoje em dia a fecundidade é cada vez menor e a expectativa de vida cada vez maior (FARINATTI, 2008). A taxa global de fertilidade que em 1990 era de 3,2 nascimentos por mulher, caiu para 2,5 em 2019, e a tendência é que chegue a 2,2 até 2050 (ONU, 2019). Dados fornecidos pela ONU (2019) afirmam que a expectativa de vida mundial ao nascer aumentou de 64,2 anos em 1990 para 76,2 anos em 2019. Segundo Paradella (2018), a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios, divulgada em 2018 pelo IBGE, indica que a população brasileira ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017. A mesma pesquisa apontou ainda que o estado do Rio de Janeiro, juntamente com o Rio Grande do Sul, possui a maior proporção de idosos entre a população: 18,6%. A Prefeitura de Petrópolis - RJ (2018) afirma que a cidade é o município de toda a Região Serrana com o maior número de idosos, com aproximadamente 44 mil pessoas acima de 60 anos, apontando que uma de suas preocupações é aumentar o acesso à saúde e promover a qualidade de vida dessa população, principalmente por estar passando por uma crise financeira que afeta a saúde pública.

Mendes (2014) afirma que o envelhecimento populacional é responsável por uma transformação epidemiológica devido ao aumento das doenças crônicas. A autora (2014) afirma que as doenças crônicas autodeclaradas aumentam proporcionalmente com a idade, sendo que as mais prevalentes são: hipertensão, doença de coluna ou das costas, artrite ou reumatismo, bronquite ou asma, depressão, doenças do coração e diabetes. Cita ainda que os principais fatores de risco são a obesidade, hipertensão arterial, alto nível de colesterol e consumo de álcool e tabaco, sendo que é cientificamente comprovado que mudanças nos hábitos alimentares, aumento da atividade física e controle do tabagismo reduzem as taxas das doenças crônicas (MENDES, 2014).

Nahas (2006) enfatiza que manter as atividades físicas e mentais retarda o envelhecimento e ajuda o idoso a manter a sua autonomia. Nieman (2010) nos diz que de todas as faixas etárias, os idosos são os que mais se beneficiam com prática de atividades físicas, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares, câncer, PA elevada, depressão, osteoporose, fraturas ósseas e diabetes. Também há melhoria na composição corporal e no condicionamento físico, promovendo a longevidade e a continuidade na capacidade de realizar as atividades da vida diária. Segundo o autor (2010), o problema é que com o envelhecimento ocorre um ciclo vicioso: o baixo nível de atividade física leva a uma fragilidade, limitações nas atividades e a uma maior redução da atividade física.

Fleck e Kraemer (2017) garantem que mesmo os idosos em idade bem avançadas podem se beneficiar com a prática de exercícios físicos se utilizarem um treinamento correto, que é capaz de melhorar a saúde e a capacidade funcional, levando a aumentos significativos na qualidade de vida. Faria Junior (2015) diz que as atividades físicas agem retardando os problemas causados ao organismo pelo processo de envelhecimento, indicando que devemos manter pelo menos os limites mínimos de atividades da vida diária (AVDs) a fim de prevenir doenças degenerativas e manter a capacidade funcional e autoestima. Apesar da importância de os idosos continuarem ativos, uma pesquisa feita pelo IBGE (2017) mostrou que os percentuais de praticantes de esporte ou atividade física eram menores entre as pessoas de grupos etários mais elevados. Segundo o estudo, considerando o conjunto do País, 53,6% das pessoas de 15 a 17 anos eram praticantes de exercícios, por outro lado, entre aquelas de 60 anos ou mais de idade, apenas 27,6%. Katia Rubio (2001; 2002) *apud* Faria Junior (2015) acredita que a procura por exercícios físicos se dá por motivos variados, que incluem fatores estéticos, para a prevenção de doenças, para o condicionamento físico, saúde, entre outros.

Reeve (2014, p. 4) diz que “um motivo é um processo interno que energiza e direciona o comportamento”. Para Senfft (2015) o motivo é um fator dinâmico que influencia o comportamento e a conduta de alguém em direção a um determinado objetivo, estando equilibrados entre **fatores pessoais** - ligados às metas, necessidades, interesses pessoais - e **fatores situacionais** - ligados à atratividade das instalações, influências sociais, desafios, tarefas atrativas. Barroso Junior *et. al.* (2015) afirmam que o engajamento das pessoas em programas de atividades físicas geralmente se dá por fatores psicológicos, e apontam a motivação como um fator determinante tanto para o início quanto para a manutenção das atividades.

Silva e colaboradores (2015) acreditam que estudar as teorias da motivação ajuda a compreender os motivos, as vontades e as necessidades que os indivíduos têm na busca pelos seus objetivos. Toral e Slater (2007) explicam que teorias são um conjunto de conceitos, definições e proposições que apresentam uma visão sistemática de eventos ou situações de forma a explicá-los ou predizê-los, afirmando que elas nos ajudam a responder

questões e nos auxiliam na compreensão de vários comportamentos em saúde e a propor mudanças para os mesmos. Reeve (2014) afirma que a motivação possui uma hierarquia, que se dá por razões internas ligadas às necessidades, cognições e emoções, e por eventos externos, que são incentivos ambientais capazes de energizar e direcionar um comportamento. Weinberg e Gould (2001, p. 74) afirmam que “a melhor maneira de entender a motivação é considerar, tanto a pessoa como a situação e o modo como elas interagem”. Reeve (2014) fala sobre a Teoria da Autodeterminação (TAD), afirmando que existem três tipos de motivação: falta de motivação, motivação intrínseca e motivação extrínseca, explicando que esses tipos de motivação podem ser organizados em um *continuum*. De forma resumida, o autor (2014) afirma que o *continuum* de autodeterminação varia da falta de motivação, transitando pela concordância passiva até o interesse pessoal e o interesse/prazer.

