
Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos

*Daniel Bavoso,
Livia Galeote,
José Maria Montiel,
Juliana Francisca Cecato*

Resumo

A atividade física oferece benefícios com relação à saúde física e mental dos praticantes. Contudo, pouco se conhece sobre o que motiva os participantes adultos e idosos a procurar a prática de exercício físico. Objetivou-se investigar a relação entre autoestima e a motivação de praticantes de atividade física acima de 40 anos de idade. Para isso, foram coletadas informações de 43 praticantes de atividades físicas em academias. Além do questionário socioeconômico, foram aplicadas a Escala de Motivações para a prática de Exercício Físico em Academias e Escala de Autoestima de Rosenberg. Optou-se, ainda, dividir a escala de motivação em 4 aspectos: "Indicação Médica", "Socialização", "Aparência Física" e "Manutenção da Saúde". Os dados mostraram que o grupo de adultos (40 a 59 anos) possui motivação multifatorial para à prática de exercício físico. Grupo de idosos (acima dos 60 anos) apresentou correlação entre autoestima e os aspectos motivacionais: Indicação médica ($p < 0,0001$), Socialização ($p = 0,048$), Aparência física ($p = 0,047$) e Manutenção da saúde ($p < 0,0001$). Pode-se concluir que os participantes adultos procuram a prática de atividade física devido a diversos fatores (aspecto multifatorial), enquanto que os idosos buscam a prática da atividade física pela preocupação com a sensação de sentir-se só, manutenção da saúde, indicação médica e também pela preocupação com a aparência física.

Palavras-chave: exercício, socialização, aparência física, saúde, academias.

Motivation and self-esteem relation to a physical exercise in adults and elderly

Daniel Bavoso, Lívia Galeote, José Maria Montiel, Juliana Francisca Cecato

Abstract

Physical activity offers benefits in relation to the physical and mental health of the practitioners. However, little is known about what motivates adult and elderly participants to seek physical exercise. The objective was to investigate the relationship between self-esteem and the motivation of physical activity practitioners above 40 years of age. For this, information was collected from 43 practitioners of physical activities in gyms. In addition to the socioeconomic questionnaire, the Motivation Scale for the practice of physical exercise in gyms and Rosenberg Self-Esteem Scale were applied. It was also decided to divide the motivation scale into 4 aspects: "Medical Indication", "Socialization", "Physical Appearance" and "Health Maintenance". Data showed that the adults group (40 to 59 years old) have multifactorial motivation to practice physical exercise, ($P = 0.048$), physical appearance ($p = 0.047$) and health maintenance ($p < 0, 0001$). It can be concluded that adults participants seek the practice of physical activity due to several factors (multifactorial aspects), while the elderly seek the practice of physical activity because of the concern about feeling alone, maintaining health, medical indication and Also by concern for physical appearance.

Key-words: exercise, socialization, physical appearance, health, academies.

Motivación y autoestima relacionada con la práctica de la actividad física en adultos y ancianos

Daniel Bavoso, Lívia Galeote, José Maria Montiel, Juliana Francisca Cecato

Resumen

La actividad física ofrece beneficios con relación a la salud física y mental de los practicantes. Sin embargo, poco se conoce sobre lo que motivan a los participantes adultos y ancianos a buscar la práctica de ejercicio físico. Se objetivó investigar la relación entre autoestima y la motivación de practicantes de actividad física por encima de los 40 años de edad. Para ello, fueron recolectadas informaciones de 43 practicantes de actividades físicas en gimnasios. Además del cuestionario socioeconómico, se aplicaron la Escala de Motivos para la práctica de Ejercicio Físico en Academias y Escala de Autoestima de Rosemberg. Se optó, además, dividir la escala de motivación en 4 aspectos: "Indicación Médica", "Socialización", "Apariencia Física" y "Mantenimiento de la Salud". Los datos mostraron que el grupo de adultos (40 a 59 años) poseen motivación multifactorial para la práctica del ejercicio físico. ($P = 0,048$), Aspecto físico ($p = 0,047$) y Mantenimiento de la salud ($p < 0,05$) y el mantenimiento de la salud ($p < 0, 0001$). Se puede concluir que los adultos buscan la práctica de actividad física debido a diversos factores (aspecto multifactorial), mientras que los ancianos buscan la práctica de la actividad física por la preocupación por la sensación de sentirse solo, el mantenimiento de la salud, la indicación médica y la salud También por la preocupación por la apariencia física.

