



FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM OS IDOSOS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS

Adriana da Silva¹, Michele Teixeira¹, Karen Annik Donato¹, Antonio Moreira Junior², Solange de Oliveira Freitas Borragine²

¹Discente do Curso de Educação Física da Faculdade Estácio de Carapicuíba. ²Docente, Faculdade Estácio de Carapicuíba.
E-mail: adriana.myst@hotmail.com

Introdução: A população idosa vem aumentando exponencialmente de acordo com Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, e a qualidade desse envelhecimento pode ser influenciado por vários fatores, dentre eles a prática regular de atividade física. A motivação tem um significado amplo, podendo ser de necessidades, impulsos, desejos, interesses, propósitos e atitudes de um indivíduo. Os estudos realizados no Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, mostram que a metade dos idosos precisa de alguma ajuda para realizar certas atividades da vida diária, e aproximadamente 7% desses indivíduos apresentam serem altamente independentes, sem necessitar de ajuda. Com isso o estudo tem o seguinte problema: Quais são os fatores motivacionais para que o idoso pratique atividade física regular? Justifica-se o presente trabalho tendo em vista o tema ser negligenciado e ter pouca relevância para os próprios beneficiários mencionando os aspectos do envelhecimento, os programas para a prática de exercícios e, ainda, os riscos decorrentes do sedentarismo. **Objetivo:** Este artigo tem como objetivo verificar os fatores motivacionais que mais influenciam a prática de atividade física dos idosos. **Material e Método:** O método utilizado para essa pesquisa foi amostral que consistiu em 36 idosos com idade entre 60 e 88 anos, sendo 25 pessoas do sexo feminino e 11 do sexo masculino, todos praticantes de atividades físicas regulares e frequentadores do Parque Gabriel Chucri, localizado em Carapicuíba/SP. Foi aplicado um questionário motivacional proposto por Meneguzzi e Voser (2011) com seis fatores motivacionais (1) médico recomendou, (2) melhora do condicionamento físico, (3) estética, (4) saúde/prevenção da saúde e qualidade de vida, (5) integração social (fazer novas amizades/ estar com amigos), (6) redução do estresse/ ansiedade/ questões psicológicas. Sendo classificações: NI = Nada Importante, PI = Pouco Importante, I = Importante, MI = Muito Importante e EI = Extremamente Importante. **Resultados e Discussão:** Os resultados da coleta dos dados foram, em primeiro com 50% classificado como muito importante, saúde e qualidade de vida, em segundo com 47% integração social e redução de estresse como extremamente importante, porém classificado como apenas importante para a motivação da prática regular de atividade física. Foram identificados vários fatores motivacionais para a prática de atividades físicas da população idosa tanto masculina quanto feminina, seja para melhorar a saúde ou simplesmente para socialização. **Conclusão:** Conclui-se que a prática de atividade física auxilia o idoso a se tornar mais independente nas suas ações diárias, possibilita um convívio social saudável e mais feliz, pois é uma população que tende a crescer cada vez mais e, para que a atividade física regular proporcione benefícios, ela deve ser bem orientada, podendo se tornar um ótimo aliado para o bem estar, saúde e qualidade de vida do idoso.

Palavras-chave: Idoso, Atividade Física, Motivação, Qualidade de Vida.