

MOTIVAÇÃO E BARREIRAS: percepção de idosos que participam de grupos de Terceira Idade de Santa Cruz do Sul

Quélin Garske¹, Natalí Lippert Swanke², Éboni Marília Reuter³, Greice Graziela Morais⁴, Gilmar Fernando Weis⁵

RESUMO

Este estudo objetivou descrever os motivos que levam os idosos a praticarem atividades físicas nos Grupos de Terceira Idade e quais as barreiras que os impedem. Foram sujeitos desta pesquisa 30 idosos. A abordagem metodológica foi um estudo descritivo exploratório, em que se aplicou um questionário sobre motivações e barreiras para a prática de atividade física. Como resultado, constatou-se que a motivação dos idosos quanto à prática de atividade física está relacionada à: reunir-se e encontrar com outras pessoas; sentir-se realizados; sentir-se mentalmente mais alertas e melhorar/manter a saúde. Quanto às barreiras, elas existem nos aspectos sociais, físicos e psíquicos, e apesar de persistirem, para estes idosos ainda não se tornou algo que os impedisse completamente de ir ao grupo e praticar atividades físicas. Concluiu-se que apesar das dificuldades que os idosos encontram dia a dia, as motivações e as barreiras estão relacionadas à percepção de cada um, podendo tornar-se um fator importante e definitivo para a assiduidade ou desistência dos mesmos em grupos de terceira idade.

Palavras-Chave: motivação; envelhecimento; atividade física

MOTIVATION AND BARRIERS: perception of aged that they participate of groups of Third Age of Santa Cruz do Sul

ABSTRACT

This study has the objective to describe the reasons that take the aged ones to practice physical activities in the Third Age Groups and the barriers that hinder them. Thirty aged citizens were subject of this research. The methodological approaching was an exploratory descriptive study, in witch was applied a questionnaire about motivation and barriers for the physical activity practice. As result, it was evidenced that the motivation of the aged ones for physical activity practice is related to: To congregate and meet with other people; to feel itself carried through; to feel themselves mentally more alert and to improve and keep the health. As for the barriers, they exist, in diverse aspects: social, physical and psychic. Although they exist, for these aged ones it did not became something that completely hindered them to go to the group and to practice physical activities. In conclusion, although the difficulties that the aged ones find day after day, the motivation and the barriers are related to the perception of each one, which can become an important and definitive factor for the assiduity or desistance of these individuals in the third age group.

Keywords: motivation; aging; physical activity.

¹Formanda em Educação Física – Licenciatura. Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC

²Graduada em Fisioterapia pela Universidade de Cruz Alta- UNICRUZ

³Graduada em Fisioterapia pela Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC - RS

⁴Graduada em Farmácia - Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC - RS

⁵Graduado em Educação Física e Mestrado em Desenvolvimento Regional - UNISC

INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos a expectativa de vida da população idosa aumentou, sendo que um dos fatores se caracteriza pela busca na melhor qualidade de vida. No Brasil, a população com mais de 60 anos está estimada em 11 milhões, sendo que em 2010 verificou-se um aumento na expectativa de vida de 69,66 anos para 72,86 anos. A perspectiva é que a participação dos idosos na população brasileira será quase igual a dos jovens em 2030¹.

A senilidade chega como um fenômeno natural, que integra o processo da vida, o prazer, a alegria de viver, a satisfação pessoal e as amizades, que são fatores em nossas vidas que apresentam grande influência². Os aspectos positivos no processo do envelhecimento contribuem para o bem estar e qualidade de vida, fazendo com que o idoso perceba o quanto é capaz de satisfazer suas próprias necessidades e, a partir disso, adquirir auto-confiança e independência na busca de seus objetivos e desejos. Complementando seu bem-estar não somente com o estado físico, pois será um processo contínuo de mudanças e desenvolvimento, onde ele possa conservar e trabalhar suas energias, sua saúde biopsicossocial da melhor maneira possível, e ajustar-se às mudanças e perdas decorrentes do processo de envelhecimento^{3,4}.

Em relação aos grupos de terceira idade, a busca pela prática de atividade física e interação grupal propicia ao idoso uma ocupação. Para muitos idosos, o principal objetivo da realização de qualquer atividade física na terceira idade é melhorar a capacidade funcional bem como, seu desempenho nas tarefas diárias⁵.