Qualquer atividade pode ter motivações extrínsecas ou intrínsecas. Deci e Rian (1985a) *apud* Reeve (2014 p.84) afirmam que “a motivação intrínseca é a propensão inata de a pessoa se comprometer em seus próprios interesses e exercitar suas próprias capacidades e, ao fazer isso, a pessoa busca e domina desafios em um nível ótimo”. Ryan e La Guardia (2000) afirmam que a motivação intrínseca é cada vez mais reduzida devido a pressões sociais para realizar atividades que não são interessantes à pessoa, por isso os autores citam também a motivação extrínseca, que se refere ao desenvolvimento de uma atividade para obter algum resultado além do gozo do trabalho em si, que pode ser para endosso pessoal, escolha, ou para cumprir com um regulamento externo.

Ryan e Deci (2000) acreditam que a motivação é altamente valorizada, pois faz o sujeito produzir. As pessoas são movidas a agir por fatores diferentes, como por uma vontade própria ou por coerção externa, por interesse permanente ou suborno, por um compromisso pessoal ou por medo de estar vigiado (RYAN; DECI, 2000). De acordo com os autores citados, pessoas com motivação intrínseca têm mais interesse, entusiasmo e confiança, tendo como resultado um desempenho aprimorado, persistência, vitalidade aumentada e melhor autoestima e bem-estar geral. Afirmam ainda que pressões externas como ameaças e metas impostas diminuem a motivação intrínseca, diferentemente da possibilidade de escolha, que a aumenta, pois dá às pessoas um maior sentimento de autonomia. Os autores (2000) frisam que os ambientes sociais podem facilitar ou impedir a motivação intrínseca.

Ryan e Deci (2000) afirmam que a Teoria da Autodeterminação (TAD) compreende que o comportamento das pessoas é estimulado por três necessidades psicológicas: **a autonomia** - ligada à capacidade de escolher a atividade que se quer praticar; **a capacidade** - que diz respeito a realizar a atividade com determinada aptidão; e **a relação social** - sua prática deve incentivar a socialização e seu comportamento positivamente reconhecido por outras pessoas. Amaral e Mariano César (2019) realizaram um estudo com 24 mulheres de 45 a 75 anos e constataram que os fatores motivacionais saúde, prazer e sociabilidade foram os mais evidenciados para a prática de exercícios na população citada, corroborando com Meurer, Benedetti e Mazo (2011) que em uma pesquisa feita com 111 idosos em idade média de 67,04 anos, indicou que o fator estética é o que menos motiva os idosos a participarem de programas de atividades físicas, sendo que a sociabilidade, a saúde, o prazer e o controle do estresse mostram-se como fortes fatores motivacionais. O estudo supracitado também demonstrou que a motivação pela saúde tem inicialmente uma influência externa que geralmente busca cumprir ordens médicas, mas que pode futuramente virar uma motivação intrínseca, a partir do momento que o indivíduo passa a

perceber os exercícios como algo importante e começa a gostar dos resultados obtidos e da sua participação nas atividades.

A autoeficácia também é muito importante para a motivação. Ela diz respeito às crenças individuais em suas capacidades de desenvolver determinada ação (ACMS, 2014). Em relação ao exercício existem dois tipos de autoeficácia que se destacam: a de tarefa, que diz respeito à crença individual na capacidade de desenvolver uma atividade, e a de barreira, que se refere à crença do indivíduo em realizar com regularidade as suas tarefas mesmo diante das barreiras que possivelmente surgirão no dia a dia (ACMS, 2014). Pessoas com baixa autoeficácia tendem a perceber as dificuldades maiores do que elas realmente são, já indivíduos com maior autoeficácia tendem a ser otimistas, o que gera menos dificuldade na superação de desafios (ACMS, 2014). As expectativas em relação aos resultados também são fundamentais para que um sujeito inicie e crie adesão à atividade física, ou seja, é preciso que a pessoa se sinta apta e capaz de superar as possíveis barreiras para alcançar um determinado resultado (ACMS, 2014).

O American College of Medicine Sports (2014) cita também o Modelo da Crença na Saúde (MCS), onde as convicções de um indivíduo sobre as possibilidades de estar passível ou não a desenvolver uma doença e seu entendimento de poder evitá-la sugestionam a sua iniciativa a realizar determinada tarefa, no caso o exercício físico. Programas comportamentais individuais com base em teorias aumentam adesão dos sujeitos às atividades físicas (ACMS, 2014).

Com isso, o objetivo do estudo foi conhecer os motivos que levam os idosos participantes do 'Projeto Em Movimento' a praticarem exercícios físicos. Justifica-se este estudo pois a prática regular de exercícios contribui para o envelhecimento saudável, agindo como um tratamento não medicamentoso na cura e prevenção de doenças crônicas, aumentando a qualidade de vida e a autonomia funcional (SOUZA; MENDES; RÊGO, 2019) desses indivíduos. Traçar um perfil motivacional individual para adesão às atividades físicas é útil e necessário, pois a partir da identificação dos fatores ligados à motivação é possível estabelecer estratégias de incentivo para que os participantes não desistam das atividades (GUEDES; SOFIATI, 2015), assim como pode auxiliar as pessoas e estabelecimentos que trabalham com atividades físicas voltadas para a população idosa a traçarem boas estratégias de atendimento para esse grupo.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa utilizará método quantitativo, que “prevê a mensuração de variáveis pré-estabelecidas para verificar e explicar sua influência sobre outras variáveis mediante a análise da frequência de incidências e correlações estatísticas” (CHIZZOTTI, 2006, p. 52 *apud* DYNIEWICZ, 2014, p. 96). Para isso foi utilizado um questionário (APÊNDICE A), que segundo Thomas, Nelson e Silverman (2012) é utilizado na pesquisa descritiva, onde as informações são conseguidas através da resposta dos participantes a algumas questões em vez de observar o seu comportamento. A amostragem é intencional, composta por elementos selecionados deliberadamente pelo pesquisador e que podem prestar a colaboração de que se necessita (VIEIRA, 2008). O pré-requisito para a participação na pesquisa foi ser integrante ativo do 'Projeto em Movimento'. Todos os sujeitos envolvidos na pesquisa assinaram um termo de participação consentida (ANEXO A). Para verificar a motivação dos entrevistados, em um primeiro momento, foi realizado um estudo piloto onde foi aplicado o questionário BRSQ-3 (GUEDES; SOFIATI, 2015) validado para a população adulta abaixo de 60 anos. Ele

consiste em uma escala de Likert de seis pontos onde o entrevistado deve apontar se as sentenças apresentadas são muito verdadeiras, algumas vezes verdadeiras ou nada verdadeiras em relação a ele. O questionário foi aplicado por dois professores do Projeto, que explicaram exatamente as perguntas e acompanharam os entrevistados durante todo o processo. Os sujeitos da pesquisa consideraram o questionário confuso. Quando os pesquisadores passaram a analisar os dados, concluíram que o instrumento não era adequado para aquela população e decidiram montar um novo questionário (APÊNDICE B) que foi devidamente validado (ANEXO A) para ser utilizado na pesquisa.

