

MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS DE DIFERENTES CLASSES SOCIAIS

Renata Rizzo da Rocha Loures
Claudio Kravchychyn
Roseli Terezinha Selicani Teixeira
Universidade Estadual de Maringá

RESUMO

Pesquisas referentes à população idosa têm confirmado o aumento da população com mais de 60 anos, devido a vários fatores. Um deles é a melhora na qualidade de vida aprimorada pela aderência e prática regular de exercícios físicos. O estudo teve como objetivo analisar os motivos de adesão de idosos de diversas classes sociais à prática de exercícios físicos na cidade de Maringá/PR. A amostra foi composta por 55 idosos praticantes regulares de exercícios físicos. Como instrumentos foram utilizados o Questionário de Motivação para o Exercício Físico (QME-2) e a tabela de classificação da população brasileira em classes sociais do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A coleta de dados foi realizada individualmente, em locais que ofereciam programas ou iniciativas públicas ou privadas para a prática de exercícios físicos. Os dados quantitativos foram analisados por meio de estatística descritiva e dos testes Kolmogorov-Smirnov, "U" de Mann-Whitney e Friedman. Os resultados demonstraram que para os idosos participantes os aspectos de saúde e condição física foram considerados os mais motivadores para aderir e permanecer se exercitando, sendo mais prevalente nas classes mais altas. Já motivos estéticos, de saúde e interpessoais parecem não diferir entre as classes sociais. Concluiu-se que os motivos que levam os idosos pesquisados a realizarem exercícios físicos estão relacionados aos aspectos psicológicos, de saúde e condição física, e que a classe social intervém nessas escolhas, visto ser esse fator determinante para o acesso aos locais destinados à prática de exercícios físicos.

Palavras-chave: Motivação. Exercício Físico. Idosos.

MOTIVATION FOR PHYSICAL EXERCISE IN ELDERLY PEOPLE OF DIFFERENT SOCIAL CLASSES

ABSTRACT

Researches regarding the elderly population have confirmed the increase of the population over 60 years-old. That is due to several factors, one of them is the improvement of the quality of life improved by regular practice of physical exercise. The intention of this paper was to inquire whether there is any difference of motivation to the practice of physical exercise among elderly people who are in different social class in Maringá/PR. The sample was composed by 55 people over 60 years-old who practice physical exercise regularly. The instruments used were the Questionnaire of Motivation to Physical Exercise (QME-2) and the chart of Brazilian population classification by social class of Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE). The data collect was done individually in places where they offer, either public or private, programs to the practice of physical exercise. The quantitative data were analyzed by descriptive statistics, and the tests Kolmogorov-Smirnov, U of Mann-Whitney and Friedman. The results showed that for the elderly participants the aspect of health and physical condition were considered the most motivating to join and remain in physical activities, and social class may interfere with this motivation, the reasons for psychological and physical condition are much more noticeable in higher classes than in less affluent. As for the aesthetic reasons, health and interpersonal do not seem to differ in both classes. It was concluded that the reasons that lead the elderly researched to perform physical exercises are related to the psychological, health and physical condition, and that social class intervenes in these choices, since it is this determining factor for the access to the places destined to practice physical exercises.

Keywords: Motivation. Physical Exercise. Elderly.

INTRODUÇÃO

O aumento da população idosa no mundo é um fenômeno notório, resultado das transformações demográficas ocorridas desde as décadas passadas, das modificações do perfil epidemiológico e das características sociais e econômicas das populações. No Brasil, são apresentadas altas taxas de crescimento dessa população, que pode chegar a cerca de 30 milhões de pessoas até 2025 (IBGE, 2000).

Já na entrada do século XXI a média de expectativa de vida nos países em desenvolvimento passou a ser de 64 anos, estimando-se que atinja os 71 anos até 2020 (MATSUDO, 2001).

Para países desenvolvidos, a Organização Mundial de Saúde (OMS) entende como idoso um indivíduo com 65 anos ou mais de idade. Já para os países em desenvolvimento, como o Brasil, essa idade limítrofe cai para 60 anos ou mais.

