

**FRANCINE CRUZ**

**MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**



Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA**

**2006**



**FRANCINE CRUZ**

**MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**

**Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.**

**ORIENTADORA: PROF<sup>a</sup> DRA<sup>a</sup> JOICE MARA FACCO STEFANELLO**

**CO-ORIENTADOR: PROF<sup>o</sup> MS. CLÁUDIO PORTILHO MARQUES**

*Ao meu querido avô, pelo amor e carinho que sempre me dedicou, educando-me e ensinando-me tudo que hoje eu sei. Tudo que eu sou devo à ele.*

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, pelo dom da minha vida e por ser minha fonte de inspiração e sabedoria.

Aos meus avós por terem me educado e permitido que agora eu esteja me graduando.

Aos meus tios e tias por terem se empenhado tanto para me ajudar nesses anos de graduação.

Aos professores orientadores, pelo apoio e ajuda em tantas dúvidas.

Aos colegas de curso, por terem proporcionado-me uma graduação tão divertida, especialmente aos amigos que passaram esses anos trabalhando comigo no Projeto Sem Fronteiras.

Aos amigos do Grupo de Jovens Emanuel pelas orações e por todo apoio que sempre me deram.

Às amigas de sempre: Luisiana, Mabeli, Mariana e Priscila, por serem o apoio nas dificuldades, o ombro amigo nas dúvidas, as parceiras de tantas aventuras e bagunças, por todas as alegrias que compartilhamos e pela amizade incondicional que sempre demonstraram. Amo vocês!

Aos idosos participantes do Projeto Sem Fronteiras, por me proporcionarem mais esse conhecimento, pela dedicação e carinho que têm comigo, e por terem me ensinado tantas coisas!

*“Velhice honrada não consiste em ter vida longa, nem é medida pelo número de anos. Os cabelos brancos do homem valem pela sua sabedoria”.*

*(Sabedoria 4, 8-9)*

## SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS .....	vi
RESUMO.....	vii
<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
1.1 PROBLEMA .....	1
1.2 JUSTIFICATIVA .....	2
1.3 OBJETIVOS .....	4
1.3.1 Objetivo Geral .....	4
1.3.2 Objetivos Específicos .....	4
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>6</b>
2.1 ENVELHECIMENTO .....	6
2.1.1 Categorias do Envelhecimento .....	8
2.1.2 Alterações Biológicas Devido ao Envelhecimento .....	9
2.1.3 Alterações Psicológicas Devido ao Envelhecimento .....	9
2.1.4 Alterações Sociais Devido ao Envelhecimento .....	9
2.2 ATIVIDADE FÍSICA E IDOSOS.....	10
2.3 MOTIVAÇÃO .....	14
2.3.1 Tipos de Motivação .....	18
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>20</b>
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA .....	20
3.2 PARTICIPANTES.....	20
3.3 INSTRUMENTOS.....	21
3.4 PROCEDIMENTOS.....	22
3.5 TRATAMENTO DOS DADOS .....	22
<b>4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>23</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>30</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>31</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>34</b>

## LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – GÊNERO, PROFISSÃO E ESCOLARIDADE DOS PARTICIPANTES..	23
TABELA 2 – ATIVIDADES MAIS PRATICADAS NO PROJETO.....	24
TABELA 3 – MOTIVOS PARA ESTAR REALIZANDO ATIVIDADE FÍSICA NO PROJETO .....	25
TABELA 4 – MOTIVOS CONSIDERADOS IMPORTANTES PARA CONTINUAR REALIZANDO ATIVIDADE FÍSICA E SEU GRAU DE IMPORTÂNCIA .....	27



## RESUMO

### MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Em decorrência do aumento da população idosa em todo mundo, surgiram necessidades, preocupações e questionamentos, que, até então, não existiam, como a qualidade de vida e bem estar dessa população. Conseqüentemente, começaram a ser desenvolvidos projetos em diversas áreas e instituições para atender a essa demanda, dentre os quais aqueles que desenvolvem atividades físicas específicas para a terceira idade. Este estudo procurou analisar os motivos para o início e permanência dos idosos na prática de atividades físicas do Projeto de Extensão Universitária “Sem Fronteiras - Atividades Físicas para Pessoas em Idade Madura e Idosos”. Como instrumento, foi adaptado para o trabalho com idosos um questionário de motivação em academias, elaborado no Laboratório de Psicologia do Esporte ( LAPES ) da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais, sob a coordenação do Prof. Dr.Dietmar Samulski. O questionário foi aplicado durante duas semanas nos horários de aula do projeto, tentando abranger o maior número de participantes, o que caracteriza uma amostragem no local, por voluntários. Dos 58 inscritos no Projeto, 34 fizeram parte dessa pesquisa. Dentre os motivos para estar participando do Projeto Sem Fronteiras, as preocupações relacionadas à saúde e ao bem estar biológico foram as mais relevantes apontadas pelos participantes. Entretanto, quando abordados quanto aos motivos para a permanência no Projeto, os idosos revelaram a grande importância da ação pedagógica do professor e das relações sociais entre os participantes. Concluímos, então, que apesar de os motivos iniciais serem de caráter biológico, os motivos para a permanência são de ordem social e psicológica, demonstrando a interligação dos aspectos bio-psico-sociais para uma velhice bem sucedida.

Palavras chaves: terceira idade, atividade física, motivação

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 PROBLEMA

Devido ao aumento significativo da população de idosos em todo mundo, constatado pelo IBGE (2000), cresce também a preocupação com a qualidade de vida nesta faixa etária. No Brasil, estima-se que a população de idosos, que era de 4% em 1940, seja de 14,7% em 2020, ou seja, em 80 anos, esse grupo etário terá triplicado.

Para Mazo (2001), uma das explicações para o aumento da população idosa se dá devido à redução da taxa de mortalidade, da redução da taxa de natalidade e migração. Com o aumento da expectativa de vida gerado pelas novas tecnologias, medicamentos, vacinas, etc, os idosos estão vivendo mais e melhor. No entanto, devido ao fato de se tornarem aposentados de uma hora para outra, muitos não sabem como ocupar seu tempo livre, ou não têm opções para tal, e acabam acomodando-se e isolando-se cada vez mais do convívio social e/ou das atividades que proporcionam esses momentos.

Okuma (1998) diz que o envelhecimento é um processo biológico, mas que, no homem, também acarreta conseqüências sociais e psicológicas, sendo que seu bem estar emocional também resulta da interação social e da força do vínculo social. Para Severo (1997), com os declínios biológicos decorrentes do avanço da idade, tais como: aumento da pressão arterial, função digestiva mais lenta, perda de reflexos e de força e diminuição na capacidade sensorial, o idoso sofrerá, conseqüentemente, alterações psicológicas: diminuição da vontade, das aspirações e da atenção, apego ao conservadorismo, atitude hostil diante do novo, etc... alterações essas que terão conseqüências na vida social do idoso: isolamento e insegurança sociais, falta de opções e perda concomitante da função e do status social.

Silva (2003) diz que os planos psicológico e social são os mais difíceis de diagnosticar, pois os parâmetros são vagos e variáveis, dependendo do estilo de vida de cada indivíduo em particular.

Segundo Mosquera apud Severo (1997), os idosos têm perspectivas bastante modestas sobre seus anos vindouros, desejando apenas viver com dignidade e ser

capaz de cuidar de si mesmo. Não querem, de modo algum, ser uma carga para ninguém. Essas perspectivas modestas revelam um declínio na própria auto-estima dos idosos, que não conseguindo mais realizar algumas habilidades que desenvolviam antes, tendem a perder a vontade de experimentar coisas novas, de ter aspirações futuras, etc.

Pensando em reverter essa imagem negativa que as outras faixas etárias têm dos idosos, e que eles têm de si mesmos, Mazo (2001) cita que muitas instituições vêm desenvolvendo programas de atividades físicas para idosos, seja em clubes, instituições religiosas, universidades, etc. Esses programas têm em comum o fato de levar o idoso a interagir com outras pessoas, revertendo, assim, o processo do auto-isolamento.

Considerando, segundo Mouly (1993), que os motivos podem ser compreendidos como predisposições para certos tipos de comportamento, fica claro que para que os idosos procurem tais atividades e nelas se mantenham precisam de alguma motivação.

Buscando assim, uma melhoria na participação dos idosos nos programas de atividade física desenvolvidos para eles, este estudo pretende investigar o seguinte problema: O que motiva os idosos a participarem do programa de atividades físicas oferecido pelo Projeto Sem Fronteiras do Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Federal do Paraná (UFPR)? Será que os fatores que os levam a essa prática são os mesmos que lhes fazem nela permanecer?