Participaram da pesquisa dezoito idosos, sendo dezesseis do sexo feminino e dois do sexo masculino, com idade entre 60 e 89 anos, (média: 67,7 anos) praticantes de exercícios físicos no projeto 'Em Movimento' voltado para a 3ª idade na UNESA *campus* Petrópolis/RJ.

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

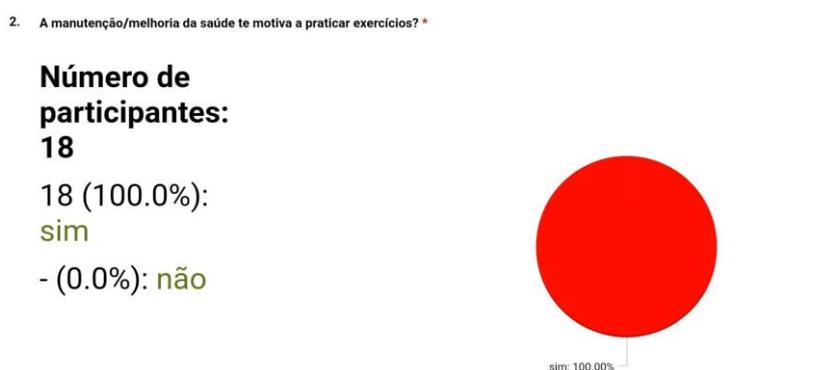
Para a análise dos dados do questionário as perguntas foram transformadas em gráficos que mostram as respostas em percentual e em quantidade de indivíduos. O gráfico 1 é referente à primeira pergunta, que diz respeito às atividades praticadas pelo entrevistado. De acordo com as respostas obtidas a maioria pratica ginástica coletiva (94,4%), dança (94%), alongamento (100%) e caminhada ou corrida (66,7%). Outras atividades citadas foram: ATI (26,3%), musculação (21,1%), fisioterapia (15,8%), hidroginástica (5,3%), ciclismo (5,3%) e RPG (5,3%). Constatou-se que as atividades mais praticadas são as oferecidas pelo projeto: ginástica coletiva, dança e alongamento. A caminhada também foi uma atividade muito citada. Uma pesquisa feita por Castro Netto, Satiro e Azeredo (2019) com 42 idosos moradores do distrito de Itaipava, também mostrou a caminhada como uma atividade muito praticada (52,4% de adeptos), corroborando com os dados do IBGE (2015) onde a atividade aparece como a mais representativa praticada pelos idosos brasileiros (59,6%).



O gráfico 2 representa a segunda pergunta do questionário, que visa saber se a manutenção ou melhoria da saúde motiva o pesquisado a se exercitar. A resposta foi

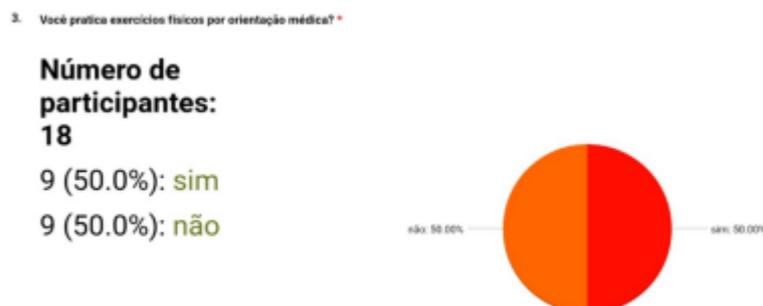
positiva para 100% dos entrevistados. Um estudo feito por Alves (2019) realizado com 402 indivíduos praticantes de academias convencionais nas cidades de Niterói e Juíz de Fora constatou que o fator motivacional saúde é o que possui maior média global para usuários de academia tradicional. Ainda de acordo com o mesmo estudo, quanto maior a idade, mais peso possui esse fator. Freitas e colaboradores (2006) realizaram um estudo com 300 sujeitos entre 60 e 85 anos e concluíram que manter a saúde foi um fator motivacional considerado importantíssimo para 100% dos pesquisados. Em uma pesquisa feita com 14 idosos (EIRAS *et al.*, 2010) também concluíram que o principal motivo apontado por 100% dos entrevistados foi a manutenção/promoção da saúde física.

Gráfico 2. Referente à pergunta “a manutenção/melhoria da saúde te motiva a praticar exercícios?”



O gráfico 3 mostra o percentual de participantes que praticam exercícios por orientação médica. As respostas ficaram divididas: 50% sim e 50% não. O estudo feito por Freitas e colaboradores (2006), atingiu resultados parecidos: 56% dos idosos pesquisados disseram que a orientação médica é um fator importantíssimo para a prática das atividades.

Gráfico 3. Referente à pergunta: “você pratica exercícios físicos por orientação médica?”



Os gráficos 4 e 5 mostram se o entrevistado pratica as atividades por prazer e por obrigação, respectivamente. Caso a resposta da pergunta 5 fosse positiva, a pergunta 6 deveria ser respondida para conhecermos quais as atividades eram executadas por obrigação. No que diz respeito a praticar as atividades por prazer, a maior parte dos participantes indicou resposta positiva: 83,3%. Na pesquisa de Freitas e colaboradores

(2006) esse fator motivacional também foi relevante, com 30,8% dos participantes o considerando importante e 66,7% considerando-o importantíssimo. Outro estudo, feito por Meurer e colaboradores (2011) com 111 idosos, constatou que o fator prazer possui uma alta motivação para a prática de exercícios físicos em idosos cadastrados no programa 'Floripa Ativa'. Em relação à pergunta 5, na presente pesquisa, apenas 16,7% dos participantes afirmaram praticarem as seguintes atividades por obrigação, desses: ginástica coletiva: 100%; dança: 66,7%; alongamento: 100%; musculação: 66,7%; fisioterapia: 33,3% e RPG: 33,3%. Isso pode mostrar um grande fator extrínseco de motivação desses entrevistados, indicando que a atividade física não é realizada por interesse pessoal ou outro motivo pertinente, diminuindo a sensação de prazer ligada à motivação intrínseca (RYAN; DECI, 2000) aumentando as possibilidades de desistência. Uma participante respondeu que pratica todas as suas atividades físicas por obrigação: RPG, ATI, ginástica coletiva e alongamento. Coincidentemente ou não ela também não se considerou apta a realizar nenhuma das atividades de forma satisfatória, o que pode mostrar uma baixa percepção de autoeficácia de tarefa, que poderia justificar a falta de motivação intrínseca e/ou amotivação.

