



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS – RIO CLARO



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA MOTRICIDADE
(PEDAGOGIA DA MOTRICIDADE HUMANA)**

**FATORES MOTIVACIONAIS DE IDOSOS ASSOCIADOS À PRÁTICA
REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

AMANDA MAYARA DO NASCIMENTO CARDOSO

Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Câmpus de Rio Claro - SP, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Ciências da Motricidade.

Fevereiro- 2014

AMANDA MAYARA DO NASCIMENTO CARDOSO

**FATORES MOTIVACIONAIS DE IDOSOS ASSOCIADOS À PRÁTICA
REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro - SP, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Ciências da Motricidade.

ORIENTADORA: Profa. Dra. Gisele Maria Schwartz

**RIO CLARO – SP
2014**

796.19 Cardoso, Amanda Mayara do Nascimento
C268f Fatores motivacionais de idosos associados à prática regular de exercícios físicos / Amanda Mayara do Nascimento Cardoso. - Rio Claro, 2014
122 f. : il., figs., gráfs., forms., tabs., quadros, fots.

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Gisele Maria Schwartz

1. Educação física adaptada. 2. Autodeterminação. 3. Motivação. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

Dedico esse trabalho ao meu filho Davi, o qual, com seu “jeitinho” sempre amável e carinhoso, soube dividir a mamãe com os estudos, desde muito cedo. Essa vitória é nossa!

AGRADECIMENTOS

A Deus, minha fonte de fé e proteção, por iluminar meu caminho a cada etapa dessa caminhada.

Aos meus estimados pais, minha fonte inesgotável de amor e sustentação, por me apoiarem em cada trabalho, mesmo sempre cheios de preocupações e saudades! Sem vocês nada disso estaria acontecendo!

Ao meu marido Diego, meu companheiro amado, por estar comigo em todos os momentos da minha vida acadêmica. Obrigada pelo amor e paciência! Seu apoio foi fundamental para a conclusão de mais esse trabalho.

Ao meu amável filho Davi, por me proporcionar a sensação do amor incondicional! Sua chegada me tornou uma pessoa melhor e me deu mais força para a concretização desta etapa.

A minha irmã Alice, pela amizade e amor de sempre! Agradeço imensamente sua ajuda com o Davi, para a concretização desse trabalho!

A toda a minha família (avós, tios e primos), pelas orações e carinho e por me darem forças para continuar a cada reencontro.

A professora Gisele Schwartz, orientadora deste trabalho, por me proporcionar esta oportunidade, pelos preciosos ensinamentos e pelo incentivo em todos os momentos. Agradeço imensamente sua amizade e preocupação, é realmente uma professora-mãe, dona de um coração grandioso!

Aos queridos idosos do PROFIT, pelo carinho e por permitirem que os questionários fossem aplicados!

Ao querido professor Marcos Alencar Balbinotti pela gentil ajuda na condução das análises estatísticas. Obrigada pela disponibilidade e suporte!

Aos membros da banca, Afonso Machado e Priscila Valim-Rogatto, por todas as brilhantes contribuições, pela amizade e incentivo. Obrigada por dividirem

comigo o conhecimento na área. Com o carinho de pessoas tão especiais este trabalho se tornou mais completo.

A todos os meus amigos, os feitos em Lavras e os que tive o prazer de conhecer em Rio Claro, pelo apoio e pelos momentos felizes.

A todos do LEL – Laboratório de Estudos do Lazer, pela acolhida carinhosa, pelos conhecimentos compartilhados, pela amizade e parceria e por tantos momentos de alegria e descontração.

