

## **MOTIVOS DE ADESÃO AO PROJETO CELARI**

Coordenador: DINA PETTENUZZO SANTIAGO

Autor: PRISCILA MARCHI MOSCHEN

A população já está ciente que praticar atividade física continuamente é importante, o que pode ser verificado pelo grande número de pessoas caminhando nos parques, por exemplo. Entretanto, seria interessante identificar os motivos que levam as pessoas idosas a aderirem a programas de atividades físicas. Segundo Hawell e Alderman (apud Farias Jr in GONÇALVES e GROENWALD, 2005), o processo de engajamento de pessoas nesses programas está, geralmente, relacionado a fatores psicológicos, sendo a motivação o mais importante. A motivação tem um grande efeito sobre os indivíduos, ainda mais quando refere-se a prática de exercícios físicos, podendo ser muitas vezes a causa da aprovação a esses projetos. Para idosos, realizar alguma prática ativa, além de contribuir na manutenção da vida ativa, também auxilia na parte social dos indivíduos. Ainda com esse grupo de pessoas idosas os fatores externos exercem grande influência na motivação, pois as mudanças físicas e psicológicas características do envelhecimento como a suscetibilidade à doenças, sensações de desânimo e a crença da incapacidade interferem na disposição do indivíduo para a adesão a um programa de atividade física. A motivação pode vir de experiências passadas, onde as atividades físicas faziam parte dos momentos prazerosos na vida adulta, mas há aqueles que iniciam a vida fisicamente ativa depois dos sessenta anos de idade. Quando iniciamos uma atividade física, necessitamos de algo que nos motive a continuar aderidos em tal tarefa. Pode ser com aulas diferentes, um professor interessante ou até mesmo uma melhora física percebida. A adesão ao grupo de atividade física implica em responsabilidade, comprometimento e continuidade; o que só é alcançado se houver uma grande motivação e é isso que nosso trabalho busca encontrar, os motivos que levam pessoas idosas a aderirem a programas de atividade física, no caso, ao Projeto CELARI (Centro de Esportes, Lazer e Recreação do Idoso) oferecido na ESEF/ UFRGS (Escola de Educação Física/ Universidade Federal do Rio Grande do Sul). Para obtenção dos dados, foi realizada uma entrevista semi-estruturada com trinta integrantes do Projeto CELARI que participam das diferentes oficinas oferecidas pelo programa, foi solicitado aos participantes que informassem por escrito os fatores de adesão ao projeto, para análise dos dados foi utilizado o sistema de categorização descrito por Gomes (apud MINAYO, 2001). As respostas encontradas foram categorizadas em sete

classes. A primeira categoria que encontramos foi relacionada à "Saúde", as integrantes consideram as práticas oferecidas no projeto importantes para a prevenção ou manutenção da saúde, referindo-se a indicações médicas e os benefícios à saúde. Outra categoria encontrada foi a do "Bem-estar", fator preponderante a adesão em alguma prática. As manifestações dos participantes quanto a alegria, prazer, felicidade, estão respaldadas por Spirduso (2005), que diz serem esses alguns dos elementos presentes na definição de bem-estar. Ainda nessa categoria incluímos expressões como "melhorei depois que entrei no CELARI", porque, como diz Spirduso (2005), essa é a melhor forma de saber como a pessoa se sente. A "Sociabilidade" é mais uma das categorias encontradas, sendo identificada em vários estudos realizados com o tema motivação. Esse assunto é de suma importância, pois além da saúde física, o idoso também valoriza bastante a parte social. A convivência com pessoas diferentes, novas amizades, combinar passeios, fazer parte de algum grupo são fatores presentes nos discursos dos idosos, o fazendo-os sentirem-se mais importantes, retomando um papel na sociedade. Segundo Okuma (1998), os programas de atividade física têm como uma das suas características o trabalho em grupo, o que propicia aos participantes a possibilidade de interação social. Este aspecto tem se mostrado como um forte determinante da manutenção das pessoas nos programas, evidenciando a importância do grupo social. A forma como os idosos vivem a aposentadoria levou-nos a categoria "Ocupação do Tempo Livre" pois referiram-se a necessidade de "fazer uma atividade" e "ter uma ocupação", que é uma forma de reencontrar-se, tanto perante um grupo, como propriamente em seu cotidiano. A aposentadoria é um evento importante na vida das pessoas, porém pode ser assimilada pela ausência de papéis sociais a serem desempenhados e de objetivos para essa nova fase da vida. Outra categoria foi a "Consciência Corporal", que é a forma que o indivíduo percebe seu corpo e, aumentado a função física, espera-se também aumentar as percepções sobre todos os aspectos da consciência corporal (SPIRDURO, 2005). Evidenciando esses dados, encontramos em nossa análise afirmações do tipo: "gosto de trabalhar o corpo", "melhorou minha desenvoltura", "tornei-me uma pessoa mais lépida". Na categoria de "Aspectos Ambientais" incluímos as citações referentes a localização, proximidade da residência, ambiente agradável, eficiência do programa, esportes, professores, qualidade das oficinas oferecidas. A última categoria traz a "Aceitação da Proposta"; "união do útil ao agradável", "tem tudo que se precisa", "o CELARI é muito importante para mim". O grande número de categorias, constata que são muitos e heterogêneos os fatores motivacionais à adesão de idosos em programas de atividade física. A proposta do Projeto CELARI atende a todas as perspectivas motivacionais dos seus participantes, que englobam tanto aspectos

sociais, biológicos e psicológicos, o que são fatores preponderantes para motivação. Por isso, é que nas palavras de um participante "o CELARI é uma pedra preciosa lapidada, que veio preencher de felicidade as nossas vidas"!