

NÍVEIS MOTIVACIONAIS DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO NA ZONA DA MATA MINEIRA.

Angélica Martins da Silva¹
Gabriel de Souza Mafra²
Kelly Aparecida do Nascimento³
Fabio Florindo Soares⁴
Osmar Francisco Fernandes de Castro⁵
Marcelo Maia Costa⁶
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira⁷
deyliane.univertix@gmail.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO:

O estudo teve como objetivo avaliar os níveis motivacionais de idosos praticantes de exercício físico na Zona da Mata Mineira. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva. O local de realização foi um município da Zona da Mata Mineira, e a amostra foi composta por idosos praticantes de exercícios físicos regulares, de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos. O instrumento de coleta de dados foi o Inventário de Motivação para Prática Regular de Atividade (IMPRAF-126). O inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. A maioria da amostra é do sexo feminino (86,8%), possuem ensino superior (36,8%) e idade média de 69,8 ($\pm 7,5$) anos. Verifica-se que as idosas e os idosos avaliados possuem maiores índices de motivação para praticar atividades físicas pela saúde ($36,9 \pm 0,8$; $35,2 \pm 1,6$, respectivamente), sociabilidade ($30,6 \pm 1,7$; $29,4 \pm 1,7$, respectivamente) e prazer próprio ($32,7 \pm 0,9$; $32,6 \pm 1,9$, respectivamente); em contraponto o indicador competitividade é o menor ($12,9 \pm 0,9$; $16,6 \pm 1,6$, respectivamente). Conclui-se que a maioria da amostra apresentou níveis motivacionais altos, com exceção no fator competitividade e estética. Sendo assim o Professor de Educação Física deve investigar os níveis motivacionais, para que ele consiga aumentar a aderência dos idosos às práticas corporais, desenvolver ações dentro dos fatores que tem maior influência.

¹ Acadêmico do 8º período do curso de Educação Física da Univértix.

² Acadêmico do 8º período do curso de Educação Física da Univértix.

³ Bacharel e Licenciada em Educação Física, Licenciada em Pedagogia. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade. Professora e Coordenadora de Pesquisa e Extensão da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

⁴ Bacharel e Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa – UFV. Especialista em Atividades Motoras em Academias, Atividades Aquáticas e Personal Training. Mestrando em Actividad Física y Salud da Universidad Europea del Atlántico – Santander – Espanha. Professor do Curso Bacharel em Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

⁵ Bacharelado em Fisioterapia pela Unifaminas Muriaé, Especialista em Docência do Ensino Superior pela Univértix– Matipó, Especializando em Saúde Pública pela UFES, Mestrado em Educação pela UNiversidad de la Empresa em Montevideú, Uruguai (não concluído). Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁶ Licenciado e Bacharel em Educação Física – UNEC. Especialista em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício – UNIFOA. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó;

⁷ Licenciada e Bacharel em Educação Física – UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutora em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

PALAVRAS-CHAVE: idosos, motivação intrínseca, motivação extrínseca, exercícios.

1. INTRODUÇÃO

No Brasil e no mundo observa-se aumento na taxa de envelhecimento da população. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2012, observou-se que a população de idosos vem crescendo, sendo o número, com idade superior a 60 anos, eram de 25,4 milhões (IBGE, 2012). Esse acréscimo é decorrente de diversos fatores socioambientais que aumentam a expectativa de vida e a qualidade de vida da população, dentre eles tem-se a prática regular de atividades físicas, de acordo com as recomendações das organizações internacionais e nacionais.

Carvalho (2017) destaca a importância de se manter a prática de atividade física regular, devido aos efeitos positivos na saúde, como controle de pressão arterial, redução colesterol e controle diabetes. Já Silva *et al.* (2019) relata aumento da taxa metabólica basal, melhoria do sono, melhora no humor, diminuição do nível de estresse e ansiedade, melhora do sistema cardiorrespiratório e intestinal.