Gráficos 4 e 5. Referentes às perguntas “você pratica as atividades físicas por prazer?” e “você pratica exercícios físicos por obrigação?”, respectivamente.

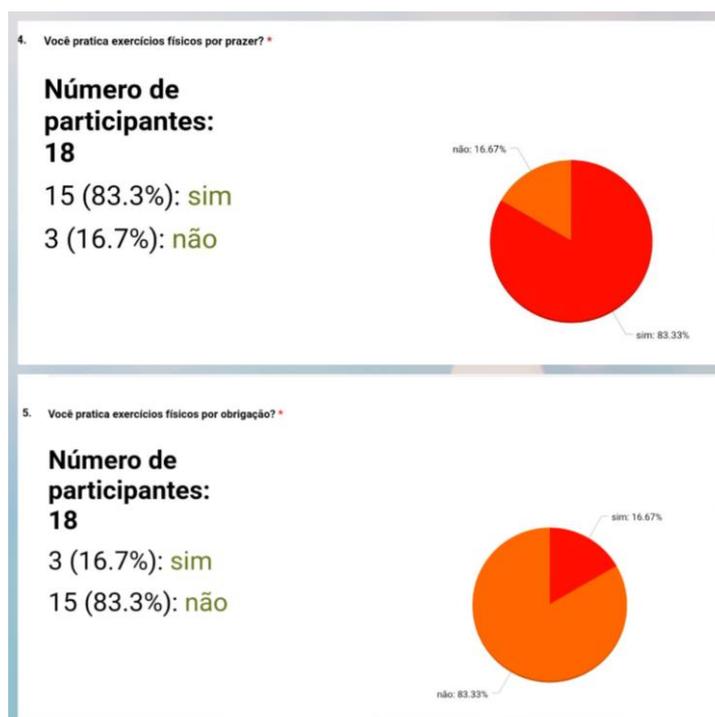
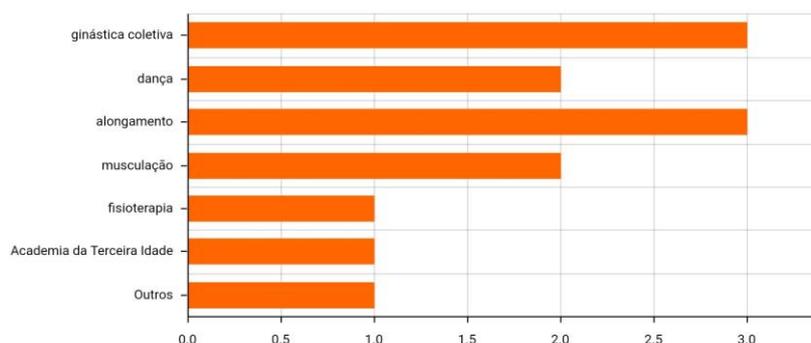


Gráfico 6. Referente à pergunta: “quais as atividades você pratica por obrigação?”



Os gráficos 7 e 8 representam as questões 7 e 8, que perguntavam se o participante praticava exercícios para a melhoria da autoimagem ou autoestima respectivamente. 83,3% dos participantes afirmaram praticarem exercícios para a melhoria da sua autoimagem e 100% para melhorarem a autoestima. Esses achados corroboram com Freitas e colaboradores (2007), que acreditam que os cuidados com o corpo são parte da afirmação de um código social, sendo possível relacionar atividade física, auto-estima e auto imagem, sendo que a boa aparência corporal é vista como fundamental, o que culmina na pergunta do gráfico 9, que questiona se o entrevistado pratica as atividades para melhorar sua aparência física para outras pessoas. 72,2% responderam que sim, confirmando os dados das perguntas anteriores.

Gráficos 7 e 8. Referentes às perguntas: “você pratica exercícios físicos para melhorar sua autoimagem?” e “você pratica exercícios físicos para melhorar a sua autoestima?”, respectivamente.

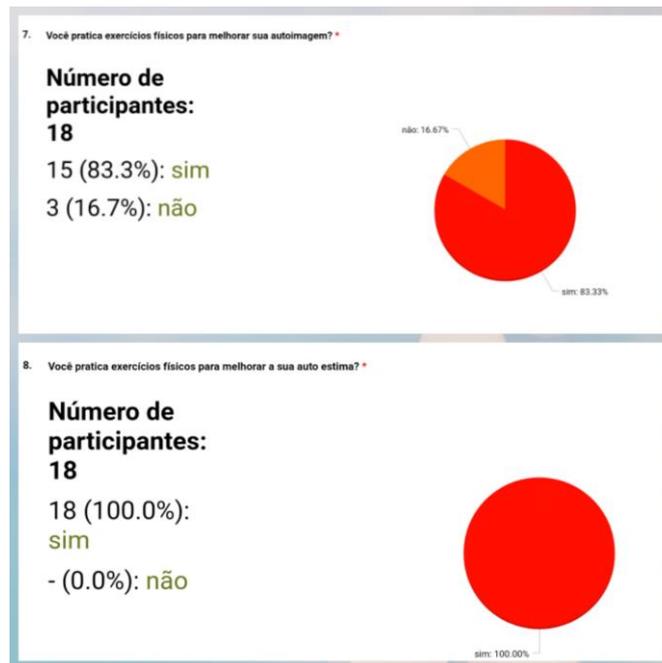
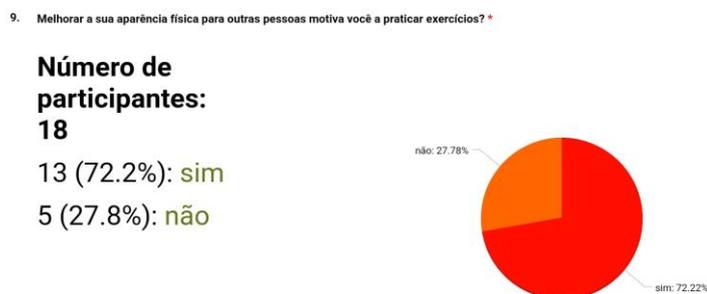


Gráfico 9. Referente à pergunta: “melhorar a sua aparência física para outras pessoas motiva você praticar exercícios?”