A aceitação das limitações motoras impostas pela idade torna-se primordial para que os idosos se sintam livres na vivência dos movimentos realizados nos grupos que frequentam⁶. Liberdade esta, que será alcançada no momento em que o idoso desenvolve percepções sobre seu próprio corpo contribuindo através de suas experiências pessoais com pessoas de seu convívio. Cada um possui uma história de vida, o que heterogeniza e enriquece o trabalho em grupo. Quando o idoso entende e sente que é através dessas práticas motoras realizadas nos grupos que ele mantém sua mobilidade corporal, isto provoca nele uma sensação de que ele mesmo é capaz de gerenciar sua própria vida⁷.

Programas de exercícios bem elaborados proporcionam socialização, pois atraem idosos para participar de atividades desenvolvidas em grupos beneficiando-os em sua saúde e bem estar⁴. A interação social nesse contexto contribui substancialmente para melhoras no humor e na ansiedade, motivando-os a permanecer nas atividades. Entretanto, a necessidade de interagir em ambientes sociais depende muito da individualidade. Por isto, coagir indivíduos que não desejam grande interação social torna-se prejudicial, uma vez que de certa forma os próprios idosos encontram barreiras para evitar a prática de atividade física, ou até mesmo sua permanência em um grupo⁸.

Também é através dos grupos que se propicia o agir e interagir com os demais indivíduos favorecendo uma reconquista de liberdade pessoal. Ademais, encontrar a compreensão nos demais colegas, solidariedade; solicitando sempre de si o melhor, em busca de lazer e tranquilidade é importante⁹, pois “o lazer é um estado mental associado a uma situação de liberdade, de encontro, de habilidade e de prazer”¹⁰.

A motivação é considerada um processo de ação em diversas situações, ou seja, razões pelas quais se escolhe fazer algo, executar algumas tarefas com maior empenho do que outras, ou persistir numa atividade por longo período de tempo. No momento em que surge uma barreira, mesmo sendo citada uma vez, esta pode interferir na quantidade e na qualidade de atividade física que o indivíduo venha praticar¹¹.

No processo de envelhecimento, cada indivíduo apresenta características singulares, as quais foram determinadas por sua história de vida. Nesse contexto, o que motiva ou impede cada indivíduo idoso para a prática de atividade física e interação em grupos, é provável que esteja relacionado com suas experiências de vida.¹² Estudos^{13,14} demonstram os benefícios provocados pela prática de exercícios físicos pelas pessoas idosas, evidenciando aqueles que atuam na

capacidade funcional, equilíbrio, força, coordenação e velocidade de movimento, contribuindo para uma maior segurança e prevenção de quedas, que são frequentes nessa faixa etária.

Dentro dessa perspectiva, este estudo objetivou investigar os motivos que levam os idosos a praticarem atividades físicas nos grupos de Terceira Idade e quais as barreiras que os impedem.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo e exploratório, que utilizou questões diretas para uma amostra de sujeitos por meio de um formulário (avaliação). Constituíram-se sujeitos do estudo 30 idosos, de ambos os sexos, 15 do sexo masculino com idade entre 61 a 77 anos ($68,66 \pm 4,28$) e 15 do sexo feminino com idade entre 61 a 81 anos ($70 \pm 7,13$), pertencentes a grupos de Terceira Idade no município de Santa Cruz do Sul - RS.

Inicialmente, foi feito o contato com os grupos, a seleção do instrumento de coleta de dados e finalmente a aplicação do questionário. Em um segundo momento a organização, análise e discussão dos dados coletados.

Foi utilizado o questionário Avaliação de Motivação e Barreiras para a Prática de Atividade Física¹⁵, no qual a primeira parte refere-se à motivação, com treze questões fechadas, classificadas numa escala em nota de zero (sem importância) a cinco (muito importante). A segunda parte refere-se às barreiras que impedem a realização de atividades físicas, com dezoito questões fechadas distribuídas em três dimensões: 1 (nunca), 2 (algumas vezes) e 3 (quase sempre).

Os dados foram armazenados e tratados no programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 18.0*. Foi utilizada estatística descritiva, de tendência central e dispersão.

