

# MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM INDIVÍDUOS DE MEIA IDADE

**ALMEIDA, Thalia Patrício de Almeida <sup>1</sup> ; DINIZ, Elizângela Fernandes Ferreira Santos <sup>2</sup> ; CORRÊA, Alexandre Augusto Macêdo <sup>3</sup> ; OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de <sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Graduação em Educação Física - UNIFAGOC

<sup>2</sup> Graduação em Educação Física - UNIFAGOC

<sup>3</sup> Docente Psicologia - UNIFAGOC

<sup>4</sup> Docente Educação Física - UNIFAGOC



liaa.almeida48@gmail.com  
elizangela.fernandes.s@gmail.com  
coordpsi@unifagoc.edu.br  
renata.oliveira@unifagoc.edu.br

## RESUMO

Com o passar dos anos e a chegada do envelhecimento, a atividade física se torna essencial para melhorar a qualidade de vida, promover saúde, prevenir os efeitos do envelhecimento e contribuir para a prevenção de doenças crônicas. Assim, objetivou-se avaliar os motivos para a prática de exercícios físicos em mulheres de meia idade praticantes de ginástica localizada e hidroginástica. Para tanto, foi utilizado um estudo descritivo de corte transversal, em que se avaliaram 55 mulheres com idade entre 40 a 60 anos praticantes de ginástica e hidroginástica, as quais responderam a uma Escala de Motivos para Prática de Atividade Física, que apresenta 26 motivos para praticar atividade física, abrangendo cinco domínios: prazer, competência, aparência, aptidão física e social. Posteriormente, foi realizada a análise de dados através da exploração descritiva e cálculo de prevalências. Os resultados indicaram que a maior motivação para a prática de ginástica e hidroginástica foi saúde ( $6,97+0,22$ ), seguida de diversão ( $6,81+0,38$ ), competência ( $6,19+1,54$ ), social ( $6,08+0,61$ ) e aparência ( $5,88+0,84$ ). Além disso, o grupo de ginástica apresentou uma maior motivação com a aparência do que o grupo de hidroginástica ( $p<0,05$ ). Assim, conclui-se que a saúde é o principal motivo para as pessoas aderirem à prática de ginástica e hidroginástica.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Motivação. Exercícios Físicos.

## INTRODUÇÃO

No Brasil, os dados demográficos demonstram um processo de envelhecimento populacional (IBGE, 2007). O envelhecimento está relacionado à perda das capacidades ao longo da vida, que promove mudanças não apenas estéticas, mas também fisiológicas, como a dificuldade da audição e visão, a perda da massa óssea e as alterações das memórias (LIMA et al., 2010). Além disso, a postura vai mudando, com perda das capacidades ao longo da vida, influenciada por fatores motivacionais e pelo estilo de vida de cada indivíduo (LIMA et al., 2010).

Muito se discute sobre a relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento, considerando-se que a atividade física é essencial para minimizar os efeitos do envelhecimento e contribuir para a melhoria da qualidade e expectativa de vida da população idosa, além de prevenir a ocorrência de doenças crônicas (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001). Dessa forma, como tais doenças estão relacionadas com o envelhecimento, a mudança do estilo de vida pode promover benefícios para o

idoso, reduzindo a ocorrência das doenças crônicas.

Dentre as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), as doenças respiratórias, cardiovasculares, câncer e diabetes representam a maior carga de doenças, sendo associadas ao sedentarismo, hábitos alimentares saudáveis e consumo abusivo de bebidas alcoólicas (SILVA; COTTA; ROSA, 2013). Os autores ainda citam que, no Brasil, as DCNT representam 72% do total de mortes no ano de 2007. Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014), cerca de 40% da população brasileira, equivalentes a 57,4 milhões de pessoas adultas, possui pelo menos uma doença crônica não transmissível. Além disso, segundo o Ministério da Saúde, 69,3% dos idosos brasileiros sofrem de pelo menos uma doença crônica (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Dessa forma, deve-se estimular práticas voltadas à redução desses números, como a prática de exercícios físicos.

Os exercícios físicos praticados regularmente são benéficos para a redução de doenças crônicas, a diminuição do peso em adultos praticantes de exercícios ao longo da vida, ou ainda a diminuição de risco de doenças cardiovasculares (POLISSENI; RIBEIRO, 2014).

