

ALTAIR CÂNDIDO
PAULA MARCELA JUNQUEIRA E SILVA
RAFAEL CASTRO KOCIAN

**A MOTIVAÇÃO PARA INSERÇÃO E MANUTENÇÃO DE
ADULTOS E IDOSOS EM PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS
NA CIDADE DE POÇOS DE CALDAS - MG**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Superior de Bacharelado em Educação Física, do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação física.

Orientador: Prof. Msc. Rafael Castro Kocian

MUZAMBINHO

2014

FATORES MOTIVACIONAIS PARA INSERÇÃO DE IDOSOS EM PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS NA CIDADE DE POÇOS DE CALDAS - MG

Altair Cândido¹

Paula Marcela Junqueira e Silva²

Rafael Castro Kocian³

RESUMO: O objetivo deste estudo foi identificar e analisar os principais fatores motivacionais para a inserção e manutenção de idosos em práticas de atividades físicas na cidade de Poços de Caldas. A amostra foi composta por 83 participantes (média de idade de 58,7), todos moradores da cidade de Poços de Caldas e praticantes de atividades físicas oferecidas por dois projetos distintos. Um dos projetos é executado de forma independente em um bairro da cidade. O outro é um projeto social apoiado integralmente pela Prefeitura Municipal através da Secretaria Municipal de Esportes. Ambos os projetos, tem como foco oferecer atividades físicas com intuito de proporcionar uma melhor qualidade de vida, melhora na saúde, prevenção de doenças e socialização entre os participantes. Para tal identificação foi aplicado um questionário com questões abertas e fechadas relacionadas aos fatores que os motivam a iniciar uma atividade ou se manter em tal. Foi identificado após a análise dos dados, que o principal fator motivacional para a inserção dos moradores de Poços de Caldas em atividades físicas é a saúde e que a maior fonte de incentivo para o início da prática foi orientação médica.

Palavras-chave: motivação; atividade física; saúde.

INTRODUÇÃO

A população mundial tem aumentado acentuadamente, em especial à população idosa. A expectativa de vida nas sociedades antigas mostrava-se extremamente reduzida em relação à atual por problemas de saúde pública, doenças crônicas e epidêmicas e baixo grau de educação da população. Segundo Freitas et al. (2002), estima-se que, de 1996 a 2025, o percentual de idosos aumentará cerca de 200% nos países em desenvolvimento.

No Brasil, os estudos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010), indicam que 8,9% da população é composta por pessoas com 60 anos de idade ou mais. As alterações constatadas na pirâmide etária mundial faz com que o estudo do envelhecimento congênito torne-se tema de atenção, promovendo ações específicas de

-
- Graduando do Curso Superior de Bacharelado em Educação Física
 - Graduando do Curso Superior de Bacharelado em Educação Física
 - Professor (a) Orientador

agentes sociais governamentais, além de profissionais da área da saúde. O aumento da população idosa no Brasil segue a tendência mundial. Correspondendo a um acréscimo de 15 milhões de indivíduos. A estimativa para 2025 é de um aumento de mais de 33 milhões, tornando o Brasil o sexto país com maior percentual populacional de idosos no mundo (CARDOSO, A. S.; JAPIASSÚ, A. T.; CARDOSO, L. S.; LEVANDOSKI, G. 2007).

A atividade física pode minimizar os efeitos do envelhecimento sobre o corpo, e dentre seus benefícios se pode destacar: a redução da gordura corporal, da pressão arterial e dos triglicerídeos, o aumento do HDL- colesterol, a estimulação do metabolismo dos carboidratos e do sistema imunológico, da resistência e força muscular, além da melhora da autoestima e socialização (BARBOSA, 2007).

Segundo Machado (2006), a motivação é um determinante fundamental para que o ser humano desenvolva alguma atividade, participe de algum evento ou interaja com outros seres humanos. A motivação é um fator indispensável para adesão e permanência dos idosos em praticas regulares de atividades físicas. Samulski (2002) define a motivação como uma força interna e externa, que se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, o qual depende da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Davidoff (2001) considera somente a motivação interna, e que esta, refere-se a um estado íntimo e resulta em uma necessidade que promove e estimula ações comportamentais, que tornam a execução do comportamento desejado indispensável. Contudo, a motivação pode se desenvolver por aspectos externos, que fazem com que o indivíduo execute as ações necessárias para realização de seus objetivos e necessidades internas (MAGGIL, 2001).