## 1.2 JUSTIFICATIVA

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em países em desenvolvimento como o Brasil, o marco cronológico do início da velhice ou terceira idade é aos 60 anos, enquanto que em países desenvolvidos acontece aos 65 anos. Esse marco se dá por um envelhecimento biológico que é irreversível.

Com o significativo aumento dessa população nas últimas décadas, novas preocupações surgiram em relação aos idosos. Na década de 80, entrou em vigor a Constituição Brasileira de 1988, ressaltando no artigo 230, a importância de se dar atenção à velhice: “a família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua

dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida” (CONSTITUIÇÃO: REPUBLICA FEDERATIVA DO BRASIL, 1988, p.149).

Buscando melhorar a qualidade de vida dessa população, também na década de 80, muitas universidades e instituições começaram a desenvolver trabalhos para pessoas idosas. Mazo (2001) cita que em diversas universidades vem sendo desenvolvidos programas para idosos, que favorecem seus conhecimentos, oportunidades de estudo, relação interpessoal, social e intergeracional.

Segundo Moragas (1997), quanto mais integrado for o lazer do idoso, mais normal será seu status na sociedade e, seu papel, menos diferenciado. Entretanto, as exigências e os ritmos de vida do resto da população e dos idosos são diferentes. Portanto, a reunião de pessoas com características, idade e ritmo de vida semelhantes pode ser benéfica.

Para Severo (1997), os grupos de convivência, onde se praticam atividades físicas que buscam o desenvolvimento integral e melhor qualidade de vida do idoso, são uma das formas de organizar e conquistar o espaço dentro da sociedade. Nessa mesma linha de pensamento, Mazo (2001) aponta que os grupos de convivência, religiosos, associações, os vinculados a clubes, dentre outros, oportunizam aos idosos a socialização, possibilidade de novas amizades e exposição de sua criatividade e potencialidades.

Nos programas que desenvolvem atividades para esse grupo é de fundamental importância que os participantes se sintam motivados a realizar as atividades para que possam perseverar nelas. Muitos iniciam as práticas por indicação do médico e não a mantêm. Outros, contudo, começam a praticar e adotam essas práticas muito bem, fazendo delas parte fundamental de sua vida.

Para Mouly (1993), a motivação tem interesse específico para o professor, cuja tarefa é dirigir o crescimento de seus alunos, na direção de objetivos valiosos.

Severo (1997) defende que o interesse do idoso pode ser despertado por meio da atividade física, bem como a satisfação, ânimo, bem estar espiritual, segurança, carinho, integridade e confiança.

Entre muitos profissionais da área de saúde é unânime o fato de que a prática de atividade física traz muitos benefícios para qualquer idade, especialmente para os idosos. Não somente auxilia na melhoria de suas condições biológicas mas também sociais e psicológicas. Entretanto, o senso comum, muitas vezes, não tem essa

percepção da importância da atividade física, deixando-a de lado, principalmente com o avanço da idade. Por isso, é necessário que cada vez mais, se produzam conhecimentos sobre essa realidade, para que a população se conscientize da importância da atividade física para uma velhice bem sucedida, e, também, para que reconhecendo essa importância da atividade física para seu próprio bem-estar, os indivíduos se sintam motivados a participar de tais atividades.

Apesar de a literatura apresentar esses inúmeros benefícios da atividade física (MAZO, 2001, NERI; CACHIONI, 1999, RIBEIRO, s.d), são poucos os autores que tratam dos aspectos psicológicos para a prática e permanência nessas atividades, principalmente na terceira idade, destacando-se entre eles Okuma (1998). Refletindo, então, sobre todos esses aspectos reconhecemos a importância de um estudo que aborde questões pertinentes ao envelhecimento, à atividade física e à motivação.

Neste trabalho, buscaremos responder que motivações um indivíduo idoso tem para procurar e se manter em constante atividade física, especificamente no Projeto Sem Fronteiras, do DEF da UFPR. O Projeto foi escolhido por ser um projeto voltado à Terceira Idade e à atividade física realizado no âmbito de uma universidade, pois, segundo os autores estudados, as universidades são os locais mais preparados, atualmente, para receberem tal população.

### 1.3 OBJETIVOS

#### 1.3.1 Objetivo Geral

Analisar os motivos que levam os idosos a participarem do programa de atividades físicas oferecido pelo Projeto Sem Fronteiras do DEF da UFPR, bem como os motivos que os levam a permanecer nessa prática.

#### 1.3.2 Objetivos Específicos

- ✓ Identificar os motivos que levaram os idosos à praticar atividades físicas no Projeto Sem Fronteiras do DEF da UFPR.
- ✓ Identificar os motivos pelos quais os idosos permanecem praticando atividades físicas no Projeto Sem Fronteiras do DEF da UFPR.

- ✓ Comparar os motivos que levaram os idosos a praticar atividades físicas no Projeto Sem Fronteiras do DEF da UFPR e os motivos que os fazem permanecer nessa prática.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 ENVELHECIMENTO

O envelhecimento, segundo Moragas (1997), não se manifesta biologicamente de forma homogênea devido à variabilidade genética original e às diferenças das experiências vitais. Porém, através dos rótulos impostos pela sociedade, geralmente, as pessoas idosas se enquadram como fisicamente limitadas, visualmente pouco agradáveis e funcionalmente dependentes.

Para Neri e Cachioni (1999), a velhice e o envelhecimento também são realidades heterogêneas, isto é, variam conforme a cultura, a classe social, o tempo histórico, a história de vida pessoal, etc. Portanto, o modo de envelhecer depende do curso de vida de cada pessoa. Para essas autoras, uma velhice bem sucedida não é a preservação de níveis de desempenho parecidos com os de indivíduos mais jovens, mas sim, a preservação do potencial para o desenvolvimento do indivíduo. Envelhecer bem depende do equilíbrio entre as limitações e potencialidades do indivíduo.

Segundo Moragas (1997), muitas pessoas se surpreendem com o fato de que as pessoas aposentadas desempenham atividades físicas e intelectuais com plena efetividade. Um preconceito amplamente difundido associa o término da vida profissional com inatividade pessoal, social e doença.

É evidente que com o passar dos anos há um decadência da capacidade funcional da estrutura física da pessoa, diminuição da velocidade de reação e em sua capacidade de enfrentar estímulos externos. No entanto, esta redução geral dos ritmos orgânicos não supõe inaptidão para a maioria das funções da maturidade, (MORAGAS, 1997).

Para esse autor, o que se começa a comprovar é que a aptidão orgânica está estreitamente ligada a fatores psicossociais da motivação, estilo de vida, interesses, ocupações, companhia e capacidade de decisão, e que estes fatores afetam diretamente variáveis biológicas como a produção de linfócitos, secreções hormonais, neurotransmissores, responsáveis diretos pelo bem estar fisiológico da pessoa. Uma vez mais o fator biológico depende do social e vice-versa.

Além disso, Moragas (1997) aponta o tempo disponível do idoso como outro fator patogênico, visto que existe uma relação direta entre tempo disponível e a sensação de indisposição ou limitação. O sistema de aposentadoria não prepara o idoso para sua nova fase de vida, de um dia para o outro aquele que era ativo e produtivo na sociedade se vê sem nenhuma ocupação profissional, sentindo-se inutilizado e improdutivo. Essa mudança radical de estilo de vida, muitas vezes, acarreta danos psicológicos, como baixa auto-estima e depressão.

O idoso passa a se acomodar, pois a sociedade lhe impõe essa visão de improdutividade. Okuma (1998) cita que com o passar dos anos, essa população não usufrui mais de seu corpo como antes, e pela acomodação, passa a desconhecer seu próprio corpo, seu potencial biológico, sua capacidade de mover-se, seus recursos físicos e motores, o que os leva à inatividade. É função, então, da atividade física ajudá-los nessa redescoberta de seus potenciais.

Para Veras e Camargo Jr (1995), é importante almejar uma melhoria da qualidade de vida daqueles que já envelheceram ou que estão envelhecendo, pois dessa conquista social é que surgirá uma maior manutenção da autonomia e independência. Esses autores citam, ainda, que, dentre as instituições públicas, a universidade é, no momento, a mais equipada para responder a essas necessidades. Para eles, uma maneira possível de reduzir os problemas de solidão dos idosos, melhorar seu contato social e desenvolver novas capacidades em idades mais avançadas, são projetos de centros de convivência, onde se realizam atividades culturais, de lazer ou esportivas.

