

## **A IMPORTÂNCIA DA MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS**

*The role of Incentive in physical activities for elderly*

Raquel Guimarães Lins<sup>1</sup>  
Paulo Roberto Corbucci<sup>2</sup>

### **RESUMO**

O presente artigo refere-se a uma pesquisa realizada no município de Belo Horizonte com idosos participantes de um programa regular de atividade física oferecido pela prefeitura municipal que tem como objetivo identificar quais as principais motivações que levaram os idosos a participarem do programa. A metodologia constitui-se de entrevista semi-estruturada e análise de conteúdo. Entre os resultados tem-se o prazer, a saúde, o exercitar-se e a convivência social como os principais motivos apresentados. Ter o conhecimento sobre estas questões contribui para o direcionamento da atividade física, além da satisfação e reconhecimento por parte dos participantes.

**Palavras Chave:** Motivação; idoso; atividade física.

### **ABSTRACT**

*This paper focuses a research that was realized in Belo Horizonte with elder participants that integrated a regular program of physical activity that is offered by town hall. This program intends to identify the main incentives that had taken the elderly to participate in the program. The methodology consists of semi-structured interview and content analysis. The results demonstrated that the main incentives for elderly are pleasure, health, physical exercises and social relationships. Therefore, to know these factors is important to conduct physical activities and to obtain good results.*

**Keywords:** Motivation; elderly; physical activity.

---

<sup>1</sup> Mestre em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília (UCB). Professora da Faculdade Estácio de Sá de Juiz de Fora.

**E-mail:** [raquelglins@ig.com.br](mailto:raquelglins@ig.com.br)

<sup>2</sup> Doutor em Sociologia pela Universidade de Brasília (UNB). Pesquisador do IPEA e professor da Universidade Católica de Brasília.

**E-mail:** [paulo.corbucci@ipea.gov.br](mailto:paulo.corbucci@ipea.gov.br)

## INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um processo que ocorre em diversos países, incluso o Brasil, no qual o último Censo registra um percentual de 8,6% da população total. Tem-se ainda uma projeção de cerca de 30,9 milhões de indivíduos que terão mais de 60 anos de idade para o ano de 2020 (BELTRÃO; CAMARANO; KANSO, 2004).

Paralelamente a isto, são conhecidos os benefícios decorrentes da prática regular de atividade física para este grupo etário e social, tais como o controle do peso corporal, da força muscular e da pressão arterial (ARAÚJO, 2000).

Entretanto, assim como em outros grupos de indivíduos, não só os benefícios fisiológicos ocasionam um fator preponderantemente motivacional para a prática da atividade física. As relações sociais e a manutenção da autonomia também ocasionam a motivação à prática da atividade física regular para os idosos.

O objetivo, pois, deste artigo é o de identificar quais as principais motivações que levam o indivíduo idoso a ingressar em um programa de atividade física. Tal objetivo faz-se presente enquanto uma importante justificativa para que: a) haja planejamento nas ações de acordo com as motivações dos participantes; b) a satisfação do aluno-idoso seja plenamente (ou próxima de sua totalidade) atingida; c) a atividade física propicie melhorias na saúde do idoso participante.

## 1 MÉTODOS

A entrevista foi utilizada enquanto instrumento para a coleta de dados desse estudo. Essa técnica de coleta de informações permite captar, mediante narrativas dos próprios sujeitos, valores, sentimentos e percepções que estão envoltos nos assuntos dirigidos, e ainda, de acordo com Minayo (1999) possibilita a transmissão das representações de grupos determinados, em condições históricas, socioeconômicas e culturais específicas.

Para se chegar à primeira versão do roteiro de entrevista, foram consultados diversos autores (RAMOS, 2003; SEIDL; ZANNON, 2004; PASCHOAL, 2000), cujo resultado foi um modelo mais extenso, com questões que não condiziam exatamente com os objetivos propostos pelo estudo.

Concluída essa etapa, chegou-se ao instrumento de coleta a ser utilizado na pesquisa de campo, qual seja, um roteiro de entrevista semi-estruturada. Tal escolha foi fundamentada na possibilidade de que tal instrumento permite, quando necessária, a intervenção do entrevistador, ao mesmo tempo em que dá margem à liberdade e espontaneidade do entrevistado (TRIVIÑOS, 1987). Em seguida, o instrumento foi aplicado sob a forma de estudo-piloto. O referido questionário encontra-se em anexo.

Para a análise e interpretação das falas dos entrevistados, utilizou-se a Análise de Conteúdo que consiste em:

um conjunto de técnicas de análise das comunicações, visando, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, obter indicadores quantitativos ou não, que permitam a inferência de conhecimento relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) das mensagens (BARDIN apud TRIVIÑOS, 1987, p.160).

