

A IMPORTÂNCIA DA MOTIVAÇÃO NA MUSCULAÇÃO ENTRE A ENVELHESCÊNCIA E A TERCEIRA IDADE

WELLINGTON IGOR OLIVEIRA LOIOLA

RESUMO

Esta revisão bibliográfica teve como objetivo principal identificar as contribuições relacionadas a motivação entre indivíduos que estão entrando nas fases da envelhecimento à terceira idade, focado nos seguintes aspectos: (Apresentar a importância do exercício resistido para que haja qualidade de vida melhorando o cotidiano em seus vários aspectos. A pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de Soares (2012), Rheinheimer (2010), Fachine;Thompieri (2012) Conclui-se, nesta investigação, que a motivação está presente e é dominante para que haja mudança e assegure uma melhor transição para a terceira idade, melhorando tarefas como, caminhar, agachar, pegar pesos, sentar entre outros movimentos que fazem parte das tarefas diárias, trazendo bem-estar e autonomia.

Palavras-chave: Envelhecimento e terceira idade. Motivação. Musculação.

1 INTRODUÇÃO

O objetivo deste trabalho é mostrar como a musculação pode ser de suma importância para motivar pessoas na fase da envelhecimento à terceira idade. Sendo objetivos específicos:

- Definir a musculação, motivação, envelhecimento e terceira idade.
- Analisar quais fatores de motivação que influenciam na envelhecimento e terceira idade.
- Mostrar a importância da motivação na musculação na fase envelhescente à terceira idade.

Segundo Barbanti (1994), musculação é um exercício resistido no qual há o aumento de pesos, assim que melhoram a forma estética, com aumento de tamanho das musculaturas envolvidas. Tem competições chamadas de culturismo, nas quais se coloca em pauta o diâmetro da musculatura, definição, simetria, dureza e também as poses, quem pratica geralmente é chamado de *bodybuilding*.

Barbanti (1994) afirma que a motivação tem como necessidade, desejo que faz com que a intensidade e a persistência seja grande em relação a certos objetivos específicos de cada indivíduo. É um certo tipo de energia que impulsiona certos comportamentos, também sendo usado como estados e processos psicológicos conscientes e inconscientes, hereditários e aprendidos, também como linguagens que podem descrever os termos: afeto, motivo, necessidade, urgência, atitude, sentimento, interesse, desejo, vontade e etc. Assim no esporte tendo como comportamento muito expresso. Pode ser cognitiva (avaliações, expectativa) ou emocional (esperanças, medos, felicidade, desapontamentos) e ocorre antes, durante e depois da atividade esportiva.

Para Soares (2012), a Fase de Envelhescência está entre os 45 aos 65 anos. A pessoa nessa fase reconhece que não é mais jovem, porém ainda não se considera velha, é uma fase de muita turbulência de afetos e emoções precipitada pelo processo de mudanças que são significativas, em relação ao corpo e com o corpo no mundo.

Segundo Nascimento (2011), é considerado terceira idade um indivíduo com idade igual ou superior a 65 anos, nos países desenvolvidos, e 60 anos ou mais, nos países em desenvolvimento. No Brasil, os direitos aos idosos surgiram com o Estatuto do Idoso, Lei nº 10. 741, de 1º de Outubro de 2003, que se destinam a regular os direitos às pessoas com idade superior a 60 anos.

Rheinheimer (2010) teve como objetivo do trabalho, o principal foco, observar e mostrar por bibliografias os tipos de motivação que se pode ter, tendo como motivação intrínseca, extrínseca e também motivacional que pode estar sendo a causa de levar públicos da terceira idade à praticar atividades físicas por tempo regular. Também assim contribuir em estudos e planejamentos e a organizações de projetos ligadas as pessoas na fase da envelhescência trazendo um novo estilo de vida.

Rheinheimer (2010) fez uma revisão de literatura e reúne dados sobre os tipos de motivação e quais fatores que levam o público da terceira idade a praticar atividades esportivas, e sua iniciação nessa etapa da vida, falando também sobre fatores que influenciam sobre o processo, que são: controle de estresse, saúde, sociabilidade, estética, prazer e competitividade.

Portanto, a pergunta desta pesquisa é: quais fatores que podem levar pessoas envelhescentes e de terceira idade a praticar musculação?

2 METODOLOGIA

Este artigo foi elaborado a partir de uma revisão de literatura. Para isso, foram selecionados artigos nacionais obtidos nos sites SciELO, Google Acadêmico, revistas e livros impressos. Os artigos e livros foram publicados entre os anos de 1973 e 2017. As palavras-chave utilizadas no idioma português foram Envelhescência e terceira idade, Motivação e Musculação.

