

Fatores motivacionais e práticas de atividade física com idosas(os) em projeto de extensão na cidade de Mossoró-RN

Motivational factors and physical activity practices with elderly people in extension project in the city of Mossoró-RN



Marcos Saulo Patrício de Sousa-Doutorando em Educação Física (USTJ-PPSEF)¹, Renata Ferraz de Toledo-Doutora em Saúde Pública (USP)², Andressa de Oliveira Araújo-Mestre em Educação Física (UFRN)³, Rickson Fabrício Soares Fonsêca-Graduando em Educação Física (UERN)⁴, Lucas Mateus Melo da Silva- Graduando em Educação Física (UERN)⁵.

Resumo

Com o crescimento da população idosa no Brasil, ações no campo da promoção da saúde são importantes, e programas de atividade física podem contribuir para um envelhecimento saudável. Apesar do conhecimento dos benefícios da atividade física, níveis adequados somente são mantidos quando uma forte motivação está continuamente presente, especialmente quando as pessoas percebem os benefícios como grande valor para a sua vida. Nesse sentido, o objetivo desse trabalho foi identificar os principais motivos que levam pessoas idosas a praticarem atividade física. A amostra da pesquisa foi composta por 72 idosas(os), sendo 65 mulheres e 7 homens, com idades entre 61 e 82 anos, participantes do projeto de extensão “Qualidade de vida na melhor idade: uma intervenção na unidade básica de saúde Duclécio Antônio de Medeiros”, na cidade de Mossoró-RN. No início do projeto foi utilizado um questionário contendo os dados de identificação e a motivação para a prática de atividade física. Os resultados mostraram que 57 idosas(os) praticam atividade física por recomendação médica (79,16%), já a melhoria de doenças foi citada por 55 idosas(os) (76,38%), e a prevenção destas por 50 idosas(os) (69,44%). Ainda foram citados motivos como ocupar o tempo livre (62,5%), melhoria das capacidades físicas (48,61%), estética (37,5%) e outros motivos (16,66%). Evidenciou-se que o principal motivo para aderir a este programa de atividade física foi a recomendação médica, seguida pela melhoria de doenças e a busca por mais saúde. Projetos como esse são importantes para incentivar a promoção e manutenção da saúde, para que idosas(os) procurem esses projetos não só por recomendações médicas, mas por ampliação da consciência de todos os seus benefícios.

Palavras-chave: Atividade física; Envelhecimento; Promoção da saúde.

¹ Universidade São Judas Tadeu (USTJ)_Marcos Saulo Patrício de Sousa-Doutorando em Educação Física (PPSEF), São Paulo-SP, Brasil. ² Universidade São Judas Tadeu (USTJ)_Renata Ferraz de Toledo-Doutora em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP, Brasil. ³ Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)_Andressa de Oliveira Araújo-Mestre em Educação física (PPGEF), Natal-RN. ⁴ Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN)_Rickson Fabrício Soares Fonseca-Graduando em Educação Física (FAEF), Mossoró-RN, Brasil. ⁵ Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN)_Lucas Mateus Melo da Silva-Graduando em Educação Física (FAEF), Mossoró-RN, Brasil. Marcos Saulo Patrício de Sousa – (msaulo2005@gmail.com)

Abstract

With the growth of the elderly population in Brazil, actions in the field of health promotion are important, and physical activity programs can contribute to healthy aging. Despite the knowledge of the benefits of physical activity, adequate levels are only maintained when a strong motivation is continuously present, especially when people perceive the benefits as great value for their lives. In this sense, the objective of this study was to identify the main reasons that lead elderly people to practice physical activity. The research sample consisted of 72 elderly people, 65 women and 7 men, aged between 61 and 82 years, participants in the extension project “Quality of life in best age: an intervention in the Duclécio Antônio de Medeiros basic health unit”, in the city of Mossoró-RN. At the beginning of the project, a questionnaire containing identification data and motivation for practicing physical activity was used. The results showed that 57 elderly women practiced physical activity on medical recommendation (79.16%), while improvement of illnesses was cited by 55 elderly women (76.38%), and prevention of illnesses by 50 elderly women (69.44%). Other reasons mentioned were to occupy free time (62.5%), improvement of physical abilities (48.61%), aesthetics (37.5%) and other reasons (16.66%). It was evident that the main reason for joining this physical activity program was medical recommendation, followed by improvement of illnesses and the search for better health. Projects like this are important to encourage the promotion and maintenance of health, so that elderly people seek out these projects not only on medical recommendation, but also to increase awareness of all their benefits.

Keywords: Physical activity; Aging; Health promotion.

Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, e no Brasil não é diferente. Estimativas indicam que existem, aproximadamente, 30 milhões de idosos(as), representando 14% da população. Dados do Ministério da Saúde indicam que até 2050 a população idosa representará, aproximadamente, 30% da população brasileira (Brasil, 2021).

Com esse crescimento, ações no campo da promoção da saúde são importantes, e programas de atividade física podem contribuir para o envelhecimento saudável dessa população (OMS, 2005).

Apesar do conhecimento dos benefícios da atividade física, nas sociedades urbanas modernas, os níveis adequados somente são mantidos quando uma forte motivação está continuamente presente, especialmente quando as pessoas percebem os benefícios deste comportamento como grande valor para a sua vida (Nahas, 2003).

Nesse sentido, o objetivo desse trabalho foi identificar os principais motivos que levam pessoas idosas a praticarem atividade física.

Materiais e métodos

A amostra da pesquisa foi intencional, com todos os

participantes do projeto de extensão “Qualidade de vida na melhor idade: uma intervenção na unidade básica de saúde Duclécio Antônio de Medeiros”.