Em estudo de Duarte et al. (2017) e Ferreira et al. (2016), com pessoas de meia e terceira idade praticantes de hidroginástica e caminhada, respectivamente, apresentam uma melhor qualidade de vida, se comparadas às pessoas inativas da mesma idade. Já estudo de Romano et al. (2018) encontrou que idosos praticantes de ginástica localizada apresentaram maiores níveis médios de capacidade funcional que os não praticantes. Dessa forma, verifica-se a importância da prática de atividade física nesse grupo populacional.

Assim, é importante saber qual a motivação de cada um(a) para a prática de atividade física e exercício físico, seja por indicação médica, lazer, estética ou bem-estar geral (ROCHA, 2008), visando aumentar a adesão das pessoas à prática de exercícios. Nesse sentido, Vernon (1973) afirma que a motivação é encarada como uma espécie de força interna que regula todas as nossas ações mais importantes.

A partir daí pode-se propor políticas públicas voltadas para os aspectos que motivam os indivíduos à prática de exercícios. Em estudo de Meurer, Benedetti e Mazo (2012), verificou-se como fatores motivantes para a permanência de idoso em programa de exercícios físicos a recomendação médica associada ao prazer. Dessa forma, torna-se importante a realização de novos estudos, visando confirmar os resultados encontrados pelos autores.

Diante disso, como a ginástica e a hidroginástica são modalidades bastante ofertadas para indivíduos de meia idade, o objetivo do presente estudo foi avaliar os motivos para a prática de exercícios físicos em indivíduos de meia idade praticantes de ginástica e hidroginástica.

## METODOLOGIA

Foi realizado um estudo descritivo de corte transversal, em dois grupos de mulheres, com idades entre 40 e 60 anos, composto por 35 praticantes de ginástica e 20 praticantes de hidroginástica. Ao final das aulas, a avaliadora aplicou um questionário com informações sobre idade, tempo de prática da modalidade (meses) e carga horária semanal de prática da modalidade.

A coleta dos dados foi realizada em julho de 2019, de segunda a sexta, no período da manhã, em dois lugares diferentes: uma clínica de hidroginástica e um espaço para prática de ginástica. Todo o procedimento foi realizado por uma avaliadora devidamente treinada, com a aplicação do questionário de forma individual, em uma sala de ginástica e, no caso da hidroginástica, na recepção do local.

Todas as mulheres participaram voluntariamente da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, obedecendo às normas para realização de pesquisas em seres humanos, Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Além disso, todos os diretores dos locais assinaram a carta de solicitação de pesquisa. Todas as avaliadas foram previamente informadas sobre os objetivos da pesquisa.

Para avaliação, foi aplicada a Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R) (ALBUQUERQUE et al., 2017), em que se apresenta um questionário composto por 26 motivos para pelos quais os indivíduos praticam atividade física, abrangendo cinco motivos comuns: prazer, competência, aparência, aptidão física e social. As avaliadas marcaram cada motivo em uma escala de um a sete, em que um representa "Nada verdadeiro para mim" e sete, "Muito verdadeiro para mim". A avaliadora explicou o procedimento de preenchimento do questionário e as participantes preencheram; em caso de quaisquer dúvidas, estas foram esclarecidas pela pesquisadora.

As pontuações foram realizadas da seguinte forma: Diversão - [(Q1\* 0,18) + (Q6\* 0,18) + (Q9\* 0,12) + (Q15\* 0,06) + (Q19\* 0,16) + (Q22\* 0,12) + (Q25\* 0,18)]; Competência - [(Q2\* 0,26) + (Q3\* 0,14) + (Q7\* 0,30) + (Q11\* 0,30)]; Aparência - [(Q4\* 0,13) + (Q8\* 0,19) + (Q14\* 0,21) + (Q17\* 0,19) + (Q21\* 0,13) + (Q23\* 0,15)]; Saúde - [(Q10\* 0,18) + (Q13\* 0,27) + (Q16\* 0,27) + (Q20\* 0,28)]; Social - [(Q5\* 0,19) + (Q12\* 0,20) + (Q18\* 0,22) + (Q24\* 0,16) + (Q26\* 0,23)].

Posteriormente, foi realizada a análise dos dados, através da exploração descritiva (média e desvio-padrão) e do cálculo de prevalências. Além disso, foi realizado o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade dos dados. Posteriormente, foi aplicado o teste de Mann Whitney para comparação entre os grupos (ginástica e hidroginástica). Para todos os tratamentos foi adotado um nível de significância de 5%. Para todas as análises foi utilizado o programa SPSS, versão 20.0.

## RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 55 mulheres com idade média de 51,65  $\pm$  7,13 anos. As avaliadas do grupo de ginástica e hidroginástica realizavam a atividade duas vezes por semana, totalizando duas horas semanais. Na Tabela 1, que apresenta as variáveis descritivas de acordo com a modalidade praticada, percebe-se que o grupo de hidroginástica apresenta idade e tempo de prática superior.

**Tabela 1:** Variáveis descritivas em mulheres de meia idade, de acordo com a modalidade praticada, 2019

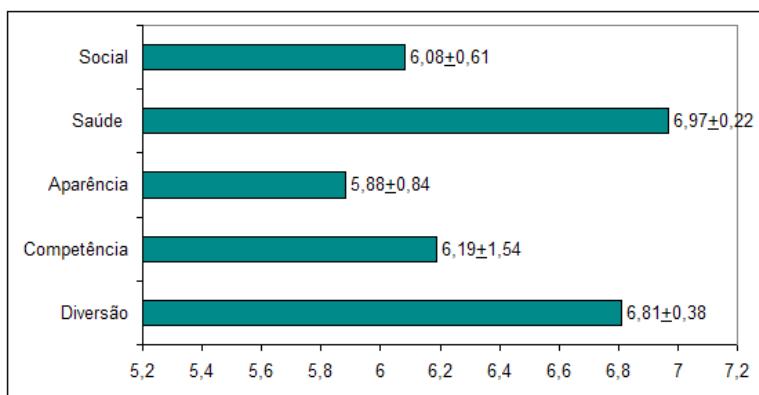
Variáveis	Ginástica (n=35)	Hidroginástica (n=20)
Idade	48,57 $\pm$ 6,79	57,05 $\pm$ 3,72*
Tempo de Prática (meses)	21,00 $\pm$ 23,14	49,05 $\pm$ 44,66*

\* p<0,05 comparado ao grupo de praticantes de ginástica (Teste Mann-Whitney).

Fonte: dados de pesquisa.

A maior motivação apontada pelos participantes para a prática de atividade física foi “saúde”, seguida de “diversão” (Figura 1).

**Figura 1:** Média e desvio-padrão da motivação entre as mulheres de meia idade, 2019



Fonte: dados de pesquisa.

A Tabela 2 apresenta os interesses motivacionais de praticantes de ginástica e hidroginástica, em que se pode perceber que o grupo de ginástica apresenta uma motivação maior pela aparência em comparação do grupo de hidroginástica (p<0,05).

**Tabela 2:** Interesses motivacionais em mulheres de meia idade, de acordo com a modalidade praticada, 2019

Motivos	Ginástica (n=35)	Hidroginástica (n=20)
Diversão	$6,88 \pm 0,27$	$6,69 \pm 0,51$
Competência	$6,20 \pm 1,55$	$6,17 \pm 1,56$
Aparência	$6,09 \pm 0,75$	$5,49 \pm 0,87^*$
Saúde	$6,95 \pm 0,28$	$7,00 \pm 0,01$
Social	$6,16 \pm 0,53$	$5,94 \pm 0,72$

\* p<0,05 comparado ao grupo de praticantes de ginástica (Teste Mann-Whitney).

Fonte: dados de pesquisa.

## DISCUSSÃO

No geral, observou-se que as mulheres praticantes de hidroginástica têm idade maior do que as mulheres praticantes de ginástica. Além disso, verificou-se que as mulheres que participaram deste estudo se sentem motivadas a praticar atividade física devido a saúde, seguido de diversão, com menor enfoque na aparência.

Tanto a ginástica como a hidroginástica são atividades feitas em grupos, porém existem fatores que as diferenciam. Segundo Soares e Dantas (2002), o maior volume de treinamento apresentado pelo grupo que pratica ginástica localizada em relação ao grupo que pratica hidroginástica pode ser explicado por fatores comerciais aplicados na academia, uma vez que a mensalidade cobrada em aulas de ginástica localizada é a mesma, independentemente do número de sessões semanais praticadas. Já na hidroginástica, são oferecidos planos de pagamentos diferenciados, para duas, três, ou cinco sessões semanais, e a mensalidade aumentada em razão proporcional à quantidade de sessões praticadas. Porém, ressalta-se que, no presente estudo, verificou-se nas mulheres do grupo de hidroginástica uma prática superior em relação ao da ginástica, o que pode ser devido a fatores motivacionais.