O gráfico 10 mostra a porcentagem de indivíduos que têm como motivação a possibilidade de obter um maior contato social: 83,3%. Esse resultado corrobora com achados citados na introdução (EIRAS *et al.*, 2010, FREITAS *et al.*, 2007, MEURER; BENEDETI; MAZO, 2011).

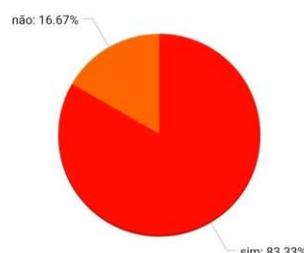
Gráfico 10. Referente à pergunta: “a possibilidade de ter um maior contato social te motiva a praticar exercícios físicos?”

10. A possibilidade de ter um maior contato social te motiva a praticar exercícios físicos? \*

**Número de  
participantes:  
18**

15 (83.3%): **sim**

3 (16.7%): **não**



A questão de número 11 (gráfico 11) indaga se o entrevistado é motivado a praticar exercícios para reduzir os seus níveis de estresse. 88,9% responderam que sim. Valores muito similares (89,1% quando somados os que consideraram diminuir os níveis de estresse importante ou muito importante) foram encontrados por Freitas e colaboradores (2007).

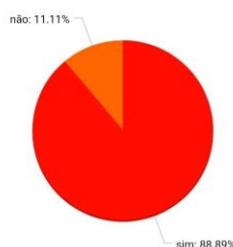
Gráfico 11. Referente à pergunta: “a redução dos seus níveis de estresse te motivam a praticar exercícios físicos?”

11. A redução de seus níveis de estresse te motivam a praticar exercícios físicos? \*

**Número de  
participantes:  
18**

16 (88.9%): **sim**

2 (11.1%): **não**



Na pergunta de número doze (gráfico 12) verificamos se os professores envolvidos nas atividades tinham alguma influência na motivação do entrevistado, e 94,4% responderam que sim, corroborando com Eiras e colaboradores (2010).

Gráfico 12. Referente à pergunta: “os professores envolvidos nas atividades têm influência na sua motivação?”

12. Os professores envolvidos em suas atividades têm influência na sua motivação? \*

**Número de  
participantes:**  
**18**

17 (94.4%): **sim**

1 (5.6%): **não**



O gráfico 13 mostra se os resultados obtidos com a prática dos exercícios motivavam o entrevistado a continuar se exercitando e 100% dos participantes responderam que sim, reiterando as afirmações do ACMS (2014) de que as expectativas em relação aos resultados são fundamentais para o início e para a adesão às atividades físicas.

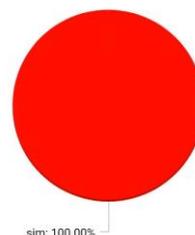
Gráfico 13. Referente à pergunta: “os resultados obtidos com os exercícios físicos motivam você a continuar se exercitando?”

13. Os resultados obtidos com os exercícios físicos motivam você a continuar se exercitando? \*

**Número de  
participantes:**  
**18**

18 (100.0%):  
**sim**

- (0.0%): **não**



Na questão 14 perguntamos se o pesquisado praticava exercício físico por influência de outras pessoas e 88,9% dos participantes responderam que não, o que representa um alto fator intrínseco de motivação. Porém na pergunta 15 (gráfico 15), que indagava se a pressão imposta pela sociedade para que os indivíduos pratiquem exercícios físicos influenciava na motivação dos entrevistados, 61,1% responderam que sim, o que representa um fator motivacional extrínseco de regulação externa (de acordo com a TAD), quando o

indivíduo realiza algo para obedecer regras (no caso regra social), ganhar recompensas externas, ou por ter medo de um castigo (GONÇALVES, 2008).

Gráfico 14. Referente à pergunta: “você pratica exercícios físico por influência de outras pessoas?”

14. Você pratica exercícios físicos por influência de outras pessoas? \*

**Número de  
participantes:  
18**  
2 (11.1%): **sim**  
16 (88.9%): **não**

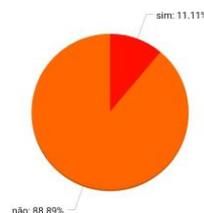
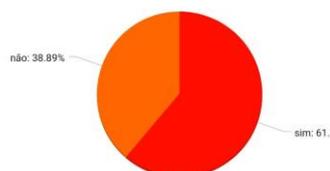


Gráfico 15. Referente à pergunta: “a pressão imposta pela sociedade para que pratiquemos exercícios motiva você a praticar atividades físicas?”

15. A pressão imposta pela sociedade para que pratiquemos exercícios motiva você a praticar atividades físicas? \*

**Número de  
participantes:  
18**  
11 (61.1%): **sim**  
7 (38.9%): **não**



A pergunta 16 questionava se o entrevistado se sentia capaz de realizar de forma satisfatória todas as atividades que ele se propõe e 83,3% dos pesquisados acreditam realizar de forma satisfatória as atividades propostas, de forma que uma pessoa afirmou não conseguir executar bem nenhuma das tarefas que se propõe (ginástica coletiva, alongamento, musculação, ATI e RPG) e duas outras afirmaram que não acham que dançam bem, mas que mesmo assim gostam de realizar a atividade. Esse achado é interessante, pois mostra que a grande maioria dos idosos têm uma boa percepção de autoeficácia de tarefa, o que pode gerar uma boa adesão às atividades a longo prazo.

