

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

MARIA ELIZABETE RODRIGUES DA SILVA

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES
MOTIVACIONAIS EM IDOSOS**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2017



FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO



ATA DE DEFESA

Maria Elizabete Rodrigues da Silva

Benefícios da prática de atividade física e fatores motivacionais em idosos.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Educação Física da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins – FACOL, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de Concentração:

Orientador: Talita Grazielle Pires de Carvalho.

A Banca Examinadora composta pelos Professores abaixo, sob a Presidência do primeiro, submeteu o candidato à análise do Trabalho de Conclusão de Curso em nível de Graduação e a julgou nos seguintes termos:

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Nota Final: _____. Situação do Acadêmico: _____. Data: ___/___/___

Prof. Elias Barros de Deus e Mello
Coordenador do Curso de Educação Física

Credenciada pela Portaria nº 644, de 28 de março de 2001 – D.O.U. de 02/04/2001.
Endereço: Rua do Estudante, nº 85 – Bairro Universitário.
CEP: 55612-650 - Vitória de Santo Antão – PE
Telefone: (81) 3523-0103 / 3523-0012

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES MOTIVACIONAIS EM IDOSOS

Maria Elizabete Rodrigues da Silva¹
Talita Grazielle Pires de Carvalho²

RESUMO

Com o aumento da expectativa de vida da população, há também uma maior preocupação quanto à qualidade de vida dos idosos. O processo de envelhecimento ocasiona mudanças no organismo do indivíduo, como a perda da elasticidade da pele, perda de massa óssea e alteração na funcionalidade dos órgãos. O objetivo desse trabalho é apontar os fatores motivacionais relacionados com a adesão e a permanência da atividade física destacando os benefícios da prática da atividade física na terceira idade. Trata-se de uma revisão da literatura onde foi utilizado material obtido por meio eletrônico através das bases de dados Scielo; Biblioteca Virtual de Saúde e Google Acadêmico. Para busca utilizou-se os seguintes descritores em ciências da saúde – DeCS: “envelhecimento”, “atividade física”, “exercício físico”, “motivação” e “idosos”. Foram selecionados 8 artigos, 9 livros e 2 trabalhos publicados em anais de eventos científicos. Colocando o pesquisador em contato com informações sobre o tema e desenvolvendo-o sob nova perspectiva ou abordagem. Observam-se nos achados que as motivações podem ser oriundas de dois âmbitos distintos: uma parte do contexto intrínseco do indivíduo, como, a questões de superação, gosto pelo esporte, entre outras, mas também por motivações extrínsecas, entre as quais estão a recomendação médica e o incentivo da família. Dessa forma a prática da atividade física regular exerce efeito positivo na motivação de idosos constituindo assim, em um excelente instrumento, pois induz várias adaptações fisiológicas e psicológicas.

Palavras-chave: Idosos, Envelhecimento, Atividade Física, Motivação.

ABSTRACT

With the increase in life expectancy of the population, there is also a greater concern regarding the quality of life of the elderly. The aging process causes changes in the individual's body, such as loss of skin elasticity, loss of bone mass, and altered organ function. The objective of this study is to point out the motivational factors related to adherence and the permanence of physical activity, highlighting the benefits of practicing physical activity in the elderly. This is a review of the literature where material obtained electronically through the Scielo databases was used; Virtual Health Library and Google Scholar. The following descriptors were used in the health sciences - DeCS: "aging", "physical activity", "physical exercise", "motivation" and "elderly". We selected 8 articles, 9 books and 2 papers published in annals of scientific events. Placing the researcher in contact with information about the topic and developing it under a new perspective or approach. It is observed in the findings that the motivations can come from two different scopes: a part of the intrinsic context of the individual, such as questions of overcoming, taste for sports, among others, but also for extrinsic motivations, among which are the recommendation and encouragement of the family. Thus, the practice of regular physical activity exerts a positive effect on the motivation of the elderly, thus constituting an excellent instrument, since it induces various physiological and psychological adaptations.

Key words: Elderly, Aging, Physical Activity. Motivation.

¹ Graduanda em Bacharelado em Educação Física na Faculdade Osman da Costa Lins – FACOL.

E-mail: betigatinha22@hotmail.com

¹ Professora do curso de Bacharelado em Educação Física na Faculdade Osman da Costa Lins – FACOL.