Especificamente na cidade de Maringá, localizada ao norte do Paraná, a população é de 342.310 habitantes. Desse total, 23.664 habitantes se encontram na faixa etária de 60 anos ou mais (IBGE, 2010). Diante desse aumento significativo da população idosa, algumas iniciativas vêm sendo tomadas por diferentes segmentos da sociedade maringaense, tais como o poder público municipal, universidades, instituições particulares, entre outros, buscando atender a demanda. Dentre elas podemos destacar as iniciativas realizadas buscando a ofertada prática de exercícios físicos.

A conscientização para a prática de exercícios físicos por parte dos idosos vem sendo priorizada em políticas públicas visando à melhora da saúde coletiva. Subcategoria da atividade física, o exercício físico necessita ser planejado, estruturado e repetitivo, com o objetivo de melhorar ou manter uma ou mais variáveis da aptidão física. Como exemplo dessas variáveis, no trabalho junto à população idosa é necessário um planejamento que priorize capacidades motoras como potência aeróbia, *endurance* muscular, força muscular e flexibilidade (MATSUDO, 2001).

Sabe-se que a prática de exercícios físicos regulares e contínuos para a população idosa é imprescindível à saúde. Existem evidências de que esta prática proporciona a melhoria do bem-estar geral, melhora na saúde física e psíquica, na independência do sujeito, no controle de estresse e aparecimento de doenças, melhora da perspectiva de vida, na redução do risco de certas doenças não-comunicáveis (doença coronária cardíaca, hipertensão e diabetes) e melhora na capacidade funcional (MOREIRA, 2001).

Dentre os benefícios dos exercícios físicos regulares para a terceira idade, Almeida e Pavan (2010) destacam: o aumento da massa muscular e conseqüentemente do aumento da força; a redução do percentual de gordura corporal; a facilitação da locomoção; e a manutenção da pressão sanguínea e da frequência cardíaca dentro de níveis adequados para a idade.

Dessa forma, fatores como a adoção e a manutenção de um estilo de vida ativo podem contribuir para um envelhecimento saudável, a partir da aquisição de níveis de aptidão física que ocasionam menor risco de morbidade, mortalidade e prevenção de quedas (PADOIN et al., 2010).

O processo natural de envelhecimento gera modificações funcionais e estruturais que ocasionam a diminuição da vitalidade e favorecem a incidência de doenças, com prevalência de alterações sensoriais, doenças ósseas, cardiovasculares e diabetes, podendo o exercício físico retardar esse processo, bem como melhorar a atividade de vida diária e o bem estar dos idosos (FIGLIOLINO et al., 2009).

Matsudo (2001) aponta que a prática regular de exercícios físicos requer alguns fatores motivacionais tais como orientação médica e incentivo de amigos, familiares e colegas de trabalho e procura por companhia. Observa, ainda, que o profissional da saúde exerce importante função em motivar a população idosa para a prática de exercícios físicos. Contudo, aponta a existência de várias barreiras para a concretização da prática de exercícios físicos regulares, tais como a falta de equipamentos, locais adequados, clima favorável, habilidade para a prática, conhecimento e tempo, bem como o medo de se lesionar.

Fica, portanto, evidente a importância da motivação para a prática de exercícios físicos na população idosa. Segundo Davidoff (1983, p.385), “a motivação é um estado interno que resulta de uma necessidade e que ativa ou desperta comportamento dirigido ao cumprimento da necessidade”. Já para Samulski (2002, p.107), “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

Percebe-se que a motivação para a prática de exercícios físicos é algo subjetivo e pessoal, podendo ter diversas causas e prioridades. Dentre estas está a questão da possibilidade ou não do acesso à realização do exercício físico, uma vez que essa prestação de serviço envolve gastos financeiros.

Atualmente, percebe-se que idosos de diferentes classes sociais praticam exercícios físicos na cidade de Maringá/PR. Segundo o IBGE (2010), as classes sociais são classificadas em A, B, C, D, E, e determinadas a partir do salário mínimo e da renda familiar.

Em decorrência do aumento gradativo da população idosa, do número escasso de pesquisas relacionando os motivos para a prática de exercícios físicos com a classe social e da crescente conscientização para a prática regular de exercícios físicos, evidencia-se a necessidade de estudos e pesquisas que abordem, discutam e apontem as características específicas dessa faixa etária em crescimento no Brasil.

