



**UNISUL**

**UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA**

**FELIPE TAVARES KRUEL**

**MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: ASPECTOS MOTIVACIONAIS E  
PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS SÓCIO DEMOGRÁFICAS DOS  
FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DE FLORIANÓPOLIS**

Palhoça

2010

**FELIPE TAVARES KRUEL**

**MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: ASPECTOS MOTIVACIONAIS E  
PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS SÓCIO DEMOGRÁFICAS DOS  
FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DE FLORIANÓPOLIS**

Relatório de Estágio apresentado ao Curso de Educação Física e Esportes da Universidade do Sul de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física e Esporte.

Orientador: Prof. Jucemar Benedet, Msc.

Palhoça  
2010

**FELIPE TAVARES KRUEL**

**MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: ASPECTOS MOTIVACIONAIS E  
PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS SÓCIO DEMOGRÁFICAS DOS  
FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DE FLORIANÓPOLIS**

Este relatório de estágio foi julgado e adequado à obtenção do título de Bacharel em Educação Física e Esporte e aprovado em sua forma final pelo Curso de Educação Física e Esporte da Universidade do Sul de Santa.

Palhoça, 24 de Novembro de 2010.

---

Prof.: Fabiana Figueiredo, Msc.  
Universidade do Sul de Santa Catarina

---

Prof. André Lops  
Academia Racer – Santo Antonio de Lisboa

---

Prof. e orientador (a): Jucemar Benedet, Msc.  
Universidade do Sul de Santa Catarina

"O Sucesso começa pela intenção da gente."

Napoleon Hill

## AGRADECIMENTOS

Teria sido praticamente impossível, para mim, ter realizado este estudo científico sozinho. Assim, venho através deste agradecer as muitas pessoas que sempre me incentivaram e apoiaram para que fosse concluída esta pesquisa. Principalmente quero agradecer:

À DEUS pelas bênçãos recebidas e em quem tenho muita fé;

Ao meu orientador Jucemar Benedet, pelo auxílio, disponibilidade de tempo e material, sempre disposto a ajudar.

Ao meu pai Nicolau Fernandes Krueel, pelo seu apoio que não mediu esforços para que chegasse nesta etapa da vida;

À minha mãe Maria do Carmo Tavares Krueel, pelo carinho, incentivos e a confiança que sempre depositou em mim;

Aos meus irmãos Nicholas, Guilherme e Fabricio, pois o que seria de mim sem eles;

Ao amor da minha vida Manuela Dias Vieira, por ter sempre acrescentado razão e beleza aos meus dias;

Ao meu sobrinho Bernardo Dutra Krueel e minha “irmã” Leticia Dutra Krueel, que sempre me inspiram a ter um futuro grandioso;

A todo o pessoal da Academia Racer, pela oportunidade do estágio e por ceder seu espaço físico para a realização da pesquisa;

À todos os alunos e professores do curso de Educação Física e Esportes da Universidade do Sul de Santa Catarina, que contribuíram para o amadurecimento do meu conhecimento, em especial a turma formando de 2010-2 e os(as) professores(as) Fabiana Figueiredo, Elinai Santos, Simone Karmann, Martina Rolim, Júlia L. da Silva, Felipe Ostermann, Ubirajara dos Santos (Bira) e Gean Fermino;

A todos aqueles que fazem parte da minha vida e que de alguma maneira contribuíram para o sucesso desta pesquisa.

## RESUMO

O presente estudo teve por objetivo investigar as principais características e os motivos que levam os idosos a praticar musculação na academia Racer dos bairros da Trindade e de Santo Antonio de Lisboa, situadas na cidade de Florianópolis, Santa Catarina. Para isso, foram entrevistados 30 idosos com idade média de 65,77 anos (DP = 4,31) por meio de dois questionários. O primeiro foi um questionário sócio demográfico, e o segundo foi o IMPRAF-54 que avalia aspectos motivacionais relacionados à prática de esportes. O perfil dos idosos que participaram da pesquisa mostrou que em sua maioria possuíam nível superior completo, que freqüentam a academia há mais de 6 meses e com uma freqüência de 3 a 5 vezes por semana. Os resultados indicaram que o principal fator que motiva os idosos a freqüentar a academia está relacionado à saúde, seguido dos aspectos relacionados ao prazer e à sociabilização. Portanto, sugere-se que academias e instrutores favoreçam os aspectos acima relatados com o intuito de fidelizar cada vez mais os idosos nas academias. Acredita-se que este estudo possa contribuir para melhorar a informação a respeito dos reais motivos que acercam este público quando se trata de motivação para a prática de musculação.

**Palavras Chave:** Terceira idade; Motivação; Musculação.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

|   |    |
|---|----|
| Quadro 1 - Descrição da Amostra de acordo com o estado nutricional.....   | 27 |
| Figura 1 - Nível de escolaridade da amostra.....  | 27 |
| Figura 2 - Tempo de prática de musculação.....  | 29 |
| Figura 3 - Prática de outro tipo de atividade física ou esporte além da musculação.....   | 29 |
| Figura 4 - Classificação da percepção de saúde da amostra.....  | 30 |
| Quadro 2 - Perfil motivacional dos idosos praticantes de musculação na Academia Racer.....  | 31 |
| Quadro 3 - Distribuição percentílica das dimensões “Saúde, Prazer e Sociabilidade” de acordo com o índice de motivação (baixo, médio e alto)..... | 32 |
| Quadro 4 - Distribuição percentílica das dimensões “Saúde, Prazer e Sociabilidade” de acordo com o sexo.....                                      | 34 |

## SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| <b>1 INTRODUÇÃO</b> .....                              | 09 |
| 1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA.....           | 09 |
| 1.2 OBJETIVO GERAL.....                                | 11 |
| 1.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....                         | 11 |
| 1.4 JUSTIFICATIVA.....                                 | 12 |
| <b>2 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....                   | 14 |
| 2.1 TERCEIRA IDADE NO BRASIL.....                      | 14 |
| 2.2 SAÚDE NA TERCEIRA IDADE.....                       | 15 |
| 2.3 ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE.....            | 17 |
| 2.4 MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE.....                  | 19 |
| 2.5 ASPECTOS MOTIVACIONAIS E ATIVIDADE FÍSICA.....     | 21 |
| <b>3 MÉTODO</b> .....                                  | 23 |
| 3.1 TIPO DE PESQUISA .....                             | 23 |
| 3.2 POPULAÇÃO.....                                     | 23 |
| 3.3 AMOSTRA.....                                       | 24 |
| 3.4 INSTRUMENTO DE PESQUISA.....                       | 24 |
| 3.5 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS.....               | 25 |
| 3.6 ANÁLISE DOS DADOS.....                             | 26 |
| <b>4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b> ..... | 27 |
| <b>5 CONCLUSÃO E SUGESTÕES</b> .....                   | 35 |
| <b>REFERÊNCIAS</b> .....                               | 36 |
| <b>ANEXOS</b> .....                                    | 40 |



## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA

Com o avanço tecnológico, é possível observar que os valores culturais e o estilo de vida adotado pelas pessoas estão cada vez mais próximos do sedentarismo. Isto fica mais evidente com a chegada da aposentadoria, fase da vida onde as pessoas tendem a trabalhar e se exercitam em menor proporção que na juventude. Assim como as rugas e os cabelos brancos que aparecem quando a terceira idade se aproxima, outras características podem ser observadas como as limitações do corpo - agachar, empurrar, puxar e levantar, entre outros requerimentos físicos que fazem parte do dia-a-dia e que são indispensáveis para se obter uma boa qualidade de vida (PEDRINELLI; GARCEZ-LEME; NOBRE, 2009).

O envelhecimento, de acordo com Okuma (2002), é um processo de transformação biológica no qual todos os seres vivos estão sujeitos com o passar dos anos, durante todo o seu ciclo de vida culminando com a morte. Segundo Silva (1997), alguns dos sintomas que caracterizam as mudanças fisiológicas e anatômicas do idoso começam com a atrofia muscular progressiva, deslocamento do centro de gravidade, fraqueza funcional da musculatura dos pés e pernas. Quase que concomitantemente são observadas, de acordo com o mesmo autor, tendências à osteoporose, perda da elasticidade do colágeno, declínio do hidrocolicalcigerol, aumento da espessura dos tecidos conjuntivos dos vasos das cápsulas articulares, armazenamento intersticial de gordura e perda da elasticidade dos sistemas músculo-tendinosos. Completam o rol de sintomas associados à terceira idade a deficiência auditiva e visual, diminuição da capacidade coordenadora, decréscimo do número e tamanho das fibras musculares, diminuição da atividade elétrica no cérebro, baixa taxa de absorção de calorias, deficiência de irrigação sanguínea, limitação da nutrição do miocárdio, decréscimo da permeabilidade da membrana basal dos capilares, hipertensão, alterações degenerativas arteroscleróticas, menor elasticidade pulmonar, número de alvéolos e capilares pulmonares, capacidade vital diminuída e queda da máxima absorção de oxigênio (SILVA, 1997).

Do ponto de vista cronológico, de acordo com o Ministério da Saúde (2003), toda pessoa com idade igual ou superior à 60 anos, é classificada como Idoso no Brasil. Em países desenvolvidos esta idade tende a subir para 65 anos em função da maior expectativa de vida da população.

