



## FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM A PRÁTICA DO VOLEIBOL DE QUADRA ADAPTADO À TERCEIRA IDADE

### MOTIVATIONAL FACTORS THAT TAKE THE PRACTICE OF QUADRA VOLLEYBALL ADAPTED TO THE THIRD AGE

Breno do Nascimento Sepulchro  
Eliane Cunha Gonçalves  
José Fernandes Filho

Universidade Estácio de Sá, Vitória – ES - Brasil

**Resumo:** Introdução: O crescimento da população idosa é um processo que ocorre em diversos países, com o aumento da expectativa de vida da população, há também uma maior preocupação quanto à qualidade de vida dos idosos. Os projetos de atividade física envolvendo idosos acabam sendo o local no qual eles buscam melhora na qualidade de vida e socialização. Objetivo: O objeto desse estudo foi identificar os fatores motivacionais que levam a prática do voleibol de quadra adaptado à terceira idade. Métodos: A amostra consistiu de 25 indivíduos de ambos os sexos com idade acima de 60 anos, todos praticantes da modalidade. Foi utilizado um questionário proposto por Meneguzzi e Voser com o objetivo de identificar os principais fatores motivacionais para a prática da modalidade. Resultados: Os itens motivacionais mais citados foram em primeiro lugar a saúde (96%), segundo lugar, interação social com (84%), terceiro lugar, redução do estresse (80%), quarto lugar, condicionamento físico (76%), e por último, estética (40%). De acordo com os dados e resultados apresentados acima, verificou-se que os fatores motivacionais que incentivam os idosos praticarem a modalidade, vai muito mais além do que os próprios benefícios físicos, precauções de patologias, prevenção de quedas ou outros problemas relacionados à idade. Conclusão: conclui-se que os principais fatores que motivam os idosos à prática da atividade física, são a melhora ou manutenção da saúde e da qualidade de vida além do prazer que a atividade proporciona, da sociabilidade, do controle do estresse e depressão.

**Palavras-chave:** Motivação; Idoso; Atividade Física; Voleibol.

**Abstract:** Introduction: The growth of the elderly population is a process that occurs in several countries, with the increase in life expectancy of the population, there is also a greater concern about the quality of life of the elderly. The projects of physical activity involving the elderly end up being the place in which they look for improvement in the quality of life and socialization. Objective: The purpose of this study was to identify the motivational factors that lead to the practice of volleyball court adapted to the elderly. Methods: The sample consisted of 25 individuals of both sexes over 60 years of age, all of them practitioners of the sport. A questionnaire proposed by Meneguzzi and Voser was used to identify the main factors for sport admission. Discussion: The most cited motivational items were health (96%), second, social interaction with (84%), third place, stress reduction (80%), and finally aesthetics (40%). According to the results and the results obtained above, it was verified that the motivational factors that encourage the elderly practice a modality, much more than the physical benefits themselves, precautions of pathologies, prevention of problems or other problems related to age. Conclusion: it is concluded that the main factors that motivate the elderly in the practice of physical activity are an improvement or maintenance of health and quality of life beyond the pleasure that an activity provides, of sociability, of stress control and depression.

**Keywords:** Motivation; Elderly; Physical Activity; Volleyball.

## 1. INTRODUÇÃO

A política nacional do idoso (PNI), Lei nº8. 842, de 4 de janeiro de 1994, e o estatuto do Idoso, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, define Idoso pessoas com 60 anos ou mais. Já a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2002) define o idoso a partir da idade cronológica, portanto, idosa é aquela pessoa com 60 anos ou mais, em países em desenvolvimento e com 65 anos ou mais em países desenvolvidos, também chamado de terceira idade. A qualidade de vida indica o nível das condições básicas e suplementares de ser humano. Estas condições envolvem desde o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, os relacionamentos sociais, como família e amigos, e também a saúde, a educação e outros parâmetros que afetam a vida humana. O idoso deve procurar a melhora da qualidade de vida, que está relacionada com a independência e a autonomia para gerenciar a sua vida (BENETTI, SCHNEIDER, MEYER). E como alternativa para essa melhor qualidade de vida, a atividade física aparece como uma das principais formas para ter uma boa saúde, tendendo a conseguir reduzir e/ou atrasar os riscos de demência (Bertoldo et al., 2008). Antigamente, o pensamento era que o idoso não podia praticar atividade física; o que foi mudado com o tempo, sendo preenchido com atividades lúdico desportivas, como dança, caminhada, natação, hidroginástica, voleibol, academia e diversas outras atividades de acordo com o gosto e preferência de cada um.