Ressalta-se que verificar as fontes de motivação entre os indivíduos de meia e terceira idade se torna de extrema relevância no Brasil, visto que tem sido observado um aumento da população idosa neste país (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001). Junto com isso, vem aumento o surgimento de doenças crônicas, que geram gastos para a saúde e previdência social (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

No presente estudo, o maior fator motivador foi a saúde, semelhante ao estudo de Carvalho et al. (2018), em que a maior motivação apontada pelos participantes para a prática de atividade física foi “saúde-fitness”, independente do sexo dos avaliados. Já no estudo de Mazo, Meurer e Benedetti (2009), os fatores motivacionais evidenciados pelos idosos iniciantes em um programa de exercício físico foram a saúde, o prazer pela prática e a sociabilidade, enquanto o estudo de Carvalho e Petreça (2012) sobre a adesão a prática de atividade física em indivíduos de 40 a 60 anos indicou os motivos para adesão

apontados pela pesquisa na seguinte ordem: saúde e lazer com 32%, seguidos por estética (15%), social (14%) e competição (7%).

Assim, percebe-se que o fator motivacional dos indivíduos em idade avançada é a saúde, o que é um ponto positivo, uma vez que, com o envelhecimento, ocorre o surgimento de inúmeras doenças crônicas não transmissíveis, que estão relacionadas com o estilo de vida da população (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016). Em estudo realizado por Ferreira et al. (2019), verificou-se que indivíduos ativos de meia e terceira idade apresentam menor risco coronariano, em comparação aos inativos. Dessa forma, deve-se incentivar a prática regular de atividade física entre esse público.

O segundo fator de motivação apontado pelas avaliadas foi a diversão, assim é importante que as aulas sejam dinâmicas e divertidas. No estudo de Carvalho et al. (2018), com praticantes de musculação, homens e mulheres, com média de idade de 29 anos, também se verificou que o fator diversão foi o segundo mais motivador. Portanto, percebe-se a importância desse fator durante as aulas, para que haja maior adesão dentre os indivíduos.

Ressalta-se que, com o crescimento da população idosa, torna-se necessário que a sociedade tome consciência da série de problemas que os idosos enfrentam, e que levem a equidade na distribuição dos serviços e facilidades para com este grupo. Assim, considerar os fatores que motivam os idosos para a prática de exercícios é muito importante, para uma maior adesão desse público.

De acordo com a Tabela 2, o grupo de ginástica tem mais motivação pela aparência, o que pode se dever ao fato de serem mais jovens. Ressalta-se que a ginástica localizada contribui para muitos fatores relacionados à saúde, o que pode contribuir também para os fatores estéticos. Melhora a flexibilidade e as alterações posturais nos idosos, como cifose torácica acentuada, retroversão pélvica (LIMA et al., 2010). Além disso, estudo realizado por Romano et al. (2018), com idosos praticantes de ginástica localizada, verificou-se que estes apresentavam maior capacidade funcional, em comparação com os que não praticavam.

Porém, é importante considerar que a preocupação exagerada com o corpo deve ser vista com cuidado, pois pode influenciar nos transtornos alimentares, que são patologias de grande importância, por apresentarem maiores graus de morbidades e mortalidades, sendo cada vez mais o foco da atenção dos profissionais da área da saúde (LIMA; ROSA; ROSA JOSÉ, 2012). Dessa forma, deve-se procurar saber até que ponto o grupo de praticantes de ginástica se preocupa com a questão estética, para que não se torne um fator negativo para a saúde, como a aquisição de transtornos de imagem e alimentares.

Cabe ressaltar que o presente estudo apresentou algumas limitações, como a realização de um delineamento transversal, o qual impossibilita uma maior relação de causa e efeito; o uso de questionário, por não permitir uma análise mais aprofundada dos avaliados; e, por fim, o tamanho da amostra, que pode ter limitado as análises.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que "saúde", seguido por "diversão", são os principais motivos para as mulheres de meia idade aderirem a prática de ginástica e hidroginástica. Além disso, mulheres de meia idade praticantes de ginástica têm uma maior motivação pela aparência em comparação às praticantes de hidroginástica.