Diante do exposto, este estudo tem por objetivo analisar os motivos de adesão de idosos de diversas classes sociais à prática de exercícios físicos na cidade de Maringá/PR.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um estudo de característica descritiva, cujo caráter inferencial/indutivo contribui para o estabelecimento de hipóteses – que podem ser assumidas ou rejeitadas – e para comparação de variáveis.

Fizeram parte do estudo 55 idosos ativos de Maringá/PR, com mais de 60 anos de idade, praticantes regulares de exercícios físicos, assim distribuídos: 15 indivíduos vinculados a clínicas especializadas em treinamento individualizado; 10 participantes da Universidade da Terceira Idade (UNATI), oferecido pela Universidade Estadual de Maringá (UEM); 10 participantes do Projeto “Tem Vida”, oferecido pela Unimed Preventiva Maringá; e 20 frequentadores da Academia da Terceira Idade (ATI) do Conjunto Requião.

Conforme visto acima, no critério de seleção dos locais de pesquisa procurou-se escolher estabelecimentos públicos e privados que direcionassem a prática de exercícios físicos à população idosa, de diferentes localidades (central e periférica), conseqüentemente contemplando diferentes classes sociais.

A ATI do Conjunto Requião e o programa UNATI enquadram-se como ofertas em estabelecimentos públicos, sendo o primeiro com localização periférica e o segundo com localização central. O Projeto “Tem Vida” e as Clínicas Personalizadas enquadram-se como ofertas em estabelecimentos privados, com localização central.

Foram utilizados dois instrumentos para a coleta de dados: a tabela concedida pelo IBGE (2010), que classifica a população brasileira em classes (A, B, C, D e E), de acordo com a renda mensal familiar e o número de salários mínimos recebidos; e o questionário “Exercise Motivations Inventory” (EMI-2), desenvolvido por Markland e Ingledew (1997), traduzido para a língua portuguesa como Questionário de Motivação para o Exercício (QME-2), o qual servirá de análise e classificação dos motivos que levam os idosos a realizarem exercícios físicos.

Tal instrumento possui 51 perguntas agrupadas em cinco dimensões, sendo elas: psicológicas, interpessoais, de saúde, estéticas e de condição física e divididas em 14 subcategorias. O valor de consistência interna do questionário apresentado pelo teste Alpha de Cronbach foi considerado alto ($\alpha=0,89$), ou seja, este questionário apresenta alta confiabilidade. As respostas do EMI-2 são dadas numa escala de Likert de 6 pontos (0= ‘nada verdadeiro para mim’ até 5= ‘totalmente verdadeiro para mim’).

A avaliação dos motivos se dá por meio do cálculo da média das respostas correspondentes a cada fator motivacional. Assim, cabe ressaltar as dimensões motivacionais com a pontuação/escore mais e menos elevadas, que representam respectivamente o motivo mais ou menos importante ao indivíduo para a prática de exercícios físicos.

Para analisar a distribuição, foi utilizada: Mediana (Md), Quartis (Q1-Q3), Frequência Absoluta e Frequência Relativa. Os dados não apresentaram distribuição normativa para caracterização dos resultados.

Para a comparação dos motivos para a prática de exercício físico entre o gênero masculino e feminino foi utilizado o teste “U” de Mann-Whitney. Para comparar os motivos que levam os idosos a realizarem exercícios físicos com a classe social utilizou-se “U” de Mann-Whitney, pois os cinco níveis adotados para classificar os sujeitos em classes sociais foram divididos em dois grupos: classe alta (A, B e C) e classe baixa (D e E). A significância adotada foi de $p<0,05$. Todos os dados foram tabulados e analisados com auxílio do programa Microsoft Office Excel 2007 e do pacote estatístico Statistical Package For The Social Science (SPSS).

A pesquisa foi aprovada com o Parecer nº 698/2010 do Comitê de Ética e Pesquisa envolvendo seres humanos (COPEP) da Universidade Estadual de Maringá (UEM).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Inicialmente, serão expostos os dados referentes à renda mensal familiar dos idosos participantes do estudo, sendo esses classificados de acordo com a classe social em que pertencem. Na sequência: 1) dados referentes à caracterização da amostra de acordo com o local de prática, a idade e o gênero; 2) principais motivos que levam os idosos a praticarem exercícios físicos regulares; 3) motivos que os idosos apresentam para a prática regular de exercícios físico de acordo com o gênero; 4) motivos para a prática de exercício físico em idosos em função da classe social em que os mesmos estão inseridos.

