

**FATORES MOTIVACIONAIS DE MULHERES DE MEIA IDADE E IDOSAS
 PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL**

Emanuely Victoria Caetano Rodrigues¹, Lucas Rogerio dos Reis Caldas²

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural que faz parte da vida do ser humano e é acompanhado muitas vezes por um estilo de vida inativo. A participação e continuidade de exercícios físicos como o treinamento funcional (TF) é diretamente associada a motivação do indivíduo praticante, sendo essa caracterizada como uma ação voluntária encaminhada para fatores ambientais e pessoais. O objetivo do presente estudo foi analisar os fatores motivacionais que levaram as mulheres de meia e terceira idade a aderirem a prática de um projeto de TF de Ouro Branco-MG. Trata-se de um estudo de natureza aplicada, quanto aos objetivos descritiva e quanto ao procedimento foi um estudo de caso. A amostra foi composta por 10 praticantes do projeto de treinamento funcional, sendo todas do sexo feminino, com idades entre 45 e 65 anos (56,5±5,8 anos). O instrumento de coleta de dados foi o Inventário de Motivação para a Prática de Atividades Físicas IMPRAF-54, com questões relativas às motivações para a prática da atividade física. A normalidade dos dados foi testada através do teste Shapiro-Wilk. Os scores brutos foram tratados com teste Kruskal-Wallis, seguido de Post-Hoc de Tukey, os valores de percentil foram tratados com teste Anova One Way, com Post-Hoc de Tukey. Observou-se que o Saúde foi o fator que mais influencia a aderência das mulheres de meia e terceira idade a prática de um projeto de TF de Ouro Branco-MG, evidenciando que elas consideram o treinamento funcional como uma alternativa para a busca da saúde.

Palavras-chave: Envelhecimento. Motivação. Treinamento Funcional.

1 - Graduação em Educação Física, Faculdade Santa Rita-FASAR, Conselheiro Lafaiete, Minas Gerais, Brasil.

2 - Professor no Curso de Educação Física, Faculdade Santa Rita-FASAR, Conselheiro Lafaiete, Minas Gerais, Brasil.

ABSTRACT

Motivational factors of women of middle age and elderly practicing functional training

Aging is a natural process that is part of human life and is often accompanied by an inactive lifestyle. The participation and continuity of physical exercises such as functional training (TF) is directly associated with the motivation of the individual practitioner, which is characterized as a voluntary action directed to environmental and personal factors. The aim of the present study was to analyze the motivational factors that led middle and senior women to join the practice of a TF project in Ouro Branco-MG. It is a study of an applied nature, as for the descriptive objectives and as for the procedure, it was a case study. The sample consisted of 10 practitioners of the functional training project, all of whom were female, aged 45 to 65 years (56.5 ± 5.8 years). The data collection instrument was the Inventory of Motivation for the Practice of Physical Activities IMPRAF-54, with questions related to the motivations for the practice of physical activity. The normality of the data was tested using the Shapiro-Wilk test. The raw scores were treated with the Kruskal-Wallis test, followed by Tukey's Post-Hoc, the percentile values were treated with the Anova One Way test, with Tukey's Post-Hoc. It was observed that Health was the factor that most influences the adherence of middle and third age women to the practice of a TF project in Ouro Branco-MG, showing that they consider functional training as an alternative for the search for health.

Key words: Aging. Motivation. Functional training.

E-mail dos autores:
 rodrigues.emanuely@yahoo.com.br
 lucasrrcaldas7@gmail.com

Autor Correspondente:
 Lucas Rogério dos Reis Caldas.
 lucasrrcaldas7@gmail.com
 Faculdade Santa Rita-FASAR.
 Rua Quincas Alves, nº 430, apartamento 101.
 Conselheiro Lafaiete, Minas Gerais, Brasil.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que faz parte da vida do ser humano. Muitas vezes este processo é acompanhado por um estilo de vida inativo, que contribui para redução da capacidade física e no aumento da dependência, podendo prejudicar a qualidade de vida de idosos (Bloom e colaboradores 2017; Freitas e Py, 2016).

A pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2017) mostra que a população brasileira envelhece de forma acelerada e acentuada.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no ano de 2017 a população idosa brasileira era composta por 29.374 milhões de pessoas, totalizando 14,3% da população total do país (IBGE, 2017).

A expectativa de vida se elevou ao longo do tempo, levando alterações demográficas pelo mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), considera-se que até 2050 cerca de 20% da população global será de pessoas com 60 anos ou mais. Com o aumento da expectativa de vida torna-se cada vez mais interesse a adoção de um estilo de vida mais saudável e ativo durante a velhice.

Com a ausência de prática de exercícios físicos, percebe-se que a capacidade funcional que é o desempenho motor para a realização das atividades da vida diária (AVD) com autonomia e independência. Sendo extremamente afetada em relação a perda da capacidade cardiorrespiratória, neuromusculares, osteoarticulares e fatores sensoriais, no cotidiano dos idosos (Fechine e Tropieri, 2013).

A prática de exercícios físicos está ligada a melhoria dos aspectos físicos, fisiológicos e psicológicos. Através desse direcionamento, a OMS (2018) alerta a necessidade de implantação de programas de exercícios visando a redução do sedentarismo.

A participação e continuidade de exercícios físicos é diretamente associada a motivação do indivíduo praticante, sendo caracterizada como uma ação voluntária encaminhada para fatores ambientais e pessoais.

Destaca-se que a motivação pode estar inserida na manutenção da saúde, convívio social, aumento na vitalidade e da autoestima.

Uma vez descobertos os fatores que motivam essa população a aderir e manter-se

em um programa de treinamento funcional, o trabalho de profissionais de educação física e da saúde pode se tornar melhor conduzido ao que diz respeito às estratégias de recrutamento e manutenção desses alunos.

O Treinamento Funcional (TF) é um método sistematizado de exercícios multifuncionais com a intuito básico na melhoria do sistema psicobiológico (Silva-Grigoletto, Brito e Heredia, 2014).

O TF pode ser executado na aplicação de exercícios dinâmicos, somados a movimentos de aceleração, redução e estabilização, tendo como objetivo a qualidade e a melhora dos grupos musculares no geral com adaptações de acordo com as necessidades de cada indivíduo, motivando assim adultos e idosos para a prática do TF (Teixeira e Evangelista, 2014).

A entrada do profissional de educação física no Sistema Único de Saúde (SUS) está ligado por meio de vários projetos e programas, envolvendo exercício físico para adultos e idosos, com doenças como hipertensão, diabetes, obesidade entre outras doenças.

Com a influência dos profissionais proporcionando lazer, convívio social, juntamente com a prática do TF voltado para adultos e idosos, aplicando de forma segura e recomendada os exercícios físicos para essa população.

Para tanto, é importante destacar a necessidade de profissionais especializados, qualificados e competentes para atender e atrair essa população.

É dever do profissional desenvolver um trabalho que leve em conta os aspectos psicológicos, físicos e sociais integrados, procurando motivar os adultos e idosos para que a prática se torne algo agradável, duradouro e positivo.

Sabendo os possíveis benefícios da prática regular e orientada de exercício físico potencializando o trabalho realizado do profissional da saúde, torna-se fundamental identificar os fatores que influenciam e motivam os adultos e idosos a aderirem e manter um estilo de vida ativo e saudável, podendo ser uma influência para bem-estar e para a saúde da população idosa.

Desta forma o objetivo do presente estudo é analisar os fatores motivacionais que levaram as mulheres de meia idade e idosas a aderirem a prática de um projeto de TF de Ouro Branco-MG.

