

A sociabilidade como fator motivacional para a prática de atividade física em idosos: uma revisão de literatura

Sociability as a motivational factor for the practice of physical activity in the elderly: a literature review

La sociabilidad como factor motivacional para la práctica de actividad física en ancianos: una revisión de la literatura

Recebido: 25/11/2022 | Revisado: 04/12/2022 | Aceitado: 05/12/2022 | Publicado: 14/12/2022

Ellen Soares Rocha de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0123-4779>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: elensroliveira@gmail.com

Marcos Filipe Araújo de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5874-8343>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: mffilipe50@gmail.com

Kácio dos Santos Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1577-0270>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: kaciosantos@unifsa.com.br

Resumo

Objetivo: Identificar o que a literatura revela sobre a sociabilidade como motivação no idoso para a prática de atividade física. **Método:** O presente estudo foi realizado através de uma pesquisa bibliográfica, trazendo um levantamento de artigos científicos na base de dados Google Acadêmico, localizando 33.800 estudos. Após o aproveitamento dos filtros os números foram reduzidos para 38 estudos. Foi realizada uma seleção de pesquisa por título e resumo totalizando 18 artigos. Após uma verificação minuciosa foram selecionados apenas sete estudos para a pesquisa. **Resultados:** Os resultados apontaram que a sociabilidade esteve presente como um importante fator motivacional em todos os estudos selecionados, mostrando a importância da atividade física no âmbito de contribuição para interação social e construção de vínculos para os idosos. **Conclusão:** Concluiu-se que a sociabilidade foi um dos principais determinantes motivacionais que mais levaram o indivíduo idoso a praticar atividade física.

Palavras-chave: Motivação; Idoso; Comportamento social; Exercício físico.

Abstract

Objective: To identify what the literature reveals about sociability as a motivation for the elderly to practice physical activity. **Method:** The present study was carried out through a bibliographical research, bringing a survey of scientific articles in the Google Scholar database, locating 33,800 studies. After using the filters, the numbers were reduced to 38 studies. A search selection by title and abstract was performed, totaling 18 articles. After a thorough check, only seven studies were selected for the search. **Results:** The results showed that sociability was present as an important motivational factor in all selected studies, showing the importance of physical activity in contributing to social interaction and building bonds for the elderly. **Conclusion:** It was concluded that sociability was one of the main motivational determinants that most led elderly individuals to practice physical activity.

Keywords: Motivation; Aged; Social behavior; Exercise.

Resumen

Objetivo: Identificar lo que revela la literatura sobre la sociabilidad como motivación para que los adultos mayores practiquen actividad física. **Método:** El presente estudio se realizó a través de una investigación bibliográfica, aportando una encuesta de artículos científicos en la base de datos Google Academic, localizando 33.800 estudios. Después de aprovechar los filtros, los números se redujeron a 38 estudios. Se realizó una selección de búsqueda por título y resumen por un total de 18 artículos. Después de una verificación exhaustiva, solo se seleccionaron siete estudios para la investigación. **Resultados:** Los resultados señalaron que la sociabilidad estuvo presente como un importante factor motivacional en todos los estudios seleccionados, mostrando la importancia de la actividad física en

el ámbito de la contribución a la interacción social y la construcción de vínculos para los ancianos. Conclusión: Se concluyó que la sociabilidad fue una de las principales dimensiones motivacionales que llevaron al anciano a practicar actividad física.

Palabras clave: Motivación; Anciano; Conducta social; Ejercicio físico.

1. Introdução

Segundo Martins e Aguiar (2020), com base no Estatuto do Idoso, é considerada pessoa idosa o indivíduo que possuir idade igual ou superior a 60 anos. A Lei Nº 10.741, de 2003, que dispõe sobre o Estatuto do Idoso, regula os direitos das pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos elencando em seu bojo direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, prevendo prioridades, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (Brasil, 2003).

O envelhecimento é compreendido como um processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos, ou seja, desenvolvimento metabólico ativo associado ao processo de envelhecimento (Ministério da saúde, 2006). Segundo o IBGE (2012), a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017, segundo a pesquisa nacional por amostra de domicílios contínua.