Veras e Camargo Jr (1995) prosseguem dizendo que os projetos e atividades desses centros devem objetivar e transmitir conceitos atuais e valorizar o idoso como cidadão e não somente oferecer atividades para ocupar o tempo vazio dos idosos. O centro de convivência pode proporcionar aos idosos um motivo para sair de casa regularmente e uma oportunidade de contato social, visto que a falta deste, é em si um grande problema, com um impacto extremamente negativo para a saúde, tanto física como mental. A proposta para os idosos é de retardar ao máximo o início das doenças, que normalmente, são crônicas e de difícil e lenta solução depois de instaladas.

Para Okuma (1998), embora, ainda, existam muitas questões a serem respondidas em relação à atividade física e o envelhecimento, muitos dados já



configuram seu benefício incontestável para os que a praticam, em relação à saúde física, mental, psicológica e social. Além do significativo impacto que a atividade física regular pode ter sobre a prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas em idosos, ela tem efeitos importantíssimos na manutenção da capacidade funcional, mesmo na presença de doenças.

### 2.1.1 Categorias do Envelhecimento

Para Neri e Cachioni (1999), o envelhecimento pode ser categorizado em três etapas:

*Envelhecimento Primário:* mudanças intrínsecas, irreversíveis, progressivas e universais, como embranquecimento dos cabelos, aparecimento de rugas, perdas em massa óssea e muscular, declínio em equilíbrio, força e rapidez e perdas cognitivas.

*Envelhecimento Secundário:* mudanças que são causadas por doenças que são dependentes da idade, como doenças cérebro-vasculares, cardiovasculares, depressão, quedas, perdas afetivas e afastamento social.

*Envelhecimento Terciário:* declínio terminal na velhice avançada, caracterizado por um grande aumento nas perdas cognitivas e motoras, em um curto período.

Dibner apud Junqueira (1998) dividiu o envelhecimento em três áreas:

*Envelhecimento Biológico:* caracterizado por mudanças que abrangem todo o organismo do indivíduo, alterando suas funções.

*Envelhecimento Psicológico:* relacionado às mudanças no comportamento do indivíduo.

*Envelhecimento Social:* alterações do papel social do indivíduo, como resultado das mudanças bio-psicológicas relacionadas com o aumento da idade.

### 2.1.2 Alterações Biológicas Devido ao Envelhecimento

Segundo Severo (1997), o envelhecimento causa algumas alterações biológicas, tais como:

- Diminuição do volume de atividade da hipófise, da amplitude torácica, das capacidades sensoriais (especialmente o tato, a visão e a audição) e da força muscular.
- Aumento da pressão arterial;
- Função digestiva mais lenta.

### 2.1.3 Alterações Psicológicas devido ao Envelhecimento

É um processo mais individual, que se manifesta na medida em que ocorrem declínios nas habilidades que o indivíduo desenvolvia anteriormente (SEVERO, 1997).

- Aceitação ou recusa da situação do velho;
- Atitude hostil diante do novo;
- Perda de vontade, das aspirações e atenção;
- Enfraquecimento da consciência;
- Apego ao conservadorismo;
- Deterioração da memória;
- Anomalias de caráter (desconfiança, irritabilidade e indocilidade)
- Estreitamento da afetividade.

### 2.1.4 Alterações Sociais devido ao Envelhecimento

Para Severo (1997), devido aos dois fatores anteriores, o ritmo de vida do indivíduo se diferencia, afetando também sua vida social.

- Modo e ritmo de vida diferentes;
- Isolamento e insegurança social;
- Situação econômica;
- Estado de saúde insatisfatório;
- Ruptura com a vida profissional e falta de opções;

- Perda concomitante da função e do status social.

Okuma (1998) destaca que enquanto o estudo do envelhecimento biológico se caracteriza pelas perdas, o estudo psicológico se caracteriza pelo estudo das perdas e dos ganhos, sendo que o aspecto social tem se demonstrado também como um fator determinante da manutenção das pessoas nos programas de atividades físicas.

Santos (2005) diz que o envelhecimento deve ser entendido como um processo múltiplo e complexo de continuidades e mudanças ao longo da vida, com redução e perdas, mas também com incrementos e reorganização de caráter funcional e estrutural.

## 2.2 ATIVIDADE FÍSICA E IDOSOS

Segundo Guedes e Guedes (1998), a atividade física engloba todo tipo de atividade corporal, desempenhada pelos músculos esqueléticos e que altere o gasto energético para além dos níveis de repouso. Já o exercício físico seria uma subcategoria da atividade física, mas com uma série de particularidades. Para que a atividade física seja considerada como exercício físico há a necessidade de uma sistematização, de planejamento, de repetição, ou seja, de volume e intensidade previamente programados e adequadamente orientados e acompanhados, com o objetivo de melhorar ou manter os componentes da aptidão física relacionada à saúde. Entretanto, no presente estudo, as denominações de atividade física e exercício físico serão tratados como equivalentes, por se considerar o exercício físico uma forma de atividade física.

Para Weinberg e Gould (2001), o exercício físico parece estar associado a mudanças positivas nos estados de humor e nas reduções de ansiedade e depressão, pois age como intervalo ou afastamento da rotina. Algumas explicações para o aumento do bem-estar psicológico com o exercício podem ser dadas através da fisiologia (aumento no fluxo sanguíneo cerebral, mudanças nos neurotransmissores cerebrais, aumento do consumo máximo de oxigênio, redução da tensão muscular, etc) e da psicologia: (esquecer os problemas cotidianos,

sensação aumentada de controle, sentimento de competência e auto-eficácia, melhora no autoconceito e auto-estima, interações pessoais positivas, etc).

Segundo Neri e Cachioni (1999), as primeiras iniciativas educacionais brasileiras em atendimento aos idosos foram feitas pelo SESC, que nos anos 60 iniciou programas de lazer e convivência para idosos, baseados na experiência francesa e na teoria da atividade em gerontologia (área multidisciplinar que tem interfaces com outras áreas que estudam o envelhecimento). Em decorrência disso, muitas entidades similares foram criadas por todo o país. Nos dias de hoje, observa-se um crescente número de programas de atividade física para a terceira idade nos diferentes segmentos da comunidade. Temos, como exemplo, o Sesc, as universidades, os centros comunitários, os clubes e as academias.

Para Weinberg e Gould (2001) a prática de exercícios em grupo leva a uma maior adesão, pois, programas em grupo oferecem satisfação, apoio social e um maior senso de compromisso. Fazer parte de um grupo de atividades físicas satisfaz as necessidades de socialização ao mesmo tempo que promove benefícios psicológicos e fisiológicos.

Okuma (1998) enfatiza que envelhecer bem e atividade física são conceitos fortemente associados. Para Mazo (2001), especialmente para idosos, a prática de atividade física bem orientada e realizada regularmente, pode ocasionar vários benefícios, tais como: maior longevidade, redução das taxas de mortalidade, diminuição de medicamentos prescritos, melhoria da capacidade fisiológica, prevenção do declínio cognitivo, diminuição da frequência de quedas e fraturas, manutenção da independência e autonomia, além de inúmeros benefícios psicológicos, como a melhora da auto-estima, da auto-imagem, do contato social e do prazer pela vida.

Mazo (2001) cita, ainda, que, ao envelhecer, os idosos enfrentam problemas como solidão, ausência de objetivos de vida e de atividades ocupacionais, sociais, de lazer, artístico, culturais e físicas. Junqueira (1998), igualmente, aponta vários elementos considerados como determinantes ou indicadores de bem-estar na velhice: longevidade, saúde biológica, saúde mental, satisfação, controle cognitivo, competência social, produtividade, status social, continuidade das relações informais, dentre outros. A atividade física, então, auxilia na reintegração destes na sociedade e na melhora de seu bem estar geral.

Para Ribeiro (s.d), a não-realização de exercício físico por parte das pessoas, com certeza, proporcionará uma deterioração mais rápida do organismo. Portanto, a sua prática constante é considerada grande fator de longevidade. A realização de exercícios físicos pelos idosos tem um aspecto fundamental quando se considera que as melhoras adquiridas darão a eles autonomia e independência, importantíssimas para as Atividades de Vida Diária (AVDs), permitindo uma capacidade tal que os façam permanecer independentes por maior tempo possível.

Okuma (1998) defende que a atividade física é importantíssima para que o idoso tenha autonomia nas AVDs, pois com a perda da capacidade funcional com o passar dos anos, atividades simples como andar, pentear-se e calçar os sapatos podem ser de grande dificuldade. Além disso, a atividade física em grupos de terceira idade proporciona enormes realizações sociais, pois, no grupo, o idoso conversa, ouve e é ouvido, pode tocar, abraçar, trabalhar em equipe. A autora prossegue dizendo que as evidências mostram que mais da metade do declínio da capacidade física dos idosos ocorre devido ao tédio, à inatividade e à expectativa de enfermidade.

