
Motivação para prática de exercício físico de adultos de meia-idade e idosos em distanciamento social

*Daniele Melo Fonseca,
Ana Maria Pujol Vieira dos Santos*

Resumo

O distanciamento social devido a pandemia do Covid-19 trouxe uma série de adaptações nas atividades do dia-a-dia, principalmente em relação a prática de exercício físico. O objetivo do presente estudo foi identificar os fatores motivacionais para a prática de exercício físico de adultos de meia idade e idosos em distanciamento social causado pela pandemia da Covid-19. Para a caracterização da amostra, foi aplicado um questionário com questões de idade, altura, peso, profissão e estado civil acrescido de questões relacionadas ao exercício físico. O instrumento utilizado para identificar a motivação foi o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas – IMPRAF 54. Os instrumentos foram enviados pelo Google Forms para residentes da região metropolitana de Porto Alegre/RS. Participaram da pesquisa 142 pessoas, com média de idade de 58,08 anos. A principal motivação para a prática do exercício físico foi no domínio relacionado à saúde, seguido pelo prazer, sociabilidade, estresse, estética e competitividade. O domínio sociabilidade foi maior para quem pratica exercícios há mais de seis meses ($p=0,02$) e em algum grupo fechado/programa de exercício físico ($p=0,01$). Os adultos de meia idade e idosos devem ser estimulados a continuarem com a prática regular de forma a propiciar um envelhecimento saudável, com autonomia e independência.

Palavras-chave: motivação, covid-19, exercício físico.

Motivation for practice of physical exercise of middle-aged and elderly adults in social distancing

Daniele Melo Fonseca, Ana Maria Pujol Vieira dos Santos

Abstract

Social distance due to the Covid-19 pandemic brought a series of adaptations to day-to-day activities, especially in relation to physical exercise. The aim of the present study was to identify the motivational factors for the practice of physical exercise by middle-aged and elderly adults in social distance caused by the Covid-19 pandemic. To characterize the sample, a questionnaire was applied with questions of age, height, weight, profession and marital status plus questions related to physical exercise. The instrument used to identify motivation was the Motivation Inventory for Regular Practice of Physical Activities - IMPRAF 54. The instruments were sent by Google Forms to residents of the metropolitan region of Porto Alegre / RS. 142 people participated in the research, with an average age of 58.08 years. The main motivation for the practice of physical exercise was in the domain related to health, followed by pleasure, sociability, stress, aesthetics and competitiveness. The sociability domain was greater for those who exercise more than six months ($p = 0.02$) and in a closed group / exercise program ($p = 0.01$). Middle aged and elderly adults should be encouraged to continue with regular practice in order to promote healthy aging, with autonomy and independence.

Keywords: motivation, covid-19, physical exercise.

Motivación para la práctica de ejercicio físico de adultos de media edad y ancianos en distancia social

Daniele Melo Fonseca, Ana Maria Pujol Vieira dos Santos

Resumen

El distanciamiento social debido a la pandemia de Covid-19 trajo una serie de adaptaciones a las actividades del día a día, especialmente en relación con el ejercicio físico. El objetivo del presente estudio fue identificar los factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico en adultos de mediana edad y ancianos en distancia social provocados por la pandemia Covid-19. Para caracterizar la muestra se aplicó un cuestionario con preguntas de edad, talla, peso, profesión y estado civil más preguntas relacionadas con el ejercicio físico. El instrumento utilizado para identificar la motivación fue el Inventario de Motivación para la Práctica Regular de Actividades Físicas - IMPRAF 54. Los instrumentos fueron enviados por Google Forms a los residentes de la región metropolitana de Porto Alegre / RS. 142 personas participaron en la investigación, con una edad promedio de 58.08 años. La principal motivación para la práctica del ejercicio físico estuvo en el dominio relacionado con la salud, seguido del placer, la sociabilidad, el estrés, la estética y la competitividad. El dominio de la sociabilidad fue mayor para aquellos que ejercieron más de seis meses ($p = 0.02$) y en un programa de ejercicio / grupo cerrado ($p = 0.01$). Se debe alentar a los adultos de mediana edad y ancianos a que continúen con la práctica regular para promover un envejecimiento saludable, con autonomía e independencia.

Palabras-clave: motivación, covid-19, ejercicio físico.

Introdução

A pandemia da COVID-19 pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) tem se apresentado como um dos maiores desafios sanitários em escala global deste século (Werneck & Carvalho, 2020). A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados requerem atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório (Ministério da Saúde, 2020).

Apesar de todas as faixas etárias estarem sujeitas ao contágio, o risco de agravamento da doença aumenta à medida em que a idade do paciente avança. Foi constatado que pessoas acima dos 59 anos têm cinco vezes mais chances de morrer do que aquelas entre 30 e 59 anos (Wu et al., 2020). Com o intuito de conter a disseminação da COVID-19, o distanciamento social está entre as diretrizes recomendadas para segurança dos idosos durante a pandemia (Ministério da Saúde, 2020). Entretanto, essa medida pode trazer malefícios a saúde física e mental dos indivíduos e uma alternativa de minimizar os efeitos colaterais indesejados na saúde nesse período, é a prática regular de atividade física (Arabia, 2020).