3 BASES TEÓRICAS

2.1 Envelhecimento e terceira idade

Segundo Brito e Litvoc (2004), o envelhecimento é um episódio que ocorre na vida de todos seres humanos. Um processo que progride, sendo irreversível, ligado a fatores biológicos, psíquicos e sociais.

Para Birren e Schroots (1996), o envelhecimento pode ser dividido por três subdivisões: envelhecimento primário: Que é considerado um envelhecimento normal ou senescência, atinge todos os seres humanos sendo uma característica da espécie. O envelhecimento primário atinge gradualmente de forma progressiva o organismo, com efeito ao decorrer do tempo. O indivíduo nesse estágio está sujeito a grande influência de fatores que determinam esse processo de envelhecimento, como a dieta, exercícios físicos, estilo de vida, educação e posição social. Envelhecimento secundário: Sendo secundário ou patológico, refere-se a doenças que não se confundem com o processo normal de envelhecimento. Variam de lesões cardiovasculares, cerebrais. Tendo em vista o estilo de vida do sujeito, fatores ambientais como também por sua genética. Envelhecimento terciário: podendo também chamar de terminal, caracteriza perdas físicas e cognitivas, sendo ocasionadas pelos efeitos do envelhecimento, mas também por patologias pela idade.

Para Netto (2002), o envelhecimento primário é pré-programado e já determinado pela genética, que está presente de modo universal em todos seres humanos.

Segundo Netto (2002), o envelhecimento secundário tem como resultado das interações e influências externas, é variável entre indivíduos em meios diferentes, tendo como característica o fato de decorrer de fatores culturais, geográficos e cronológicos.

Spiriduso (2005) diz-nos que, apesar das causas serem distintas, o envelhecimento primário e secundário estabelecem ligação uma com a outra. Podendo ressaltar que o stress ambiental e as doenças podem fazer com que acelere o processo básico do envelhecimento, podendo ser bem mais vulnerável ao *stress* ambiental e a doenças.

Para Fachine;Thompieri (2012), a idade cronológica determina as pessoas por sua data de nascimento, onde a idade biológica é demonstrada através do organismo, sendo individual de cada um. A idade psicológica tem por evidencia os seguintes aspectos, desempenho, maturidade da mente e o conjunto de experiências. E a idade social é indicada por estruturas de cada sociedade, sendo determinado jovem a velho por diferentes sociedades.

Segundo Motta (2004), o envelhecimento cronológico tem iniciação no nascimento, sendo fácil de mensurar, devido as mudanças que acontecem biologicamente de acordo com a idade que são de difícil análise.

Shephard (2003) classifica os idosos, colocando em categorias funcionais, sendo a meia-idade, velhice, velhice avançada e muito avançada:

- Meia-idade que corresponde a uma faixa etária entre 40 a 65 ano. É o período onde os sistemas biológicos apresentam uma diminuição na funcionalidade em relação a esse indivíduo de quando era uma adulta jovem.

- A velhice é dita como fase inicial que corresponde o intervalo de 65 e 75 anos. Este período se relaciona posteriormente à reforma. Não se tem grande dano em relação a homeostasia, porem tende a uma perda de função um pouco maior.

- Velhice avançada, sendo descrita como velhice mediana. Compreendendo em uma faixa de 75 e 85 anos, onde se encontra um grande dano em funções que são relacionadas a atividades do dia a dia, porém o indivíduo mostra ser independente.

- Velhice muito avançada dos 85 anos para cima. Uma faixa etária que corresponde a ter cuidados maiores com os idosos, com ajuda de instituições ou de cuidadores.

Shephard (2003) afirma que em qualquer período histórico, tem diferença no ritmo em que o envelhecimento acontece, tendo diferença de um só país, dentro de

uma mesma classe econômica, assim tornando alguns idosos mais ativos que os outros, mesmo um indivíduo tendo 90 anos extremamente ativo e o outro 70 com seus dias contados. Desta maneira é determinado como um ser humano individualmente irá envelhecer, através de variáveis como sexo, herança genética e o estilo de vida.

2.2 Motivação

Para Bergamini (1997), a motivação é uma força que impulsiona e que leva um indivíduo a se satisfazer, é algo que vem de dentro de cada um, fazendo com que coloque em prática, buscando satisfação ao realizar e concluir objetivos específicos. A motivação é passível de mudança, muda conforme tempo e espaço, de acordo com a circunstância e indivíduo, podendo ter efeitos controversos.