E-mail: talitagpires@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um assunto de interesse mundial, que demanda criação e manutenção de alternativas que viabilizem a permanência do idoso na sociedade, por meio da otimização de suas capacidades e da disponibilidade, principalmente, de serviços de saúde, segurança, previdência social e educação de forma continuada (CAETANO, 2006).

O processo de envelhecimento ocasiona mudanças no organismo do indivíduo, como a perda da elasticidade da pele, perda de massa óssea, alteração na funcionalidade dos órgãos, as funções pulmonares perdem força; o músculo cardíaco enfraquecido exigirá maior esforço do coração, as veias e artérias, costumam perder sua elasticidade, deixando os vasos sanguíneos mais rígidos (aumento da pressão arterial) e os movimentos ficam mais lentos (MEIRELLES, 2000).

Durante esse processo observa-se a diminuição das funções imunológicas do indivíduo, além de declínio nas capacidades funcionais e, conseqüentemente, alteração nos aspectos psicológicos envolvidos e decorrentes destas perdas graduais e contínuas (CAETANO, 2006).

Com a aposentadoria e as mudanças sociais os idosos tendem a selecionar e restringir mais suas amizades, o que em muitos casos os levam a se “trancarem” em suas residências. Mas é possível viver de forma plena na terceira idade, só é preciso adaptar-se as mudanças e perdas, equilibrando as limitações e as potencialidades, favorecendo assim a manutenção de suas relações sociais (NAHAS, 2001).

Nesse sentido, este estudo tem como objetivo apontar os fatores motivacionais relacionados com a adesão e a permanência da atividade física destacando os benefícios da prática da atividade física na terceira idade. Uma vez que a prática de atividade física é um elemento valioso de saúde e qualidade de vida para as pessoas idosas.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica, que de acordo com Bento (2012), consiste em um método de investigação, que busca realizar a localização, e explicação voltada para a área de estudo, onde trabalhos relacionados ao tema já tenham sido publicados, podendo ser encontrados em revistas científicas, livros, resumos, entre outros. Para a busca de material utilizou-se os seguintes descritores em ciências da saúde – DeCS: “envelhecimento”, “atividade física”, “exercício físico”, “motivação” e “idosos”.

A busca pelos estudos se deu através dos seguintes critérios: livros, trabalhos publicados em anais de eventos científicos e artigos originais publicados entre 2000 e 2017 que abordavam as temáticas dos benefícios da atividade física e fatores motivacionais que apresentavam como amostra idosos, escritos em português, indexados nas bases de dados: Scielo; Biblioteca Virtual de Saúde – BVS e o Google Acadêmico. Para esse estudo, foram selecionados 8 artigos, 9 livros e 2 trabalhos publicados em anais de eventos científicos.

A seguir os achados serão apresentados e discutidos em 3 tópicos, sendo eles: 1. O processo de envelhecimento; 2. A importância da atividade física; 3. Motivação para a prática de atividade física.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O ser humano como um todo sempre se preocupou com o envelhecimento, encarando-o de formas diferentes. Assumindo assim, uma dimensão heterogênea. Alguns o caracterizaram como uma diminuição geral das capacidades da vida diária, outros o consideram como um período de crescente vulnerabilidade e de cada vez maior dependência no seio familiar.

O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente. Sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais (BRITO E LITVOC, 2004).

Sendo assim, é possível entender que o envelhecimento está diretamente associado a um processo marcado por alterações a nível biológico, psicológico e social, que podem refletir-se ao nível do comportamento do idoso, no tipo de atividades que mantém, bem como nas interações sociais.

O envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros. Essas variações são dependentes de fatores como estilo de vida, condições socio-econômicas e doenças crônicas. Já o conceito “biológico” relaciona-se com aspectos nos planos molecular, celular, tecidual e orgânico do indivíduo, enquanto o conceito psíquico é a relação das dimensões cognitivas e psicoafetivas, interferindo na personalidade e afeto (CAETANO, 2006).

Netto (2002) garante que a velhice é caracterizada como a fase final do ciclo da vida. Esta fase apresenta algumas manifestações físicas, psicológicas, sociais e debilitantes, dos quais se destacam a diminuição da capacidade funcional, trabalho e resistência; aparecimento da solidão; calvície; perda dos papéis sociais; prejuízos psicológicos, motores e afetivos.