A prática do exercício físico é especialmente benéfica aos adultos mais velhos, pois esse público está mais propenso à comorbidades. Uma revisão integrativa apontou que a maioria das evidências recomendam a realização de atividade física moderada regular neste período de distanciamento social (Nogueira, Cortez, Leal & Dantas, 2020). A criação de canais de comunicação remotos pode ser adotada por profissionais de educação física ou por academias e outros estabelecimentos de saúde, públicos ou privados (Souza Filho & Tritany, 2020). Profissionais de saúde têm o papel de promover a saúde e durante a pandemia, uma alternativa seria a atividade física virtual, principalmente para populações vulneráveis, como os idosos (Huamani, Maldonado, & Anaya, 2020). A autonomia e a independência do idoso são fundamentais para o envelhecimento saudável (Hammerschmidt & Santana, 2020).

Até agora são poucas as recomendações na literatura sobre atividade física em distanciamento social (Nogueira, Cortez, Leal & Dantas, 2020). A fim de melhorar a saúde física e mental da população, o American College of Sports Medicine publicou um guia que sugere que a prática de atividade física de intensidade moderada deve ser mantida neste momento de pandemia no qual estamos em distanciamento social (American College of Sports Medicine, 2020).

Foi comprovado que os idosos são bastante vulneráveis a esta pandemia, além de serem uma população com maior probabilidade de portarem doenças crônico-degenerativas, tornando-os um grupo de risco merecedor de atenção especial. Portanto, devem ser incentivados a se manterem fisicamente ativos, mesmo que necessite de adaptações quanto aos locais de prática e contato pessoal, sempre acatando as orientações dos órgãos oficiais de saúde (Leitão, Lazzoli, Torres, & Laraya, 2020). A inatividade física pode ter prejuízos importantes para a saúde pública, incluindo o

aumento da diabetes e outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) e podem ser exacerbados pela necessidade de isolamento doméstico de populações de alto risco (Marçal, Fernandes, Viana, & Ciolac, 2020).

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi identificar os fatores motivacionais para a prática de exercício físico de adultos de meia idade e idosos em distanciamento social causado pela pandemia da COVID-19.

Métodos

Tipo de estudo

Tratou-se de uma pesquisa de caráter descritivo e exploratório com abordagem quantitativa.

Amostra

A amostra foi não probabilística, aplicada em indivíduos residentes na região metropolitana do município de Porto Alegre/RS, acima de 45 anos e que estavam praticando algum exercício físico durante a pandemia do Covid-19, independentemente do local, seja, em casa, na rua (parques) ou academias (centros de treinamento).

Instrumentos

Para a caracterização da amostra, foi aplicado um questionário com questões de idade, altura, peso, profissão e estado civil acrescido de questões relacionadas ao exercício físico. O instrumento utilizado para identificar a motivação foi o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas – IMPRAF 54 (Barbosa & Balbinotti, 2006) que avalia seis dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividade física: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Trata-se de 54 itens separados em 9 blocos agrupados em 6 itens cada um. O bloco de número 9 é composto de seis questões repetidas (escala de verificação). As respostas aos itens do IMPRAF-54 são dadas conforme uma escala de tipo Likert, bidirecional graduada em 5 pontos, partindo de: “Isto me motiva pouquíssimo” (1) a “Isto me motiva muitíssimo” (5).

Quadro 1: Descrição das dimensões do instrumento Inventário de Motivação À Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)

Dimensões	Descrição	Questões
Controle de estresse	Fator que mede o construto que expressa o desejo do indivíduo em obter dentro da atividade física o alívio de suas angústias, ansiedades, irritações e estresse.	1,7,13,19,25,31,37,43
Saúde	Fator que mede a busca pela sensação de saúde.	2,8,14,20,26,32,38,44
Sociabilidade	Fator que mede a sociabilização.	3,9,15,21,27,33,39,45
Competitividade	Fator que mede a regulação pelo desejo de competir, ganhar de outros indivíduos, concorrer a algum prêmio, e fazem desta motivação um trampolim para obter êxito nos seus intentos.	4,10,16,22,28,34,40,46
Estética	Fator que mede o quanto as pessoas querem ter o corpo bonito e/ou definido, e fazem deste desejo uma motivação a manter-se psicologicamente com uma sensação de bem estar.	5,11,17,23,29,35,41,47
Prazer	Fator que mede a motivação das pessoas no prazer que elas experimentam quando atingem seus ideais e objetivos.	6,12,18,24,30,36,42,48

Procedimentos

Os questionários foram passados para Google Forms e enviados para o e-mail ou aplicativo de celular Whatsapp, durante os meses de setembro e outubro de 2020. Antes do preenchimento dos questionários, foi apresentado o Termo Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), com os objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da ULBRA/Canoas (CAAE 36502120.7.0000.5349).

Análise de Dados

Após a coleta dos dados, os mesmos foram exportados para o programa SPSS 22.0 no qual foram realizadas todas as análises estatísticas. Os resultados das variáveis contínuas foram expressos através de medidas de posição (média e mediana) e de dispersão (desvio padrão, mínimo, máximo, quartis) e os resultados das variáveis categóricas foram expressos através de análises de frequência. A não normalidade das variáveis quantitativas (Dimensões do inventário de motivação à prática regular de atividade física) foi verificada por meio do teste estatístico de Kolmogorov Smirnov e para se testar as diferenças entre a motivação dos participantes nas seis dimensões do IMPRAF-54 com a idade, IMC, prática de exercício físico na semana foi utilizado o teste *kruskal-Wallis*, e para realizar a comparação com o sexo, tempo de prática de exercícios físicos e participação em algum grupo fechado/programa de exercício físico foi utilizado o teste de Mann-Whitney em caso de diferença significativa foi utilizado o teste *post-hoc* de Duncan. Para comparar a pontuação das diferentes dimensões foi utilizado o teste de *kruskal-Wallis*. Foi adotado um valor de significância de 5%.