Para um envelhecimento saudável é de extrema importância que os idosos pratiquem algum tipo de atividade física. De acordo com Silva (1997), os programas de exercícios físicos tendem a melhorar a qualidade de vida, recuperando o ritmo e a expressividade, evitando e prevenindo a atrofia muscular e a baixa capacidade cardiorrespiratória. Por consequência, melhoram o sono, obtêm menor incidência de artroses, lesões musculares e ósseas. Além dos benefícios supracitados, os exercícios físicos contribuem para o equilíbrio psíquico e afetivo e melhoram uma série de indicadores fisiológicos e musculares, os quais destacamos: a capacidade aeróbica máxima, a flexibilidade, a endurance muscular localizada e tolerância a glicose, aumento do conteúdo mineral ósseo, a resistência cardiovascular e reduzem a concentração e alteração benéfica dos lipídios séricos.

Segundo Simão (2004), o treinamento de força quando praticado na terceira idade tende a amenizar inúmeras consequências negativas relacionadas à saúde e ao bem-estar. Um grande aumento na força muscular é percebido em idosos praticantes de musculação quando comparados com idosos sedentários. Esse aumento de força melhora a qualidade de vida do indivíduo, possibilitando que disponha mais força e resistência muscular para realizar tarefas habituais como caminhar, subir escadas e levantar da cama. Observa-se uma maior independência entre indivíduos treinados, o que os deixa livres para tarefas básicas do tipo poder ir ao supermercado, visitar o vizinho e até mesmo exercer algum tipo de atividade física sem depender de cuidados especiais.

Os exercícios físicos, segundo Kaufmann (1985), sempre foram recomendados por médicos especializados nesta área, por ser um fator de saúde e bem-estar, pois aumentam o funcionamento pulmonar do indivíduo, aumentando o fluxo de oxigênio no corpo e ativando a circulação de sangue. As características que contribuem para um envelhecimento saudável consistem em evitar os perigos da obesidade, alimentar-se devidamente e submeter-se a exames médicos regulares.

No entanto, a adesão e a continuidade em programas de exercício físico não são tarefas fáceis de atingir em quaisquer etapas da vida. Particularmente em

idosos, as muitas atribuições ao longo da vida quase sempre promovem um estágio de sedentarismo na fase pós aposentadoria. Aspectos que ajudam a adesão e a manutenção nas atividades físicas podem derivar principalmente de fatores motivacionais. Motivação é um conjunto de fatores que determinam os comportamentos de qualquer indivíduo, e motivo é qualquer fator que leva a um determinado comportamento (DORIN, 1981). Elogios, cumprimentos, medalhas e camisetas são alguns exemplos de atitudes positivas que agem sobre a motivação das pessoas e assim, podendo interferir em seus rendimentos diários (WEINBERG; GOULD, 2001).

Em relação aos tipos de atividade física, o treinamento de musculação, em todas as suas possibilidades, tem se tornado uma alternativa atraente e cada vez mais procurada pelos idosos. Diante deste contexto, observado durante o estágio, surgiu a pergunta de partida proposta para este estudo: Quais são os fatores motivacionais que influenciam os idosos a procurar uma academia de musculação na cidade de Florianópolis?

## **1.2 OBJETIVO GERAL**

- Identificar as principais características sócio demográficas e os principais fatores motivacionais que levam os idosos a procurar uma academia de musculação na cidade de Florianópolis.

## **1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conhecer o perfil dos idosos freqüentadores de uma academia de musculação de Florianópolis, SC;
- Investigar se os idosos procuram a academia de musculação tendo como principal motivo a saúde;

- Verificar se os idosos procuram a academia de musculação motivados pelos aspectos estéticos;
- Descobrir se os idosos procuram a academia de musculação motivados pela possibilidade de aumentar a convivência social;
- Avaliar se os idosos procuram a academia de musculação motivados pelas possibilidades competitivas;
- Verificar se os idosos procuram a academia de musculação motivados pelas possibilidades de controlar o seu stress;
- Investigar se os idosos procuram a academia de musculação motivados pelo prazer proporcionado pelas atividades.

#### **1.4 JUSTIFICATIVA**

Muitos idosos praticam algum tipo de atividade física, entre elas a musculação, porque conhecem os reais benefícios advindos do exercício. No entanto muitos idosos ainda não possuem motivação suficiente para ingressar em um programa de atividade física e acabam adotando o sedentarismo no seu estilo de vida.

Por este motivo, o hábito da prática de algum tipo de atividade física tem que estar presente no estilo de vida em todas as faixas etárias, para que o sedentarismo não predomine com o avançar da idade, especialmente após a sexta década de vida.

O sedentarismo pode vir a ser a maior fonte de problemas de saúde que um idoso pode enfrentar, caso não se torne um sujeito ativo, pois, de acordo com Kaufmann (1985), a vida sedentária prejudica enormemente a circulação sanguínea e é inconveniente para a coluna vertebral. A falta de atividade física é, sem dúvida, um dos grandes problemas geriátricos.

Para a Organização Mundial da Saúde (2010), a falta de atividade física é a causa de 1,9 milhões de mortes, a nível mundial, pois o sedentarismo é um fator de risco independente para doenças crônicas.

Segundo Okuma (2002), os benefícios da atividade física são evidentes igualmente para o domínio das capacidades cognitivas e psicossociais, bem como existe uma forte relação com o bem-estar psicológico, comumente indicado por sentimentos de satisfação, felicidade e envolvimento.

De acordo com Simão (2004), com a prática regular de um treinamento de força progressivo no idoso, tem-se como consequência o aumento significativo na força muscular, ganhos de massa muscular, maior densidade mineral e óssea, melhoras na flexibilidade funcional, que pode ser percebido com o aumento da velocidade de andar, maior potência em subir escadas, mais equilíbrio e atividade espontânea total.

Esta pesquisa identificou os principais fatores que motivam os idosos a se tornarem praticantes de musculação. É importante para os profissionais da área da Educação Física este conhecimento, pois assim saberão como trabalhar com este público para torná-los mais ativos fisicamente, e terminar com a ideologia de que todos os idosos são sedentários.

Projetou-se, a partir dos resultados encontrados, melhorar a aderência de idosos sedentários, eliminando possíveis barreiras e criando agentes facilitadores para que estes se beneficiem da prática regular de atividades físicas.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 TERCEIRA IDADE NO BRASIL

No Brasil, está cada vez maior o número de habitantes idosos (acima de 60 anos), o que pode ser percebido de acordo com os números estatísticos de um estudo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) (2010), onde aponta que em 1872, ano de sua primeira pesquisa, a quantidade de idosos acima de 60 anos era de 7,0% em relação aos demais habitantes totais no Brasil. Nos anos seguintes, a quantidade de pessoas da terceira idade obteve queda ano após ano até em 1920, quando foram registrados 4,0% de idosos. A partir desta data, começou uma progressão contínua de pessoas da terceira idade no País. Em 2000, ano da última pesquisa, verificou-se que a população idosa brasileira está em 8,6%.

Segundo SERASA (2010), a população brasileira vive em média nos dias atuais 68,6 anos, 2,5 anos a mais do que no início da década de 90. A população da terceira idade no Brasil pode chegar a 30 milhões de idosos em 2020, representando cerca de 13% do total da população brasileira, aumentando também a expectativa de vida que pode chegar a 70,3 anos.

Um dos reflexos relativos ao aumento da população idosa brasileira é caracterizado pelo aumento da expectativa de vida no Brasil, o que foi permitido devido ao avanço no campo da saúde e à redução da taxa de natalidade. Prova disso é a proporção atual de idosos com 75 anos ou mais no total da população brasileira em relação ao ano de 1991, onde os idosos representavam 2,4 milhões de pessoas, 1,6% da população brasileira total, e hoje em dia passam de 3,5 milhões. (SERASA, 2010)

Outro estudo, também realizado pelo IBGE (2010), informa que em 1980 a população brasileira era igualmente dividida, entre os que tinham acima ou abaixo de 20,2 anos. Para o ano de 2050, estima-se que essa idade mediana seja de exatos 40 anos, e que a população da terceira idade poderá atingir um contingente de 13,7 milhões de habitantes. Como hipóteses explicativas para esta realidade

podem ser elencadas, entre outros fatores, às quedas combinadas das taxas de fecundidade e mortalidade.

De acordo com projeções realizadas pelo IBGE (2010), em 34 anos a população brasileira dobrou o seu número de habitantes, hoje com mais de 180 milhões, em relação aos 90 milhões de habitantes da década de 1970. Porém os números preocupam, pois esses estudos mostram que as pessoas estão tendo menos filhos a cada ano que passa, ou seja, a população continuará crescendo, porém em menor proporção. A consequência, segundo estas projeções, acarretará na diminuição da população mais jovem, aumentando os habitantes idosos, que serão maioria no Brasil em um futuro muito próximo.

Com estes dados, podemos perceber que a cada ano que passa o contingente de idosos aumenta exponencialmente, e que para um futuro não muito distante, os idosos poderão ser maioria em relação às outras faixas etárias classificadas no Brasil.

## 2.2 SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Para se obter saúde na terceira idade é de suma importância que o idoso pratique algum tipo de atividade física durante todo o seu ciclo de vida, para que os ganhos benéficos advindos de sua prática sejam ainda mais otimizados, o que refletirá em uma vida mais saudável, independente e duradoura (SCHENEIDER; MILANI, 2002).

