

Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA EM POPULAÇÕES ESPECIAIS

Motivos de prática de exercício em idosos e seus efeitos ao nível da satisfação das necessidades psicológicas básicas e vitalidade percebida

Orientação: Professor Doutor João Moutão

Coorientação: Professor Doutor Luís Cid

Daniela Madruga Inácio

Rio Maior, dezembro de 2014



Agradecimentos

Este espaço é dedicado a todos que, de alguma forma, tornaram possível a realização desta dissertação.

Ao meu orientador, Professor Doutor João Moutão, pela disponibilidade expressada, por todo o seu apoio ao longo deste percurso, pela confiança transmitida, manifesto o meu maior agradecimento.

Ao professor Doutor Luis Cid, pela Coorientação da minha dissertação.

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior, pela oportunidade de obter o grau de mestre.

À Câmara Municipal das Lajes do Pico, por me permitirem e facilitarem a elaboração e realização deste projeto.

À minha colega da Câmara Municipal das Lajes do Pico, Sílvia Silva, pela minha integração junto ao grupo de idosos, por ser a ouvinte dos meus desabafos, obrigado por estares sempre presente.

A todos os idosos que aceitaram de boa vontade fazer parte deste estudo, um agradecimento muito especial pelo tempo e disponibilidade que sempre demonstraram.

À minha colega de trabalho e amiga, Isabel Dias, obrigado pelos conversas e pelo acompanhamento sempre relevante e proficiente.

Quero agradecer à minha família, aos meus pais e irmãs, por sempre me incentivarem perante os desafios, a fazer mais e melhor, quero partilhar convosco a alegria de os conseguir vencer continuamente!

Índice Geral	
Agradecimentos	i
Índice Geral	ii
Índice de Tabelas	iv
Índice de Figuras	iv
Índice de Anexos	iv
Lista de Abreviaturas	v
1. INTRODUÇÃO GERAL	1
1.1 Enquadramento	1
1.2 Apresentação do Problema	1
1.3 Objetivos do Trabalho	2
1.4 Hipóteses Levantadas	2
1.5 Organização do Trabalho	3
1.6 Referências Bibliográficas	4
ESTUDO I	5
2. ESTUDO I – Relação existente entre os motivos para a prática de atividade física com a satisfação das necessidades psicológicas básicas e vitalidade percecionada.	5
2.1 Introdução	7
2.2 Objetivo	13
2.3 Métodos	14
2.3.1 Caracterização da Amostra	14
2.3.2 Equipamentos e Materiais Utilizados	14
2.3.3 Tarefas, Procedimentos e Protocolos	15
2.3.4 Tipo de Estudo	17
2.3.5 Limitações	17
2.3.6 Análise Estatística	17
2.4 Resultados	18
2.4.1 Análise descritiva	18
2.4.2 Análise correlacional	19
2.5 Discussão	20
2.6 Conclusão	23
	ii

2.7	Referências Bibliográficas.....	24
3.	ESTUDO II – Motivos para a prática de exercício e vitalidade subjetiva em idosos tendo em conta a prática de atividade física, género e idade.	29
3.1	Introdução.....	31
3.2	Objetivo.....	35
3.3	Métodos.....	35
3.3.1	Caracterização da Amostra.....	35
3.3.2	Equipamentos e Materiais Utilizados.....	36
3.3.3	Tarefas, Procedimentos e Protocolos.....	37
3.3.4	Tipo de Estudo.....	38
3.3.5	Limitações.....	39
3.3.6	Análise Estatística.....	39
3.4	Resultados.....	39
3.5	Discussão.....	41
3.6	Conclusão.....	43
3.7	Referências Bibliográficas.....	44
4.	Conclusões e Recomendações.....	49
5.	ANEXOS.....	51

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Análise descritiva dos motivos de prática de exercício físico e a satisfação das necessidades psicológicas básicas e da vitalidade percebida.....	18
Tabela 2 – Análise correlacional entre os motivos de prática de exercício físico e a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a vitalidade percebida.....	19
Tabela 3 - Análise comparativa do tendo em conta a participação num programa de exercício.....	39
Tabela 4 - Análise comparativa do tendo em conta o género.....	40
Tabela 5 - Análise comparativa do tendo em conta a idade.....	41

Índice de Figuras

Figura 1 – Registo de atividade física em idosos. Fonte: Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto.....	8
Figura 2 - Fases do estudo de intervenção.....	17
Figura 3 – Fases do estudo de intervenção.....	38

Índice de Anexos

Anexo 1 – Questionário de motivação e bem-estar.....	53
Anexo 2 - Consentimento informado.....	58

Lista de Abreviaturas

- AF - Atividade Física
- BPNEsp - Basic Psychological Needs in Exercise Scale ,versão portuguesa
- BPNT - Basic Psychological Needs Theory
- CET - Cognitive Evaluation Theory
- COT - Causality Orientations Theory
- DGS - Direção Geral de Saúde
- DP – Desvio Padrão
- e.g – Por exemplo
- EVS - Escala de Vitalidade Subjetiva
- GCEQ - Goal Content for Exercise Questionnaire
- GCT - Goal Contents Theory
- i.e – Isto é
- M – Média
- Max. – Valor Máximo
- Min. – Valor Mínimo
- ML – Máxima Verosimilhança
- N – Número de Sujeitos
- NPB - Necessidades Psicológicas Básicas
- OIT - Organismic Integration Theory
- R – Valor de Correlação
- Sig. / p – Valor de significância obtido
- SPSS - Statistical Package for Social Sciences
- SVS – Subjective Vitality Scale
- TAD - Teoria da Autodeterminação
- UE - União Europeia
- WHO - World Health Organization

1. INTRODUÇÃO GERAL

1.1 Enquadramento

Esta dissertação está inserida no Mestrado de Atividade Física em Populações Especiais, com o objetivo de obtenção do grau de Mestre em Atividade Física em Populações Especiais e centra-se no estudo dos motivos da prática de exercício físico em idosos e na análise dos efeitos ao nível da satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) e de vitalidade percebida.

De acordo com a World Health Organization (WHO) – Organização Mundial de Saúde, os idosos são indivíduos que se encontram acima dos 60 anos de idade.

O envelhecimento humano, inicia-se mesmo antes do nascimento desenvolvendo-se ao longo da vida, que tem diversos processos de mudanças progressivas de estrutura biológica, psicológica e social (Direção Geral de Saúde - DGS, 2006).

Devido às melhores condições de vida e aos avanços das ciências ao nível da saúde na prevenção e tratamento em patologias, o declínio da fertilidade e o aumento da longevidade dão azos a que a população consiga envelhecer mais nas sociedades mais desenvolvidas. Existem grandes disparidades entre os países ricos industriais e os países menos desenvolvidos, mas em ambos, a esperança média de vida dos idosos tem aumentado de forma especialmente rápida (Aboderim et al., 2012).

1.2 Apresentação do Problema

A problemática subjacente a esta investigação prende-se com o conhecimento dos motivos da prática de exercício físico em idosos e na análise dos seus efeitos ao nível da satisfação das necessidades psicológicas básicas e de vitalidade percebida a um programa de atividade física desenvolvido nas freguesias da Câmara Municipal das Lajes do Pico. Que motivos terão estes idosos para a sua participação nestes programas de

exercício estruturado? Que relação têm esses motivos com a sua satisfação das necessidades psicológicas básicas e com a vitalidade percebida?

1.3 Objetivos do Trabalho

O objetivo principal desta investigação é a de identificar os motivos para a prática de atividade física de um grupo de idosos do Concelho das Lajes do Pico envolvidos num programa e analisar os seus efeitos ao nível da satisfação das necessidades psicológicas básicas e da vitalidade subjetiva, sendo operacionalizado através de dois objetivos específicos:

1. Avaliar a relação entre motivos para a prática de atividade física, satisfação das necessidades psicológicas básicas e vitalidade percebida em idosos envolvidos num programa de exercício.
2. Caracterização dos motivos para a prática de atividade física em idosos;

Estes dois objectivos estão separadamente operacionalizados nos dois estudos que compõem esta tese.

1.4 Hipóteses Levantadas

No que diz respeito aos objetivos apresentados, foram levantadas as seguintes hipóteses:

H1 – Os motivos para a prática de atividade física relacionam-se significativamente com a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a vitalidade percebida.

H2 – Os motivos para a prática de atividade física diferem significativamente entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico.

1.5 Organização do Trabalho

A presente investigação encontra-se da seguinte forma:

- Introdução geral – onde é apresentado um enquadramento sobre a pertinência do estudo e o seu problema, bem como os objectivos e hipóteses levantadas, terminando com as respectivas referências bibliográficas;
- Estudo I e II;
- Introdução – na qual são abordadas as principais questões ao longo do estudo, estando estas relacionadas com o bem-estar, envelhecimento e atividade física;
- Objectivos;
- Método – onde é caracterizada a amostra e os instrumentos necessários para a recolha e análise de dados;
- Resultados – onde são confrontados os resultados com os objectivos da investigação;
- Discussão;
- Conclusão;
- Referências Bibliográficas;
- Conclusões e Recomendações.

1.6 Referências Bibliográficas

- Aboderin, I., Archibald, G., Beard, J., Biggs, S., Blewitt, R., Bloom, D.E., & Daniels, N. (2012). Global population ageing: perfil or promise? Programa n the Global Demography of Aging. World Economic Forum.
- Boiché, J. C. S.; Sarrazin, P. G. Self-Determination of Contextual Motivacion, Inter-Context Dynamics and Adolescents' Patterns of Sport Participation Over Time. *Psychology of Sport and Exercise*, Amsterdam, v. 8, n.5, p. 685-703, 2007.
- Buckworth, J., & Dishman, R. (2002). *Exercise Phychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- DGS (2006) – *Programa nacional para a saúde das pessoas idosas*. Direção Geral de Saúde, Divisão de Doenças Genéticas, Crónicas e Geriátricas. Lisboa.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report (2008). Washington, DC: US Department of Health and Human Services.
- Sebire, S., Standage, M., Vansteenkiste, M. (2008) Development and Validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 353-377. Human Kinetics, Inc.
- Sebire, S., Standage, M. Vansteenkiste, M. (2009) Examining Intrinsic Versus Extrinsic Exercise Goals: Cognitiv, Affective, and Behavioral Outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 189-210. Human Kinetics, Inc.
- Sheldon, K., Ryan, R., Deci, E., Kasser, T. (2004) The Independent Effects of Goal Contents and Motives on Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol.30 No.4, 475-486.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C., Soenens, B. (2011) The Development of the five mini-theories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions. *The decade ahead: Theoretical Perspectives on Motivation and Achievement Advances in Motivation and Achievement*, Vol 16A, 105-165.
- WHO (1998). *Growing older. Staying well. Aging and physical activity in everyday life*. Genebra: World Health Organization.

ESTUDO I

2. ESTUDO I – Relação existente entre os motivos para a prática de atividade física com a satisfação das necessidades psicológicas básicas e vitalidade percebida.