Com o conhecimento sobre a individualidade biológica sabe-se do fato de que o ritmo de declínio das funções orgânicas varia de um órgão a outro, mesmo entre idosos que têm a mesma idade, ou seja, justifica-se a impressão de que os fatores determinantes do envelhecimento produzem efeitos deletérios diferentes de uma pessoa à outra. O autor ainda destaca a distinção entre senescência ou senectude, que é o resultado das alterações orgânicas, funcionais e psicológicas próprias do processo de envelhecimento normal, e senilidade, que por sua vez é caracterizada por modificações determinadas por afecções que freqüentemente acometem a pessoa idosa (Freitas, 2013). De acordo com Motta (2013) os idosos usam suas reservas fisiológicas para manter a homeostase. Quando suas reservas são precisas para suprir as demandas do corpo, como consequência causa alterações na pele, audição, paladar, composição orgânica, composição urinária, dentre outros.

No Brasil, ser “velho” é denominado por certas características e padrões e, por consequência a partir disso, recebem algumas nomenclaturas, que variam de acordo com cada classe social. Faz-se necessário também entendermos o envelhecimento não só como uma característica biológica, mas também como uma construção sociocultural que pode ser analisada historicamente, entendendo que a ideia da velhice varia de acordo com cada tempo histórico (Santos, 2019).

Segundo o Ministério da Saúde (2006), um dos maiores desafios a atenção da pessoa idosa é conseguir contribuir para que, apesar de todas as constantes limitações que possam ocorrer, elas possam redescobrir possibilidades de aproveitar sua própria vida com toda qualidade possível. Essa possibilidade vai progredindo na medida em que a sociedade considera o contexto familiar e social, conseguindo reconhecer e perceber as potencialidades e o valor das pessoas idosas. Com isso, parte das dificuldades das pessoas idosas está mais relacionada a uma cultura que as desvaloriza e limita.

Segundo Poltronieri (2011), além do trabalho ser um meio para a interação e socialização do indivíduo ele possibilita ao homem um papel profissional, causando um sentimento de segurança e pertencimento. Todavia, com o afastamento do mercado de trabalho, devido às circunstâncias já citadas, e a entrada no mundo da aposentadoria representa quase sempre uma ruptura com os diversos vínculos sociais e tudo que o homem estava habituado a realizar, além da perda e/ou diminuição de papéis sociais.

De acordo com o Ministério da Saúde (2006), a comunicação é uma necessidade fundamental cuja satisfação envolve um conjunto de condições biopsicossociais. Sendo mais do que mera troca de palavras, trata-se de um processo dinâmico que

permite que as pessoas se tornem acessíveis umas às outras por meio do compartilhamento de ideias; sentimentos, opiniões, experiências e informações, trazendo um maior convívio social e criando vínculos. O ministério ainda ressalta que:

A diminuição das capacidades sensório-perceptivas, que ocorre no processo de envelhecimento, pode afetar a comunicação e o convívio das pessoas idosas. As alterações são manifestadas pela diminuição da capacidade de receber e tratar a informação proveniente do meio ambiente que, se não forem adequadamente administradas, poderão levar ao isolamento do indivíduo. Os idosos na maioria das vezes tardam em perceber, aceitar e tratar suas dificuldades e, em consequência disso, acabam se afastando do convívio familiar e social para evitar situações constrangedoras (Ministério da saúde, 2006 p.17).

Graças à ciência, à população em geral já sabe os benefícios da atividade física na prevenção e tratamento de doenças que afetam o metabolismo do organismo. Porém, a prática de atividade física pode ser utilizada também como meio de inclusão do indivíduo na sociedade e em sua socialização, em favor da criação de vínculos de afetividade (Lima, 2020).

De acordo com o Ministério da Saúde e a OMS a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que ocasionam gasto de energia, incluindo atividades físicas praticadas durante a rotina do dia a dia, como: jogos, execução de tarefas domésticas, viagens, caminhadas e atividades de lazer. O Ministério da Saúde lembra também que o termo “atividade física” não deve ser confundido com “exercício”, no qual se enquadra em uma subcategoria da atividade física sendo estruturada, repetitiva e tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico, e é planejada de acordo com a necessidade e limitações do indivíduo (Ministério da saúde, 2021).

Ferreira (2011) indaga que não se deve ter uma concepção de velhice errada, onde na maioria das vezes achamos que o idoso é dependente, que em virtude do envelhecimento não pode ser responsável e ter autonomia para tomada de decisões. O autor ainda afirma que a influência da atividade em grupo é fundamental para o desenvolvimento social, psicológico, físico e principalmente de socialização. Atividades físicas como ginástica, dança de salão, passeios em grupos e alongamentos, ajudam a combater as doenças e elevar o nível de interação social. A atividade física beneficia os idosos através de mudanças nos seus estilos de vida, evitando uma vida inativa ou sedentária e o aparecimento de doenças características do envelhecimento. De acordo com a lei N° 8.842 do art. 10° que dispõe sobre a política nacional do idoso, destaca-se que esta tem como objetivo o incentivo e criação de programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade por meio do convívio social.