Segundo Silva (2003), o exercício físico com o avanço da idade pode fazer a diferença entre o desespero passivo (acomodação em todas as situações da vida) e o otimismo ativo (vontade, desejo de auto-realização e dinamismo), beneficiando até mesmo o sono do indivíduo.

Weinberg e Gould (2001) defendem que a qualidade de vida tende a ser afetada por eventos psicossociais e por comportamentos de saúde, de modo que, à medida que envelhecemos, a atividade física se torna cada vez mais importante devido à sua relação positiva com saúde física e mental.

Para Neri e Cachioni (1999), são bem conhecidos os efeitos positivos da atividade física, do treino cognitivo e do campo psicossocial sobre o seu bem estar e a competência comportamental dos idosos. As mesmas autoras citam que os exercícios físicos podem ajudar, por exemplo, no senso de bem-estar, fundamental para que os idosos continuem engajados com o mundo social e o mundo da informação. O treino da memória pode ajudar os mais velhos a organizar suas vidas e assim sentirem-se mais satisfeitos.

*A gerontologia tem numerosos argumentos em favor da educação e da promoção da integração e da participação dos idosos à vida social. O principal é que as novas aprendizagens promovidas pela educação formal e informal são um importante recurso para manter a funcionalidade, a flexibilidade e a possibilidade de adaptação dos idosos, condições estas associadas ao conceito de velhice bem sucedida. As oportunidades educacionais são apontadas como importantes antecedentes de ganhos evolutivos na velhice, porque, acredita-se, elas intensificam os contatos sociais, a troca de vivências e de conhecimentos e o aperfeiçoamento pessoal. (NERI; CACHIONI, 1999, p115)*

Segundo Moragas (1997), a terapia atual da gerontologia social trata de conseguir para os residentes uma ocupação compatível com suas preferências sociais e de combater a inatividade como agente patogênico claramente definido.

Ficou demonstrado que ocupar o tempo com atividades instrumentais como as domésticas, é essencial para a conservação da saúde. As pesquisas realizadas demonstram que o exercício físico é um fator importante para estimular diversos órgãos e torná-los mais aptos em face das agressões da velhice.

Referindo-se ao conteúdo do tempo livre, Moragas (1997) aponta que o descanso não é uma alternativa razoável quando não existe cansaço e que as atividades para preencher, significativamente, o tempo livre devem corresponder aos interesses dos que as realizam.

Dumazedier apud Moragas (1997), destaca na definição de lazer, o desenvolvimento pessoal, a participação, a liberdade da pessoa e a escolha voluntária das atividades. A variedade do tempo livre é ilimitada e, dificilmente, poderá ser enquadrada numa classificação. As atividades individuais podem ser: físicas, psíquicas, ou sociais. Considerando a sua natureza podem ser: esportivas, educacionais, artesanais ou artísticas. Considerando o grau de participação podem ainda ser classificadas em individuais, de pequeno grupo ou de massas, etc.

Para Moragas (1997), a quantidade de tempo livre varia ao longo da vida. Ela é ampla durante a infância e a adolescência, reduz-se na população ativa (adulta), para tornar-se novamente ampla na aposentadoria (velhice). Esse tempo, no entanto, pode ser ambivalente, benéfico ou prejudicial, de acordo com as condições da pessoa e do meio.

Okuma (1998) cita que a experiência em grupo constitui uma fonte de significados, tanto por oportunizar o suporte social como a interação, designando ao

grupo uma qualidade motivacional para a superação de problemas mais comuns nessa fase da vida.

*Os benefícios da atividade física são igualmente evidentes para o domínio das capacidades cognitivas e psicossociais. Reconhece-se sua forte relação com bem estar psicológico, comumente indicado por sentimentos de satisfação, felicidade e envolvimento. Sabe-se também que pessoas que estão seguras de que dispõem das competências necessárias para um adequado funcionamento intelectual, físico, afetivo e social, ou seja, que se sentem eficazes, são beneficiadas no que tange à auto-estima e aos motivos de realização. Pessoas mais eficazes e satisfeitas tendem a buscar mais controle, mais satisfação e mais envolvimento, parecendo, assim, diferentes do estereótipo de velhice doentia, apagada e infeliz. (OKUMA, 1998, p. 11)*

Outro fator relevante foi apontado por França e Soares (1997), tendo em vista que as pessoas idosas que freqüentam grupos sistemáticos modificam positivamente suas vidas, reconquistando a auto-estima, ampliando suas amizades e atividades, inserindo em suas rotinas prazer, lazer e conhecimento. Para essas autoras, dentro desses grupos ocorre também trocas geracionais importantíssimas para todas as idades, tanto para os professores que aprendem com os idosos, quanto para os idosos que convivem com os professores mais novos.

De acordo com Seminário apud França e Soares (1997), a manutenção de um campo aberto de relações interpessoais na terceira idade pode ser um verdadeiro antídoto para a depressão, pois o idoso passa a reconhecer a si mesmo como ser integrado, integrador e participativo na sociedade.

### 2.3 MOTIVAÇÃO

Para Sawrey apud Kutna (2000), a palavra motivar significa “provocar movimento”.

Segundo Mouly (1993), os motivos podem ser compreendidos como predisposições para certos tipos de comportamento, que o indivíduo desenvolve a partir do relativo êxito de várias tentativas para satisfazer as suas necessidades. Por exemplo, o aprendiz pode ser estimulado a satisfazer suas necessidades através da participação em atividades que o levem à realização de objetivos educacionais desejáveis.

O autor prossegue dizendo que o comportamento não ocorre espontaneamente, mas como uma resposta aos motivos do indivíduo. De modo geral, aceita-se a idéia de que os motivos tem três funções importantes:

- ✓ *Ativam o organismo:* na tentativa de satisfazer o motivo, leva o organismo à atividade.
- ✓ *Dirigem o comportamento para um objetivo:* a atividade do organismo é dirigida para o objetivo de satisfazer as necessidades.
- ✓ *Selecionam e acentuam a resposta correta:* as respostas que conduzem à satisfação dos motivos serão aprendidas.

Para Maslow apud Weiss (1991), as pessoas, primeiro, se ocupam das necessidades básicas de sobrevivência como alimento e abrigo. Estando satisfeitas as necessidades físicas, lutam para satisfazer as de segurança e defesa. Depois destas estarem satisfeitas, procuram a companhia dos outros para dar e receber amor, carinho, simpatia e apoio. Além dessas necessidades, as pessoas satisfazem impulsos relacionados à auto-estima, e, finalmente, quando todas essas necessidades estão satisfeitas, as pessoas podem buscar dentro de si mesmas a realização, a auto-satisfação, a compreensão e o conhecimento.

Por sua vez, Murray apud Weiss (1991), defende que as categorias de necessidades são as seguintes:

*Necessidades de auto-realização:* realização, resistência, compreensão.

*Necessidades sociais:* associação, dar ou receber simpatia, amor, afeição.

*Necessidades do ego:* exibicionismo, agressividade, impulsividade, independência, autonomia.

*Necessidades de segurança:* evitar danos, necessidade de ordem.

*Necessidades de poder:* controle.

Embora haja milhões de visões individuais sobre o conceito de motivação, segundo Weinberg e Gould (2001) a maioria das pessoas encaixa seu conceito em uma dessas três orientações:



- ✓ *Visão centrada no traço*: defende que o comportamento motivado se dá primeiramente em função de características individuais. A personalidade, as necessidades e os objetivos do aluno, atleta ou participante de exercícios são os determinantes principais do comportamento motivado. No entanto essa visão não é muito aceita pelos psicólogos do esporte e do exercício por desconsiderar as influências ambientais, ou situações.
  
- ✓ *Visão centrada na situação*: sustenta que a motivação é determinada pela situação. Porém os psicólogos do esporte e do exercício não recomendam essa visão, por ela desconsiderar as características individuais.
  
- ✓ *Visão interacional*: é a visão mais aceita por psicólogos do esporte e do exercício, por afirmar que a motivação não resulta somente de fatores relacionados aos indivíduos, nem somente de fatores situacionais, mas sim da interação entre esses dois fatores. Esse modelo tem implicações importantes para professores, técnicos, instrutores e administradores de programas.

Segundo Mouly (1993), a qualidade humana mais fundamental é um impulso inato para atingir o limite do próprio desenvolvimento e da auto-realização; as pessoas desejam fazer coisas, desejam ser alguém. O professor precisa lembrar que a satisfação é necessária no desenvolvimento do interesse, assim como o interesse é necessário para promover êxito e satisfação.

