

# AÇÕES MOTIVADORAS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: Um Olhar Sobre o Envelhecimento Humano

**Stela Maris Stefanello Stefanello<sup>1</sup>**  
**Astor Antônio Diehl<sup>2</sup>**  
**Pericles Saremba Vieira<sup>3</sup>**

## RESUMO

A pesquisa tem objetivo de compreender o entendimento dos sujeitos em relação ao exercício físico e o envelhecimento humano, investigar as ações de autocuidado, identificar os exercícios físicos incorporados e seus respectivos benefícios que obtiveram com a prática sistemática, com um olhar sobre o envelhecimento humano saudável. A pesquisa apresenta caráter descritivo, com abordagem qualitativa. A amostra consta de sete sujeitos com média de 50 anos de idade, sendo cinco do gênero feminino e dois do gênero masculino, praticantes de exercícios físicos a mais de 3 anos na Academia "A" do município de Ijuí/RS. O instrumento para a coleta dos dados foi à entrevista semi-estruturada, realizada no período de fevereiro de 2011. As entrevistas foram transcritas e a seguir categorizadas. A análise e discussões estão no processo de construção, na tentativa de elucidar as ações motivadoras, dos sujeitos de 45 a 59 anos de idade, na adesão e continuidade da prática de exercícios físicos.

**Palavras-chave:** Envelhecimento humano; Autocuidado; Exercício físico.

<sup>1</sup> Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo – UPF – RS e Faculdade de Educação Física e Fisioterapia. smss@unijui.edu.br

<sup>2</sup> Orientador: Docente do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo – UPF – RS e Faculdade de Educação Física e Fisioterapia

<sup>3</sup> Co-orientador: Docente do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo – UPF – RS e Faculdade de Educação Física e Fisioterapia

## INTRODUÇÃO

O Mestrado em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo/RS aborda as áreas interdisciplinares da saúde e biológica, com objetivo de formar pesquisadores e docentes do ensino superior para analisar e atender às demandas biopsicossociais da população de idosos, contribuindo para a produção de conhecimentos multidisciplinares do envelhecimento humano, saúde e sociedade. Um dos fatores que incentivou a esta pesquisa, ocorreu através das observações e conversas informais com outros profissionais de academias de ginástica do município de Ijuí/RS, referente ao grande fluxo de novos alunos e a rotatividade de alunos nas academias.

A pesquisa tem objetivo de compreender o entendimento dos sujeitos em relação ao exercício físico e o envelhecimento humano, investigar as ações de autocuidado, identificar os exercícios físicos incorporados e seus respectivos benefícios obtidos pelos sujeitos com a prática sistemática dos mesmos, pensando no envelhecimento humano saudável. A pesquisa tem um viés sobre o envelhecimento humano e propõe apontar a existência de ações motivadoras nos sujeitos de 45 a 59 anos de idade ao permanecer na prática de exercícios físicos.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Compreender o entendimento dos sujeitos em relação ao exercício físico e o envelhecimento humano.

Investigar as ações de autocuidado que os sujeitos realizam pensando no envelhecimento humano saudável.

Identificar os exercícios físicos incorporados e os respectivos benefícios que os sujeitos obtiveram com a prática sistemática dos mesmos.

## METODOLOGIA

### *Tipo de pesquisa*

A pesquisa apresenta caráter descritivo, na visão de Gressler (2004, p. 54), descreve “sistematicamente, fatos e características presentes em uma determinada população ou área de interesse”. O principal foco foi voltado para o presente e busca descobrir “O que é?”.

A pesquisa descritiva é usada para descrever fenômenos existentes, situações presentes e eventos, identificar problemas e justificar condições, comparar e avaliar o que os outros estudos estão desenvolvendo em situações e problemas similares, visando aclamar situações para futuros planos e decisões (GRESSLER, 2004, p. 54).

A pesquisa tem a abordagem qualitativa considerando a existência de uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito.

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 1994, p. 21:22).

Neste sentido, a pesquisa qualitativa tem como objetivo principal interpretar o fenômeno que observa, com profundidade sobre a temática.

### *População*

A população desta pesquisa foi realizada através da amostragem não probabilística, que no entendimento de Miguel (1978 apud GRESSLER, 2004) é usada quando a possibilidade de se escolher um certo elemento do universo é desconhecida, com sujeitos do gênero masculino e feminino, praticantes de exercícios físicos a mais de 3 anos nas academias do município de Ijuí/RS.

Os critérios de seleção das academias no município de Ijuí/RS para a realização da pesquisa de mestrado, constaram nos seguintes itens: academias credenciadas no Conselho Federal de Educação Física do RS (CREF), com mais de 200 alunos matriculados e ativos mensalmente, no período de janeiro a julho de 2010, e com o consentimento do profissional responsável para a realização da pesquisa na academia.

O levantamento dos dados nas academias foram realizados na primeira quinzena do mês de julho de 2010, aos proprietários das academias em Ijuí/RS. Após as análises dos critérios de seleção, uma academia contemplou os mesmos e foi denominada como: Academia “A”.