No aspecto econômico, o IBGE (2010) distribui a população brasileira em cinco classes sociais (A, B, C, D e E). Segundo as pesquisas realizadas pelo IBGE (2010), no período de 2008 e 2009 o número de famílias brasileiras com rendimento familiar total de até três salários mínimos era de 64,2%; de três a seis salários mínimos era de 24,2%; de seis a quinze salários mínimos era de 9,6%; e acima de quinze salários mínimos era de 2,1%. Podemos observar que a maior parte da população brasileira enquadrava-se na classe E, composta por indivíduos que recebiam até dois salários mínimos e apresentavam renda familiar entre 0 e 1.020 reais.

A Tabela 1 apresenta os dados referentes à renda mensal familiar dos idosos participantes do presente estudo e a classe social em que os mesmos estão inseridos de acordo com a renda mensal familiar.

Tabela 1 – Frequência dos idosos participantes do estudo de acordo com as classes sociais.

CLASSES SOCIAIS	LOCAIS				TOTAL
	UNATI	Clínicas	Tem Vida	ATI	
	n (%)				
Classe Alta (A; B; C)	5 (23,80%)	12 (57,4%)	4 (19,04%)	0 (0,00%)	21 (38,18%)
Classe Baixa (D; E)	5 (14,70%)	3 (8,82%)	6 (17,64%)	20 (58,82)	34 (61,81%)

IBGE 2010; A= acima de R\$10.200; B= de R\$5.100 a R\$10.200; C= de R\$2.040 a R\$5.100; D= de R\$1.020 a R\$2.040; E= de R\$0 a R\$1.020.

Fonte: os autores.

Percebe-se que a maior parte da amostra enquadra-se nas classes mais baixas (D e E), a qual é compreendida por um nível econômico baixo, ou seja, indivíduos que apresentam renda familiar entre 0 e 2.040 reais. O restante da amostra enquadra-se nas classes altas (A, B e C), apresentando renda familiar mínima de 2.041 reais.

A situação econômica dos idosos brasileiros apresentada pelos Censos do IBGE(2000; 2010) não parece diferente da situação da população brasileira em geral. Segundo Bulla e Kaefer (2003), 67,6% dos brasileiros com mais de 60 anos apresentavam uma renda de até dois salários mínimos.

Anos depois, Batistoni e Neri (2007) identificaram em suas pesquisas populacionais que 60% dos idosos entrevistados acreditavam que pertenciam à classe média; 22,5% que pertenciam à classe média baixa; 9,9% à média alta; 7,1% à classe baixa; 0,9% à classe alta; e apenas 0,1% classificaram-se como miseráveis.

Sobre o perfil econômico de idosos praticantes de atividades físicas sistematizadas em espaços públicos de Maringá/PR, há oito anos – um antes do Censo do IBGE (2010) – foi realizada uma pesquisa específica. Segundo Bredow (2009), naquele momento a fonte de renda para 41% dos idosos entrevistados provinha da aposentadoria, enquanto que para 59% dos participantes tinha origem, além da aposentadoria, do trabalho, pensões, ajuda da família e investimentos.

Comparando o número de idosos inseridos em cada classe social com pesquisas de autores como Bulla e Kaefer (2003), Batistoni e Neri (2007) e Bredow (2009), podemos observar que a presente amostra não difere da realidade brasileira, cuja sociedade apresenta grande diferença social e valores inversamente proporcionais, ou seja, muitas pessoas enquadradas nas classes menos favorecidas e poucas pessoas inseridas nas classes mais abastadas.

Com o intuito de caracterizar a amostra, na Tabela 2 são apresentados os dados referentes aos idosos participantes da pesquisa de acordo com o local de prática, a idade e o gênero.

Tabela 2 – Caracterização dos idosos selecionados para o presente estudo de acordo com o local de prática, idade e gênero.

CLASSES SOCIAIS	LOCAIS			
	UNATI	Clínicas	Tem Vida	ATI
n (%)	10 (18,2%)	15 (27,3%)	10 (18,2%)	20 (36,4%)
Idade (Md)	63,50	69,00	72,00	74,00
Idade (Q1; Q3)	(60,75;70,25)	(65,00;78,00)	(62,50; 77,25)	(65,25; 77,00)
GÊNERO	7 (17,94%) F	9 (24,97%) F	8 (20,51%) F	15 (34,06%) F
	3 (18,75%) M	6 (37,50%) M	2 (12,50%) M	5 (31,25%) M

Idade apresentada em Mediana e Intervalo Interquartil; Gênero apresentado em Frequência Absoluta e Relativa.