Gráfico 16. Referente à pergunta “você se sente capaz de realizar de forma satisfatória todas as atividades que você realiza?”

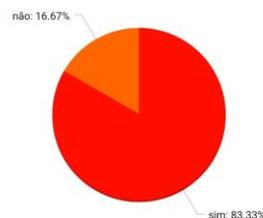
16. Você se sente capaz de realizar de forma satisfatória todas as atividades que você realiza? \*

**Número de  
participantes:**

**18**

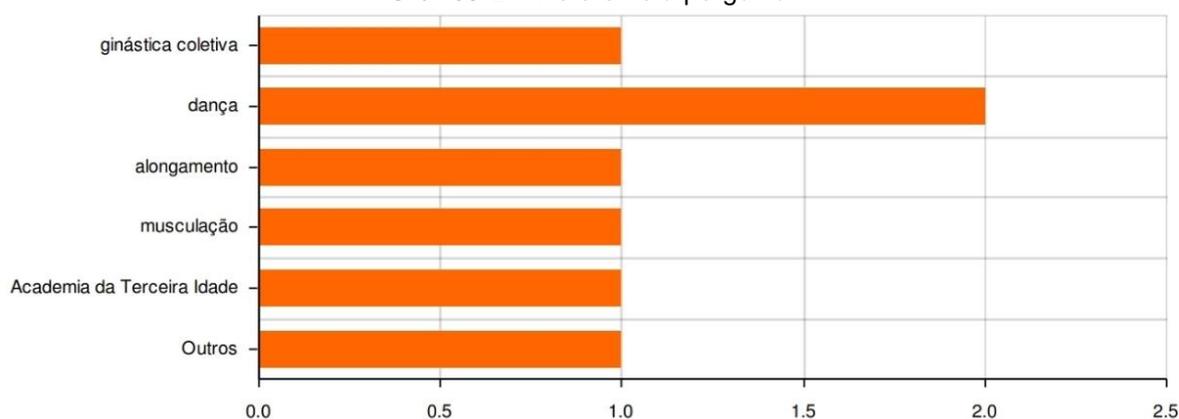
15 (83.3%): **sim**

3 (16.7%): **não**



A pergunta de número 17 (gráfico 17) era voltada para os entrevistados que reponderam de forma negativa à pergunta anterior, e tinha por objetivo saber quais as atividades o entrevistado acreditava não realizar de forma satisfatória. Os resultados mostram que um participante relatou não praticar de forma satisfatória nenhuma das atividades que se propõe a fazer (ginástica coletiva, musculação, alongamento, ATI e RPG), demonstrando uma baixa percepção de autoeficácia. Duas pessoas relataram que não realizam as aulas de dança de maneira satisfatória.

Gráfico 17. Referente à pergunta 17



## CONCLUSÃO, LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

A presente pesquisa mostrou que as principais motivações para a prática das atividades foi a melhoria/manutenção da saúde, autoestima e os resultados obtidos com a prática. A maioria dos entrevistados praticam os exercícios físicos por prazer, para melhorar a auto imagem e a aparência física para outras pessoas, para ter um maior contato social e

para diminuir os níveis de estresse. A maioria não realiza as atividades por influência de terceiros. Apenas uma pessoa relatou que os professores envolvidos nas atividades não têm influência na sua motivação. As atividades mais praticadas são as oferecidas pelo Projeto e 50% dos participantes praticam os exercícios devido à orientação médica.

Embora a pesquisa aqui apresentada não permita generalização de conclusões, ela pode sugerir observações que podem ser úteis para todos que trabalham ou visam trabalhar com atividades físicas voltadas para idosos: (1) a maioria dos idosos praticam apenas as atividades oferecidas pelo Projeto, que é voluntário e gratuito. Sabendo da importância da prática de atividades físicas dessa população para a saúde e até mesmo para a economia, políticas públicas de incentivo deveriam ser implementadas e incentivadas. (2) Projetos sociais, estabelecimentos comerciais e profissionais envolvidos nas atividades devem oferecer a essas pessoas profissionais competentes, que prescrevam exercícios compatíveis com a sua capacidade, sem excedê-la, mas também sem subestimá-la, pois caso isso ocorra pode ser que um fator importantíssimo faça com que o idoso desista das atividades: a falta de resultados. (2) Os idosos buscam o prazer, e os professores têm influência direta na sua motivação. Por isso, para haver adesão às atividades elas devem ser prazerosas e divertidas, já que a grande maioria procura a atividade física para diminuir seus níveis de estresse. Os professores envolvidos nas atividades devem gostar de trabalhar com essa população e saber transmitir para eles esse sentimento afim de criar uma maior adesão. (3) A socialização se mostra como um forte fator motivacional para a adesão às atividades, por isso as aulas coletivas podem ser mais interessantes de serem oferecidas para essa população.

## REFERÊNCIAS

ABREU, Maria Cecília de. **Velhice**. São Paulo: Ágora, 2017.

ALVES, Jorge L. **Identificação dos fatores motivacionais para a prática de atividade física em academias convencionais utilizando o questionário baseado na escala de motivação à prática de atividades físicas revisada (MPAM-R)**. 2019. 43f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Atividade Física) - Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, 2019.

AMARAL, Jeniffer K; MARIANO CEZAR, Marcelo. Motivational Factors for the practice of physical exercises in women in aging process. **FIEP BULLETIN**, v.89, ed. especial, art. I, p. 259-261. Foz do Iguaçu: 2019.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS AND MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

BARROSO JÚNIOR, João C.; FARIA JUNIOR, Alfredo; MARANHÃO NETO, Geraldo A.; ESPÍRITO SANTO, Fátima H. A motivação para atividade física: adesão, evasão e reinserção de idosos. **Atividade Física e Envelhecimento Humano**. Rio de Janeiro: HP Comunicação, 2015. p. 377-398.

BRASÍLIA. **Lei nº 8842, 04 de janeiro de 1994**. 1ª ed. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à fome.

CASTRO NETTO, Viviane P.; SATIRO, Tatiana G.; AZEREDO, Fernando P. Perfil de idosos praticantes de exercício físico em Itaipava. **FIEP BULLETIN**, v.89, ed. especial, art. I, p. 309-312. Foz do Iguaçu: 2019.