Segundo Guimarães (2008, p. 6), “a contribuição da atividade física para a saúde está associada a uma redução do nível de risco ao qual cada pessoa está sujeita durante a vida, sendo necessárias algumas recomendações, a fim de melhorar a condição física e desenvolver atitudes favoráveis a esse tipo de atividade”.

Assim, é importante evidenciar como a prática de atividades físicas é importante para a manutenção da sociabilidade do idoso. Mazo, Meurer e Benedetti, (2009, p.22) destacam que a sociabilidade é um dos “principais fatores pelos quais os idosos iniciaram a participação no programa de exercícios físicos, enquanto competitividade e estética foram os fatores menos pontuados”.

Segundo Nascimento (2021), a prática regular de atividade física proporciona ao idoso estilo de vida saudável, mantendo sua liberdade e autonomia para realizar tarefas do cotidiano, decorrente de uma independência prolongada das atividades. O autor ainda indaga a relevância perante o decréscimo de pontos negativos ocasionados pelo envelhecimento nos processos psicológicos e fisiológicos minimizando riscos de depressão, estresse e perda da capacidade funcional.

Segundo Souza (2017), a manutenção da capacidade funcional é o principal benefício que a atividade física promove no envelhecimento biológico, trazendo uma maior manutenção dos sistemas fisiológicos por um tempo maior, e por consequência evitando seu rápido declínio. Acredita-se que o déficit na qualidade de vida do idoso no Brasil seja pela falta de conhecimento adequado sobre a prática da atividade física como prevenção, e com isso estimulando uma vida sedentária ao

longo do tempo, em decorrência disso, ocorre uma diminuição de variáveis importantes para a sua melhoria funcional (Chacon & Mejia, 2016).

Diante do exposto, esta pesquisa se debruçou sobre a seguinte problemática: de que maneira a sociabilidade influencia enquanto fator motivacional para a prática de atividade física em idosos? Esta pesquisa justifica-se por estudos que buscam compreender sobre a relação da sociabilidade como motivação para a prática de atividade física em indivíduos idosos. Com isso, o objetivo desta pesquisa foi identificar o que a literatura revela sobre a sociabilidade como motivação no idoso para a prática de atividade física.

2. Metodologia

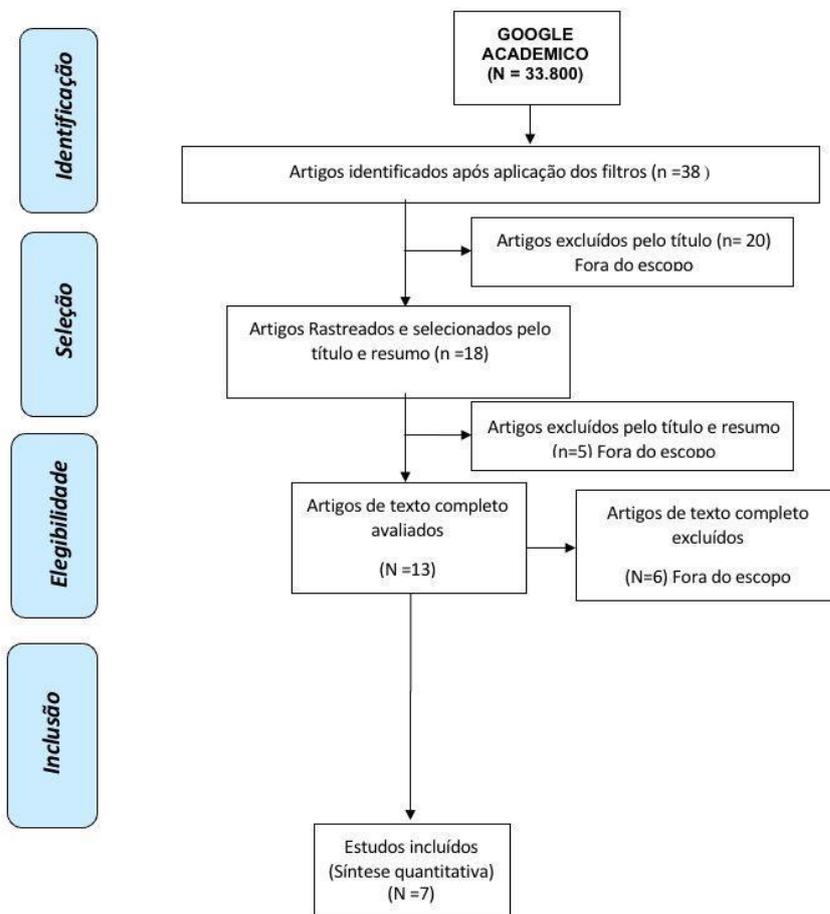
Esta pesquisa trata-se de uma revisão sistemática. Segundo Sampaio e Mancini (2007), a revisão sistemática é uma forma de pesquisa que utiliza como fonte de dados a literatura sobre determinado tema, e com isso disponibiliza um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de pesquisa específica, através da aplicação de métodos sistematizados e explícitos de busca, apreciação crítica e síntese da informação selecionada. As revisões sistemáticas são de grande importância por integrar as informações de um conjunto de estudos realizados separadamente sobre determinado assunto, com a finalidade de identificar temas que necessitam de evidência, auxiliando na orientação para investigações futuras. O autor ainda destaca que essa revisão, viabiliza de forma clara e explícita, um resumo de variados estudos sobre determinada intervenção, as revisões sistemáticas permitem ao autor, incorporar um levantamento maior de resultados relevantes, ao invés de limitar suas conclusões à leitura de somente alguns artigos.