De acordo com Silva *et al.* (2019), a atividade física é importante na terceira idade, contribui para reduzir, ou mesmo retardar os efeitos deletérios decorrente do processo de envelhecimento, bem como para prevenção de doenças, promoção da saúde e melhoria qualidade de vida.

Embora a prática de exercício não interrompa o processo fisiológico do envelhecimento, tem-se estabelecido na literatura científica que os exercícios físicos podem minimizar os efeitos fisiológicos e a progressão de doenças crônicas, comuns nessa fase da vida. Há também evidências de benefícios psicológicos e cognitivos para idosos, resultantes de sua participação em exercícios físicos (DANTAS *et al.*, 2019).

Diversos fatores motivam os idosos à prática, sejam eles fisiológicos psicológicos e sociais, segundo Bavoso *et al.* (2018). Assim, é necessário que professores de educação física estabeleçam intervenções baseadas nessas relações, ou seja, na saúde, nas relações sociais e na autonomia.

A motivação é entendida, segundo Guedes e Mota (2016), como um esquema psíquico provocado por elementos emocionais e afetivos. O autor frisa que existem

duas categorias de motivação: a motivação extrínseca e a motivação intrínseca. A primeira é associada à importância específica da atividade, que tem o desfecho nela mesmo e não como um direcionamento para outras. Já a extrínseca é associada às rotinas que aprendemos com o decorrer de nossas vidas.

Diante desses fatos, torna-se relevante compreender os fatores motivacionais para a prática de exercício físico em idosos, entretanto, são incipientes estudos que abordam os níveis desta motivação neste público. Por conseguinte, propor intervenções e estratégias para mudar o comportamento dos não praticantes e a aderência dos praticantes. Logo, este estudo tem como diferencial a análise e o reconhecimento dos níveis de motivação dos idosos quando praticam exercícios físicos.

Tem-se como questão norteadora: qual o nível motivacional de idosos praticantes de exercício físico? E como objetivo avaliar os níveis motivacionais de idosos praticantes de exercício físico na Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes para conhecer os fatores de motivação e assim propor intervenções e estratégias para mudar o comportamento dos não praticantes de atividade física, bem como aderir os praticantes. Outro aspecto diz respeito à conscientização dos idosos quanto aos benefícios da prática regular e a importância do Profissional de Educação Física no auxílio da promoção da saúde e qualidade de vida.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:

O envelhecimento é comumente definido como o acúmulo de diversas alterações deletérias que ocorrem em células e tecidos devido ao avanço da idade, (GIL, 2002). De acordo com Neri (2001), esta fase da vida pode ser conceituada: “envelhecimento, ou senescência, é um processo universal, determinado geneticamente para os indivíduos da espécie, motivo pelo qual é também chamado de envelhecimento normal” (p. 20).

Ele está associado às mudanças nos processos biológicos, fisiológicos, ambientais, psicológicos, comportamentais e sociais. Algumas mudanças relacionadas à idade são benignas, como cabelos grisalhos. Outros resultam em

declínios em função dos sentidos e atividades da vida diária, aumento da suscetibilidade e frequência de doenças, fragilidade ou incapacidade.

Para Guedes e Mota (2016), o envelhecimento é resultado de um processo individual irreversível, inerente aos seres humanos e ocorre de maneira única em todos. O autor menciona que existem várias formas de velhice, devido ao histórico individual, que é gerenciada por características genéticas e psicossociais.

Fechine e Trompieri (2012) afirma que este processo pode ser dividido em três etapas: a primeira, a segunda e a terceira. O envelhecimento da primeira é considerado natural, enquanto os outros estágios da segunda e da terceira podem ser evitados com a prática regular de atividade física e alimentação saudável. Portanto, este estágio da vida é um processo dinâmico, influenciado por inúmeras manifestações da biologia, psicologia e sociedade, que ocorrem em todos, de maneira diferente. (LIMA, LIMA e RIBEIRO, 2010).