Resultados

Participaram da pesquisa 142 adultos de meia-idade e idosos em distanciamento social com o objetivo de identificar os fatores motivacionais para a prática de exercício físico.

Verificou-se uma predominância de participantes do sexo feminino com 125 pessoas. A idade variou de 45 a 75 anos com média de 58,08 anos, sendo verificado um maior percentual na categoria de 60 a 69 anos (n = 61). Mais da metade dos participantes são casados (n = 83; 58,4%) (Tabela 1).

Tabela 1. Perfil sociodemográfico de adultos de meia idade e idosos em distanciamento social

Variáveis	n = 142
Gênero	
Feminino	125 (88%)
Masculino	17 (12%)
Idade	
De 40 a 49 anos	18 (12,7%)
De 50 a 59 anos	60 (42,2%)
De 60 a 69 anos	61 (43%)
Mais de 70 anos	3 (2,1%)
Estado civil	
Casada (o)	83 (58,4%)
Divorciada (o)	12 (8,5%)
Separada (o)	2 (1,4%)
Solteira (o)	16 (11,2%)
União Estável	14 (9,9%)
Viúva (o)	13 (9,2%)
Não informado	2 (1,4%)

Resultados expressos através de análises de frequência

Fonte: Dados da pesquisa (2020)

A ocupação mais frequente foi de aposentados (30,9%), seguido de professores (13,9%) e do lar (12,9%).

O peso dos pesquisados foi de 45 kg a 120 kg, com média de 72,43kg e a altura apresentou uma variação de 145 cm a 186 cm, com média de 163,22 cm. Com relação ao IMC, 31% dos idosos adultos e de meia idade foram classificados com peso adequado, 42,3% com sobrepeso I e 23,2% com sobrepeso II (Tabela 2).

Tabela 2. Dados antropométricos de adultos de meia idade e idosos em distanciamento social

Variáveis	n = 142
Peso: (a)	72,4 ± 13,9
Altura: (a)	163,2 ± 8,4
IMC: (b)	
18,5- 24,99 - Adequado	44 (31%)
25-29,99 - Sobrepeso I	60 (42,3%)
30-39,99 - Sobrepeso II	33 (23,2%)
Não informado	5 (3,5%)

a) Resultados expressos através de média ± desvio padrão

b) Resultados expressos através de análises de frequência

Fonte: Dados da pesquisa (2020).

A maioria da população investigada já praticava o exercício físico por mais de seis meses (85,2%), 94 participantes da pesquisa responderam que a prática se dá entre 1 a 3 horas na semana, 63 relataram a prática do exercício é feita em parques/praças/ao ar livre, 33 em academia/clube e o mesmo número de participantes respondeu que seria por aplicativo e com a orientação de um profissional (Tabela 3).

Tabela 3. Tempo e prática de exercício físico de adultos de meia idade e idosos em distanciamento social

Variáveis	n = 142
Tempo de prática de exercícios físicos	
Mais de 6 meses	121 (85,2%)
Menos de 6 meses	21 (14,8%)
Prática de exercício físico na semana	
Entre 1 e 3 horas	94 (66,2%)
Entre 4 e 7 horas	40 (28,2%)
Entre 8 e 10 horas	6 (4,2%)
Mais de 10 horas	2 (1,4%)
Local de realização da atividade**	
Em parques/praças/ao ar livre	63 (43,8%)
Em academia/clube	33 (22,9)
Por aplicativo, com a orientação de um profissional	33 (22,9%)
Em casa, sem a orientação de um profissional	25 (17,4%)
Em casa, com a orientação de um profissional	24 (16,7%)
Por aplicativo, sem a orientação de um profissional	2 (1,4%)

Resultados expressos através de análises de frequência

Fonte: Dados da pesquisa (2020). ** Mais de uma alternativa

Em relação aos resultados de como os exercícios estão sendo feitos durante a pandemia da Covid-19, 85 participantes praticam o exercício físico em algum programa de grupo fechado.

Na tabela 4 são apresentadas as características das motivações nas seis dimensões do inventário. A principal motivação para a prática do exercício físico foi o domínio relacionado à saúde (36), seguido pelo prazer (32,7), sociabilidade (29,8), estresse (29,6), estética (26,5) e competitividade (14,3), apresentando diferenças significativas (Teste de Kruskal Wallis; $p = 0,01$).

Tabela 4. Domínios do IMPRAF-54 de adultos de meia idade e idosos em distanciamento social

Domínios	Máximo	Média**	Desvio padrão	Mediana	Q1	Q3	LI	LS
Saúde	40	36,0 a	5,6	38	34	40	35,0	36,9
Prazer	40	32,7 b	6,5	34	30	38	31,7	33,8
Sociabilidade	40	29,8 c	10,4	33	23	40	28,1	31,6
Estresse	40	29,6 c	6,2	31	26	34	28,5	30,6
Estética	40	26,5 d	9,0	27	20	34	25,0	28,0
Competitividade	40	14,3 e	8,4	10	8	18	12,9	15,7
Geral	240	169,0	32,0	171	146,25	191,25	27,5	28,9

Valor = Teste de Kruskal Wallis ($p = 0,01$)

Q1 - Primeiro Quartil

Q3 - Terceiro Quartil

LI - Limite inferior do intervalo de confiança de 95% para a média

LS - Limite superior do intervalo de confiança de 95% para a média

** Letras iguais significam similaridade entre os grupos

Fonte: Dados da pesquisa (2020)

A seguir os resultados das questões em cada domínio são apresentados (Tabela 5 e Tabelas 6). Para análise da concordância foi utilizado os itens da escala Likert, a análise de frequência e o cálculo do Ranking Médio (RM). Neste modelo atribui-se um valor de 1 a 5 para cada resposta a partir da qual é calculada a média ponderada para cada item, baseando-se na frequência das respostas. Quanto mais próximo de 5 o RM estiver, maior será o nível de concordância em relação ao item ou questão, e quanto mais próximo de 1, menor a concordância.

