

FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM IDOSOS DE SETE LAGOAS-MG-BRASIL A ADERIREM À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

ALEXANDRE CURTIS SILVA OLIVEIRA¹ & EMERSON RODRIGUES PEREIRA²

¹Graduando em Educação Física Bacharelado, alexandrecurtis@hotmail.com

²Professor do Curso de Educação Física, emersonedfisica@yahoo.com.br

Caderno Saberes, n. 6, 2020

RESUMO - O objetivo do presente estudo foi investigar fatores motivacionais que influenciam idosos de Sete Lagoas – MG a aderirem e permanecerem praticando musculação. Para isso, foi realizada uma pesquisa em 20 academias de Sete Lagoas, registradas no CREF/CONFEF, com pessoas de idade igual ou superior a 60 anos e contou com a participação de 108 voluntários. Os resultados mostraram que são diversos os motivos para que idosos passem a aderir à musculação, como: melhora da qualidade de vida (76,85%), prevenção de doenças (68,51%), indicação médica (54,62%), diminuição do estresse (35,18%) e aumento do contato social (25%). Ao fazer relação aos fatores de permanência, os dados obtidos pactuam com os motivos de adesão, sendo que estes declararam que continuam praticando musculação para melhorar a qualidade de vida (74,07%), prevenir doenças (65,74%), pela atuação dos profissionais da academia (61,11%) e pelo bem-estar físico e social (57,4%), sendo estes, os principais motivos de adesão e permanência na modalidade. Com base nos resultados obtidos, cabe aos proprietários e gestores de academias de musculação, elaborarem estratégias de captação e fidelização desses indivíduos.

Palavras-chave: Adesão. Idoso. Motivação. Musculação. Saúde e Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

A musculação é uma prática muito conhecida e está se tornando uma das principais modalidades de exercício físico (THOMPSON; WILSON, 2018). Isso ocorre devido a sua sistematização que engloba trabalhar diversos grupamentos musculares que geram aumento de força, aumento da massa muscular, aumento do equilíbrio entre outros benefícios (COELHO *et al.*, 2014).

A musculação promove diversas melhorias para a saúde dos idosos¹, que através do treinamento de força, aumentam a massa muscular, a força, o equilíbrio, a melhora do sistema cardiorrespiratório, diminui a lentidão muscular, promovendo assim a diminuição do

tempo de resposta a um estímulo músculo esquelético. Esses benefícios poderão proporcionar a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas, dando autonomia, melhorando a autoestima e diminuindo às quedas devido à falta de equilíbrio (SILVA; MATSUURA, 2002).

Segundo Zawadski; Vagetti (2007) uma das práticas mais recomendadas aos idosos devido aos seus benefícios é a musculação, pois, mantém e/ou aumenta a força muscular auxiliando nas Atividades de Vida Diárias (AVDs) e diminuindo o risco de quedas. Além disso, as pesquisadoras afirmam que a prática de atividade física é um meio necessário para fugir da depressão que atinge os idosos para que consigam conviver socialmente.

Já é bem estabelecido na literatura que os benefícios da prática de exercícios físicos para esse público principalmente em longo prazo, são indiscutíveis, e são observadas melhorias, trazendo maior autonomia e satisfação ao idoso (ALMEIDA; PAVAN, 2010).

Segundo Freitas *et al.* (2007), essa modalidade vem cada vez mais sendo praticada por idosos, que percebendo os benefícios para a saúde, buscam praticar exercícios físicos para

¹ O Estatuto do idoso por meio da Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 define como idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 2004). Da mesma forma, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica como idoso, o indivíduo a partir da idade igual ou superior a 60 anos, levando em conta que ela não é um marcador exato para as mudanças que acompanham o envelhecimento. Existem grandes diferenças a serem consideradas, como o estado de saúde, independência, e níveis entre indivíduos da mesma faixa etária (OMS, 2003).

a manutenção corporal e que é um fator considerado importante para esses praticantes, que também procuram por meio da musculação, a promoção da socialização, que pode ser considerado um fator que influencia na boa saúde do idoso já que está relacionado ao estado emocional.