Atualmente os termos aptidão física e bem-estar estão consolidados no mercado consumidor. A importância de adquirir hábitos saudáveis tem sido divulgada constantemente como um meio de banir os maus causados pela inatividade física e forma de vida urbana atual. Após maior exposição por parte da mídia dos benefícios e da importância de mudar hábitos de vida, houve uma maior procura por locais que ofereçam exercícios e atividades físicas regulares, como praça de esportes, lugares públicos destinados a esse fim, clubes ou academias de ginástica (SAMULSKI, 2002).

Nota-se que atualmente há uma tendência na população pela busca de um melhor padrão de vida, isso em todas as idades. Pilzer (2007) afirma que milhares de pessoas estão vivendo de forma mais saudável como nunca se viu antes na historia.

Diante das afirmativas dos parágrafos anteriores, o objetivo deste estudo foi

identificar e analisar os principais fatores motivacionais para a inserção e manutenção de idosos em práticas de atividades físicas na cidade de Poços de Caldas no sul do estado de Minas Gerais.

O presente estudo justifica-se pela importância de conhecermos quais os motivos influenciam e incentivam os idosos a praticar e permanecer praticando atividades físicas. Sendo assim, poderá ofertar uma referência para os profissionais da cidade de Poços de Caldas/MG e região a conhecer um pouco da realidade dos idosos praticantes de atividade física e, conseqüentemente, ter mais elementos para elaborar suas intervenções.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho é norteado pelas ciências humanas, em especial a psicologia da educação física, tendo como base uma análise qualitativa. Para a pesquisa utilizamos questionários para idosos de ambos os sexos participantes de programas de atividades físicas na cidade de Poços de Caldas/MG. Os questionários continham questões abertas e fechadas que buscava coletar dados referentes ao nível de motivações, informações e estímulos que pessoas de idade aproximadamente entre “50 e 80 anos” possuem para ingressar e continuar dentro de um grupo de atividades físicas específicas para o perfil citado. No entanto, foi aberta exceção para uma participante da pesquisa, com idade inferior a 50 anos, já que esta, também realiza as atividades propostas por um dos grupos em questão.

O questionário foi criado de acordo com que pensava Rampazzo (1998), onde ele afirma que o questionário é uma ferramenta para coleta de informações que contém uma seleção de questões, que devem ser respondidas por escrito, devendo garantir o anonimato dos sujeitos e sem a presença do entrevistador.

Para que conseguíssemos o máximo de bons resultados na análise destes dados, o questionário foi elaborado com questões fechadas, onde incluímos opções de respostas assinaladas, e questões abertas, onde o aluno poderia relatar a vontade o que quisesse. Desta maneira seria mais fácil compreender especificamente a particularidade de cada entrevistado.

Segundo Rudio (1986), os questionários abertos, também chamados de livres,

permitem ao informante responder livremente o tema, podendo utilizar da linguagem que achar mais adequada, emitindo suas opiniões e ideias. Tal categoria proporciona a pesquisa uma investigação mais complexa e com mais detalhes.

O questionário dessa pesquisa contou com um breve cabeçalho de dados pessoais como sexo do participante, idade, tempo de prática, profissão e frequência semanal que realiza atividades físicas. Em seguida contamos com mais oito questões mistas, sendo cinco questões fechadas de múltipla escolha e três abertas, que foi aplicado entre o período de 01/04 a 11/04 de 2014.

As questões aplicadas no questionário são as seguintes:

1-) Qual o principal motivo te levou à praticar atividade física?

2-) Quem te orientou a buscar este tipo de prática?

3-) Você prefere estas práticas realizadas em grupo ou individualmente, e por quê?

4-) Você realiza atividade física em outros lugares além destes projetos em questão?