Resumo

O principal objetivo do presente estudo foi o de avaliar a relação existente entre os motivos para a prática de atividade física, a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a vitalidade percebida, numa população idosa. Participaram neste estudo 100 idosos de ambos os sexos com idades compreendidas entre os 57 e os 98 anos. Os sujeitos preencheram as versões portuguesas dos questionários Goal Content for Exercise Questionnaire e Basic Psychological Needs in Exercise Scale – versão Portuguesa (BPNEsp). Os resultados revelaram que o motivo mais valorizado é o de manutenção da saúde e o menos valorizado o de reconhecimento social e de imagem corporal. A NPB de relação é a que tem o valor mais elevado. Por último, a Vitalidade percebida encontra-se mais fortemente associada aos motivos de Manutenção de saúde e de imagem corporal, estando também mais fortemente associada à NPB de competência. Verifica-se que todas as variáveis analisadas apresentam relações positivas e significativas entre si. De destacar as relações elevadas entre o motivo de reconhecimento social e o de imagem corporal

Palavras chave: atividade física, necessidades psicológicas básicas, idosos, motivos.

Abstract

The main objective of this study was to evaluate the relationship between the reasons for physical activity, the needs of satisfaction of basic psychological and vitality subjective, in a aged population. The sample consisted of 100 elderly men and women aged between 57 and 98 years. The subjects completed the Portuguese versions of the questionnaires Goal Content for Exercise Questionnaire and Basic Psychological Needs in Exercise Scale - Portuguese version (BPNEsp). The results revealed that the most

valued reason is to maintain health and the least valued the social recognition and body image. The NPB relationship is the one with the highest value. Finally, the subjective Vitality is more strongly associated with health maintenance reasons and body image and is also more associated with the competence of NPB. It is verified that all variables have positive and significant relationships with each other. To highlight the high ratios between the subject of social recognition and the body image.

Keywords: physical activity, basic psychological needs, the elderly, motivation, self-determination theory.

2.1 Introdução

De acordo com as estimativas das Nações Unidas, a população mundial está envelhecendo rapidamente. O número de pessoas idosas vai duplicar cerca de 11% para 22% entre 2000 e 2050. É esperado um aumento de 605 a 2000 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, neste mesmo período.

No passado mês de novembro de 2014, foi publicado no “The Lancet”, que os sistemas de saúde teriam de começar a encontrar novas estratégias para resolver problemas neste momento enfrentados pela população mundial envelhecida. O gradual aparecimento de doenças crónicas vai afetar a qualidade de vida das pessoas idosas. Visto que, a tendência é para que a população viva mais tempo, o aumento dos níveis de doenças crónicas e a diminuição de bem-estar, vamos estar perante a um dos principais desafios da saúde pública global.

De acordo com Conceição *et al.* (2011), citando Allsen *et al.* (2001), a durabilidade que resulta do processo do envelhecimento, é acompanhada, em diversos casos, por um estilo de vida inactivo. A população em geral faz querer que esta inatividade é acentuada naturalmente com o processo de envelhecimento, visto que, deve-se diminuir a intensidade e quantidade de atividade física. (Conceição *et al.*, 2011 citando Mazo; Lopes; Benedetti, 2009).

A inatividade física atinge grande parte da população idosa em Portugal. De acordo com a WHO e a UE (União Europeia) as pessoas adultas e idosas deverão acumular, no mínimo, 30 minutos de atividade física de intensidade pelo menos moderada. É de observar que na população idosa existe uma menor prevalência de pessoas suficientemente ativas.

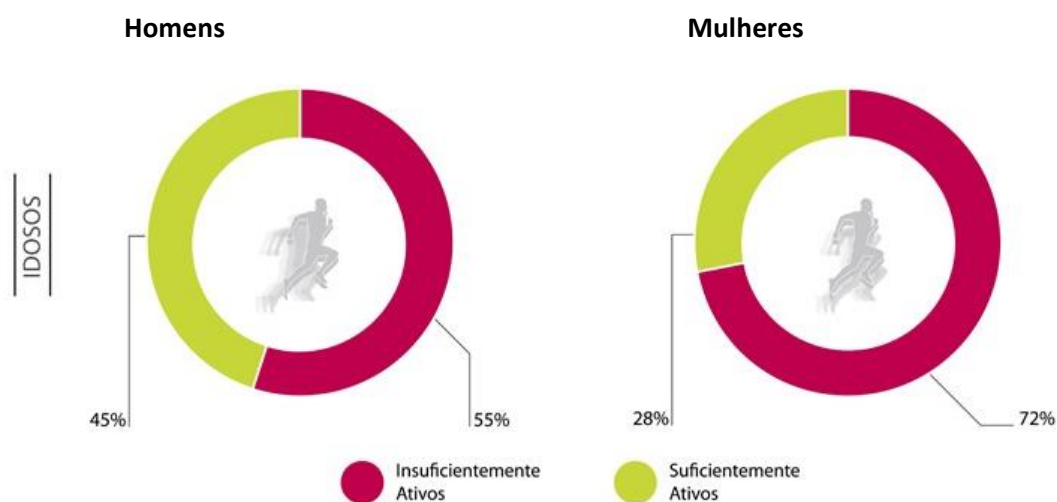


Figura 1 – Registo de atividade física em idosos. Fonte: Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto.

De acordo com Mazo (2003), a atividade física realizada com regularidade ao longo da vida, revela diversos efeitos benéficos. São realizados programas que visam melhorar a capacidade funcional e a qualidade de vida dos idosos.

Diversas práticas de intervenção têm conduzido a que se possa melhorar a capacidade funcional e qualidade de vida dos idosos, entre estas a prática de atividade física. De acordo com Mazo (2003), ao longo da nossa vida, a atividade física encaminha nos para uma diversidade de efeitos benéficos.

Para que os idosos tenham os comportamentos desejados, de hábitos saudáveis e que sejam ativos durante todo o processo de envelhecimento, é fundamental que os programas de atividade física sejam eficazes e que se possa conhecer as razões pelas quais os idosos integram a esses. É deste modo que será possível construir as melhores

estratégias para facilitar a adesão e a manutenção destes nos regimes (Andreotti & Okuma, 2003).

Vários especialistas na matéria, afirmam que o exercício físico é um fator importante na promoção da saúde no processo de envelhecimento (Fernandes et al., 2009).

De acordo com Galinha e Ribeiro (2005), a saúde faz parte da dimensão do bem-estar psicológico, composta por uma dimensão cognitiva e por uma dimensão afectiva, que sintetiza um conjunto de respostas emocionais dos indivíduos, os domínios de satisfação e julgamentos globais da satisfação com a vida. O ser humano tem particularidades muito mais para além que a biofisiologia, sendo que estas influenciam os seus comportamentos na saúde em geral. É por isso que Moutão et al. 2012 referem que a promoção de saúde, através da prática de atividade física, é composta também pelo reconhecimento de variadas determinantes do comportamento, fazendo com que a motivação tenha um papel fulcral.

É por isso que, a promoção da saúde é influenciada pela prática de atividade física. Tal como Moutão, Alves e Cid (2012) averiguaram no seu estudo, a regulação motivacional autodeterminada tem um efeito positivo na adesão ao exercício. Já num estudo de Mechling e Netz (2009), verificam que a atividade física melhora o bem-estar e reduz os fatores negativos, entre eles a depressão e a ansiedade, melhorando então os fatores positivos, como a auto-eficácia e a visão de si mesmo. De acordo com os autores Fox et al. (2007), a quantidade de atividade física está diretamente relacionada com os níveis de bem-estar mental, sendo que quanto mais elevada a quantidade atividade física, maior são os níveis de bem-estar mental. Outros autores como Benedetti et al. (2003) e Mazo et al. (2006), também afirmam que a prática de atividade física influencia positivamente a auto-imagem e a satisfação corporal, posto isto, os indivíduos com níveis superiores de bem-estar mental e percepção de saúde são mais capazes e motivados a serem mais ativos na sua vida diária. (Sequeira & Silva, 2002).

Hoje em dia não se deve ignorar o papel da motivação no nosso dia a dia, assim como, a sua importância em todas as nossas ações em diferentes contextos de ação. (Couto, et al., 2012)

A motivação tem um papel fundamental no nosso cotidiano. Atua como um autêntico motor para que as pessoas possam realizar qualquer atividade, no entanto, relativamente à prática de exercício físico, não interessa só entender o porque do indivíduo praticar, mas principalmente, compreender o seu comportamento enquanto praticante. (Dasil, 2007 citado por Couto et al., 2012) É por isso que, Buckworth e Dishman (2002), afirmam que estudar o comportamento das pessoas enquanto praticantes é fundamental, porque é assim que é possível compreender alguns processos motivacionais que nos auxiliem a delinear a intervenção adequada capaz de promover a prática/manutenção dos comportamentos do exercício físico. Kingston, Harwood & Spray (2006) citado por Pires et al. (2010), numa revisão de literatura, recentemente consideraram que as teorias sociocognitivas, entre as quais a teoria da autodeterminação (TAD), estão entre as mais abordadas teorias que têm sido ultimamente utilizadas para examinar processos motivacionais no campo da Psicologia do Desporto e do Exercício.

Por vezes, os indivíduos poderão ser movidos por fatores externos, como o sistema de recompensa, notas, avaliações, entre outros. No entanto, existem pessoas que poderão ser motivadas intrinsecamente, com interesse interno ou curiosidade. Este tipo de motivação não é compensado necessariamente ou apoiado, mas, poderá sustentar a criatividade e esforço contínuo. A interação entre forças extrínsecas que atuam sobre as pessoas e os motivos e as necessidades inerentes à natureza humana intrínsecas é o território da Teoria da Autodeterminação .

Esta teoria (TAD), retrata o comportamento do ser humano em três necessidades psicológicas primárias. Enfatiza a autonomia, a capacidade de relação social, fundamental para a socialização e o bem-estar pessoal. Posto isto, a motivação é a junção dos resultados internos e externos do indivíduo.

Cada indivíduo possui diferentes formas de motivação conforme o seu desenvolvimento e o funcionamento da sua personalidade. As pessoas são motivadas do mesmo modo, o que poderá variar são as suas experiências. (Deci e Ryan, citando Balbinotti et al., 2009)

A TAD tem o intuito de se focalizar nas tendências evolutivas, nas condições favoráveis à motivação, as necessidades inatas ao funcionamento social e ao bem-estar pessoal, ou seja, uma interação de diversos fatores. Essa teoria é também citada por Weinberg e Gould no livro “Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício (2008)” e relata que as pessoas possuem estilos regulatórios dentre os quais temos a Motivação Intrínseca, Motivação Extrínseca e a Amotivação (Desmotivação). A partir do conceito da Teoria da Autodeterminação, esses três grupos motivacionais – extrínsecos, intrínsecos e amotivacionais – estão interligados e devem ser trabalhados unicamente, já que a motivação deriva de diversos fatores multidireccionais. Esta teoria é composta ainda por cinco “mini-teorias”, sendo que, cada uma delas foi desenvolvida para explicar alguns fenômenos motivacionais que surgiram a partir de laboratório em pesquisa de campo:

- *Cognitive Evaluation Theory (CET)* diz respeito à motivação intrínseca, a motivação baseia-se na satisfação de desempenhar determinados comportamentos “para seu próprio bem”. Exemplos de motivação intrínseca são as crianças uma vez que a motivação intrínseca é uma fonte criativa ao longo da vida.
- *Organismic Integration Theory (OIT)*, aborda o tema da motivação extrínseca nas suas diversas formas, com as suas propriedades, determinantes e consequências. De um modo geral a motivação extrínseca é um comportamento que é instrumental, direcionada a resultados extrínsecos ao próprio comportamento. No entanto, existem formas distintas de criar um instrumento, que incluem a regulação externa, introspeção, identificação e integração.
- *Causality Orientations Theory (COT)* a terceira mini-teoria, descreve as diferenças individuais na tendência das pessoas para orientar em direção a ambientes a regular o comportamento de várias maneiras. COT descreve e analisa três tipos de orientações de causalidade: a orientação da autonomia em que as pessoas agem por interesse e valorização do que está a ocorrer, a orientação do controle no qual o foco é a

recompensa, os ganhos e aprovação; e a orientação impessoal ou desmotivados, caracterizada por ansiedade sobre a competência.