Uma das atividades que pode ser realizada pelo idoso é o vôlei, que aproxima pessoas com objetivos em comum, promovendo uma consciência social duradoura e estabelecendo como fatores motivacionais a diminuição do estresse, melhora de condicionamento físico, aumento do contato social (FREITAS, 2001).

O praticante de voleibol deve ter flexibilidade, força, potência, agilidade e condicionamento aeróbio para a realização do esporte (ALMEIDA, SOARES, 2001).

O voleibol para o idoso foi adaptado para que eles consigam jogar numa força segura e prazerosa, é uma modalidade esportiva adaptada com o objetivo de proporcionar momentos recreativos e dinâmicos, utilizando-se de movimentos simples e adaptados do voleibol convencional que auxiliem na melhora da qualidade de vida de seus praticantes, possibilitando o desenvolvimento no aspecto cognitivo, fisiológico, motor e social dos jogadores. Desta forma esse desporto tem como objetivo fundamental desenvolver técnicas, táticas e capacidades motoras básicas, como: velocidade, força, agilidade, percepção de jogo (BENETTI, SCHNEIDER, MEYER, 2005)

Pode-se observar que além da melhora de problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, osteoporose e outros, a principal motivação da prática esportiva entre os idosos é a integração social (BORGES et al., 2008). A motivação é um impulso que faz com que pessoas ajam para atingir seus objetivos. A motivação envolve fenômenos emocionais, biológicos e sociais e é um processo responsável por iniciar, direcionar e manter comportamentos relacionados com o cumprimento de objetivos. Uma variedade de fatores internos e externos pode levar a motivação de uma pessoa a qualquer momento (MURRAY, 1967). Essa teoria chama a atenção para o fato de quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria. Já quando é motivado extrinsecamente, segundo Ryan & Deci, a atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa (CAMPOS, 2014, OKUMA, 1998). Por isso é fundamental pesquisar e avaliar os fatores que possam vir a influenciar na prática da atividade física, induzindo mais significativamente dado comportamento, como os facilitadores e as barreiras, isto permitirá o estabelecimento e a proporção de programas de

intervenções como meio de promoção da atividade física, detectando e ultrapassando as barreiras e garantindo estabilidade de ensino (CARDOSO, BORGES, 2008)

As informações obtidas sobre os fatores motivacionais relacionados a atividade física em idosos tornam-se importante para auxiliar os profissionais de Educação Física no direcionamento das diferentes intervenções e programas de atividade física para esta população específica (BALBINOTTI MAA&BMLL, 2006).

Tendo como parâmetros os estudos sobre motivação e a prática esportiva, em especial o voleibol, por ser o esporte que mais se popularizou nas últimas décadas, objetivou-se no presente estudo verificar os fatores motivacionais que influenciam idosos a partir dos 60 anos a prática do voleibol de quadra adaptado a terceira idade.

## 2. MÉTODOS

A presente pesquisa científica foi realizada no PROEF (Programa de Orientação ao Exercício Físico) do bairro de Jacaraípe/Serra ES, e contou com 25 participantes de ambos os sexos, com idade entre 60 e 75 anos. Os critérios de inclusão foram com praticantes de voleibol de quadra adaptado à terceira idade, com idade superior a 60 anos, e como critérios de exclusão, foram tiradas pessoas que não praticam o esporte, e com idade inferior a 60 anos. Todos os voluntários leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para participação da pesquisa.