Para entendermos sobre os fatores de adesão e permanência, cabe-nos entender o significado de motivação, que pode ser pensada de diversas formas e também pode ser utilizada em diferentes contextos. De acordo com Todorov; Moreira (2005), a motivação é uma força maior que nos leva à ação, sendo um sentimento interno de cada um, que somente o próprio indivíduo pode sentir. Cabe ressaltar o conceito de motivação intrínseca que também é conhecida como motivação interna, conceito este relacionado a forças do interior que se faz capaz de se manter ativa apesar dos fatores contrários, ou seja, faz referência às atividades nas quais a pessoa sente prazer em executá-las, sendo feitas apenas para satisfação própria ou para obter um conhecimento para si próprio (MARTINELLI; BARTHOLOMEU, 2007).

A motivação extrínseca é conhecida como motivação externa, está relacionada a situações externas, não cabíveis ao indivíduo escolher o que será melhor, motivar por necessidade, na qual a necessidade fala mais alto que a vontade de querer, tendo certa obrigação de executá-la, não pelo fato de se satisfazer e sim por ser necessário. (TODOROV; MOREIRA, 2005).

Diante disso, o objetivo do presente estudo foi investigar os fatores motivacionais que levam os idosos de Sete Lagoas - MG a aderir e permanecer na prática de musculação.

MATERIAL & MÉTODOS

A cidade de Sete Lagoas conta com 23 academias de musculação registradas pelo Conselho Regional de Educação Física de Minas Gerais – CREF6 em uma pesquisa realizada no site do Conselho Federal de Educação Física – CONFED, órgãos que regulamentam as empresas que prestam serviços na área da atividade física esportiva e os Profissionais de Educação Física.

Para a realização da pesquisa, foi utilizado um questionário de múltipla escolha para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, para identificar os fatores que motivaram

esses idosos a aderirem à prática de musculação e quais foram os motivos pelos quais eles permanecem nesses espaços. Esse instrumento foi elaborado pelos próprios pesquisadores.

Para que a pesquisa fosse realizada, foram considerados os seguintes critérios de inclusão: a) ter idade igual ou superior a 60 anos; b) ser praticante de musculação; c) ter condição mental/psicológica para responder sozinho ao questionário; d) praticar musculação em academias da cidade de Sete Lagoas - MG.

A pesquisa contou com alguns critérios de exclusão: a) ter idade igual ou inferior a 59 anos; b) se o participante não tiver condições psicológicas de responder à pesquisa; c) se o participante não entender as questões.

Para a coleta de dados, foi realizado contato com as academias e pesquisado o horário de maior fluxo de idosos no local para que houvesse a coleta. Esses alunos foram convidados a participar da pesquisa e em caso de aceitação, preencheram imediatamente os questionários.

Em algumas academias, não havia nenhum idoso no horário visitado e por isso, alguns questionários foram entregues ao responsável pelo local para que este pudesse aplicar. Nas academias nas quais houve a necessidade de se deixar o questionário, foi estabelecido o prazo de 7 a 10 dias para que houvesse a devolução destes respondidos.

A análise de dados foi realizada através da plataforma do Microsoft Excel 2013 para descrição e anotação dos dados obtidos, a fim de serem calculados os resultados e posteriormente enviados à plataforma do Microsoft Word 2013.

Todas as pessoas que se encaixam nos critérios de participação da pesquisa que aceitaram participar, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, modelo fornecido pelo Centro Universitário de Sete Lagoas – UNIFEMM.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Fundação Educacional Monsenhor Messias, Sete Lagoas, MG, Brasil, sob parecer nº 3.296.262, CAAE: 11700219.1.0000.8164 e os dados da pesquisa foram obtidos após

assinatura do TCLE. A confidencialidade das informações e o direito de recusa em participar do estudo foram plenamente garantidos.

RESULTADOS & DISCUSSÃO

O estudo contou com a participação de 20 das 23 academias de musculação da cidade de Sete Lagoas registradas junto ao CREF/CONFED, dessas 3 que não tiveram participação, uma se recusou a participar da pesquisa, outra informou não ter alunos frequentes na faixa etária proposta e outra não teve sua localização encontrada no endereço de cadastro do conselho nem mesmo em endereço posterior informado por ex-alunos da academia em questão.

Foram pesquisados 108 voluntários.

Deste total, 60 (56%) dos participantes são do sexo feminino e 48 (44%) do sexo masculino. Percebe-se a maior participação de mulheres no estudo por diversos fatores, dos quais, o mais relevante seria que as mulheres se preocupam mais com a saúde em comparação aos homens que, pode encontrar formas de lazer fora de sua residência, como bares, praças, clubes dentre outros (RIBEIRO *et al.*, 2012).