- *Basic Psychological Needs Theory* (BPNT) elabora o conceito de que as necessidades psicológicas evoluíram, assim como as suas relações com a saúde psicológica e bem-estar. BPNT argumenta que o bem-estar psicológico e bom funcionamento baseia-se em autonomia, competência e parentesco.

- *Goal Contents Theory* (GCT), cresce a partir das distinções entre os objetivos intrínsecos e extrínsecos e o seu impacto na motivação e bem-estar. Os objetivos são vistos como diferencialmente proporcionando necessidade básica de satisfação e, portanto, são diferencialmente associado ao bem-estar. Objetivos extrínsecos, tais como o sucesso financeiro, aparência e popularidade/fama foram especificamente contrastados com objetivos intrínsecos, como comunidade, relacionamentos íntimos, e crescimento pessoal, com o primeiro mais provável associado com menor bem-estar e maior mal-estar.

A TAD tem o intuito de se focalizar nas tendências evolutivas, nas condições favoráveis à motivação, as necessidades inatas ao funcionamento social e ao bem-estar pessoal, ou seja, uma interação de diversos fatores.

A TAD, sugere que não examinemos a motivação em termos bifurcados (intrínseca vs extrínseca), mas sim como um sistema de regulação comportamental que assenta num *continuum* motivacional, que não é influenciado diretamente pelos fatores do envolvimento, mas sim pela satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) de competência (i.e., capacidade de eficácia na interação com o envolvimento), autonomia (i.e., capacidade de regular as suas próprias ações) e relacionamento (i.e., capacidade de procurar desenvolver ligações e relações interpessoais). (Deci & Ryan, 2000; Spray, Wang, Biddle, & Chatzisarantis, 2006; Fernandes & Vasconcelos – Raposo, 2005)

De acordo com os autores Deci & Ryan (2000b), os indivíduos normalmente quando participam nas atividades regulam o seu comportamento por formas mais autodeterminadas: motivação intrínseca (por fazer ou divertimento, sem necessidade

de reforço ou recompensa externa) e motivação extrínseca (pela importância pessoal de determinados aspetos, tais como a aprendizagem de novas habilidades). Por oposição, os sujeitos participam menos nas atividades quando estas são menos autodeterminadas: motivação extrínseca introjetada (para evitar sentimentos de culpa ou obter aprovação externa), motivação extrínseca externa (para obter recompensas externas ou evitar punições) e amotivação (falta de motivação e intencionalidade)

Concluindo, segundo Deci & Ryan (2000a), é possível considerar que a TAD é uma abordagem à motivação apoiada na teoria que realça a importância dos recursos próprios do ser humano no que diz respeito à auto-regulação do seu comportamento. Passando então pela satisfação das necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e relação, pois são estas que se encontram na base do comportamento autodeterminado (regulação para formas intrinsecamente motivadas). Com isto, é possível afirmar que os indivíduos que regulam intrinsecamente a sua motivação, demonstram maior persistência, empenho, esforço e prazer nas atividades que realizam (Deci & Ryan, 2000b).

Posto isto, é pertinente estudar o papel da atividade física e entender o que esta pode ter de benéfico na promoção de uma vida mais saudável.

A vitalidade, por Ryan e Frederick (1997), pode ser considerada como a “experiência consciente de possuir energia e vivacidade”. Consideram, também, que um elevado grau de vitalidade associa-se a experiências subjetivas de crenças na capacidade de liberdade de conflitos e de controlo externo.

Podendo ser também conceituado como parte do constructo bem-estar afetivo, a vitalidade representa uma faceta positiva, compreendendo a experiência de “sentir-se vivo” (Nix et al, 1999; Paschoal & Tamayo, 2008).

2.2 Objetivo

O presente estudo tem como objetivo verificar os motivos para a prática de atividade física e a sua relação com a satisfação das necessidades psicológicas básicas e quantidade de atividade física realizada numa população idosa. Com esta relação

pretende-se apurar quais os efeitos ao nível da satisfação das necessidades psicológicas básicas nos praticantes de atividade física.

2.3 Métodos

2.3.1 Caracterização da Amostra

De modo a realizar este estudo, todos os idosos pertencentes à amostra foram recrutados dos centros de convívio das seis freguesias do concelho das Lajes do Pico.

Participaram neste estudo 96 idosos, do sexo feminino (n=75; 78,1%) e do sexo masculino (n= 21; 21,9%), com idades compreendidas entre os 60 e os 98 anos (M= 74,41; DP= 7,405). O grupo praticava atividade física, pelo menos, uma vez por semana durante 40 a 60 minutos.

Os idosos participaram voluntariamente no estudo, não recebendo qualquer gratificação.

2.3.2 Equipamentos e Materiais Utilizados

Os equipamentos e materiais utilizados neste estudo foram os questionários psicológicos, as placas de apoio ao questionário de forma a garantir o seu procedimento com maior facilidade, canetas, um computador pessoal para introdução dos dados e a utilização do programa Statistical Package for Social Sciences-versão 20.0 (SPSS) para respectivo tratamento destes;

Foi ainda utilizada a folha de Consentimento Informado de modo a obter uma autorização dos idosos para a realização do estudo;

O questionário psicológico apresenta vários instrumentos de avaliação, tais como:

- Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ) (Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2008) – este questionário avalia os motivos para a prática de exercício, e é constituído por 20 itens, que se organizam em três fatores

intrínsecos (manutenção da saúde, desenvolvimento de capacidades e afiliação social) e dois fatores extrínsecos (imagem e reconhecimento social), cada um com quatro itens de medida (ex. “Para aumentar o meu nível de energia”). As respostas são dadas numa escala de 7 valores de medida em que 1 (nada importante) e 7 (extremamente importante). Este questionário foi traduzido para a língua portuguesa tendo revelado adequadas propriedades psicométricas na população de praticantes de exercício (Ramos, Moutão, & Cid, 2013).

- Basic Psychological Needs in Exercise Scale – versão portuguesa (BPNEsp): consiste num instrumento de auto-relato desenvolvido especificamente para o contexto de exercício físico por Vlachopoulos e Michailidou (2006) e posteriormente traduzida e validada para a língua Portuguesa (Moutão, Cid, Leitão, Alves, & Vlachopoulos, 2012) com o intuito de avaliar a perceção que os praticantes têm satisfação das suas NPB. Este questionário é constituído por 12 itens, distribuídos pelos fatores de autonomia, competência e relação (e.g. faço exercício de acordo com aquilo que pretendo fazer; tenho uma relação próxima com as pessoas com quem faço exercício). As respostas são dadas numa escala ordinal de cinco dimensões, correspondendo a opção “Discordo Totalmente” ao valor “0” e o extremo oposto “Concordo Totalmente” ao valor “4”.

2.3.3 Tarefas, Procedimentos e Protocolos

- Foi entregue um projeto à Câmara Municipal do que era pretendido realizar com os idosos no prazo de um ano. Deste modo, foi possível garantir um contributo da autarquia para o presente estudo visto que este contou com a participação de indivíduos já integrantes nos centros de convívio do Concelho das Lajes do Pico na Ilha do Pico. O que desta forma veio a facilitar o trabalho a nível de divulgação e integração do grupo e dos locais;
- Foi realizada uma explicação geral aos participantes, sobre o objetivo e pertinência do estudo bem como a importância da colaboração e disponibilidade

- de casa um deles, deixando claro que era totalmente voluntária a sua participação;
- Foi entregue o consentimento informado (declaração que informa os objetivos do estudo, confidencialidade e termo de responsabilidade). Na sua maioria foram recetivos e participativos;
 - Foram entregues os questionários e explicado a sua forma de preenchimento. Foi pedida sinceridade e honestidade na execução desta tarefa;
 - Alguns idosos apresentaram algumas dificuldades na compreensão física e necessitaram de auxílio;
 - Não foi apresentado tempo de limite, no entanto demoravam entre 15 a 20 minutos;
 - A prática de atividade física consistia em duas sessões semanais, com duração aproximada de 50 minutos cada, orientadas pela própria investigadora, especializada na área de exercício físico. Cada sessão de exercício era composta por um aquecimento, uma parte fundamental (em que foram realizados exercícios funcionais, de mobilidade, força, equilíbrio e flexibilidade) e a última parte constituída pelo relaxamento e alongamentos;
 - Os principais objetivos deste programa eram: ao nível da postura, o desenvolvimento da capacidade de alinhamento neutro nas posições sentado, 4 apoios, bípede e deitado; ao nível do equilíbrio, controlo do centro de massa estático e dinâmico; ao nível da força funcionam treino de resistência muscular e de força funcional;
 - O programa foi concebido durante 36 semanas, dividido por 2 períodos com objetivos específicos;
 - Após as recolhas, foi efetuado o tratamento estatístico dos dados através do programa SPSS, versão 20.0.

2.3.4 Tipo de Estudo

Os idosos foram avaliados relativamente aos motivos que os levam à prática de atividade física e a perceção da satisfação das necessidades psicológicas básicas. Este presente trabalho é um estudo *quasi* experimental de intervenção, no qual foi implementado um programa de exercício. Estudo implicou várias fases, antes e após a implementação do programa.

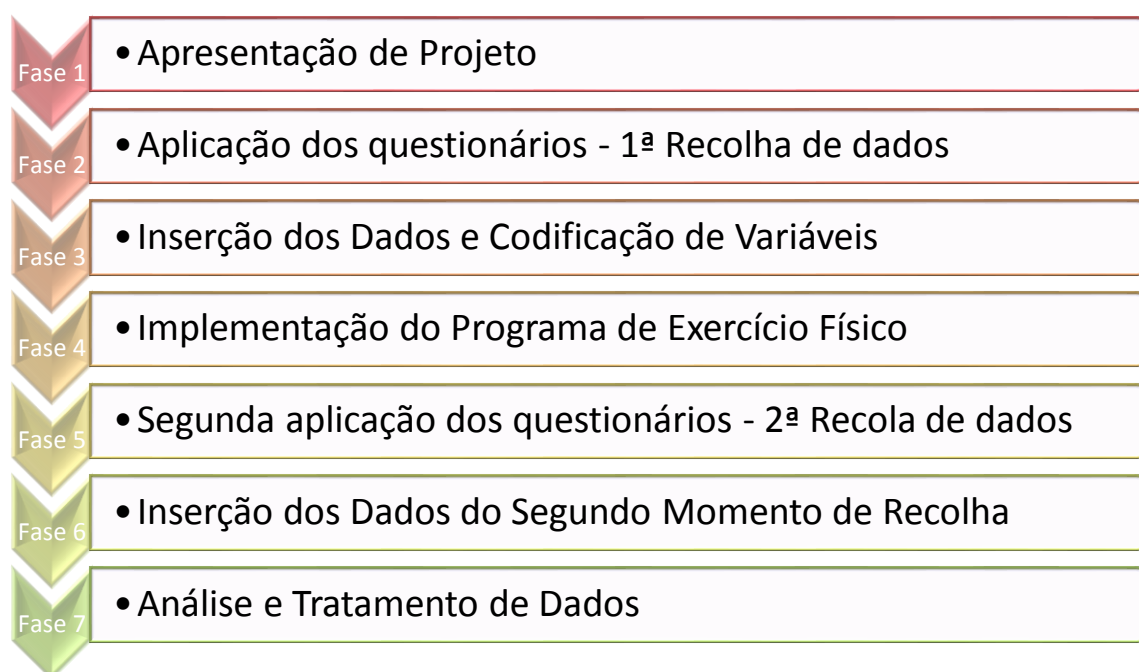


Figura 2 - Fases do estudo de intervenção.