### Procedimentos técnicos

Foi aplicado o questionário proposto por Meneguzzi e Voser “Questionário de Motivação para Prática de Atividade Física Sistematizada”, que tem em sua estrutura cinco fatores motivacionais: (1) Condicionamento Físico/Melhora de Performance; (2) Estética; (3) saúde/Reabilitação Física/Prevenção de Doenças/Qualidade de Vida; (4) Integração Social; (5) Redução de Ansiedade, Stress (Questões Psicológicas) e mais a possibilidade de um sexto fator intitulado “outros” aos praticantes Utilizando itens Likert de cinco pontos, o indivíduo pode responder com as seguintes classificações: 1 (NI = Nada Importante); 2 (PI = Pouco Importante); 3 (I= importante); 4 (MI= Muito Importante) e 5 (EI= Extremamente Importante).

A forma de pesquisa foi por questionário, realizada PROEF de Jacaraípe, localizado no bairro de Jacaraípe, na cidade de Serra. O questionário foi lido para os participantes e qualquer dúvida nas questões foi esclarecida pelo pesquisador.

### Análise estatística

Os resultados foram apresentados de forma quantitativa por meio de estatística descritiva, foi realizada a metodologia adotada por Kepner e Tregoe, que desenvolveu um método para fixação de prioridades de fatores chamada GUT- Gravidade/ Urgência/ Tendência. Os dados foram tabelados e os valores e percentuais foram somados no programa Office Excel 2010 para Windows 7.

### 3. RESULTADOS

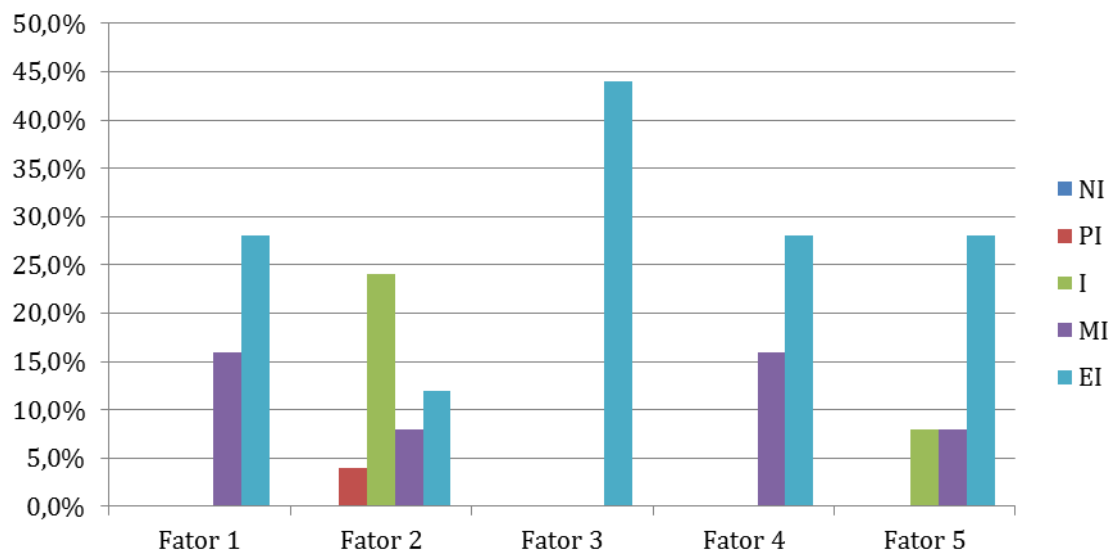
Participaram deste estudo 25 participantes, sendo que 14 são do sexo feminino e 11 do sexo masculino, 12 deles praticam o esporte há um ano, o restante pratica há menos de um ano. Ao agruparmos as respostas obtidas nas perguntas abertas em relação ao fator de motivação para inserção no programa de exercícios físicos, foi possível estabelecer cinco categorias de análise. Segundo os dados coletados, o principal fator motivacional considerado em unanimidade entre os integrantes da pesquisa, foi à questão relacionada à saúde (reabilitação física, prevenção de doenças, qualidade de vida), classificada como extremamente importante, como apresentado na figura 1.