Segundo Guerreiro e Rodrigues (1999), a medicina preventiva assume um papel marcante na promoção de um estilo de vida saudável fornecendo a prevenção de vários tipos de doenças, entre elas a hipertensão arterial, os déficits visuais e os déficits auditivos. Para se obter um estilo de vida saudável, o autor ressalta a importância da realização de exercícios físicos regulares, repouso adequado, uma alimentação balanceada rica em fibras e com baixo teor de gorduras saturadas, a presença de atividades intelectuais instigadoras e de lazer, ausência do tabagismo, álcool e drogas.

De acordo com Macêdo e outros (2008), durante a terceira idade ocorrem algumas alterações anatômicas no corpo, como a redução da estatura que começa aos 40 anos de idade e diminui cerca de 1 cm por década. Os diâmetros da caixa torácica tendem a aumentar. Assim como o tecido adiposo aumenta, ocorre a perda de água e potássio devido à diminuição geral do número de células nos órgãos, diminuição da imunidade, redução de determinados hormônios (hormônio do crescimento, hormônio da tireóide, melatonina) que circulam no sangue e podem causar hipertensão arterial, diabetes e alterações do sono.

Os idosos vêm buscando cada vez mais a musculação como prática de atividade física para amenizar ou solucionar os problemas de saúde que aparecem com o processo de envelhecimento, dificultando as suas atividades da vida diária (FERREIRA; JÚNIOR; NUNES, 2010).

Para a Organização Mundial da Saúde (2010), a prática de atividade física regular com intensidade moderada, pode reduzir o risco de várias doenças comuns em adultos, entre elas podemos citar às doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, derrames, ataques cardíacos, câncer de cólon e câncer de mama. Efeitos positivos sobre a hipertensão, osteoporose e quedas de risco, peso corporal e composição, osteoartrite, lombalgia, diminuição da depressão, ansiedade e estresse, são alguns sintomas citados de que a atividade física faz bem também para a saúde mental e psicológica.

Com o processo de envelhecimento ocorrem perdas celulares, lentificação da atividade mental e dos reflexos, diminuição sensorial e da sudorese, arteriosclerose, que pode ser responsável pela redução do fluxo sanguíneo cerebral, enfarte, isquemia, alteração dos mecanismos de termorregulação, perda da capacidade cognitiva, diminuição do débito cardíaco, redução da reserva de oxigênio nos pulmões e diminuição do número de fibras musculares e da força muscular. As pessoas que mantiveram um estilo de vida ativo e saudável durante o seu ciclo de vida, possuem uma maior reserva dos elementos fisiológicos necessários para prevenir os sintomas que advêm com o processo de envelhecimento e conseqüentemente, obter uma vida normal e saudável na velhice (CALDAS, 1999).

Segundo Caldas (1999), o sedentarismo provoca atrofia muscular levando o músculo cardíaco à diminuição na sua força de contração, o que aumenta os fatores de risco para as doenças cardiovasculares.



Para Barbosa (1999), o envelhecimento provoca alterações orgânicas que reduzem a capacidade de realizar atividade física, sendo assim, um fator que contribui para um modo de vida menos ativo. Estas alterações contribuem para gerar doenças crônicas criando um ciclo vicioso que leva à diminuição cada vez mais constante da saúde e da qualidade de vida.

Para retardar o curso das modificações orgânicas que trazem prejuízo à saúde e interromper a evolução de outras doenças, Barbosa (1999) ressalta que a programação e a efetiva realização de atividade física regular assumem papel importante na interrupção do ciclo de deterioração da saúde.

### 2.3 ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) (2010), atividade física é classificada como todo o tipo de movimento corporal voluntário humano, que resulta em um gasto energético acima dos níveis de repouso, e que é caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos.

De acordo com o site da Organização Mundial de Saúde (2010), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo nosso corpo através dos músculos esqueléticos e que requer gasto de energia durante a sua atividade. É recomendado pela OMS que as pessoas realizem algum tipo de atividade física, pois poderá trazer benefícios à saúde, bem como é considerada fundamental para o equilíbrio energético. Cabe ressaltar a queda do metabolismo basal na terceira idade, associada à diminuição da massa magra e aumento das reservas de gordura corporal. Fatos esses que podem ser amenizados com bons níveis de atividade física. Para a terceira idade é recomendada a prática de 30 minutos de algum tipo de atividade física, cinco dias por semana com intensidade moderada ou 20 minutos de intensidade vigorosa, três vezes por semana, ou ainda uma combinação de atividade moderada com intensidade vigorosa. É recomendável também que essa população realize exercícios de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana, exercícios de equilíbrio e exercícios que mantêm a flexibilidade. É importante que ao realizar essas atividades físicas, o idoso tenha

cuidados em relação à intensidade e ao tipo de atividade física (Organização Mundial da Saúde, 2010).

Segundo Silva (1997), o que se busca na realização de atividades sistemáticas para idosos, é o retardamento do processo de envelhecimento, através da manutenção de um corpo saudável, que possibilite ao idoso praticar as suas atividades diárias com maior naturalidade e o afaste de fatores de risco. Antes da realização de um programa de treinamento para o indivíduo da terceira idade, devem ser priorizados alguns procedimentos, tais como a realização de uma avaliação clínica e funcional, o teste ergométrico, testes para avaliar a aptidão motora, registros de incapacidades e deficiências se necessário. Para a prescrição da intensidade ideal a ser empregada nos exercícios, deve-se utilizar a frequência cardíaca ou outros indicadores de intensidade. O recomendado em relação à frequência das sessões de treinamento, é que se faça de três a cinco vezes semanais, sendo que os exercícios de flexibilidade e aeróbico devem ser realizados constantemente.

Para essa população recomendam-se pequenos trabalhos, ginástica adequada, danças e caminhadas a pé, sendo esses uns dos melhores exercícios físicos recomendados (KAUFMANN, 1985).

Para Caldas (1999), os exercícios físicos devem ser realizados de maneira que movimentem o corpo todo. A caminhada é indicada como o melhor tipo de exercício físico e o que traz maiores benefícios à saúde. Melhora o sistema circulatório, proporciona condicionamento físico e aumenta a capacidade respiratória. O autor indica que a caminhada deve ser realizada no mínimo 30 minutos, porque os processos de queima de calorias só começam a surgir após esse tempo e, além disso, após meia hora de atividade física o cérebro produz endorfinas, que são substâncias capazes de produzir sensações de prazer.

De acordo com Barbosa (1999), a atividade física é muito importante para o ser humano e serve como elemento chave na promoção da saúde. O sedentarismo por sua vez, tem sido apontado como uma das causas em relação ao aumento da obesidade da população, bem como o desenvolvimento de alterações cardiovasculares e osteoarticulares.

Com a prática regular de uma atividade física na terceira idade, Barbosa (1999) cita que o aumento da capacidade cardiovascular, ganhos de massa

muscular, o aumento da densidade óssea, a melhora do sistema respiratório, diminuições de colesterol ruim do sangue e aumento da coordenação motora são alguns dos benefícios que podem ser adquiridos com uma vida mais ativa.

## 2.4 MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

A realização constante de um treinamento de força é importante para o desempenho das atividades diárias. Ao subir e descer uma escada, ao sentar numa cadeira, a força muscular torna-se um fator importante para a realização destes movimentos. Sendo assim, a diminuição da prática destes treinamentos acarreta na incapacidade de realização dessas atividades, pois além da perda de força muscular, a capacidade do músculo de exercer força rapidamente também diminui com a idade (MACÊDO et al, 2008).

De acordo com Simão (2004), o treinamento de força na Terceira Idade aumenta a força, a resistência e a massa muscular, aumenta a capacidade de hipertrofia, a capacidade metabólica do músculo, a taxa metabólica do músculo em repouso, a densidade mineral óssea e as funções físicas. Em contrapartida diminui a gordura corporal, diminui o potencial de lesões e aumenta a independência e a disposição. A falta de um treinamento de força resulta na redução da massa muscular e conseqüentemente, na diminuição da velocidade de contração dos músculos, o que pode afetar os idosos em desempenhar atividades da vida diária.

Segundo Scheneider e Milani (2002) a força muscular é um importante fator para a execução de atividades funcionais, portanto se não for feito um trabalho específico com o passar dos anos, pode ocorrer uma redução dessa força e assim comprometer a realização de atividades diárias. Essas limitações refletiriam também de forma negativa nas relações sociais podendo levar o idoso ao isolamento em asilos.

O treinamento de força, quando realizado de maneira correta, estimula o aumento da densidade óssea e muscular do praticante, bem como a proliferação do tecido conjuntivo elástico nos músculos, tendões, ligamentos e cápsula articular. O resultado prático das alterações ocorridas através da realização de um treinamento

de força na terceira idade é um complexo mioesquelético mais forte e mais resistente a lesões. Sem dúvida, isso acarretaria na melhora dos esforços comuns à vida diária, refletindo em uma qualidade de vida mais saudável, com possibilidades de aumentar a longevidade associada à qualidade de vida (SCHENEIDER; MILANI, 2002).

De acordo com Benedetti e Benedetti (1996), a realização constante de um treinamento de força com pessoas da terceira idade resultou no aumento do peso corporal, em função do aumento da massa muscular e uma redução das dobras cutâneas, houve uma diminuição significativa na frequência cardíaca e pressão arterial sistólica e diastólica, provavelmente decorrente do aumento do débito cardíaco e melhora do retorno venoso. Houve também redução nas taxas de colesterol e aumentos significativos em relação à mobilidade articular, sociabilidade e questão emocional no quesito de ter mais vontade de viver.