MATERIAIS E MÉTODOS**Amostra**

A população do estudo foi constituída por mulheres que praticam o projeto de TF de Ouro Branco-MG, do bairro 1º de maio na cidade de Ouro Branco-MG. Este projeto possui cerca de 26 mulheres matriculadas. Sendo realizado no projeto o TF duas vezes por semana.

O projeto é composto por uma Equipe Multidisciplinar envolvendo vários profissionais da área da saúde, ministrados pela Secretaria de Saúde de Ouro Branco-MG.

A amostra foi constituída por apenas 10 de mulheres, selecionadas por conveniência, que devido ao momento de pandemia do Covid-19 e por algumas das mulheres serem idosas consideradas do grupo de risco, a Secretaria de Saúde juntamente com a Equipe Multidisciplinar responsável pelo projeto de TF, fizeram a liberação de apenas 10 participantes dentre as 26 para representar a amostra.

Delineamento

Foram adotados todos os procedimentos éticos para a realização deste estudo. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisas com Seres Humanos da Faculdade Santa Rita (CEP-FASAR), com parecer de número CAAE: 38201420.1.0000.8122 e número de parecer: 4.302.004. Após a aprovação do CEP-FASAR, foi encaminhada uma carta de apresentação da pesquisa à direção da Equipe Multidisciplinar e da Secretaria de Saúde do município de Ouro Branco-MG.

Após isso, as voluntárias foram convidadas a participar do estudo, aquelas que aceitaram participar assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Foi aplicado um questionário para caracterização da amostra visando coletar dados sobre idade, massa corporal, estatura e possíveis patologias, a fim de melhor caracterizar a amostra do estudo.

A aplicação do questionário para avaliar os fatores motivacionais, foi realizada em apenas um dia, antes da aula se iniciar, as participantes foram abordadas individualmente em uma sala do posto de saúde, onde foi explicado todo o questionário e a forma correta de ser preenchido, de modo que não houvesse interferência.

Todos os procedimentos realizados durante o presente estudo respeitaram as medidas de cuidado sanitário para contenção do contágio pelo novo corona virus (COVID-19).

Instrumentos

Os instrumentos usados para a coleta de dados foram o questionário de caracterização da amostra elaborado pelos pesquisadores e o “inventário de motivação a prática regular de atividade física” IMPRAF 54 elaborado por Balbinotti e Barbosa (2006).

O questionário de caracterização da amostra obteve informações acerca da idade, massa corporal, estatura e patologias diagnósticas nos voluntários do estudo, com intuito de melhor caracterizar a amostra desta pesquisa.

O IMPRAF-54 é um instrumento que possibilita verificar a partir de 54 itens, com 9 blocos, seis possíveis dimensões associadas à motivação à prática regular de atividade física; sendo que o primeiro bloco apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional: (1º) Controle de Estresse, (2º) Saúde, (3º) Sociabilidade, (4º) Competitividade, (5º) Estética e (6º) Prazer.

Essas questões são repetidas até o oitavo bloco sendo que o último bloco, o nono é composto por seis questões repetidas tendo como objetivo investigar o grau de concordância acordadas a primeira e a segunda resposta ao mesmo item, esse instrumento foi desenvolvido no Brasil e permite avaliar e classificar indivíduos de 13 a 83 anos.

O questionário apresenta uma escala tipo likert com cinco opções, em uma ordem crescente de avaliação: “isto me motiva pouquíssimo”, “isto me motiva pouco”, “mais ou menos, não sei dizer, tenho dúvida”, “isto me motiva muito”, “e isto me motiva muitíssimo”.

Na análise dos dados será gerado um score que varia de 0-40 para cada um dos domínios do questionário. Quanto maior o score, maior será a influência deste domínio na motivação para a prática de treinamento funcional.

Estatística

Inicialmente foi verificada a normalidade dos dados, através do teste Shapiro-Wilk. Os dados de score bruto,

apresentaram distribuição não normal e foram comparados através do teste Kruskal-Wallis, seguido do teste de Tukey.