De acordo com Bardin, essa técnica compreende as seguintes etapas: escolha das unidades de contagem; seleção das regras de contagem; e escolha de categorias. O processo de análise se completa com o tratamento dos resultados, mediante as etapas de inferência e interpretação.

A análise dos enunciados das entrevistas consistiu nos seguintes procedimentos: identificação das idéias centrais e palavras-chave de cada entrevistado; categorização das idéias centrais e palavras-chave.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Católica de Brasília<sup>1</sup>, realizada no município de Belo Horizonte e a amostra constitui-se de 28 idosos participantes de um programa municipal de atividades físicas para a terceira idade (Programa Vida Ativa) oferecido em núcleos (parques, clubes) e instituições de longa permanência<sup>2</sup> (ILP).

## 2 RESULTADOS

A partir da análise de conteúdo das entrevistas, foi possível identificar quais as motivações que levam à participação dos idosos no programa de atividade física. Feijó (1992) define motivação como um processo que permite a mobilização de necessidades preexistentes, que se relacionam a comportamentos capazes de satisfazê-las.

A importância de se ter conhecimento sobre quais são as motivações que levam o indivíduo idoso a participar de um programa de atividade física permite intervenções que estejam de acordo com os interesses dos participantes. Nesse sentido, devem contemplar as motivações relacionadas a fatores internos e externos.

Lira (2000) comenta essas duas dimensões da motivação: intrínseca e extrínseca.

“O primeiro refere-se ao interesse, ao desejo e ao prazer de participar que atuam no espírito dos indivíduos para levá-los à ação. O segundo refere-se ao uso de incentivos ou por valores de ordem social, relacional, afirmação, hierarquia, diferença (p. 33).”

A tabela a seguir demonstra as categorias que compõem a categoria motivação nestes dois aspectos – intrínsecos e extrínsecos:

**Tabela 1**  
Motivos que levaram os idosos entrevistados a ingressarem no Programa Vida Ativa - Belo Horizonte

Elementos	Frequência
Prazer	17
Saúde	16
Exercitar-se	14
Convivência	13
Preenchimento do tempo livre	9
Bem-estar	6
Diminuição das dores	5
Superação de limitações físicas	3
Aprendizagem; novos conhecimentos	3
Presença de professores	3
Depressão	2
Outros	1

<sup>1</sup> Embora o presente trabalho tenha sido realizado em Belo Horizonte, o comitê de Ética que autorizou a execução do trabalho foi o da UCB por esta pesquisa fazer parte do mestrado em Qualidade de Vida lá sediado.

<sup>2</sup> Tradicionalmente conhecidas como asilos, casas de repouso, clínica de repouso e lar para velhinhos.

Ter o prazer como o motivo mais referenciado pelos entrevistados demonstra ser importante a motivação intrínseca, a partir de desejos pessoais associados com a realização e satisfação de estar em um grupo social, com manifestações de respeito, cumplicidade e reconhecimento social, desejos que se tornam importantes principalmente nesta fase da vida, em que muitas vezes outros contextos sociais excluem o idoso.

O segundo motivo mais referenciado pelos idosos entrevistados foi a intenção de melhoria de suas condições de saúde, fator igualmente encontrado em outros estudos (MAZO, 1998; LEITE et al., 2002).

Ao estudar a motivação para se iniciar a prática de exercícios físicos, Kimiecik (1991 *apud* CAMARANO; KANSO; MELLO, 2004) identificou que a mesma está associada à crença acerca de seus benefícios à saúde do indivíduo, proporcionando, ainda, uma sensação de bem-estar e prazer. Essa crença na relação direta entre atividade física e saúde mascara e encobre outros fatores como condições de moradia e de saúde que interferem na promoção da saúde, ao mesmo tempo em que atribui à atividade física um poder excepcional frente à eliminação das morbidades.

A prática de atividade física proporciona melhorias na saúde do indivíduo, entretanto outros fatores devem ser considerados. Existem benefícios, por exemplo, no sistema cardiovascular, no qual “um estilo de vida também é condição importante para a redução da mortalidade por doenças cardiovasculares” (CAMARANO; KANSO; MELLO, 2004, p. 42). Nesse sentido, esclarecer os comprometimentos que envolvem o processo de envelhecimento, assim como a atividade física e o estilo de vida (alimentação, cuidados com a saúde, etc.) que intervêm sobre os mesmos devem estar incluídos nos programas de atividade física para idosos, evitando-se com isso frustrações e evasões nos programas.