Em relação ao estresse a maior motivação é para Tirar o stress mental (4,4) e Ficar mais tranquilo (4,1), no domínio saúde foi para Melhorar a saúde (4,7) e Manter a saúde (4,7) e no domínio de sociabilidade foi em relação a Estar com outras pessoas (3,9) (Tabela 5).

Tabela 5. Domínios estresse, saúde e sociabilidade do IMPRAF-54 de adultos de meia idade e idosos em distanciamento social

Domínio/Questão	Isto me motiva pouquíssimo	Isto me motiva pouco	Mais ou menos – não sei dizer	Isto me motiva muito	Isto me motiva muitíssimo	RM
Estresse						
43 - Tirar o stress mental	1 (0,7%)	5 (3,5%)	9 (6,3%)	42 (29,6%)	85 (59,9%)	4,4
13 - Ficar mais tranquilo	5 (3,5%)	10 (7%)	13 (9,2%)	55 (38,7%)	59 (41,5%)	4,1
19 - Diminuir a ansiedade	9 (6,3%)	9 (6,3%)	22 (15,5%)	43 (30,3%)	59 (41,5%)	3,9
25 - Diminuir a angústia pessoal	10 (7%)	12 (8,5%)	18 (12,7)	45 (31,7%)	57 (40,1%)	3,9
31 - Ficar sossegado	13 (9,2%)	9 (6,3%)	29 (20,4%)	45 (31,7%)	46 (32,4%)	3,7
7 -Ter sensação de repouso	12 (8,5%)	14 (9,9%)	23 (16,2%)	18 (33,8%)	45 (31,7%)	2,9
37 – Descansar	14 (9,9%)	13 (9,2%)	29 (20,4%)	44 (31%)	42 (29,6%)	3,6
1 - Diminuir a irritação	1 (0,7%)	130 (91,5%)	1 (0,7%)	6 (4,2%)	4 (2,8%)	2,2
Saúde						
8 - Melhorar a saúde	3 (2,1%)	2 (1,4%)	2 (1,4%)	24 (16,9%)	111 (78,2%)	4,7
14 - Manter a saúde	3 (2,1%)	1 (0,7%)	2 (1,4%)	30 (21,1%)	106 (15,2%)	4,7
2 - Adquirir saúde	3 (2,1%)	4 (2,8%)	3 (2,1%)	30 (21,1%)	102 (71,8%)	4,6
38 - Não ficar doente	3 (2,1%)	0 (0%)	10 (7%)	29 (20,4%)	100 (70,4%)	4,6
26 - Viver mais	4 (2,8%)	1 (0,7%)	8 (5,6%)	32 (22,5%)	97 (68,3%)	4,5
20 - Ficar livre de doenças	4 (2,8%)	1 (0,7%)	8 (5,6%)	33 (23,2%)	96 (67,6%)	4,5
44 - Crescer com saúde	8 (5,6%)	4 (2,8%)	9 (6,3%)	37 (26,1%)	84 (59,2%)	4,3
32 - Ter índices saudáveis de aptidão física	6 (4,2%)	4 (2,8%)	21 (14,8%)	44 (31%)	67 (47,2%)	4,1
Sociabilidade						
9 - Estar com outras pessoas	12 (8,5%)	11 (7,7%)	21 (14,8%)	34 (23,9%)	64 (45,1%)	3,9
33 - Conversar com outras pessoas	14 (9,9%)	16 (11,3%)	17 (12%)	37 (26,1%)	58 (40,8%)	3,8
45 - Fazer parte de um grupo de amigos	18 (12,7%)	13 (9,2%)	16 (11,3%)	32 (22,5%)	63 (44,4%)	3,8
3 - Encontrar amigos	17 (12%)	13 (9,2%)	15 (10,6%)	39 (27,5%)	58 (40,8%)	3,8
21 - Estar com os amigos	18 (12,7%)	16 (11,3%)	12 (8,5%)	39 (27,5%)	57 (40,1%)	3,7
27 - Fazer novos amigos	21 (14,8%)	13 (9,2%)	14 (9,9%)	34 (23,9%)	60 (42,3%)	3,7
15 - Reunir meus amigos	22 (15,5%)	13 (9,2%)	15 (10,6%)	35 (24,6%)	57 (40,1%)	3,6
39 - Brincar com meus amigos	21 (14,8%)	15 (10,6%)	21 (14,8%)	32 (22,5%)	53 (37,3%)	3,6

Fonte: Dados da pesquisa (2020).