Segundo Papália (2013), a complexidade do envelhecimento do corpo humano pode ser entendida como um caminho gradual de mudanças contínuas que são percebidas em todo o corpo humano. Embora a idade seja geralmente definida: cronológica a partir dos 60 anos, também é necessária enfatizar a idade psicológica, a idade funcional e a idade física.

Siqueira (2002) explica que o envelhecimento psicológico é um processo extremamente complexo, decorrente da associação de fatores ambientais patológicos e genéticos, de seu contexto social e cultural inserido e da maneira individual pela qual cada pessoa constrói e experimenta seu plano de vida, ou seja, cada pessoa está em processo de vida desde o nascimento. Tudo o que for adicionado mostrará a velhice de uma maneira única.

Diante do exposto e corroborando com Simões e Sapeta (2017), o envelhecimento deve ser ativo, pois se fundamenta em um conjunto de elementos que viabilizam ao indivíduo condições necessárias para manter o funcionamento eficaz tanto ao nível físico como psicológico. Neri (2001) diz que a prática de atividade física, além de promover aumento de massa muscular, diminui o stress, proporciona a melhoria do humor, amplia a flexibilidade articular, eleva o nível de energia, ajuda a prevenir e reduzir a incidência de doenças e aumenta a qualidade de vida.

Entretanto, a inatividade física tem como consequência uma queda acentuada da capacidade funcional, o que conseqüentemente reflete de modo direto na independência e autonomia. Fachine e Trompieri (2012) afirmam que uma vida ativa proporciona aos idosos a possibilidade de manterem a independência por mais tempo, por conseguinte, aumento de 6 a 10 anos na sua expectativa de vida.

Farias (2018) expõe que as pessoas que não são ativos fisicamente são propensas a sofrer de problemas relacionados à saúde, seja devido ao declínio da força muscular e da resistência ou atrofia muscular, que pode ocasionar mortalidade.

Scianni *et al.* (2019) salienta que o exercício físico frequente está presente em inúmeros estudos atualmente como maneiras de retardar o envelhecimento do sistema nervoso, cooperar com o tratamento de doenças degenerativas crônicas para prevenir doenças, além dos benefícios funcionais e estruturais, alterações neurodegenerativas, as doenças neurológicas, musculares e cardiovasculares ainda estão associadas à melhora da capacidade cognitiva, mobilidade e capacidade de equilíbrio.

Com relação a isso Galloza (2017) frisa que os resultados positivos para os idosos praticantes de exercício físico abrangem mais autonomia em práticas de autocuidado, melhor autoestima e qualidade de vida, aumento da esperança de vida, diminuição do risco de quedas e mortalidade.

A partir disso, tem-se que os fatores que motivam os idosos à prática do exercício físico são: saúde (FERRARO e CÂNDIDO, 2017; BAVOSO *et al.*, 2018; FARIAS *et al.*, 2018; DANTAS *et al.*, 2019; PEREIRA, 2017), reduzir a sensação de sentir-se só (BAVOSO *et al.*, 2018), sociabilidade e prazer (DANTAS *et al.*, 2019), reabilitação física, prevenção de doenças, qualidade de vida, redução da ansiedade e Stress (PEREIRA, 2017).

Diante do exposto, percebe-se que a motivação dos idosos praticantes de algum tipo de atividade é um assunto abordado em diferentes pesquisas e possui relevância científica, por contribuir na qualidade de vida dessa população. Identificou-se que o exercício contribui para que o envelhecimento seja saudável e com qualidade de vida, para que possam executar as atividades diárias sem dificuldades, manter-se saudável e com satisfação.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva, que exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar. Tal estudo pretende relatar os fatos e fenômenos de determinada realidade (TRIVIÑOS, 1987).

O local de realização foi em um município da Zona da Mata Mineira, que oferece a prática de exercícios Físicos para idosos. A amostra foi composta por idosos praticantes de exercícios físicos regulares, de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos.