Tabela 1. Fatores Motivacionais que Levam a Prática do Voleibol de Quadra Adaptado à Terceira Idade

	NI	PI	I	MI	EI
Condicionamento Físico/ Melhora da Performance				6 (24,0)	19 (76,6)
Estética	3 (12,0)	2 (8,0)	8 (32,0)	2 (8,0)	10 (40,0)
Saúde/ Reabilitação Física/ Prevenção de Doenças e Qualidade de Vida	1 (4,0)				24 (96,0)
Integração Social (Estar com meus amigos/ Fazer novas amizades)				4 (16,0)	21 (84,0)
Redução de Ansiedade/ Stress/ Questões Psicológicas		1 (4,0)	2 (8,0)	2 (8,0)	20 (80,0)

NI, nada importante; PI, pouco importante; I, importante; MI, muito importante; EI, extremamente importante.

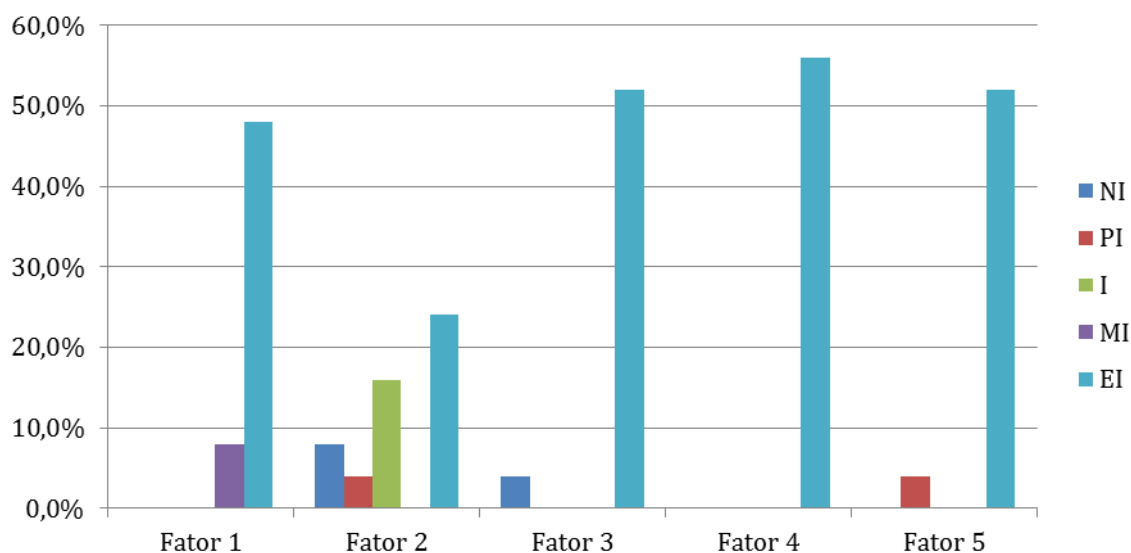
Para um melhor entendimento dos dados coletados, foram feitos dois gráficos, onde se pode identificar a importância dos fatores motivacionais para o sexo masculino e feminino.



**Fator 1**, Condicionamento Físico/ Melhora da Performance; **Fator 2**, Estética; **Fator 3**, Saúde/ Reabilitação Física/ Prevenção de Doenças e Qualidade de Vida; **Fator 4**, Integração Social (Estar com meus amigos/ Fazer novas amizades); **Fator 5**, Redução de Ansiedade/ Stress/ Questões Psicológicas.

NI, nada importante; PI, pouco importante; I, importante; MI, muito importante; EI, extremamente importante.

**Figura 2.** Fatores Motivacionais que Levam a Prática do Voleibol de Quadra Adaptado à Terceira Idade no homem.



**Fator 1**, Condicionamento Físico/ Melhora da Performance; **Fator 2**, Estética; **Fator 3**, Saúde/ Reabilitação Física/ Prevenção de Doenças e Qualidade de Vida; **Fator 4**, Integração Social (Estar com meus amigos/ Fazer novas amizades); **Fator 5**, Redução de Ansiedade/ Stress/ Questões Psicológicas.