5-) Depois de um tempo praticando exercícios físicos houve alguma mudança em algum aspecto da vida? Qual?

6-) Existe algum motivo que impeça a realização de atividades físicas?

7-) Alguém te estimula a continuar realizando atividade física?

8-) Uma única questão o questionário pediu para que os participantes enumerassem de um a cinco por ordem de qual objetivo é o mais importante para eles, sendo o número um mais importante que o número cinco, e os objetivos citados foram à saúde, convívio social, lazer, ocupação de tempo livre e combate ao estresse.

Para uso em estudo das coletas adquiridas pela pesquisa, foi assinado pelos participantes um Termo de Consentimento livre e Esclarecido, que tem como garantia o sigilo total aos seus dados pessoais, deixando claro o anonimato.

Depois de coletadas as informações almeçadas pela pesquisa, tanto os dados adquiridos através das questões de múltipla escolha quanto nas abertas foram tabulados, distribuídos, analisados através de gráficos e discutidos.

Os questionários foram entregues nos mesmos dias que acontecem as atividades, para que os participantes os levassem para casa, e os devolvessem preenchidos no próximo encontro com o grupo. Mas, para que houvesse a possibilidade da intervenção de quem realizasse esta entrevista quando necessário, e ao mesmo tempo poder proporcionar a liberdade, de modo de que as respostas fossem fornecidas com o máximo de espontaneidade, foram abertas exceções, de forma com que alguns questionários foram concluídos no próprio local. Este sistema utilizado para coletar tais informações, nos proporciona a captação de dados de acordo com a narrativa dos próprios praticantes da atividade, valores sentimentais, e percepções que fazem parte dos assuntos selecionados. E que, segundo Minayo (1999) isto nos permitiu à transmissão de dados de acordo com a vida vivida, situação emocional e cultural de cada um.

A amostra foi composta por 83 participantes (média de idade de 58,7), divididos em 69 do sexo feminino (média de idade de 68,2), o que representa 83,2% dos participantes e 14 do sexo masculino (média de idade de 71,5), o que representa 16,8 % dos participantes. Todos praticantes de atividades físicas e moradores da cidade de Poços de Caldas no estado de Minas Gerais. Foram avaliados todos os participantes presentes nas aulas nas datas das coletas do estudo.

Para o desenvolvimento da pesquisa contamos com dois grupos de pessoas que praticavam exercícios físicos. Estes grupos realizavam atividades físicas orientadas e acompanhadas por dois professores de Educação Física, distintos em cada grupo. Tais atividades acontecem em ambientes diferentes e com atividades diferentes utilizando músicas ou não.

O primeiro projeto é executado de forma independente em um bairro da cidade. Os participantes deste contribuem com o valor de 20,00 reais mensais para realizar as atividades propostas pelo projeto. O segundo é um projeto social apoiado integralmente pela Prefeitura Municipal de Poços de Caldas através da Secretaria Municipal de Esportes, e é inteiramente gratuito para a população.

A frequência semanal dos praticantes dentro dos grupos varia de uma a três vezes na semana, entretanto, algumas fazem atividades extras, fora dos grupos onde estão inseridos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Visando analisar os principais fatores motivacionais para a inserção de idosos moradores da cidade de Poços de Caldas – Minas Gerais em práticas de atividades físicas, serão apresentados a seguir os resultados e discussão deste estudo. Cada questão do questionário utilizado como forma de coleta de dados da pesquisa será analisada detalhadamente em gráficos distintos. Iniciamos pela análise do cabeçalho do questionário aplicado no estudo, que visava à descrição do perfil do grupo.