Fonte: os autores.

A Tabela 2 demonstra que dos 55 idosos participantes da presente pesquisa, 39 são do gênero feminino e 16 do gênero masculino, confirmando o fenômeno atual de ‘feminização’ do envelhecimento e do perfil ativo da mulher idosa.

Em relação à idade, percebe-se que o valor da mediana total dos sujeitos foi de 70 anos e a mediana mais elevada foi de 74 anos, para os idosos praticantes de exercícios físicos na ATI do Conjunto Requião.

Com relação à identificação dos principais motivos para a prática regular de exercícios físicos em idosos, foi possível perceber que, ao tomar uma decisão ou realizar alguma tarefa, o ser humano age quase que instintivamente movido por um motivo e objetivo. A decisão de praticar ou não exercícios físicos também é norteadada por essa mesma motivação.

Seguindo esse raciocínio, Samulski (2002) afirma que o objetivo e a motivação estão intimamente ligados, sendo que esta impulsiona um processo ativo e intencional que visa uma determinada meta. Porém, esse ‘processo ativo’ mencionado pelo autor depende de fatores internos e externos ao sujeito, que podem interferir de forma positiva ou não para o alcance dos objetivos.

Assim, na Tabela 3 são apresentados os motivos que levam os idosos a praticarem exercícios físicos regulares, sendo os mesmos classificados em cinco dimensões motivacionais (psicológicos, interpessoais, saúde, estéticos e condição física), sendo elas relacionadas ao controle do estresse; bem-estar; prazer; desafio; reconhecimento social; afiliação; competição; reabilitação da saúde; prevenção de doenças; manter-se saudável; controle do peso corporal; aparência física; força e resistência e agilidade e flexibilidade.

Tabela 3 – Comparação entre os motivos de adesão e permanência em programas e iniciativas voltadas para a prática de exercícios físicos na população idosa de Maringá-PR.

DIMENSÕES	Md	(Q1; Q3)
Psicológicos ¹	2,91 ^{2;3;4;5}	(2,05; 3,25)
Interpessoais ²	1,75 ^{1;3;4;5}	(1,17; 2,33)
Saúde ³	4,00 ^{1;2;4}	(3,44; 4,44)
Estéticos ⁴	2,25 ^{1;2;3;5}	(1,66; 3,08)
Condição Física ⁵	4,17 ^{1;2;4}	(3,50; 4,75)

$p < 0,05$

Fonte: os autores.

Na Tabela 3 nota-se que a mediana mais elevada se encontra nos motivos relacionados à condição física e a mais baixa à dimensão interpessoal. Na comparação entre todas as dimensões, se entende que há diferença significativa entre elas para um $p < 0,05$, contudo apenas entre os motivos de saúde e condição física não houve diferença significativa, podendo conseqüentemente afirmar que esses motivos foram citados por quase toda a amostra. Percebe-se, ao longo dos anos, que os motivos de adesão à prática regular de exercícios físicos vêm se alterando.

De acordo com Gonçalves, Duarte e Santos (2001), na década de 1960 o exercício físico era praticado com a finalidade de prevenir, tratar e reabilitar.

Já nas décadas de 1970 e 1980 a procura pelo condicionamento físico era o mais visado. No início dos anos 90, a qualidade de vida e o bem-estar ganham *status*, fazendo parte dos motivos para a realização de exercícios físicos.

Como visto na Tabela 3, acredita-se que idosos ainda aderem aos programas e iniciativas voltadas a prática de exercícios físicos, pelos mesmos motivos vistos no início da década de 1990.

Com relação à comparação dos principais motivos para a prática de exercícios físicos por idosos de acordo com as classes sociais foi possível perceber que na cidade de Maringá existem iniciativas públicas para inserir a população idosa em programas que proporcionem a prática regular de exercícios físicos, como as apresentadas no presente trabalho.

Sabendo que um nível econômico elevado pode proporcionar maior acesso ao conhecimento e anos de estudo, algumas pesquisas, como as realizadas por Braga e Dalker (2009) afirmam que um alto nível de escolaridade e renda mensal familiar contribui para a adesão e permanência em um programa de exercícios físicos.