Na TAB. 1, temos resultados relacionados à idade dos participantes que foram divididos em intervalos de 5 em 5 anos para melhor posicionamento e classificação de dados.

TABELA 1 - Relação de participantes de acordo com a idade.

Idade	Participantes	%
60 a 65 anos	47	43,5
66 a 70 anos	24	22,2
71 a 75 anos	20	18,5
76 a 80 anos	9	8,3
Mais de 81 anos	8	7,4
Total	108	100

Podemos observar que o maior número de participantes, corresponde à idade de 60 a 65 anos que somam 47 (43,5%) do total de voluntários da prática, seguido por 66 a 70 anos com 24 (22,2%) dos entrevistados, 20 (18,5%) do total possui 71 a 75 anos, 9 (8,3%) declararam terem de 76 a 80 anos e com 81 anos ou mais de idade foram 8 (7,4%). Com base nas informações descritas podemos observar claramente na TAB. 1 que o público que participou da pesquisa é formado por sua maioria entre 60 e 70 anos de idade na qual chega ao total de 65,7% do total de voluntários.

Nossos resultados são corroborados por Conceição *et al.* (2011), que apresentam resultados semelhantes ao relatar que a grande maioria dos idosos participantes das pesquisas não ultrapassam os 70 anos de idade, fato também observado por Borges *et al.* (2010) que realizaram um estudo relacionando à prática de exercícios físicos por grupos de idosos que também não obteve média de idade acima de 70 anos.

A TAB. 2 retrata a quantidade de participantes correspondentes a sua faixa etária, para facilitar o entendimento dos dados propostos.

TABELA 2 - Quantitativo de alunos por tempo de frequência na prática de musculação.

Tempo de prática	Número de alunos	%
1 a 6 meses	17	15,7
7 meses a 12 meses (1 ano)	9	8,3
13 meses a 24 meses (1 ano e um mês a 2 anos)	12	11,1
25 meses a 36 meses (2 anos e 1 mês a 3 anos)	9	8,3
Mais de 3 anos	61	56,5
Total	108	100

Em relação ao tempo de prática de musculação, podemos observar que grande parte dos entrevistados – equivalente a 56,5% do total – praticavam a modalidade de

musculação por mais de 3 anos, apresentando um ponto de continuidade da prática desses alunos ao entenderem os benefícios da musculação e outros fatores que os fazem permanecer por longos períodos de tempo.

Segundo o estudo de Castro *et al.* (2010), percebe-se um índice quanto ao tempo de prática relativamente parecido ao presente estudo ao pontuar que 74,6% dos participantes da pesquisa, praticam musculação por mais de seis meses, e destes, 50,3% permanecem na prática por mais de um ano, algo que também é percebido diante a pesquisa proposta, na qual foi observada que 75,9% dos participantes praticam musculação por mais de um ano e 56,5% permanecem constantes por mais de 3 anos, observando assim um interesse em prosseguimento em um prosseguimento em um trabalho relacionado à manutenção da saúde.

Para entender os fatores de adesão dos idosos à prática de musculação, optou-se que o

participante assinalasse mais de uma opção como fator influenciador, pois poderiam ter não só um agente que levaria esse indivíduo a buscar a modalidade. Tendo como base esse raciocínio, foi percebido durante a realização da pesquisa, que os participantes que sentiram a necessidade de marcar apenas um motivo de adesão, o fizeram, e outros, marcaram mais opções quando acharam necessário.

A TAB. 3 foi elaborada pensando nos itens acima destacados conforme a necessidade de marcação de uma ou mais opções, as quais os dados consistentes quanto ao tema foram encontrados como demonstrado a seguir:

TABELA 3 - Fatores de adesão à prática de musculação relatados pelos participantes.

Fatores de adesão	%
Aumentar a autoestima	30,55
Aumentar o contato social	25
Diminuir o estresse	35,18
Emagrecer	32,4
Indicação médica	54,62
Influência da família	15,74
Melhora da estética	28,7
Melhora da qualidade de vida	76,85
Melhorar a autonomia	21,29
Prevenir doenças	68,51

Como podemos observar, a TAB. 3 que trata da parte quantitativa do assunto, o fator influenciador de adesão com maior relevância foi o item “Melhora da qualidade de vida” considerado por 76,85% dos participantes, onde observa-se que essas pessoas buscam melhorar aspectos relacionados a saúde para se ter uma qualidade de vida melhor, com mais disposição, mais autonomia, mais saúde.