Palabras-clave: ejercicio, socialización, apariencia física, salud, academias.

Introdução

O objetivo deste estudo foi investigar a relação entre autoestima e a motivação de praticantes de atividade física. Verifica-se esta relação entre praticantes acima dos 60 anos de idade. O envelhecimento populacional vem aumentando em todo o mundo, trazendo novos desafios. Estima-se que no ano de 2050, exista mais de dois bilhões de pessoas com mais de 60 anos (Kuznier et al., 2015). O Brasil entra em um grupo com perspectivas de idade igual ou superior a 60 anos que correspondia à 7,3% do total da população. A tendência para 2020 é de que a porcentagem de idosos chegue a quase 13%, podendo exceder a quase 30 milhões de pessoas (Barros, 2013).

A população brasileira está entre 15 e 65 anos, acima da média global, num ritmo acelerado. Entre 1990 e 2020, haverá uma diminuição significativa, da população jovem abaixo de 15 anos, com queda de 35,0 para 23,5% (um declínio de 33%). Por outro lado, aumentarão relativamente o da população adulta, de 61,2 para 68,8% (aumento de 12%) e da população idosa, de 4,8 para 7,7% (incremento de 60%) (Carvalho, 2004).

Os estilos de vida adotados, além de nível sócio econômico e cultural, interferem na forma em que os indivíduos envelhecem em condições melhores e mais favoráveis, proporcionando uma melhora na qualidade de vida (Balsamo & Simão, 2005). O processo de envelhecimento intervém no indivíduo, sendo que com condições melhores e mais favoráveis, as chances de uma melhor qualidade de vida são maiores (Kuznier et al., 2015). A população idosa cresce significativamente e essas mudanças demográficas trouxeram consequências sociais, econômicas e cuidados a saúde. A medicina, com seus avanços, fez com que a expectativa de vida aumentasse e os idosos conseguiram envelhecer com condições físicas mais saudáveis (Murakami et al, 2014).

A atividade física e o esporte vêm trazendo nos últimos anos grandes benefícios com relação à saúde física e mental dos praticantes. Comparando indivíduos ativos fisicamente atletas universitários e sedentários, os ativos mostram menos tensão, depressão e fadiga mental (Silva et al., 2010; Stepoe, 1994). Da mesma forma, a atividade física tem sido correlacionada a efeitos positivos nos aspectos psicológicos e sociais envelhecimento, melhorando a imagem corporal, diminuição do estresse, ansiedade, insônia, diminuição do consumo de medicamentos e a melhora da cognição e da socialização (McAuley & Rudolph, 1995; Silva et al., 2010; Teixeira, Pereira & Rossi, 2007). Trata-se de um processo multidimensional e multidirecional, pois há influências variáveis (ganhos e perdas) em diferentes características que diferencia de indivíduo para indivíduo (Heikkinen, 1998; Oliveira, Bertolini & Martins Junior, 2014). Para Sharkey (1998), alguns aspectos são relevantes nos idosos para obter longevidade e qualidade de vida como moderação em todos os aspectos de vida e psicológico, aceitar e criar desafios, ter bons cuidados com a aparência, manter relações sociais, autoestima e envolver-se em atividade física regular.

Estudo conduzido por Rolim et al. (2004) em Florianópolis, mostram que 50% dos idosos permanecem em programa de atividade física pelo fator bem-estar e saúde, 24% pela amizade, 12% por gostar da atividade proposta do professor, da estrutura da sala e pela estética e 8% pelo lazer e ocupação do tempo. Em um estudo conduzido por Sbicigo, Bandeira e Dell'Aglio (2010) com adultos brasileiros observou-se uma estrutura

bidimensional (negativa e positiva) em relação aos aspectos emocionais desta população na prática de atividade física.

Com o envelhecimento populacional, cada vez mais deparamos com a necessidade de intervenções educativas com a terceira idade. A procura de atividade física em academias pode ter diferentes propósitos entre adultos e idosos, como por exemplo, manutenção de saúde e aparência física para uns praticantes e melhora da autoestima para outros. Este estudo propõe investigar fatores motivacionais e de autoestima em praticantes de atividades físicas em academias de adultos e idosos.