O instrumento de coleta de dados foi o Inventário de Motivação para Prática Regular de Atividade (IMPRAF-126) (BALBINOTTI, 2006). Trata-se de um inventário que contém perguntas fechadas, com 120 itens (20 itens por dimensões; mais 6 itens em uma escala de verificação), que avalia seis das possíveis dimensões de motivação, a saber: controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competividade, Estética e Prazer. As respostas aos itens do questionário são dadas conforme uma escala bidirecional, do tipo Likert, graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) e a “isto me motiva muitíssimo”(5).

O inventário tem ainda uma escala de verificação que permite a avaliação do nível de atenção do Sujeito durante a aplicação. Seis itens, um de cada dimensão, tomados aleatoriamente, são repetidas no final do inventário. O resultado da avaliação é obtido através da análise das diferenças entre as respostas. O inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas.

Foram informados à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizado mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguirá as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Para examinar os dados obtidos os questionários foram digitados no Microsoft Excel versão 2013, posteriormente analisados pela estatística descritiva, calculando-se medidas de frequência, média e desvio padrão. Por fim, foram representados na forma de gráficos e tabelas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo analisou os fatores motivacionais dos idosos fisicamente ativos em uma cidade da Zona da Mata Mineira, tais resultados podem contribuir para o desenvolvimento de programas de atividade física, com este público, bem como identificar a necessidade de ações planejadas, seguindo os princípios do treinamento físico. Por conseguinte, obter manutenção das capacidades físicas e melhoria da qualidade vida.

A tabela 1 apresenta as características sociodemográficas dos 38 idosos participantes do estudo.

Tabela 1: Características sociodemográficas de idosos praticantes de exercícios físicos na cidade de Matipó – MG. 2020.

Variável	N	(%)
Sexo		
Feminino	33	86,8
Masculino	5	13,2
Grau de instrução		
Analfabeto	3	7,9
Ensino Fundamental (incompleto e completo)	13	34,2
Ensino Médio (completo)	6	15,8
Graduação	14	36,8
Especialização	2	5,3

Fonte: Elaborada pelos autores

A maioria é do sexo feminino (86,8%) e possuem idade média de 69,8 (DP±7,5) anos, com as idades mínima e máxima de 60 e 89 anos, respectivamente. Quanto ao grau de instrução, a maioria possui curso superior (36,8%) e ensino fundamental incompleto e completo (34,2%).

De acordo com Ribeiro *et al.* (2012), idosos do sexo masculino normalmente evitam cuidados de prevenção e tratamento para problemas de saúde em geral. Os autores ainda refletem sobre a importância na escolha das atividades, pois os idosos do sexo masculino sentem que as atividades podem parecer insuficientes, aquém de sua capacidade ou necessidade, o que contribui para que não optem por praticá-las. Outro ponto levantado pelos autores é o preconceito que os idosos poderiam ter com relação a algumas práticas que não seriam apropriadas para o público masculino e, também, a possibilidade de os homens encontrarem mais oportunidades e espaços de lazer do que as mulheres idosas. Nesta perspectiva, torna-se relevante compreender os motivos pelos quais estes idosos praticam exercício e elaborar estratégias de intervenção que atendam as suas necessidades.

No que diz respeito ao grau de instrução, segundo Andreotti e Okuma (2003) e Dishman e Sallis (1994), parece haver correlação positiva entre o grau de escolaridade e a adesão a atividade física (AF). Para Dishman (1994), indivíduos participantes de programas de AF preventiva parecem ter níveis elevados de educação formal do que aqueles que não participam. De acordo com Stephens e Caspersen (1994), exercícios físicos autogeridos são consistentemente mais comuns entre grupos com maior nível de escolaridade. Nesta perspectiva, os níveis de formação devem ser considerados no atendimento aos idosos, visto que as informações e comandos devem ser inteligíveis, com linguagem clara e objetiva, e quando necessária utilização de recursos visuais, por exemplo, aos analfabetos.