A prática de um treinamento de força na terceira idade traz benefícios excepcionais tanto em homens quanto em mulheres, tornando-os mais preparados para enfrentarem as atividades da vida diária em níveis satisfatórios, pois treinamentos resistidos favorecem a melhora de grande parte das variáveis físicas que são afetadas pelo processo de envelhecimento (FERREIRA; JUNIOR; NUNES, 2010).

Segundo Machado e outros (2002), o treino de potência muscular é o mais indicado para melhor atender às necessidades do idoso, pois esse tipo de treino vai colaborar para o aumento da força muscular e da coordenação inter e intramuscular. Como consequência há uma melhora na ativação dos agonistas, diminuindo a dos antagonistas, com aumento da velocidade de movimento e conseqüentemente diminuindo a ocorrência de quedas e lesões, proporcionando melhores condições para o idoso poder desenvolver suas atividades diárias.

Para Queirós (2007), a inclusão dos idosos em um programa de exercício físico regular pode ser um fator de proteção contra a deterioração de todos os fatores da inteligência emocional, sendo de fato uma resposta agradável de distração dos sentimentos depressivos. Também é capaz de proporcionar um reforço positivo para os estados emocionais, contribuindo para um incremento no bem-estar psicológico do indivíduo, reduzindo os seus estados depressivos.

## 2.5 ASPECTOS MOTIVACIONAIS E ATIVIDADE FÍSICA

Motivação está presente no dia a dia de todas as pessoas no mundo quando se trata de realizar alguma ação. Quanto aos esportes, a motivação é responsável pela escolha, aderência e desistência em uma modalidade esportiva.

Segundo Heller (2000), a motivação está relacionada à força que faz com que as pessoas tomem alguma atitude, ação. Cada ser humano possui as suas próprias motivações que são geradas por fatores distintos. Motivar as pessoas está relacionado com o método de como influenciar o comportamento das pessoas.

Interesse, entusiasmo e vontade de fazer alguma coisa estão relacionados ao significado de motivação, que também está diretamente ligada às necessidades, desejos e objetivos pessoais de cada pessoa (MANCINI, 1999). Marins Filho (1995), afirma que para as pessoas se tornarem mais motivadas, é necessário vencer as sensações de desânimo e ouvir mais. Sabendo ouvir, as informações sobem ao cérebro e retornam em formato de decisões.

De acordo com Schütz (1997), a motivação está ligada diretamente às nossas posturas mentais assim como o desânimo. No entanto, se a pessoa torna-se otimista com pensamentos positivos, tudo o que está a seu redor torna-se positivo e a mesma terá sucesso na vida. Mas caso a pessoa torna-se pessimista com pensamentos negativos, isto possivelmente a torne uma pessoa sem sucesso, desmotivada para a vida.

Para Carvalho e Serafim (1995) viver motivado está relacionado ao fato das pessoas terem uma direção, um objetivo ou uma meta. Estas motivações relacionam-se com as necessidades fisiológicas dos seres humanos, tais como o fato do bebê mamar, dormir, chorar, entre outras.

Garcia (1998) afirma que a alegria em viver, a auto-estima de um ser consciente e a ação em mover alguma coisa estão relacionados com a motivação das pessoas. Podem ser definidos como o combustível alimentador da vida, pois quando uma pessoa está motivada, está com a auto-estima elevada, gosta de si mesma e ama o que está a seu redor, independente de cor, raça, posição social ou religião.

Reconhecer os fatores que influenciam expressivamente a opção por um dado comportamento, é fundamental para estabelecer e propor programas de intervenções como meio de promoção da atividade física (CARDOSO et al, 1998).

De acordo com Meurer (2010), para que os idosos tenham motivação em praticar uma atividade física, é necessário que as atividades propostas pelos profissionais sejam prazerosas e atendam às expectativas deste público. Estas sensações prazerosas deverão ser valorizadas e comentadas dentro do grupo. Colocar metas atingíveis e favorecer a socialização no ambiente onde são empregadas as atividades físicas em idosos também é citado pelo autor como um fator que agrega mais motivação a este público.

Em um estudo realizado por Zawadski e Vagetti (2007) foi possível verificar que os principais motivos das idosas que participaram da pesquisa estavam relacionados à prevenção de doenças e à manutenção da saúde. Optar por uma atividade que traz benefícios físicos e psicológicos torna o idoso mais ativo e retarda o envelhecimento, proporcionando-lhe maior qualidade de vida e independência.

Lins e Corbucci (2007) afirmam que a atividade física na vida diária de um idoso é um componente de suma importância nesta fase da vida, já que suas motivações refletem as próprias particularidades presentes no processo de envelhecimento.

Segundo Santos e Knijnik (2006), o prazer que se obtêm ao praticar uma atividade física está relacionado ao fato de exercer uma forte influência que atua na motivação das pessoas. Os autores acreditam que a educação para a prática desde a infância, o incentivo para a prática durante a adolescência e acrescentar a prática da atividade física regular no cotidiano das pessoas durante a vida adulta, podem estar relacionados com o fato de que essas pessoas realizarão as atividades por prazer ou com prazer e consciência da sua necessidade.

Portanto, verificar a relação entre motivação e atividade física é muito importante para quem trabalha na área da Educação Física, para assim, saber os reais motivos que levam os idosos a praticar alguma modalidade esportiva.

### **3. MÉTODO**

#### **3.1 TIPO DE PESQUISA**

Pesquisa do tipo levantamento ou "survey". Este tipo de delineamento de pesquisa normalmente é descritivo e tem por objetivo principal observar, registrar, analisar, descrever e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los, buscando informações sobre a frequência e precisão em que um fenômeno ocorre relacionando-o com outros fatores. Pode-se destacar como características deste tipo de pesquisa o fato de identificar falhas ou erros, descrever procedimentos, descobrir tendências e reconhecer interesses e outros comportamentos, procura determinar práticas existentes ou opiniões de uma determinada população. Utiliza como instrumento principal para a coleta de dados o questionário, entrevista ou survey normativo (CERVO; BERVIAN, 2002).

#### **3.2 POPULAÇÃO**

A população deste trabalho são todos os idosos acima de 60 anos, que freqüentam a Academia Racer. A academia Racer foi fundada em 1985 no bairro Trindade e desde então foi crescendo cada vez mais. Hoje conta com uma rede de 5 unidades espalhadas por Florianópolis e São José. Estas Academias de Musculação contam com aulas de ginástica, pilates, abdominal e alongamento, além das aulas de musculação.

### 3.3 AMOSTRA

A amostra deste estudo contou com 30 idosos, de ambos os sexos, praticantes de musculação da Academia Racer do bairro Santo Antônio de Lisboa e bairro Trindade da cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Estas academias possuem aproximadamente 200 e 400 alunos respectivamente, sendo que cerca de 20% dos indivíduos são idosos. Todos os idosos destas unidades foram convidados a responder os questionários e puderam se retirar a qualquer momento do estudo caso fosse necessário. Portanto, como se tratou de uma amostra por conveniência, toda a população que atendeu aos critérios de inclusão (idade e treinamento de musculação) fez parte do estudo.

### 3.4 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Para a realização desta pesquisa foram utilizados dois questionários que atenderam aos objetivos do estudo. O primeiro questionário continha questões sobre o nível de escolaridade, tempo que frequenta a academia de musculação, frequência semanal, se pratica outros tipos de esporte ou exercícios físicos além da musculação, com fins de conhecer o perfil da amostra (Anexo B).

O segundo questionário, com o objetivo de avaliar os aspectos motivacionais, foi o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física – IMPRAF 54. Este questionário permitiu verificar seis dimensões relacionadas à motivação que levam à prática regular de atividade física. Os seis fatores citados anteriormente são exatamente “Saúde, Prazer, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Controle do Stress” (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006) (Anexo B).

Neste inventário estão inclusos 54 questões, divididas em nove grupos de seis questões, onde cada questão corresponde a um fator de motivação. O último agrupamento de seis questões serve para medir a consistência das respostas obtidas no questionário em questões anteriores. As questões sobre a consistência das respostas não foram avaliadas neste estudo, por não se tratar do objetivo do



mesmo. As respostas podem variar de 1 a 5, em escala de Likert. Ou seja, o nível de satisfação pode variar de “Isto me motiva pouquíssimo (1)” a “Isto me motiva muitíssimo (5)”.

Quanto a validação do questionário, não foi preciso realizar neste estudo, pois o instrumento já foi validado anteriormente (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006).

### 3.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa – CEP – da UNISUL, que é o órgão responsável por proteger o bem-estar dos indivíduos que são submetidos à entrevista. Após aprovação do CEP, foi agendado com as instituições um dia e horário para a aplicação dos questionários.

Na realização da coleta dos dados, antes da aplicação dos questionários, foi assinada uma Declaração de Ciência e Concordância entre Instituições, para que ficasse claro que o pesquisador é apto para aplicar os questionários dentro da Instituição. O período para a coleta dos dados ocorreu durante duas semanas consecutivas do mês de setembro, sendo realizada entre os dias 13 e 29.

No momento da aplicação dos questionários, o pesquisador esteve presente para que pudesse sanar as dúvidas dos entrevistados, e caso fosse preciso, auxiliar na leitura e interpretação das perguntas, porém sem interferir nas respostas dos avaliados.

Junto aos questionários estava o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi assinado por aqueles que responderam ao questionário. A pesquisa foi aplicada no momento em que o praticante chegou à academia, sendo que aqueles indivíduos que não se sentiram bem ou que por qualquer motivo optaram por desistir de participar do estudo, tiveram livre consentimento para desistência a qualquer momento sem precisar justificar o motivo.