Métodos

Amostra

Foram avaliados 43 praticantes de atividade física, de ambos os sexos, acima de 40 anos de idade, em três academias esportivas de uma cidade do interior do estado de São Paulo. A maioria dos participantes (71%) era do sexo feminino. Quanto ao grau de escolaridade, a amostra apresentou ensino ginasial completo. 8 participantes apresentaram idades entre 40 a 59 anos e 35 participantes acima de 60 anos. Segundo dados da ONU (2002) a população com 60 anos ou mais cresceu três vezes e, até a metade do século atual aumentará mais três vezes. E os países em desenvolvimento na atualidade são os que mais contribuem para o aumento dessa parcela da população. (Barros, 2013).

A média de idade entre os participantes de 40 a 59 anos foi igual a 48,25 (desvio padrão [dp]= 6,99). Dos participantes com 60 anos ou mais a média de idade foi igual a 68,26 (dp= 6,47).

O protocolo do estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro FIEO (UniFIEO) e os sujeitos participaram da pesquisa por livre e espontânea vontade. O estudo faz parte de um projeto maior que foi submetido e teve aprovação do Comitê de Ética do Centro Universitário FIEO - UniFIEO sob o número 853.742 e CAAEE 34669514.0.000.5435.

Instrumentos

Escala de motivações para a prática do Exercício Físico em Academias (Bartholomeu & Machado, em preparação)

Trata-se de uma escala de atividades físicas em academias, com questões que abrangem fatores que englobam fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos. A escala apresenta um formato de protocolo para o participante assinalar o grau de importância que cada um dos fatores tem para a sua prática de atividades físicas. A pontuação da escala segue a forma Likert, sendo a pontuação "1" indica "nada importante", até a pontuação "5", indicando "muito importante".

De acordo com as análises de cada questão, optou-se por dividir a escala em 4 aspectos: "Indicação Médica", "Socialização", "Aparência Física" e "Manutenção da Saúde". As questões foram divididas nessas quatro dimensões e somadas, correspondendo cada dimensão, ou seja, todas as questões que envolviam "indicação médica", foram somadas gerando um escore; todas as questões que envolviam "socialização" foram somadas

gerando um escore; e assim foram feitas em relação as outras duas dimensões.

Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosemberg, 1965)

Foi utilizada a escala de Autoestima de Rosenberg com o objetivo de obter medidas de associação linear com as quatro dimensões da escala de motivação. A escala de Rosenberg também é disposta em uma escala Likert, correspondendo um total de 10 itens. A pontuação varia entre 1 a 4 pontos, sendo a pontuação de "1" ponto "discorda plenamente" e a pontuação de "4" pontos "concorda plenamente". Quanto maior o escore final, maior a autoestima, sendo a pontuação esperada para uma autoestima satisfatória é maior que 30 pontos (Hutz, 2000).

Procedimento

Após o preenchimento do termo de consentimento, os instrumentos foram aplicados coletivamente, sendo fornecida aos praticantes uma folha com as questões referentes à Autoestima e outra com os indicadores motivacionais, além de uma ficha de identificação com dados sociodemográficos, a qual se referia ao tipo de atividade física praticada, há quanto tempo, incentivo da família, idade e escolaridade. A aplicação dos questionários e instrumentos teve duração em torno de 20 minutos.

Análise de Dados

Os dados foram apurados por meio do Programa Estatístico SPSS (20.0) e as análises de Kolmogorov-Smirnov apontaram para distribuição paramétrica. A amostra foi dividida em dois grupos: Grupo A, refere-se ao grupo entre 40 a 59 anos, e Grupo B, correspondendo os participantes acima de 60 anos de idade. Utilizou-se o modelo linear de Variância (ANOVA) com o intuito de avaliar as diferenças entre as médias de cada um dos aspectos (Indicação Médica, Socialização, Aparência física e Manutenção da saúde). Optou-se por utilizar ANOVA para medidas repetidas para avaliar a relação entre Autoestima e as quatro dimensões da motivação (Indicação Médica, Socialização, Aparência física e Manutenção da saúde). Para a análise do coeficiente de correlação de Pearson, optou, ainda, por dividir a correlação em Intrínseca (somando os escores das dimensões Socialização e Manutenção da saúde) e Extrínseca (somando os escores da Indicação médica e Aparência física), e os dados foram apurados correlacionando as variáveis Autoestima, 4 dimensões da motivação (Indicação Médica, Socialização, Aparência física e Manutenção da saúde) e motivação intrínseca e extrínseca.