O terceiro fator mencionado chama a atenção para a necessidade de movimento e desenvolvimento do corpo, em contraposição à idéia de inatividade que permeia o senso comum acerca da aposentadoria e velhice, conforme é evidenciada por intermédio do seguinte relato: “tem que fazer ginástica pra desenvolver né, os músculos (J., masc., 68 anos – núcleo)”.

Além disto, o exercitar-se tem uma idéia de manter-se ativo, autônomo e não-dependente para realizar tarefas da vida diária. Tal questão faz-se importante em vista de estudos que apontam para dados que comprometem as atividades deste grupo, como em pesquisa realizada no município de São Paulo, no qual 53% da população estudada referia

necessidade de ajuda parcial ou total para realizar pelo menos uma das atividades da vida diária, 29% dos idosos necessitavam de ajuda parcial ou total para realizar até três dessas atividades, e 17% necessitavam de ajuda para realizar quatro ou mais atividades da vida diária (RAMOS, L. R. et al, 1993).

A convivência foi o quarto fator mais citado, incluindo a importância da amizade. Ficam reforçados a necessidade e o reconhecimento da importância de se estar com o outro, principalmente por se encontrarem em condições semelhantes, em um processo de envelhecimento que envolve condições sociais, afetivas e de saúde peculiares. O relato a seguir demonstra como a convivência é importante também no papel de apoio para o enfrentamento dos problemas que acometem as pessoas:

E depois a gente convive com o pessoal, porque depois que a gente tá numa certa idade a gente fica com um pouco de depressão, um pouco triste né. Então é bom a gente ter assim uma convivência com as pessoas, é bom (M., fem. 69 anos).

No caso das instituições asilares, a convivência é proveniente do encontro, em um mesmo lugar, de pessoas de diferentes localidades e histórias de vida, que por motivos que incluem uma condição social desfavorável, uma falta de apoio familiar, dentre outros, tem nas instituições um meio para enfrentar, com um mínimo de assistência, as dificuldades nesse período da vida.

O momento das aulas do programa significa, para os idosos residentes nas instituições, um momento de viver em comum a prática da atividade física, quando todos os participantes se agrupam em torno de um mesmo propósito. A reunião de todos favorece o desenvolvimento de relações interpessoais, ao oportunizar conhecer o outro e reconhecer-se enquanto um grupo. Sobre isto Ramos (2002, p. 171) acrescenta que “quando as pessoas podem trocar, (...), elas não somente podem manter as relações sociais, mas também elas aumentam o seu bem-estar físico e psicológico”.

O preenchimento do tempo livre, se distraindo ao participar do programa, foi mencionado por nove idosos entrevistados.

A idade avançada pode significar a possibilidade de descansar, de usufruir a aposentadoria e o tempo, livre das obrigações e tarefas exercidas por anos. A rigidez dos horários, o cumprimento de atividades no campo do trabalho e de papéis familiares para alguns tornam-se mais tênues na idade da velhice, conforme exemplificado a seguir:

Porque agora a gente já trabalha pouco, a obrigação da gente é pouca mesmo, então a gente fica só em casa sempre eu faço, eu fiz crochê, um ponto-cruz, então eu trabalho, faço bolsinha, mas a gente enjoa de todo dia fazer uma obrigaçõzinha pra não ficar à toa; então vem para aqui, para distrair (M., fem., 73 anos).

Há ainda o grupo dos idosos institucionalizados que, embora tenham um tempo livre disponível, nem sempre o tem acrescentado de diversas atividades. Em pelo menos uma das instituições asilares, somente o Programa Vida Ativa era oferecido como atividade sistemática para os idosos. Essa ociosidade correspondente a um não aproveitamento do tempo livre pela ausência no oferecimento de atividades que sejam significativas e prazerosas para os idosos desse grupo pode ser verificada no depoimento de um dos entrevistados, conforme a seguir:

Uma coisa que a gente fica aqui, não pode sair na rua, só pode sair com gente daqui, então leva uma vida presa. Você não tem nada o que fazer; eu, por exemplo, não sei fazer nada. Então você vive para comer e dormir, sentar no jardim, tomar um sol. Agora, de vez em quando a gente sai para passear. Junta ônibus, nós saímos para passear (P., masc., 77, informação verbal).

Tal depoimento nos faz atentar para a necessidade de que outras atividades, além da atividade física, possam ser oferecidas a esse grupo de idosos. Em estudo realizado em instituições asilares, Dops (1993) encontrou resultados parecidos e constatou também que “as ocupações produtivas, as de lazer e as religiosas absorviam parte muito pequena do tempo disponível. Mesmo os idosos que mencionavam participar de alguma atividade ficavam a maior parte do dia em ociosidade, sentados em silêncio ou deitados” (p. 197).