### 3.6 ANÁLISE DOS DADOS

Após a coleta dos dados obtidos com a pesquisa, foi utilizada basicamente estatística descritiva. Os dados foram armazenados em uma planilha digital, do programa Excel. Os resultados foram apresentados em formas de tabelas, gráficos, proporções e comparados com outros estudos similares. Os indivíduos que fizeram parte da pesquisa foram identificados como “sujeito1, sujeito 2”, e assim sucessivamente a fim de preservar a identidade dos participantes. Durante cinco anos, os dados obtidos na pesquisa serão armazenados e após este prazo, os dados serão apagados e os questionários incinerados.

#### 4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Esta pesquisa contou com uma amostra de 30 idosos, praticantes de musculação, da academia Racer de Florianópolis, com sede no bairro Santo Antonio de Lisboa e bairro Trindade. Para atender aos objetivos específicos e gerais desta pesquisa científica, foram consideradas as respostas obtidas através do questionário IMPRAF – 54 e de um questionário sócio demográfico (que foi anexado junto ao IMPRAF-54). A média de idade de todos os participantes desta pesquisa foi de 65,77 anos (DP = 4,31), sendo 19 pessoas do sexo feminino e 11 pessoas do sexo masculino.

No Quadro 1 encontra-se a descrição da amostra, identificando a média de idade e a média do Índice de Massa Corporal – IMC, de todos os participantes da pesquisa.

Quadro 1 – Descrição da Amostra de acordo com o estado nutricional. Florianópolis, SC, 2010 (n=30).

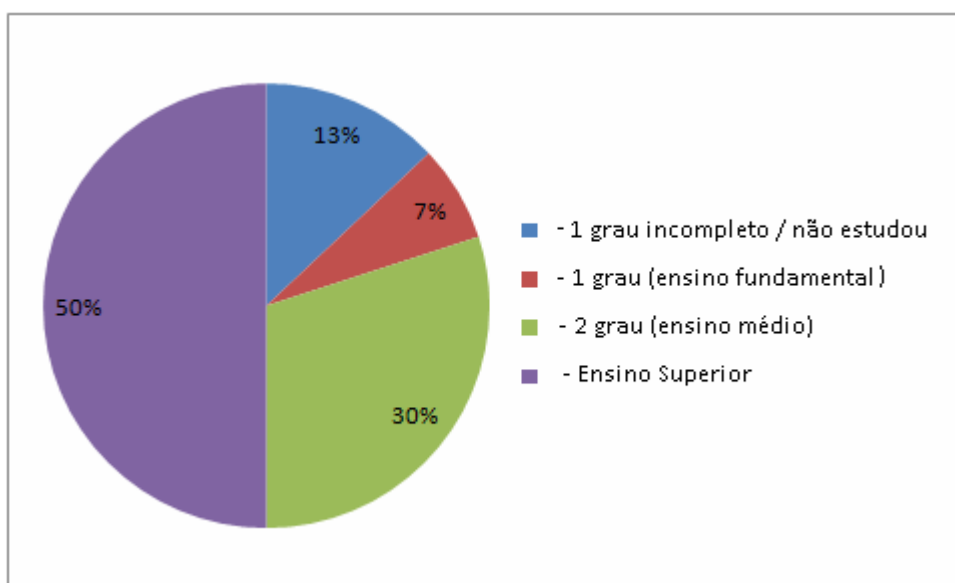
| Variável | Homens |      | Mulheres |      | Total        |      |
|----------|--------|------|----------|------|--------------|------|
|          | Média  | DP   | Média    | DP   | Média        | DP   |
| Idade    | 67,82  | 5,12 | 64,58    | 3,37 | 65,77        | 4,31 |
| IMC      | 26,33  | 3,85 | 27,26    | 3,26 | <b>26,92</b> | 3,50 |

Fonte: Elaborado pelos autores.

Conforme as recomendações da Organização Mundial da Saúde (1995) utilizam-se o Índice de Massa Corporal – IMC ( $kg / estatura^2$ ) para avaliação do perfil antropométrico de pessoas adultas. Pode-se observar no Quadro acima que a média do IMC dos homens é ligeiramente menor do que as mulheres. Isto pode estar relacionado ao fato de que os homens tendem a ter um maior predomínio de massa muscular enquanto as mulheres, em média, possuem maior quantidade de massa gorda. A média do IMC dos idosos que participaram desta pesquisa é de 26,92, classificando o grupo pesquisado como “acima do peso ideal” conforme a tabela apresentada pela OMS.

Em relação ao nível de escolaridade dos avaliados, 50% dos entrevistados possuem ensino superior e 30% concluíram apenas o ensino médio. Todos os homens deste estudo possuem no mínimo segundo grau completo, sendo 82% com ensino superior completo. Entre as mulheres ocorreu um equilíbrio em todos os níveis de escolaridade, porém somente, 32% relataram ter concluído o ensino superior. Os dados supracitados podem ser mais bem visualizados na figura 1.

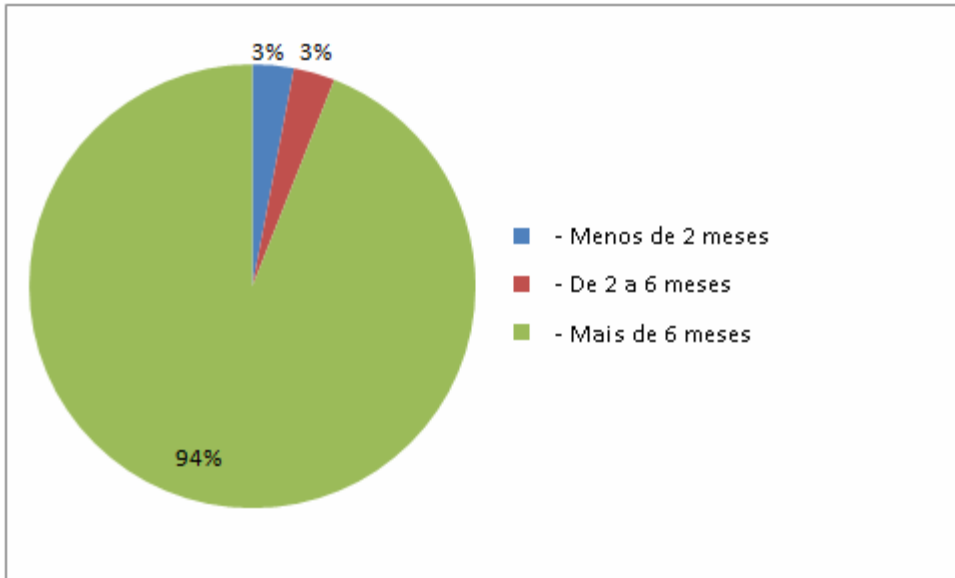
Figura 1 – Nível de escolaridade da amostra, Florianópolis, SC, 2010 (n=30)



Fonte: Elaborado pelos autores.

Quase todos os idosos (94%) freqüentam a academia de musculação há mais de seis meses. Apenas 6% deste total freqüentam a academia há menos de seis meses. Neste contexto, em uma semana típica, ou seja, comum, 83% dos entrevistados vão à academia de musculação cerca de 3 a 5 vezes semanais. Os homens representam nesta mesma freqüência semanal 73% contra 89% das mulheres. Apenas 18% dos homens freqüentam até duas vezes a academia enquanto as mulheres “marcam presença” no mínimo três vezes. Os dados acima citados podem ser melhor visualizados através da figura 2.

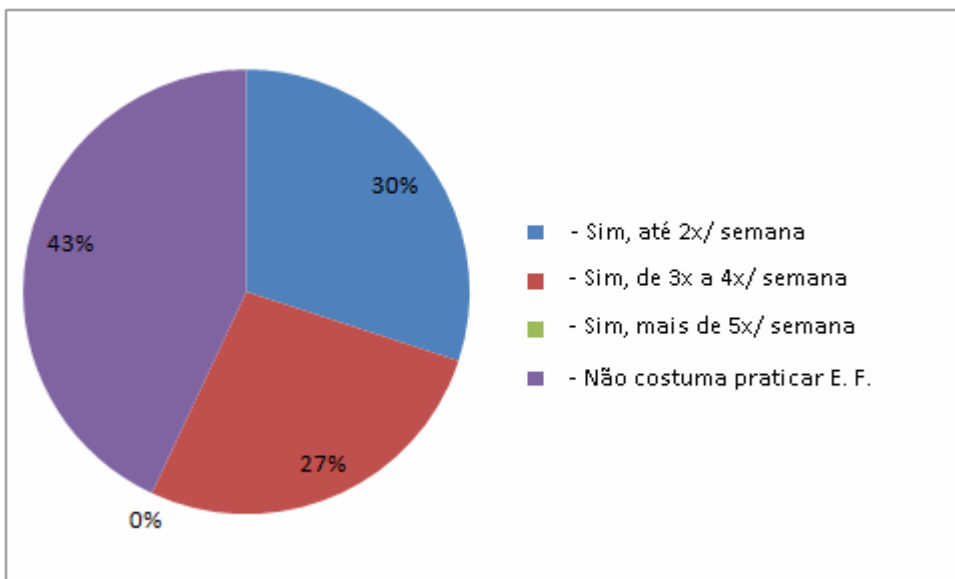
Figura 2 – Tempo de prática de musculação, Florianópolis, SC, 2010 (n=30).



Fonte: Elaborado pelos autores.