Resultados

A tabela 1 apresenta homogeneidade nas médias dos aspectos avaliados, Indicação médica ($p=0,171$), Socialização ($p=0,137$), Aparência física ($p=0,260$) e Manutenção da saúde ($p=0,110$).

Tabela 1 - Análises por meio de ANOVA separados por idade. Grupo A = 40 a 59 anos; Grupo B = 60 anos ou mais

Variáveis	Grupo A Média	p	Grupo B Média	p
Indicação médica	16	0,171	17,65	0,003
Socialização	19,33	0,137	24	0,021
Aparência física	25,83	0,260	29,32	0,421
Manutenção da saúde	67,50	0,110	78,79	0,004

Os resultados apontam para diferenças estatisticamente significativas entre as médias do grupo com mais de 60 anos de idade, como descrito na Tabela 1. As médias para Indicação médica ($p= 0,003$), Socialização ($p= 0,021$) e Manutenção da saúde ($p= 0,004$) apresentaram escores com uma variação maior entre suas pontuações para o grupo acima de 60 anos. Contudo, a Aparência física no Grupo A ($p= 0,260$) e no Grupo B ($0,421$) apresentaram estabilidade em seus escores e suas médias não foram significativas, assim como as médias dos escores no Grupo A (idades entre 40 a 59 anos) apresentaram homogeneidade (Tabela 1).

Com o objetivo de investigar a relação entre Autoestima e as dimensões estabelecidas da motivação para a prática de atividade física (Indicação Médica, Socialização, Aparência física e Manutenção da saúde) optou-se pela análise do teste t pareado, dividindo o grupo de acordo com a idade, entre 40 a 59 anos (Grupo A) e acima de 60 anos (Grupo B). As análises apontam ausência de diferenciação no grupo A em relação a Autoestima e Socialização ($p= 0,107$) e Autoestima e Aparência física ($0,424$), como demonstra a Tabela 2. Pode-se verificar associação entre Autoestima e Indicação Médica ($p= 0,014$) e Autoestima e Manutenção da saúde ($p= 0,002$).

Tabela 2 - Análises com teste t pareado entre Autoestima e as 4 dimensões da atividade física (Indicação Médica, Socialização, Aparência física e Manutenção da saúde) por meio teste t separados por idade. Grupo A = 40 a 59 anos; Grupo B = 60 anos ou mais

Variáveis	Grupo A	Grupo B
	Teste t	Teste t
Autoestima e Indicação médica	0,014	0,0001
Autoestima e Socialização	0,107	0,048
Autoestima e Aparência física	0,424	0,047
Autoestima e Manutenção da saúde	0,002	0,0001

Diferentes achados observam-se no grupo com mais de 60 anos de idade (Grupo B). Os idosos desta pesquisa, além de se preocuparem na manutenção da saúde, também buscam a prática de atividade física por causa da socialização e aparência física, com associação a Autoestima (Tabela 2). A relação entre Autoestima foi observada nas quatro dimensões da motivação: Indicação médica ($p< 0,0001$), Socialização ($p= 0,048$), Aparência física ($p= 0,047$) e Manutenção da saúde ($p< 0,0001$).

Outro fator relevante foi ao encontrado com o aspecto sobre Aparência física. A tabela 2 aponta para relação entre Autoestima e Aparência física ($p= 0,047$) no grupo com mais de 60 anos de idade. A relação significativa sugere que os idosos também se preocupam com sua imagem e este fator está intimamente relacionado com sua autoestima.

Por fim, optou-se por analisar as associações lineares, divididas por grupos de idade (A e B) entre as variáveis motivacionais e a autoestima. Para esta análise, optou-se ainda, por dividir as variáveis motivacionais em intrínseca (somando os escores das dimensões Socialização e Manutenção da saúde) e extrínsecas (somando os escores da Indicação médica e Aparência física). Verifica-se, na Tabela 3 do Grupo A, ausência de correlação

significativa entre Autoestima e Indicação médica ($r = 0,62$; $p = 0,194$), Socialização ($r = 0,69$; $p = 0,133$), Aparência física ($r = 0,52$; $p = 0,252$) e Manutenção da saúde ($r = 0,64$; $p = 0,172$). Contudo, verificam-se coeficientes de correlações robustos positivos e significativos para as dimensões da motivação Intrínseca e Indicação médica ($r = 0,95$; $p < 0,0001$), Aparência física ($r = 0,98$; $p < 0,0001$) e Manutenção da saúde ($r = 0,99$; $p < 0,0001$), e Extrínseca para Indicação médica ($r = 0,82$; $p = 0,043$), Socialização ($r = 0,95$; $p = 0,003$), Aparência física ($r = 0,93$; $p = 0,008$) e Manutenção da saúde ($r = 0,92$; $p = 0,008$).