O domínio da competitividade foi o que apresentou os valores mais baixos de RM, o que mostra que esta não motiva a prática de atividade física para os participantes do estudo. O item com maior concordância neste domínio foi de *Ser o melhor no esporte* (1,9). Já no domínio estética, as maiores concordâncias foram em *Manter um bom aspecto físico* (4) e *Manter-me em forma* (4) e no domínio "prazer foram o *Ter a sensação de bem estar* (4,5) e *O sentimento de sentir bem* (4,5) (Tabela 6).

Tabela 6. Domínios de competitividade, estética, prazer do IMPRAF-54 dos adultos de meia idade e idosos em distanciamento social

Domínio/Questão	Isto me motiva pouquíssimo	Isto me motiva pouco	Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida	Isto me motiva muito	Isto me motiva muitíssimo	RM
Competitividade						
22 - Ser o melhor no esporte	79 (55,6%)	29 (20,4%)	15 (10,6%)	7 (4,9%)	12 (8,5%)	1,9
40 - Vencer competições	90 (63,4%)	15 (10,6%)	17 (12%)	11 (7,7%)	9 (6,3%)	1,8
4 - Ser campeão no esporte	87 (61,3%)	19 (13,4%)	19 (13,4%)	10 (7%)	7 (4,9%)	1,8
28 - Ganhar novos adversários	87 (61,3%)	21 (14,8%)	19 (13,4%)	7 (4,9%)	8 (5,6%)	1,8
34 - Concorrer com os outros	91 (64,1%)	14 (9,9%)	22 (15,5%)	6 (4,2%)	9 (6,3%)	1,8
10 - Competir com os outros	89 (62,7%)	20 (14,1%)	17 (12%)	7 (4,9%)	9 (6,3%)	1,8
46 - Ter retorno financeiro	95 (66,9%)	10 (7%)	25 (17,6%)	6 (4,2%)	6 (4,2%)	1,7
16 - Ganhar prêmios	95 (66,9%)	17 (12%)	15 (10,6%)	6 (4,2%)	9 (6,3%)	1,7
Estética						
47 - Manter um bom aspecto físico.	11 (7,7%)	8 (5,6%)	12 (8,5%)	54 (38%)	57 (40,1%)	4,0
41 - Manter-me em forma	9 (6,3%)	9 (6,3%)	17 (12%)	51 (35,9%)	56 (39,4%)	4,0
23 - Manter o corpo em forma	21 (14,8%)	12 (8,5%)	18 (12,7%)	43 (30,3%)	48 (33,8%)	3,6
29 - Sentir-me bonito	25 (17,6%)	16 (11,3%)	26 (18,3%)	44 (31%)	31 (21,8%)	3,3
5 - Ficar com o corpo bonito	28 (19,7%)	16 (11,3%)	30 (21,1%)	40 (28,2%)	28 (19,7%)	3,2
11 - Ficar com o corpo definido	35 (24,6%)	20 (14,1%)	31 (21,8%)	27 (19%)	29 (20,4%)	3,0
17 - Ter um corpo definido	38 (26,8%)	17 (12%)	29 (20,4%)	28 (19,7%)	30 (21,1%)	3,0
35 - Tornar-me atraente	43 (30,3%)	23 (16,2%)	34 (23,9%)	30 (21,1%)	12 (8,5%)	2,6
Prazer						
42 - Ter a sensação de bem estar	1 (0,7%)	0 (0%)	10 (7%)	46 (32,4%)	85 (59,9%)	4,5
48 - Me sentir bem	2 (1,4%)	1 (0,7%)	7 (4,9%)	49 (34,5%)	83 (58,5%)	4,5
36 - Meu próprio prazer	9 (6,3%)	5 (3,5%)	18 (12,7%)	43 (30,3%)	67 (47,2%)	4,1
24 - Obter satisfação	6 (4,2%)	10 (7%)	22 (15,5%)	41 (28,9%)	63 (44,4%)	4,0
6 - Atingir meus ideais	8 (5,6%)	6 (4,2%)	21 (14,8%)	52 (36,6%)	55 (38,7%)	4,0
30 - Atingir meus objetivos	11 (7,7%)	7 (4,9%)	16 (11,3%)	51 (35,9%)	57 (40,1%)	4,0
12 - Alcançar meus objetivos	13 (9,2%)	5 (3,5%)	18 (12,7%)	55 (38,7%)	51 (35,9%)	3,9
18 - Realizar-me	11 (7,7%)	12 (8,5%)	20 (14,1%)	49 (34,5%)	50 (35,2%)	3,8

Fonte: Dados da pesquisa (2020)

A motivação para a prática de atividade física foi comparada com o perfil da amostra (Tabela 7). Na variável sexo, foi identificado que apenas o domínio sociabilidade apresentou diferença significativa, sendo maior nas mulheres ($p=0,02$). Para a idade, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos, mas a motivação foi maior para o controle de estresse no grupo de idade entre 50 a 59 anos e mais de 70 anos (30%). A motivação para a saúde foi mais elevada em pessoas mais velhas, a partir de 60 anos e a competitividade foi menor na faixa etária entre 50 e 59 anos. A motivação para a estética foi um pouco mais elevada em participantes mais jovens (27,1%) e a motivação para o prazer foi muito semelhante em todas as faixas etárias. O domínio sociabilidade apresentou diferença significativa e foi maior em quem pratica exercícios a mais de seis meses ($p=0,02$) e o domínio estética foi maior para quem pratica exercícios de 8 a 10 horas por semana ($p=0,04$). Quando avaliada a participação em algum grupo fechado/programa de exercício físico, o domínio sociabilidade foi maior em quem participa ($p=0,01$).