Lopes *et al* (2012), afirmam que, em sua pesquisa realizada na cidade de Florianópolis – SC feita com pessoas acima de 80 anos, foi observado que os motivos de adesão de um programa de exercício se deu em grande quantidade pela “Promoção Manutenção da Saúde”, o que reforça a ideia

da presente pesquisa, que os idosos buscam sempre melhorar e promover a própria saúde, para viver com mais dignidade e menos dependentes dos seus familiares.

Ao nos referirmos aos fatores de permanência nos espaços de musculação, utilizou-se a mesma metodologia usada para identificar os fatores de adesão, pois o participante poderia achar conveniente a necessidade de assinalar mais de uma opção das apresentadas no questionário.

A TAB. 4 apresenta os motivos que influenciaram os idosos a permanecerem praticando musculação:

TABELA 4 - Fatores influenciadores para a permanência nos espaços de musculação.

Fatores de permanência	%
Atuação dos profissionais da academia	61,11
Aumentar a autoestima	31,48
Aumentar o contato social	26,85
Bem-estar físico e social	57,4
Diminuir o estresse	36,1
Emagrecer	33,3

Indicação médica	45,37
Influência da família	15,74
Melhora da estética	32,4
Melhora da qualidade de vida	74,07
Melhorar a autonomia	19,4
Prazer pela prática	29,62
Prevenir doenças	65,74
Questões ambientais (prazer em frequentar o local)	34,25

De acordo com o exposto, o item “Melhora da qualidade de vida” foi o mais pontuado, que corresponde a 74,07% do total de participantes do estudo, e muitos destes voluntários que permanecem nos espaços de musculação, também assinalaram como adesão à modalidade, o item “melhora da qualidade de vida”, pelo que se entende, eles buscam efetivar a manutenção da saúde e melhorar os resultados para se ter uma melhora na qualidade de vida.

Reforçando os nossos resultados, Bossi *et al.* (2008), apresentaram dados semelhantes ao presente estudo, no qual apontaram o dado de maior importância como fator de permanência na prática da musculação a melhora da qualidade de vida em que, 30% dos participantes da pesquisa buscaram a modalidade com tal objetivo, enquanto 24% dos entrevistados alegam ter observado benefícios na melhoria da saúde em geral. A partir desses dados, observa-se que o principal motivo de permanência está relacionado à melhora da qualidade de vida, resultado também evidenciado pelo presente estudo ao apontar tal fator como principal influenciador para o contínuo da atividade.

Um ponto que deve ser levado em consideração nessa pesquisa, foi o fato de que os praticantes de musculação nessa faixa etária relatam ser importante a atuação dos profissionais da academia, pontuado por 61,11% dos idosos, que observam como o professor se comporta, a atenção que proporciona ao ensinar o aluno, a convivência com todos os alunos e o grau de conhecimento dos profissionais que pode influenciar na permanência desse público.

De fato, Braga; Dalke (2009) apresentam em sua pesquisa, resultado equivalente ao presente estudo quanto à atuação do profissional da academia como fator de influência de permanência na musculação, relacionados aos incentivos que são feitos pelos professores, a atenção do professor ao aluno e influência do ambiente onde é feito o exercício físico.

CONCLUSÕES

Os profissionais de Educação Física que atuam nos espaços de musculação realizam um papel muito importante com o público idoso no auxílio e correção durante o exercício. Isso acontece principalmente porque muitos idosos procuram a musculação ou prática de exercício físico com intensão de socializar e melhorar a qualidade de vida em geral, e exercer um papel humanizado acaba sendo um diferencial do profissional de Educação Física.

Cabe então aos proprietários e gestores de academias realizarem ações voltadas às questões motivacionais dos idosos, com objetivo de trabalhar fatores relacionados à saúde e qualidade de vida e também aspectos psicossociais que influenciam na tomada de decisão, as quais resultam na permanência dessas pessoas nas academias com objetivo de obter melhorias na qualidade de vida.

