

MATILDE GUAZZELLI VIAL

**MOTIVAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: a influência na
prática de atividade física**

PUC-SP

São Bernardo do Campo

2012

MATILDE GUAZZELLI VIAL

**MOTIVAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: a influência na
prática de atividade física**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como exigência parcial para
obtenção do título de especialista em Esporte
e Lazer no Setor Público, em curso realizado
na modalidade *in company*, orientado pela
Profª. Drª. Helena Marieta Rath Kolyniak.

PUC-SP

São Bernardo do Campo

2012

AGRADECIMENTOS

Agradeço inicialmente a Secretaria de Esporte e Lazer do Município de São Bernardo do Campo por consolidar a realização deste curso.

Agradeço meus alunos que, através da sua colaboração e disposição participaram de maneira essencial na concretização deste projeto.

Aos meus colegas de grupo agradeço por dividirem comigo suas experiências, ciências e questionamentos que contribuíram com meu aprendizado.

Agradeço de maneira especial os meus orientadores: Helena Marieta Rath Kolyniak e Carol Kolyniak Filho, que proporcionaram as bases nas quais este trabalho se desenvolve. Obrigada pela dedicação, disponibilidade, atenção e por todo o conhecimento que me foi agregado através de cada etapa da estruturação da presente pesquisa.

Agradeço as minhas filhas Patrícia e Paula e ao meu marido Silvio, pela paciência e colaboração para que esse trabalho se tornasse possível.

E a todos aqueles que de alguma maneira contribuíram para a realização deste projeto:

Muito obrigada.

GUAZZELLI VIAL, Matilde. *Motivação na terceira idade: a influência na prática de atividade física*, São Bernardo do Campo, 2012, 52 páginas, trabalho

de conclusão do curso de Especialização em Esporte e Lazer no Setor Público, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

RESUMO: O presente trabalho visa identificar os fatores que fazem com que os participantes do Programa Idoso Ativo do município de São Bernardo do Campo iniciem e continuem engajados na realização de atividades capazes de promover benefícios de diversas ordens bem como aponta as melhorias adquiridas através do período no qual a amostra avaliada frequenta o Centro Esportivo Deputado Odemir Furlan. Através da aplicação de um questionário aos quarenta e sete alunos participantes foi observado que a orientação médica, a necessidade de fazer alguma atividade e a não ociosidade foram motivos frequentemente citados. De uma maneira discreta e até mesmo despercebido pelos alunos encontrou-se que, através dos exercícios e da forma como a aula é planejada, os benefícios referentes ao corpo, mente e alma são acrescentados a cada dia, obtendo-se melhorias na auto-estima, nas patologias, na socialização, na desenvoltura, na construção de laços saudáveis de amizade e companheirismo. Desta maneira tem-se que a atividade física é complementar à qualidade de vida por meio de momentos, por vezes camuflados, que proporcionam prazer e felicidade em frequentar e continuar a participar das aulas. Seja pela iniciativa e desejos dos participantes ou então pela didática peculiar do profissional de educação física a motivação aparece como tema primordial neste projeto.

Palavras-chave: motivação, terceira idade, atividade física

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
1.1. Apresentação do tema.....	7
1.2. Revisão bibliográfica.....	10
1.3. Contexto da atividade do professor	11
1.4. Pergunta de partida	12
1.5. Justificativa.....	12
1.6. Objetivo	13
1.7. Relevância.....	13
1.8. Apresentação da estrutura do trabalho	13
2. REFERENCIAL TEÓRICO	15
3. MATERIAL E MÉTODOS	20
4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS	23
4.1 Idade	23
4.2 Estado Civil	24
4.3 Gênero.....	24
4.4 Tipo de residência.....	25
4.5 Trabalho	25
4.6 Tempo que pratica atividade no centro esportivo	26
4.7 Adesão	26
4.8 Permanência.....	28
4.9 Quais as mudanças que obteve após praticar atividade física no centro esportivo?	31
4.10 O que mais gosta e o que menos gosta no programa idoso ativo.....	33
4.11 A prática de atividade física em outros locais.....	33
4.12 Sugestões para melhorar a atividade física no Programa Idoso Ativo.	34
5. ANÁLISE DOS DADOS.....	36
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	46
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Distribuição por idade	23
Gráfico 2 - Estado civil	24
Gráfico 3 – Gênero	24
Gráfico 4 - Tipo de residência.....	25
Gráfico 5 – Trabalho	25
Gráfico 6 - Tempo que pratica atividade no centro esportivo	26
Gráfico 7 - Pratica atividade física em outros locais?.....	34

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Adesão	28
Tabela 2 – Permanência	30
Tabela 3 - Mudanças após início da prática de atividade física no centro esportivo	32
Tabela 4 - O que mais gosta e o que menos gosta no programa idoso ativo	33
Tabela 5 - Sugestões.....	35

LISTA DE APÊNDICES E ANEXOS

Apêndice 1 – Modelo do questionário aplicado no projeto de pesquisa	51
Anexo 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	52

1. INTRODUÇÃO

1.1. Apresentação do tema

O aumento da expectativa de vida e o envelhecimento populacional são fatos incontestáveis na sociedade atual. O Brasil vive um momento transição na configuração de sua pirâmide etária, com progressiva inversão e alargamento do ápice da mesma.

São conhecidos os benefícios da atividade física contínua para toda a população, de uma maneira geral, no que diz respeito à saúde física, mental e social do indivíduo.

Para que haja garantias da participação da população da terceira idade, grupo que vem ganhando cada vez mais destaque e atenção das políticas públicas, nos programas de atividade física contínuos deve-se considerar os motivos pelos quais este grupo é capaz de se aderir e se manter inscrita no projeto.

O aumento da expectativa de vida tem como consequência o aumento do número de pessoas idosas. Este aumento nesta população se dá devido a vários fatores, tais como a diminuição das taxas de natalidade e

mortalidade infantil, as melhorias no tratamento das doenças infecciosas e condições de saneamento básico e o acesso aos serviços de saúde para um número maior de indivíduos.

Outro fator a ser salientado é a preocupação que se tem hoje em relação à saúde e à qualidade de vida, tais fatores permitem que o idoso torne-se cada vez mais informado sobre aspectos que podem trazer benefícios para uma vida mais saudável.

O envelhecimento populacional, que é o aumento de idosos na população (GUEDES, 2001), é uma tendência mundial, que anteriormente era vista apenas em países desenvolvidos. Porém estes aspectos do envelhecimento não são mais exclusividade dos países da Europa e da Ásia, como a China, que apresenta um número muito grande de idosos (GUERRA, 2002), o Brasil, é também um país no qual o envelhecimento da população é um fato. E, ao contrário do que ocorre na Europa, o crescimento da população de idosos no Brasil ocorreu de maneira muito rápida.

Considerando-se este aspecto (GUEDES, 2001), destaca que “o envelhecimento da população brasileira impressiona pela rapidez com que tem ocorrido. Poucos países do Mundo apresentam índices iguais ou superiores, entretanto, nos países desenvolvidos a população envelheceu lentamente durante todo o século.”

Este aumento no número de pessoas com mais de 60 anos vai fazer com que o Brasil se torne o sexto país mais envelhecido no Mundo em 2025, o que é um dado significativo para um país em desenvolvimento. Dados do IBGE revelam que até o ano de 2020, um em cada três brasileiros será idoso e até o ano de 2025 o Brasil vai ter em torno de 34 milhões de idosos. (IBGE, PNDA; 2000)

Carvalho Filho e Papaleo Neto (2000) destacam que “de fato, o envelhecimento pode ser como um processo dinâmico e progressivo onde há modificações tanto morfológicas como funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam progressiva perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos”.

Guerra, (2001) afirma que

o processo de envelhecimento está relacionado a uma série de mudanças tanto morfológicas, psicológicas e funcionais, fazendo com que haja uma diminuição da capacidade individual para enfrentar a demanda necessária para a manutenção de uma vida saudável e as agressões do meio. p. 155

O presente projeto de pesquisa identifica e enumera os motivos de ingresso dos indivíduos da terceira idade em programas de atividades físicas bem como as razões de manutenção destas e as opiniões da população da faixa etária referida a respeito do programa proposto.

Há preocupação em definir-se o termo motivação, uma vez que esta é condição norteadora capaz de dar início ao processo de educação física da população idosa como também de mantê-lo.

Considerando-se a relevância da atividade física no processo de envelhecimento e a necessidade dos idosos em adotar um estilo de vida não sedentário objetivou-se neste projeto a investigação das motivações dos participantes do Programa Idoso Ativo do município de São Bernardo do Campo.