Tabela 3 - Coeficiente de correlação de Pearson entre Autoestima, as 4 dimensões da atividade física (Indicação Médica, Socialização, Aparência física e Manutenção da saúde) e a motivação Intrínseca e Extrínseca. Grupo A = 40 a 59 anos; Grupo B = 60 anos ou mais

		Indicação Médica	Socialização	Aparência Física	Manutenção da saúde
<i>Grupo A = entre 40 a 59 anos</i>					
Intrínseca	<i>r</i>	<u>0,95</u>	0,81	<u>0,98</u>	<u>0,99</u>
	<i>p</i>	<u>0,0001</u>	0,053	<u>0,0001</u>	<u>0,0001</u>
Extrínseca	<i>r</i>	<u>0,82</u>	<u>0,95</u>	<u>0,93</u>	<u>0,93</u>
	<i>p</i>	<u>0,043</u>	<u>0,003</u>	<u>0,008</u>	<u>0,008</u>
Autoestima	<i>r</i>	0,62	0,69	0,56	0,64
	<i>p</i>	0,194	0,133	0,252	0,172
<i>Grupo B = 60 anos ou mais</i>					
Intrínseca	<i>r</i>	0,84	0,83	0,83	0,97
	<i>p</i>	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
Extrínseca	<i>r</i>	0,83	0,95	0,92	0,77
	<i>p</i>	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
Autoestima	<i>r</i>	<u>0,60</u>	<u>0,50</u>	<u>0,35</u>	<u>0,63</u>
	<i>p</i>	<u>0,0001</u>	<u>0,003</u>	<u>0,044</u>	<u>0,0001</u>

No grupo acima de 60 anos de idade (Grupo B), observa-se associações lineares robustas positivas e significativas entre as dimensões da motivação. Observa-se na Tabela 3 coeficientes de correlação robusto positivo e significativo entre as 4 dimensões e a motivação Intrínseca (Indicação Médica $r = 0,84$ $p < 0,0001$; Socialização $r = 0,83$ $p < 0,0001$; Aparência física $r = 0,83$ $p < 0,0001$; Manutenção da saúde $r = 0,97$ $p < 0,0001$) e Extrínseca (Indicação Médica $r = 0,83$ $p < 0,0001$; Socialização $r = 0,95$ $p < 0,0001$; Aparência física $r = 0,92$ $p < 0,0001$; Manutenção da saúde $r = 0,77$ $p < 0,0001$).

A Tabela 3 aponta para um coeficiente de correlação significativo positivo e moderado entre Autoestima e Indicação médica ($r = 0,60$; $p < 0,0001$), entre Socialização ($r = 0,50$; $p = 0,003$) e entre Manutenção da saúde ($r = 0,63$; $p < 0,0001$). Nota-se coeficiente significativo e fraco entre Autoestima e Aparência física ($r = 0,35$; $p = 0,044$).

Discussão

O objetivo deste estudo foi investigar os motivos da prática de atividade física em academias, acima de 40 anos de idade. Os dados apontaram relação entre autoestima e prática de atividade física. Verificou-se que os adultos entre (40 a 59 anos) procuram as academias motivados tanto pela manutenção da saúde quanto pela aparência física e estes aspectos se distribuem de maneira regular entre os escores (Tabela 1). O grupo de idosos (acima de 60 anos) é motivado pela indicação médica, socialização e manutenção da saúde (Tabela 1), e sua prática está intimamente relacionada a uma autoestima satisfatória (Tabela 2 e 3).