RESULTADOS

Após a análise dos dados, observa-se na Tabela 1 que a motivação dos idosos quanto à prática de atividade física para todas as questões de uma maneira geral foram altas, ou seja, a atividade física ajuda a maioria deles motivando-os para uma prática regular e frequente em seus grupos. As questões que apresentam média 5, são as mais indicadas pelos idosos, significando ser muito importante. Das 13 questões, 5 apresentam a mesma média para ambos os sexos, os quais são: q2. Reunir ou encontrar outras pessoas ($5,00 \pm 0,00$); q4. Sair ; q5. Sentir a sensação de realização ($5,00 \pm 0,00$); q7. Sentir-se mentalmente mais alerta ($5,00 \pm 0,00$); q13. Melhorar ou manter a saúde ($5,00 \pm 0,00$). Para o sexo masculino, 3 questões apresentaram média 5: q1. Relaxar e esquecer das preocupações ($5,00 \pm 0,00$); q6. Sentir-se independente ($5,00 \pm 0,00$); q11. Controlar ou perder peso ($5,00 \pm 0,00$). Já para o sexo feminino 2 questões apresentaram à média 5: q3. Ter alegria ($5,00 \pm 0,00$); q10. Ter boa aparência ($5,00 \pm 0,00$). As idosas diferem-se por apresentar uma média de 3,6 na questão 12 (procurar aventura ou excitação) que apesar de ser o valor mais baixo, em relação aos valores de toda a tabela, para algumas das idosas é motivação para praticar atividade física no grupo.

Tabela 1 - Estatística descritiva quanto à motivação para a prática de atividade física

Questões	Masculino	Feminino
	(n=15)	(n=15)
	\bar{x} (DP)	
1. Relaxar e esquecer suas preocupações	5,00 (0,00)	4,66 (1,29)
2. Reunir ou encontrar outras pessoas	5,00 (0,00)	5,00 (0,00)
3. Ter alegria	4,66 (1,29)	5,00 (0,00)

4. Sair	5,00 (0,00)	5,00 (0,00)
5. Sentir a sensação de realização	5,00 (0,00)	5,00 (0,00)
6. Sentir-se independente	5,00 (0,00)	4,66 (1,29)
7. Sentir-se mentalmente mais alerta	5,00 (0,00)	5,00 (0,00)
8. Sentir-se fisicamente em boa forma	4,66 (1,29)	4,66 (1,29)
9. Aprender coisas novas	4,66 (1,29)	4,33 (1,75)
10. Ter boa aparência	4,66 (1,29)	5,00 (0,00)
11. Controlar ou perder peso	5,00 (0,00)	4,66 (1,29)
12. Procurar aventura ou excitação	4,00 (2,07)	3,66 (2,28)
13. Melhorar ou manter a saúde	5,00 (0,00)	5,00 (0,00)
\bar{x} (DP) – Média (Desvio Padrão)		

Na Tabela 2, estão representadas as barreiras que possivelmente impedem os idosos de frequentarem seus grupos. Quanto à média, o valor mais alto significa quase sempre há um impedimento para a prática de atividade no grupo. Observa-se, de uma forma geral, que as barreiras existem, e variam de aspectos conforme o sexo: físico, social e psicológico. A média mais alta ($2,13 \pm 0,83$) foi na q18. (Necessito repousar e relaxar no tempo vago), significando quase sempre um impedimento para o sexo masculino de frequentar e praticar atividade física nos grupos. Para o sexo feminino esta questão alcançou a média $2,00 (\pm 0,75)$, sendo que, apesar da diferença, este motivo é algumas vezes um impedimento também para o sexo feminino. Na q2 (Falta de interesse em exercício físico), a média foi de $1,20 (\pm 0,56)$ para ambos os sexos, ou seja, alguma vezes o desinteresse torna-se um impedimento para a prática de atividade física. Ainda, na Tabela 2, podemos perceber através das respostas que barreiras existem, mas não é considerada pelos idosos algo que pudesse impedir definitivamente de ir ao grupo e praticar atividade física. A média que obteve menor valor ($1,0 \pm 0,00$) foi na questão 17, indicando que a lesão ou a incapacidade nunca impede as idosas de ir ao grupo e praticar atividade física.