RESUMO

Este estudo de natureza descritivo-exploratória objetivou analisar os fatores motivacionais de idosos e sua relação com a variável gênero e diferentes faixas etárias em um programa de exercícios físicos. O estudo foi desenvolvido por meio da união de pesquisas bibliográfica e exploratória. Utilizou-se como instrumento para coleta de dados o Inventário de Motivação para a prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), aplicado a uma amostra não-probabilística composta por 57 idosos participantes do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT). Utilizou-se a estatística descritiva com as medidas de média e desvio-padrão quando aplicáveis aos dados. Para verificar as diferenças entre a pontuação do IMPRAF- 54 e a variável gênero foi utilizado o teste *T de Student* e entre os grupos etários foi utilizado o teste ANOVA. Foi adotado para todas as análises o nível de significância de 5% ($p < 0.05$). Os resultados evidenciam como fatores motivacionais a Saúde, a Sociabilidade e o Prazer. As mulheres apresentaram maior pontuação na subescala Controle de Estresse. Nessa perspectiva, sugerem-se novos estudos no intuito de se qualificar os programas de exercícios físicos onde os mesmos possam se configurar como ambientes propícios para o desenvolvimento da autodeterminação, atendendo às expectativas motivacionais desta fase do desenvolvimento humano.

Palavras-chave: Autodeterminação. Motivação. Exercício físico. Idosos.

Abstract

This descriptive and exploratory study aimed to analyze the nature of motivational factors elderly and its relationship with the variable gender and different age groups in a physical exercise program. The study was conducted by the union of literature and exploratory research. Was used as an instrument for data collection Inventory Motivation for Physical Activity Regular practice (IMPRAF -54), applied to a non-probabilistic sample of 57 elderly participants in the Physical Activity Program for Seniors (PROFIT). We used descriptive statistics with measures of mean and standard deviation when applied to the data. To investigate the differences between the scores of IMPRAF -54 and the gender variable Student t test was used and between age groups ANOVA was used. Was adopted for all analyzes the significance level of 5 % ($p < 0,05$). The results show how motivational factors Health, Sociability and Pleasure. Women had higher scores on the subscale Stress Control. In this perspective, we suggest further studies in order to qualify the exercise programs where they can be configured as conducive to the development environments of self-determination, given the motivational expectations of this phase of human development.

Keywords: Self-determination. Motivation. Exercise. Older adults

Lista de Abreviaturas

IMPRAF- 54 – Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas

WHO - *World Health Organization*

PROFIT- Programa de Atividade Física para a Terceira Idade

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

SPSS - *Statistical Package for the Social Science*

TAD – Teoria da Autodeterminação

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

PSF- Programa de Saúde da Família

ACSM - Colégio Americano de Medicina do Esporte

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 ESTRUTURA DA DISSERTAÇÃO	14
3 OBJETIVO GERAL.....	15
3.1. Objetivos específicos	15
4 JUSTIFICATIVA.....	16
5 DEFINIÇÃO DE TERMOS	17
6 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	18
6.1 Idosos e exercícios físicos.....	18
6.2 Pressupostos baseados na TAD para a compreensão da motivação	21
6.3 Fatores de avaliação da motivação e suas interpretações.....	31
7 O PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE (PROFIT)	36
8 MÉTODO.....	40
8.1 Natureza do estudo	40
8.2 Sujeitos.....	41
8.3 Instrumentos.....	41
8.4 Procedimentos	43
8.5 Análise dos dados	44
9 PRODUTOS DA PESQUISA	45
ARTIGO 1	45
Introdução	47
Método	49
Resultados	51
Discussão.....	56
Conclusão	63
Referências	64
ARTIGO 2	70
Introdução	71
Método	75
Resultados	78
Discussão.....	80
Considerações Finais.....	88
Referências	89
10. SÍNTESE GERAL DOS RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS....	96

REFERÊNCIAS GERAIS DA DISSERTAÇÃO.....	103
APÊNDICE A – Fotos dos idosos nas modalidades do PROFIT utilizadas para a coleta de dados	113
APÊNDICE B – Caracterização da amostra.....	116
APÊNDICE C – Dados da caracterização da amostra	117
APÊNDICE D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)....	118
ANEXO A – Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física	120
ANEXO B – Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.....	121
ANEXO C – Comprovante de submissão do Artigo 1	122
ANEXO D – Comprovante de submissão do Artigo 2	123

1 INTRODUÇÃO

O século XXI tem sido marcado por um aumento acentuado na proporção da população idosa. O aumento da expectativa de vida, associado à melhoria das condições de higiene e avanços na área da saúde, trouxeram como consequência a ampliação do número de pessoas com mais de 60 anos.