DYNIWICZ, Ana M. **Metodologia da Pesquisa em Saúde para Iniciantes**. 3. ed. São Caetano do Sul: Difusão, 2014.

EIRAS, Suélen; DA SILVA, WilliamH.; DE SOUZA, Doralice; VENDRUSCOLO, Rosecler. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividades físicas por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 2, jan, p. 75-89, Curitiba: 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4013/401338541006.pdf>  
Acesso em: 15/11/2019.

FARIA JUNIOR, Alfredo. **Atividade física e envelhecimento humano**. Rio de Janeiro: H.P. Comunicação, 2015.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas**. 1. ed. Barueri: Manole, 2008.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4ª ed. Porto Alegre: ARTMED: 2017.

FREITAS, Clara M.; SANTIAGO, Marcela; VIANA, Ana T.; LEÃO, Ana C.; FREYRE, Carmen. 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. Florianópolis: 2007.  
Disponível em: <http://files.adrianoebem.webnode.com.br/200000134-8ac1a8bbb7/aspectos-motivacionais-que-influenciam-a-adesao-e-manutencao-de-idosos-a-programas-de-exercicios-fisicos.pdf> Acesso em: 16/11/2019

GONÇALVES, Marina. **Adaptação e Validação da Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas**. 2008. 134f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2008. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/17419/1/MarinaPG.pdf>  
Acesso em: 16/11/2019

GUEDES, Dartagnan; SOFIATI, Sandro L. Tradução e validação psicométrica do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire para uso em adultos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v.20, n.4, p.397-412. Pelotas: jul/ 2015. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/287966562\\_Traducao\\_e\\_validacao\\_psicometrica\\_do\\_Behavioral\\_Regulation\\_in\\_Exercise\\_Questionnaire\\_para\\_uso\\_em\\_adultos\\_brasileiros](https://www.researchgate.net/publication/287966562_Traducao_e_validacao_psicometrica_do_Behavioral_Regulation_in_Exercise_Questionnaire_para_uso_em_adultos_brasileiros)  
Acesso em: 12/09/2019

HEIDEMANN, Leonardo; ARAÚJO, Ives; VEIT, Eliane A. Um referencial teórico-metodológico para o desenvolvimento de pesquisas sobre atitude: a Teoria do Comportamento Planejado de Ick Ajzen. *Revista Eletrónica de Investigación en Educación en Ciencias*. v. 7, n. 1, p. 22-

31. Buenos Aires: jul/2012. Disponível em:

<http://ppct.caicyt.gov.ar/index.php/reiec/article/view/7474/6718>

Acesso em: 14/10/2019

IBGE. Práticas de esporte e atividade física 2015. Rio de Janeiro: 2017.

Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>

Acesso em: 28/07/2019

LA GUARDIA, Jennifer G.; RYAN, Richard M.; COUCHMAN, Charles E.; DECI, Edward. Within-Person Variation in Security of Attachment: A Self-Determination Theory Perspective on Attachment, Need Fulfillment, and Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**. v. 79. n. 3, p. 367-384, 2000. Disponível em:

<https://pdfs.semanticscholar.org/2fe4/9a50fda9ed860949322007c34237267d50b3.pdf>

Acesso em: 07/10/2019.

MENDES, Telma A. **Geriatrics e Gerontologia**. Barueri: Manole, 2014.

MEURER, Simone T; BENEDETTI, Tânia R; MAZO, Giovana. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 16, n. 1, p.18-24, 2011. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/551/549>

Acesso em: 18/08/2019

NAHAS, Marcus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4a ed. Londrina: Midiograf: 2006.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios**. 6ª ed. Barueri: Manole, 2010.

PARADELLA, Rodrigo. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. **Agência IBGE Notícias**. Disponível em:

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>

Acesso em: 06/06/2019

PREFEITURA DE PETRÓPOLIS. **Petrópolis, com 305 mil habitantes, se prepara para desafio do crescimento populacional e envelhecimento da população**. Disponível em:

<http://www.petropolis.rj.gov.br/pmp/index.php/imprensa/noticias/item/10612-petr%C3%B3polis-com-305-mil-habitantes-se-prepara-para-desafio-do-crescimento-populacional-e-envelhecimento-da-popula%C3%A7%C3%A3o.html>

Acesso em: 24/07/2019

REEVE, Johnmarshall. **Motivação e Emoção**. Tradução: PONTES, Luís A.; MACHADO, Stella. 4ª ed. Rio de Janeiro: LTC, 2014.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. **American Psychologist**, v.55, n.1, p. 68-78. University of Rochester: jan.2000.

SENFFT, Maria D.; FARIA JUNIOR, Alfredo; DEVIDE, Fabiano; PÁVEL, Roberto. Motivos para a prática da natação Master sob a ótica do modelo de motivação para a prática desportiva de Weinberg e Gould (2001). **Atividade física e envelhecimento humano**. Rio de Janeiro: H.P. Comunicação, 2015. p. 95-118.

SILVA, Elza R; FARIA JUNIOR, Alfredo; SANTOS, Roberto; FERREIRA, Marcos. Motivação de atletas idosos na Associação de Veteranos de Atletismo no estado do Rio de Janeiro. **Atividade física e envelhecimento humano**. Rio de Janeiro: H.P. Comunicação, 2015. p. 139-162.

SOUSA, Emirislene; MENDES, Rayssa M; RÊGO, Adriana. Perfil motivacional de idosos praticantes de musculação: uma revisão. **FIEP BULLETIN**, v.89, ed. especial, art. I, p. 568. Foz do Iguaçu: 2019.

TAYLOR, Albert; JOHNSON, Michel. **Fisiologia do exercício na terceira idade**. São Paulo: Manole, 2015.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Tradução: PETERSEN, Ricardo D. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TORAL, Natacha; SLATER, Betzabeth. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciência & Saúde Coletiva**. v.12 n.6, p. 1641-1650. Rio de Janeiro: nov./dec. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v12n6/v12n6a23.pdf>  
Acesso em: 15/10/2019.