Segundo Spector (2002), motivação é vista como direção, intensidade e persistência mudando sempre o comportamento de um indivíduo ao decorrer do tempo. Direção é estabelecido pelos comportamentos, a intensidade é a força de vontade com que o indivíduo vai em busca do objetivo e a persistência é o quanto determinado o indivíduo está até alcançar o que almeja.

Para Wiesel (2017), a motivação acontece individualmente e está relacionado ao nosso conhecimento. O nosso conhecimento nos leva a uma grande evolução, instigando algo cada vez maior, sendo de total importância para um crescimento significativo. Para se obter resultados basta dar importância para pequenas coisas, porém depende do quanto estamos focados e do esforço que fazemos para ter uma boa qualidade em nossas ações. Quando entendido o processo que está aliado a motivação, assim nos faz criarmos estratégias a ponto de aprendermos formas de crescermos na vida, formas que muitos ainda não conhecem.

Segundo Gellerman (1976), a motivação é uma energia tanto extrínseca quanto intrínseca, que nos leva a uma certa intensidade através do trabalho realizado. Assim levando ao sucesso, seja ele a reconhecimento, benefícios e salários maiores, objetivando necessidades que temos como prioridades.

“A motivação é encarada como uma espécie de força interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações mais importantes. Contudo, é evidente que motivação é uma experiência interna que não pode ser estudada diretamente”. (VERNON, 1973, p.11).

Conforme Kondo (1991 *apud* FECHINE, TROMPIERI 2012) a motivação acaba se dificultando pelo passar do tempo, assim as pessoas cada vez mais aumentam seu nível educacional e seu padrão de vida, sendo os principais motivos de governos autoritários onde diminuem o nível da educação.

2.3 Musculação

De acordo com Bittencourt (1986), a musculação vem de muito tempo atrás, podendo ser relatado que no início dos tempos confirmam a prática de ginástica com pesos. Pedras com detalhes para encaixe das mãos, permitindo intuir que as pessoas já utilizavam o treinamento com pesos. Até mesmo 400 anos antes de cristo temos relatos de pedras com formas harmoniosas de mulheres, assim estabelecendo a preocupação com o corpo já nessa época.

Para Gianolla (2013), é preciso estudar os exercícios de musculação, assim tendo a forma correta de executar tais movimentos, sendo eficiente, seguro e agradável ao indivíduo que o pratica, trazendo formas adequadas para a montagem de um planejamento de exercícios com pesos, sendo expressamente importante ter conhecimento sobre quais grupos musculares estão sendo ativados, articulações que estão sendo solicitadas, carga que será usada e ter conhecimento sobre os objetivos e necessidades do praticante.

Bittencourt (1986) fala que nas paredes de uma capela no Egito relatam há 4.500 anos atrás imagens de homens levantando pesos em forma de exercícios. História de Milos de Crotona da época de 500 a 580 a.C. na Itália, que foi um atleta olímpico de luta, onde relata formas diferentes de se realizar ginástica com pesos, formas mais antigas que ainda assim são utilizadas nos tempos de hoje, como a progressão de carga, Milos corria com um bezerro em suas costas, ele tinha o intuito de aumentar a força em seus membros inferiores, e assim cada vez que seu bezerro engordasse e ficasse mais pesado mais sua força aumentava. A relatos que Milos foi um dos primeiros a ter uma grande preocupação com a suplementação alimentar e que consumia 57 mil kcal.

Gianolla (2013) fala sobre a segurança no treinamento com pesos, pois sua execução incorreta pode levar a lesões. Excesso de treino, que acarreta de uma má recuperação entre os treinos. Excesso de carga, levando o praticante abusar de cargas que seu corpo não está preparado, e também a grandes riscos de lesões, rompimento do músculo, tendões e ligamentos, tendo processo difícil e longo de recuperação. Técnica incorreta, não respeitar os movimentos e suas posições do

corpo adequada para o feixe muscular alvo, assim ativando erroneamente e o levando a se machucar. Equipamentos ruins, aparelhos que são mal projetados, que não condiz com a anatomia das articulações, levando sobrecarga para o corpo do indivíduo praticante.

Para Bittencourt (1986) era uma forma de exibição, assim tornando-se uma competição, tendo o primeiro registro em Londres em 1901.