Tabela 7. Domínios do IMPRAF e perfil dos participantes adultos de meia idade e idosos em distanciamento social

Variáveis	Domínios					
	Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
Gênero (a)						
Feminino	29,62 ± 6,23	35,9 ± 5,9	30,6 ± 10,1	14,2 ± 8,2	26,5 ± 9,2	32,6 ± 6,6
Masculino	29,18 ± 5,99	36,4 ± 3,4	24,4 ± 10,9	15,5 ± 9,7	26,4 ± 7,5	33,8 ± 4,4
Valor de p	0,78	0,73	0,02**	0,55	0,96	0,49
Idade: (b)						
De 40 a 49 anos	29,11 ± 7,9	34,3 ± 7,9	26,3 ± 9,6	16,2 ± 10,5	27,1 ± 7,4	32,6 ± 7,6
De 50 a 59 anos	30 ± 5,75	35,7 ± 6,4	29,8 ± 10,6	12,8 ± 7,2	26,4 ± 9,0	32,9 ± 6,3
De 60 a 69 anos	29,25 ± 6,14	36,7 ± 3,7	30,7 ± 10,6	15,1 ± 8,3	26,6 ± 9,41	32,7 ± 6,4
Mais de 70 anos	30 ± 7,0	36,7 ± 3,5	34,7 ± 4,6	19,7 ± 7,7	7,24 ± 7,4	32 ± 8,0
Valor de p	0,96	0,83	0,23	0,33	0,97	0,99
IMC: (b)						
Adequado	29,39 ± 7,39	34,8 ± 8,1	30,7 ± 10	14,1 ± 7,9	27,8 ± 8,3	32,2 ± 7,1
Sobrepeso I	29,73 ± 5,3	36,7 ± 3,9	28,5 ± 10,7	13,7 ± 8,3	26,1 ± 9,8	33,4 ± 6
Sobrepeso II	29,06 ± 6, 21	36,4 ± 4	30,3 ± 10,8	14,7 ± 8,2	25,2 ± 8,6	32,2 ± 6,8
Valor de p	0,72	0,39	0,35	0,23	0,59	0,79
Tempo de pratica exercícios físicos: (a)						
Mais de seis meses	29,4 ± 6,26	35,8 ± 5,9	31,2 ± 9,6	14,8 ± 8,4	26,7 ± 9,2	32,7 ± 6,7
Menos de seis meses	30,52 ± 5,8	36,9 ± 3,4	22 ± 11,2	11,5 ± 8	25,3 ± 7,8	33,2 ± 5,5
Valor de p	0,44	0,41	0,01**	0,10	0,50	0,73

cont. tabela 7

Prática de exercício físico na semana: (b)

Entre 1 e 3 horas	29,8 ± 5,87	36,1 ± 4,1	30,3 ± 10,4	14,8 ± 8,7	25 ± 8,8	32,1 ± 6,3
Entre 4 e 7 horas	29,5 ± 5,8	35,9 ± 7,1	29,5 ± 10,3	13,1 ± 7,2	29 ± 8,9	34,3 ± 5,8
Entre 8 e 10 horas	28,17 ± 9,56	34 ± 12,8	28,3 ± 11,9	16,5 ± 11,4	32,8 ± 6,7	33,2 ± 11,3
Mais de 10 horas	24 ± 18,38	36 ± 5,7	21,5 ± 14,8	8 ± 0	28,5 ± 16,3	30,5 ± 12
Valor de p	0,55	0,82	0,57	0,41	0,04**	0,35
Sim	29,49 ± 5,84	36,1 ± 5,6	33,7 ± 7,5	14,7 ± 8,3	26,4 ± 9,3	32,2 ± 6,4
Não	29,67 ± 6,71	35,8 ± 5,6	24,1 ± 11,4	13,7 ± 8,6	26,7 ± 8,7	33,6 ± 6,6
Valor de p	0,87	0,82	0,01**	0,48	0,83	0,20

Resultados expressos através de média ± desvio padrão

(a) Mann Whitney (b) kruskal-Wallis **Significativo ao nível de 0,05

Fonte: Dados da pesquisa (2020).

Discussão

O presente estudo buscou identificar a motivação para a prática de atividade física regular em adultos de meia idade e idosos em tempos de distanciamento social.

Nesta pesquisa, a maioria dos participantes eram mulheres. Observa-se que existe uma prevalência do sexo feminino em grupos de terceira idade e convivência, e que normalmente o público masculino não ultrapassa 20% do total (Neri et al., 2012, Silva, Santos, Lopes, & Souza, 2019). Faz-se necessário por parte dos profissionais da área da saúde e familiares incentivar a participação, para aumentar o número de homens nestes grupos. Os idosos possuem satisfação em frequentar grupo de convivência, pois estes espaços se constituem locais onde se pode criar novos laços de amizade, em detrimento às mudanças nas relações familiares e estado civil (Areosa & Bulla, 2010).

Corroborando com os achados do atual estudo, um estudo identificou que, no Brasil, aumenta cada vez mais o número de idosos aposentados, que estão se mantendo ativos em relação à prática de atividade física (Telles, 2008). Outra pesquisa com adultos de 40 a 60 anos que praticavam atividade física, identificou que os viúvos predominaram com 41,4%, seguido dos casados com 39,8% (Santos & Knijnik, 2006), diferentemente desta amostra, em que os casados eram maioria.