Para Mosquera (1977), o conhecimento de certos princípios psicológicos (no caso deste estudo, a motivação) podem orientar e dirigir as habilidades educacionais. Através desse conhecimento da psicologia, o professor pode criar condições flexíveis que afetam até os métodos tradicionais de trabalho que não sejam satisfatórios.

De acordo com Correl apud Mosquera (1977), é necessário compreender as necessidades ou motivos do comportamento para se entender o processo de

aprendizagem do ser humano. Os motivos apresentados pelo indivíduo ocultam interesses, capacidades e traços característicos da personalidade.

No caso deste estudo, que tem como população específica a terceira idade, os motivos dos indivíduos tendem a ser parecidos, pois as características e habilidades do grupo são de certa forma parecidas também. Esses motivos seriam, de acordo com o autor, os propulsores do comportamento dos indivíduos.

Mosquera (1977) também assinala que para que o ensino seja eficaz, deve ter objetivos claros, precisos e plausíveis de serem conseguidos, pois os indivíduos que aprenderam, aprenderam justamente porque seus objetivos ou metas concordaram com seu ritmo de aprendizagem e sua necessidade de aprender.

Para esse processo de motivação, o professor é um elemento chave, visto que será ele quem ditará para o grupo os objetivos, as metas, e o ritmo da aprendizagem. Dentre os traços característicos de um professor motivador encontram-se a capacidade de demonstrar afeto, paciência, tolerância e interesse pelos alunos.

Okuma (1998) cita que, analisando os modelos de atividades físicas propostos à essa faixa etária, observa-se que o estímulo é quase sempre externo ao indivíduo, numa tentativa de levá-lo a alcançar aquilo que a ciência considera como bom. Em geral, os modelos estabelecem metas a partir de padrões preestabelecidos como níveis mensuráveis de saúde, percentual de peso a ser perdido, eficiência dos órgãos e regiões do corpo. Tais padrões são perseguidos como se formassem o indivíduo em sua totalidade, como se esse indivíduo fosse apenas um coração doente ou um organismo inapto que deve ser melhorado. Assim, os objetivos principais são aqueles que buscam uma melhoria da saúde, da aptidão física, controle da obesidade, e assim por diante. Porém, aparentemente, tais objetivos não têm sensibilizado suficientemente as pessoas para levá-las aos programas de atividade física e/ou mantê-las neles.

Para a autora, essa análise aponta o fato de que as necessidades reais e pessoais do indivíduo não vêm sendo consideradas suficientemente, o que é um ponto fundamental para comportamentos e atitudes positivas frente à atividade física. Há uma necessidade, então, de o programa adaptar-se à realidade dos praticantes e não a realidade de quem o institui.

### 2.3.1 Tipos de Motivação

Para Samulski (1995), a motivação se caracteriza como um processo intencional ativo, dirigido para um objetivo, que pode depender de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

#### Motivação Intrínseca

A motivação se encontra na própria tarefa, sem nenhum motivo externo. O indivíduo é o único responsável pela sua própria motivação. Segundo Kutna (2000), os indivíduos cujas motivações são intrínsecas têm mais probabilidade de serem mais persistentes.

*Pessoas com motivação intrínseca esforçam-se interiormente para serem competentes e autodeterminadas em sua busca de dominar a tarefa em questão. Elas apreciam a competição, gostam de ação e ativação, focalizam-se no divertimento e querem aprender o máximo de habilidades possível. Indivíduos que participam por amor ao esporte e ao exercício são considerados intrinsecamente motivados, assim como aqueles que jogam por orgulho. (WEINBERG; GOULD, 2001. p. 153)*

Segundo Weinberg e Gould (2001) uma das maneira de se aumentar a motivação intrínseca é dar aos alunos um feedback positivo, destacando o desempenho do indivíduo e não o resultado real.

#### Motivação Extrínseca

A motivação está em fatores externos. Neste caso, o individuo pode ser motivado por um prêmio, por um elogio, etc.

Para Weinberg e Gould (2001), os fatores ambientais (extrínsecos) que podem ajudar ou impedir a participação regular em atividades físicas podem ser sociais (família e amigos), do ambiente físico (clima e distância) ou das características da atividade física a ser realizada (intensidade e duração).

Weiss (1991), comenta que, nos livros sobre auto desenvolvimento há sempre um mini debate: Você pode ou não motivar alguém além de si mesmo?

Para este autor, se você define “motivação” como a energia ou o impulso que mobiliza os recursos de uma pessoa para alcançar uma meta, então, a motivação vem de dentro, e neste sentido, só você é responsável por essa motivação. Porém, se você define “motivador” como a pessoa que influencia outras, ajuda a alcançar uma meta, fornece incentivos para o sucesso, etc, neste sentido, podemos ser motivadores.

Weiss (1991) diz que o motivador deve ter um comportamento positivo e apoio sensato. Ele deve deixar bem claro que espera que todo mundo faça o seu melhor, inclusive ele mesmo. Dizer às pessoas que você espera que elas façam o melhor significa que você as considera capazes, e parte da motivação vem do fato dessa pessoa saber que tem um papel importante e que outros contam com ela.

No entanto, Weinberg e Gould (2001) afirmam que, ao contrário do que possa parecer, a idéia de combinar motivações intrínsecas com motivações extrínsecas não produz mais motivação. Na verdade, muitas vezes, quanto mais o indivíduo for extrínsecamente motivado, menos ele será intrínsecamente motivado.

Para estes autores, a motivação é uma variável-chave tanto na aprendizagem como no desempenho em contextos esportivos e de exercício, portanto o professor desempenha o papel fundamental de influenciar a motivação do participante. Sem dúvida líderes simpáticos e experientes favorecem altas taxas de adesão e, especialmente se tratando de exercícios físicos para a terceira idade, onde muitas pessoas não tem se exercitado regularmente existe uma tendência delas sentirem-se desconfortáveis em relação à atividade física e sentirem vergonha de seus corpos, percebe-se a importância do professor ajudá-los a sentirem-se confiantes e encorajados adaptando as atividades de modo a satisfazer as necessidades e capacidades do grupo.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esta pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, que, segundo Baruffi (2002), tem por objetivo descrever, registrar, analisar, interpretar e correlacionar fatos ou fenômenos, sem manipulação de variáveis, procurando descobrir com que freqüência o fenômeno ocorre, bem como sua relação e conexão com outros fenômenos, sua natureza e características.

Usando-se a comparação e o contraste, esse tipo de pesquisa dá enfoque às condições dominantes ou a como uma pessoa, grupo ou coisa conduz-se ou funciona no presente, sendo a coleta de dados uma das atividades características da pesquisa descritiva.

#### 3.2 PARTICIPANTES

Fizeram parte deste estudo os participantes do grupo de terceira idade pertencente ao projeto de extensão “Sem Fronteiras - Atividades Físicas para Adultos em Idade Madura e Idosos”, da Universidade Federal do Paraná.

O projeto surgiu no ano de 1999, visando atender ao grupo da terceira idade, sendo realizado nas dependências do Departamento de Educação Física (DEF) e no Centro de Educação Física e Desportos (CED). O projeto tem como princípio metodológico: considerar os idosos como adultos maduros, não infantilizando-os; valorizar e respeitar o potencial de cada indivíduo, visando uma prática individualizada; enfatizar práticas cooperativas ao invés da competição; formar indivíduos críticos e participativos na comunidade.

Por ser um projeto de Extensão Universitária, priorizam-se as práticas corporais de caráter recreativo, educacional e não assistencialista para idosos. Sendo também fonte de pesquisa e disseminação do conhecimento sobre a terceira idade para os acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

Sob a orientação de um professor coordenador, os acadêmicos - bolsistas ou voluntários, do curso de Educação Física são responsáveis pelo planejamento,

execução e avaliação de todas as atividades desenvolvidas no projeto, tais como: alongamento, relaxamento, ginástica aeróbica, ginástica localizada, jogos recreativos, esportes, danças, musculação, hidrogenástica, expressão corporal, caminhadas, trabalhos manuais, festas temáticas, passeios e palestras. De forma mais objetiva, são feitos exames médicos, testes físicos e questionários para conhecer melhor os participantes.

Os objetivos do projeto são proporcionar aos idosos um espaço de desenvolvimento contínuo, despertando o interesse em novos conhecimentos e atualização cultural; estimular o bem-estar psicológico, consciência corporal, auto-estima, auto-valorização e auto-conhecimento; oportunizar maior integração social inter e intra-gerações; manutenção da autonomia física e social.

O número de participantes só vêm aumentando desde a implantação do projeto, tendo atualmente 58 inscritos. Dentre estes, 12 são homens e 46 são mulheres na faixa etária de 48 a 76 anos. Dos 58 inscritos, 34 fizeram parte desta pesquisa, sendo 8 homens e 26 mulheres, por estarem presentes nos dias de aplicação do questionário e se prontificarem a participar da pesquisa, o que caracteriza uma técnica de amostragem no local, por voluntários.