É possível que já teriam acontecido outros campeonatos relacionados a musculação, porém esse foi relatado como o ponta pé oficial para o esporte. A competição teve como título de “O Físico mais Fabuloso do Mundo” por Eugene Sandow, ele teve a participação de 156 atletas. Nesse campeonato o vencedor foi Willian Murray, assim se tornando ator e criador de vários eventos, assim promovendo também campeonatos de musculação por toda Inglaterra. O curioso desse campeonato foi o prêmio que era nada mais nada menos que uma estátua de Eugene Sandow segurando uma barra com pesos no formato de bola, sendo a mesma estatua que é dada como prêmio também aos atletas da maior competição que temos hoje em dia que é o Mr. Olympia. A estátua foi criada pelo escultor F. W. Pomeroy em 1891. O evento aconteceu no Hoyal Alberte Hall, de Londres, tendo milhares de pessoas que milhares de pessoas presentes, foi registrado em 15.000 pessoas nas finais. Assim Eugene Sandow é considerado o pai da Musculação na forma de competição que se tem como objetivo vencer o mais musculoso. Eugene Sandow foi um ídolo do esporte, considerado por 30 anos com o melhor físico do mundo, virando ídolo de décadas antes de Steve Reeves, Arnold, Dorian e Coleman (BITTENCOURT, 1986).

2.4 A importância da motivação na musculação na envelhescência e na terceira idade

Nelson (2007 *apud* OLIVEIRA, 2016) diz que, a realização de exercício resistido regular tem como ponto positivo para uma qualidade de vida, onde certamente traz benefícios para pessoas de idades distintas, tornando-se essencial para indivíduos na meia idade sendo acima dos 40 anos, onde há uma degeneração dos fatores de risco, pertinente ao envelhecimento. Exercício resistido tem como trabalho prevenir e desacelerar o processo de doenças do tipo crônico-degenerativas que levam à deterioração progressiva a saúde, como diabetes, patologias cardíacas, neoplasias, assim contribuindo para conservar e construir massa muscular, articular e óssea.

Gomes e Zazá (2009 *apud* OLIVEIRA, 2016) relata que a escolha por programas de exercício resistido há por inúmeros fatores, tais como indicação médica, prevenção de doenças, baixo autoestima e aumento do contato social, sendo um dos fatores que acabam ficando em primeiro lugar para a escolha da musculação trazendo experiências positivas.

Reis (2012 *apud* OLIVEIRA, 2016) aponta o exercício resistido como um dos programas de atividade física que motivam cada vez mais os indivíduos nas fases do envelhecimento, ocupando um espaço importante de promoção a saúde, através do uso de máquinas, barras, anilhas e halteres. Podendo assim ter um maior estímulo para o aumento a resposta da aptidão fisiológica e morfológica, potencializando força, hipertrofia e resistência muscular, melhorando assim o sistema cardiovascular, reduzindo problemas coronários e por consequência melhorando a questão de saúde dia após dia do indivíduo.

Segundo Cavalcanti (2017), na fase de envelhescência algumas coisas são de grande importância para esses indivíduos entrarem nesse processo e permanecerem motivados a fazer da musculação parte de suas vidas, a localidade onde o indivíduo irá praticar a atividade física se torna um dos fatores importantes, pois quanto mais perto de sua casa melhor, a questão do profissional que irá atendê-los também tem que ser considerada, a mensalidade do local também conta, já que nessa faixa etária pode se dizer que os gastos financeiros vão aumentando.

Lins e Corbucci (2007) conduziram um estudo em Belo Horizonte com idosos que participavam de um programa da prefeitura que oferecia atividades físicas. O objetivo do estudo dos autores foi verificar a motivação dos para participar do programa e envolveu 28 idosos que responderam a uma entrevista semiestruturada que foi submetida à análise de conteúdo.

Com esse estudo, os autores concluíram que: “As motivações que proporcionam aos idosos participarem de um programa de atividade física refletem as próprias particularidades presentes no processo de envelhecimento: saúde, relações sociais e autonomia.” (LINS; CORBUCCI, 2007, p.9).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se que esta pesquisa possa contribuir para melhor compreensão sobre a importância da motivação no período da envelhescência à terceira idade

sendo ela uma experiência interna e única, não possuindo estudo direto e concreto, baseando-se no interno de cada indivíduo dependendo de seu meio social, familiar e empresarial.

Bem como compreender a importância da musculação na terceira idade como atividade preventiva que possa contribuir para a manutenção da saúde e capacidades físicas de pessoas idosas, e vem ganhando destaque diante do processo de envelhecimento por trazer benefícios de grande valor para a saúde mental, física e social da pessoa da terceira idade.

5 REFERÊNCIAS

BARBANTI, Valdir José. **Dicionário de educação física e do esporte**. São Paulo, SP: Manole, 1994. 306 p.