O objetivo a ser alcançado com a prática contínua de atividade física é bastante divergente na amostra em questão, porém observam-se algumas constantes como a qualidade de vida, a saúde e a integração social.

Desta maneira, aborda-se neste texto a importância da realização de atividade física pelos indivíduos de idade avançada e expõem-se os alicerces teóricos nos quais são baseados os fatores de sucesso, continuidade ou falha do programa.

1.2. Revisão bibliográfica

Estudos semelhantes foram realizados objetivando-se identificar os fatores motivacionais que impulsionam indivíduos da terceira idade à prática de atividade física.

Em um estudo realizado no município de Porto Alegre com indivíduos de idade superior a sessenta e o objetivo de evidenciar os motivos que fazem com que esta população pratique atividades físicas regulares foi constatado que os fatores são relacionados à saúde física e mental e que estes são aspectos que devem ser levados em consideração para que o idoso tenha uma melhor qualidade de vida. (LOUREIRO, 2007)

Outro estudo, que se refere aos aspectos psicológicos que exercem influência na prática de exercícios físicos pelos idosos concluiu que quanto maior a auto-estima, melhor a auto-imagem das idosas; idosas mais ativas estão satisfeitas com a sua auto-imagem e a sua autoestima.

A autoestima e auto-imagem têm sido desenvolvidas positivamente com a intervenção de programas de exercícios físicos e desportos, com resultados inéditos na qualidade de vida e no bem-estar mental.

O exercício físico está também associado ao aumento da alegria, da auto-eficácia e do autoconceito. Parece que as atividades físicas dão a oportunidade de o indivíduo ter uma sensação de sucesso que, por sua vez, reforça a auto-imagem e a auto-estima positiva. (MAZO, CARDOSO, AGUIAR, 2006)

Outro artigo, ainda, com o objetivo de identificar as principais motivações do indivíduo idoso a ingressar em um programa de atividade física verificou que estas refletem as próprias particularidades presentes no processo de envelhecimento: saúde, relações sociais e autonomia e que se faz necessário, ainda, estabelecer intervenções baseadas nessas relações, incluindo a própria participação do idoso na tomada de decisões de suas necessidades, desejos relações de interação social. (LINS e CORBUCCI, 2007)

1.3. Contexto da atividade do professor

As aulas ministradas seguem a proposta do Programa Idoso Ativo do município de São Bernardo do Campo, desenvolvido para seus munícipes com idade superior a sessenta anos com o objetivo de promover a autonomia, fortalecer a inserção social e auxiliar na compreensão do seu processo de envelhecimento, contribuindo, assim, para a qualidade de vida física, social e emocional.

O programa oferece práticas corporais diversificadas, aulas de ginástica, dança, alongamento, natação, hidroginástica, esporte adaptado para a terceira idade, oficinas de ritmos, palestras informativas, encontros e eventos anuais.

As aulas são planejadas mensalmente, em conjunto com a equipe pedagógica e englobam atividade física para os grupos musculares através de

ritmos, coreografias aeróbicas de baixo impacto, exercícios localizados com o uso de alteres, tornozeleiras, bastões, elásticos, jumps e steps.

Em conjunto e de maneira primordial, as aulas possuem um caráter dinâmico e envolvem os aspectos emocionais e motivacionais através de brincadeiras e alegria, de forma que a aula torne-se mais envolvente e prazerosa.

1.4. Pergunta de partida

A pergunta inicial na qual se baseou o projeto de pesquisa consiste em identificar as motivações que permitem que os indivíduos pertencentes ao grupo da terceira idade ingressem e permaneçam por longos períodos inseridos em um programa contínuo de atividade física.

1.5. Justificativa

Como justificativa tem-se a necessidade de estimulação dos indivíduos que constituem o grupo denominado Idoso Ativo visando à participação ativa destes em atividades físicas que, de maneira contínua, são sabidamente benéficas do ponto de vista bio-psico-social.

Através do conhecimento dos fatores que influenciam a decisão do idoso em frequentar as atividades propostas pelo programa Idoso Ativo poderemos realizar modificações no planejamento e execução das aulas.

1.6. Objetivo

O objetivo consiste em identificar as principais motivações que estimulam o indivíduo idoso a ingressar em um programa contínuo de atividade física.

1.7. Relevância

A importância da enumeração dos principais motivos de aderência da população idosa à prática contínua de atividade física consiste no planejamento de estratégias que estimulem o desenvolvimento de programas elaborados exclusivamente para indivíduos da terceira idade, uma vez que são conhecidos os benefícios decorrentes da prática regular de atividade física para este grupo etário e social, tais como o controle do peso corporal, da força muscular e da pressão arterial (ARAÚJO, 2000).

1.8. Apresentação da estrutura do trabalho

O presente trabalho consta de apresentação das bases teóricas sobre as quais a pesquisa se desenvolve seguida da identificação detalhada dos métodos de obtenção dos dados, que se deu através da aplicação de um questionário. As respostas foram analisadas e dispostas em gráficos e tabelas, separadas por categorias e exemplificadas com as falas dos sujeitos.

A seguir há análise dos resultados obtidos e correlação destes com os aspectos científicos expostos no início do texto, concluindo-se, enfim, a pesquisa através da resposta do questionamento principal.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Para toda e qualquer ação desempenhada pelo ser humano, um dos fatores capazes de determinar êxito ou falha na execução de tarefas é a motivação.

A partir das reações dos indivíduos frente a diferentes situações identificam-se ações, atitudes e comportamentos com maior ou menor grau de motivação em sua execução. Assim, Carvalho (2000) conceituou motivação como um processo pessoal, interno, fundamentalmente energético que determina a direção e a intensidade do comportamento individual. Consequentemente não há aprendizagem sem motivação.

A motivação é um impulso que vem de dentro, algo como uma força interior que leva as pessoas agirem de determinada maneira, tendo-se que a probabilidade de que uma pessoa siga uma orientação de ação desejável está diretamente relacionada à força de um desejo. Um motivo é um fator interno que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa. Esse motivo não é diretamente observado, mas inferido do seu comportamento. A motivação é um termo amplo, que inclui necessidades, impulsos, desejos, interesses, finalidades, atitudes e vontades do indivíduo. Portanto, um fator interno que aciona o comportamento pode ser caracterizado como um “motivo”.

Weinberg e Gould (2001) definem a motivação como a direção e a intensidade de esforço. Direção é quando o indivíduo procura, aproxima ou é atraído por algo. A intensidade do esforço é quanto de esforço essa pessoa despense em uma determinada situação.

A motivação inclui, até mesmo, um desejo inconsciente de se obter algo, de se conseguir um objetivo ou prêmio. Nesta perspectiva, um motivo divide-se em dois importantes elementos: o primeiro deles é o impulso, que se refere ao processo interno que estimula a pessoa à ação, enquanto o segundo é o elemento externo, influenciado pelo ambiente externo, como por exemplo, o clima motivacional.

A motivação é o processo que leva as pessoas à ação ou à inércia em diversas situações, sendo, ainda, o exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo, executar determinadas tarefas com maior empenho em despeito a outras ou persistir na atividade por longo período de tempo.

Para Guimarães e Boruchovitch (2004), as abordagens da motivação apresentam duas orientações motivacionais: a intrínseca e a extrínseca. A motivação intrínseca configura-se como uma tendência natural ‘a busca de novidades e desafios. O indivíduo realiza determinada tarefa pela própria causa, por considerá-la interessante, atraente ou geradora de satisfação.

A motivação extrínseca, por outro lado, pode ser definida como a motivação para trabalhar em resposta a algo externo a tarefa, como obtenção de recompensas externas, materiais ou sociais, em geral, com a finalidade de atender solicitações ou pressões de outras pessoas, ou demonstrar competências e habilidade (GUIMARÃES e BORUCHOVITCH, 2004).

Essa teoria é também citada por Weinberg e Gould (2001) e relata que as pessoas possuem estilos regulatórios dentre os quais temos a Motivação Intrínseca, Motivação Extrínseca e a Amotivação (desmotivação).

As teorias motivacionais são destacadas pelas razões internas (motivação intrínseca) ou externas (motivação extrínseca) que um indivíduo pode ter como fonte de suas ações. A motivação intrínseca é a forma mais desejada, pois proporciona o desenvolvimento da autonomia e da personalidade. Os motivos intrínsecos para aprender não estão submetidos à prêmios externos. O premio está na solução, em encontrar uma saída para superar as próprias limitações, descobrindo algo proveitoso que se possa considerar. A motivação humana, sobretudo as relacionadas com a aprendizagem, não encontra explicações suficientes dentro das recompensas extrínsecas que possam iniciar ou manter algumas de suas atividades.