NI, nada importante; PI, pouco importante; I, importante; MI, muito importante; EI, extremamente importante.

Figura 3. Fatores Motivacionais que Levam a Prática do Voleibol de Quadra Adaptado à Terceira Idade na mulher.

#### Figura 1: Todos os itens da pesquisa relacionados

Com relação à saúde é notória a preocupação das pessoas com a qualidade de vida, pois 24/25 dos entrevistados assinalaram como “Extremamente Importante” esse item motivacional, seguido com integração social e redução de ansiedade, levando em conta, conseqüentemente, a uma melhora do desempenho das funções de cada idoso dentro dos projetos.

Podendo ser considerado pelos dados gerais da pesquisa como o segundo fator principal de motivação dos idosos na prática do esporte adaptado está a Integração Social (Estar com meus amigos/ Fazer novas amizades).

Levando em consideração os graus de importância nos questionários respondidos, as relações consideradas foram as seguintes:

- Saúde: 96% extremamente importante, 4% nada importante.
- Interação social: 84% extremamente importante, 16% muito importante.
- Redução do estresse e ansiedade: 80% extremamente importante, 8% muito importante, 8% importante, 8% importante, 4% pouco importante.
- Condicionamento físico: 76% extremamente importante, 24 % muito importante.
- Estética: 40% extremamente importante, 8% muito importante, 32% importante, 8% pouco importante, 12% nada importante.

#### **4. DISCUSSÃO**

O presente estudo identificou que os fatores saúde, integração social e redução de ansiedade foram responsáveis pela motivação dos idosos no programa de exercícios físicos.

Matsudo (2000) afirma que a prática regular de atividade física pode proporcionar melhoria no controle corporal (autonomia), tratamento e prevenção de doenças como diabetes, artrose, artrite, dores crônicas enfermidades respiratórias, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, distúrbios mentais, contribuindo significativamente com o estado de saúde.

As práticas regulares de atividades físicas podem desenvolver uma maior conscientização corporal. Essas práticas permitem uma melhora no bem estar psicológico e social, tal como, melhora no funcionamento cardiorrespiratório, diminuição significativa na pressão arterial, menos cansaço na execução de atividades aeróbias; mais mobilidade; melhora na circulação sanguínea; enfim muitos benefícios (PEREIRA, BERNARDINO, PEREIRA, 2013).

De acordo com o estudo feito por Shephard (2013), o desejo de melhorar a aptidão física e a saúde tornam-se os fatores motivacionais mais comuns das pessoas da terceira idade que se envolvem em um programa de exercícios regulares

Freitas diz que as variáveis relativas à estética surgiram como um dos motivos mais importantes, na concepção dos idosos, para manter-se praticando exercícios físicos num programa regular de atividade física (FREITAS, VIANA, LEÃO, 2007).

Mas neste foi visualizado que a estética ficou com o quinto lugar, corroborando com outros estudos, que diz que a estética é um fator de motivação cuja importância diminui com o passar da idade, uma vez que a preocupação centra-se em aspectos relacionados à sensação de bem estar e saúde, ao invés da aparência (MAZO, MEURER, 2009).

Há indicativos de que os idosos que praticaram atividade física há mais de um ano desenvolveram aspectos relacionados à motivação autônoma (prazer pela prática), sendo que entre os aspectos explicativos pode-se apontar o aumento da percepção de competência, bem como a satisfação da necessidade de relacionamento social proporcionada pelos idosos participantes dos programas (GONÇALVES et al. 2004).

Em todas as fases da vida é importantíssimo o contato, a comunicação, com outras pessoas, a independência e a autonomia na execução de tarefas cotidianas, mas para o público da terceira idade essas questões se tornam essenciais para que o idoso se desenvolva integralmente, corroborando com a qualidade de vida e a longevidade dessa fase (GONÇALVES et al. 2004).