### *Amostra*

A amostra desta pesquisa foi classificada como amostragem por julgamento especializado ou intencional, para Gressler (2004, p.144) “é aquela que se baseia em julgamentos feitos pelo pesquisador, isto é, aquela que segundo ele, é a melhor para o estudo ... o pesquisador, intencionalmente, toma, para amostra, elementos que apresentam as características desejadas por ele”.

A amostra foi realizada através do fichário dos alunos matriculados na Academia “A”, no segundo semestre de 2007, entre 45 a 59 anos de idade, considerados na meia-idade, conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), e que continuam ativos. A amostra consta de sete sujeitos com média de 50 anos de idade, sendo cinco do gênero feminino e dois do gênero masculino, praticantes de exercícios físicos a mais de 3 anos na Academia “A” do município de Ijuí/RS.

Os participantes da pesquisa receberam o termo de Consentimento Livre e Esclarecido autorizando a participação na entrevista.

### *Técnica de coleta de dados*

O instrumento para a coleta dos dados foi à entrevista semi-estruturada ou focalizada em que é construída em torno de questões do qual o entrevistador

parte para uma exploração em profundidade. “Requer mais treinamento e habilidades do investigador para manter o foco, reconhecendo pontos significativos e evitando elementos tendenciosos” (GRESSLER, 2004, p.165).

A coleta dos dados foi realizada, primeiramente, com um participante, caracterizando-se como teste piloto para obter clareza de que o instrumento de pesquisa será adequado ao objeto desta. Em um segundo momento foi coletado os dados seguindo um cronograma de agendamento de horários e locais com os sujeitos da amostra da pesquisa.

As entrevistas foram realizadas no mês de fevereiro de 2011, sendo gravada e posteriormente transcrita na íntegra, identificando os participantes no decorrer da pesquisa como sujeitos em ordem alfabética e utilizando letras itálicas, sem alterações na transcrição dos dados e mantendo seu anonimato. Durante a entrevista foi utilizado o caderno de registros, para fazer algumas anotações, caso necessário.

## **ANÁLISE E DISCUSSÕES DOS DADOS**

As entrevistas foram transcritas e a seguir categorizadas de acordo com Minayo, que sinaliza:

A palavra categoria, em geral, se refere a um conceito que abrange elementos ou aspectos com características comuns ou que se relacionam entre si. Essa palavra está ligada à idéia de classe ou série. As categorias são empregadas para se estabelecer classificações. Nesse sentido, trabalhar com elas significa agrupar elementos, idéias ou expressões em torno de um conceito capaz de abranger tudo isso. Esse tipo de procedimento, de um modo geral, pode ser utilizado em qualquer tipo de análise em pesquisa qualitativa (1994, p.70).

As categorias para as análises e discussões são formuladas a partir da coleta dos dados, a autora sugere as mesmas, com mais especificidade e concretas (MINAYO, 1994).

## CONCLUSÕES

As análises e discussões estão no processo de construção, na tentativa de elucidar as ações motivadoras, dos sujeitos de 45 a 59 anos de idade, na adesão e continuidade da prática de exercícios físicos. Servindo de subsídios a comunidade acadêmica e também a população interessada nesta temática, incutindo as mesmas no autocuidado para melhor conviver com as mudanças que ocorrem com o processo do envelhecimento humano.

## REFERÊNCIAS

- BRASÍLIA (DF). Envelhecimento e saúde idosa. Caderno de Atenção Básica nº19. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a.
- DISHMAN, R. K.; Sallis, James F.; ORENSTEIN, Diane R.. **The determinants of physical activity and exercise**. Public Health Reports, vol. 100, n.2, p. 159-171, March/April, 1985.
- DISHMAN, R. K. Introduction: concensus, problems, and prospects. In: Dishman, R. K. **Advances in exercise adherence**. Champaign: Human Kinetics, 1994.
- GRESSLER, Lori Aline. **Introdução à pesquisa: projetos e relatórios**. 2º Ed.. São Paulo: Loyola, 2004.
- LIZ, Carla Maria de; CROCETTA, Tânia Brusque; VIANA, Maick da Silveira; BRANDT, Ricardo; ANDRADE, Alexandro. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica**. Motriz, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan/mar, 2010.
- LOPES, Virgínia Maria Bicalho da Silva; CHIAPETA, Silvia Maria Saraiva Valente. **Motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas regulares em academias de ginástica da cidade de Ubá, MG**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd143/adesao-de-atividades-fisicas-em-academias.htm>>. Acesso em: 08 de agosto de 2010.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5ª ed. Londrina: Midiograf, 2010.
- PROCHASKA, J.O.; DICLEMENTE, C.C.. **Towards a comprehensive model of change**. In: MILLER, W., HEATHER, N. (eds). Treating addictive behaviors. New York : Plenum Press, 1986. p.3-27.
- PROCHASKA J.O.; DICLEMENTE C.C.; NORCROSS J.C.. In search of how people change – applications to addictive behaviors. *Am Psychol*, 1992; 47(9):1102–1114.
- SABA, Fabio. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Ed. Manole, 2001.