A Teoria da Autodeterminação (TAD), desenvolvida por Deci e Ryan apud Balbinotti et al (2009) não permite avaliar as motivações de uma maneira isolada, ela reagrupa os comportamentos, estudando suas influências tanto pela motivação intrínseca ou extrínseca quanto pela amotivação. Nesta perspectiva, a motivação intrínseca é a tendência natural de procurar e vencer desafios a medida que perseguimos interesses pessoais. Quando estamos intrinsecamente motivados não necessitamos de incentivos externos, pois a atividade em si gera satisfação e é recompensadora. Na realidade nem todas as pessoas desenvolvem as mesmas motivações para as mesmas atividades.

Quanto à motivação extrínseca, Deci e Ryan apud Balbinotti (2009) definiram que, agindo sobre os comportamentos humanos através do estilo motivacional extrínseco da regulação integrada, da regulação identificada, da regulação de introjeção e da regulação externa, as energias externas ao indivíduo seriam resultados da motivação extrínseca. Os autores se referem à regulação integrada como uma forma autodeterminada, considerando ser um comportamento motivado extrinsecamente, uma vez que realizado com vista à concretização de objetivos pessoais, jamais pelo próprio prazer advindo do envolvimento nesta atividade. Para os autores a regulação identificada consiste

na aceitação de determinados comportamentos realizados por terceiros, os quais podem tornar-se importantes para as pessoas. Na regulação de introyeção a regulação é mais afetiva do que cognitiva, principalmente quando as pressões exercidas por pessoas queridas para a participação em determinada atividade começam a se interiorizar. Já a regulação externa é descrita como a mais básica regulação extrínseca e consiste na imposição de advertências por parte de outra pessoa, sendo o comportamento controlado através de recompensas e ameaças.

A amotivação é caracterizada pela ausência de intenção de agir e, portanto, é provável que a atividade seja confusa e associada a sentimentos como receio, desânimo ou frustração. Em conseqüência disso, o sujeito poderá perder o controle e o motivo para a continuação da prática da atividade em questão pelas seguintes razões: não ponderar sobre uma atividade física considerada importante; não se sentir competente para realizá-la ou até mesmo por não esperar o resultado almejado Deci e Ryan apud Balbinotti et al (2009) A amotivação é resultado da ação que não é percebidos pelo indivíduo que a realiza. Os indivíduos com amotivação podem desenvolver sentimentos de baixa auto-estima e desânimo e, ainda assim, manterem o controle externo.

Quanto aos aspectos teóricos relacionados aos benefícios da atividade física na saúde do idoso tem-se que o envelhecimento é caracterizado pelo processo natural e progressivo de diferentes modificações fisiológicas, psicológicas e funcionais que ocorrem ao longo do tempo, sendo que cada ser humano possui um tempo individual. Este processo pode ser influenciado por outros fatores e nem sempre ocorre de acordo com a idade cronológica do indivíduo (BARBANTI, 2002).

A atividade física pode ter efeitos positivos, retardando o processo de envelhecimento. Deve-se considerar também que os índices de pessoas sedentárias encontram-se bastante elevados, de maneira que, cada vez mais, se

faz essencial a prática regular de atividades físicas, que pode ser definida “como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, resultando em um gasto energético maior que o estado de repouso” (VARGAS NETO, 2004, p. 22).

Sendo assim, grupos encarregados na aplicação dos programas de atividades físicas aos idosos devem ter conhecimento sobre as necessidades e vontades de seus participantes uma vez que o exercício destas atividades é fundamental no processo de envelhecimento e deve proporcionar-lhes benefícios físicos, psicológicos e sociais.

Considerando-se a importância da atividade física no processo de envelhecimento e a necessidade dos idosos em adotar um estilo de vida não sedentário objetiva-se investigar as motivações dos indivíduos da terceira idade para que então sejam elaborados propostas e programas que atinjam um maior contingente.

3. MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa é parte integrante da Pesquisa das Políticas Públicas em Esporte e Lazer do Município de São Bernardo do Campo, aprovado pelo Comitê de Ética da PUC-SP, sob o número CAAE 02146712.1.0000.5482. Cada sujeito participante da pesquisa após ser esclarecido verbalmente sobre os objetivos da pesquisa recebeu o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi lido e assinado pelo pesquisador e o sujeito, em duas vias, sendo que uma permaneceu com o entrevistado e a outra com o professor entrevistador, conforme a Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo-lhes garantidos o anonimato, a liberdade de desistir da pesquisa a qualquer momento e o livre acesso ao conteúdo.

Na busca de respostas à pergunta de partida optou-se em realizar uma pesquisa com referencial teórico de caráter quali-quantitativa, seja na coleta ou na análise dos dados obtidos.

Os sujeitos abordados seguiram os seguintes critérios: alunos do Programa Idoso Ativo da Secretaria de Esporte e Lazer do Município de São Bernardo do Campo com idade superior a 60 anos e que freqüentavam o Centro Esportivo (C.E.) duas vezes por semana.

Os critérios de inclusão, portanto, foram: Indivíduos com idade acima de sessenta anos; alunos dispostos a comparecer no dia e horário da realização da pesquisa; alunos alfabetizados e não alfabetizados e indivíduos que concordaram com termos propostos neste programa.

Os critérios de exclusão consistiam em alunos que não desejaram participar do projeto de pesquisa proposto; alunos com idade inferior a sessenta anos e alunos que se ausentaram no dia da aplicação do questionário.

O local da pesquisa foi no Centro Esportivo Deputado Odemir Furlan (Baetinha), a organização da pesquisa se deu da seguinte maneira: consistiu na divisão da totalidade de quarenta e sete alunos em grupos mistos compostos de cinco a seis pessoas, que transcreveram respostas individualizadas que enfatizavam o tema da pesquisa, com características abertas e perguntas de fato, ação, opinião e intenção.

O material utilizado foi caneta e papel, sendo um questionário entregue a cada grupo e as respostas recolhidas de maneira individual.

Elaborou-se uma seleção de sistema para o tratamento das informações obtidas e estas foram dispostas em tabelas e divididas por temas e categorias, cada uma exemplificada através de uma ou mais falas do sujeito.

O instrumento de pesquisa constou das seguintes perguntas norteadoras:

1. Nome
2. Endereço
3. Idade
4. Estado civil
5. Sexo
6. Você trabalha com remuneração?
7. Há quanto tempo você faz atividade física no Centro Esportivo?

8. O que levou você a freqüentar a aula de ginástica no Centro Esportivo?
9. O que você responde para alguém que pergunta sobre a sua aula de ginástica?
10. Quais as mudanças que você obteve depois que veio participar da atividade física no centro esportivo?
11. Cite algo que mais gosta e que menos gosta no Programa Idoso Ativo .
12. Quais os motivos que levam você a continuar a prática da atividade física neste local?
13. Você pratica atividade física em outros locais?
14. Sugestões para melhorar a atividade física do Programa Idoso Ativo.

O processo de coleta de dados transcorreu de maneira natural no qual os entrevistados, de maneira geral, aceitaram a proposta do trabalho, sentiram-se satisfeitos em expor suas opiniões e orgulhosos pela ciência da importância de sua participação.