Participaram 72 idosos(as) de ambos os sexos, sendo 65 mulheres e 7 homens, com idades entre 61 e 82 anos. O projeto oferecia práticas corporais como treinos funcionais, ginástica, dança, meditação e alongamentos duas vezes na semana. As(os) participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concordando em participar como voluntários na pesquisa.

O projeto teve duração de 6 meses (junho-dezembro/2023), e foi desenvolvido no Instituto Federal do Rio Grande do Norte, no Campus Mossoró (IFRN-MO).

Para dar início ao projeto foi utilizado um questionário, aplicado de forma individual, nas dependências do IFRN-MO, contendo: a) dados de identificação e histórico de doenças/hábitos de vida; e b) motivação para a prática de atividade física. Após a aplicação dos questionários, foram realizadas anamneses e avaliações físicas, para classificar e direcionar melhor as atividades para o grupo, porém, neste trabalho serão apenas apresentados resultados acerca da motivação para a prática de atividades físicas e participação no projeto. As(os) idosos(as) responderam as perguntas do questionário na primeira semana do projeto, na pergunta sobre a motivação, eles poderiam assinalar mais de uma alternativa, escolhendo os motivos mais relevantes em ordem de prioridade.

Os dados foram analisados estatisticamente pelo cálculo de média, desvio padrão e percentual, utilizando-se o programa Microsoft Office Excel 2013.

Resultados e discussão

Um primeiro aspecto a destacar diz respeito a participação majoritária de mulheres (92,27%). Essa diferença de gênero aparece em estudos semelhantes como de Angelo e colaboradores (2021), onde o percentual de mulheres foi 80%, e no estudo de Ribeiro e colaboradores (2012), onde o percentual de mulheres foi de 97,98%.

De acordo com a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem, implantada pelo Ministério da Saúde (2008), há maior resistência dos homens aos cuidados à atenção primária da saúde, assim como nos métodos preventivos de doenças. A diferença quanto à participação de homens e mulheres em programas de atividade física, evidentemente, pode ser explicada por vários motivos, supõe-se nesse estudo que homens consideram os programas existentes inapropriados, por exemplo, por não exigirem esforço físico exaustivo ou por incluírem atividades que podem interferir na sua masculinidade, sendo mais resistentes em relação à promoção da sua própria saúde.

É de extrema importância desenvolver projetos que tenham como foco a promoção da saúde em ambos os sexos, pois sendo um movimento no campo da saúde, destaca a ideia de autonomia, preconizando à comunidade a possibilidade de exercer controle sobre sua saúde e descrevendo uma série de fatores necessários a uma vida saudável (Souza, 2021).

Sobre motivações para a prática de atividade física neste projeto de extensão, 57 idosos(as) elencaram ser por recomendação médica (79,16%); já a melhoria de doenças foi citada por 55 idosos(as) (76,38%); e a prevenção destas por

50 idosas(os) (69,44%). Ainda foram citados: ocupar o tempo livre (62,5%), melhoria das capacidades físicas (48,61%), estética (37,5%) e outros motivos (16,66%).

Um estudo similar, feito por Ribeiro e colaboradores (2012), mostrou que os motivos mais citados em idosos para a prática de atividade física foram evitar ou prevenir problemas de saúde (68,8%), porque o médico aconselhou (59,8%), manter a flexibilidade ou ficar mais ágil (56,3%), ajudar a superar o estresse ou diminuir a tensão (40,2%), recuperação de lesão ou melhoria de doenças (33,7%), ocupação do tempo livre com atividade prazerosa (29,1%), e estética (21,1%).

No estudo de Freitas e colaboradores (2007), os principais motivos que os levaram a participar foram: melhorar a saúde (84,2%); melhorar o desempenho físico (70,8%); adotar estilo de vida saudável (62,5%); reduzir o estresse (60,8%); acatar prescrição médica (56,7%); auxiliar na recuperação de lesões (55%); melhorar a autoimagem (50,8%); melhorar a autoestima e relaxar (47,5%).

Observa-se motivos semelhantes em diferentes estudos, que podem variar de acordo com a localidade e tipo de atividade física disponível.

Conclusão

Evidenciou-se que o principal motivo para aderir a este programa de atividade física foi a recomendação médica, seguida pela melhoria de doenças e a busca por mais saúde. Neste estudo, a diferença significativa da participação de mais mulheres em relação aos homens demonstra a importância de encontrar caminhos para estimular a participação maior de homens e quebrar barreiras e preconceitos a respeito dessa prática.

É de grande importância projetos como esse, que incentivem a promoção e manutenção da saúde e qualidade de vida, por meio da prática regular de atividades físicas, para que idosas(os) procurem esses projetos não só por recomendações médicas, mas por ampliação da consciência de todos os seus benefícios. Sugere-se a realização de mais estudos relacionados ao tema, aprofundando essa motivação e que fatores podem influenciar na prática de atividade física.

Eixo Temático: Aspectos biopsicossociais do envelhecimento humano

Referências

ANGELO, E. B; PERÔNICO, F. M. M; RIBEIRO, LEANDRO, S. O; LIRA, R. C. Fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física em projeto social de Teixeira-PB. **Revista Saúde**, Santa Maria, p.47, 2021.

BRASIL - MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de atividade física para a população brasileira**. 1 ed. Brasília, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 18 ago. 2024.

BRASIL - MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem - princípios e diretrizes**. Brasília, 2008. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-homem>. Acesso em: 18 mar. 2024.

FREITAS, C. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: OPAS; 2005. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 18 ago. 2024.

RIBEIRO, J. A. B; et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n.4, 2012.

SOUZA, E. M; SILVA, D. P. P; BARROS, A. S. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p.1355-1368, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/gKNHyg95H4SQgKQ3hxnzNZx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 ago. 2024.