2.3.5 Limitações

É necessário averiguar algumas limitações a nível metodológico e a nível de recolha de dados. Esta pesquisa não permite esclarecer a relação entre a quantidade de atividade física realizada com a saúde mental positiva dos idosos.

Não foi recolhida a informação a cerca da frequência dos idosos no programa.

2.3.6 Análise Estatística

Para além da estatística descritiva (i.e. média, desvio padrão, valor mínimo e máximo) serão também realizadas análises correlacionais (i.e. intensidade da relação entre variáveis): através do teste r de pearson. Os dados serão analisados com recurso ao software informático SPSS, versão 20.0. Será adotado um nível de significância de $p < .05$, que corresponde a uma probabilidade de rejeição errada da hipótese nula de 5%.

2.4 Resultados

2.4.1 Análise descritiva

Na tabela 1 estão apresentados os valores descritivos para cada uma das variáveis analisadas, ou seja para cada um dos motivos de prática de exercício físico e para a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a vitalidade percecionada.

Tabela 1 – Análise descritiva dos motivos de prática de exercício físico e a satisfação das necessidades psicológicas básicas e da vitalidade percecionada.

Variáveis	Mín	Máx	Média	DP
1. Afiliação social	1,00	5,00	3,23	1,09
2. Imagem corporal	1,00	5,00	2,54	1,28
3. Manutenção saúde	2,50	5,00	4,19	0,78
4. Reconhecimento social	1,00	5,00	2,11	1,32
5. Desenvolvimento cap.	1,00	5,00	3,00	1,33
6. NPB Autonomia	1,00	5,00	3,60	1,05
7. NPB Competência	1,00	5,00	3,30	1,03
8. NPB Relação	2,00	5,00	4,52	0,71
9. Vitalidade	1,00	5,00	3,57	1,06

Legenda: Min-Máx (valor mínimo e máximo); DP (Desvio-padrão)

Verifica-se que o motivo mais valorizado é o de manutenção da saúde e o menos valorizado o de reconhecimento social e de imagem corporal. A NPB de relação é a que tem o valor mais elevado. A vitalidade apresenta um valor médio de 3,57, que está mais próxima do valor superior da escala de 1-5 utilizada.

2.4.2 Análise correlacional

Na tabela 2 estão apresentados as correlação entre os diferente motivos para a prática de exercício e a satisfação das necessidades básicas e vitalidade percebida.

Tabela 2 – Análise correlacional entre os motivos de prática de exercício físico e a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a vitalidade percebida.

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Afiliação social	1								
2. Imagem corporal	,693**	1							
3. Manutenção saúde	,644**	,627**	1						
4. Reconhecimento social	,771**	,900**	,586**	1					
5. Desenvolvimento cap.	,747**	,801**	,709**	,789**	1				
6. NPB Autonomia	,419**	,554**	,551**	,539**	,727**	1			
7. NPB Competência	,402**	,461**	,510**	,392**	,649**	,731**	1		
8. NPB Relação	,429**	,409**	,526**	,421**	,350**	,361**	,323**	1	
9. Vitalidade	,284**	,396**	,418**	,353**	,334**	,288**	,391**	,205*	1

** Correlação significativa ($p < 0,01$).

Verifica-se que todas as variáveis analisadas apresentam relações positivas e significativas entre si. De destacar as relações elevadas entre o motivo de reconhecimento social e o de imagem corporal ($r = ,900$; $p < ,01$) e de que o motivo de desenvolvimento de capacidades apresentar relações acima de 0,7 com todos os outros motivos de prática de exercício. Este motivo de desenvolvimento de capacidades

também se encontra mais fortemente relacionado com a satisfação das NPB de autonomia ($r=,727$; $p<,01$) e competência ($r=,649$; $p<,01$) do que com a NPB de relação ($r=,350$; $p<,01$). Por último, a Vitalidade percebida encontra-se mais fortemente associada aos motivos de Manutenção de saúde ($r=,418$; $p<,01$) e de imagem corporal ($r=,396$; $p<,01$), estando também mais fortemente associada à NPB de competência ($r=,391$; $p<,01$).

2.5 Discussão

O presente estudo focalizou o seu objetivo na relação entre a motivação intrínseca para a prática de atividade física e a satisfação de necessidades psicológicas básicas e a vitalidade percebida numa população idosa.

É possível verificar na tabela 1 uma análise descritiva dos motivos da prática de exercício físico, assim como da satisfação das necessidades psicológicas básicas e da vitalidade percebida pela amostra.

Nas variáveis motivacionais, com o valor mínimo de 1 com o significado de “menos importância” para o valor máximo de 5 com o significado de “mais importância”, apenas numa escolha destas é que o valor mínimo não foi selecionado pelos idosos. A manutenção da saúde foi o fator mais importante escolhido pelos idosos, tendo o valor mínimo sido de 2,50. Este é o principal motivo pelo qual os idosos praticam exercício físico. Estes idosos já tinham frequentado aulas de atividade física, durante o ano passado, mas nunca com esta durabilidade e frequência. A maioria da amostra não teve escolaridade, em jovens/adultos estes indivíduos trabalhavam para sustentar a sua família e só pararam quando o físico não lhes permitia para mais. No entanto, aos poucos e poucos começam a familiarizar-se com esta nova abordagem de exercício físico, fora do contexto de trabalhos domésticos. Conseguiram de facto observar evoluções nas suas posturas e capacidades funcionais o que fez com que começassem a acreditar nos benefícios que a atividade física poderiam trazer para manterem uma qualidade de vida boa.

Logo de seguida, quase aliada à manutenção da saúde está a afiliação social. Talvez pelo facto de residirem numa ilha, com famílias grandes e muito próximos, todos os idosos acham importante estar inserido num grupo social onde os gostos e vontades sejam idênticos. Este motivo é fulcral para as aulas do programa de exercício físico, é necessário que haja sintonia entre todos e nenhuns conflitos.

Como menos importantes, foram apontados os motivos de imagem corporal e de reconhecimento social. Sendo que o reconhecimento social já se encontra mais pergunto do valor mínimo, do que do máximo. Importa ainda salientar que estes dois motivos menos valorizados são também os que são identificados como tendo um conteúdo de natureza extrínseca. Estes dados são relevantes porque de acordo com a TAD os indivíduos que procuram a atividade física por razões intrínsecas, ou seja, de forma autónoma, apresentam valores de bem-estar significativamente positivos.

Um outro dado interessante é o facto de ter sido a NPB de relação aquela que teve um valor médio mais elevado. Nos estudos realizados anteriormente em praticantes adultos-jovens de atividades de fitness a NPB de competência foi a identificada como sendo a mais importante Moutão et al. (2012). Este valor pode ficar ao isolamento a que muitas vezes a população mais idosa está sujeita, que leva a que esta NPB seja mais objetivada nestes programas de exercício.

Relativamente à correlação entre os diferentes motivos para a prática de exercício e a satisfação das necessidades psicológicas básicas e da vitalidade percecionada, consta-se que todas as variáveis analisadas apresentam relações positivas e significativas entre si. É possível verificar, deste modo, que a vitalidade percecionada encontra-se mais fortemente associada aos motivos de Manutenção de Saúde estando também mais fortemente associada à Necessidade Psicológica Básica de competência. Estes resultados vão ao encontro dos pressupostos teóricos da TAD, que definem que as formas de regulação comportamental mais autónomas, influenciam diretamente e positivamente o bem-estar subjetivo (Deci & Ryan, 2000). A influência do comportamento autorregulado sobre a vitalidade encontra-se também retratada na literatura (Nix, Ryan, Manly & Deci, 1999) sendo que estes resultados estão em conformidade com os vários estudos que referem a existência de uma relação positiva

entre a prática de exercício e os benefícios psicológicos. Desta mesma forma, estes resultados estão de acordo a estudos realizados por Moutão et al. (2012), que verificam que a regulação autónoma de praticantes de ginásios teve um impacto positivo na vitalidade percebida pelos praticantes de exercício físico.

Todavia, no presente estudo o motivo de Imagem Corporal, também se associou significativamente com a vitalidade o que vai em sentido contrário ao esperado e nos leva a questionar o papel regulador deste motivo neste grupo de praticantes de atividade física mais idosos.

Posto isto, é importante referir a importância de promover a prática de atividade física da população idosa por motivos de natureza mais intrínseca, os quais se relacionam mais fortemente com as NPB de autonomia, competência e relação, pois os indivíduos intrinsecamente mais motivados comprometem-se mais com as atividades (Deci & Ryan, 2000; Edmunds et al., 2006; Ryan et al., 1997).

Existem algumas estratégias que nos ajudam a desenvolver estratégias da sensação de competência, a autonomia e a relação social baseadas na Teoria da Autodeterminação, para que se possa alcançar o desenvolvimento da motivação intrínseca e garantir deste modo a permanência dos indivíduos a praticar algum tipo de atividade física (Kilpatrick, Hebert, & Jacobsen, 2002 citado em Rosário, M. 2013; Murcia & Coll, 2006):

- ❖ Promover um feedback positivo: Desenvolve a sensação de capacidade e autoconfiança;
- ❖ Promover metas orientadas ao processo: Centrar-se em fazê-lo bem e esquecer de como os outros fazem;
- ❖ Estabelecer objetivos de dificuldade moderada: Pouco a pouco devemos melhorar a coordenação desse movimento;
- ❖ Possibilitar a eleição de atividades: Para envolver o praticante no processo, é importante estimulá-lo a tomar decisões, o que pode aumentar a percepção de sua autonomia;

- ❖ Explicar o propósito da atividade: Quando o propósito da atividade é estabelecido e explicado claramente, é mais provável que se desenvolva uma percepção positiva da atividade e uma sensação de autonomia;
- ❖ Promover o desenvolvimento de relações sociais entre os participantes, assim estes desenvolverão uma maior satisfação e percepção de sua relação com o outro;
- ❖ Utilizar as recompensas de forma cuidadosa: O uso inadequado das recompensas pode reduzir a motivação e a autonomia, já que esta é uma forma de controlar o comportamento, devendo ser usada como ferramenta temporária, em situações em que um comportamento é novo e ainda não é intrinsecamente incentivado.

2.6 Conclusão

É possível verificar com este estudo a importância que a atividade física tem de benéfico na nossa saúde e bem-estar, introduzindo hábitos de vida saudáveis que nos permitem adquirir um estilo de vida saudável, podendo envelhecer com qualidade de vida, com autonomia e independência.

Podemos concluir a importância que a motivação intrínseca tem no desenvolvimento da população para que se possa manter ativa e de certo modo se comprometer com este estilo de vida.