Tabela 2- Estatística descritiva quanto às barreiras para a prática de atividade física

Questões	Masculino	Feminino
	(n=15)	(n=15)
	\bar{x} (DP)	
1. Sentir preocupação em relação ao aspecto físico quando faz exercício	1,06 (0,25)	1,20 (0,56)
2. Falta de interesse em exercício físico	1,20 (0,56)	1,20 (0,56)
3. Falta de autodisciplina	1,06 (0,25)	1,20 (0,41)
4. Falta de tempo	1,26 (0,45)	1,13 (0,35)
5. Falta de energia	1,26 (0,59)	1,06 (0,25)
6. Falta de companhia	1,06 (0,25)	1,13 (0,35)
7. Falta de diversão a partir do exercício físico	1,13 (0,35)	1,13 (0,35)
8. Desânimo	1,26 (0,45)	1,20 (0,41)
9. Falta de equipamento	1,06 (0,25)	1,26 (0,45)
10. Falta de clima adequado	1,13 (0,35)	1,26 (0,59)
11. Falta de habilidade	1,13 (0,35)	1,13 (0,35)
12. Falta de locais apropriados	1,33 (0,48)	1,40 (0,50)
13. Falta de conhecimento em como se exercitar	1,06 (0,25)	1,06 (0,25)
14. Falta de boa saúde	1,40 (0,50)	1,33 (0,48)
15. Medo de lesão	1,13 (0,35)	1,13 (0,35)
16. Queixas e dores	1,33 (0,48)	1,20 (0,41)
17. Lesão ou incapacidade	1,06 (0,25)	1,00 (0,00)
18. Eu necessito repousar e relaxar no meu tempo vago	2,13 (0,83)	2,00 (0,75)
\bar{x} (DP) – Média (Desvio Padrão)		

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo demonstraram que os idosos de ambos os sexos sentem-se beneficiados com a prática regular de atividade física e motivados a frequentar assiduamente os grupos. As questões relacionadas à motivação, de uma forma geral, alcançaram médias altas, ou seja, os idosos encontram motivos em diferentes aspectos: sociais, físicos e psíquicos para ir ao grupo na busca da qualidade de vida.

Alguns aspectos abordados em outras pesquisas e que se mostraram presentes nesta, foi ter boa aparência para o sexo feminino, controlar ou manter o peso para sexo masculino e melhorar ou manter a saúde para ambos. A influência destas variáveis parece depender não exclusivamente da ação favorável da atividade física e não somente nos aspectos relacionados a fisiologia do organismo, mas também na dimensão social. Neste ponto, salientamos o direcionamento destes idosos para questões relativas à qualidade de vida, aos hábitos de vida saudável, ao cuidado com o corpo, a autoestima, os quais se apresentam como aspectos positivos¹⁶⁻¹⁸.

Estudo realizado por Freitas et al.⁴, com 120 idosos usuários de dois programas de exercícios físicos do Recife-PE, apontou que “sair de casa” não obteve importância como motivo para realizar atividade física para aqueles idosos. Já neste estudo, esta questão pontuou o máximo, sendo interpretada como um dos grandes motivos para praticar as atividades em ambos os sexos. Isto pode demonstrar que nossos idosos se sentem mais solitários e procuram os grupos como forma de ter amizades e sair da rotina diária.

Pesquisas^{18,19} apontam que as mulheres idosas tendem a participar de programas de exercícios físicos como forma de interação social, e os homens devido aos benefícios físico-fisiológicos. Já, na presente pesquisa, em ambos os sexos estavam preocupados com estas duas variáveis, o que pode demonstrar que este grupo percebe a atividade física como benefício social e fisiológico.

Quanto às barreiras para a prática de atividade física descritas na Tabela 2, os resultados apontam que ela existe; sendo que, a questão mais mencionada enquadra-se no aspecto físico. Porém, torna-se algo que os idosos ainda conseguem administrar, evitando o afastamento ao grupo, a inatividade física e o sedentarismo.

Benedetti et al.²⁰ avaliaram a associação entre nível de atividade física e o estado de saúde mental de pessoas idosas. Fazem parte deste estudo 875 idosos, da cidade de Florianópolis-SC, sendo os problemas de saúde mental avaliados, os quais incluíam depressão e demência, além da prática de atividade física total (lazer, ocupação, deslocamentos e serviços domésticos). Os resultados reforçaram a importância de estilo de vida ativo para prevenção de problemas de saúde mental de idosos e indicaram que a atividade física tem conseguido reduzir e/ou atrasar os riscos de demência. Na presente pesquisa, os idosos revelaram sentir-se mentalmente mais alerta, quanto à motivação para a prática de atividade física, tendo pontuação máxima, fortalecendo a importância da prática de atividade física nesta faixa etária.