4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS

4.1 Idade

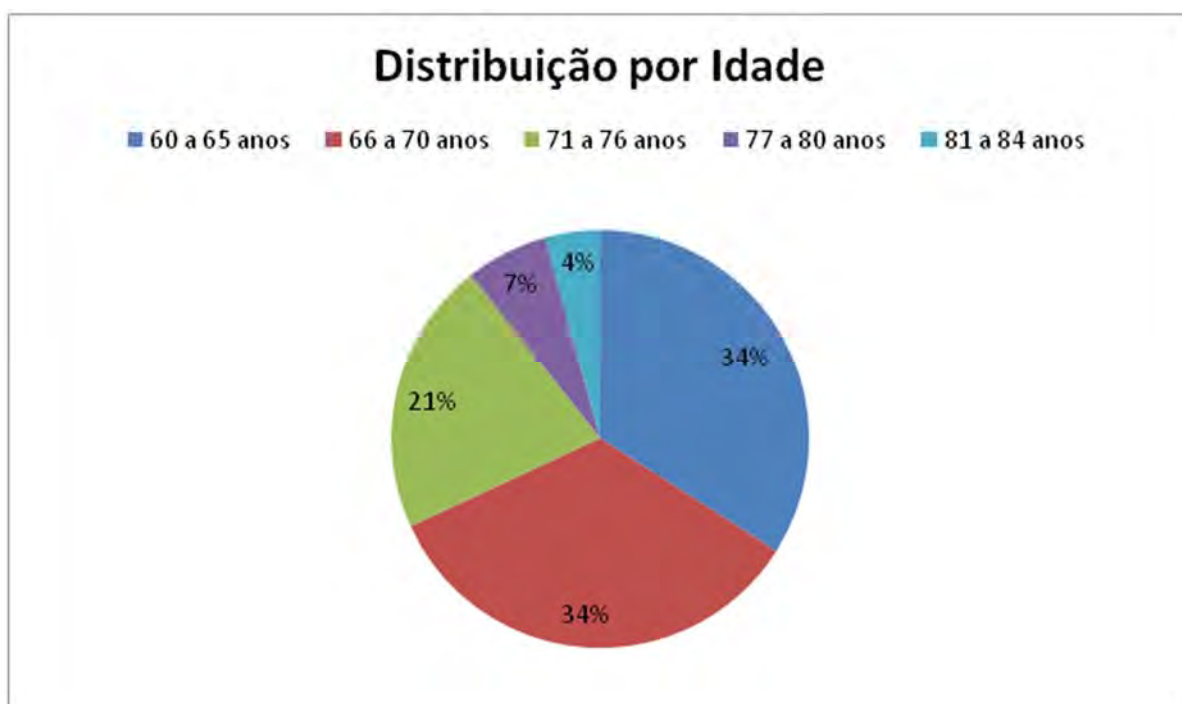


Gráfico 1 - Distribuição por idade

4.2 Estado Civil

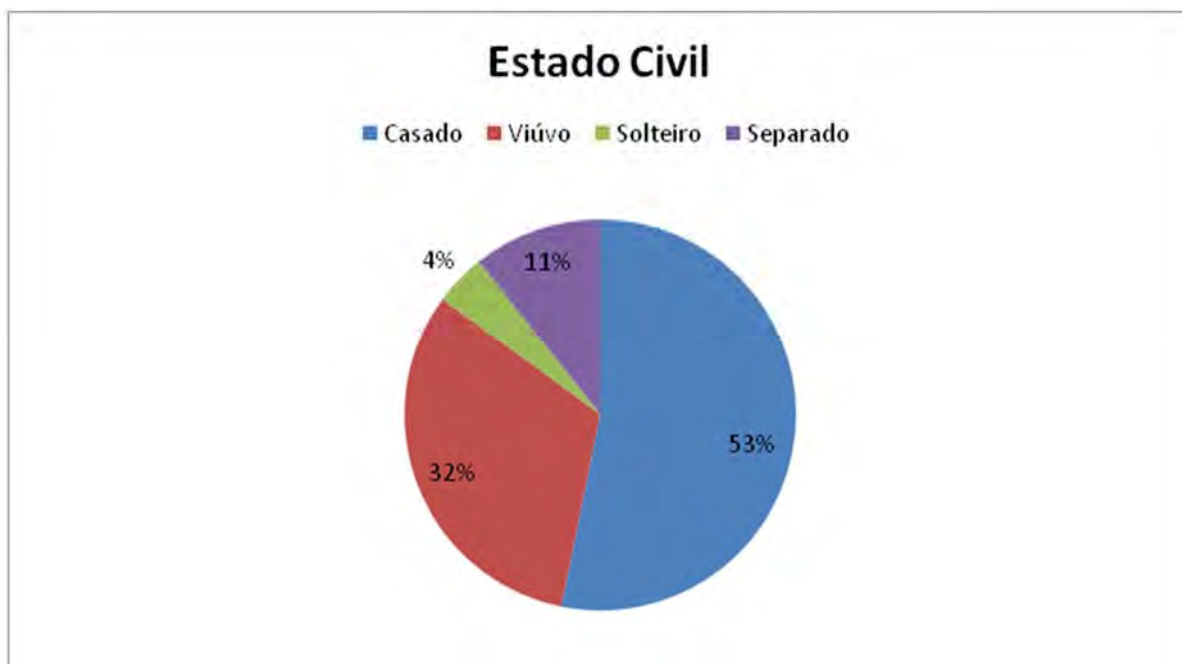


Gráfico 2 - Estado civil

4.3 Gênero

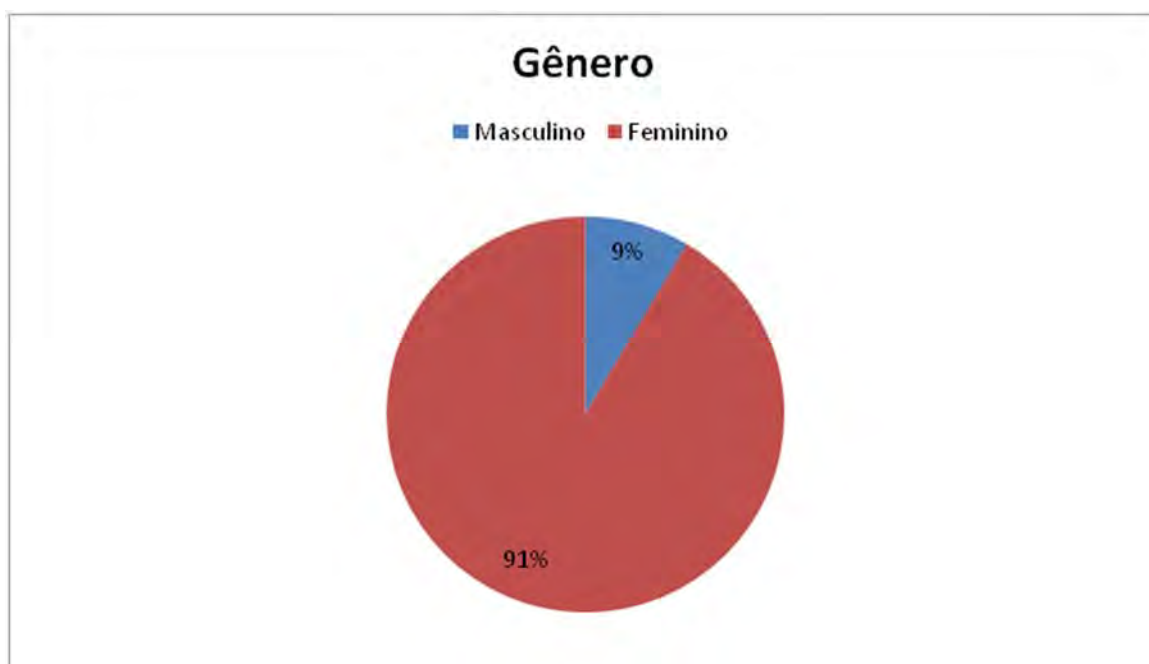


Gráfico 3 – Gênero

4.4 Tipo de residência



Gráfico 4 - Tipo de residência

4.5 Trabalho

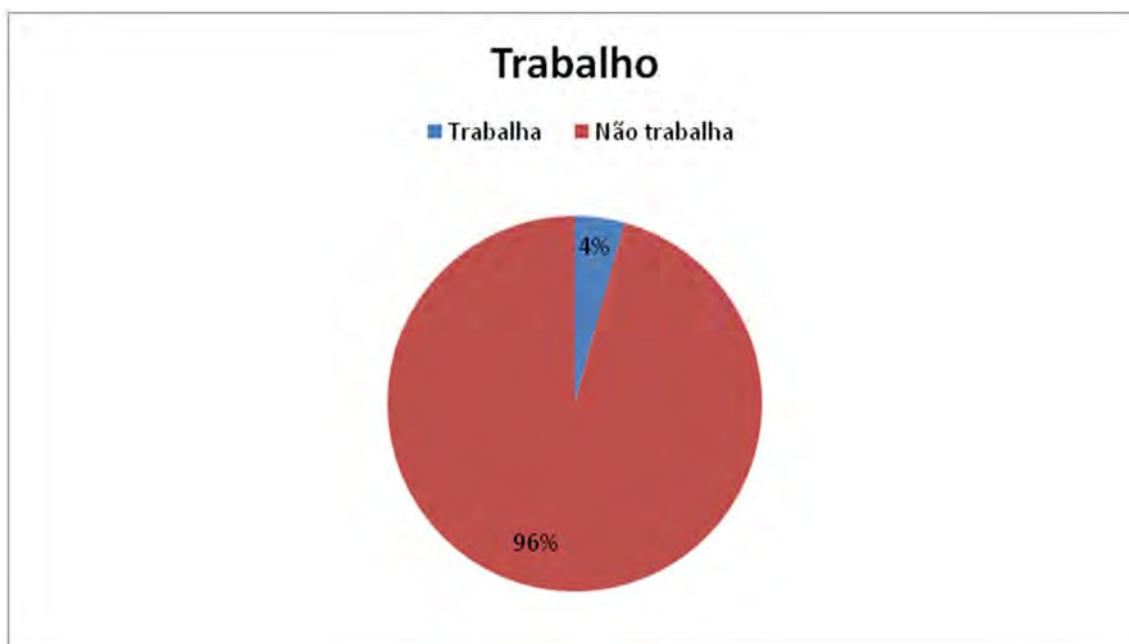


Gráfico 5 – Trabalho

4.6 Tempo que pratica atividade no centro esportivo

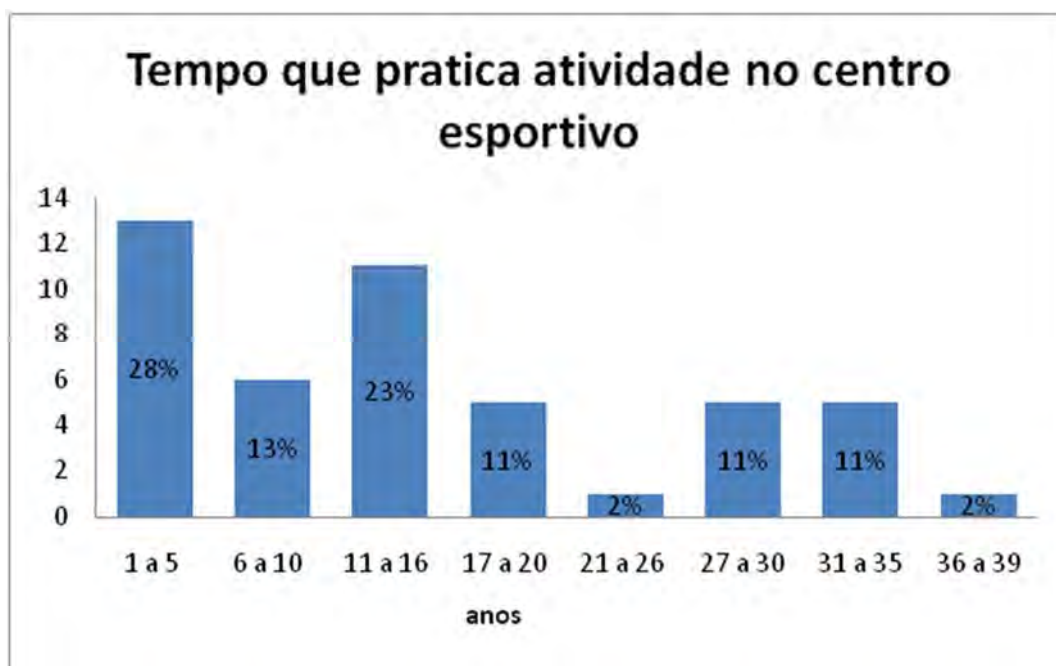


Gráfico 6 - Tempo que pratica atividade no centro esportivo

4.7 Adesão

CATEGORIA	TRECHOS DO DISCURSO
Pela saúde	<p>“Eu comecei a vir no C.E. por motivo de saúde, agora me sinto muito bem...”</p> <p>“Recomendação do cardiologista e interatividade com grupos...”</p> <p>“Fazer atividade física é a melhor coisa para a saúde, nos sentimos renovados, felizes, mais ágeis e o uso de medicamentos diminuiu...”</p>

	<p>“A ginástica para mim fez com que eu parasse de fazer fisioterapia e tomar menos remédios...”</p>
Bem estar	<p>“Com a atividade física o meu dia rende muito mais, sou muito feliz.”</p> <p>“A atividade física para mim é a melhor alegria...”</p> <p>“Resolvi fazer atividade física pois senti necessidade de me movimentar e já faz 34 anos que frequento o centro esportivo e sou muito feliz...”</p>
Amizades/Interação	<p>“Procurei para melhorar meu condicionamento físico e fazer novas amizades porque sou muito social.”</p> <p>“Foi a necessidade de fazer atividade física e também achei interessante o convívio de pessoas da minha faixa etária.”</p> <p>“Alem dos exercícios para o corpo e a mente temos a oportunidade de fazer novos amigos.”</p> <p>“... buscando a sociabilidade.”</p> <p>“Saúde e integração.”</p>
Qualidade de vida	<p>“Resolvi participar das atividades para melhorar a qualidade de vida, saúde e lazer.”</p> <p>“Foi a melhor coisa que fiz nos meus 66 anos.”</p>
Auto-estima	<p>“A atividade física tem mostrado que a turma da boa idade vem a cada dia conquistando o aumento da auto estima lançando mão de exercícios apropriados.”</p> <p>“Saúde e auto-estima.”</p>

	<p>“É muito bom, faz bem à saúde do corpo e da mente e a gente passa uma hora feliz sem preocupações.”</p> <p>“Os resultados são visíveis.”</p> <p>“Tira a dor do meu corpo.”</p>
Amizades	<p>“Além dos exercícios para o corpo e mente temos a oportunidade de fazer novas amizades.”</p> <p>“... pelas amizades, é como uma família.”</p> <p>“Para encontro com a professora e amigos.”</p> <p>“Porque faço amigos.”</p> <p>“Fazemos amizades e nos sentimos bem à vontade.”</p> <p>“Melhorou o meu relacionamento com os alunos.”</p> <p>“Gosto do nosso grupo de amigos.”</p>