A busca pelo bem-estar por meio da atividade física foi o motivo que levou seis idosos a participarem do programa oferecido pela Secretaria Municipal de Esportes de Belo Horizonte. Sentir-se bem e procurar meios que favoreçam esta sensação independem da idade do indivíduo, e a atividade física é um destes meios para proporcionar a melhoria das condições gerais de saúde física do indivíduo e favorecer o contato social; objetivos considerados importantes para se ter um bem-estar geral (MOREIRA, 2000).

Entre os benefícios que a atividade física proporciona está a diminuição de sensações de dores e desconforto muscular, muitas vezes causadas pelo próprio sedentarismo, que compromete a flexibilidade e mobilidade dos segmentos corporais. Esse motivo foi apontado por cinco participantes como o que os teria levado a engajar-se no programa. Outros três idosos mencionaram como motivo a melhoria das dificuldades físicas já instaladas.

O reconhecimento das dificuldades no processo de envelhecimento contribui para que o planejamento de atividades favoreça os comprometimentos, a superação ou nova adaptação, respeitando ainda a individualidade e incentivando novos comportamentos, inclusive aqueles que ultrapassem a barreira, quer física ou social, instaladas por essas dificuldades, conforme o exemplo das falas a seguir:

(...) ou eu faço a quase dois anos e durante esse período eu tenho sentido até bastante melhor, sabe? Porque antes a gente não fazia atividade nenhuma assim de ginástica então a gente tinha dificuldade para muitas outras coisas inclusive assim para subir ônibus, degrau alto assim no ônibus. A gente tinha dificuldade depois que a gente começou a fazer essa ginástica aqui melhorou, melhorou e bastante (A., masc., 81 anos-  
Eu ando muito devagarzinho então a ginástica é bom que pra pessoa desenvolve mais (M.J., fem., 67 anos – moradora de instituição de longa permanência).

Três idosos do programa entrevistados relataram, enquanto motivação, a possibilidade de aprender coisas novas, demonstrando uma atitude ativa frente a novos desafios, em que, mesmo em idades mais avançadas, o sentimento e o prazer em aprender estão presentes e devem ser incentivados, por meio de trocas, de interação e construção com diferentes atividades. Giubilei (1993, p. 11) corrobora com isto quando conceitua o idoso como:

aquele que vê no amanhã a continuidade do trabalho do hoje, aquele que não fica à espera do descanso eterno, que vai à luta, que busca preencher os espaços da vida, que se vê como elemento útil à sociedade. Enfim, aquele que acredita e demonstra que tem experiências a serem relatadas e que, acima de tudo, é ainda capaz de grandes realizações.

A presença dos professores foi associada à atenção e disposição com que se dirigem aos idosos, fato mencionado por três participantes do programa, todos de instituições asilares e que têm nos professores e estagiários uma oportunidade de interação social, como mostra o seguinte relato: “Gostei muito da ginástica. São umas moças muito atenciosas, muito bacanas, nós fizemos uma amizade” (P., masc., 77 anos).

O oferecimento de programas de atividade física proporciona um caminho de trocas entre a esfera pública, no caso estudado, e os alunos participantes, e um dos meios para que isso ocorra, é o reconhecimento das motivações dos alunos (LIRA, 2000).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As motivações que proporcionam aos idosos participarem de um programa de atividade física refletem as próprias particularidades presentes no processo de envelhecimento: saúde, relações sociais e autonomia.

É necessário ainda, a partir deste reconhecimento, estabelecer intervenções baseadas nessas relações, incluindo a própria participação do idoso na tomada de decisões de suas necessidades, desejos e com vistas a reconhecer também sua autonomia, e as relações de interação social.