Ressalta-se a necessidade de realização de mais estudos para comprovar os resultados encontrados, pois a partir daí pode-se estimular medidas motivacionais para a prática de exercícios para mulheres de meia idade, a qual pode auxiliar na redução de inúmeras doenças que ocorrem com o envelhecimento. Além disso, ressalta-se a necessidade de mais estudos para confirmar os resultados encontrados.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, M. R.; LOPES, M. C.; PAULA, J. J.; FARIA, L. O.; PEREIRA, E. T.; COSTA, V. T. Cross-cultural adaptation and validation of the MPAM-R to brazilian portuguese and proposal of a new method to calculate factor scores. *Frontiers in Psychology*, v. 8, 2017.
- CARVALHO, D. P.; PETREÇA, D. R. Adesão a prática de atividade física em indivíduos de 40 a 60 anos no município da Lapa- PR. *Saúde e Meio Ambiente*, v. 1, n. 2, p. 53-65, 2012.
- CARVALHO, F. S.; OLIVEIRA, R. A. A.; CORRÊIA, A. A. M.; FERREIRA, E. F. Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. *Revista Científica FAGOC Multidisciplinar*, v. III, p. 9-16, 2018.
- DUARTE, F. M. E.; FERREIRA, E. F.; BADARÓ, A. C.; OLIVEIRA, R. A. R. Qualidade de vida em praticantes de hidroginástica da meia e terceira idade de Ubá-MG. *Revista Científica Fagoc Saúde*, v. 2, p. 53-58, 2017.
- FERREIRA, M. M.; FERREIRA, E. F.; TOLEDO, C.; OLIVEIRA, R. A. R. Relação da prática de atividade Física e qualidade de vida na terceira idade. *Caderno Científico Fagoc de Graduação e Pós-Graduação*, v. 1, n. 2, p. 9-15, 2016.
- FERREIRA, G. C.; FERREIRA, E. F.; MOTA JÚNIOR, R. J.; OLIVEIRA, R. A. R. Risco coronariano entre indivíduos ativos e não ativos. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 13, n. 81, p.109-115, 2019.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2007. Disponível em: [www.ibge.gov.br/home](http://www.ibge.gov.br/home). Acesso em: 24 mar. 2019.
- LIMA, H. C. O.; AGUIAR, J. B., PAREDES, P. F. M.; GURGEL, L. A. Avaliação dos benefícios da ginástica localizada sobre a postura e a flexibilidade de mulheres na terceira idade. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 24, n. 4, p. 525-534, 2010.
- LIMA, N. L.; ROSA, C. O. B.; ROSA, J. F. V. Identificação de fatores de predisposição aos transtornos alimentares: anorexia e bulimia em adolescentes de Belo Horizonte, Minas Gerais. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 12, n. 2, p. 360-378, 2012.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MAZO, G. Z.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B. Motivação de idosos para adesão a um programa de exercícios físicos. *Psicologia para a América Latina*, n. 18, 2009. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870350X2009000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870350X2009000200005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 17 set. 2019.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de atividade física: um estudo baseado na teoria de autodeterminação. *Estudo de Psicologia*, v. 17, n. 1, p. 299-303, 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2014. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/geral/34861-57-4-milhoes-de-brasileiros-tem-pelo-menos-uma-doenca-cronica>. Acesso em: 09 maio 2019.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C. G.; SILVA, A. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, n. 03, p. 507-519, 2016.

POLISSENI, M. L. C.; RIBEIRO, L. C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 20, n. 5, p. 340-344, 2014.

ROCHA, K. F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. *Motricidade*, v. 4, n. 3, p. 12-17, 2008.

ROMANO, T. A.; FERREIRA, E. F.; GOMES, A. K. V.; OLIVEIRA, R. A. R. Prática de exercício físico na meia e terceira idade: um estudo comparativo dos níveis de capacidade funcional em praticantes de ginástica localizada e não praticantes. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 12, n. 74, p. 370-376, 2018.

SILVA, L. S.; COTTA, R. M. M.; ROSA, C. O. B. Estratégias de promoção de saúde e prevenção primária para enfrentamento das doenças crônicas: revisão sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 34, n. 5, p. 343-350, 2013.

SOARES, J. S.; DANTAS, E. H. M. Diferença dos efeitos da hidroginástica e da ginástica localizada sobre a flexibilidade em mulheres adultas. *Fitness & Performance Journal*, v. 1, n. 5, p. 37-43, 2002.

VERNON, M. D. *Motivação humana*. Petrópolis: Vozes, 1973.