Quando analisados as profissões, observa-se a existência de ocupação profissional como comerciantes, dona de casa, professoras, lavradoras e serviços gerais, com predominância de indivíduos aposentados (90,0%). Para Weinberg e Gould (1995), pessoas com renda mais alta, maior nível educacional e “*status*” ocupacional mais elevado tendem a apresentar maior probabilidade de serem fisicamente ativas, enquanto operários tendem a ter menor nível de AF, maior desistência que outros profissionais e menores em participação em programas de reabilitação em relação aos trabalhadores de alto escalão (ANDREOTTI e OKUMA, 2003).

Ryan e Deci (2015) afirmam que estudos sobre os fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física são extremamente importantes, pois quanto mais autodeterminado estiver um comportamento, mais próximo da motivação intrínseca estará. Desse modo, poderá haver maior engajamento e a aderência com a atividade proposta. Procurando compreender estes motivos, a tabela 2 apresenta os fatores motivacionais e seus respectivos índices, por sexo.

Tabela 2: Escores dos níveis motivacionais, estratificado por sexo, em idosos praticantes de exercício físico na cidade de Matipó – MG. 2020.

Níveis motivacionais	Feminino (n=33) Média (DP)	Masculino (n=5) Média (DP)
Controle de estresse	32,3 (1,1)	30,4 (1,4)
Saúde	36,9 (0,8)	35,2 (1,6)
Sociabilidade	30,6 (1,7)	29,4 (1,7)
Competitividade	12,9 (0,9)	16,6 (1,6)
Estética	27,4 (1,5)	23,2 (2,7)
Prazer	32,7 (0,9)	32,6 (1,9)
Escore total	28,8 (0,9)	27,9 (0,8)

Fonte: Dados coletados pelos autores.

De acordo com a tabela 2 verifica-se que os índices são elevados, para ambos os sexos, nos seguintes fatores: saúde, prazer, controle de estresse, sociabilidade. Todos os fatores atingiram níveis motivacionais altos, corroborando com o estudo de Carvalho (2017). Outro estudo que aplicou o mesmo inventário em idosos apresentou que a dimensão saúde obteve maior resultado, seguida de prazer e sociabilidade (MEURER, BENEDETTI e MAZO, 2012).

Segundo Mazo *et al.* (2009), o processo de envelhecimento gera limitações físicas para realização das tarefas do dia a dia, assim, entende-se que a dimensão saúde é a principal fonte de motivação para a prática de atividade física. Os autores afirmam que ao praticá-la, o idoso busca evitar o seu envelhecimento funcional e, com isso, promover boa qualidade de vida.

No que diz respeito ao fator sociabilidade, identifica-se que os idosos compreendem a prática de exercício pode relacionar-se ao convívio social. Essa questão social contempla os princípios da Teoria da Autodeterminação (TAD), a qual entende o relacionamento social como um dos itens que compõem as necessidades psicológicas básicas (BALBINOTTI, 2006). E estas, ao serem satisfeitas, produzem melhora no desenvolvimento da motivação autônoma (WILSON e RODGERS, 2002).

O prazer pessoal está relacionado à motivação intrínseca, logo, o idoso ao realizar atividades sente satisfação, prazer real em estar realizando os exercícios e notadamente se sentir bem fisicamente e psicologicamente. Corroborando com isto, a TAD (RYAN e DECI, 1985), aponta que, quanto mais autodeterminada é a motivação, maior o tempo de permanência na atividade. Dessa forma, o prazer se torna importante para manter os idosos na prática de atividade física (TEIXEIRA, 2006). Com essa motivação, que caracteriza um *locus* de controle interno (motivação intrínseca), há melhora na autoestima do idoso e isso faz com que ele permaneça na prática de atividade física por mais tempo (MEURER, BENEDETTI e MAZO, 2011). Dessa forma, a sociabilidade e o prazer são elementos que, quando levados em consideração, podem tornar o programa de treinamento ainda mais bem sucedido.