Com isto, surge a necessidade de uma reorganização social, no sentido de estabelecer novas perspectivas de atendimento a este público nos diversos setores, desde o campo do trabalho, até o contexto do lazer, passando pela saúde e educação, entre outros. Entretanto, pouca atenção ainda tem sido dada aos idosos nas diversas esferas da vida social, tornando-se um desafio a ser vencido, a busca para atender às expectativas dos indivíduos nesta etapa do desenvolvimento humano.

Em âmbito acadêmico, diversas variáveis representam incógnitas ainda nos estudos envolvendo o indivíduo idoso. Uma delas recai sobre o desenvolvimento e a oferta de programas de atividades físicas e o incentivo à prática regular dessas atividades, tendo em vista a necessidade de atender a esta demanda. Alguns estudos já têm evidenciado os benefícios obtidos pela prática de atividades físicas pelas pessoas idosas, destacando-se aquelas que agem na melhoria da capacidade funcional (CARDOSO; COSTA, 2010), equilíbrio (FIGLIOLINO et al., 2009), força (PEDRINELLI et al., 2009), qualidade de vida (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009) e redução da incidência de quedas (VALIM-ROGATTO; CANDOLO; BRÊTAS, 2011).

No entanto, surge a inquietação referente a como garantir que todos os idosos possam ter acesso a essas informações e usufruírem efetivamente desses benefícios. Outra inquietação que surge é a de se compreender as reais expectativas desta população, no sentido de fomentar novas estratégias de ação para torná-los atores sociais de seu tempo.

Tomando-se por base a população brasileira e toda a problemática envolvendo os diversos setores sociais, poucas são as iniciativas que favorecem informações necessárias para persuadir o idoso a se inserir em programas que oferecem oportunidade de prática regular de atividades físicas.

Muitos idosos também desconhecem os reais valores desses programas, por não terem acesso democrático às informações.

Torna-se premente que os estudos que focalizam o indivíduo idoso, nos mais diversos campos do conhecimento, busquem romper com este quadro e apresentar novas iniciativas para democratizar o acesso às informações e à inclusão nos programas já estabelecidos. Uma das perspectivas neste sentido poderia ser a de levar em consideração a visão dos próprios idosos acerca de seus interesses e expectativas, com o intuito de se criar estratégias que efetivamente despertem o interesse dos mesmos em aderir e permanecer regularmente nos programas e nas diversas práticas.

No que tange aos estudos que focalizam os fatores determinantes para a adesão de idosos a programas de exercícios físicos, tem-se ressaltado que esses estão associados, principalmente, à promoção da saúde e à busca pelo atendimento a ordens médicas (GOMES; ZAZA, 2009; EIRAS et al., 2010). Entretanto, quando o foco recai nos fatores subjetivos associados à adesão à prática de atividade física, parece ainda haver uma lacuna na literatura, não sendo elucidados os fatores motivacionais que podem interferir de modo significativo na inserção e/ou permanência dos idosos nos programas, na visão deles próprios.

Outro fator que também recebe pouca atenção na literatura especializada sobre idosos e atividades físicas, no que concerne a esses aspectos motivacionais, é a diferenciação de gênero. São encontrados poucos estudos (CARDOSO et al., 2008; KRUG et al., 2011), que exploram os diferenciados elementos persuasivos que motivam diferentemente homens e mulheres idosos a adotarem a regularidade e a manutenção na prática de atividades físicas. Isto reitera a necessidade de novos olhares, no sentido de implementar os programas, subsidiar os profissionais atuantes e garantir maior democratização dessas oportunidades.

Torna-se importante que novos olhares sejam conduzidos, especialmente no âmbito da Motricidade Humana, no sentido de tornar evidentes essas peculiaridades entre os gêneros e as particularidades que envolvem a subjetividade, com vistas a atender adequadamente as reais

necessidades desses idosos. Com base nessas premissas, essa pesquisa procura investigar a percepção subjetiva acerca dos fatores motivacionais de idosos envolvidos com atividades físicas, com o intuito de elucidar esses fatores e favorecer novas perspectivas de reflexões e intervenções referentes à saúde e à qualidade de vida.