	VARIÁVEL	NÚMERO	PERCENTUAL
Sexo	Feminino	69	83,2%
	Masculino	14	16,8%
Idade	Até 50 anos	9	10,8%
	51-60 anos	25	30,1%
	61-70	30	36,3%
	Mais de 70 anos	15	22,8%
Profissão	Aposentados	20	23,0%
	Do Lar	29	30,6%
	Ativos Profissionalmente	34	46,4%
Tempo de Prática	Até 1 mês	9	10,8%
	2 a 6 meses	10	12,5%
	7 a 12 meses	9	10,5%
	Mais de 12 meses	55	66,2%
Frequência Semanal	1 a 2 Dias	38	45,7%
	3 a 4 Dias	25	30,3%
	5 a 7 Dias	20	24,0%

FIGURA 1 - Referente ao cabeçalho do questionário aplicado aos participantes das atividades propostas

A tabela acima mostra o percentual de participantes das atividades físicas propostas pelos projetos em questão. É possível analisar o maior percentual de praticantes do sexo feminino (83,1%) em relação ao sexo masculino total de (16,8%). Em relação à idade dos indivíduos analisados o maior percentual analisado foi entre 61 – 70 anos com o percentual total de (36,3%) do total. Foi averiguado que a maioria dos participantes apesar da idade permanece em atividades profissionais, com o total de 46,4%. Foi analisado que um total de 66,2% dos participantes da amostra realiza atividades físicas a mais de 12 meses e a maioria da amostra realiza atividades físicas de 1 a 2 dias por semana, totalizando 45,7% do total da amostra.

Após o cabeçalho de identificação, o questionário trazia questões fechadas e abertas que contemplavam o objetivo do estudo. Na primeira questão, aberta,

perguntamos qual o motivo que os levou a iniciar a prática de atividade física. As respostas foram analisadas e categorizadas e após a análise dos dados construímos o gráfico a seguir.

FIGURA 2 - Mostra os principais motivos para inserção dos participantes em práticas de atividades físicas

A figura 2 nos mostra que dos cinco itens mais citados pelos entrevistados durante o estudo, a opção “Saúde” aparece em primeiro lugar com o maior percentual obtido na pesquisa, com o total de 72,4% (n=55), sendo este o principal motivo para a inserção de indivíduos em práticas de atividades físicas. Seguido pela opção “Por sentir dores”, que ocupa o segundo lugar com o total de 11,2% (n=9). É notável que se somarmos as respostas saúde e “por sentir dores” teremos mais de 83% (n=64), demonstrando como os aspectos biológicos são de extrema relevância se comparados com aspectos de domínios afetivos e sociais como as respostas “por gosto” e “conviver socialmente”.

A segunda questão, também aberta, perguntamos aos participantes, quem os orientou a iniciar a prática de atividade física. As respostas foram analisadas e categorizadas e após a análise dos dados construímos o gráfico a seguir.

FIGURA 3 – Refere-se à análise de quem orientou os participantes a iniciar práticas de atividades físicas

Ao analisar as respostas é possível visualizar que a opção com o maior percentual referente a quem foi a pessoa que orientou os participantes a iniciarem atividades físicas foi o “Médico” com o total de 44,5% (n=38) do total das respostas citadas pelos participantes do estudo. A segunda opção com o maior percentual foi na opção “Por gosto próprio” com 22,8% (n=18) do total.

Na terceira questão, também aberta, perguntamos aos participantes se tinham algum motivo que impedia a prática de atividade física. As respostas foram analisadas e categorizadas e após a análise dos dados construímos o gráfico a seguir.

FIGURA 4 - Valores percentuais referindo à alternativa se há ou não algum motivo que os impeça de frequentar atividades físicas

Ao analisar as respostas percebemos que 75,09% (n=63) dos entrevistados relataram que não há motivos os impeçam de realizar atividades, enquanto que 24,01% (n=20) por participantes relataram que existe motivos que os impeçam de frequentar tais atividades.

Ao analisarmos os principais motivos citados pelos participantes do estudo para não realizar atividades físicas percebemos que os principais relatos foram que o trabalho os impede de realizar as atividades, seguido da opção “dores”. Um participante da amostra cita a falta de tempo como motivo para não realizar. Chama a atenção que um dos itens citados para a não realização é a preguiça. Nesse sentido caberia uma reflexão sobre o papel do profissional de Educação Física em conscientizar os participantes da importância da prática da atividade e o constante incentivo para que este motivo não impeça a participação do mesmo.

A quarta questão, fechada, perguntamos aos participantes se preferiam realizar atividades de forma individual ou em grupo. Na mesma questão ainda havia espaço para o participante justificar sua resposta. As respostas foram analisadas e categorizadas e após a análise dos dados construímos o gráfico a seguir.