Para Paschoal (2007), não se pode definir o envelhecimento no idoso apenas pelo critério cronológico, pois se deve considerar as condições funcionais, físicas, mentais e de saúde que estes apresentam, porquanto o processo de envelhecimento é individual, verificando que se pode observar diferentes condições biológicas em indivíduos situados na mesma faixa cronológica de idade.

Shepard (2003) considera o envelhecimento como um processo contínuo que afeta progressivamente as funções no decorrer do ciclo vital. O envelhecimento também pode ser caracterizado como:

[...] o processo de mudanças universais pautado geneticamente para a espécie e para cada indivíduo [...] dependentes de eventos de natureza [...] biológica, sócio histórica e psicológica” e a velhice como um “a última fase do ciclo vital e é delimitada por eventos de natureza múltipla, incluindo perdas psicológicas, afastamento social, restrição em papéis sociais e especialização cognitiva (NERI, 2005, p. 114-115)

Enquanto em outros continentes, como na Europa, pessoa idosa representa experiência e sabedoria, devido aos anos que já viveu, aqui no Brasil é totalmente o contrário, essa população sofre rotulações como inútil, incapaz, esclerosada, muitas vezes a própria família os abandona, ou não dá a assistência correta, deixando-os a própria sorte (VERDERI, 2004).

3.2 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física na terceira idade é fundamental devido ao declínio das funções fisiológicas do nosso organismo, pois faz parte do processo de envelhecimento. Este processo varia bastante entre as pessoas e é influenciado pelo estilo de vida e por fatores genéticos do indivíduo. A prática de exercícios físicos é benéfica e recomendada para pessoas de diferentes idades, uma vez que até mesmo a caminhada, que é uma atividade mais leve de ser praticada, traz melhorias não somente estéticas, como de condicionamento para o praticante.

A atividade física é definida como “todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de repouso” (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985, P. 16). Nessa definição percebe-se que a AF engloba os exercícios físicos e os esportes, mas também o equivalente em gastos de energia em outros tipos de atividades, como lazer ativo, trabalho ocupacional e tarefas domésticas (MIRAGAYA e DA COSTA, 2006). Já o Exercício Físico é uma atividade física planejada, estruturada e sistematizada, efetuada com movimentos corporais repetitivos, a fim de manter ou desenvolver um ou mais componentes da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional (NAHAS, 2001).

A prática regular de atividade física é aspecto fundamental no processo de implantação de um programa específico para a promoção da saúde de pessoas da terceira idade e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento. A atividade física é definida como um

gasto de energia causado por uma contração muscular e que é compreendido, como característica natural do ser humano. (GUISELINI, 2006).

A Qualidade de Vida no envelhecimento está centrada na eliminação do fumo, no aumento da atividade física habitual e na melhora dos padrões nutricionais. Há, também, evidências de que as intervenções múltiplas direcionadas a mais de um fator parecem ser mais efetivas, particularmente quando se envolvem nutrição e atividade física (NAHAS, 2001).

Por se tratar de elementos do dia a dia Guiselini (2006) considera que esse tipo de atividade é mais fácil de ser praticada e aderida pela população, sendo um dos primeiros passos para sair do sedentarismo e trazer benefícios para a saúde.

A prática de atividade física ou exercício físico vem sendo citada como um dos componentes mais importantes para uma boa qualidade de vida. No processo de envelhecimento é cada vez mais incidente e crescente (CORAZZA, 2001).

3.3 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

A prática do exercício físico deve estar relacionado com as necessidades de cada indivíduo, buscando suprir as carências de cada um, ou seja, os exercícios devem ser escolhidas de acordo com o objetivo final de cada pessoa, no caso do idoso, ela tem muito mais como objetivo a melhoria da qualidade de vida e a facilidade na realização das atividades básicas do cotidiano (FERREIRA, 2003).

As pessoas aderem a uma prática regular de atividade física por inúmeros motivos que variam de acordo com cada indivíduo. Há alguns fatores que geralmente impulsionam as pessoas e Weinberg e Gould (2001) destacam os seguintes fatores: controle de peso; redução do estresse, depressão e ansiedade; satisfação; construção da autoestima; socialização e saúde.

Segundo Ferreira (2003) ao se programar uma atividade para a terceira idade, deve se presar por quatro elementos principais, que são: aquecimento, alongamento, desenvolvimento e relaxamento ou finalização.