Segundo Silva *et al.* (2016), mudanças físicas, psíquicas e sociais, advindas da senescência, podem ser fatores determinantes para a incidência de estresse no

idoso, podendo interferir em sua inserção social, reduzindo a autonomia e a independência do indivíduo, o que acarreta prejuízo à sua sociabilidade e ao seu bem-estar, sendo também fatores determinantes da incidência de desânimo e depressão. E, dessa forma temos o exercício físico pode ser uma estratégia preventiva e de controle do estresse.

Em contraponto, a competições e a estética são os fatores que menos motivam a amostra avaliada. Essas dimensões atendem para motivação extrínseca, pois se caracterizam como fatores de regulação externa, conforme exposto por Ryan e Deci (1985). Os autores apontam que a motivação extrínseca é importante para se iniciar a prática de atividade física, porém possui baixa relação com a sua continuidade. E segundo Carvalho (2017), entende-se que a estética é um fator de motivação cuja importância diminui com a idade, uma vez que a preocupação se centra em aspectos relacionados à sensação de bem estar e saúde, ao invés da aparência. Dessa forma é importante fazer com que a motivação para a prática de atividade física seja desenvolvida de forma autônoma e fica evidente que os idosos não praticam atividade física pensando em competições,

E de acordo com a amostra observa-se que as idosas apesar de apresentarem níveis motivacionais baixos, no fator estético, apresenta maior vaidade comparada aos homens, em contraponto ocorre o contrário quando analisamos o fator competitividade, apesar de que também encontrasse um nível motivacional abaixo do esperado, o fator competitividade os homens apresentam maior motivação em comparação ao público feminino.

Cabe destacar que em decorrência do momento crítico, causado pela pandemia da COVID-19, uma vez que os idosos estavam em isolamento social, devido às políticas de segurança e por se enquadrarem ao grupo de risco da doença, os resultados podem não expressar os níveis motivacionais reais da amostra. Tal fato decorre, dos mesmos não estarem não praticarem exercícios físicos regulares, desde março do corrente ano, fator que interfere no físico e psicológico dos participantes. Logo, o período de afastamento das atividades e do convívio social pode influenciar nos fatores motivacionais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados coletados e analisados, concluem-se os idosos avaliados apresentam níveis motivacionais elevados para praticar atividades físicas pela saúde, sociabilidade e prazer próprio, em contraponto, a competitividade e estética são os que menos motivam. Tais resultados são semelhantes quando comparados por sexo.

Conclui-se que o professor de Educação Física deve investigar os níveis motivacionais, para que ele consiga aumentar a aderência dos idosos às práticas corporais, desenvolver ações dentro dos fatores que tem maior influência. O público idoso é composto por pessoas que precisam de mais atenção, cabe ao profissional de educação física, além da atenção durante a prática, uma atenção pessoal, empática, trabalhar o físico e a interação social, tirar o idoso do sedentarismo e do ócio, tornar a prática dos exercícios, algo prazeroso e que gere sensação de bem estar, para isso o profissional deve ser dinâmico nos exercícios e ser proativo nas relações interpessoais com os alunos dessa classe, que são um ótimo público para trabalhar.

Tem-se como limitação do estudo o estado de calamidade pública decorrente da pandemia do COVID-19, o que pode ter influenciado no tamanho amostral. Tal evento, evidenciou a importância dos exercícios físicos para todos, principalmente os idosos, devido aos benefícios relacionados à melhora do sistema imunológico. Diante do exposto, sugere-se que estudos futuros aumentem o tamanho amostral e verifiquem os níveis motivacionais pós-pandemia.

REFERÊNCIAS

ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Rev paul educ fis**, v. 17, n. 2, p. 142-53, 2003.

BAVOSO, D. *et al.* Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 2, p.4-9, 2018.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54)**. Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte–Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.

BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. **Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Diário

Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em:
Acesso em: 20 Fev. 2020.

CARVALHO, D. A. *et al.* Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017.

DANTAS, I. V. *et al.* Fatores de adesão e permanência de idosos com diabetes tipo 2 a um programa de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, v. 18, n. 1, p. 26-34, 2019.