Os valores de percentil apresentaram distribuição normal e foram comparados através do teste Anova one way, seguido de teste de Tukey. Todas as análises foram realizadas no pacote estatístico SigmaPlot, versão 11.0, considerado nível de significância e 5%. Os dados são apresentados em média \pm

desvio padrão (distribuição normal) ou mediana e intervalo interquartil (dados não normais), através de figuras e tabelas.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os dados de caracterização da amostra, sendo eles, idade, massa corporal, estatura, IMC e patologias diagnosticadas.

Tabela 1 - Dados de caracterização da amostra.

Variável	Valor
Idade (anos)	56,5,0 \pm 5,80
Massa Corporal (KG)	61,5 \pm 13,82
Estatura (m)	1,55 \pm 0,05
IMC (KG/m ²)	24,87 \pm 6,30
Patologias	Percentual
Diabetes	10%
Hipertensão	30%
Dislipidemia	0%
Outras	0%

Legenda: kg – Quilogramas; m – metros.

Fonte: Elaborada pelos autores (2021)

A tabela 2 apresenta a comparação entre os scores brutos dos fatores motivacionais, mensurados pelo instrumento

IMPRAF-54. A análise foi realizada através do teste Kruskal-Wallis, seguido do teste de Tukey.

Tabela 2 - Comparação entre os scores brutos dos fatores de motivação.

Fator Motivacional	Fator Motivacional	p-valor
	Controle do Estresse 38,5 (32,0 - 40,0)	
Competitividade 8,00 (8,0 - 8,0)	Saúde 40,00 (40,0 - 40,0) Sociabilidade 40,00 (35,0 - 40,0) Prazer 37,50 (33,00 - 40,0)	p<0,05
Estética 22,50 (15,0 - 33,0)	Saúde 40,00 (40,0 - 40,0)	p<0,05

Fonte: Elaborada pelos autores (2021)

Os fatores Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade e Prazer, apresentaram maiores valores de score bruto que o fator Competitividade.

O fator Saúde, apresentou maior score bruto que o Estética. Não houve diferença entre os demais fatores.

A figura 1 apresenta a comparação dos percentis para os fatores motivacionais, mensurados através do IMPRAF-54.

A análise foi realizada pelo teste Anova, seguido do teste de Tukey.