Verificou-se homogeneidade nas médias dos aspectos Indicação médica, Socialização, Aparência física e Manutenção da saúde, corroborando com o estudo de Sbicigo, Bandeira e Dell'Aglio (2010) em nove cidades brasileiras, o qual descreve sobre a estrutura bidimensional em relação aos aspectos emocionais de adultos jovens para a prática de atividade física. Observou-se também que as dimensões Indicação médica, Socialização e Manutenção da saúde foram significativas no grupo acima de 60 anos. Com esses dados permite-se sugerir que os praticantes idosos recorrem à prática de atividade física como intervenção não medicamentosa, para combater doenças e solicitam essa escolha por meio de seu médico ("Indicação Médica" e "Manutenção da saúde"). Esse dado corrobora com o descrito por Tribess e Virtuoso Jr (2005) os quais relatam a importância da atividade física e, para melhor efeito, a prática de atividade física deve ser prescrita como método de melhora da saúde de idosos. Assim como Tribess e Virtuoso Jr (2005), Santos e Borges (2010) apontam a atividade física como uma das ferramentas utilizadas no tratamento da osteoporose, doença caracterizada do envelhecimento. Tendo como enfoque o cuidado com a saúde, o item "Socialização", apresentou evidência significativa, considerado índice de fator para doença mental. Os idosos desta pesquisa escolheram a prática de atividade física em academias para fugir do sentimento de solidão, o qual pode estar relacionado aos sintomas de transtorno depressivo. Assim como argumenta Pereira (2016), a prática de atividade física nos idosos, minimizam os sentimentos negativos, promovendo no praticante, melhor qualidade de vida.

Araújo e Araújo (2000) argumentam sobre adultos que se aproximam da barreira dos 60 anos de idade, preocupa-se com a manutenção da saúde. Contudo, os autores ainda apontam sobre a baixa adesão de adultos praticantes de atividades físicas regulares. De acordo com os achados nesta pesquisa, na cidade do Rio de Janeiro, no qual apresentou a baixa frequência de adultos ($n=8$) em três locais coletados os dados desta pesquisa. Além disso, outro ponto coerente com os autores refere-se à relação entre autoestima e motivação para a prática relacionada à saúde (Indicação Médica e Manutenção da saúde), a qual Araújo e Araújo (2000) discutem a preocupação com a qualidade de vida em adultos que se aproximam do envelhecimento. Em outras palavras, os mesmos buscaram praticar atividades físicas com mais de 40 anos, não procuram praticar atividade física por conta da socialização ($p=0,107$) ou por causa da aparência física ($p=0,424$), mas procuram para cuidar da saúde, por indicação médica ($p=0,014$) ou para a manutenção da saúde ($p=0,002$) e essas variáveis estão relacionadas a uma autoestima satisfatória (Tabela 3). Diferentemente do observado no grupo de idosos, o qual há preocupação com os aspectos de saúde física e saúde social. Esse dado está de acordo com Matsudo, Matsudo e Neto (2001), além da preocupação com a saúde, os

idosos buscam a prática da atividade física por se sentirem sozinhos, ou seja, a autoestima insatisfatória se torna um dos fatores que levam o idoso buscar companhia e a prática de atividade física é uma das soluções encontradas por esta faixa etária.

De acordo com Allsen, Harrison e Vance (2001) a atividade física está associada ao aumento da euforia, da auto eficácia, do autoconceito e da autoestima. Verifica-se a relação entre sensação de bem-estar (autoestima satisfatória) principalmente no grupo de idosos quando comparado ao grupo de adultos. Esse dado permite inferir que a prática de atividade física é fundamental na qualidade de vida subjetiva dos idosos, já que verificou-se relação com os aspectos motivacionais e autoestima do grupo B (acima de 60 anos), como demonstra a Tabela 3. Como mencionado por Tribess e Virtuoso Jr (2005), Santos e Borges (2010) e Pereira (2016) a prática de atividade física no envelhecimento pode ser considerada como um elo entre tratamento não medicamentoso e qualidade de vida, já que proporciona melhora de doenças físicas e mentais que podem surgir com o passar dos anos.