2.7 Referências Bibliográficas

- ✓ Andreotti, M.C.; Okuma, S.S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de atividade física. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v.17, n.2, p.142-153.2003.
- ✓ “Ageing well” must be a global priority. Acedido a 1 de dezembro de 2014 em <http://www.who.int/ageing/en/>
- ✓ Balbinotti, C. A. A. e colaboradores (2009). O ensino do ténis: novas perspectivas de aprendizagem. Porto Alegre: Artmed
- ✓ Benedetti, T. B., Petroski, É. L., & Gonçalves, L. T. (2003). Exercícios Físicos, Auto-Imagem e Auto-Estima em Idosos Asilados. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 5(2), 69-74.
- ✓ Buckworth, J., & Dishman, R. (2002). Exercise Psychology. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- ✓ Conceição, J., Krug, R. Gonçalves, E., Mazo, G. (2011) Motivos de adesão e permanência em um programa de atividade física para idosos. *EFDesportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, n.159
- ✓ Couto, N., Cid, L., & Moutão, J. (2012). Estudo da relação entre a satisfação das necessidade psicológicas básicas, a regulação da motivação e a adesão ao exercício em ginásios. *Revista Gymnasium* 1,4,(5).
- ✓ Deci, E., & Ryan, R. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum;

- ✓ Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- ✓ Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36 (9), 2240-2265.
- ✓ Factos – Atividade Física em Portugal não é preocupante no que respeita a idade adulta. *Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto*. Acedido a 1 de dezembro de 2014 em <http://observatorio.idesporto.pt/FactosDetalhe.aspx?ID=4>.
- ✓ Facts about ageing. 30 de september 2014. Acesso a 1 de dezembro de 2014 em <http://www.who.int/ageing/about/facts/en/>
- ✓ Fernandes, H., & Vasconcelos – Raposo, J. (2005). *Continuum de autodeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. Estudos de Psicologia*, 10(3), 385-395;
- ✓ Fox, K.R., Stathi, A., McKenna, J., & Davis, M. G. (2007). Physical activity and mental well-being in older people participating in the Better Ageing Project. *European Journal of Applied Physiology*, 100 591-602.
- ✓ Galinha, I., & Ribeiro, J. L. P. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.
- ✓ Gould, D., Weinberg, R. S. (2008). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Artmed Editora

- ✓ MAZO, G. Z. *Atividade Física e Qualidade de Vida de Mulheres Idosas*. 2003. 218 f. Tese (Doutorado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, Porto, 2003.
- ✓ Mazo, G. Z., Cardoso, F. L., & Aguiar, D. L. (2006). Programa de Hidroginástica para Idosos: Motivação, Auto-Estima e Auto-Imagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 8(2), 67-72.
- ✓ Mechling, H., & Netz, Y. (2009). Aging and inactivity – capitalizing on the protective effect of planned physical activity in old age. *European Review of Aging and Physical Activity* 6, 89-97.
- ✓ Moutão, J.; Serra, L.; Leitão, J.; Alves, J. (2012). Translation, adaptation and cross-cultural validation study of the basic psychological needs in exercise scale (BPNES-p)- Portuguese version. ONDE FOI PUBLICADO
- ✓ Moutão, J., Alves, S., & Cid, L. (2012). Contributo da teoria da autodeterminação na predição da vitalidade e adesão ao exercício físico. *Gymnasium*, 3(1), 13-34.
- ✓ Moutão, J., Cid, L., Leitão, J.C., Alves, J., & Vlachopoulos, S.P. (2012). Validation of the Basic Psychological Need in Exercise Scale in a Portuguese Sample. *Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 399-49.
- ✓ Murcia, J. A. M., & Coll, D. G. C. (2006). A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. *Fitness & Performance Journal*, 5(1), 5-9.

- ✓ Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
- ✓ Pires, A., Cid, L., Borrego, C., Alves, J., Silva, C. (2010). Validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas em Educação Física. *Motricidade*. Vol.6, n.1, pp.33-51.
- ✓ Ramos, E., Moutão, J., & Cid, L. (2013). Avaliação do Conteúdo dos Objetivos de Prática de Exercício Físico: Propriedades Psicométricas da Versão Portuguesa do *Goal Content for Exercise Questionnaire*. Livro de resumos do “III Congresso Galelo-Português de Psicologia da Atividade Física e do Desporto” e “XIV Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto”. SPPD: Maia.
- ✓ Ryan, M. R., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- ✓ Ryan, R., & Deci, E. (2000a). Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- ✓ Ryan, R., & Deci, E. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- ✓ Sequeira, A., & Silva, M. N. (2002). O bem estar da pessoa idosa em meio rural. *Análise Psicológica*, 3, 505-516.
- ✓ Silva, R., Matias, T., Viana, M., Andrade, A.(2012) Relação da prática de exercícios físicos e factores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. *Motricidade*, vol.8, n.2, pp.8-21.

- ✓ Spray, C., Wang, J., Biddle, S., & Chatzisarantis, N. (2006). Understanding motivation in sport: Na experimental test of achievement goal and self determination theories. *European Journal of Sport Science*, 6(1), 43-51.
- ✓ Teixeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva, M., Ryan, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9:78.
- ✓ Viana, M., Andrade, A., Matias, T. (2010) Teoria da Autodeterminação: Aplicações no contexto da prática de exercícios físicos de adolescentes.

ESTUDO II

3. ESTUDO II – Motivos para a prática de exercício e vitalidade subjetiva em idosos tendo em conta a prática de atividade física, género e idade.

Resumo

O principal objetivo do presente estudo foi analisar o papel da motivação intrínseca e da perceção de vitalidade nos idosos, comparativamente aos seus géneros, idades e sedentarismo. Participaram neste estudo 151 idosos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 57 e 98 anos. Administraram-se as escalas Goal Content for Exercise Questionnaire (GCQ) e Subjective Vitality Scale (SVS). Os resultados revelaram que o grupo de praticantes apresenta valores significativamente mais elevados em todos os motivos de prática de exercício, bem como na vitalidade percecionada. O género feminino apresenta um valor significativamente mais elevado no motivo de manutenção de saúde. Considerando que a mediana da idade da amostra recolhida se encontra nos 74 anos seguidamente iremos comparar os motivos para a prática de exercício tendo em conta o grupo de participantes com mais de 74 anos e com menos de 74 anos. Existe uma tendência para os indivíduos valorizarem cada vez menos os motivos de prática de exercício, acompanhada por uma menor perceção de vitalidade, no grupo de idade superior a 74 anos. Todavia, essa diferença não foi significativa no que diz respeito ao motivo de afiliação social.

Palavras-chave: atividade física, idosos, motivação intrínseca, vitalidade.

Abstract

The main objective of this study was to analyze the role of intrinsic motivation and perception of vitality in the elderly, compared to their gender, age and physical inactivity. The sample consisted of 151 elderly men and women, aged between 57 and 98 years. Were administered scales Goal Content for Exercise Questionnaire (GCQ) and Subjective Vitality Scale (SVS). The results showed that the group of practitioners shows significantly higher values in all grounds for exercising, as well as in the subjective

vitality. The female gender has a significantly higher value in health maintenance motive. Considering that the median age of the sample collected is in 74 years we will then compare the reasons for exercise training in view of the group of participants with more than 74 years and less than 74 years. There is a tendency for individuals appreciate less and less practical reasons exercise, accompanied by a lower perception of vitality in the age group over 74 years. However, this difference was not significant regarding the subject social affiliation.

Keywords: physical activity, elderly, intrinsic motivation, vitality.

3.1 Introdução

Existe um crescente declínio da fecundidade, que está diretamente relacionado com um contínuo envelhecimento demográfico. No entanto, é necessário também observar que o avanço da medicina contribui para a diminuição da taxa de mortalidade e portanto para o aumento da esperança média de vida. Embora toda este processo favoreça a população envelhecida, é importante reconhecer que existem determinados fatores ambientais, genéticos e pessoais que não ocorrem da mesma forma e intensidade em todos os indivíduos. (Moraes, et al., 2005)

Era comum, até à pouco tempo, referir-se à velhice como algo representativo de doença, a dependência e as perdas biológicas, funcionais, psicológicas e sociais. (Baltes et al., 1996, Debert, 2011). Contudo, com o progresso dos estudos na área da gerontologia, o envelhecimento tem vindo a ganhar traços mais revitalizadores. Nos dias de hoje, este período é caracterizado como um momento de realizações de projetos adiados ao longo da vida e de procura pela satisfação pessoal. (Guedea, et al., 2005)

Tal como refere Franchi & Júnior (2005) “ o envelhecimento e um processo biossocial de regressão, observável em todos os seres vivos, expressando-se na perda de capacidades ao longo da vida, devido à influência de diferentes variáveis, como genéticas, danos acumulados e estilos de vida, além de alterações psicoemocionais”.

Diversos estudos têm apontado resultados benéficos com a prática regular de atividade física, melhorando significativamente a saúde de um indivíduo idoso, contribuindo em prol da saúde cardiovascular como também neuropsicológica. (Wallace e Lahti, 2005)

Como relata Hallal et al. (2003), a inatividade física é influenciada por diversos motivos, entre os quais a idade, o estado socioeconômico e a auto percepção da saúde. Posto isto, para que os programas de intervenção sejam de facto benéficos, é necessário que sejam reconhecidos alguns possíveis impedimentos para que a prática de atividade física seja vantajosa (Micheli, 2007).

A motivação é vista como o fundamental para o aprendiz, o lazer, o treino. Rheinheimer (2010), defende que existem algumas teorias e definições referidas pelos treinadores, desportistas e psicólogos um pouco contraditórias, fazendo com que a interação entre os envolvidos seja mais difícil. No entanto, estas teorias têm o propósito de melhorar a avaliação e a organização dos treinos, tendo como objetivo obter melhores resultados. Relativamente à fonte da motivação, o mesmo autor afirma existirem diversas formas de incentivar uma pessoa, como aulas específicas, professor instruir no momento exato, metas pessoais, entre outras. Além disso, para que o fator motivacional seja utilizado com um intuito positivo, devem-se levar em conta fatores, sendo o mais relevante o respeito à personalidade e às características de cada indivíduo.

Cada indivíduo possui diferentes formas de motivação conforme o seu desenvolvimento e o funcionamento da sua personalidade. As pessoas são motivadas do mesmo modo, o que poderá variar são as suas expectativas. (Deci e Ryan, citado por Albionotti et al., 2009)

Assim como o bem-estar físico, social e emocional fazem parte da qualidade de vida, o exercício físico deve ser envolvido também (Macedo, Garavello, Oku, Miyagusuku, Agnoll, Nocetti, 2003).

Nos últimos anos, o número de estudos no domínio do bem-estar subjetivo tem vindo a crescer, um construto que tem sido associado à prática de atividade física. (Neto et al., 2012)

Maciel (2010), refere que a “adoção de um estilo de vida ativa proporciona diversos benefícios à saúde, uma vez que é considerado como um importante oponente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso”.

Segundo Gal, Santos e Barros (2005) e Varo et al. (2003), foi revelado que a população portuguesa tem uma prevalência muito elevada de sedentarismo. Assim como foi comprovado no estudo de Fernandes et al. (2009), cerca de 41.1% da amostra era fisicamente inativa, sendo que no grupo feminino e nos idosos os níveis eram superiores.

Para realizar um programa de exercício físico, é necessário seguir alguns princípios fundamentais. Estes princípios são similares em jovens e em idosos, no entanto é necessário averiguar diferentes formas de adaptar este treino a cada uma destas faixas etárias. Como já foi referido anteriormente, a população idosa deve de, pelo menos, manter atividade física com algumas regularidade e com intensidade moderada, no mínimo por 30 minutos, cinco vezes por semana ou uma atividade vigorosa no mínimo de 20 minutos, três vezes por semana (Chodzko-Zajko et al., 2009).