Nahas (2010) constatou que um elevado grau de instrução influencia o sujeito a obter maiores conhecimentos sobre os benefícios, princípios e fundamentos do exercício físico, levando-o a prática regular do mesmo.

Já Saba (2001) aponta que o conhecimento científico de nível superior é capaz de controlar a adesão, permanência e abandono de qualquer tipo de atividade física.

Sabendo que neste estudo a amostra foi composta por idosos já ativos, é notório que o acesso à prática de exercícios físicos não constituiu uma barreira. Porém, os motivos de adesão e permanência em uma prática, a modalidade escolhida e o local de treinamento podem ter sido fatores influenciados pela classe social e renda familiar em que os indivíduos estão inseridos.

Para tanto, na Tabela 4, são comparados os motivos para a prática de exercícios físicos de acordo com a classe social dos idosos pesquisados.

Tabela 4 – Comparação dos motivos para a prática de exercícios físicos em idosos e suas respectivas classes sociais.

DIMENSÕES	CLASSE SOCIAL		P
	Classe Alta A; B; C	Classe Baixa D; E	
	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	
Psicológicos	3,25 (2,88; 3,48)	2,50 (1,96; 3,16)	0,010*
Interpessoais	1,16 (1,04; 2,29)	2,00 (1,39; 2,50)	0,107
Saúde	4,33 (3,77; 4,44)	3,88 (3,22; 4,36)	0,091
Estéticos	3,04 (1,95; 3,77)	2,06 (1,18; 2,47)	0,060
Condição Física	4,37 (4,10; 4,75)	3,91 (3,44; 4,45)	0,018*

* $p < 0,05$

Fonte: os autores.

Na Tabela 4 podemos observar que houve diferença significativa apenas nos motivos relacionados ao psicológico e à condição física para um $p < 0,05$, determinando que nas classes mais altas esses aspectos sejam os mais motivantes ao aderir e continuar um programa de exercícios físicos se comparado às classes menos abastadas.

Os aspectos referentes à saúde, estética e interpessoal tiveram medianas semelhantes para ambas as classes, confirmando que essas dimensões motivacionais apresentam intensidades próximas de importância.

Em estudo realizado por Gonçalves, Duarte e Santos (2001), verificou-se que muitos idosos escolhem a caminhada como atividade física por não acarretar gastos com professor, ter facilidade de acesso e horário e ser recomendado por médicos. Os autores afirmam, ainda, que os locais para a realização de exercícios físicos também são escolhidos pelo gasto financeiro envolvido.

Por fim, os resultados obtidos permitem evidenciar que a participação de idosos de ambos os sexos e de diferentes classes sociais em atividades físicas, sejam elas realizadas em locais privados ou públicos, apresentam motivos semelhantes de adesão, estando diretamente vinculados ao desenvolvimento físico e mental e a melhoras na disposição, no condicionamento físico, na condição física e na estética (perda de peso), diminuição de dores e libertação de tensão (GONÇALVES; DUARTE; SANTOS, 2001).

Contudo, para Nahas (2010), os aspectos psicológicos e de condição física são mais característicos nas classes mais abastadas, podendo ter como justificativas a maior informação e, conseqüentemente, maior facilidade na obtenção de conhecimentos sobre os benefícios físicos e psicológicos gerados pela prática regular de exercícios físicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos neste estudo permitem concluir que a população idosa pesquisada, apresenta uma renda família de até 2.040 reais, enquadrando-se na classe menos favorecidas (D e E).

Em relação aos motivos para a prática regular de exercícios físicos, observou-se que os motivos psicológicos, interpessoais e estéticos foram menos mencionados pelos idosos, ou seja, são conseqüências da prática e não prioridades para sua realização.

Já os motivos de saúde e condição física foram os aspectos mais citados pelos idosos, os quais também foram elencados em pesquisas anteriores, ora citadas.

Na comparação entre os sexos, percebe-se que ambos apresentam motivos semelhantes para praticar exercícios físicos, sendo os aspectos de saúde e condição física os mais citados, porém com intensidades diferentes. Enquanto os homens voltam-se mais para a saúde em geral, as mulheres preocupam-se mais com os aspectos inerentes a condição física.