FIGURA 5 – Refere aos valores percentuais de preferência dos participantes por realizar atividades individuais ou em grupo

Na figura 5 é possível visualizar que a grande maioria dos participantes do estudo total de 82,0% (n=68) da amostra, prefere realizar atividades físicas em grupo (com outras pessoas ao mesmo tempo), a apenas 8,3% (n=7) tem preferência por realizar atividades individualmente (sozinhos, sem companhia de outras pessoas). Pessoas que gostam de realizar atividades em grupo ou individual aparecem com o percentual de 8,3% (n=7).

Nos chama a atenção o alto percentual de 82,0% do total da amostra que tem preferência por realizar atividades físicas em grupo. O que demonstra e reforça a importância da socialização para o público idoso. Nesse sentido, fica evidente que o profissional de Educação Física deve preparar atividades físicas que integrem e estimulem os participantes a estar em contato direto com os demais membros do grupo.

O gráfico a seguir apresenta os principais motivos citados pelos

participantes da pesquisa por preferirem realizar atividades em grupo. Lembrando que o percentual total dos motivos citados equivale a 82,0%.

Figura 6 – Mostra os principais motivos citados pelos participantes pela preferência em realizar atividades em grupos

A figura 6 mostra os principais motivos citados pelos participantes do estudo pela preferência em realizar atividades físicas em grupo. O motivo mais citado pela maioria foi por atividades em grupo proporcionar aos praticantes o “entretenimento” (diversão, ânimo, disposição) com o percentual total de 35,0% (n=25). Em segundo lugar foi analisado um empate entre a “socialização” e a “motivação para realização das atividades” cada uma com o percentual de 32,5% (n=23) do total como os principais fatores motivadores para realização de atividades físicas em grupos. O número de resposta aparece maior que o número total de participantes, devido ao motivo de ter sido permitido que os participantes respondessem mais de uma opção em sua resposta.

O alto percentual apresentado no gráfico acima na opção “entretenimento” demonstra como a prática de atividades físicas regulares proporciona a seus praticantes o lazer e experiências diversas, que trazem o lúdico como um de seus maiores benefícios. O que se torna muito importante para o público objeto deste estudo em questão, já que com o passar da idade as pessoas perdem o entusiasmo em praticar atividades que lhes proporcionem o divertimento. Fato este, que pode ser revertido em práticas de atividades físicas.

Na quinta questão, fechada, perguntamos aos participantes se existe alguém próximo a eles que os estimulem a continuar realizando atividades físicas. Na mesma questão ainda havia espaço para o participante relatar quem os estimula. As respostas foram analisadas e categorizadas e após a análise dos dados construímos o gráfico a seguir.

FIGURA 7 – Distribuição percentual da motivação para continuar a prática de atividades físicas por parte dos participantes da amostra

A figura 7 mostra o percentual de motivação para que os participantes da pesquisa continuem a realizar atividades físicas regularmente. É possível analisar no gráfico que 77,2% (n=64) dos entrevistados recebem apoio de outras pessoas para que permaneçam em atividade. Enquanto que 20,4% (n=17) não recebem apoio de outras pessoas. E 2,4% (n=2) do total da amostra não responderam a esta questão do questionário aplicado.

É notável a diferença no percentual de pessoas que recebem estímulos de alguém para continuar a realizar atividades físicas se comparada ao percentual de pessoas que não recebem nenhum estímulo. Sinal de que a população em geral está mais consciente da importância da atividade física em diversos aspectos. Seja no aspecto biológico, social e emocional (ACSM, 2006). O gráfico a seguir apresenta os principais incentivadores para que os participantes da pesquisa continuem praticando atividades físicas.

FIGURA 8 – Percentual das pessoas que motivam os participantes a continuar a realizar atividades físicas

Na figura 8 podemos visualizar as pessoas responsáveis em motivar os participantes da pesquisa em continuar a realizar práticas de atividades físicas. Das opções mais citadas pelos entrevistados no questionário utilizado para coleta de dados, o maior percentual analisado foi na opção “família” com 38,9% (n=28) do total das respostas. A segunda opção mais citada foi o “médico” com 24,0% (n=18), e em terceiro a opção “amigos” com 17,2% (n=11). O “professor de Educação Física” ocupa a quarta posição como agente motivador com o percentual de 15,5% (n=7) do total.