Numa pesquisa realizada por Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), foi o possível verificar que os principais motivos para a prática de exercício físico foram: melhorar a saúde física e mental, problemas de saúde e indicação médica. Foram também registados outros motivos para prática de atividade física: prevenir doenças, gostar de atividade e melhorar a qualidade de vida.

É de conhecimento geral que o fenómeno do envelhecimento é cada vez mais presente no mundo atual, então, é necessária encontrar uma forma que contenha os mecanismos essenciais para ajudar a população idosa a ter uma vida de qualidade e saúde.

Tem havido um aumento de investigações à cerca do tema de Gerontologia, onde são apresentadas novas teorias que pretendem “acrescentar vida aos anos e não apenas anos à vida” (Freire, 2000, p.23 citado por Rolim, 2005).

O bem-estar engloba uma diversidade de constructos subjetivos, tais como a felicidade, o prazer, a vitalidade, a energia e a satisfação com a vida. Falando mais precisamente da vitalidade, esta é um elemento central dos modelos de saúde

psicológica (Rozanski & Kubzansky, 2005). Embora nem sempre tenha esta ideia tenha sido presentes, Gouveia et al. (2003) afirma que a vitalidade está direcionada às medidas de bem-estar subjetivo.

A saúde e o bem-estar são importantes complementos de morbidade, de mortalidade e de expectativa de vida, contribuindo para um crescimento de conhecimento e de efetividade nas intervenções que tem como propósito melhorar a saúde e a satisfação com a vida da população. (Lima, 2012)

Existem alguns conceitos que estão relacionados com a vitalidade e bem-estar, estes são: vigor, vivacidade e atividade. A vitalidade encontra-se diretamente associada ao entusiasmo e à energia, sendo um estado emocional positivo e restaurador (Rozanski & Kubzanky, 2005). De acordo com DeCharms (1968), a vitalidade aparece como a potencial origem de ação.

Gouveia et al. (2012), consideraram o seu interesse para conhecer os antecedentes e consequentes do bem-estar subjetivo, foi por isso que viram-se na necessidade de encontrar uma medida pertinente. Dando origem então à Escala de Vitalidade Subjetiva (EVS), um dos poucos instrumentos que avalia a dimensão específica de vitalidade (vigor).

A vitalidade, por Ryan e Frederick (1997), pode ser considerada como a “experiência consciente de possuir energia e vivacidade”. Consideram, também, que um elevado grau de vitalidade associa-se a experiências subjetivas de crenças na capacidade de liberdade de conflitos e de controlo externo.

Podendo ser também conceituado como parte do constructo bem-estar afetivo, a vitalidade representa uma faceta positiva, compreendendo a experiência de “sentir-se vivo” (Nix et al, 1999; Paschoal & Tamayo, 2008).

É comum a expressão “sentir-se vivo” quando os indivíduos se encontram estimulados, energéticos e com vigor no desempenho de tarefas e na execução das mesmas. (Gouveia et al., 2012)

Deste modo, Kasser e Ryan (1999) afirmam que a vitalidade pode ser vista como uma combinação de energia (no sentido do nível de vigor, de energia física) e de aspetos mais psicológicos como sentir-se alerta e envolvido. Assim como Jonh (2004), declara

que as experiências de vitalidade variam de indivíduo para indivíduo tanto em função física como psicológica. Estimando-se então, que a vitalidade representa um indicador importante ou uma dimensão de bem-estar subjetivo.

A investigação mostra que o grau de vitalidade se relaciona com a quantidade de atividade física realizada por um indivíduo idoso. Sendo assim, facilmente podemos associar a vitalidade à saúde, não só psicológica como também física, tal como indicam estudos a que se referem à vitalidade como um fator psicológico protetor de doenças cardíacas (Rozanski & Kubzansky, 2005). A vitalidade tem sido também positivamente correlacionada com a perceção de saúde, bem-estar e satisfação (Kasser and Ryan, 1999).

3.2 Objetivo

O presente estudo tem como objetivo verificar os motivos para a prática de atividade física e a sua relação com a satisfação das necessidades psicológicas básicas e quantidade de atividade física realizada numa população idosa. Com esta relação pretende-se apurar quais os efeitos ao nível da satisfação das necessidades psicológicas básicas nos praticantes de atividade física, tendo em conta o género e idade.

3.3 Métodos

3.3.1 Caracterização da Amostra

De modo a realizar este estudo, todos os idosos pertencentes à amostra foram recrutados dos centros de convívio das seis freguesias do concelho das Lajes do Pico.

Participaram neste estudo 151 idosos, do sexo feminino (n=111; 73,5%) e do sexo masculino (n= 40; 26,5%), com idades compreendidas entre os 60 e os 98 anos (M= 74,41; DP= 7,405). Apenas 66.2% da amostra (n=100) é que praticava atividade física, pelo menos, uma vez por semana durante 40 a 60 minutos.

Os idosos participaram voluntariamente no estudo, não recebendo qualquer gratificação.

3.3.2 Equipamentos e Materiais Utilizados

Os equipamentos e materiais utilizados neste estudo foram os questionários psicológicos, as placas de apoio ao questionário de forma a garantir o seu procedimento com maior facilidade, canetas, um computador pessoal para introdução dos dados e a utilização do programa SPSS (versão 20.0) para respetivo tratamento destes;

Foi ainda utilizada a folha de Consentimento Informado de modo a obter uma autorização dos idosos para a realização do estudo;

O questionário psicológico apresenta vários instrumentos de avaliação, tais como:

- Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ) (Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2008) – este questionário avalia os motivos para a prática de exercício, e é constituído por 20 itens, que se organizam em três fatores intrínsecos (manutenção da saúde, desenvolvimento de capacidades e afiliação social) e dois fatores extrínsecos (imagem e reconhecimento social), cada um com quatro itens de medida (ex. “Para aumentar o meu nível de energia”). As respostas são dadas numa escala de 7 valores de medida em que 1 (nada importante) e 7 (extremamente importante). Este questionário foi traduzido para a língua portuguesa tendo revelado adequadas propriedades psicométricas na população de praticantes de exercício (Ramos, Moutão, & Cid, 2013);
- Subjective Vitality Scale (SVS: Ryan & Frederick, 1997) - este instrumento de auto-relato avalia a vitalidade subjetiva como medida de bem-estar subjetivo. Traduzido e validado para a população portuguesa por Moutão, Alves e Cid (2013). Esta escala é constituída por 6 itens, cujas respostas são dadas numa escala ordinal de sete dimensões, correspondendo a opção “Discordo Totalmente” ao valor 1 e o outro extremo “Concordo Totalmente” ao valor 7.

3.3.3 Tarefas, Procedimentos e Protocolos

- Foi entregue um projeto à Câmara Municipal do que era pretendido realizar com os idosos no prazo de um ano. Deste modo, foi possível garantir um contributo da autarquia para o presente estudo visto que este contou com a participação de indivíduos já integrantes nos centros de convívio do Concelho das Lajes do Pico na Ilha do Pico. O que desta forma veio a facilitar o trabalho a nível de divulgação e integração do grupo e dos locais;
- Foi realizada uma explicação geral aos participantes, sobre o objetivo e pertinência do estudo bem como a importância da colaboração e disponibilidade de casa um deles, deixando claro que era totalmente voluntária a sua participação;
- Foi entregue o consentimento informado (declaração que informa os objetivos do estudo, confidencialidade e termo de responsabilidade). Na sua maioria foram receptivos e participativos;
- Foram entregues os questionários e explicado a sua forma de preenchimento. Foi pedida sinceridade e honestidade na execução desta tarefa;
- Alguns idosos apresentaram algumas dificuldades na compreensão física e necessitaram de auxílio;
- Não foi apresentado tempo de limite, no entanto demoravam entre 15 a 20 minutos;
- A prática de atividade física consistia em duas sessões semanais, com duração aproximada de 50 minutos cada, orientadas pela própria investigadora, especializada na área de exercício físico. Cada sessão de exercício era composta por um aquecimento, uma parte fundamental (em que foram realizados exercícios funcionais, de mobilidade, força, equilíbrio e flexibilidade) e a última parte constituída pelo relaxamento e alongamentos;
- Os principais objetivos deste programa eram: ao nível da postura, o desenvolvimento da capacidade de alinhamento neutro nas posições sentado, 4 apoios, bípede e deitado; ao nível do equilíbrio, controlo do centro de massa

- estático e dinâmico; ao nível da força funcionam treino de resistência muscular e de força funcional;
- O programa foi concebido durante 36 semanas, dividido por 2 períodos com objetivos específicos;
 - Após as recolhas, foi efectuado o tratamento estatístico dos dados através do programa SPSS, versão 20.

3.3.4 Tipo de Estudo

Os idosos foram avaliados relativamente aos motivos que os levam à prática de atividade física e a perceção da satisfação das necessidades psicológicas básicas. Este presente trabalho é um estudo *quasi* experimental de intervenção, no qual foi implementado um programa de exercício. Estudo implicou várias fases, antes e após a implementação do programa.

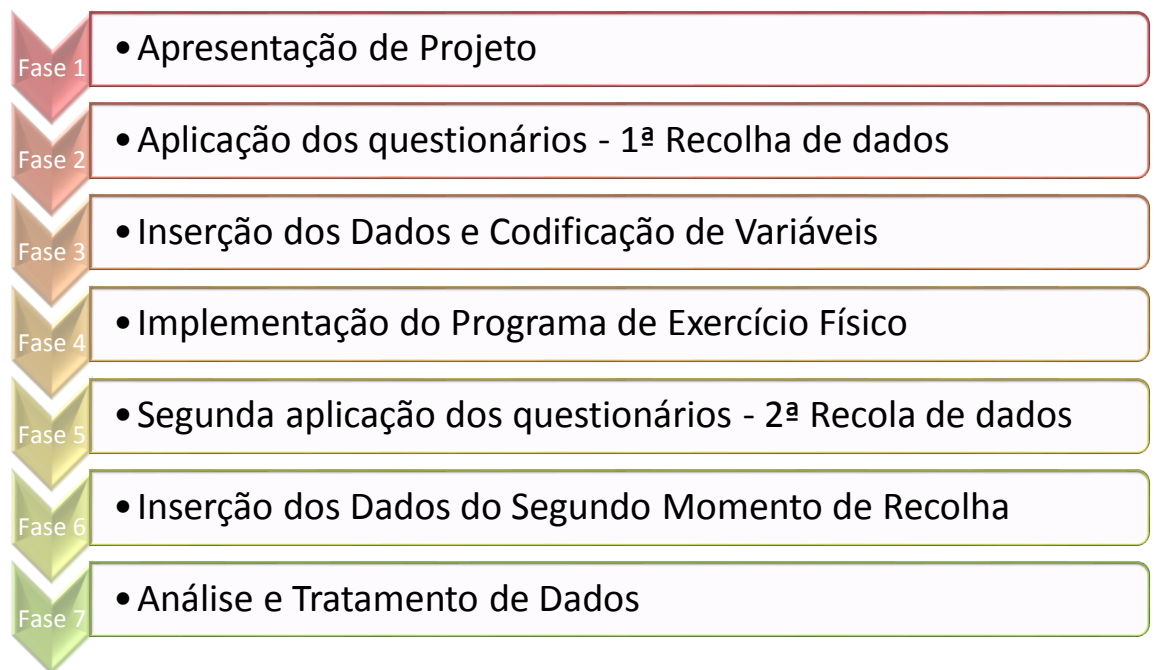


Figura 3 - Fases do estudo de intervenção.