Esses dados colaboram, principalmente, no grupo entre 40 a 59 anos que apresentou diferentes fatores motivacionais para a prática de atividade física (Tabela 1). Como visto por Araújo e Araújo (2000) a justificativa para os motivos pelos quais os adultos procuram a prática de atividade física é a preocupação com a auto-imagem e também com a saúde, já que estão beirando o envelhecimento. Em relação à aparência física e autoestima, nossos achados sugerem que o grupo de idosos também se preocupa com sua imagem corporal e este fator está ligado à autoestima. Esse dado corrobora com o descrito por Antunes, Mazo e Balbé (2011) e por Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) os quais apontam para a adesão de idosos a prática de atividade física, além da manutenção da saúde e qualidade de vida e também um dos fatores preocupantes é a imagem corporal. Os autores apontam em seu estudo sobre a melhora da imagem corporal dos idosos que praticavam atividade física e a melhora da autoestima. Esse dado corrobora com os achados descritos na tabela 2. Outro aspecto influenciador importante na prática de atividade física é a autoestima e autoimagem dos idosos. As mesmas estão interligadas, sendo dependentes uma da outra. Quando a autoestima satisfatória relaciona-se a experiências positivas com a vida; por outro lado, quando a autoestima é baixa, resulta de fatores negativos, como falta de ânimo e de motivação para as atividades e para a socialização. A autoimagem tende a mudar sempre, conforme o indivíduo adquire experiências na vida cotidiana, ocupacional e de lazer (Cesario, 2016; Pinquart & Sörensen, 2001).

Freitas, Santiago, Viana, Leão e Freyre (2006) analisaram 120 idosos praticantes de atividades físicas e 47,5% julgaram importantíssimo para a melhora da autoestima a prática de atividade física. Os autores também argumentam para uma melhora significativa da autoimagem com a prática de exercícios físicos, ou seja, a correlação fraca porém significativa entre autoestima e aparência física corrobora com os achados de Freitas et al. (2007).

Indivíduos de vida ativa relacionada à atividade física e ou exercício de prevenção, sustentam um efeito positivo e minimizam os efeitos deletérios do envelhecimento (ACSM, 1998). Verifica-se, portanto, que com

aumento da população idosa são necessárias mudanças na estrutura social, para que essas pessoas possam ter suas vidas prolongadas, ficando mais próximo do convívio social, com independência e consequentemente com boa qualidade de vida (Franchi & Renan, 2005; Park, Han & Kang, 2014).

É comprovada que quanto mais ativa a pessoa é, menos limitações físicas a mesma terá (ACSM, 1998). Alguns fatores que instigam as pessoas a iniciar e manterem-se em um programa de atividade física são de influências multifatoriais podendo diversificar em função do tipo, da intensidade da atividade física e ao longo das fases de envolvimento na prática (Cesario, 2016).

Considerações finais

Pode-se mencionar, a partir dos estudos citados, que a pesquisa contribuiu principalmente para comprovar que os adultos procuram a prática de atividade física devido a diversos fatores (aspectos multifatoriais), enquanto que os idosos (acima de 60 anos) buscam a prática da atividade física pela preocupação com a sensação de sentir-se só, manutenção da saúde, indicação médica e também pela preocupação com a aparência física (imagem corporal). Todos os aspectos da motivação estão intimamente relacionados a uma autoestima satisfatória no grupo acima de 60 anos. Uma limitação deste estudo foi ter conseguido avaliar apenas 8 indivíduos na faixa etária entre 40 a 59 anos. Estudos com número maior de participantes faz-se necessário com o intuito de contribuir com dados motivacionais da faixa etária supracitada.

Referências

- Allsen, P.E., Harrison, J.H., Vance, B. (2001). Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada. São Paulo: Manole.
- American College of Sports Medicine – ACSM (1998). Position stand on exercise and physical activity for older adults. *Medicine Science Sports and Exercise*, 30, 992-1008.
- Antunes, G., Mazo, G.Z., Balbé, G.P. (2011). Relação da autoestima entre a percepção de saúde e aspectos sociodemográficos de idosos praticantes de exercício físico. *R da Educação Física*, 22, 4, 583-589.
- Araújo, D.S.M.S., Araújo, G.S. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Rev Bras Med Esporte*, 6, 5, 194-203.
- Balsamo. S., Simão, R. (2005). Treinamento de força para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatóide e envelhecimento. São Paulo: Phorte.
- Barros, R.H., Junior, E.P.G., Por uma história do velho do envelhecimento no Brasil. *CES Revista. Juiz de fora*, v.27, n.1, 75-92; Jan-Dez.2013.
- Bartholomeu, D., Machado, A.A. (manuscrito em preparação). Escala de Motivação para a prática do exercício físico em academias. Laboratório de Estudos em Psicologia do Esporte (LEPESPE). Universidade Estadual Paulista (UNESP). Rio Claro.

Carvalho, J.A.M. (2004). Crescimento populacional e estrutura demográfica no Brasil / José Alberto Magno de Carvalho- Belo Horizonte: UFMG/Cedeplar, 2004.