### 3.3 INSTRUMENTOS

Como instrumento para a coleta de dados foi adaptado para a população idosa um questionário de motivação, elaborado pelo Laboratório de Psicologia do Esporte ( LAPES ) da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais, sob a coordenação do Prof. Dr. Dietmar Samulski.

Esse questionário contemplou 3 blocos de questões:

1º Bloco: Dados pessoais referentes à idade, sexo, profissão e escolaridade.

2º Bloco: Nível de importância dos motivos para o idoso estar realizando atividade física atualmente neste projeto.

3º Bloco: Classificação e nível de importância dos motivos para o idoso continuar realizando atividade física neste projeto.

### 3.4 PROCEDIMENTOS

O questionário foi aplicado durante duas semanas nos dias e horários das atividades desenvolvidas no projeto, tentando abranger o maior número possível de participantes, visto que, eventualmente, alguns podem faltar durante uma semana ou outra e, também para garantir que tal instrumento fosse respondido, individualmente, pelo próprio participante, sem ajuda de terceiros.

### 3.5 TRATAMENTO DOS DADOS

Os resultados serão analisados com base nas respostas dos participantes ao questionário aplicado. Utilizando-se da estatística descritiva (frequência relativa; percentual), tais dados serão dispostos em tabelas, para a identificação dos valores mais relevantes.

#### 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

TABELA 1. Gênero, profissão e escolaridade dos participantes.

<b>Indicadores</b>	<b>Frequência Relativa (F.R)</b>	<b>%</b>
Feminino	26	76,5
Masculino	8	23,5
Aposentado	14	41,2
Do lar	12	35,3
Outras profissões	8	23,5
Nunca estudou	3	8,8
Ensino Fundamental incompleto	4	11,8
Ensino Fundamental completo	11	32,3
Ensino médio incompleto	1	2,9
Ensino Médio completo	9	26,5
Ensino Superior incompleto	1	2,9
Ensino Superior completo	5	14,7

Essa tabela mostra a predominância do sexo feminino no Projeto Sem Fronteiras, o que pode ser explicado, de acordo com Monteiro e Alves (1995), pela expectativa de vida das mulheres ser maior do que a dos homens. Outro fator observado é que a prevalência de aposentados (41,2%) e donas de casa (35,3%) não é tão grande diante de outras profissões, que constituem uma parcela significativa de participantes com 23,4%, o que deixa o quadro de profissões bem heterogêneo. Quanto à escolaridade, a maioria dos sujeitos completou o ensino fundamental (32,3%) seguidos pelos que tem completaram o ensino médio (26,5%) e os que completaram o ensino superior (14,7). Pode-se constatar assim que a maioria dos participantes (73,5%) concluíram, pelo menos, o ensino fundamental.

Esse estudo contraria os de Weinberg e Gould (2001), nos quais os autores citam que dentro das variáveis demográficas para adesão ao exercício, as mais positivas são: sexo masculino, pessoas com renda alta e maior nível de escolaridade.



TABELA 2. Atividades mais Praticadas no Projeto.

<b>Indicadores</b>	<b>F.R</b>	<b>%</b>
Alongamento	33	97,0
Hidroginástica	29	85,3
Recreação	27	79,4
Esportes	26	76,5
Ginástica (aeróbica, local, step, etc)	23	67,6
Dança	20	58,8
Musculação	18	52,9

Podemos observar aqui a grande adesão dos participantes nas atividades de alongamento (97,0%), seguidas pelas atividades de hidroginástica (85,3%). Tal fato pode ser explicado pelos exercícios de alongamento serem de fácil aprendizagem e realizados antes e depois de todas as outras atividades. A hidroginástica, por sua vez, segundo Ribeiro (s.d), é um dos exercícios mais recomendados à essa faixa etária, tanto por não causar impacto nas articulações, quanto pela sensação de perda de até 90% do peso corporal e sensação de bem estar e relaxamento que a água proporciona.

Atividades como ginástica, dança e musculação que exigem mais esforço e uma melhor condição física são menos praticadas, apesar de serem, segundo Ribeiro (s.d), igualmente recomendáveis aos idosos.

Outro fator que pode justificar a musculação como não muito praticada foi apontado por Weinberg e Gould (2001). Os autores constataram que os exercícios de peso (musculação, ginástica localizada, entre outros exercícios anaeróbicos), apesar de produzirem efeitos positivos sobre o bem estar psicológico, não são tão potencializadores desses efeitos positivos sobre o humor e sobre o estado psicológico como os exercícios aeróbicos (hidroginástica, recreação, esportes, etc).

TABELA 3. Motivos para estar realizando Atividade Física no Projeto.

<b>Indicadores</b>	<b>3</b>	<b>%</b>	<b>2</b>	<b>%</b>	<b>1</b>	<b>%</b>	<b>0</b>	<b>%</b>
	<b>(F.R)</b>		<b>(F.R)</b>		<b>(F.R)</b>		<b>(F.R)</b>	
Melhorar o estado de saúde	30	88,2	4	11,8	-	-	-	-
Melhorar o condicionamento físico	29	85,3	5	14,7	-	-	-	-
Reabilitar sistema cardiovascular (triglicérides, colesterol, pressão)	29	85,3	2	5,9	-	-	3	8,8
Reabilitar articulação, tendão, atrofia, etc.	29	85,3	4	11,8	1	2,9	-	-
Aumentar o bem-estar corporal	26	76,5	4	11,8	2	5,9	2	5,9
Ter prazer em fazer atividade física	26	76,5	8	23,5	-	-	-	-
Fazer novas amizades	26	76,5	6	17,6	-	-	2	5,9
Sair do sedentarismo	26	76,5	7	20,6	-	-	1	2,9
Prevenir enfermidades	25	73,5	5	14,7	-	-	4	11,8
Aumentar o bem-estar psicológico	25	73,5	8	23,5	1	2,9	-	-
Melhorar a postura	25	73,2	8	23,5	-	-	-	-
Adquirir mais firmeza muscular	24	70,6	6	17,6	1	2,9	3	8,8
Reduzir ansiedade e estresse	23	67,6	6	17,6	1	2,9	4	11,8
Por aconselhamento médico-fisioterápico	22	64,7	6	17,6	1	2,9	5	14,7
Manter-se em boa forma	22	64,7	11	32,3	-	-	1	2,9
Por ser uma forma de recuperação das atividades diárias	21	61,8	8	23,5	-	-	5	14,7
Desenvolver mais autoconfiança	20	58,8	12	35,3	1	2,9	1	2,9
Emagrecer	19	55,9	9	26,5	1	2,9	5	14,7
Melhorar a estética corporal	19	55,9	7	20,6	5	14,7	3	8,8
Ficar mais forte	17	50,0	10	29,4	1	2,9	6	17,6
Aumentar a massa muscular	16	47,0	6	17,6	4	11,8	8	23,5
Aumentar o contato social	15	44,1	13	38,2	3	8,8	3	8,8
Parecer mais jovem	15	44,1	7	20,6	1	2,9	11	32,3
Melhorar a aparência	13	38,2	7	20,6	2	5,9	12	35,3
Fazer amizade com o sexo oposto	9	26,5	6	17,6	5	14,7	14	41,2
Aumentar o status social	8	23,5	9	26,5	4	11,8	13	38,2
Outros	-	-	-	-	-	-	-	-

  

<b>Graus de Importância</b>	3- Muito importante	1- Pouco importante
	2- Importante	0- Não é importante

Dentre os principais motivos apontados pelos sujeitos, percebe-se a hegemonia de fatores biológicos, tais como o estado de saúde e condicionamento físico sendo considerados como muito importante pela maioria dos participantes (88,2% e 85,3% respectivamente). Esse resultado reflete uma resposta aos estímulos tanto da mídia como dos profissionais da saúde (médicos, fisioterapeutas,

nutricionistas e educadores físicos) para a prática de atividade física na terceira idade com fator de prevenção de doenças, manutenção da saúde e aumento da qualidade de vida, pois segundo Weinberg e Gould (2001) as campanhas educacionais podem influenciar as intenções dos indivíduos de se tornarem ativos.

Essa tendência também pode ser explicada por Okuma (1998), quando relata que ao analisar os modelos de atividades físicas propostos à essa faixa etária, observa-se que o estímulo é quase sempre levar o indivíduo a alcançar aquilo que a ciência considera como bom (níveis mensuráveis de saúde, percentual de peso a ser perdido, eficiência dos órgãos e regiões do corpo).