3.3.5 Limitações

É necessário averiguar algumas limitações a nível metodológico e a nível de recolha de dados. Esta pesquisa não permite esclarecer a relação entre a quantidade de atividade física realizada com a saúde mental positiva dos idosos.

Uma outra limitação foi o facto de não ser anotada a frequência com que os idosos frequentavam o programa.

3.3.6 Análise Estatística

Para além da estatística descritiva (i.e. média, desvio padrão, valor mínimo e máximo) serão também realizadas análises comparativas através do teste t de student. Os dados serão analisados com recurso ao software informático SPSS – *Statistical Package for Social Sciences*, na versão 20.0. Será adotado um nível de significância de $p < .05$, que corresponde a uma probabilidade de rejeição errada da hipótese nula de 5%.

3.4 Resultados

Tabela 3: Análise comparativa dos motivos da prática de exercício físico e da vitalidade percebida tendo em conta a participação num programa de exercício

	Não pratica exercício (n=51)				Pratica exercício (n=51)				p
	Média	DP	Min.	Max.	Média	DP	Min.	Max.	
Afiliação social	2,43	0,54	1,25	3,50	3,64	1,08	1,00	5,00	,000
Imagem corporal	1,54	0,43	1,00	2,25	3,05	1,28	1,00	5,00	,000
Manutenção saúde	3,50	0,55	2,75	5,00	4,54	0,64	2,50	5,00	,000
Reconhecimento social	1,06	0,21	1,00	2,25	2,64	1,33	1,00	5,00	,000
Desenvolvimento cap.	1,71	0,45	1,00	3,00	3,66	1,13	1,00	5,00	,000
Vitalidade	3,08	0,79	1,17	4,33	3,82	1,10	1,00	5,00	,000

Legenda: DP (desvio-padrão); Min. (valores mínimos); Max. (valores máximos)

O grupo de praticantes apresenta valores significativamente mais elevados em todos os motivos de prática de exercício, bem como na vitalidade percebida.

Tabela 4: Análise comparativa dos motivos da prática de exercício físico e da vitalidade percebida tendo em conta o género

	Feminino (n=111)				Masculino (n=40)				p
	Média	DP	Min.	Max.	Média	DP	Min.	Max.	
Afiliação social	3,27	1,06	1,00	5,00	3,14	1,20	1,75	5,00	,547
Imagem corporal	2,54	1,26	1,00	5,00	2,52	1,37	1,00	5,00	,920
Manutenção saúde	4,27	0,73	2,75	5,00	3,95	0,88	2,50	5,00	,025
Reconhecimento social	2,11	1,28	1,00	5,00	2,10	1,44	1,00	5,00	,966
Desenvolvimento cap.	3,10	1,28	1,00	5,00	2,71	1,44	1,00	5,00	,111
Vitalidade	3,53	1,10	1,00	5,00	3,65	0,95	1,83	5,00	,559

Legenda: DP (desvio-padrão); Min. (valores mínimos); Max. (valores máximos)

O género feminino apresenta um valor significativamente mais elevado no motivo de manutenção de saúde.

Considerando que a mediana da idade da amostra recolhida se encontra nos 74 anos seguidamente iremos comparar os motivos para a prática de exercício tendo em conta o grupo de participantes com mais de 74 anos e com menos de 74 anos.

Tabela 5: Análise comparativa dos motivos da prática de exercício físico e da vitalidade percebida tendo em conta a idade

	Menos de 74 anos (n=111)				Mais de 74 anos (n=40)				p
	Média	DP	Min.	Max.	Média	DP	Min.	Max.	
Afiliação social	3,33	1,08	1,25	5,00	3,12	1,11	1,00	5,00	,256
Imagem corporal	2,82	1,33	1,00	5,00	2,19	1,13	1,00	5,00	,002
Manutenção saúde	4,30	0,73	2,75	5,00	4,05	0,83	2,50	5,00	,048
Reconhecimento social	2,33	1,40	1,00	5,00	1,84	1,17	1,00	5,00	,025
Desenvolvimento cap.	3,27	1,35	1,00	5,00	2,67	1,24	1,00	5,00	,006
Vitalidade	3,71	1,05	1,00	5,00	3,40	1,07	1,00	5,00	,047

Legenda: DP (desvio-padrão); Min. (valores mínimos); Max. (valores máximos)

Existe uma tendência para os indivíduos valorizarem cada vez menos os motivos de prática de exercício, acompanhada por uma menor percepção de vitalidade, no grupo de idade superior a 74 anos. Todavia, essa diferença não foi significativa no que diz respeito ao motivo de afiliação social.

3.5 Discussão

Os objetivos desta investigação focam-se na análise dos efeitos que um programa de atividade física tem sobre os níveis de motivos e de vitalidade percebida num grupo de idosos. São de observar grandes influências que a prática de atividade física tem no impacto sobre os motivos que fazem os idosos de aderirem ou não ao exercício e à vitalidade percebida a um grupo sedentário e ativo e posteriormente tendo em conta o género e a idade.

Examinemos primeiramente os resultados do grupo praticante e não praticante de atividade física. Como era de esperar e como é possível verificar, o grupo praticante de atividade física inserido no programa obteve os valores mais altos em qualquer uma das variáveis estudadas, destacando-se, no entanto, a manutenção da saúde. Este motivo assume significado particular em qualquer uma das análises em ambos os grupos. Tal como constatou Ribeiro et al. (2012), num estudo realizado com fim a analisar a adesão de idosos a programas de atividade física, o principal motivo para a adesão num programa de atividade física é a procura à saúde, sendo que alguns fatores psicológicos e sociais também foram citados. Como motivo seguinte, do grupo praticante surge o desenvolvimento de capacidades, enquanto que no grupo não praticante temos a afiliação social como o segundo motivo mais importante. Para o grupo praticante a diferença entre estes dois motivos é mínima. Enquanto que, o grupo não praticante acha que o envolvimento social é mais importante, o grupo que pratica preocupa-se mais na realização do exercício em si. O desenvolver da capacidade de realizar os exercícios está diretamente relacionado com a eficácia do mesmo. Neste sequencia, a atividade alcançará maior benefício, proporcionar uma vida independente e por isso melhorar a

qualidade de vida e capacidade funcional durante o processo de envelhecimento. A imagem corporal e o reconhecimento social vêm por último nesta lista de motivos intrínsecos na análise dos dois grupos. Tal como refere Meurer et al. (2012), todos os fatores de motivação são classificados como sendo importantes, exceto a imagem corporal e reconhecimento social. Entende-se que estes fatores diminuem com a idade, uma vez que a preocupação centra-se em aspetos relacionados à sensação de bem-estar e saúde, ao invés da aparência.

Em relação à vitalidade percebida, o grupo praticante obtém o valor mais significativo. De acordo com Mechling & Netz (2009), o envelhecimento bem sucedido apoia-se em duas formas: primeiro, devido aos seus efeitos fisiológicos e cognitivos e, em segundo, o idoso pode melhorar o seu bem-estar, enquanto é fisicamente ativo.

Analisando agora a análise comparativa tendo em conta o género, verificamos que como principal motivo temos a manutenção da saúde, no entanto, no grupo feminino o valor é mais elevado. Podemos justificar este facto por as mulheres, no geral, serem sempre mais cuidadosas no que toca à saúde. De seguida, em ambos os grupos, a afiliação social é vista como mais importante, encontrando-se também com o valor mais próximo da pontuação máxima. Este instinto é comum a todos os seres, é o que nos leva a associar com que achamos ser semelhantes, para satisfazer necessidades de comunicação, de apoio, prestígio, ou até mesmo de alcançar objetivos em comum. Em suma, este é o fator responsável pela formação de grupos sociais. O desenvolvimento de capacidades vem de seguida, tanto no género feminino como masculino é possível verificar nesta amostra que todos tentam ser perfeccionistas, existindo alguma competição entre os praticantes. Como menos importante, temos de novo os motivos da imagem corporal e reconhecimento social, respetivamente. A influência da atividade física para a saúde mental positiva dos idosos parece ser de extrema importância, dado que esta fase de envelhecimento é traduzida como um declínio dos níveis de autoestima (Robins, Tracy, Trzesniewski, Potter, & Gosling, 2001) e de crescimento pessoal (Ryff & Keyes, 1995), com as inerentes repercussões no domínio da satisfação com a vida destes indivíduos. Por último, verificamos que os homens tem uma percepção de vitalidade mais elevada, não existindo estudos sobre esse resultado, podemos justificar com o facto de

o género masculino ser no geral mais positivo acerca de si próprio em relação à sua vida no geral.

A última análise deste estudo, diz respeito à comparação entre os indivíduos com menos de 74 anos e com mais de 74 anos. A mediana foi escolhida pela importância central nas estatísticas robustas, sendo que é a estatística mais resistente, tendo um ponto de ruptura de 50 %, enquanto não mais de metade dos dados está contaminada, a mediana não vai dar um resultado arbitrariamente grande. Em ambos os grupos, a manutenção da saúde é vista como a mais importante, tendo em conta os resultados anteriores, este resultado era de esperar. A afiliação social foi nomeada para a segunda mais importante em ambos os grupos com o desenvolvimento de capacidades logo se seguida. Como motivos menos importante, em ambos os grupos, está novamente a imagem corporal e o reconhecimento social, respetivamente. No entanto, é possível verificar que em todas as variáveis o grupo com mais de 74 anos obtém sempre valores mais baixos que o outro, sucedendo assim vitalidade percebida. Ou seja, existe uma tendência para os indivíduos valorizarem cada vez menos o que os motiva para a prática de atividade física.

3.6 Conclusão

É possível verificar o grupo de praticantes apresenta valores significativamente mais elevados em todos os motivos de prática de exercício, bem como na vitalidade percebida.

Existe uma tendência para os indivíduos valorizarem cada vez menos os motivos de prática de exercício, acompanhada por uma menor percepção de vitalidade, no grupo de idade superior a 74 anos. Todavia, essa diferença não foi significativa no que diz respeito ao motivo de afiliação social.

3.7 Referências Bibliográficas

- ✓ Baltes, M., Carstensen, L. (1996). The process of successful aging. *Ageing Soc* 16: 397-422.
- ✓ Chodzko-Zajko, W.J., Proctor, D.N., Singh, M.A.F., Minson, C.T., Nigg, C.R., Salem, G. J., et al. (2009). Physical Activity for Older Adults. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*.
- ✓ Conceição, J., Krug, R., Gonçalves, E., Mazo., G. (2011). Motivos de adesão e permanência em um programa de atividade física para idosos. *EFDeportes, Revista Digital, Buenos Aires, Año 16, nº159*.
- ✓ Debert, G. G. (2011). Velho, terceira idade, idoso ou aposentado? Sobre diversos entendimentos acerca da velhice. Acedido a 22 de dezembro de 2014 em http://www.coletiva.org/site/index.php?option=com_k2&view=item&id=56:velho-terceira-idade-idoso-ou-aposentado?-sobre-diversos-entendimentos-acerca-da-velhice&tmpl=component&print=1.
- ✓ DeCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- ✓ Fernandes, H.M., Vasconcelos-Raposo, J., Pereira, E., Ramalho, J., & Oliveira, S. (2009). A influência da atividade física na saúde mental positiva de idosos. *Motricidade*, 5(1), 33-50.
- ✓ Franchi, K., & Júnior, R. (2005), Physical Activity: a necessity for good health in old age.