Podemos observar que se trata de um público que tem facilidade de ser fidelizado, pois quando percebem os benefícios da modalidade, tendem a se manterem ativos para obterem cada vez mais resultados. Nesse contexto, a atuação dos profissionais pode influenciar diretamente no ambiente da academia, tornando-o mais agradável, fazendo com que o aluno idoso se sinta à vontade e pratique a modalidade por longos períodos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine; PAVAN, Barbara. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da autoestima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**; Ponta Grossa – PR – Brasil v. 02, n. 02, p. 09-17, jul. /dez. 2010.

BORGES, Lucélia Justino; BENEDETTI, Tania R. Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Influencia del ejercicio físico en los síntomas depresivos y en la aptitud funcional de ancianos en el sur de Brasil. **Revista Española**

de **Geriatría y Gerontología**, v. 45, n. 2, p. 72-78, 2010.

BOSSI, Ivan; STOEBERL, Rafael; LIBERALI, Rafaela. Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.2, n.12, p.629-638. São Paulo, nov./dez., 2008.

BRAGA, Rafael Kanitz; DALKE, Robson. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. Um estudo de caso. **EFdeportes Revista Digital**, Buenos Aires, Año 13, Nº 130, Marzo, 2009.

BRASIL. **Estatuto do idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003**. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

CASTRO, Mônica da Silva; SILVA, Nádia Lima; MONTEIRO, Wallace; PALMA, Alexandre; RESENDE, Helder Guerra. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. **Revista Motricidade**, Rio de Janeiro, RJ, vol. 6, n. 4, p. 23-33, 2010.

COELHO, Bruna dos Santos; SOUZA, Lucas Kuser; BORTOLUZZI, Rafael; RONCADA, Cristian; TIGGEMANN, Carlos Leandro; DIAS, Caroline Pieta. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, vol.17(3): p. 497-504, 2014.

CONCEIÇÃO, Júlio César Rodrigues; KRUG, Rodrigo de Rosso; GONÇALVES, Elizandra; MAZO, Giovana Zarpellon. Motivos de adesão e permanência em um programa de atividade física para idosos. **EFDesportes, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 16, nº159, agosto de 2011.

FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro; SANTIAGO, Marcela de Souza; VIANA, Ana Tereza; LEÃO, Ana Carolina; FREYRE, Carmen. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos em programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. de Cineantropometria & Desempenho**

Humano, Pernambuco, vol. 9 n.1: p.92-100, 2007.

LOPES, Marize Amorim; KRUG, Rodrigo de Rosso; MARCHESAN, Moane; MAZO, Giovana Zarpellon. Análise da aderência e da permanência de longevos em programas de atividade física. **Revista ConScientia e Saúde**, vol.11(3): p.429-437, 2012.

MARTINELLI, Selma de C. BARTHOLOMEU, Daniel. Escala de motivação acadêmica: uma medida de motivação extrínseca e intrínseca. **Redação de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal**. Avaliação Psicológica, vol.6(1), p.21-3, 2007.

Organização Mundial de Saúde – OMS. **Cuidados inovadores para condições crônicas: componentes estruturais de ação: relatório mundial**. Organização Mundial da Saúde – Brasília, 2003.

RIBEIRO, José Antônio Bicca; CAVALLI, Adriana Schüler; CAVALLI, Marcelo Oliveira; POGORZELSKI, Letícia de Vargas; PRESTES, Márcia Rodrigues; RICARDO, Luiza Isnardi Cardoso. Adesão de idosos a programas de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v.34, n.4, p.969-984, out./dez. 2012.

SILVA, Vernon Furtado da; MATSUURA, Cristiane. Efeitos da prática regular de atividade física sobre o estado cognitivo e a prevenção de quedas em idosos. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.3, p.39-45, 2002.

THOMPSON, Walter R; WILSON, Blaine. Worldwide survei of fitness trends for 2019. **ACSM Health & Fitness Journal**. Vol. 22, p 10-17, nov/dez, 2018.

TODOROV, João Cláudio; MOREIRA, Márcio Borges. O Conceito de Motivação na Psicologia. **Revista Brasileira Terapia Comportamental e Cognitiva**. Vol. VII, nº 1, 2005.

ZAWADSKI, Adriana Baratela; VAGETTI, Gislaine Cristina. Motivos que levam idosos a frequentarem as salas de musculação. **Revista Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, SP, v.7, n.10, jan./jun. 2007.