Além de praticar musculação, 43% dos idosos não costumam praticar exercícios físicos ou qualquer outro tipo de esporte. Enquanto 27% deles realizam outras atividades físicas com frequência de três a quatro vezes semanais, 30% dos idosos realizam outro tipo de esporte até duas vezes semanais. Os dados podem ser observados através da figura 3.

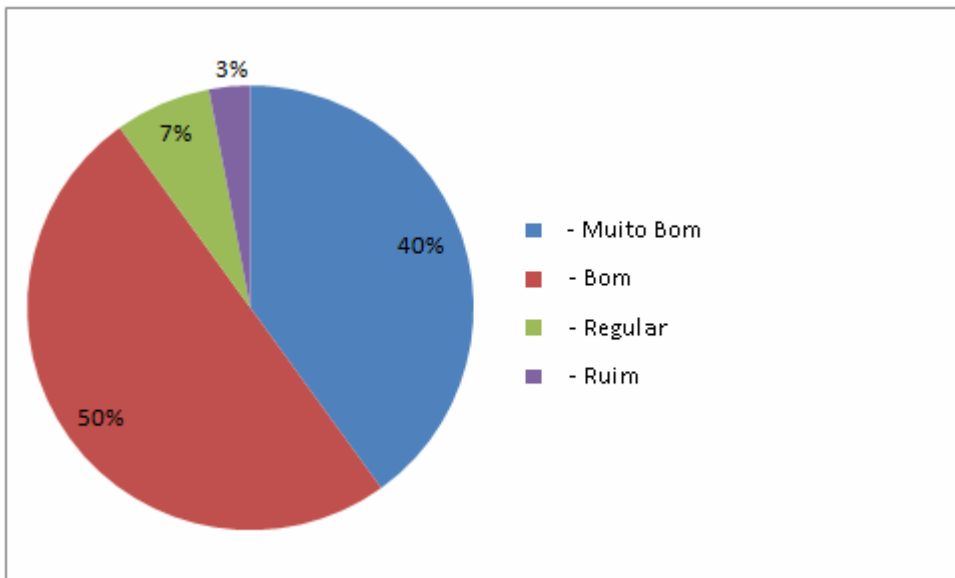
Figura 3 – Prática de outro tipo de atividade física ou esporte além da musculação, Florianópolis, SC, 2010 (n=30)



Fonte: Elaborado pelos autores

Sobre a percepção de saúde atual, de acordo com a figura 4, cerca de 50% dos avaliados classificaram como “Bom” e 40% “Muito Bom”. Separando essas porcentagens por sexo, os homens relataram estar muito bem de saúde, pois 73% classificaram a sua saúde como “Bom” e 27% classificou como “Muito Bom”. Entre as mulheres 47% classificaram o seu estado de saúde como “Muito Bom” e 37% como “Bom”. Apenas 16% das mulheres é que estão classificando a sua saúde entre “Ruim e Regular”. Os valores apresentados, considerando a faixa etária da amostra, podem ser considerados vultosos em relação ao estado de saúde. É preciso considerar que com o advento da idade não é fácil manter um bom estado de saúde.

Figura 4 - Classificação da percepção de saúde da amostra, Florianópolis, SC, 2010 (n=30)



Fonte: Elaborado pelos autores.

No Quadro 2 é demonstrado o perfil motivacional dos idosos que praticam musculação identificando por ordem de satisfação os reais motivos que os levam a esta prática.

Quadro 2 – Perfil motivacional dos idosos praticantes de musculação na Academia Racer, Florianópolis, SC, 2010 (n=30).

| <b>Fatores</b>     | <b>Mínimo</b> | <b>Maximo</b> | <b>Média</b> | <b>DP</b> | <b>Ordem</b> |
|--------------------|---------------|---------------|--------------|-----------|--------------|
| Controle de Stress | 11            | 43            | 28,4         | 8,25      | 4°           |
| Saúde              | 17            | 45            | 39,3         | 4,95      | 1°           |
| Competitividade    | 9             | 24            | 11,9         | 4,10      | 6°           |
| Estética           | 9             | 41            | 27,07        | 9,24      | 5°           |
| Prazer             | 15            | 45            | 36,6         | 7,20      | 2°           |
| Sociabilidade      | 9             | 43            | 28,8         | 10,80     | 3°           |

Fonte: Elaborado pelos autores.

Pode-se observar que os fatores “Saúde, Prazer e Sociabilidade”, representam os principais motivos que levam os idosos a praticar musculação. A “Saúde” e o “Prazer” foram os fatores que mais pontuaram entre os idosos, todas as questões relacionadas a estes itens obtiveram a nota máxima, sendo classificadas como “Alta” em todos os pesquisados. Logo em seguida surgem os aspectos “Sociabilidade” e “Controle de Stress” com 43 pontos cada. A média dos pontos totais da “Saúde” atingiu 39,3 e logo em seguida vem a média de “Prazer” com 36,6 e 28,8 de “Sociabilidade”. Os fatores que menos motivam os idosos são a “Competitividade” que ficou em 6° lugar, a “Estética” que ficou em 5°. A “Competitividade” obteve pontuação máxima de 24 pontos com uma média total de 11,9. A “Estética” que ficou em 5° lugar teve pontuação máxima de 41 escores, totalizando uma média de 27,07 pontos. Observa-se claramente que a “Competitividade” é o fator que menos importa ou faz diferença na motivação dos idosos.

Ao analisar a importância da prática de atividade física em 28 idosos da cidade de Belo Horizonte, Lins e Corbucci (2007) verificaram que a dimensão “Prazer” é o fator mais motivante neste público seguido da “Saúde”. Estes achados são similares aos encontrados neste estudo. Neste mesmo sentido, corroboram com nossos achados as conclusões de Meurer (2010). Com uma amostra de 140 idosos que participavam de um programa de exercícios físicos da prefeitura de

Florianópolis, os autores concluíram que a saúde, prazer e sociabilidade são respectivamente os aspectos que mais motivam os idosos a freqüentar algum tipo de atividade física, enquanto os aspectos “competitividade e estética” são os que menos interessam.

Balbinotti e Capozzoli (2008) avaliaram os aspectos motivacionais de 300 praticantes em academias de ginástica, de ambos os sexos, e concluíram que a dimensão “Saúde” é o fator mais motivante entre os praticantes desta modalidade, assim como o estudo de Meurer (2010).

No Quadro 3 poderá ser visualizada a distribuição percentilica das dimensões “Saúde, Prazer e Sociabilidade”, comparando com o índice de motivação baixo, médio ou alto.

Quadro 3 – Distribuição percentilica das dimensões “Saúde, Prazer e Sociabilidade” de acordo com o índice de motivação (baixo, médio e alto).

| <b>Índices/<br/>Motivação</b> | <b>Saúde<br/>F (%)</b> | <b>Prazer<br/>F (%)</b> | <b>Socialização<br/>F (%)</b> |
|-------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Baixo                         | <b>1 (3,33)</b>        | <b>1 (3,33)</b>         | 8 (26,67)                     |
| Médio                         | 3 (10,00)              | 10 (33,33)              | 10 (33,33)                    |
| Alto                          | <b>26 (86,67)</b>      | <b>19 (63,33)</b>       | 12 (40,00)                    |
| <b>Total</b>                  | 30 (100)               | 30 (100)                | 30 (100)                      |

Fonte: Elaborado pelos autores.

Ao analisar os dados do Quadro 3, verificou-se que a “Saúde” obteve 86,67% de classificação “Alto” em relação ao motivo que leva os idosos a praticar musculação. O aspecto motivacional que está relacionado ao “Prazer” obteve 63,33% de classificação “Alto” e apenas 3,33% na classificação “Baixo”. O aspecto “Socialização” mostrou índices de motivação equiparados nos três níveis de importância o que nos leva a concluir que este é um aspecto motivacional determinante, porém, não depende só dele para que um idoso freqüente uma academia de musculação.



Em conformidade com este estudo, Meurer (2010) analisou a motivação de 42 idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos, e verificou que quando as dimensões “Saúde, Prazer e Sociabilidade” são localizadas na tabela percentílica, a maioria dos participantes classificou estes aspectos motivacionais como sendo “média ou alta”. Cardoso e outros (2008) investigaram os fatores que influenciam na adesão e desistência em um programa de exercícios físicos para idosos. A conclusão foi de que os principais motivos para a adesão ao programa estavam relacionados aos “Relacionamentos Sociais”, como por exemplo, o convite de amigos e/ou familiares. A “Indicação Médica” veio logo em seguida junto com “Relacionamentos” que totalizaram 23,5% cada um.

Em um estudo realizado por Santos e Knijnik (2006), ao avaliar os motivos de adesão em 30 pessoas na faixa etária de 40 e 60 anos relacionados à prática de atividade física na vida adulta intermediária I, verificaram que “Lazer / Qualidade de Vida” é o principal fator motivante neste público seguido de “Orientação e/ou Prescrição Médica”. Porém alguns sujeitos pesquisados optaram por mais de uma alternativa (motivo), portanto, pode ser que essa conclusão na prática deva-se pela soma das necessidades citadas na pesquisa. Os autores Lins e Corbucci (2007) em sua pesquisa também chegaram a estes mesmos resultados onde “Saúde” não foi considerado como sendo o principal fator motivante, e sim a dimensão “Prazer”.