Em contrapartida, motivos de caráter social como fazer amizade com o sexo oposto (41,2%) e aumentar o status social (38,2%) foram considerados como não sendo importantes para estar realizando atividade física no Projeto, o que de certa forma, diverge do que apontam Weinberg e Gould (2001), segundo os quais, a socialização é uma das fortes razões para os idosos exercitarem-se.

TABELA 4. Motivos considerados importante para continuar realizando atividade física e seu grau de importância.

<b>Indicadores</b>	<b>Considerados Importantes (F.R)</b>	<b>%</b>	<b>1 (F.R)</b>	<b>%</b>	<b>2 (F.R)</b>	<b>%</b>	<b>3 (F.R)</b>	<b>%</b>
Você é bem atendido pelas pessoas que trabalham n projeto	34	100	-	-	2	5,9	32	94,1
Os professores são simpáticos	32	94,1	1	2,9	4	11,8	27	79,4
Os professores estão sempre motivados e alegres	32	94,1	1	2,9	5	14,7	26	76,5
Os professores dão atenção aos alunos	32	94,1	1	2,9	3	8,8	28	82,3
Os professores estão sempre disponíveis	31	91,2	-	-	6	17,6	25	73,5
As pessoas que freqüentam o projeto são simpáticas	30	88,2	-	-	6	17,6	24	70,6
Por causa das amizades no projeto	27	79,4	-	-	7	20,6	20	58,8
São oferecidas atividades prazerosas	26	76,5	1	2,9	4	11,8	21	61,8
O projeto está sempre muito movimentado	26	76,5	1	2,9	3	8,8	22	64,7
O projeto promove bom clima social para fazer atividades	26	76,5	-	-	5	14,7	21	61,8
O projeto oferece possibilidade de contato social	23	67,6	3	8,8	8	23,5	12	35,3
Os professores acompanham, periodicamente, sua evolução através de avaliações regulares	23	67,6	-	-	5	14,7	18	52,9
O projeto oferece instalações e programas modernos	22	64,7	-	-	8	23,5	14	41,2
Por estar alcançando seus objetivos	21	61,8	-	-	5	14,7	16	47,0
São realizadas atividades de socialização	20	58,8	1	2,9	7	20,6	12	35,3
O local do projeto é o mais próximo de sua casa	20	58,8	-	-	7	20,6	13	38,2
O local da prática não fica muito cheio	19	55,9	2	5,9	3	8,8	14	41,2
O programa é orientado de acordo com as necessidades individuais	19	55,9	-	-	5	14,7	14	41,2
O projeto oferece orientação profissional competente	18	52,9	2	5,9	2	5,9	14	41,2
Por causa da variedade de atividades que se pode realizar	17	50,0	1	2,9	3	8,8	13	38,2
Você tem liberdade de escolher o horário de suas atividades	11	32,3	3	8,8	2	5,9	6	17,6
É o local mais próximo de seu trabalho	8	23,5	1	2,9	3	8,8	4	11,8
Existe uma equipe médico-fisioterápica disponível aos alunos	7	20,6	-	-	3	8,8	4	11,8
Outros	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Graus de Importância</b>	1- Pouco importante		3- Muito importante					
	2- Importante							

De acordo com a Tabela 4, podemos perceber a grande importância da ação pedagógica, visto que os cinco motivos mais relevantes destacam as práticas dos professores (você é bem atendido pelas pessoas que trabalham no projeto; os professores são simpáticos; os professores estão sempre motivados e alegres; os professores dão atenção aos alunos e os professores estão sempre disponíveis), sendo que o motivo “você é bem atendido pelas pessoas que trabalham no projeto” foi apontado por 100% dos participantes, e classificado como muito importante por 94,1% destes.

Esse resultado pode ser justificado tendo por base o que afirmam Laudier apud Schefer (1998), para os a atenção que o professor tem com seu aluno é um fato a ser levado em conta, pois se o professor demonstra estar prestando atenção na equipe ou no aluno isto deverá motivá-lo.

Da mesma forma Dantas (s.d) relata que quando se recebe um idoso num programa de atividade física, ele trará junto a sua carência afetiva, a frustração e o desinteresse das pessoas e a segregação social que sofre, bastando, então, um mínimo de atenção sincera e uma pitada de carinho para se conseguir um aluno motivado, interessado e extremamente participante.

Resultado semelhante foi encontrado no estudo de Okuma (1998), no qual o papel do professor foi claramente explicitado como de grande importância na motivação de muitos alunos para continuar participando de atividades físicas. Para a mesma autora, o fato de um projeto ser de cunho educacional e não assistencialista, como é o caso do Projeto Sem Fronteiras, influencia diretamente no modo como os professores se relacionam com os alunos.

Realmente, diversos autores apontam o papel do professor como importantíssimo para a motivação dos alunos, especialmente em se tratando de idosos (WEISS, 1991, DANTAS, s.d, OKUMA, 1998, Weinberg e Gould, 2001). Também se percebe a relevância dos contatos sociais serem intra-geracionais (os idosos com os professores) e inter-geracionais (os idosos com outros idosos). Isso, segundo Seminério apud França e Soares (1997), pode ser um verdadeiro antídoto para a depressão, pois o idoso passa a reconhecer a si mesmo como ser integrado, integrador e participativo na sociedade.

As relações sociais com os outros participantes do projeto aparecem logo em seguida, revelando assim, a importância motivacional de se realizar atividades em grupos.

Para Weinberg e Gould (2001) embora muitas pessoas iniciem programas de exercício para melhorar sua saúde, é raro que as pessoas continuem nos programas a menos que elas achem a experiência agradável.

## 5 CONCLUSÃO

Podemos concluir que a prática de atividades físicas para idosos é altamente recomendável e benéfica, pois acarretará conseqüências em todos os aspectos da vida do indivíduo (social, biológica e psicológica), sendo que um aspecto está diretamente relacionado ao outro.

No presente estudo, pode-se constatar que a maioria dos participantes de atividades físicas no projeto Sem Fronteiras são do sexo feminino, aposentados e com no mínimo o ensino fundamental concluído. As atividades de maior adesão foram o alongamento e a hidroginástica, exercícios estes, altamente recomendados à esta faixa etária pela facilidade de realização e menor risco de lesões.

Quanto aos motivos que levam os idosos a participarem das atividades físicas oferecidas pelo projeto, verificou-se a predominância de motivos biológicos (melhorar o estado de saúde; melhorar o condicionamento físico; reabilitar o sistema cardiovascular; reabilitar a articulação, o tendão, a atrofia e aumentar o bem-estar corporal). Entretanto, os motivos que os fazem permanecer nas atividades físicas oferecidas pelo projeto revelam um outro aspecto motivacional - os fatores psicológicos e sociais.

No caso do Projeto Sem Fronteiras, a grande motivação para a permanência dos idosos nas atividades físicas se deve à ação pedagógica dos professores, seguida pelas relações de amizade com os outros participantes.

Concluiu-se, por fim, que os motivos que levam os idosos para a prática de atividade física no Projeto Sem Fronteiras, não são os mesmos que os fazem nela permanecer, estando, contudo, interligados, pois, um indivíduo que começa a se sentir bem de saúde, eleva sua auto-estima e conseqüentemente amplia suas relações sociais.

## REFERÊNCIAS

BARUFFI, H. **Metodologia da Pesquisa: manual para a elaboração da monografia** – 3 ed. Ver. E atual. Dourados: HB edit, 2002.

BRASIL. **Constituição: República Federativa do Brasil**- Brasília: Senado Federal, Centro Gráfico, 1988.

DANTAS, Estélio H.M. **Aspectos sócio-afetivos nas aulas de educação física para adultos idosos**. Disponível em: <http://www.personaltraining.com.br> acesso em 28 de agosto de 2006.

FRANÇA, Lucia H; SOARES, Neusa E. **A importância das relações intergeracionais na quebra de preconceitos sobre a velhice**. In: VERAS, Renato P. [et al] **Terceira Idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro**. Rio de Janeiro: Relume- Dumára: UnATI/ UERJ, 1995. p. 151 à 167.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana E. R. Pinto. **Controle do peso corporal: composição, atividade física e nutrição**. Londrina: Midiograf, 1998.

HOBOLD, Edílson. **Relação Exercício Físico e Saúde: Um estudo de caso**. In: **Caderno de Educação Física: Estudos e Reflexões**. Revista de Divulgação do Curso de Educação Física UNIOESTE, PR, Vol. 1, N° 1 Novembro, 1999. Campus Marechal Cândido Rondon – Gráfica Líder, p.80 à 90.

IBGE. **Resultados da amostra do censo demográfico 2000**. Disponível em: [www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br) acesso em 10 de abril de 2006.