Em um estudo semelhante²¹ realizado na cidade de São José-SC, visou-se avaliar a relação entre o nível de atividade física e as condições de saúde de idosos participantes de grupos de convivências. O estudo teve uma amostra de 262 idosos, com média de idade de $70,05 \pm 6,7$ anos, de ambos os sexos. Os resultados obtidos indicaram que 88,7% dos idosos participantes de grupos de convivência foram classificados como ativos fisicamente. A predominância dos idosos fisicamente ativos neste estudo pode-se justificar pela participação da amostra em grupos de convivência. Outro estudo realizado nesta mesma cidade²², teve objetivo de relacionar o nível de atividade física e a incidência de quedas com as condições de saúde dos idosos de grupos de convivência, sendo que dos 256 idosos, 201 (79,13%) foram classificados como muito ativos, e apenas 38 haviam sofrido quedas nos últimos três meses. Concluiu-se que a prática regular de atividade física parece estar associada a uma melhor condição de saúde dos idosos e uma menor incidência de quedas.

CONCLUSÃO

Os motivos que levam os idosos a praticarem atividade física nos grupos de terceira idade é a manutenção e a busca pela qualidade de vida. A interação social, cultural e a prática de diversas atividades físicas (dança, ginástica, alongamento, dinâmicas/vivências em grupo) são fatores que motivam esses idosos a cada encontro no grupo. Percebe-se que as barreiras biopsicossociais algumas vezes são impeditivas, porém estes idosos buscam enfrentar como um desafio. Estes resultados também poderão servir como base para futuras pesquisas, a partir de uma grande população que está em fase de envelhecimento atualmente, buscando analisar além da motivação e das barreiras à importância da prática de atividades físicas e interação social.

REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE – Disponível em: <www.ibge.gov.br>. Acesso em: 14 set. 2012.
2. Nahas MV. Atividade Física e qualidade de vida. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.
3. Moreira CA. Atividade Física na maturidade: avaliação e prescrição de exercícios. Rio de Janeiro: Shape, 2001.
4. Freitas CMSM, Santiago MS, Viana AT, Leão AC, Freyre C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 9(1), 92-100, 2007.
5. Simões R. Corporeidade e Terceira Idade: a marginalização do corpo idoso. Piracicaba: UNIMEP, 1998.
6. Pontes Geis P. Atividade Física e saúde na terceira idade: teoria e prática. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.
7. Baungarten JEM. A vida me cativou! Organização de Joice Elisa Masina Baungarten. Caxias do Sul: Lorigraf, 2007.
8. Spirduso WW. Dimensões Físicas do envelhecimento. Barueri: Manole, 2005.
9. Martins de Sá JL. Educação e Envelhecimento. In: Tempo de envelhecer: percursos e dimensões psicossociais. Rio de Janeiro: NAU Editora, 2004.
10. Lima LHP. Com – vivências e envelhecimento – Porto Alegre: AGE, 2000.
11. Martins MO, Petroski EL. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2(1), 58-65, 2000.
12. Ribeiro AP, Schutz GE. Reflexões sobre o envelhecimento e bem estar de idosas institucionalizadas. Rev Bras Geriatr Gerontol 10(2), 191-201, 2007.
13. Ruwer SL, Rossi AG, Simon LF. Equilíbrio no idoso. Rev Bras Otorrinolaringol 71(3), 298-303, 2005.
14. Matsudo SMM. Envelhecimento e atividade física. Londrina: Midiograf, 2001.
15. Matsudo SMM. Avaliação do idoso: física e funcional. Londrina: Midiograf, 2005.
16. Mazo GZ, Cardoso FL, Aguiar DL. Programa de Hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 8(2), 67-72, 2006.

17. Barros DD. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. *Hist cienc saúde-Manguinhos* 12(2), 547-554, 2005.
18. Damasceno VO, Lima JRP, Vianna JM, Vianna VRA, Novaes JS. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev Bras Med Esporte* 11(3), 181-186, 2005.
19. Tamayo A, Campos APM, Matos DR, Santos JB, Carvalho NT. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. *Estud psicol (Natal)* 6(2), 157-165, 2001.
20. Benedetti BT, Borges JL, Petroski LE, Gonçalves THL. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Rev Saúde Públ* 42(2), 302-307, 2008.
21. Cardoso AS, et al. Percepção subjetiva de saúde e nível de atividade física de idosos. *Rev. Bras Geriatr Gerontol* 11(1), 81-91, 2008.
22. Mazo GZ, Liposki DB, Ananda C, Prevê D. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. *Rev bras Fisioterapia* 11(6), 437-442, 2007.

Recebido em Março de 2011

Aceito em Abril de 2011

Publicado em Junho de 2011