VIEIRA, Maria Teresa Ferreira de Amorim Silva. **Amostragem**. Universidade de Aveiro: Departamento de Matemática (2008), p.5-153. Disponível em <http://ria.ua.pt/bitstream/10773/2909/1/2009000495.pdf>  
Acesso em: 24/08/2019

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Trad. Maria Cristina Monteiro. 2 ed. Porto Alegre: Artmed: 2001.

#### APÊNDICE A - Questionário utilizado na pesquisa

|   |
|---|
| <p>1- Quais atividades você pratica?<br/> <input type="checkbox"/> ginástica coletiva <input type="checkbox"/> dança <input type="checkbox"/> alongamento <input type="checkbox"/> musculação <input type="checkbox"/> pilates<br/> <input type="checkbox"/> fisioterapia <input type="checkbox"/> spinning <input type="checkbox"/> Academia da Terceira Idade <input type="checkbox"/> yoga <input type="checkbox"/> jump <input type="checkbox"/><br/> <input type="checkbox"/> running <input type="checkbox"/> natação <input type="checkbox"/> hidroginástica <input type="checkbox"/> ciclismo <input type="checkbox"/> caminhada/corrida <input type="checkbox"/> artes<br/> marciais <input type="checkbox"/> futebol <input type="checkbox"/> vôlei <input type="checkbox"/> tênis <input type="checkbox"/> Outras? Quais?</p>  |
| <p>2- A manutenção/melhoria da saúde motiva você a praticar exercícios?<br/> <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p>  |
| <p>3- Você pratica exercícios por orientação médica? <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p>  |
| <p>4- Você pratica exercícios físicos por prazer? <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p>   |
| <p>5- Você pratica exercícios físicos por obrigação? <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p>  |
| <p>6- Caso a resposta para a pergunta 5 seja sim, indique quais atividades você pratica por<br/> obrigação (marque quantas opções forem necessárias):<br/> <input type="checkbox"/> ginástica coletiva <input type="checkbox"/> dança <input type="checkbox"/> alongamento <input type="checkbox"/> musculação <input type="checkbox"/> pilates <input type="checkbox"/> fisioterapia<br/> <input type="checkbox"/> spinning <input type="checkbox"/> ATI <input type="checkbox"/> yoga <input type="checkbox"/> jump <input type="checkbox"/> running <input type="checkbox"/> natação <input type="checkbox"/> hidroginástica <input type="checkbox"/><br/> <input type="checkbox"/> ciclismo <input type="checkbox"/> caminhada/corrida <input type="checkbox"/> artes marciais <input type="checkbox"/> futebol <input type="checkbox"/> vôlei <input type="checkbox"/> tênis <input type="checkbox"/><br/> Outras?</p> |
| <p>7-Você pratica exercícios físicos para melhorar sua autoimagem?<br/> <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p> <p>*Mosquera e colaboradores (2006) diferenciam a autoimagem é o (re)conhecimento que<br/> fazemos de nós mesmos, a forma como percebemos as nossas potencialidades,<br/> sentimentos, atitudes e ideias.</p>   |
| <p>8-Você pratica exercícios físicos para melhorar a sua *auto estima?<br/> <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p> <p>*auto estima diz respeito ao quanto gostamos ou apreciamos nós mesmos (MOSQUERA<br/> <i>et al.</i>, 2006)</p>  |
| <p>9-Melhorar sua aparência física para outras pessoas te motiva a praticar exercícios?<br/> <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p>  |
| <p>10-A possibilidade de ter um maior contato social te motiva a praticar exercícios físicos?<br/> <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p>  |
| <p>11- A redução dos seus níveis de estresse te motivam a praticar exercícios físicos?<br/> <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p>   |
| <p>13- Os professores envolvidos em suas atividades têm influência na sua motivação?<br/> <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não</p>   |

|   |
|---|
| 14- Os resultados obtidos com os exercícios físicos motivam você a continuar se exercitando? ( ) sim ( ) não  |
| 15- Você pratica exercícios por influência de outras pessoas? ( ) sim ( ) não   |
| 16-A pressão imposta pela sociedade para que pratiquemos exercícios físicos te motiva a praticar exercícios? ( ) sim ( ) não  |
| 17-Você se sente capaz de realizar de forma satisfatória todas as atividades que você realiza? ( ) sim ( ) não<br>* Caso haja resposta negativa marque a opção correspondente:<br>( ) ginástica coletiva ( ) dança ( ) alongamento ( ) musculação ( ) pilates ( )<br>fisioterapia<br>( ) spinning ( ) ATI ( ) yoga ( ) jump ( ) running ( ) natação ( ) higruginástica ( )<br>ciclismo ( ) caminhada/corrida ( ) artes marciais ( ) futebol ( ) vôlei ( ) tênis ( )<br>)Outras? Quais?<br><br>_____ |

## ANEXO A

TERMO DE PARTICIPAÇÃO CONSENTIDA  
CONFORME A LEI 196/96 DO CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE DE 10/10/1996.

Caro Participante,

A aluna Viviane Peixoto de Castro Netto, graduanda em Educação Física, da Universidade Estácio de Sá, na Cidade de Petrópolis no Estado do Rio de Janeiro, pretende realizar um estudo para conhecer a motivação dos idosos do Projeto Em Movimento para a prática de exercícios físicos.

Na seleção dos sujeitos, serão incluídos todos os participantes do projeto que desejarem fazer parte da pesquisa.

No estudo, será aplicado um questionário com dezessete (17) fechadas voltadas ao conhecimento da motivação dos integrantes do projeto para a prática de exercícios físicos.

Sua permissão para o desempenho deste estudo é voluntária. Você está livre para negar o seu consentimento ou abandonar o programa a qualquer momento, se assim o desejar. Mediante a sua aceitação, espera-se que você compareça nos dias e horários marcados e, acima de tudo, siga as instruções determinadas pelo seu instrutor e responda às perguntas da forma mais sincera possível. Em caso de dúvidas ou perguntas, queira manifestar-se, por favor, para explicações adicionais.

---

Eu li estas regras, entendi o propósito do referido estudo e, estando em perfeitas condições de participar do mesmo, isento o avaliador e a instituição à qual ele pertence de qualquer responsabilidade sobre danos causados ao meu estado físico.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante

\_\_\_\_\_  
Testemunha

Petrópolis, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.