JUNQUEIRA, Ester Dalva Silvestre. **Velho. E, por que não?** Bauru: EDUSC, 1998.

KUTNA, Fabiana. **Estudo das dimensões seletivas de motivação intrínsecas e extrínsecas na prática do voleibol**. Curitiba, PR - 2000. Setor de Ciências Biológicas, UFPR.

MAZO, Giovana Zarpellon et Al. **Atividade física e o idoso: Concepção Gerontológica**- Porto Alegre, RS: Sulina, 2001.



MONTEIRO, Mário F.G; ALVES, Isabel C. A. **Aspectos demográficos da população idosa no Brasil**. In.: VERAS, Renato P. et al. **Terceira Idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro**. Rio de Janeiro, RJ: Relume-Dumára: UnATI/ UERJ, 1995. p. 65 à 78.

MORAGAS, Ricardo Moragas. **Gerontologia Social: Envelhecimento e qualidade de vida**. São Paulo: Paulinas, 1997.

MOULY, George J. **Psicologia Educacional**. 9ª Edição, SP: Pioneira, 1993.

NERI, Anita Liberasso; CACHIONI, Meire. **Velhice bem sucedida e educação**. In.: NERI, Anita Liberasso; DEBERT, Guita Grin (Orgs) **.Velhice e Sociedade**. Campinas: Papyrus, 1999. p. 113 à 140 (Coleção Vivacidade).

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papyrus, 1998.

PUSSIELDI, G. A; SAMULSKI, D. M. **Motivos para a pratica da natação: aplicação e validação do questionário**. Revista Mineira de Educação Física. Vol.: 13 Num.: 1 Ano: 2005

RIBEIRO, A.L.S. **Atividade física como fator de prevenção e manutenção da saúde do idoso**. Disponível em <http://www.watsubrasil.com/44.htm> acesso em 20 de setembro de 2006.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte, Imprensa Universitária/ UFMG, 1995.

SANTOS, Suely. **Habilidade motora e envelhecimento**. In.: Tani, G. **Comportamento Motor: Aprendizagem e Desenvolvimento**. RJ: Guanabara Koogan, 2005. p. 173 à 184.

SCHEFER, L.H. **Análise motivacional na iniciação do futsal**. Curitiba, PR – 1998. Setor de Ciências Biológicas, UFPR.

SEVERO, Cristiane et Al. **A velhice**. In.: **Caderno Adulto do Núcleo Integrado de Estudos e apoio à III Idade**, nº 01, 1997. Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria. p. 25 à 32.

SILVA, Elizabeth Vieira da. **A atividade física fonte de prazer nos grupos de terceira idade.** Curitiba, PR – set 2003. Setor de Ciências Biológicas, UFPR.

VERAS, Renato P; CAMARGO JR, Kenneth Rochel de. **Idosos e universidade: parceria para a qualidade de vida.** In.: VERAS, Renato P. [et al] **Terceira Idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro.** Rio de Janeiro: Relume-Dumára: UnATI/ UERJ, 1995. p. 11 à 27

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** 2º Edição, Porto alegre: Artmed, 2001.

WEISS, Donald H. **Motivação & Resultados: Como obter o melhor de sua equipe.** 4º Edição, São Paulo: Nobel, 1991.

## **ANEXOS**

QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO ELABORADO PELO LABORATÓRIO DE PSICOLOGIA DO ESPORTE (LÁPES) DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, ADAPTADO PARA A POPULAÇÃO IDOSA.

1. Dados Pessoais

IDADE : \_\_\_\_\_anos

SEXO : ( ) M ( ) F

PROFISSÃO : \_\_\_\_\_

ESCOLARIDADE: 1º grau ( ) completo ( ) incompleto    2º grau ( ) completo ( ) incompleto    3º grau ( ) completo ( ) incompleto

QUANTO TEMPO FREQUENTA ESTE PROJETO? \_\_\_\_\_ ano (s) \_\_\_\_\_ mês (es)

QUANTAS VEZES VOCÊ VEM AO PROJETO POR SEMANA? \_\_\_\_\_ vez (es)

QUE ATIVIDADE VOCÊ REALIZA NO PROJETO ? ( ) musculação  
( ) ginástica (aeróbica, step, local, etc.)  
( ) hidroginástica  
( ) dança  
( ) alongamento  
( ) recreação  
( ) esportes

2. Marque com um **X** o nível de importância que cada um dos motivos abaixo tem para você estar realizando atividades físicas atualmente

0= Não é importante    2= Importante  
1= Pouco importante    3= Muito importante

	<b>motivos</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1-	Prevenir enfermidades	( )	( )	( )	( )
2-	Melhorar o condicionamento físico	( )	( )	( )	( )
3-	Por ser uma forma de recuperação das atividades diárias	( )	( )	( )	( )
4-	Ficar mais forte	( )	( )	( )	( )
5-	Aumentar o status social	( )	( )	( )	( )
6-	Desenvolver mais autoconfiança	( )	( )	( )	( )
7-	Aumentar a massa muscular	( )	( )	( )	( )
8-	Reduzir ansiedade e estresse	( )	( )	( )	( )
9-	Aumentar o contato social	( )	( )	( )	( )
10-	Melhorar a aparência	( )	( )	( )	( )
11-	Reabilitar sistema cardiovascular (triglicérides, colesterol, pressão)	( )	( )	( )	( )
12-	Adquirir mais firmeza muscular	( )	( )	( )	( )
13-	Aumentar o bem-estar corporal	( )	( )	( )	( )
14-	Por aconselhamento médico-fisioterápico	( )	( )	( )	( )
15-	Parecer mais jovem	( )	( )	( )	( )
16-	Fazer amizade com o sexo oposto	( )	( )	( )	( )
17-	Manter-se em boa forma	( )	( )	( )	( )
18-	Ter prazer em fazer atividade física	( )	( )	( )	( )
19-	Reabilitar articulação, tendão, atrofia, etc.	( )	( )	( )	( )
20-	Emagrecer	( )	( )	( )	( )
21-	Fazer novas amizades	( )	( )	( )	( )
22-	Melhorar o estado de saúde	( )	( )	( )	( )
23-	Aumentar o bem-estar psicológico	( )	( )	( )	( )
24-	Melhorar a postura	( )	( )	( )	( )
25-	Sair do sedentarismo	( )	( )	( )	( )
26-	Melhorar a estética corporal	( )	( )	( )	( )
27-	Outros _____				

3. Marque com um **X** na coluna da esquerda, quais dos motivos abaixo você considera importante para você continuar realizando atividade física neste projeto.

Marque nas colunas da direita o nível de importância de cada um dos motivos que você assinalou na coluna da esquerda, de acordo com a seguinte escala:

1= Pouco importante

2= Importante

3= Muito importante

		<b>motivos</b>	1	2	3
( )	1-	Os professores estão sempre disponíveis	( )	( )	( )
( )	2-	As pessoas que frequentam o projeto são simpáticas	( )	( )	( )
( )	3-	É o local mais próximo de seu trabalho	( )	( )	( )
( )	4-	Você é bem atendido pelas pessoas que trabalham no projeto	( )	( )	( )
( )	5-	O projeto oferece instalações e programas modernos	( )	( )	( )
( )	6-	Os professores são simpáticos	( )	( )	( )
( )	7-	O projeto oferece possibilidade de contato social	( )	( )	( )
( )	8-	Existe uma equipe médico-fisioterápica disponível aos alunos	( )	( )	( )
( )	9-	Por causa das amizades no projeto	( )	( )	( )
( )	10-	São oferecidas atividades prazerosas	( )	( )	( )
( )	11-	O projeto está sempre muito movimentado	( )	( )	( )
( )	12-	O programa é orientado de acordo com as necessidades individuais	( )	( )	( )
( )	13-	Os professores acompanham, periodicamente, sua evolução através de avaliações regulares	( )	( )	( )
( )	14-	São realizadas atividades de socialização	( )	( )	( )
( )	15-	O local da prática não fica muito cheio	( )	( )	( )
( )	16-	O projeto promove bom clima social para fazer atividades	( )	( )	( )
( )	17-	Por estar alcançando seus objetivos	( )	( )	( )
( )	18-	Os professores estão sempre motivados e alegres	( )	( )	( )
( )	19-	Você tem liberdade de escolher o horário de suas atividades	( )	( )	( )
( )	20-	Por causa da variedade de atividades que se pode realizar	( )	( )	( )
( )	21-	Os professores dão atenção aos alunos	( )	( )	( )
( )	22-	O local do projeto é o mais próximo de sua casa	( )	( )	( )
( )	23-	O projeto oferece orientação profissional competente	( )	( )	( )
( )	24-	Outros _____			