Cesário, T.M. (2016). A Influência da Hidroginástica no estado de humor de idosos do projeto "Minha Melhor Idade" da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Tese [Trabalho de conclusão de curso].

Franchi, K.M.B., Renan, M.M. (2005). Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade Revista Brasileira em Promoção da Saúde, 18, 3, 152-156.

Freitas, C.M.S.M., Santiago, M.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.

Heikkinen, R.L. (1998). The role of physical activity in healthy ageing. Geneva: World Health Organization.

Hutz, C. (2000). Adaptação brasileira da Escala de Autoestima de Rosenberg. Curso de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Mimeo.

Kuznier, T.P., Souza, C.C., Chianca, T.C., Ercole, F.F., Alves, M. (2015). Fatores de risco para quedas descritos na taxonomia da Nanda-I para uma população de idosos. R. Enferm. Cent. O. Min, 5(3), 1855-1870.

Matsudo, S.M., Matsudo, V.K.R., Neto, T.L.B. (2001). Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Rev Bras Med Esporte, 7, 1, 2-13.

Mazo, G.Z., Cardoso, F.L., Aguiar, D.L. (2006). Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 8, 2, 67-72.

Mcauley, E., Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. J Aging Physical Activity, 3, 67-96.

Murakami, E., Valmari, C.A., França, C.C., Benute, G.R.G., Lucia C.S., Jacob Filho, W. (2014). Ser nonagenário: a percepção do envelhecimento e suas implicações. Psicologia Hospitalar, 12, 2, 65-82.

Oliveira, D.V., Bertolini, M.G., Martins Junior, J. (2014). Qualidade de vida de idosos praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. ConScientiae Saúde, 13, 2, 187-195.

Park, S.H., Han, K.S., Kang, C.B. (2014). Effects of exercise programs on depressive symptoms, quality of life, and self-esteem in older people: a systematic review of randomized controlled trials. Appl Nurs Res, 27, 4, 219-26.

Pereira, D.F. (2016). Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão da literatura. Corpoconsciência, 20, 3, 22-28.

Pinquart, M., Sörensen, S. (2001). Gender Differences in Self-concept and Psychological Well-Being in Old Age: A Meta-Analysis J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci, 56, 195-213.

Rolim, M.K.S.B., Aguiar, D.L., Cordeiro, J., Campos, R.T., Schopping, M.A., Krebs, R.J. (2004). Fatores motivacionais para prática de atividade física na terceira idade. Anais da Semana da Educação Física da UFSC. Florianópolis (SC): UFSC, 5.

Rosemberg M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Santos, M.L., Borges, G.F. (2010). Exercício físico no tratamento e prevenção de idosos com osteoporose: uma revisão sistemática. Fisioter. Mov, 23, 2, 289-299.

Sbicigo, J.B., Bandeira, D.R., Dell’Aglío, D.D. (2010). Escala de Auto estima de Rosemberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. Psico-USF, 15, 3, 395-403.

Sharkey, B. J. (1998). Condicionamento físico e saúde. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 143-146 .

Silva, R.S., Silva, I., Silva, R.A., Souza, L., Tomasi, E. (2010). Atividade física e qualidade de vida. Ciência & Saúde Coletiva, 15, 1, 115-120.

Stepoe, A. (1994). Aerobic exercise, stress and health. Koeln; Nitsch, R. e Seiler, R. (Eds.) Proceedings of the VIII European Congress of sport Psychology. Koeln: Academia Verlag, 4, 78-91.

Teixeira, C.S., Pereira, E.F., Rossi, A.G. (2007). A hidrogenástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. Acta Fisiatr, 14, 4, 226 – 232.

Tribess, S., Virtuoso Jr, J.S. (2005). Prescrição de exercícios físicos para idosos. Rev. Saúde.Com, 1, 2, 163-172.

Sobre o autor

Daniel Bavoso

Universidade Paulista - Unip (Brasil)

Lívia Galeote

Faculdade de Medicina de Jundiaí (Brasil)

José Maria Montiel

Centro Universitário Fieo (UniFieo) - (Brasil)

Juliana Francisca Cecato

Faculdade de Medicina de Jundiaí (Brasil)

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Juliana Francisca Cecato

Av Nami Azem, 921, Caxambu, Jundiaí, SP, CEP 13218-675, Brasil

E-MAIL

cecatojuliana@hotmail.com

TELEFONE

(11) 99691-9498