A motivação é bastante influenciada por uma variedade de comportamentos, pensamentos e sentimentos que incluem a escolha da atividade, o esforço da tarefa, a intensidade do esforço e a persistência frente ao fracasso (GOULD, 2001, apud SILVA, 1999). Faz-se importante salientar que programas para idosos são importantes e provavelmente são os únicos instrumentos facilitadores do estabelecimento de relações

positivas entre os diversos aspectos da vida do indivíduo na sociedade brasileira (FENALTI, 2001).

A atividade física atenua os efeitos do processo de envelhecimento, pois atua na melhora e na manutenção das capacidades físicas e funcionais dos idosos, contribuindo para uma vida mais longa e saudável.

Historicamente, a sociedade pregava que os idosos deveriam apenas descansar, afastar-se de atividades intelectuais e profissionais, levando muitos idosos ao sedentarismo e consequentemente a má condição física diminuindo a qualidade de vida dos mesmos. Mas isso está mudando, há uma preocupação dessa parcela da sociedade, idosos, em manterem-se autônomos e independentes conseguindo realizar as atividades do dia a dia.

Para Ferreira (2003) atividades físicas em forma de recreação, são as mais recomendadas para adaptação do idoso, pois usando a ludicidade a sua prática pode ser de melhor aceitação pelos praticantes e posteriormente pode-se introduzir outros tipos de atividades mais específicas, tais como, treinamento de força, flexibilidade, alongamentos, resistência aeróbica, entre outros.

Fatores pessoais, sociais e culturais fazem parte do cotidiano das pessoas e podem influenciar e motivar para que elas tenham uma vida mais ativa. Muitos idosos cresceram sem compreender a importância da atividade física em diversos aspectos de suas vidas. A atividade física proporciona a identificação com os pares, o comprometimento, a confiança, o reforço social e o estímulo competitivo, possibilitando recursos sociais importantes para os idosos e caracterizando-se como motivação para a adesão da prática da AF (OKUMA; MIRANDA; VELARDI, 2007).

Para Zimmermann (2001), são vários os motivos que aparecem justificando a importância do exercício físico, mas não é por eles que a maioria das pessoas o busca, ou mantém-se na prática, é simplesmente pelo prazer da prática.

Na revisão de Veras e Caldas (2004), os idosos são mais vulneráveis que as pessoas adultas, sendo imprescindível o apoio da família nessa fase da vida. Apoio este que surge por meio do motivo “incentivo da família e de amigos”, que apresentou correlação com os motivos “fazer novas amizades”, “melhoria da qualidade de vida”, “evitar o sedentarismo”, “longevidade”, “recomendação médica”, “exercitar o corpo”, assim como “superar trauma”.

Os quatro principais motivos para a prática regular de atividade física, constatados por Lins e Corbucci (2007) em ordem de importância foram o prazer, a saúde, o simples fato de exercitar-se e a convivência. Já Mazo, Meurer e Benedetti (2009) encontraram a saúde como o motivo mais citado em sua pesquisa, seguido do prazer, da sociabilidade e do controle de estresse. E na pesquisa de Loureiro (2007) a qualidade de vida aparece como principal motivo, depois a saúde, a recomendação médica e a amenização do estresse, respectivamente.

Segundo Lins e Corbucci (2007) as motivações que levam os idosos a praticarem atividade física, refletem as particularidades presentes no processo de envelhecimento: saúde, relações sociais e autonomia. Sendo necessário estabelecer intervenções baseadas nessas relações.

Com o início de uma atividade física, é possível identificar um passo significativo para uma mudança positiva de comportamento, sem descartar a necessidade de que os gestores e professores se esforcem para evitar o abandono/desistência (MAZO; MEURER; BENEDETTI, 2009).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática regular de atividade física para idosos vem se tornando um aspecto fundamental em relação aos diversos benefícios comprovados cientificamente e que aliado a outros fatores contribui de maneira significativa para uma melhor qualidade de vida destes sujeitos.

Muitos idosos encontram na prática da atividade física uma nova motivação para viver, para sentir-se bem e com isto a busca pela qualidade de vida, tendo em vista que no decorrer do processo de envelhecimento há períodos de desafios, desenvolvimento, e possibilidades.

Torna-se evidente que os idosos praticam exercícios físicos porque gostam, e esse gosto é proveniente de inúmeros motivos. Observam-se motivações oriundas de dois âmbitos distintos: uma parte do contexto intrínseco do indivíduo, como, por exemplo, a questão de superar trauma, gosto pelo esporte, entre outras, mas também há motivações que partem de fora, do meio extrínseco, entre as quais se pode mencionar a recomendação médica e o incentivo da família.