Para o presente estudo, utilizou-se a plataforma Google acadêmico, buscando as seguintes palavras: “idosos, atividade física e sociabilidade” junto dos algarismos booleanos *and* para uma seleção mais específica da temática. Posteriormente estabeleceram-se os critérios de inclusão e exclusão de artigos, em seguida a definição das informações que seriam retiradas dos estudos selecionados, bem como a avaliação dos estudos, a interpretação e apresentação dos resultados.

Foram incluídos na pesquisa: artigos científicos indexados neste banco de dados, artigos completos e disponíveis online. Os critérios de inclusão para seleção dos artigos foram: artigos com o Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), artigos que tratam sobre o tema idoso, atividade física e sociabilidade, artigos publicados no período compreendido entre 2018 e 2022; e, artigos publicados em língua portuguesa. A exclusão ocorreu em artigos que não apresentaram dados sobre idosos, atividade física e sociabilidade, bem como artigos repetidos, incompletos ou que fugiam do tema proposto.

Na busca inicial foram encontrados 3.800 estudos, sendo todos da plataforma Google acadêmico. Após a aplicação dos filtros princípio foram encontrados 38 artigos relacionados ao tema, no entanto, 20 artigos foram eliminados por já na leitura do título perceber-se que os mesmos não se encaixavam com a pesquisa. Restaram então 18 artigos, os quais foram lidos os resumos dos mesmos, onde 5 destes foram excluídos por perceber-se que o resumo não correspondia às intenções do estudo. Por fim, foram lidos 13 textos na íntegra e destes, somente 7 estudos preencheram os critérios de elegibilidade e foram incluídos na revisão sistemática. As etapas do processo de seleção de artigos para esta revisão sistemática são mostradas detalhadamente no fluxograma abaixo (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma com a seleção dos estudos para a revisão sistemática.



Fonte: Oliveira e Souza, 2022. Adaptação de Moher et al., 2009.

A Figura 1, é um esquema diagramado elaborado pelos autores adaptado de Moher et al. (2009) que sintetiza todas as etapas de busca e categorização dos estudos investigados e é importante para visualizar o processo de busca dos estudos que foram utilizados nesta pesquisa e que serão apresentados na seção seguinte deste texto.

3. Resultados e Discussão

Os resultados desta pesquisa foram produzidos a partir da seleção de estudos já descrita anteriormente e apresenta mais à frente o Quadro 1 contendo informações de cada artigo como autor (es), ano, objetivo, metodologia e resultados apresentados para assim termos uma maior compreensão de como a atividade física tem sido um fator motivacional para a sociabilidade do idoso.

Quadro 1 - Estudos selecionados após a aplicação dos filtros.