DISHMAN, R.K.; SALLIS, J.F. Determinants and interventions for physical activity and exercise. *In*: BOUCHARD, C.; SHEPARD, R.J.; STEPHENS, T. (Eds.). **Physical activity, fitness and health: international proceedings and consenses statement**. Champaign: Human Kinetics, 1994. p.25-38.

FARIAS, M. S. *et al.* Aspectos motivacionais do idoso para a prática do exercício físico em um complexo esportivo de Palhoça-SC. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2018.

FECHINE, R., TROMPIERI, N. O Processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Inter Science Place**, v. 1, n. 20, 106-132, Abril, 2012.

FERRARO, N. S.; CÂNDIDO, A. S. C. Percepção dos Idosos Acerca da Atividade Física na Terceira Idade. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 11, n. 38, p. 597-611, 2017.

GAZOLLA, J, CASTILLO, B., MICHEO, W. Benefits of exercise in the older population. **Phys Med Rehabil Clin N Am**, n. 28, v. 4, p. 659-669, mar, 2017

GUEDES, D. P.; MOTA, J. **Motivação: educação física, exercício físico e esporte**. Barueri- SP: Manole, 2016.

GIL, A. C.. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/>. Acesso em: 22 fevereiro 2020.

LIMA, D. L., LIMA, M. A., RIBEIRO, C. Envelhecimento e qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Revista Kaiós Gerontologia**, v. 19, n. 2, p. 181-199, Jun, 2010.

MAZO, G. Z; LOPES, M. A; BENEDETTI, T. B. **Atividade Física e o Idoso: Concepção Gerontológica**. Porto Alegre: Sulina. 2009.

MEURER, S. T; BENEDETTI, T. R. B; e MAZO, G. Z. **Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos**: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. Porto Alegre: Sulina. 2012. p. 299-304.

NERI, A. L (org.). **O fruto dá sementes**: processos de amadurecimento e envelhecimento. Campinas: Papirus. 2001.

PAPÁLIA, D, FELDMAN, R.D. **Desenvolvimento humano**. 12^a ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PEREIRA, M. R. **Fatores motivacionais a prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo “comunidade ativa” no município de Imbituba-SC**. 2017. Orientador: Ana Cristina da Silva Mendes Huber. 14 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade do Sul de Santa Catarina, 2017.

RIBEIRO, J. A. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. São Paulo, v.34, n.4.2012.

RYAN, R.M. e DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. **Contemporary educational psychology**, p 54-67, 1985.

SCIANNI, A. A. *et al.* Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. **Revista Brasileira Ciência Esporte**, v. 41, n. 1, p. 81-95, 2019.

SILVA, A. N. C. *et al.* Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. **Psicologia em Estudo**, v. 21, n. 4, p. 677-685, 2016.

SILVA, F.L. B. *et al.* Motivação para a prática de atividade física em idosos do município de Canindé, Ceará. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 24, n. 256, p. 59-71, 2019.

SIMÕES, A; SAPETA, P. Construção social do envelhecimento individual. **Revista Kairós: Gerontologia**, p. 9-26, 2017.

SIQUEIRA, M.E.C. Teorias sociológicas do envelhecimento. *In*: FREITAS, E.V. et al. (Eds.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p.47-57.

STEPHENS, T.; CASPERSEN, C.J. The demography of physical activity. *In*: BOUCHARD, C.; SHEPARD, R.J.; STEPHENS, T. (Eds.). **Physical activity, fitness and health**: international proceedings and consenses statement. Champaign: Human Kinetics, 1994. p.05-13.

TEIXEIRA, L. A., Declínio de desempenho motor no envelhecimento é específico à tarefa, **Rev. Bras. med. Esporte** v.12, n.6, 2006

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 1987.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Foundation of sport and exercise psychology.** Champaign: Human Kinetics, 1995. Cap.20, p.379-98.

WILSON, P. M. e RODGERS, W. M. **The Relationship Between Exercise Motives and Physical Self-Esteem in Female Exercise Participants: An Application of Self- Determination Theory**¹. Journal of Applied Biobehavioral Research, p.30-43. 2002.