Com relação ao tempo dedicado a prática de exercício, a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é de 150 minutos por semana de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade elevada (OMS, 2010). Verificou-se que a maioria dos participantes praticam um tempo que se aproxima da recomendação, mesmo estando em um momento de distanciamento social. Um ponto positivo, é que 14,8% dos participantes aderiram a prática de exercício físico após o início da pandemia, levando em consideração que o distanciamento social diminui os níveis da prática e pode gerar graves consequências a saúde (Pereira et al., 2020).

A maioria dos adultos estão realizando exercício físico em parques, praças e ao ar livre, seguindo as recomendações estabelecidas pela Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte em evitar contato próximo de outras pessoas e obedecer a etiqueta respiratória e higiênica (Leitão et al., 2020). Nestes casos, pode ser mantido esse tipo de local para a prática. Alguns praticantes (18%) foram contra as recomendações do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) em relação a praticar exercício físico com o acompanhamento de um profissional (Conselho Federal de Educação Física, 2002). Por outro lado, a adesão às mídias sociais para a prática tem se mostrado um ótimo aliado, possibilitando os idosos uma maior interação e bem-estar, além de propiciar a continuação das atividades como faziam antes da pandemia (Possamai et al., 2020). Isso se reflete nos 24,3% que estão utilizando o meio virtual para se manterem ativos e corrobora com os 85,2%, que já praticavam exercício físico antes do distanciamento social. O confinamento não deve impedir de fazer atividades físicas, o treinamento de exercícios em casa é uma abordagem importante durante a pandemia de Covid-19 (Marçal, Fernandes, Viana, & Ciolac, 2020).

O fator motivacional considerado mais importante para prática de exercício físico regular foi a saúde nesta pesquisa. Outras pesquisas com idosos encontraram resultados semelhantes (Bavoso, Galeote, Montiel, & Cecato, 2017; Freitas, Santiago, Viana, Leão, & Freire, 2007; Meurer, Benedetti, & Mazzo, 2012; Ribeiro et al., 2012). Uma pesquisa realizada com 39 idosos praticantes do Método Pilates no Rio de Janeiro, observou que o fator "saúde" foi o que teve maior importância dos entrevistados (Dantas, Paz, Straatmann & Lima, 2015). Apesar da dimensão saúde ser a que mais motiva, a prevalência de sobrepeso foi alta na população investigada, se aproximando com a prevalência de outros estudos (Da Cruz, Almeida, Schwanke, Moriguchi, 2004; Abrantes, Lamounier, & Colosimo, 2003). Seria esperado que os idosos praticantes de exercícios físicos apresentassem massa corporal inferior a de não praticantes, ou ao menos uma atenuação de seu aumento relacionado ao envelhecimento (Stewart et al., 2005). Os resultados são preocupantes, visto que várias comorbidades estão associadas ao sobrepeso, necessitando de uma avaliação antropométrica mais detalhada.

No atual estudo, a dimensão prazer ficou como o segundo fator motivacional que influencia na adesão e permanência da prática de exercício físico. O prazer pode ser referido como o fator motivacional mais comumente apontada para a manutenção da prática da atividade física. Esta dimensão está intrinsecamente associada as realizações pessoais bem como as sensações causadoras de satisfação (Wankel, 1993).

A sociabilidade foi importante para praticantes de grupos fechados, mulheres e praticantes há mais de seis meses neste estudo. Este domínio tende a contribuir de forma positiva sobre o tempo de permanência em programas de exercício físico (Markland & Ingledew, 1997). O fator sociabilidade corresponde a uma necessidade psicológica do indivíduo, de aceitação, e está associada à motivação intrínseca. Em um programa de inserção de idosos em hidroginástica, a sociabilidade foi um fator de grande importância, pois os idosos parecem ser carentes de contato social (Cerri & Simões, 2007).

A estética e a competitividade foram os motivos menos importantes na concepção dos participantes para manterem-se praticando exercícios num programa de atividade física. Foi observado que a estética tem a importância diminuída cada vez que a idade aumenta, uma vez que a preocupação maior gira em torno da saúde e bem-estar (Meurer, Benedetti & Mazo, 2012). O fator motivacional competitividade foi considerado o menos importante também em um estudo realizado com idosos no Ceará (Silva, Santos, Lopes, & Souza, 2019).

Considerações finais

Os fatores motivacionais de maior importância para os participantes deste estudo para a prática de atividade física regular durante o período de distanciamento social foram a saúde e o prazer, respectivamente. Os adultos de meia idade e idosos devem ser estimulados a continuarem com a prática regular de forma a propiciar um envelhecimento saudável, com autonomia e independência.