AUTOR (ES), ANO E TÍTULO DA PESQUISA	OBJETIVO GERAL	METODOLOGIA	RESULTADOS
Ângelo et al. (2021) – Fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física em projeto social de Teixeira-PB.	Investigar os principais fatores motivacionais que influenciam a prática de atividade física pelos idosos, assim como a sua permanência na mesma.	Estudo de caráter descritivo e transversal, com 20 idosos engajados em um projeto social de incentivo a prática de atividade física na cidade de Teixeira-PB. Para determinar os principais fatores motivacionais foi utilizado o (IMPRAF-54).	Verificou-se que para o sexo feminino a sociabilidade correspondeu a 28% e para o sexo masculino a sociabilidade correspondeu a 53% na motivação do grupo investigado.
Araújo, (2021) – Razões motivacionais relacionadas à prática de atividade física em idosos – estudo piloto para subsidiar estratégias na atenção primária à saúde do município de Caicó.	Investigar as razões motivacionais e os possíveis fatores relacionados à prática de atividade física em idosos.	Trata-se de um estudo piloto, caracterizado como individualizado, observacional e transversal. Os dados foram coletados em Unidades Básicas de Saúde da Atenção Primária do município de Caicó (RN) de março a abril de 2020.	Observou-se que a principal razão motivacional registrada foi a dimensão da saúde (32,4%), seguida pela da sociabilidade (29,7%), do controle do estresse (27,8%), do lazer (25,5%), da estética (14,7%) e por fim da competitividade (11,7%)
Nascimento et al. (2021) – Fatores motivacionais para prática de atividade física em idosos.	Investigar os fatores motivacionais de idosos que praticam atividades físicas regularmente.	A coleta de dados foi realizada utilizando-se o IMPRAF-54 (Inventário de Motivação para Prática Regular de Atividades Físicas). A amostra foi composta por idosos com idade entre 60 e 79 anos (69,3±5,4), 27(54%) homens e 19(38%) mulheres.	Os resultados apontaram que a prática da atividade física se relaciona com a busca pela saúde (38,0±3,7), seguido das dimensões controle de estresse, sociabilidade, estética e prazer.
Schmidt et al. (2019) – Avaliação antropométrica e fatores motivacionais de praticantes de hidroginástica e caminhada em Guarapuava, Paraná.	Comparar a avaliação antropométrica e fatores motivacionais de praticantes de hidroginástica e caminhada.	A amostragem foi composta por praticantes de hidroginástica ou caminhada. Analisou-se o IMC, porcentagem de gordura, circunferências, relação cintura quadril, teste de força com preensão manual e teste de flexibilidade com o banco de wells. Aplicou-se também, o questionário de motivação (IMPRAF-54).	Verificou-se na correlação binária nos domínios do IMPRAF-54 que o controle do estresse está positivamente relacionado a sociabilidade, com dados da mesma (33 ± 9 hidroginástica; 32 ± 0 caminhada).
Varela e Santos, (2019) – Motivação Para a Prática da Musculação Por Idosos do Município de Palhoça – SC.	Investigar qual a motivação para a prática da musculação em idosos do município de Palhoça (SC).	Pesquisa aplicada, quantitativa, do tipo descritiva, de levantamento e com corte transversal. A amostra foi composta por idosos praticantes de musculação no município de Palhoça. Para análise da motivação para a prática da musculação foi aplicado o IMPRAF-54.	Foi avaliado que a sociabilidade está em 4º lugar em um marco de 31,8 na escala Likert com base no IMPRAF-54, que buscou as dimensões motivacionais que levam os idosos a realizar musculação.
Mota, (2018) – Identificação dos fatores motivacionais ocasionados aos idosos praticantes de hidroginástica do projeto: minha melhor idade.	Identificar os fatores motivacionais ocasionados aos idosos praticantes de hidroginástica do projeto: “Minha Melhor Idade”.	O estudo baseou-se em verificar o perfil motivacional por sexo e idade dos entrevistados, de acordo com os indicadores das Tabelas Normativas do IMPRAF-54. Foram entrevistados 29 indivíduos, 7 homens e 22 mulheres, entre 60 – 93 anos de idade.	A pesquisa apontou a sociabilidade como a segunda dimensão mais importante dentro da hidroginástica, na média geral, obtendo 35,9 na escala Likert dentro do inventário do IMPRAF-54, esse foi o resultado final dentro a soma dos gêneros compostos no estudo.
Farias e Beck, (2020) – Fatores motivacionais que influenciam a prática de exercício físico em idosos.	Identificar os fatores motivacionais que incentivam os idosos à prática de exercício físico em um determinado programa de grupos de atividade física, bem como verificar os índices de motivação dos praticantes de exercícios físicos.	A população estudada é constituída por 16 idosos dos grupos de atividade física do NASF (Núcleo Ampliado de Saúde da Família), da Prefeitura Municipal de Tubarão – SC. A amostra conta com 16 idosos, selecionados através de conveniência não probabilística. Como critério de inclusão, o participante da pesquisa deve ter a partir de 60 anos e ser praticante de atividade física dos grupos de atividade física do NASF, ter autorização via termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).	A pesquisa teve como resultados em que a sociabilidade teve um marco de 17% que representa o quanto cada idoso se sentem motivados para realizar as atividades ofertadas pela prefeitura. Com isso o fator social não foi uma dimensão motivadora tão imprescindível comparado ao controle de estresse e saúde.