BERGAMINI, C. W. **Motivação nas organizações**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1997.

BIRREN, J.E., E SCHROOTS, J.J.F. History, concepts and theory in the psychology of aging. In J.E. Birren e K.W. Schaie (Eds.), **Handook of The Psychologu of agin** . 4ª Editon. San Diego: Academic Press, p.3-23, 1996.

BRITO, F.C; LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), **Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde**. São Paulo: Atheneu, p.1-16, 2004.

BITTENCOURT, Nelson. **Musculação**: uma abordagem metodológica. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

CAVALCANTI, Vanessa Catarine Oliveira. **Motivações para a realização da musculação na terceira idade.** Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito para a graduação no curso de educação Física (bacharelado) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal 2017. 31 p. Disponível em: <http://monografias.ufrn.br/jspui/handle/123456789/4333>

FECHINE, B.R.A; TROMPIERI, N. **O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.** Revista científica internacional, ISSN, v.1, n7. 2012. Disponível em: <http://www.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/196/194> Acesso em 02 setembro. 2019

GELLERMAN, Saul W. **Motivação e produtividade.** Melhoramentos, 1976.

GIANOLLA, F. **Exercícios de Musculação Uma abordagem Técnica.** 1ª edição. Sorocaba: editora revinter, p. 231, 2013

LINS, Raquel Guimarães; Corbucci, Paulo Roberto. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online.** Juiz de Fora, n. 04, abr./mai. 2007. Disponível em: < <https://portal.estacio.br/media/4363/9-a-importancia-motivacao-pratica-atividade-fisica-para-idosos.pdf>>. Acesso em: 30 maio 2020.

MOTTA, LB. Processo de envelhecimento. In: A.L. Saldanha e C.P. Caldas (Ed.), **Saúde do idoso: a arte de cuidar.** 2ª edição. Rio de Janeiro: Inter ciência, p. 115-124, 2004.

NASCIMENTO, S. R. C. **Nível de Atividade Física e Qualidade de Vida de Idosos.** Monografia apresentada ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. Paraíba, 2011. Disponível em: <http://www.cesumar.br/pesquisa/periodicos/index.php/saudpesq/article/viewFile/1714/1394> . Acesso em 16 Maio. 2019

NETTO, M.P. História da velhice no século XX: Histórico, definição do campo e temas básicos. In E.V. FREITAS., L. Py., A.L Néri., F.A.X. Cançado., M.L. GORZONI, M.L e S.M Rocha (Eds.), **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 1-12, 2002

OLIVEIRA, Fabricio Bullerjahn. **Motivação a pratica de Atividades Físicas por adultos da meia idade e idosos**. Universidade de Santa Cruz Do Sul, monografia de graduação. Santa Cruz do Sul, 2016. 30 p. Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/1410>

PRAZERES, Marcelo Viales. **A pratica da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida**. Universidade do estado de Santa Catarina – UDESC centro de educação física, fisioterapia e desportos – CEFID coordenadoria de trabalhos monográficos curso graduação em educação física. Florianópolis, 2007. Disponível em: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39412862/0000085E.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D0000085E.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20191202%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20191202T124846Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=97a1163694b1a41872bbf9264bf97d4e02443f26dc7606ccac636a50ca47cdaa

RHEINHEIMER, Michelle. **A motivação de idosos à pratica de atividades físicas**. Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito para graduação no curso de Educação Física, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010. 33 p.

SHEPHARD. RJ. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SOARES, Sylvia S. G. de S. **Envelhescência. Um fenômeno da modernidade à luz da psicanálise.** São Paulo: Editora Escuta, 2012. 216 p. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31062013000200013 >Acesso em 15 Maio. 2019

SPECTOR, P.E. **Psicologia nas Organizações.** São Paulo: Saraiva, 2002.

SPIRDUSO, W.W. **Dimensões físicas do envelhecimento.** Barueri, SP: Manole, 2005.

TODOROV, João Claudio; MOREIRA, Marcio Borges. O CONCEITO DE MOTIVAÇÃO NA PSICOLOGIA. **Revista brasileira de terapia comportamental e Cognitiva**

VERNON, Magdalen Dorothea. **Motivação Humana: a força interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações.** 1973.

WIESEL, Gilberto. **Motivação: Grande desafio.** Disponível em: <http://gilbertowiesel.com.br/palestras/educacionais/professor-de-um-choque-demotivacao-no-seu-dia-a-dia/> Acesso em 28 de setembro de 2017.