Gostar da atividade	<p>“Porque gosto de fazer ginástica.”</p> <p>“Se está fazendo bem, tem mais é que continuar. Gosto muito.”</p> <p>“Bastante agradável.”</p> <p>“Muita diversidade dos exercícios.”</p> <p>“Passo uma hora de alegria fazendo atividade física com muita satisfação.”</p> <p>“Genial para quem gosta de desafios.”</p> <p>“Gosto muito de esporte e há 39 anos estou aqui firme e forte.”</p> <p>“Me sinto bem, no dia que não venho sinto muita falta.”</p>
Satisfação pessoal	<p>“Mudou muito o meu humor, estou me dando bem com as pessoas e estou mais feliz.”</p>

	<p>“Me sinto alegre, extrovertida e é um momento que me sinto feliz com mais disposição.”</p> <p>“Acho a melhor coisa do mundo, é uma terapia.”</p> <p>“Sou tímida e com as minhas aulas e convivência eu desinibi.”</p> <p>“Parece que sempre freqüentei a minha vida toda, de tão bem que me faz.”</p>
Qualidade de vida	<p>“Pelo bem estar, melhor qualidade de vida.”</p> <p>“Para que possamos chegar à longevidade mais saudáveis.”</p> <p>“Para manter o meu padrão de saúde.”</p> <p>“São 33 anos de vida saudável e me sinto muito bem.”</p> <p>“Me sinto muito bem e pretendo continuar assim.”</p> <p>“Continuação de uma vida saudável.”</p>
Por causa da Professora	<p>“A professora que é interessada e motivadora.”</p> <p>“Motiva a gente a continuar, e diz que o idoso não pode deixar de praticar atividade física.”</p> <p>“Pelo carinho e amizade que sinto pela nossa professora.”</p> <p>“Sua disposição e alegria são contagiantes, suas aulas são muito criativas, diversificadas e alegres além de ela ser muito humana.”</p>

Tabela 2 – Permanência

4.9 Quais as mudanças que obteve após praticar atividade física no centro esportivo?

CATEGORIA	TRECHOS DO DISCURSO
<p>Melhoria na saúde</p>	<p>“Não sinto mais as dores que sentia no meu corpo.”</p> <p>“As mudanças são radicais, senti mais disposição, mais ânimo, mais vontade, mais coragem e é muito rico, muito mais saudável.”</p> <p>“Mudou tudo pressão, coluna, humor, resistência, me sinto como uma adolescente.”</p> <p>“Melhorou 100% em tudo, pois mais da metade da minha vida estou aqui.”</p> <p>“Eu tinha muitas dores musculares nas pernas, mas agora estou ótima.”</p> <p>“Meus resultados laboratoriais são bem satisfatórios.”</p> <p>“Com mais disposição para outras atividades como as domésticas, não sinto tantas dores nas costas, não tenho problema de mau jeito quando carrego um peso e para baixar e levantar me sinto leve.”</p> <p>“Tive problemas na coluna, artrose no joelho, colesterol alto, hoje me sinto muito melhor.”</p>