Fonte: Oliveira et al. (2022).

O quadro 1 revela os artigos selecionados pela pesquisa após a aplicação dos filtros, totalizando sete estudos. Os resultados do primeiro estudo investigado, desenvolvido por Ângelo et al (2021) apontaram que independentemente do sexo os dois principais fatores que motivam os idosos praticarem atividade física em segundo maior marco percentual são a sociabilidade e logo depois o controle de estresse. Também foi observado que todos os idosos participantes do estudo estão engajados em programas sociais de atividade oferecida pela prefeitura há pelo menos três meses. Na pesquisa foi utilizado o método “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas” (IMPRAF-54), um questionário essencial para identificação sobre a opinião dos idosos com escores específicos para cada domínio.

Outro estudo realizado por Araújo (2021), no município de Caicó – RN pode-se observar um resultado semelhante, após a aplicação do IMPRAF-54, onde a dimensão motivacional da sociabilidade também foi o segundo fator mais relevante com um marco 29,7% da população investigada. Essa dimensão diz respeito à vontade do indivíduo de interagir com pares sociais, de conhecer pessoas, de fazer parte de um grupo que se sintam aceito e acolhido. O estudo também aponta uma comparação da média dos escores de motivação à prática de atividade física com as condições de saúde e hábitos de vida. É importante destacar que há uma correlação entre os dois primeiros estudos já que os mesmos utilizam o método de questionário IMPRAF-54 e nas duas pesquisas, a sociabilidade está em um dos maiores de fatores que auxiliam o idoso de alguma forma ter mais convívio e acolhimento com o público.

Já na pesquisa de Nascimento et al. (2021), verificou-se que na média geral a sociabilidade ficou com a terceira maior média, correspondente a 32,5%, dentre as dimensões do inventário IMPRAF-54, ficando atrás somente da saúde 38,0% e prazer 35,4%, de acordo com os escores percentílicos das Tabelas Normativas IMPRAF-54, que transformam os escores brutos em percentis, permitindo verificar em uma escala de 0% a 100%. Os autores separaram os idosos em dois grupos, sendo o grupo 1 composto por idosos de 60 a 69 anos e o grupo 2 com 70 a 79 anos, para fazer uma análise melhor em relação às dimensões com grupos separados, após isso, foi observado que a saúde continuou em primeiro e a sociabilidade ficou com a segunda maior média nos dois grupos, grupo 1 com média de $32,4 \pm 9,3$ e grupo 2 com $32,5 \pm 12,1$ (Escala de Likert). Na observação das médias não foram observadas diferenças estatisticamente significantes entre os gêneros.

O artigo escrito por Schmidt et al. (2019) fez a observação sobre a comparação dos participantes de hidroginástica e de caminhada, o estudo revelou de maneira geral que a sociabilidade ficou em quarto lugar da média geral com a aplicação do IMPRAF-54, em comparação a média nos grupos de participante separados, a sociabilidade permaneceu em quarto com média de 33 ± 9 na hidroginástica e 32 ± 9 na caminhada. As dimensões mais votadas pelos participantes de maneira geral foram saúde, controle de estresse, prazer e em seguida a sociabilidade. Um ponto importante a se observar é que os participantes de hidroginástica tiveram uma média bem parecida com os participantes de caminhada, mesmo esta última sendo composta por menos indivíduos, isso nos leva a crer que se o grupo de caminhada fosse maior na pesquisa, a média de sociabilidade poderia ter sido maior tendo em vista que o grupo avaliado foi significativamente menor.

A pesquisa realizada em Palhoça – SC, desenvolvida por Varela e Santos (2019), teve como base amostral uma consulta prévia em cinco academias que tiveram critérios de inclusão: estar praticando musculação pelo menos três meses e estar acima ou igual há 60 anos. Esses dados revelaram que a saúde e sociabilidade sempre estão como fatores principais para motivar os idosos à prática de musculação. Esse estudo corrobora com o estudo supracitado de Ângelo et al (2021) que foi realizado em Teixeira – PB com 20 idosos engajados em um projeto social e avaliados pelo método IMPRAF-54.