Referências

- Abrantes, M. M., Lamounier, J. A., & Colosimo, E. A. (2003). Overweight and obesity prevalence in Northeast and Southeast Regions of Brazil. *Revista da Associação Médica Brasileira* (1992), 49(2), 162-166.
- American College of Sports Medicine. (2020) Staying Active During COVID-19. Exercise is Medicine. Blog - American College of Sports Medicine. Recuperado 13 de dezembro, 2020, de https://www.exercisemedicine.org/support_page.php/stories/?b=892
- Arabia, J. J. M. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56.
- Areosa, S. V. C., & Bulla, L. C. (2010). Contexto social e relações familiares: o idoso provedor. *Terceira idade na UNISC: novos desafios de uma população que envelhece*. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 108-129.
- Barbosa M.L.L., & Balbinotti, A.A.M. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF – 54). Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006
- Bavoso, D., Galeote, L., Montiel, J. M., & Cecato, J. F. (2018). Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 7(2).
- Cerri, A., S., & Simões, R. (2007). Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? *Movimento*, 13(1), 81-92.
- Conselho Federal de educação Física. (2002). Resolução CONFEF nº 046/2002. Recuperado 13 de dezembro, 2020, de <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>
- Da Cruz, I. B. M., Almeida, M. S. C., Schwanke, C. H. A., & Moriguchi, E. H. (2004). Prevalência de obesidade em idosos longevos e sua associação com fatores de risco e morbidades cardiovasculares asculares. *Rev Assoc Med Bras*, 50(2), 172-7.
- Dantas, R., Paz, G. A., Straatmann, V. S., & Lima, V. P. (2015). Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 28(2), 251-256.
- Freitas, C. M. S. M., Santiago, M. D. S., Viana, A. T., Leão, A. C., & Freyre, C. (2007). Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 9(1), 92-100.
- Hammerschmidt, K. S. A., & Santana, R. F. (2020). Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, 25. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72849>
- Huamaní, O. G., Maldonado, E. H. E., & Anaya, D. A. (2020). La actividad física virtual en la calidad de vida de los ancianos en la pandemia COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(5), 11432-11447.
- Leitão, M.B, Lazzoli, K.J, Torres, F.C, Laraya, M.H. (2020). Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19). Recuperado 13 de dezembro, 2020, de http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf
- Marçal, I. R., Fernandes, B., Viana, A. A., & Ciolac, E. G. (2020). The

urgent need for recommending physical activity for the management of diabetes during and beyond COVID-19 outbreak. *Frontiers in Endocrinology*, 11.

Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 361-376.

Meurer, S. T., Benedetti, T. R. B., & Mazo, G. Z. (2012). Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. *Estudos de Psicologia*, 17(2), 299-303.

Ministério da Saúde. (2020). Protocolo de Tratamento do Novo Coronavírus (2019-nCoV). Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado 13 de dezembro 2020, de <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/05/Protocolo-de-manejo-clinico-para-o-novo-coronavirus-2019-ncov.pdf>

Neri, A. L., Yassuda, M. S., Araújo, L. F. D., Eulálio, M. D. C., Cabral, B. E., Siqueira, M. E. C. D., et al. (2013). Metodologia e perfil sociodemográfico, cognitivo e de fragilidade de idosos comunitários de sete cidades brasileiras: Estudo FIBRA. *Cadernos de Saúde Pública*, 29, 778-792.

Nogueira, C.J., Cortez, A. C. L., Leal, S. M. O., & Dantas, E. H. M. (2020). Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. *Scielo*, preprint, Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/504>

Organização Mundial da Saúde (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: OMS: 2010.

Pereira, M. D., Oliveira, L. C., Costa, C. F. T., Bezerra, C. M. O, Pereira, M. D., Santos, C. K. A., et al.. (2020). A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(7), e652974548-e652974548.

Possamai, V. D., da Silva, P. C., da Silva, W. A., Sant, D. P., Griebler, E. M., de Vargas, G. G., et al. (2020). Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19. *Revista Kairós: Gerontologia*, 23, 77-98.

Ribeiro, José Antonio Bicca, Cavalli, Adriana Schüler, Cavalli, Marcelo Olivera, Pogorzelski, Letícia de Vargas, Prestes, Márcia Rodrigues, & Ricardo, Luiza Isnardi Cardoso. (2012). Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34(4), 969-984. <https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000400012>

Santos, S. C., & Knijnik, J. D. (2006). Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5(1).

Silva, F. L. B., dos Santos, K. A., Lopes, J. M. R., & de Sousa, L. A. (2019). Motivação para a prática de atividade física em idosos do município de Canindé, Ceará. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(256), 59-71.

Souza Filho, B. A. B. D., & Tritany, É. F. (2020). COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como

estratégia de saúde pública. Cadernos de Saúde Pública, 36, e00054420.

Stewart, K. J., Bacher, A. C., Turner, K., Lim, J. G., Hees, P. S., Shapiro, E. P., et al. (2005). Exercise and risk factors associated with metabolic syndrome in older adults. American journal of preventive medicine, 28(1), 9-18.

Telles, S. D. C. C. (2008). A construção do campo do conhecimento sobre as atividades físicas para idosos no Brasil (Doctoral dissertation, Tese (Doutorado em Educação Física). Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro).

Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. International Journal of Sport Psychology, 24(2), 151-169.

Werneck, G. L. & Carvalho, M. S. A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. Cadernos de Saúde Pública [online]. v. 36, n. 5, e00068820. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00068820>.

Wu, J.T., Leung, K., Bushman, M., Kishore, N., Niehus, R., Salazar, P. M. et al. (2020). Estimating clinical severity of COVID-19 from the transmission dynamics in Wuhan, China. Nature Medicine, 26(4), 506-510. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0822-7>.

Sobre o autor

Daniele Melo Fonseca,

Bacharel em Educação Física, Universidade Luterana do Brasil, Rio Grande do Sul, RS, Brasil

Ana Maria Pujol Vieira dos Santos

Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade, Universidade Luterana do Brasil, Canoas, Rio Grande do Sul, RS, Brasil

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Ana Maria Pujol Vieira dos Santos

Avenida Farroupilha 8001, Prédio 1, Sala 124 – Bairro São José, Canoas/RS – CEP: 92425-900

TELEFONE

(51) 3462-9568

E-MAIL

anapujol@ulbra.br