Sendo assim, a atividade física tornar-se-á um componente importante na qualidade de vida deste grupo etário quando ao promovê-la sejam consideradas as características, os anseios e a motivações deste grupo.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, C. G. S. Biologia do envelhecimento e exercício físico; algumas considerações. In: **Seminário Internacional Sobre Atividades Físicas Para A Terceira Idade**, Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2000.
- BELTRÃO, K.I.; CAMARANO, A. A.; KANSO, S. **Dinâmica populacional brasileira na virada do século XX**. Rio de Janeiro: Ipea, 2004 (Texto para Discussão,1.034).
- CAMARANO, A. A.; KANSO, S.; MELLO, J. L. Como vive o idoso brasileiro? In: CAMARANO, A. A. (org.). **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro: Ipea, 2004.
- DEPS, V. L. A ocupação do tempo livre sob a ótica de idosos residentes em instituições: Análise de uma experiência. In: NERI, A. L. **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas: Papirus,1993.
- FEIJÓ, O. G. **Corpo e Movimento: Uma Psicologia para o Esporte**. Rio de Janeiro: Shape, 1992.
- GIUBILEI, S. Uma pedagogia para o idoso. **A Terceira Idade**. São Paulo: SESC, v. 5, n. 7, p. 10-14, 1993.
- IBGE (Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). **Censo Demográfico, 2000**. Rio de Janeiro: IBGE, 2002.
- LEITE, M. T.; CAPPELLARI, V. T.; SONEGO, J. Mudou, mudou tudo na minha vida: experiências de idosos em grupos de convivência no município de Ijuí/RS. **Revista Eletrônica de Enfermagem** (on-line), v. 4, n. 1, p. 18-25, 2002. Disponível em <<http://www.fen.ufg.br>> Acesso em: 10 jul. 2005.
- LINS, R. G. Qualidade de vida, idoso e atividade física: um estudo a partir do Programa Vida Ativa, da Secretaria Municipal de Esportes de Belo Horizonte. **Dissertação de Mestrado**. Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2005.
- LIRA, L. C. Um estudo sobre causas da evasão em programas de atividades físicas da Unati/UERJ. In: **Seminário Internacional Sobre Atividades Físicas Para A Terceira Idade**, Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2000.
- MAZO, G. Z. **Universidade e terceira idade: percorrendo novos caminhos**. Santa Maria: Gráfica Nova Prata, 1998.
- MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo - Rio de Janeiro: Hucitec-Abrasco, 1999.
- MOREIRA, M. M. S. Trabalho, qualidade de vida e envelhecimento. [**Dissertação de mestrado**] Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública; 2000.
- PASCHOAL, S. M. P. Qualidade de vida do idoso: elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião. **Dissertação de Mestrado**, São Paulo: Universidade de São Paulo, 2000.

RAMOS, L. R. et al. Perfil do idoso em área metropolitana na região sudeste do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, n. 27, p. 87-94, 1993

RAMOS, L. R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 793-798, 2003.

RAMOS, M. P. Apoio social e saúde entre idosos. **Sociologias**, n. 7, p. 156-175, 2002

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em Ciências Sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

## ANEXO ROTEIRO DE ENTREVISTA

1) Quais os motivos que o levaram a participar do Programa Vida Ativa (PVA)?

2) O que você considera como saúde?

3) Como você avalia sua saúde:

Antes de participar do PVA:	Depois de participar do PVA:
<input type="checkbox"/> ótima	<input type="checkbox"/> ótima
<input type="checkbox"/> boa	<input type="checkbox"/> boa
<input type="checkbox"/> regular	<input type="checkbox"/> regular
<input type="checkbox"/> ruim	<input type="checkbox"/> ruim

4) Comente sobre as alterações de sua saúde após participar do PVA:

- Nada alterou/Continua do mesmo jeito (Por quê?)
- Melhorou (O quê?)
- Piorou (O quê?)

5) Marque as respostas que correspondem à realização das seguintes atividades no seu dia-a-dia ANTES e APÓS participar do PVA:

### ATIVIDADES

#### ANTES

#### APÓS

5.1) Tomar banho:

sem qualquer ajuda de alguém

com a ajuda de alguém

5.2) Ir ao banheiro:

sem qualquer ajuda de alguém

com a ajuda de alguém

5.3) Se alimentar:

sem qualquer ajuda de alguém

com a ajuda de alguém

5.4) Veste-se:

sem qualquer ajuda de alguém

com a ajuda de alguém

5.5) Deitar na cama, sentar na cadeira e levantar

sem qualquer ajuda de alguém

com a ajuda de alguém

6) Marque somente o que passou a ocorrer a partir do momento em que começou a participar do PVA:

- Hoje estou mais satisfeito com minha vida após participar do PVA
- Estou mais motivada a sair de casa depois que comecei a participar do PVA
- Me sinto mais valorizada enquanto pessoa
- Ampliei meu círculo de amizades

Outras mudanças ocorreram: \_\_\_\_\_

Não senti mudanças significativas

7) O que você considera por qualidade de vida?

8) Você considera que houve mudanças na sua qualidade de vida ANTES e APÓS participar do Programa Vida Ativa (PVA)?

9) Tem dificuldade em realizar alguma atividade ou tarefa? Em caso de afirmativo, acha que o PVA pode contribuir neste sentido?