<p>Melhorou a comunicação</p>	<p>“Eu tinha vergonha de me apresentar em público, hoje não tenho mais.”</p> <p>“Fiquei menos tímida, mais alegre e comunicativa.”</p> <p>“Senti a importância da amizade, da alegria e do convívio entre nós.”</p> <p>“Obtive um melhor relacionamento.”</p> <p>“Melhorou a saúde, a comunicação corpo e mente e fiquei menos tímida.”</p> <p>“Melhorou a participação.”</p>
<p>Qualidade de vida</p>	<p>“Sinto-me um homem muito realizado e feliz.”</p> <p>“Com mais saúde, mais energia, mais bem estar físico e mental, me sinto muito bem com a vida.”</p> <p>“Tenho disposição, dinamismo e otimismo.”</p> <p>“Minha qualidade de vida melhorou muito.”</p> <p>“Fiquei mais jovem e saudável.”</p>
<p>Melhora do humor (alegria)</p>	<p>“Mudou a minha cabeça, o corpo, o humor, obrigada por tudo.”</p> <p>“Faço as coisas com mais vontade e prazer, estou mais feliz.”</p> <p>“Fiquei mais alegre.”</p> <p>“Fiquei com saúde, ativa e alegre.”</p> <p>“Fiquei mais bagunceira.”</p> <p>“Me sinto muito feliz.”</p> <p>“A importância da amizade, da alegria e do convívio entre nós.”</p>

Tabela 3 - Mudanças após início da prática de atividade física no centro esportivo

4.10 O que mais gosta e o que menos gosta no programa idoso ativo

Em ordem de prioridade de escolha

	Mais gosta	Menos gosta
1	Da aula	Baile fora do centro esportivo
2	Da Professora	Quando tem férias
3	De tudo que tem no programa	As apresentações
4	Das amizades	Do jump
5	Das danças coreografadas	A falta da piscina
6	Dos passeios	De correr
7	Dos circuitos	A falta das festas no centro esportivo

Tabela 4 - O que mais gosta e o que menos gosta no programa idoso ativo

4.11 A prática de atividade física em outros locais.

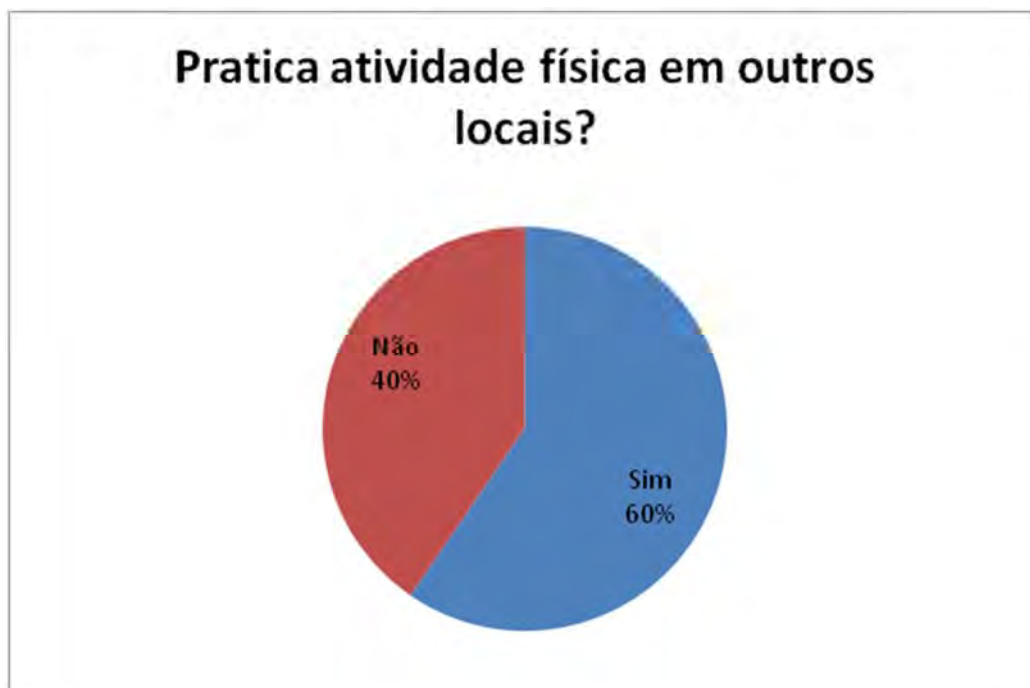


Gráfico 7 - Pratica atividade física em outros locais?

4.12 Sugestões para melhorar a atividade física no Programa Idoso Ativo.

Em ordem de prioridade de escolha

	Sugestões
1	Aparelhos de ginástica ao ar livre, dentro do centro esportivo
2	Espelhos dentro do salão de ginástica
3	Melhorar a qualidade do som
4	Fazer mais festas internas
5	Aula de hidroginástica
6	Aula de natação
7	Melhorar a manutenção do centro esportivo
8	Aula de esportes (ex. vôlei)
9	Ventiladores

10	Auxiliar para a professora
11	Cobertura da piscina

Tabela 5 - Sugestões

5. ANÁLISE DOS DADOS

Da totalidade dos quarenta e sete alunos entrevistados observou-se que há predominância de indivíduos do sexo feminino, sendo 91% da amostra composta por mulheres em detrimento de 9% de representantes do sexo masculino.

A primeira constatação feita pela pesquisa foi o fato de existirem mais mulheres (43; ou 91%) do que homens (4; ou 9%), praticando atividades físicas. Pode se observar alguns fatores, como o fato de as mulheres se preocuparem mais com a manutenção da sua saúde, enquanto que os homens ainda são conservadores em relação à prática de atividades físicas, pois eles têm medo de se expor e se sentem mais temerosos ao que os outros irão falar a seu respeito. Outro aspecto interessante a ser ressaltado é o fato de as mulheres viverem mais do que os homens, e desta forma, existem mais mulheres praticando atividade física nesta faixa etária do que homens.

A maior parte da amostra (68%) é composta de indivíduos que possuem entre 60 e 70 anos, sendo igualmente distribuídas as porcentagens das faixas etárias de 60 a 65 anos (34%) e de 66 a 70 anos (43%). Vinte e um por cento dos alunos possuem entre 71 e 76 anos; sete por cento possuem entre 77 e 80 anos e quatro por cento entre 81 e 84 anos.

De acordo com a “Classificação Etária do Desenvolvimento” proposta por Gallahue (2001), a idade Terciária inicia-se a partir dos 60 ou mais anos, e é dividida em início da terceira idade, dos 60 aos 70 anos; período intermediário da terceira idade, dos 70 aos 80 anos e senilidade, a partir dos 80 anos ou mais.

Desta forma, pode-se concluir que a maioria dos participantes encontra-se no início da terceira idade, constituindo, portanto, o público alvo nos esforços para maiores investimentos no campo da motivação para a atividade física.

Quanto à análise da questão do trabalho, tem-se que a evidente maioria da população avaliada (96%) não exerce atividade laborativa remunerada, fato este explicado pela aposentadoria dos participantes.

No idoso, outros acontecimentos ocorrem com os aspectos psicossociais. Os adultos mais velhos apresentam perdas como a “aposentadoria”, parentes próximos que venham a falecer, diminuição na audição, na coordenação motora, na mobilidade. O convívio com o grupo que pratica atividades físicas pode ajudar a amenizar estas perdas, e tornar a vida do idoso mais interessante. (LOUREIRO, 2007)

Em relação aos critérios de adesão dos participantes observou-se que os principais motivos citados foram: a saúde, o bem-estar, a interação social, a qualidade de vida, a melhora da auto-estima e por indicação médica ou de amigos.

Sendo esta a questão primordial explorada no trabalho, as motivações dos alunos do Programa Idoso Ativo podem ser identificadas através das seguintes palavras dos sujeitos envolvidos:

“Eu comecei a vir no Centro Esportivo por motivo de saúde, agora me sinto muito bem...”

A variável saúde pode ser entendida como um estado de bem estar que envolve aspectos físicos e mentais além de sociais, e ao contrário do que muitos acreditam ser saúde, ela não é apenas a falta de doença, mas sim estes aspectos anteriormente citados. (Organização Mundial da Saúde)

Segundo Gallahue (2001), a atividade física é um importante meio para a manutenção de uma boa saúde, ao afirmar que as características de estilos de vida fisicamente ativos são um elemento chave na busca de um envelhecimento bem sucedido, ajudando na manutenção da saúde. E desta forma, o valor de permanecer fisicamente ativo na idade adulta não deve ser subestimado. Com esta afirmação de que a vida fisicamente ativa é um fator importante para a manutenção da saúde e sobre os benefícios da atividade física para a saúde dos idosos que afirma que adultos mais velhos também podem ser beneficiados por um programa de atividade física regular. Vários estudos mostram que o exercício reverte ou retarda as modificações na aptidão cardiorrespiratória, na função pulmonar e na função dos músculos esqueléticos, melhorando assim a sua saúde.

Um segundo motivo bastante constante nas respostas avaliadas foi o bem-estar do aluno, como observado a seguir:

“Resolvi fazer atividade física, pois senti necessidade de me movimentar e já faz 34 anos que frequento o centro esportivo e sou muito feliz...”