Chama a nossa atenção a diferença no percentual na opção “família” com o total de 38,9% (n=28), em comparação a opção “médico” com 24,0% (n=18), o que mostra a importância da família como principal incentivadora à prática de atividades físicas. Cabe lembrar que na segunda questão (figura 3) discutida anteriormente, a opção “família” era inferior à opção “médico” no que diz respeito ao estímulo a iniciar as práticas. Destacamos também, um aumento significativo na participação do profissional de Educação Física em relação ao estímulo a continuar praticando, pois na segunda questão (figura 3) percebemos que somente 5,4% citou o profissional e neste momento, 15,5% citou como principal motivador. Entretanto, por mais que consideremos esse aumento substancial, ainda é pouco se considerarmos a importância do profissional de Educação Física como principal agente em relação às práticas de atividade física.

Na sexta questão, fechada, perguntamos aos participantes se realizam atividades

extras, além dos dois projetos objetos de estudo desta pesquisa. As respostas foram analisadas e categorizadas e após a análise dos dados construímos o gráfico a seguir.

FIGURA 9 – Se refere ao percentual dos participantes da pesquisa que realizam atividades físicas paralelas aos projetos em questão

A figura 9 mostra o percentual dos participantes da amostra que realizam atividades físicas extras, além dos dois projetos objetos de estudo nesta pesquisa. Podemos verificar após análise dos dados, que a maioria dos participantes do estudo 60,3% (n=50) não realiza atividades paralelas aos dois projetos em questão. Já as pessoas que realizam atividades paralelas aos projetos correspondem a um total de 39,7% (n=33) da amostra. Esse dado relativo à participação extra é relevante, uma vez que nos alerta que os participantes têm disposição para outras propostas, dessa forma, podemos deduzir que a prática deve ser prazerosa e estimulante, pois se fosse somente por obrigação eles abririam mão ou das atividades extras, ou das atividades dos projetos em questão.

Na sétima questão, fechada, perguntamos aos participantes quais os principais objetivos eles esperam atingir praticando atividades físicas. Nesta questão, havia cinco opções para escolha. São elas: Saúde, Convívio Social, Lazer, Combate ao estresse e Para ocupar o tempo livre. As respostas foram analisadas e categorizadas e após a análise dos dados construímos o gráfico a seguir.

FIGURA 10 - Refere-se aos principais motivos citados pelos entrevistados para que permaneçam em atividades físicas

Na figura 10 podemos verificar o gráfico que corresponde aos motivos mais citados pelos participantes da amostra para que estes permaneçam em práticas de atividades físicas regulares. Cabe salientar que a questão permitia que o participante assinalasse mais de uma opção, dessa forma, o percentual apresentado é sempre em relação ao total de entrevistados.

Com o maior percentual analisado, 93,9% do total citaram a opção “saúde” como o maior fator motivacional. A saúde é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS)

como condição geral do corpo e da mente em relação às doenças e ao vigor físico e mental. Em segundo lugar a opção “ocupar o tempo livre” com 67,4%. A terceira opção mais citada como fator motivacional pelos entrevistados foi o “convívio social” com o percentual de 55,4%. Em quarto lugar ficou a opção “combate ao estresse” com 45,7%, e por último a opção “lazer” com 33,4% do percentual total. A opção lazer aparece com o menor percentual das opções citadas, o que demonstra o desinteresse ou até mesmo a falta de informação da sociedade sobre a importância do lazer relacionado à atividade física. Segundo Gomes (2008), o Lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária e deve servir como um aliado da população para realização de atividades físicas por parte da população.