No estudo de Amorim (2010) foi verificado que a motivação em praticantes de musculação está relacionada à “Estética, à Saúde e ao Prazer”. Estes são os aspectos motivacionais que mais atuam neste público obtendo valores indissociáveis estatisticamente, ou seja, valores próximos uns dos outros. Em seguida vem “Controle do Stress e Sociabilidade” com valores indissociáveis estatisticamente, e por último a “Competitividade”. Apesar de se tratar de um público mais jovem que aponta a estética como um fator primordial, não deixam a “Saúde” de lado, e assim como os idosos, a “Competitividade” é o que menos importa.

No Quadro 4, apresenta-se a distribuição percentílica de acordo com a motivação das dimensões “Saúde, Prazer e Sociabilidade”, separando de acordo com o índice de motivação entre os homens e mulheres.

Quadro 4 – Distribuição percentílica das dimensões “Saúde, Prazer e Sociabilidade” de acordo com o sexo.

| Dimensões    | Índice de Motivação/Sexo |                 |                   |                   |                   |                   |
|--------------|--------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|              | Saúde                    |                 | Prazer            |                   | Sociabilidade     |                   |
|              | Fem                      | Masc            | Fem               | Masc              | Fem               | Masc              |
|              | F (%)                    | F (%)           | F (%)             | F (%)             | F (%)             | F (%)             |
| <b>Baixa</b> | <b>01 (5,26)</b>         | <b>0 (0)</b>    | <b>0 (0)</b>      | 01 (9,09)         | 04 (21,05)        | 04 (36,36)        |
| <b>Média</b> | 03 (15,79)               | 0 (0)           | 06 (31,58)        | 04 (36,36)        | 05 (26,32)        | 05 (45,45)        |
| <b>Alta</b>  | <b>15 (78,95)</b>        | <b>11 (100)</b> | <b>13 (68,42)</b> | <b>06 (54,55)</b> | <b>10 (10,52)</b> | <b>02 (18,18)</b> |

Fonte: Elaborado pelos autores.

De acordo com o Quadro 4, podemos observar que os dados contidos mostram que 100% dos homens idosos classificam a “Saúde” como índice de motivação “Alta”. Em relação ao aspecto motivacional “Prazer”, 68,42% das mulheres e 54,55% dos homens (mais do que a metade), classificaram esta característica como “Alta”. Quando se trata de “Sociabilidade”, as mulheres representam 52,63% de classificação “Alta”, enquanto os homens obtêm a maior porcentagem na classificação “Média” com 45,45%.

Comparativamente, no estudo de Meurer (2010) a freqüência maior do sexo feminino concentra-se na categoria “Média”. Em relação ao sexo masculino, não obtiveram nenhuma classificação na categoria “Baixa”. Quanto aos homens deste estudo, possuem uma pequena freqüência na classificação “Baixa” em relação aos aspectos motivacionais “Prazer e Sociabilidade”.

Zawadski e Vagetti (2007) ao analisar vinte e quatro senhoras com mais de sessenta anos de idade relacionando os motivos que as levam às salas de musculação, verificaram que o fator primordial motivante foi “Prevenção de Doenças e Manutenção da Saúde” com 42%. Logo em seguida veio “Indicação Médica e Fazer Amigos” com 25% cada um. O público feminino reconhecidamente preocupa-se com a sua saúde, mas também leva em consideração a socialização.

## 5. CONCLUSÃO E SUGESTÕES

Este estudo proporcionou possibilidades de captar informações a respeito de idosos que praticam musculação em academias de Florianópolis. Assim, este estudo pôde contribuir para melhorar a informação a respeito dos reais motivos que acercam este público quando se trata de motivação para a prática de musculação.

As principais motivações encontradas foram relacionadas à “Saúde, ao Prazer e à Sociabilização”. “Saúde e Prazer” são os aspectos mais motivantes destacados pelos idosos, apresentando a classificação máxima para estes dois itens.

A “Competitividade” é o fator motivacional que menos importa para este público, que atingiu 93% na classificação “Baixa”. Isto pode estar relacionado ao fato de que neste ciclo da vida competir com os outros nada tem a acrescentar em suas vidas, e sim relacionar-se com os outros, o que para muitos é um prazer.

Através deste estudo, pode-se estimar que os idosos tendem a não parar de freqüentar a academia ou parar de exercitar-se tão cedo, pois dos itens classificados como mais motivadores, os dados demonstraram que os avaliados mostraram classificações entre “média e alta”, e quase nenhuma classificação “Baixa” (menos de 10%). Isto mostra que no momento todos encontram-se motivados para a atividade física na academia. Corroboram com esta perspectiva o fato de que, dentro do ambiente da sala de musculação, estes principais aspectos motivadores na maioria das vezes, se fazem sempre presentes.

Diante do observado, conclui-se que as academias e professores devem oferecer um ambiente onde os idosos sintam-se à vontade, para que possam fazer novas amizades. E ainda, um espaço físico em que ao mesmo tempo pratiquem uma atividade física, para adquirir mais saúde e conseqüentemente, retardar o processo de envelhecimento.

Deve-se levar em consideração a necessidade de novas pesquisas científicas relacionadas à esta área de atuação, para que novos estudos possam ter maior embasamento teórico e assim obter mais discussões e comparações entre estes estudos.

## REFERÊNCIAS

AMORIM, Diogo Perito. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 48 f.-Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

BARBOSA, José Silvio de Oliveira. Atividade Física na Terceira Idade. In: VERAS, Renato (Org.). **Terceira idade**: Alternativas para uma sociedade em transição. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1999. p. 149-160.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p.63-80, 2008. Jan/mar.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes. 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.

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; BENEDETTI, Aluisio Luis. Musculação na terceira idade. **Revista da educação física/UEM**, Maringá, p.35-40, 1996.

CALDAS, Célia Pereira. Educação para a Saúde: a Importância do Autocuidado. In: VERAS, Renato (Org.). **Terceira idade**: Alternativas para uma sociedade em transição. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1999. p. 71-94.

CARDOSO, Adilson Sant'ana et al. FATORES INFLUENTES NA DESISTÊNCIA DE IDOSOS EM UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS. **Revista Movimento**, Porto Alegre, n. 01, p.225-239, jan./abr. 2008. Quadrimestral.

CARVALHO, Antônio Vieira de; SERAFIM, Oziléa Clen Gomes. **Administração de Recursos Humanos**. São Paulo: Pioneira Thomson, 1995. 2 v.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino. **Metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

CONFED, Conselho Federal de Educação Física -. **ESTATUTO DO CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=471>>. Acesso em: 18 out. 2010.

DORIN, Lannoy. **Enciclopédia de psicologia contemporânea**. São Paulo: Iracema, 1981, 5v.

FERREIRA, Jonas; JÚNIOR, Moacyr Portes; NUNES, Paulo Rogério da Silva, **Musculação na terceira idade**: em busca da autonomia nas atividades diárias, Artigo apresentado na Faculdade de Vinhedo, São Paulo, [2010].

GARCIA, Acácio Moraes. **Fuja do stress e da depressão! Relaxe com auto-estima**. Florianópolis: Edição do Autor, 1998.

GUERREIRO, Tânia; RODRIGUES, Regina. Envelhecimento bem-sucedido: utopia, realidade ou possibilidade? Uma Abordagem Transdisciplinar da Questão Cognitiva. In: VERAS, Renato (Org.). **Terceira idade**: Alternativas para uma sociedade em transição. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1999. p. 51-69.

HELLER, Robert. **Como Motivar Pessoas**. 3. ed. São Paulo: Publifolha, 2000.

IBGE. **Projeção da população do Brasil**. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia\\_impresao.php?id\\_noticia=207](http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_impresao.php?id_noticia=207)>. Acesso em: 02 jun. 2010.

IBGE. **População de 60 anos e mais de idade (Percentual) (%)**. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/series\\_estatisticas/exibedados.php?idnivel=BR&idserie=POP105](http://www.ibge.gov.br/series_estatisticas/exibedados.php?idnivel=BR&idserie=POP105)>. Acesso em: 02 jun. 2010.

KAUFMANN, Tânia. **A idade de cada um: vida plena na terceira idade**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1985.

LINS, Raquel Guimarães; CORBUCCI, Paulo Roberto. A IMPORTÂNCIA DA MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS. **Revista Estação Científica**, Juiz de Fora, n. 04, p.1-13, abr./maio 2007. Semestral.

MACÊDO, Cléria de Mendonça. et al. A importância da musculação na terceira idade. In: LIVRO DE MEMÓRIAS DO CONGRESSO CIENTÍFICO NORTE-NORDESTE – CONAFF, 5., 2008, Maceió. **Anais...** Maceió: 2008. p. 81-85.

MACHADO, Samyra Nery et al. **O treinamento de potência muscular e o idoso: Uma Revisão.** 16 f. Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2002.

MANCINI, Waldemar. **Fatores motivacionais para o trabalho dos servidores fiscais.** Florianópolis: Insular, 1999.

MARINS FILHO, Luiz A. **Socorro!: Preciso de motivação.** 14. ed. São Paulo: Harbra, 1995.

MEURER, Simone Terezinha. **Motivação para a prática de exercícios físicos, autoestima e aptidão funcional de idosos:** interpretações baseadas na teoria da autodeterminação. 2010. 140 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Estatuto do idoso.** Brasília, 2003.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física.** 2. ed. Campinas: Papirus, 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Benefícios da atividade física.** Disponível em: <[http://translate.googleusercontent.com/translate\\_c?hl=pt-BR&sl=en&tl=pt&u=http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_benefits/en/index.html&rurl=translate.google.com&usg=ALkJrhna5pABSqUJOWseoaDuz0vWkxVVA](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=pt-BR&sl=en&tl=pt&u=http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html&rurl=translate.google.com&usg=ALkJrhna5pABSqUJOWseoaDuz0vWkxVVA)>. Acesso em: 03 jun. 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: World Health Organization; 1995. (Technical Report Series, 854).