De acordo com os dados e resultados apresentados acima, verificou-se que: os fatores motivacionais que incentivam os idosos irem aos projetos de atividade física, vão muito mais além do que os próprios benefícios físicos, precauções de patologias, prevenção de quedas ou outros problemas relacionados à idade, eles nos dizem a respeito da qualidade de vida, englobando as questões da sociabilidade do indivíduo, a redução de ansiedade e estresse muitas vezes causados pelo próprio processo de envelhecimento, a possibilidade de criar uma consciência corporal e estabelecer limites próprios, bem como no estabelecimento de autonomia para realizar tarefas comuns da vida cotidiana (SIMOES, 1994).

De acordo com a literatura, os principais fatores que motivam os idosos à prática da atividade física, são a melhora ou manutenção da saúde e da qualidade de vida além do prazer que a atividade proporciona, da sociabilidade, do controle do estresse e depressão, sem esquecer-se do fator estético que acaba tendo seu grau de importância reduzido com o passar do tempo.

Tendo como parâmetros os estudos sobre motivação e a prática esportiva, em especial o voleibol, por ser o esporte que mais se popularizou nas últimas décadas, objetivou-se no presente estudo verificar os fatores motivacionais que levam idosos a prática do voleibol adaptado à terceira idade.

Os resultados do presente estudo sugerem que os motivos considerados extremamente importantes para os idosos estarem praticando o determinado esporte envolvem a melhora ou manutenção do estado de saúde, motivos relacionados com a dimensão social, referentes ao contato social, e questões psicológicas.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. A.; SOARES E. A. Perfil dietético e antropométrico de atletas adolescentes de voleibol. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Rio de JaneiroRJ. v. 9, nº 4 – Jul/Ago, 2003.

BALBINOTTI MAA&BMILL. Inventário de Motivação a Prática de Atividades Físicas. **Manual técnico de aplicação**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Laboratório de Psicologia do Esporte; 2006.

BENETTI, G.; SCHNEIDER, P.; MEYER, F. Os benefícios do esporte e a importância da treinabilidade da força muscular de pré-púberes atletas de voleibol. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho**, Porto Alegre, n., p.8793, 19 ago. 2005.

BERTOLDO et al; Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Rev Saúde Pública**, FlorianópolisSC; v.42 n.2, p.302307, 2008.

BORGES, L. V.; et al; Atividade física para o idoso. **Anais dos Congressos de Pedagogia**. Universidade Federal de Goiás. JataíGO, 2008.

MURRAY, E. J. **Curso de psicologia moderna: Motivação e emoção**. Rio de Janeiro: Zahar editores 1967. 22 p.

CAMPOS I. M.; **Interesse dos idosos e fatores motivacionais relacionados com a adesão à prática de atividade física**. Conclusão de curso. Campinas: universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Educação Física; 2013

CARDOSO, A.; BORGES, L.; Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 225239, janeiro/abril de 2008.

FREITAS, G.R.. **Um estudo sobre fatores que influenciam na prática do vôlei de praia entre adultos na Zona Sul do RecifePEBrasil**. Dissertação para Mestrado Faculdade de ciências do Desporto e de Educação Física; Universidade do Porto. RecifePE. 12/2001.

FREITAS CMSM, VIANA AT, LEÃO AC. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira Cineantropom. Desempenho Hum**. 2007.

GONÇALVES LHCT, D.C.A G, MARTINS FLM, VITORINO DFM, PEREIRA KLeCM. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. **Revista Neurociência**. 2004.

MATSUDO SM, MATSUDO VKR, NETO TLB. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. 2000; 5(2).

OKUMA S.S.; **O idoso e a atividade física**; Fundamentos e pesquisa. 1998. Disponível em <http://books.google.com.br/book>.

MAZO GZ, MEURER ST. motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos.. **revista eletrônica internacional de la union latinoamericano de entidades de psicologia**. 2009.

PEREIRA DG, BERNARDINO AC, PEREIRA GCR. **A Atividade Física na terceira idade: exercitar para prevenir**. 2013..

SHEPHARD Rj. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. 2003..



*Sepulchro, Gonçalves & Fernandes Filho*

SIMÕES R. **Corporeidade e Terceira idade**: A marginalização do corpo idoso. 1994..