Os fatores psicológicos, estéticos e sociais são listados como segunda fonte de motivação ao exercitar-se.

A partir dos dados da pesquisa foi possível identificar uma maior participação do gênero feminino em iniciativas e/ou programas destinados a prática regular de exercícios físicos, fato que pode estar relacionado ao maior número de mulheres com mais de 60 anos. Contudo, mais pesquisas são necessárias para averiguar tal situação.

A respeito da comparação dos motivos para a prática de exercícios físicos de acordo com as classes sociais em que os idosos estão inseridos, nota-se que a participação da população idosa em programas e iniciativas públicos e/ou privados se dá por motivos de adesão semelhantes, diretamente vinculados à melhora da saúde, prevenção de doenças, diminuição dos fatores nocivos relacionados ao envelhecimento, redução do estresse e ansiedade, desenvolvimento das aptidões físicas, perda de peso, melhora na disposição e humor e diminuição de dores e tensões.

Contudo, nota-se que os motivos psicológicos e de condição física apresentam diferenças significativas ao comparar as classes sociais, sendo mais característicos nos idosos de classes sociais A, B e C.

Desse modo, pode-se concluir que as classes sociais e a renda mensal familiar interferem nos motivos para a realização de exercícios físicos por parte dos idosos que fizeram parte do estudo, uma vez que os objetivos da prática são pessoais e apresentam custos diferenciados.

A partir do reconhecimento da limitação do estudo, evidenciada pela amostra e pelos locais pesquisados, sugerimos a realização de mais pesquisas sobre o tema ora abordado, considerando o crescimento da demanda apresentada.

Esperamos que os dados apresentados neste estudo possam contribuir para a elaboração de iniciativas de diversas naturezas, bem como para a organização e implantação de políticas públicas consistentes para o atendimento da necessidade de oferta de programas de exercícios físicos que atendam aos anseios e necessidades da população idosa, que aumenta em número e importância a cada ano em nosso país.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M.A.B.; PAVAN, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v.02, n.02, p.09-17, 2010.
- BATISTONI, S.S.T.; NÉRI, A. L. Percepção de classe social entre idosos e suas relações com os aspectos emocionais do envelhecimento. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v.1, n.2, p.03-10, 2007.
- BRAGA, R.; DALKE, R. Motivos de Adesão e Permanência de Praticantes de Musculação da Academia Ativa Fitness. Um estudo de caso. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, Ano 13, n.130, 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd130/motivos-de-adesao-e-permanencia-de-praticantes-de-musculacao.htm> Acesso em: 30 mar. 2017
- BREDOW, K. **Perfil dos idosos praticantes de atividade física nos espaços públicos do município de Maringá – PR**. Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Maringá (UEM), 2009.
- BULLA, L.C.; KAEFER, C.O. Trabalho e aposentadoria: as repercussões sociais na vida do idoso aposentado. **Texto & Contextos**, Porto Alegre, n.2, ano 2, p.1-8, 2003.
- DAVIDOFF, L.L. **Introdução à psicologia**. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983.
- FIGLIOLINO, J.A.M.; MORAIS, T.B.; BERBEL, A.M.; CORSO, S.D. Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.12, n.2, p.227-238, 2009.
- GONÇALVES, A.K; DUARTE, C.P; SANTOS, C.L. Atividade física na fase da meia idade: motivos de adesão e de continuidade. **Movimento**, Porto Alegre, v.7, n.15, p.75-88, 2001.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo 2000**. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/default_censo_2000.shtm. Acesso em: 22 out. 2016.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo 2010**. Disponível em: http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/webservice/frm_piramide.php?codigo=41152. Acesso em: 22 out 2016.
- MATSUDO, S.M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf, 2001.
- MARKLAND, D.; INGLEDEW, D.K. The measurement of exercise motives: factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. **British Journal of Health Psychology**, v.2, p.361-376, 1997.
- MOREIRA, C.A. **Atividade física na maturidade: avaliação e prescrição de exercícios**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 5.ed. Londrina: Midiograf, 2010.
- PADOIN, P.G.; GONÇALVES, M.P.; COMARU, T.; SILVA, A.M.V. Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v.34, n.2, p.158-164, 2010.
- SABA, F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.
- SAMULSKI, D.M. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

Endereço não fornecido pelos autores.