LINS & CORBUCCI, (2007) destacam que ter o prazer como o motivo mais referenciado para ingressar em programa de exercícios físicos, é uma motivação intrínseca que evidencia o desejo pessoal associado à realização e satisfação em estar em um grupo social, com manifestações de respeito, cumplicidade e reconhecimento social, desejos que se tornam importantes, principalmente nesta fase da vida, em que muitas vezes outros contextos sociais excluem o idoso.

A interação social foi motivo citado em diversas ocasiões pelos alunos:

“... achei interessante o convívio de pessoas da minha faixa etária.”

“Alem dos exercícios para o corpo e a mente temos a oportunidade de fazer novos amigos.”

“... buscando a sociabilidade.”

Os gerontes normalmente estão aposentados, passaram por diversas perdas, e têm uma forte tendência a ficarem deprimidos. Os aspectos psicológicos e sociais desempenham um papel importante nesta fase da vida, destaca que um convívio saudável com grupos de familiares e amigos retarda o envelhecimento além de evitar os quadros depressivos tão comuns na terceira idade.

O convívio com o grupo de praticantes e com pessoas diferentes é fator importante para que idosos pratiquem atividades físicas. Os idosos possuem uma necessidade de se relacionarem com outras pessoas para se sentirem atuantes e participantes dentro de um contexto social.

Trata-se de um momento de viver em comum a prática da atividade física, quando todos os participantes se agrupam em torno de um mesmo propósito. A reunião de todos favorece o desenvolvimento de relações interpessoais, ao oportunizar conhecer o outro e reconhecer-se enquanto um grupo. Sobre isto Ramos (2002, p. 171) acrescenta que “quando as pessoas podem trocar, (...), elas não somente podem manter as relações sociais, mas também elas aumentam o seu bem-estar físico e psicológico”.

Outro motivo relatado com frequência foi a qualidade de vida, como se pode observar na seguinte frase:

“Resolvi participar das atividades para melhorar a qualidade de vida, saúde e lazer.”

A busca pela qualidade de vida é entendida como a busca por melhorias de aspectos fisiológicos, psicológicos, espirituais e profissionais. A atividade física age diretamente em pelo menos dois destes aspectos, pois, como já foi visto a atividade física acarreta melhorias fisiológicas e psicológicas. A importância da adoção de hábitos saudáveis influenciam favoravelmente a qualidade de vida. Modificar hábitos nocivos e incorporar condutas ou comportamentos saudáveis proporcionará a essa etapa de vida o máximo de bem-estar.

Outro fator bastante referenciado nas respostas avaliadas foi a auto-estima:

“A atividade física tem mostrado que a turma da boa idade vem a cada dia conquistando o aumento da auto estima lançando mão de exercícios apropriados.”

Outro aspecto psicológico que influencia na prática de AF pelos idosos é a auto-estima e autoimagem dos idosos. Na velhice, há uma tendência para a modificação da auto-imagem, tornando-a menos positiva, cujo motivo é ainda ignorado.

A auto-imagem e a auto-estima estão interligadas, sendo dependentes uma da outra e variam de acordo com o gênero. Elas refletem os papéis sociais ocupados pelo indivíduo. Quando a auto-estima é alta, decorre de experiências positivas com a vida; por outro lado, quando a autoestima é baixa, resulta de fatores negativos. A autoimagem está sempre em mudança, conforme o indivíduo adquire experiências na vida cotidiana, ocupacional e de lazer.

Estudo realizado com mulheres idosas verificou que: quanto melhor a

auto-estima, melhor foi a autoimagem das idosas; idosas mais ativas estão satisfeitas com a sua auto-imagem e a sua auto-estima; idosas com ausência de doenças apresentaram melhor auto-estima e menor percepção de sentimentos negativos. (MAZO, 2003)

Além disso, a auto-estima e auto-imagem têm sido desenvolvidas positivamente com a intervenção de programas de exercícios físicos e desportos, tendo resultados inéditos na qualidade de vida e no bem-estar mental.

O exercício físico está também associado ao aumento da alegria, da auto-eficácia e do autoconceito. Parece que as atividades físicas dão a oportunidade de o indivíduo ter uma sensação de sucesso que, por sua vez, reforça a auto-imagem e a auto-estima positiva. (Harrison PE, Vance JH; 2001)

A prática de atividade física pelos idosos possibilita benefícios nas relações sociais com a família e amigos, na integração social, no bem-estar e na melhora da auto-estima.

A motivação extrínseca (dependente de fatores externos) também acontece. Correspondem aos indivíduos que procuram atividade física por indicação médica ou de um amigo, como observado através das seguintes respostas:

“Foi por recomendação do cardiologista...”

“Faço atividade física por indicação médica.”

“Pela indicação de uma amiga que já fazia.”

Outra questão primordial abordada neste projeto se refere aos motivos de permanência do aluno da terceira idade em um programa contínuo de atividade física. Dentre as respostas analisadas, aquelas observadas com maior

freqüência foram: proximidade do C.E., saúde, amizades, gostar da atividade, qualidade de vida, satisfação pessoal e afinidade com a professora.

A localização do centro esportivo foi aspecto bastante citado, associado à facilidade de acesso dos participantes:

“É perto de casa e o local é agradável.”

A saúde foi referida como um dos principais motivos de permanência dos alunos no Programa Idoso Ativo

“A ginástica tornou-se um grande remédio para mim.”

Ainda em relação às razões que permitem a continuidade dos idosos nas atividades propostas tem-se a amizade como resposta constante:

“... pelas amizades, é como uma família.”

Os aspectos psicológicos e sociais desempenham um papel importante nesta fase da vida, destaca que um convívio saudável com grupos de familiares e amigos retarda o envelhecimento além de evitar os quadros depressivos tão comuns na terceira idade.

Gostar de realizar atividades físicas é fator importante para garantir a manutenção dos alunos nas aulas, como se pode observar através da seguinte frase:

“Se está fazendo bem, tem mais é que continuar. Gosto muito.”

Mais um aspecto relevante a ser considerado nas respostas obtidas diz respeito à satisfação pessoal:

“Me sinto alegre, extrovertida e é um momento que me sinto feliz com mais disposição.”

A qualidade de vida foi aqui novamente citada sendo, portanto, fator de adesão e manutenção dos alunos no Programa Idoso Ativo, exemplificado a seguir:

“Para que possamos chegar à longevidade mais saudáveis.”

A professora foi diversas vezes citada como motivo para a continuidade da participação dos indivíduos nas aulas:

“Sua disposição e alegria são contagiantes, suas aulas são muito criativas, diversificadas e alegres além de ela ser muito humana.”

Em suma, a atitude do profissional de educação física e a maneira com que este interage com os alunos exercem efeito na inclinação ou não dos idosos para prosseguirem ativos na atividade física.

As melhorias observadas naqueles indivíduos que freqüentam as aulas de maneira contínua são, na maior parte das vezes, associadas a: saúde, comunicação interpessoal, qualidade de vida e humor do aluno.

Segundo as próprias palavras dos entrevistados, as melhorias adquiridas na saúde se destacam como principal característica benéfica proveniente do programa:

“Não sinto mais as dores que sentia no meu corpo.”

“As mudanças são radicais, senti mais disposição, mais ânimo, mais vontade, mais coragem e é muito rico, muito mais saudável.”

“Mudou tudo pressão, coluna, humor, resistência, me sinto como uma adolescente.”

A aquisição de uma comunicação facilitada para com outras pessoas foi fator importante referido pela amostra.

“Eu tinha vergonha de me apresentar em público, hoje não tenho mais.”

“Fiquei menos tímida, mais alegre e comunicativa.”

Outra vez a qualidade de vida foi citada, agora como fator positivo do resultado adquirido com a prática de atividade física contínua:

“Sinto-me um homem muito realizado e feliz.”

“Com mais saúde, mais energia, mais bem estar físico e mental, me sinto muito bem com a vida.”

A melhora do humor do aluno, em geral, foi relacionada à participação do programa como um dos benefícios conquistados, sendo evidenciada através das seguintes palavras:

“Fiquei mais alegre.”

“Fiquei com saúde, ativa e alegre.”

“Fiquei mais bagunceira.”

Moreira(apud Paulo e Lima, Filho, 2009) relaciona esta melhora de caráter psicológico e emocional em relação a prática de atividades físicas no curto prazo pode trazer um relaxamento, redução do stress e da ansiedade, melhora o estado do humor, e a longo prazo, trazer benefícios como o bem-estar geral, pois beneficia quase todos os aspectos de funcionamento psicológico. Ajuda a melhorar a saúde mental, pois o exercício regular pode trazer uma série de contribuições no tratamento de enfermidades mentais como neuroses, depressão e ansiedade.