Os dados da sexta pesquisa do quadro 1 apontaram que a sociabilidade ficou em segundo lugar apontado dentre todas as seis dimensões do inventário IMPRAF-54 sobre a prática de hidroginástica. É importante fazer o comparativo da pesquisa que foi feita com a separação desse grupo transformando em dois, sendo um grupo composto por homens e o outro por mulheres, a dimensão sociabilidade se manteve em segundo para o grupo das mulheres com 36,7 na escala bidirecional, de tipo

Likert, ficando atrás somente da saúde 38,8. Já no grupo dos homens a sociabilidade ficou apenas em quarto no ranking das dimensões com 33,4 na escala Likert como médias, ficando atrás da saúde, prazer e controle de estresse.

Com isso é possível perceber que na pesquisa supracitada, para as mulheres, na hidroginástica influencia e contribui diretamente para o convívio em grupo, satisfação pessoal e interação social em um nível bem alto, tendo em vista que a média de saúde e sociabilidade foram aproximadas. Já no caso dos homens investigados na pesquisa a sociabilidade não está dentre os primeiros fatores que os levaram a má prática de hidroginástica, mesmo o público masculino sendo menor nesse estudo, é uma disparidade significativa entre os gêneros, de maneira geral a saúde envolve um foco pessoal, existindo uma relação com o ambiente e o meio no qual a pessoa está inserida, que é a saúde através da socialização, nesse caso em específico, mais para as mulheres.

Por fim, a análise desenvolvida por Farias e Beck (2020) que tem como método o Inventário de Motivação para Prática Regular de atividade Física (IMPRAF-54), fez uma seleção de indivíduos idosos que praticam atividade física regularmente a mais de um ano. De acordo com o autor os voluntários apontaram que o controle do estresse se relaciona positivamente com a saúde, sociabilidade, estética e prazer. A pesquisa mostra que sociabilidade não aparece como um dos maiores motivadores para a prática de atividade física, sendo destacado com média de 32,5% de 46 idosos selecionados.

4. Conclusão

Partindo das análises realizadas dos estudos elencados a presente pesquisa concluiu que a sociabilidade foi uma das principais dimensões motivacionais que levaram o indivíduo idoso a praticar atividade física acompanhada do fator saúde. Além disso, verificou-se também que a motivação para praticar as atividades está diretamente pertencente ao convívio com o público nas academias, com os familiares dentre diversos outros lugares. Este é um fator importante, pois reconhece a atividade física como papel fundamental na vida dos idosos, gerando interações sociais agradáveis e que proporcionam benefícios biopsicossociais para os mesmos.

Sugere-se ainda que outras pesquisas sejam realizadas para identificar e verificar o índice de motivação para a sociabilidade na prática de atividade física com outras variáveis, categorizando, por exemplo, o tipo de modalidade, a região investigada, os fatores geracionais, entre outras possibilidades para assim investigar de forma mais específica como a atividade física contribui não só estimulando a sociabilidade, mas atuando diretamente para a construção da mesma em idosos, haja vista a importância deste aspecto para a qualidade de vida da pessoa idosa.

Referências

- Ângelo, E. B., Perônico, F. M. M., Oliota-Ribeiro, L. S., & Lira, R. C. (2021). Fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física em projeto social de Teixeira-PB. *Revista Saúde (Santa Maria)*, 47(1). <https://doi.org/10.5902/2236583453602>.
- Araújo, T. S. D. (2021). *Razões motivacionais relacionadas à prática de atividade física em idosos-estudo piloto para subsidiar estratégias na atenção primária à saúde do município de Caicó* (Master's thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte).
- Brasil. (2003). Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. *Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências*. Diário Oficial da União. Seção 1, p. 1.
- Camacho, A. C. L. F., & Coelho, M. J. (2010). Políticas públicas para a saúde do idoso: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 63, 279-284.
- Chacon, A. P. V. & Mejia, D. P. M. (2016). Os benefícios da atividade física na terceira idade. *Portal biocursos*.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2006). *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Cadernos de Atenção Básica - n.º 19 Série A. Normas e Manuais Técnicos*.
- da Silva Nascimento, T., Pereira, L. C., de Almeida Andrade, R., da Costa Daniele, T. M., & Fonteles, A. I. (2021). Fatores motivacionais para prática de atividade física em idosos. *Inova Saúde*, 11(2), 115-129.
- de Melo Martins, P. F., & de Aguiar, T. A. (2020). Direitos da pessoa idosa no Brasil: uma revisão sistemática. *Humanidades & Inovação*, 7(2), 223-232.