Esses dados confirmam os dados levantados em questões anteriores onde a saúde aparece como o principal fator de adesão a prática de atividade física. Entretanto, é interessante notar que todas as opções, em maior ou menor escala, foram assinaladas, dessa forma fica evidente que a prática de atividade física, mesmo que motivada por um único fator, acaba desenvolvendo ao longo do tempo outros tipos de interesses, diferentes dos iniciais. Isso reforça que outros benefícios acabam surgindo para os participantes (SOARES, 1996).

A oitava e última questão, aberta, perguntamos aos participantes se após a inserção deles em práticas regulares de atividades físicas sentiram mudanças em algum aspecto de sua vida. As respostas foram analisadas e categorizadas e após a análise dos dados construímos o gráfico a seguir.

FIGURA 11 – Refere-se aos valores percentuais analisados na questão que diz respeito às mudanças que ocorreram na vida dos participantes após o início das atividades físicas

A figura 11 nos mostra que 100% (n=83) dos participantes do estudo relataram sentir mudanças em algum aspecto da vida após o início em práticas de atividades físicas. Esse percentual de 100% (n=83) representa as mudanças positivas que os entrevistados relataram, ou seja, os aspectos positivos da prática de atividades físicas relatados pelo público da amostra em questão são unânimes. O que reforça ainda mais os benefícios que a atividade física realizada regularmente pode trazer aos seus praticantes.

A figura a seguir refere-se às principais mudanças citadas pelos participantes da pesquisa. As respostas foram analisadas e categorizadas e após a análise dos dados construímos o gráfico a seguir.

FIGURA 12 – Mostra os principais benefícios citados pelos participantes do estudo após o início em práticas de atividades físicas

Na figura 12 podemos visualizar o percentual dos principais benefícios citados pelos participantes da pesquisa após o início em programas de atividades físicas regulares. Com o maior percentual analisado 39,4% (n=32), a opção “disposição/ânimo” foi a mais citada pelos entrevistados, seguido da opção “melhora nas dores” com 28,8% (n=25) do total. O “convívio social” ocupa o terceiro lugar entre os benefícios mais relatados pela amostra após a inserção em atividade física com 15,0% (n=13). Em quarto lugar houve um empate entre duas opções são elas “a melhora nos níveis de estresse” e a “melhora no condicionamento físico”, cada uma com 6,0% (n=5) do percentual. Na quinta posição entre os principais benefícios da atividade física para o grupo participante do estudo está o “emagrecimento” com 4,8% (n=3) do total.

Nos chama a atenção o grande percentual na opção “melhora nas dores” com o total de 28,8% (n=25) citada pelos participantes. Com o passar dos anos, esse fator interfere muito na qualidade de vida dos idosos em geral. Com a prática de atividade física regular, as dores podem ser amenizadas de forma considerável, já que atividades físicas proporcionam melhora na amplitude articular, melhor facilidade de locomoção, relaxamento muscular, entre outros benefícios.

Cabe destacar que as respostas caminham para diferentes possibilidades positivas, não ficando somente nas questões diretamente ligadas a saúde. Destaca - se nesse sentido as opções: disposição/ânimo e convívio social, novamente reforçando aquilo que constatamos na questão anterior, sobre a multiplicidade de benefícios da atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste estudo foi identificar e analisar os principais fatores motivacionais para a inserção e manutenção de idosos em práticas de atividades físicas na cidade de Poços de Caldas no sul do Estado de Minas Gerais. Após desenvolver o presente trabalho e analisar os dados coletados, concluímos que, dentro do universo pesquisado, mais de 70% dos praticantes de Atividade Física com idade superior a 50 anos iniciaram atividade preocupados com a saúde, sendo o principal motivo na busca de uma atividade. Notamos que as pessoas que mais orientam os participantes a buscar este tipo de prática são os médicos.

Em relação a motivos para a não realização de uma Atividade Física, concluímos que mais da metade dos praticantes é disponível e disposto à prática. Entretanto, aproximadamente 20% tem sempre algum motivo que impede a prática. Percebemos que os participantes preferem atividades em grupo a atividades individuais.

Com relação à manutenção da prática de atividade física concluímos que diversas pessoas incentivam os participantes a permanecerem nos programas estudados, dentre eles a família, os médicos e os profissionais da área. Por fim, concluímos que para todos os participantes ocorreram ganhos com a prática de atividade física em especial, em relação à disposição, redução de dores e convívio social.