Moreira(apud Paulo e Lima, Filho, 2009) destaca que as grande maioria dos idosos sentem-se melhor depois de iniciarem a praticar algum tipo de

atividade física, e esta melhora, tanto física quanto psíquica contribui para que este idoso sintasse motivado a continuar engajado na atividade.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física contínua é fator intimamente relacionado à aquisição de benefícios de ordem física, mental, social e comportamental pelos indivíduos que compõe o grupo denominado “Terceira Idade”.

Sendo a motivação a principal ferramenta para o ingresso e manutenção do aluno no projeto, objetiva-se reconhecer e pormenorizar os fatores de maior influência para os idosos participantes do Programa Idoso Ativo do município de São Bernardo do Campo.

Concluiu-se através desta pesquisa que os principais motivos de adesão da população analisada são: a saúde, o bem-estar pessoal, a interação social com o grupo, a qualidade de vida, a melhora da auto-estima e a indicação por médicos ou por amigos.

Já os motivos de manutenção das atividades desta mesma amostra são: a proximidade do centro esportivo, a saúde, as amizades, o fato de o aluno gostar da atividade proposta, a qualidade de vida, a satisfação pessoal e a afinidade com a professora.

Puderam-se identificar através da aplicação do questionário os benefícios adquiridos com a continuidade do programa na opinião dos próprios

alunos: melhorias na saúde, na comunicação interpessoal, na qualidade de vida e no humor dos entrevistados.

A partir dos resultados obtidos com a presente pesquisa há possibilidade de elaboração de novos projetos ou, ainda, otimização daqueles já existentes no sentido de oferecer aos indivíduos da faixa etária da terceira idade motivos para ingressarem e permanecerem em perfeita sintonia com sua saúde, qualidade de vida, bem-estar psicológico e como parte de uma sociedade sem exclusões.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLSEN P.E., HARRISON J.H., VANCE B. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada.** São Paulo: Manole, 2001.

ARAÚJO, C. G. S. **Biologia do envelhecimento e exercício físico: algumas considerações.** In: Seminário Internacional Sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade, Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2000.

BALBINOTTI, M.A.A e CAPAZOLI, C.J. **A motivação a prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes de academias de ginástica.** Revista Brasileira de Educação Física. esp., São Paulo, v.22, n-1, p.63-80, 2009.

BARBANTI, J.V. et al. **Esporte e Atividade Física.** São Paulo: Manole, 2002.

CARVALHO FILHO, Eurico Thomas de, NETTO, Matheus Papaleo. **Geriatría: fundamentos, clínica e terapeuta.** São Paulo: Atheneu, 2000.

GALLAHUE, D. L. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** São Paulo: Phorte, 2001.

GUEDES, Onacir Carneiro (org). **Idoso, esporte e atividades físicas**. João Pessoa: Idéia, 2001.

GUERRA, Ricardo Oliveira. **O processo de envelhecimento: modelos teóricos de saúde e incapacidade**. IN: Guedes, Onacir Carneiro (org). **Idoso, esporte e atividades físicas**. João Pessoa: Idéia, 2001.

GUIMARÃES, S.E.R. e BORUCHOVITCH, E. **O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria de autodeterminação**. Psicologia : Reflexão e Crítica, v.17, n 2, p.143-150, 2004.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2000. Disponível em:

<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2000/populacao/pop_Censo2000.pdf>. Acesso em: 28 set. 2003.

LINS, Raquel Guimarães, CORBUCCI, Paulo Roberto. **A importância da motivação na prática de atividade física para idosos**. Juiz de Fora, n. 04. abr/mai. 2007.

LOUREIRO, Luciano Leal. **Motivação na prática da atividade física para pessoas na terceira idade**. (guaiba.ulbra.tche.br/pesquisas/2007/edfis/200)

MAZO, G. Z., CARDOSO F.L., Aguiar D. I.. **Programa de Hidroginástica para Idosos; motivação, auto-estima e auto-imagem**. Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano, 2006

MAZO G.Z. **Atividade Física e Qualidade de Vida de Mulheres Idosas**. [Tese de Doutorado – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física]. Porto (Portugal): Universidade do Porto; 2003.

PAULO, H.O.P; LIMA FILHO, S.R. **Movimentar e preciso: Uma análise da relação entre exercício físico, motivação e terceira idade.** Monografia de conclusão de curso da Universidade Federal do Para, Castanhal, 2009.

RAMOS, Luiz Roberto. **Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano:** Projeto Epidoso São Paulo. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v19n3/15882.pdf>>. Acesso em: 07 set. 2003.

RHEINHEIMER, Michele. **A motivação de idosos á prática da atividade física,** Universidade federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, Rio Grande do Sul (2010).

VARGAS NETO, Francisco Xavier de . **Atividades Físico-Desportivas: o nosso paradigma de promoção da saúde.** Caxias do Sul: Edcs, 2004.

WEINBERG, Robert S. e GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício.** São Paulo: Artemed, 2001.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Modelo do questionário aplicado no projeto de pesquisa

Grupo Focal – Idoso Ativo

Alunos do CREC Baetinha com idade acima de 60 anos – Misto

Profª Matilde

Nome:

Endereço:

Idade:

Estado civil:

Sexo:

Possui trabalho remunerado? () SIM () NÃO

Há quanto tempo pratica atividade física no CREC Baetinha?

Você reside em propriedade:

Própria () Emprestada ()

Aluguel () De favor ()

- 1- O que o motivou a freqüentar as aulas de ginástica no Centro Esportivo?
- 2- O que você responde para alguém que pergunta sobre a sua aula de ginástica?
- 3- Quais as mudanças obtidas após o início do programa de atividade física no centro esportivo?
- 4- Cite algo que mais gosta e que menos gosta no Programa Idoso Ativo.
- 5- Quais os motivos que o leva a continuar a prática de atividade física neste local?
- 6- Você pratica atividade física em outros locais?
- 7- Cite algumas sugestões para melhorar a atividade física do Programa Idoso Ativo.

ANEXOS

Anexo 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA PUCSP – São Paulo

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Resolução nº 196/96 – Conselho Nacional de Saúde

O(A) Sr(a) foi selecionado(a) e está sendo convidado(a) para participar da pesquisa intitulada MOTIVAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: a influência na prática de atividade física, que tem como objetivo: Obter um conhecimento sistematizado do público participante nas atividades físicas no Programa do Idoso Ativo promovidas pela Secretaria de Esportes do município de São Bernardo do Campo.

Este é um estudo baseado em uma abordagem qualitativa, utilizando como método principal a análise compreensiva do discurso.

A pesquisa tem o término previsto para dezembro de 2012.

Suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, isto é, em nenhum momento será divulgado o seu nome em qualquer fase do estudo. Quando for necessário exemplificar determinada situação, sua privacidade será assegurada uma vez que seu nome será substituído de forma aleatória. Os dados coletados serão utilizados apenas NESTA pesquisa e os resultados divulgados em eventos e/ou revistas científicas e em publicações da Prefeitura de São Bernardo do Campo.

Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento você pode recusar-se a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição na qual você é atendido, como também na qual trabalha.

Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder perguntas a serem realizadas sob a forma de grupos de 3 a 4 pessoas. A coleta será feita em forma de questionário e respondidas em forma dissertativa, onde deverá constar as respostas de todos os alunos presentes no grupo e que será guardado por cinco (05) anos e incinerada após esse período.

Sr(a) não terá nenhum custo ou quaisquer compensações financeiras. Não haverá riscos de qualquer natureza relacionada a sua participação. O benefício relacionado a sua participação será de aumentar o conhecimento científico no Programa de Idoso Ativo e para melhor adequação dos serviços prestados pelo município.

Sr(a) receberá uma cópia deste termo onde consta o celular/e-mail do pesquisador responsável, e demais membros da equipe, podendo tirar as suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento. Desde já agradecemos!

Nome do Orientador: Helena Marieta Rath Kolyniak
cel 7125 3887
e-mail: hkolyniak@pucsp.br

Nome do entrevistadora: Matilde Guazzelli Vial
cel 99198 7506
e-mail: matildevial@hotmail.com

Comitê de Ética em Pesquisa PUCSP – São Paulo - fone:

São Paulo, ____ de _____ de 2012.

Declaro estar ciente do inteiro teor deste TERMO DE CONSENTIMENTO e estou de acordo em participar do estudo proposto, autorizo o uso de imagem de atividades que não permitam a visualização do rosto. Estou ciente que poderei desistir a qualquer momento de minha participação na pesquisa, sem sofrer qualquer punição ou constrangimento.

Sujeito da Pesquisa:

Documento: _____

(assinatura)