- de Oliveira, M. D. G., & da SL Cabral, B. E. (2004). O lazer nos grupos de convivência para idosos: prática renovada de sociabilidade. *VII Encontro Latino-Americano de Iniciação Científica e IV Encontro Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba*
- de Palma Varela, G., & dos Santos, R. Z. (2019). Motivação Para a Prática da Musculação Por Idosos do Município de Palhoça-SC. *Revista Contexto & Saúde*, 19(36), 53-58.
- da Silva Nascimento, T., Pereira, L. C., de Almeida Andrade, R., da Costa Daniele, T. M., & Fonteles, A. I. (2021). Fatores motivacionais para prática de atividade física em idosos. *Inova Saúde*, 11(2), 115-129.
- Farias, T. C. (2020). Fatores motivacionais que influenciam a prática de exercício físico em idosos. Artigo de conclusão do curso de Graduação em Educação Física -Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.
- Ferreira, P. H. M. L. (2012). *Gerovôlei: sociabilidade na velhice: um caminho para o envelhecimento ativo*. Teses e Dissertações dos Programas de Pós-Graduação da PUC-SP. <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/12410>. Acesso em: 23/11/2022.
- Franco, I., & Franco, L. B. (1994). *Lei N° 8.842 de 4 de janeiro de 1994, Art. 10º, VII, (e)*. Brasil. Casa Civil. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm.
- Freitas, P. D. C. B. D. (2011). *Solidão em idosos: percepção em função da rede social* (Doctoraldissertation).
- Freitas, E. V. D., Py, L., Cançado, F. A. X., Doll, J., & Gorzoni, M. L. (2006). Tratado de geriatria e gerontologia. In Tratado de geriatria e gerontologia (pp. 1665-1665).
- Guimarães, A. C., Rocha, C. A. Q. C., Gomes, A. L. M., Cader, S. A., & Dantas, E. H. M. (2008). Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa de saúde da família. *Fitness & performance journal*, (1), 5-9.
- Lima, C. (2020). Atividade Física ajuda na Socialização. *Folha vitoria, blog viva-mais*. <https://www.folhavitoria.com.br/geral/blogs/viva-mais/2020/11/26/atividade-fisica-ajuda-na-socializacao/>.
- Mattos, P. (2018). *Projeto de lei 2018*. Brasil. Câmara dos deputados.
- Mazo, G. Z., Meurer, S. T., & Benedetti, T. R. B. (2009). Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. *Psicologia para América Latina*, (18), 0-0.
- Mota, N. C. D. C. (2018). Identificação dos fatores motivacionais ocasionados aos idosos praticantes de hidroginástica do Projeto Minha Melhor Idade (Bachelor'sthesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte).
- Motta, L. B. D. (2014). Saúde da pessoa idosa: fisiologia do envelhecimento. Universidade Aberta do SUS (UNA-SUS). <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/1309>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Itens de relatório preferidos para revisões sistemáticas e meta-análises: a declaração PRISMA. *PLoS Med*, 6(7), e1000097.
- Nascimento, C. F. D. (2021). *Os benefícios da Atividade física para a terceira idade*. Trabalho de Conclusão de Curso Bacharelado em Educação Física – UNOPAR – Universidade Norte do Paraná.
- Potoltronieri, C. F. (2018). Sociabilidade do Idoso: Unati como uma alternativa. *Revista Serviço Social & Realidade*.
- Ruwer, S. L., Rossi, A. G., & Simon, L. F. (2005). Equilíbrio no idoso. *Revista Brasileira de Otorrinolaringologia*.
- Schmidt, K., Martins, J. C. L., Martins, F. A. S., da Luz Eltchechem, C., & da Silva, L. A. (2019). Avaliação antropométrica e fatores motivacionais de praticantes de hidroginástica e caminhada em Guarapuava, Paraná/Anthropometric evaluation and motivational factors of water aerobics and walking in Guarapuava, Paraná/Evaluación antropométrica... *Journal Health NPEPS*, 4(1), 123-131.
- Santos, M. D. L. D. (2019). *Felicidade, ainda que tardia: lazer e sociabilidade no grupo de idosos “Mensageiros da paz”*. Repositório institucional da UFPB. <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/17027>.
- Souza, T. (2017). Os Benefícios da atividade física na terceira idade. *Blog Educação Física*. <https://blogeducacaofisica.com.br/atividade-fisica-na-terceira-idade/>.
- Sampaio, R. F., & Mancini, M. C. (2007). Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 11, 83-89.