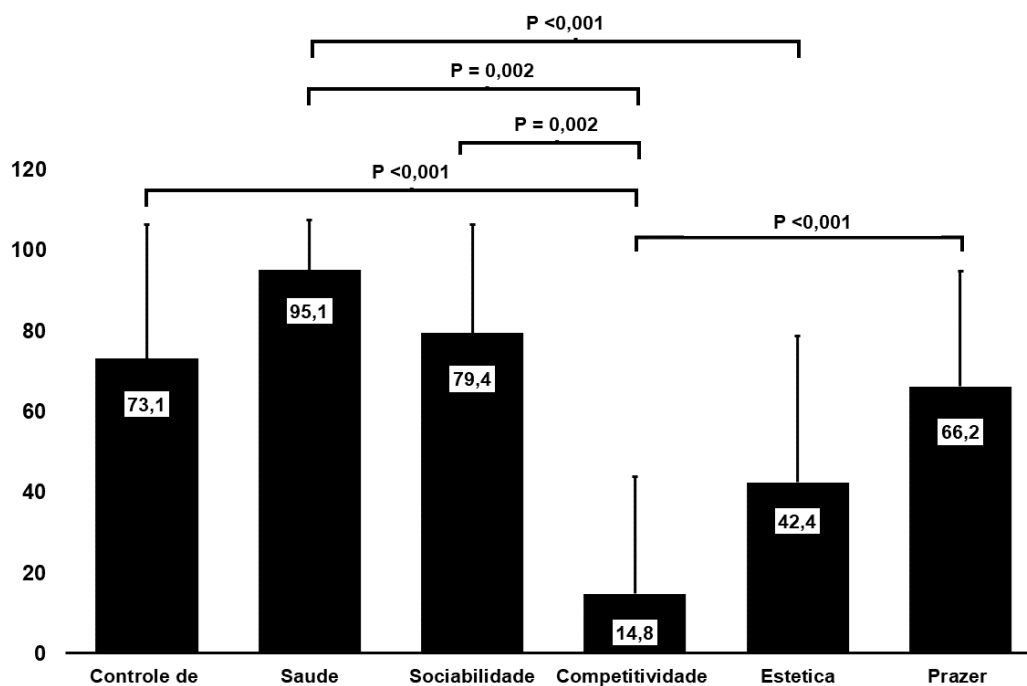


Figura 1 - Comparação dos percentis para os fatores de motivação.

Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

Na figura 1 pode-se notar que os valores de percentis dos fatores Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade e Prazer foram maiores que o percentil do fator Competitividade. Além disso, observa-se que o fator Saúde foi maior que o fator Estética.

DISCUSSÃO

O objetivo desse estudo foi analisar os fatores motivacionais que levaram as mulheres de meia idade e idosas a aderirem a prática de um projeto de TF de Ouro Branco-MG.

Encontramos que os principais fatores motivacionais predominantes foram a Saúde seguido de Sociabilidade, Controle do Estresse, Prazer, Estética e Competitividade.

Meurer, Benedetti e Mazo (2012), em estudo realizado com 140 idosos com mais de 60 anos participantes de um programa de atividade física por meio da modalidade de ginástica, utilizando o IMPRAF-54, encontraram como resultados que o fator Saúde foi o principal motivador para a prática,

seguida de Prazer, Sociabilidade e Controle de Estresse.

No estudo de Cardoso (2014) cinquenta e sete idosos participantes de um programa de exercício físico generalizado e exercícios aeróbios, responderam ao IMPRAF-54, e os fatores Saúde, Sociabilidade e Prazer obtiveram os maiores indicadores de motivação, tais resultados corroboram a ordem dos fatores motivacionais encontrados no presente estudo.

Um estudo realizado por Alencar e colaboradores, (2018) avaliaram o perfil de 114 praticantes de treinamento funcional, onde observou que o objetivo principal dos praticantes é a promoção de saúde o que vai de encontro ao presente estudo.

Cavalli e colaboradores, (2019) realizaram um estudo com 35 idosos com 10 anos ou mais de participação em um projeto social de extensão universitária, utilizando o IMPRAF-54, encontraram que a Saúde foi o principal fator motivacional para a prática, seguido dos fatores Prazer, Sociabilidade e Controle de Estresse.

Santos (2019) em seu estudo composto por 30 praticantes de treinamento funcional, sendo 15 mulheres e 15 homens, com idades entre 20 a 42 anos praticantes da modalidade há mais de seis meses, verificou que o principal fator motivacional está relacionado à sensação de bem-estar, saúde e aptidão física.

Os estudos supracitados vão de encontro aos achados do presente estudo onde a saúde é considerada um dos principais fatores motivacionais para a busca pela prática de exercícios físicos, o que evidencia que o treinamento funcional é uma modalidade em que seus praticantes se motivam a praticá-lo em busca de saúde.

Como limitações podemos pontuar o pequeno tamanho amostral selecionado por conveniência, devido ao atual momento em que essa pesquisa foi desenvolvida, em plena pandemia de COVID-19.

Novos estudos devem ser conduzidos com um tamanho amostral maior selecionados de forma aleatória e comparando os fatores motivacionais de praticantes de treinamento funcional com outras modalidades de exercícios físicos, para melhor compreensão desta temática.