A atividade física aparece como uma forma de permitir que os indivíduos mais velhos tenham mais saúde e se tornem mais independentes. Os benefícios são evidentes tanto na aptidão física quanto na esfera psicológica, levando essa população a maior integração na sociedade.

REFERÊNCIAS

- BENTO, A. V. Como fazer uma revisão da literatura: Considerações teóricas e práticas. **Revista JA** (Associação Acadêmica da Universidade da Madeira), nº 65, ano VII, p. 42-44, ISSN: 1647-8975, maio, 2012.
- BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), **Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde**. São Paulo: Atheneu, p.1- 16, 2004.
- CAETANO, L. M. O Idoso e a Atividade Física. Horizonte: **Revista de Educação Física e desporto**, v.11, n. 124, p.20-28, 2006.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports, Boston**, v. 100, n. 2, p. 126-131, mar./apr. 1985.
- CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade & atividade física**. São Paulo: Phorte Editora, 2001.
- FENALTI, R.C.S. **Universidade aberta à terceira idade: uma perspectiva no âmbito do lazer**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 12., 2001, Caxambu. Anais... Caxambu: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2001.
- FERREIRA, Vanja. **Atividade física na terceira idade: o segredo da longevidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
- GUISELINI, Mauro. **Aptidão física saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2 Ed. São Paulo: Phorte, 2006.
- LINS, R. G.; CORBUCCI, P. R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online**, Juiz de Fora, n. 4, abr./mai. 2007. Disponível em: <http://portal.estacio.br/media/3327583/9-a-importancia-motivacaopratica-atividade-fisica-para-idosos.pdf>. Acesso em 16 de novembro de 2017.
- LOUREIRO, L. L. **Motivação na prática de atividade física para pessoas na terceira idade**. In: X Seminário Intermunicipal de Pesquisa, Guafba. Editora ULBRA, 1, 1=22, 2007.
- MAZO, G. Z.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia para América Latina**, n. 18, 2009.
- MEIRELLES, M.A.E. **Atividade física na terceira idade**. Rio de Janeiro: Sprint. 3ª. Edição, 2000.
- MIRAGAYA, A. & DACOSTA, L. **Olympic entrepreneurs; Alice Milliat: the first woman Olympic entrepreneur**. In: MORAGAS, M; DACOSTA, D.; MIRAGAYA, A.; TAVARES, O; KENNETT, C. & CEREZUELA, B. (eds) Seminars Spain-Brazil University and Olympic Studies. Barcelona: Universidad Autònoma de Barcelona, 2006, p.102.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina - PR: Midiograf, 2001.

NERI, A.L. **As políticas de atendimento aos direitos da pessoa idosa expressas no estatuto do idoso.** A Terceira Idade, v.16, n.34, p.7-24, 2005.

NETTO, M.P. História da velhice no século XX: Histórico, definição do campo e temas básicos. In E.V. Freitas., L. Py., A.L. Néri., F.A.X. Cançado., M.L. Gorzoni, M.L e S.M. Rocha (Eds.), **Tratado de Geriatria e Gerontologia.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.1-12, 2002.

OKUMA, S. S.; MIRANDA, M. L. J.; VELARDI, M. Atitudes de idosos frente à prática de atividades físicas. **Revista Brasileira Ciência e Movimento.** 2007; 15(2): 47- 54. Disponível em: portalresvistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/748/751. Acesso em: 21 de novembro de 2017.

PASCHOAL, S.M.P. Epidemiologia do envelhecimento. In: M.P. Netto (Ed.), **Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em visão globalizada.** São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte: Atheneu. p.26-43, 2007.

SHEPHARD, Roy J. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** Tradução de Maria Aparecida da Silva pereira Araújo. São Paulo: Phorte, 2003.

VERAS, R. P.; CALDAS, C. P. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. **Ciência e Saúde Coletiva,** Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, 2004.

VERDERI, Érica. **O corpo não tem idade: Educação física gerontologica.** Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2004.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício.** Tradução: Maria Cristina Monteiro. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ZIMMERMANN, A. C. **Reflexões sobre a relação saúde e atividade física/qualidade de vida.** Campinas, Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2001.