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Quantidade recomendada de atividade física.** Disponível em: <[http://translate.googleusercontent.com/translate\\_c?hl=pt-BR&sl=en&tl=pt&u=http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/index.html&rurl=translate.google.com&usg=ALkJrhg3NNWQ4VtsSrHiDrVOB9a tvD3W7w](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=pt-BR&sl=en&tl=pt&u=http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html&rurl=translate.google.com&usg=ALkJrhg3NNWQ4VtsSrHiDrVOB9a tvD3W7w)>. Acesso em: 03 jun. 2010.

PEDRINELLI, André; GARCEZ-LEME, Luiz Eugênio; NOBRE, Ricardo do Serro Azul. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Revista brasileira de ortopedia**, São Paulo, n. 44(2), p. 96-101, 2009.

QUEIRÓS, Maria Manuela Lima de Figueiredo. Inteligência emocional percebida (iep) ajuste emocional e actividade física na terceira idade. **Revista motricidade**, S. João da Madeira, v. 02, n. 03, p.14-15, 03 dez. 2007.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA<sup>1</sup>. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, n. 01, p.23-34, 2006. Anual.

SCHENEIDER, Rodrigo Eduardo; MILANI, Newton Sanches. Influência do treinamento de força na melhoria da qualidade de vida de idosos. **Revista mineira de educação física**, Viçosa, v. 10, n. 2, p.37-48, 2002.

SERASA. **Os idosos no Brasil**. Disponível em: <<http://www.serasaexperian.com.br/guiaidoso/18.htm>>. Acesso em: 13 jun. 2010.

SILVA, Osni Jacó da. **Exercícios em situações especiais I**: crescimento, flexibilidade, alterações posturais, asma, diabetes, terceira idade. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 1997.

SHÜTZ, Edgar. **Motivação para a qualidade**: Pensamento positivo e automotivação. Florianópolis: Insular, 1997.

SIMÃO, Roberto. **Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais**. São Paulo: Phorte, 2004.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ZAWADSKI, Adriana Baratela Ribeiro; VAGETTI, Gisllaine Cristina. MOTIVOS QUE LEVAM IDOSAS A FREQUENTAREM MUSCULAÇÃO. **Revista Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, n. 10, p.45-60, 2007. Semestral.

**ANEXOS**





UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA COMISSÃO DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP  
UNISUL TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Vossa senhoria está sendo convidado a participar de um estudo intitulado: **“MUSCULAÇÃO NA 3ª IDADE: ASPECTOS MOTIVACIONAIS E PRINCIPAIS OBJETIVOS DOS FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DE FLORIANÓPOLIS”**, que tem como objetivo, **identificar os principais fatores que influenciam os idosos a procurar uma academia de musculação na cidade de Florianópolis**. Sua participação consiste em preencher um questionário para avaliação dos aspectos motivacionais de idosos que freqüentam academia de musculação. O tempo para seu preenchimento leva cerca de 5 minutos.

Entre os benefícios em participar deste estudo destaca-se a possibilidade de contribuir para o conhecimento sobre as diversas especificidades do ser humano em relação aos motivos que o levam a praticar uma atividade física.

Você tem a livre escolha de participar desta pesquisa e poderá sentir-se a vontade caso queira retirar-se do estudo.

A privacidade da identidade e dos dados coletados será mantida, pois todos participantes da pesquisa serão identificados por um código e só os pesquisadores terão acesso aos seus dados.

Fazem parte desta pesquisa o estudante de graduação do curso de Educação Física e Esporte da UNISUL Felipe Kruel e o professor responsável Jucemar Benedet

Agradecemos a sua participação e colaboração. Cordialmente,

\_\_\_\_\_  
Prof. MS JUCEMAR BENEDET

Endereço: Rua: Estilac Leal 129 102-D (48-99608893)

**TERMO DE CONSENTIMENTO**

Declaro que fui informado sobre os procedimentos da pesquisa e que recebi de forma clara e objetiva as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo as medições dos procedimentos de tratamento serão feitas em mim.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso \_\_\_\_\_.

Assinatura \_\_\_\_\_ Palhoça, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

**TERMO DE CONSENTIMENTO**

Declaro que fui informado sobre os procedimentos da pesquisa e que recebi de forma clara e objetiva as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo as medições dos procedimentos de tratamento serão feitas em mim.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso \_\_\_\_\_.

Assinatura \_\_\_\_\_ Palhoça, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

**Questionário 1**

Nome:-----

Idade:-----

Peso:-----

Altura:-----

Sexo: ( ) masculino ( ) feminino

1- Até que grau o(a) sr(a) estudou? (grau completo)

( ) Não estudou ou 1º grau incompleto (ensino fundamental incompleto)

( ) 1º grau (ensino fundamental)

( ) 2º grau (ensino médio)

( ) Ensino superior (graduação ou pós-graduação)

2- Há quanto tempo você frequenta a academia?

( ) Menos de 2 meses

( ) De 2 a 6 meses

( ) Mais de 6 meses

3- Em uma semana típica (comum), quantas vezes você costuma frequentar a academia?

( ) Até 2 vezes

( ) De 3 a 5 vezes

( ) Mais de 5 vezes

4- Você costuma praticar exercícios físicos ou esporte além de frequentar a academia?

( ) Sim, até 2 vezes por semana

( ) Sim, de 3 a 4 vezes por semana

( ) Sim, mais de 5 vezes por semana

( ) Não costumo praticar exercícios ou esporte

5- O(a) sr(a) lembra qual seu peso aproximado por volta dos 20 anos de idade?

( ) Sim ( ) Não

Qual era? -----KG

6- Sobre sua saúde atual: Você classificaria seu estado de saúde como:

( ) muito bom,

( ) bom,

( ) regular

( ) ruim

## QUESTIONÁRIO 2 - IMPRAF – 54

### INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as condições que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva poucoíssimo;**  
**2 – Isto me motiva pouco;**  
**3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida;**  
**4 – Isto me motiva muito;**  
**5 – Isto me motiva muitíssimo.**

Responda, na Folha de Respostas, as seguintes afirmações iniciadas com:

#### Realizo atividades físicas para...

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1</b></p> <p>1. ( ) diminuir a irritação.</p> <p>2. ( ) adquirir saúde.</p> <p>3. ( ) encontrar amigos.</p> <p>4. ( ) ser campeão no esporte.</p> <p>5. ( ) ficar com o corpo bonito.</p> <p>6. ( ) atingir meus ideais.</p>       | <p><b>2</b></p> <p>7. ( ) ter sensação de repouso.</p> <p>8. ( ) melhorar a saúde.</p> <p>9. ( ) estar com outras pessoas.</p> <p>10. ( ) competir com os outros.</p> <p>11. ( ) ficar com o corpo definido.</p> <p>12. ( ) alcançar meus objetivos.</p>           |
| <p><b>3</b></p> <p>13. ( ) ficar mais tranqüilo.</p> <p>14. ( ) manter a saúde.</p> <p>15. ( ) reunir meus amigos.</p> <p>16. ( ) ganhar prêmios.</p> <p>17. ( ) ter um corpo definido.</p> <p>18. ( ) realizar-me</p>                   | <p><b>4</b></p> <p>19. ( ) diminuir a ansiedade.</p> <p>20. ( ) ficar livre de doenças.</p> <p>21. ( ) estar com os amigos.</p> <p>22. ( ) ser o melhor no esporte.</p> <p>23. ( ) manter o corpo em forma.</p> <p>24. ( ) obter satisfação.</p>                   |
| <p><b>5</b></p> <p>25. ( ) diminuir a angústia pessoal.</p> <p>26. ( ) viver mais.</p> <p>27. ( ) fazer novos amigos.</p> <p>28. ( ) ganhar dos adversários.</p> <p>29. ( ) sentir-me bonito.</p> <p>30. ( ) atingir meus objetivos.</p> | <p><b>6</b></p> <p>31. ( ) ficar sossegado.</p> <p>32. ( ) ter índices saudáveis de aptidão física.</p> <p>33. ( ) conversar com outras pessoas.</p> <p>34. ( ) concorrer com os outros.</p> <p>35. ( ) tornar-me atraente.</p> <p>36. ( ) meu próprio prazer.</p> |
| <p><b>7</b></p> <p>37. ( ) descansar.</p> <p>38. ( ) não ficar doente.</p> <p>39. ( ) brincar com meus amigos.</p> <p>40. ( ) vencer competições.</p> <p>41. ( ) manter-me em forma.</p> <p>42. ( ) ter a sensação de bem-estar.</p>     | <p><b>8</b></p> <p>43. ( ) tirar o stress mental.</p> <p>44. ( ) crescer com saúde.</p> <p>45. ( ) fazer parte de um grupo de amigos.</p> <p>46. ( ) ter retorno financeiro.</p> <p>47. ( ) manter um bom aspecto físico.</p> <p>48. ( ) me sentir bem.</p>        |
| <p><b>9</b></p> <p>49. ( ) ter sensação de repouso.</p> <p>50. ( ) viver mais.</p> <p>51. ( ) reunir meus amigos.</p> <p>52. ( ) ser o melhor no esporte.</p> <p>53. ( ) ficar com o corpo definido.</p> <p>54. ( ) realizar-me.</p>     |  |