- ✓ Gal, D.L., Santos, A., & Barros, H. (2005). Leisure-time versus full-day energy expenditure: a cross-sectional study of sedentarismo in a Portuguese urban population. *BMC Public Health*, 5(16).
- ✓ Gouveia, V. V., Chaves, S. S. S., Oliveira, I. C. P., Dias, M. R., Gouveia, R. S. V., & Andrade, P. R. (2003). A utilização do QSG-12 na população geral: Estudo de sua validade de construto. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 19, 241-248.
- ✓ Gouveia, V., Milfont, T., Gouveia, R., Medeiros, E., Vione, K., Soares, A. (2012). Escala de Vitalidade Subjetiva – EVS: Evidências de sua Adequação Psicométrica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* Jan-Mar.2012, vol.28 n.1, pp.5-13.
- ✓ Guedea, M. T., Albuquerque, F. J., Tróccoli, B. T., Noriega, J. A., Seabrae, M. A., Guedea, R. L. (2005). Relação do bem-estar subjectivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. *Psicol: Relfez Crít* 19 (2).
- ✓ Hallal, P.C., Victora, C.G., Wells, J.C., Lima, R.C. Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brazilian Adults. *Medicien & Science in Sports & Exercise*. V. 35, n.11: 1894-1900, 2003.
- ✓ Jonh, L. H. (2004). Subjective well-being in a multicultural urban population: Stuctural, and multivariate analyses of the Ontario Health Survey Well-being Scale. *Social Indicators Research*, 68, 107-126.
- ✓ Kasser, V. G., & Ryan, R.M. (1999). The Relation of Psychological Needs for Autonomy and Relatednedd to Vitality, Well-Being, and Mortality in a Nursing Home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29 (5), 935-954.

- ✓ Lima, M G. (2012). Qualidade de vida em saúde e bem-estar subjetivo em idosos: um estudo de base populacional. (Tese de Doutorado) Universidade Estadual de Campinas.
- ✓ Macedo, C. S. G., Garavello, J. J., Oku, E. C., Miyagusuku, F. H., Agnoll, P. D., Nocetti, P.M. (2003). Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, vol.8, nº2, p.19-27.
- ✓ Mazo, G. Z., Cardoso, F. L., & Aguiar, D. L. (2006). Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, vol.8,nº2, p.67-72.
- ✓ Mechling, H., & Netz, Y. (2009). Aging and inactivity – capitalizing on the protective effect of planned physical activity in old age. *European Review of Aging and Physical Activity* 6, 89-97.
- ✓ Micheli, R.S. O desafio das barreiras. Portal Fórum. Disponível em: <http://portaldoenvelhecimento.com/old/pforum/afv2.htm>. Acesso em: 11 de dezembro de 2014.
- ✓ Meurer, S., Benedetti, T., Mazo, G. (2012). Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. ISSN: 1678-4669.
- ✓ Moraes J., Souza, V. (2005) Factors associated with the successful aging of the socially-active elderly in the metropolitan region of Porto Alegre. *Revista Brasileira Psiq* 27 (4): 302-308.

- ✓ Neto, J. T., Lima, C. A., Gomes, M. C., Santos, M. C., Tolentino, F. M. (2012). Bem estar subjectivo em idosos praticantes de atividade física. *Motricidade* 8 (supl.2): 1097-1104.
- ✓ Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
- ✓ Paschoal, T., & Tamayo, A. (2008). Construção e validação da Escala de Bem-Estar no Trabalho. *Avaliação Psicológica*, 7, 11-22.
- ✓ Ribeiro, J., Cavalli, A., Pogorzelski, L., Prestes, M., Ricardo, L. (2012). Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis*, v.34, n.4, p.969-984.
- ✓ Rheinheimer, M. (2010). A motivação de idosos à prática de atividades físicas. Trabalho de conclusão de curso de Educação Física.
- ✓ Robins, R. W., Tracy, J. L., Trzesniewski, K., Potter, J., & Gosling, S. D. (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 35, 463-482.
- ✓ Rolim, F. S. (2005) Atividade Física e os domínios da qualidade de vida e do autoconceito no processo de envelhecimento. (Tese Mestrado). Campinas
- ✓ Rozanski, A. K., & Kubzansky, L. (2005). Psychological functioning and physical health: A paradigma of flexibility. *Psychosomatic Medicine*, 67, 547-553.

- ✓ Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- ✓ Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- ✓ Varo, J. J., Martínez-González, M.A., Irala-Estévez, J., Kearney, J., Gibney, M., & Martínez, J. A. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International Journal of Epidemiology*, 32, 138-146.
- ✓ Vilela, A., Carvalho, P., & Araújo, R. (2006). Envelhecimento bem-sucedido: Representação de idosos. *Revista.Saúde.com*, 2 (2). 101-114.
- ✓ Wallace, K. A.; Lahti, E.(2005). Motivation in Later Life: a psychosocial perspective. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, Gaithersburg, v.21, n.2, p.95-106

4. Conclusões e Recomendações

De modo a defrontar o objetivo geral do nosso estudo acerca dos motivos de prática de exercício físico em idosos e os seus efeitos ao nível da satisfação das necessidades psicológicas básicas e da vitalidade percebida, é possível verificar no geral que a prática de atividade física está directamente relacionada com o bem-estar e com a qualidade de vida.

No primeiro estudo foi possível atingir os objetivos pretendidos e direccionar-nos a algumas conclusões, tais como observar que a introdução de hábitos saudáveis permitem um estilo de vida saudável, permitindo assim que o envelhecimento vá ocorrendo naturalmente com qualidade de vida, autonomia e independência.

As variáveis analisadas apresentaram relações positivas e significativas entre si. Destacando-se no entanto, o desenvolvimento de capacidades que apresenta fortes relações com todos os motivos de prática de exercício, sendo que se encontra mais fortemente relacionado com a satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas de Autonomia. Relativamente à vitalidade percebida, esta encontra-se mais fortemente associada a motivos de Manutenção de saúde e de imagem corporal, estando também mais fortemente associada as Necessidades Psicológicas Básicas de competência.

No segundo estudo foi possível analisar a Hipótese levantada, a prática de atividade física diferiu significativamente entre os idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. Foi possível ainda dividir o grupo por sexos, sendo possível constatar que o grupo feminino apresenta um valor significativamente mais elevado no motivo de manutenção de saúde. Após esta análise, com os dados recolhidos foi ainda verificado que existe uma tendência para os indivíduos valorizarem cada vez menos os motivos de prática de exercício, acompanhada por uma menos percepção de vitalidade,

no grupo de idade superior a 74 anos. Todavia, esta diferença não foi significativa no que diz respeito ao motivo de afiliação social.

De um modo geral, podemos concluir então com estes dois estudos, que a atividade física é um conceito que está directamente relacionado à opinião dos indivíduos acerca do seu estado pessoal, com a qualidade de vida e sua auto-estima.

Foi possível verificar que a maioria dos idosos que compunham a amostra praticavam atividade física, sendo este um fator relevante para os resultados. Posto isto, podemos concluir que é fundamental incentivar os idosos para a prática de exercício físico, pois assim podem adquirir diversos benefícios quer a nível físico como também psicológico, aumentando o nível de auto-estima, bem-estar e por isso no geral a qualidade de vida.

5. ANEXOS

QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO E BEM-ESTAR

CÓDIGO _____ Auto Administrado Assistido pelo entrevistador Administrado pelo entrevistador

Caracterização Pessoal

Sexo: Feminino Masculino

Data de Nascimento: __/__/__

INSTRUÇÕES GERAIS DE PREENCHIMENTO DOS QUESTIONÁRIOS

Este questionário pretende contribuir para a caracterização do seu grau de motivação e bem-estar subjetivo.

Por favor, leia cada uma das perguntas que se seguem, veja como se sente a respeito dela e ponha um círculo à volta do número da escala que lhe parece ajustar-se melhor à sua resposta. Veja o exemplo seguinte:

Questão	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo totalmente
1					
2					

Lembre-se que não existem respostas certas ou erradas, aquilo que realmente pensa e sente é o que está correto. Em caso de dúvida, responda de acordo com a primeira impressão que teve ao ler a afirmação.

MOTIVOS PELOS QUAIS PRÁTICA EXERCÍCIO FÍSICO	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo totalmente
Para me relacionar com os outros.					
Para melhorar a aparência geral do meu corpo.					
Para aumentar a minha resistência às doenças.					
Para que os outros tenham uma boa impressão de mim.					
Para adquirir novas competências ao nível da prática de exercício físico.					
Para partilhar as minhas experiências de prática (exercício) com pessoas que se preocupam comigo.					
Para melhorar a minha aparência.					
Para aumentar o meu nível de energia.					
Para ser respeitado socialmente pelos outros.					

Para aprender e praticar novos exercícios e/ou atividades.					
Para desenvolver amizades.					
Para ser elegante de forma a parecer atrativo(a) aos outros.					
Para melhorar a minha saúde no geral.					
Para ser aceite pelos outros.					
Para me tornar competente num determinado exercício ou atividade.					
Para estreitar laços com os outros.					
Para mudar a minha aparência, alterando uma parte específica do meu corpo.					
Para melhorar a minha resistência física.					
Para que os outros me reconheçam como um “desportista”.					
Para desenvolver as minhas competências ao nível da prática de exercício.					

GERALMENTE, AO PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO SINTO QUE...	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo totalmente
Faço grandes progressos em relação ao(s) objectivo(s) que pretendo atingir.					
Estou bem com as pessoas com quem faço exercício.					
Faço exercício de acordo com os meus interesses.					
Realizo com sucesso as actividades do meu programa de exercício.					
Tenho uma relação muito amigável com as pessoas com quem faço exercício.					
Faço exercício de acordo com aquilo que pretendo fazer.					
O exercício é uma actividade que faço muito bem.					
Tenho uma excelente comunicação com as pessoas com quem faço exercício.					
Faço exercício de acordo com aquilo que verdadeiramente sou.					
Sou capaz de cumprir com as exigências do					

meu programa de exercício.					
Tenho uma relação próxima com as pessoas com quem faço exercício.					
Tenho a oportunidade de fazer escolhas em relação aos exercícios.					

GERALMENTE, COMO SE SENTE NO SEU DIA-A-DIA...	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo totalmente
Sinto-me “vivo(a)” e com vitalidade.					
Por vezes sinto-me com tanto vigor que vou “explodir de alegria”.					
Tenho energia e ânimo.					
Olho com otimismo para cada novo dia.					
Sinto-me quase sempre alerta e ativo(a).					
Sinto-me com energia.					

Obrigado pela sua colaboração!

Contatos:

Prof. Daniela Inácio danielaminacio8@gmail.com

Prof. Doutor João Moutão jmoutão@esdrm.ipsantarem.pt

Consentimento Informado

Exma./Exmo. Senhor(a)

Este é um projeto a ser realizado para o Mestrado de Atividade Física em Populações Especiais, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, em que o tema é intitulado por *Motivação e bem-estar psicológico de um grupo de idosos envolvidos num programa de atividade física*. Temos como objetivo a avaliação dos benefícios psicológicos da prática de atividade física numa população idosa aderente a um programa de atividade física

A sua participação neste estudo é totalmente voluntária, e a colheita dos dados é feita através de questionários que demorarão 15 a 20 minutos do seu tempo.

A informação produzida é totalmente confidencial e anónima e os resultados gerais serão utilizados para fins de elaboração do projeto em questão.

Li o presente formulário de consentimento informado e voluntariamente aceito participar no estudo.

Data: ___/___/___/

Assinatura do Participante: _____

Obrigado pela sua colaboração