ANEXOS



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS
- Campus Muzambinho -

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Convidamos o (a) Sr (a) para participar da Pesquisa **A MOTIVAÇÃO PARA INSERÇÃO E MANUTENÇÃO DE ADULTOS E IDOSOS EM PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS NA CIDADE DE POÇOS DE CALDAS - MG**, sob a responsabilidade do pesquisador **Altair Cândido e Paula Marcela Junqueira e Silva**, a qual pretende Identificar aspectos motivacionais para inserção de adultos e idosos em práticas de atividades físicas. Sua participação é voluntária e se dará por meio da aplicação de um questionário sobre motivação e a Atividade Física. Se você aceitar participar, estará contribuindo para uma produção científica e acadêmica que aborda a Atividade Física, uma área relativamente escassa se considerarmos o contexto estudado, a cidade de Poços de Caldas/MG, e os fatores motivacionais como objeto do estudo. Se depois de consentir em sua participação o Sr (a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O (a) Sr (a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo guardada em sigilo. Para qualquer outra informação, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com o pesquisador, pelo telefone (35) (99072610).

Consentimento Pós-Informação

Eu, _____, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, sabendo que não vou ganhar nada e que posso sair quando quiser. Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelo pesquisador, ficando uma via com cada um de nós.

_____ Data: ___/___/___

Assinatura do participante

Assinatura do Pesquisador Responsável

QUESTIONÁRIO

SEXO: () M () F IDADE: _____ PROFISSÃO: _____
TEMPO DE PRÁTICA: _____ FREQUÊNCIA SEMANAL: _____

- Por qual motivo você pratica atividade física?
- Quem orientou você a iniciar em práticas de atividades físicas?
- Há algum motivo que te impeça de realizar atividades físicas?
() Não () Sim Qual: _____
- Você prefere atividades individuais ou em grupo? Por quê?
- Alguém estimulou você a praticar atividades físicas?
() SIM () NÃO QUEM? _____
- Você faz atividades físicas em outros locais além do Projeto?
- Enumere de 1 a 5 os principais objetivos que você tem em praticar essas atividades. Sendo o número 1 o motivo mais importante e número 5 o menos importante
() Saúde () Convívio Social () Lazer () Para ocupar o tempo livre () Combate ao estresse
- Depois que começou a praticar atividades físicas sentiu mudanças em algum aspecto da sua vida? Explique.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM Position Stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. Med Sci Sports Exerc 1998;30: 975-91.

BARBOSA, A. R. Treinamento contra resistência e função muscular em idoso. Revista Digital, Buenos Aires, Año 12, N° 108, Mayo de 2007.

CARDOSO, A. S.; JAPIASSÚ, A. T.; CARDOSO, L. S.; LEVANDOSKI, G. O processo de envelhecimento do sistema nervoso e possíveis influências da atividade física. Ciências Biológicas e da Saúde, v. 13, n. 3, p. 29-44, 2007.

DAVIDOFF, Linda L. Introdução a Psicologia: 3 ed. São Paulo: Makron Books, 2001.

Freitas EV, Py L, Néri AL, Cançado FAX, Gorzoni ML, Rocha SM: Tratado de Geriatria e Gerontologia, Guanabara-Koogan, 2002.

MACHADO, A. A. Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MAGILL, R.A. Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blücher, 1984.

MINAYO, Maria Cecília de Souza et al. (Org.) **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 2. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1999. p.80.

PILZER, Paul Z. The Wellness Revolution: How to Make a Fortune in the Next Trillion Dollar Industry. New Jersey: John Wiley & Sons, 2007.

RAMPAZZO, L. Metodologia científica: para alunos dos cursos de graduação e pós-graduação. Lorena: Editora Estiliano, 1998.

RUDIO, F. V. Introdução ao projeto de pesquisa científica. Petrópolis: Vozes, 1986.

SAMULSKI, D. M. Psicologia do esporte. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/Ed. da UFMG, 2002.

SOARES, Carmem Lucia et al. Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1996.