Apesar das limitações citadas, o presente estudo possibilitou delinear um perfil motivacional dos praticantes de treinamento funcional, além disso, espera-se que os resultados expostos neste estudo possam ir além da contribuição científica e profissional, se estendendo para a sociedade, pois entende-se que a partir da melhor compreensão das motivações para à prática de atividade física, políticas de promoção aos exercícios poderão ser executadas, neste caso, em especial visando a maior massificação do treinamento funcional e os efeitos saudáveis atribuídos a sua adesão e prática continuada.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o fator motivacional que mais se destacou foi a saúde seguido de sociabilidade, controle do estresse, prazer, estética e competitividade, havendo diferença estatística entre os fatores controle de estresse, saúde, sociabilidade e prazer em relação a competitividade, e saúde em relação a estética.

Sendo que saúde foi o fator que mais influencia a aderência das mulheres de meia e

terceira idade a prática de um projeto de TF de Ouro Branco-MG.

REFERÊNCIAS

1-Alencar, G. P.; Marin, J. L. O.; Lima, L. E. M.; Teixeira, C. V. L. S. Perfil de praticantes de treinamento funcional de Campo Grande-MS. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. Vol.17. Núm. 2. p. 80-85. 2018.

2-Balbinotti, M. A. A.; Barbosa, M. L. L. Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Reio Grande do Sul. 2006.

3-Bloom, D. E.; Chatterji, S.; Kowal, P.; Lloyd-Sherlock, P.; McKee, M.; Rechel, B.; Rosenberg, L.; Smith, J. A. Macroeconomic implications of population ageing and selected policy responses. *The Lancet*. London. Vol. 385 p. 649-657. 2017.

4-Brasil. Ministério da Saúde-MS. Envelhecimento no Brasil: dados epidemiológicos. Brasília-DF. 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br>. Acesso em: 26/03/2020.

5-Cardoso, A. Fatores motivacionais de idosos associados à prática regular de exercícios físicos. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual Paulista. Rio Claro 2014.

6-Cavalli, A. S.; Garcia, G. P.; Ricardo, A. C.; Ribeiro, J. A. B.; Cavalli, M. O. Fatores motivacionais de idosos praticantes em um projeto universitário de Educação física. *Estudos interdisciplinares sobre envelhecimento*. Porto Alegre. Vol. 24. edição especial. p. 11-25. 2019.

7-Fechine, B. R. A.; Trompieri, N. Processo de Envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Inter Science Place Revista Científica Internacional*. Campos dos Goytacazes. Vol. 1. Núm. 7. p. 106-132. 2013.

8-Freitas, E. V.; Py, L. editores. *Tratado de geriatria e gerontologia*. 4ª edição. Rio de janeiro. Guanabara Koogan. 2016. p. 1696.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

9-IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Envelhecimento populacional no Brasil: dados estatísticos. Brasília-DF. 2017.

10-Meurer, S. T.; Benedetti, T. R. B.; Mazo, G. Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. Estudos de Psicologia. Campinas. Vol. 17. Núm. 2. p. 299-303. 2012.

11-OMS. Organizacional Mundial de Saúde. Informe mundial sobre envelhecimento e saúde. 2015.

12-OMS. Organizacional Mundial de Saúde. Informe mundial sobre envelhecimento e saúde. 2018.

13-Santos, J. N. Fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional em uma academia da cidade de João Pessoa-PB: uma abordagem descritiva. TCC. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa. 2019.

14-Silva-Grigoletto, M. E.; Brito, C. J.; Heredia, J.R. Functional training: functional for what and for whom? Revista Brasileira de Cineantropologia e Desempenho Humano. Vol. 16. Núm. 6. p. 714-719. 2014.

15-Teixeira, C. V. L. T.; Evangelista, A. L. Treinamento funcional e core training: definição de conceitos com base em revisão de literatura. Lecturas Educacion Fisica y Deportes. Buenos Aires. Ano 18. Núm. 188. p. 188. 2014.

Recebido para publicação em 14/04/2021

Aceito em 11/08/2021