2 ESTRUTURA DA DISSERTAÇÃO

O presente estudo está apresentado em diferentes tópicos, onde foi adotada a seguinte sequência: a partir da introdução, são apresentados os objetivos estabelecidos, a justificativa do mesmo, a definição de termos, a fundamentação teórica referente aos temas motivação, exercício físico e idoso, entre outras abordagens relevantes à consistência da pesquisa; além disso, apresenta-se o programa PROFIT, campo de investigação do presente estudo. Em seguida, encontra-se descrita a metodologia utilizada para o desenvolvimento geral da dissertação.

Esta dissertação foi constituída no formato de dois artigos. Este tipo de apresentação já vem sendo adotada em diversos programas de Pós-Graduação em todo o país, haja vista que, dessa forma, é possível sintetizar e sistematizar as produções bem como facilitar a posterior disseminação do conhecimento provenientes dessas pesquisas.

- **Artigo 1:** O primeiro artigo é associado com as temáticas motivação, exercício físico e idoso, em trabalhos anexados no Banco de Teses do Portal Periódicos CAPES/MEC. “Motivação de idosos para o exercício físico como foco nas Dissertações do Portal de Periódicos CAPES/MEC”.

- **Artigo 2:** O segundo artigo foi elaborado com base no resultado da análise do instrumento utilizado para a coleta de dados, relacionando os fatores motivacionais e a participação dos idosos no programa de exercícios físicos, sendo intitulado: “Determinantes motivacionais de idosos para a participação em programa de exercícios físicos: focalizando as variáveis gênero e faixa etária”.

Ao final da dissertação, baseada nas reflexões realizadas apresenta-se uma síntese geral dos resultados, as considerações finais e sugestões.

3 OBJETIVO GERAL

Este estudo tem por objetivo investigar os fatores motivacionais de idosos para a participação em programa de exercícios físicos

3.1. Objetivos específicos

- Investigar a relação dos fatores motivacionais de idosos participantes no programa de exercícios físicos, com a variável gênero.
- Verificar a possível associação das dimensões motivacionais de idosos participantes no programa de exercícios físicos entre as faixas etárias.

4 JUSTIFICATIVA

Considerando o crescente aumento do número de idosos no país, esse estudo se justifica por procurar preencher uma lacuna referente ao enfoque sobre gênero na identificação dos aspectos motivacionais associados à prática de atividade física regular de idosos. O conhecimento acerca desse aspecto pode favorecer a elaboração de propostas diferenciadas e mais eficientes de ingresso e permanência de idosos nos programas de atividades físicas.

Além disto, buscar perscrutar a visão do próprio indivíduo idoso acerca dos elementos persuasivos e motivacionais sobre a prática regular de atividades físicas pode promover avanços na área. A investigação e o reconhecimento desses elementos se tornam fundamentais, na medida em que podem contribuir para a elaboração de intervenções mais pontuais do profissional atuante neste segmento, de maneira a auxiliá-lo a definir estratégias e metodologias mais eficientes e que atinjam às expectativas de pessoas nesta etapa do desenvolvimento.

Outro ponto que justifica o desenvolvimento do estudo é a possibilidade de contribuir para subsidiar a elaboração de novas propostas de ação em políticas públicas, para se adequar a esse novo perfil demográfico da população. Novas ações podem qualificar os serviços e programas de atividades físicas que atendam às peculiaridades, aos cuidados e às necessidades de assistência aos indivíduos idosos.

Sendo assim, este estudo se encaminha no sentido de compreender os aspectos motivacionais sob o ponto de vista do próprio idoso, levando em consideração as peculiaridades dos gêneros. Esta iniciativa pode auxiliar nas reflexões acerca das adequações das ofertas de programas de atividades, atendendo adequadamente à expectativa dos idosos e ampliando a possibilidade de novas adesões e permanências em tais programas, com ressonâncias diretas nos âmbitos da saúde e qualidade de vida desta população.

5 DEFINIÇÃO DE TERMOS

a) Motivação à prática de exercícios físicos

Motivação é o que leva um indivíduo a realizar exercício físico, sendo possível que este seja motivado por diferentes níveis, intrínseca, extrinsecamente, ou, ainda, amotivado, durante prática de uma determinada atividade (RYAN; DECI, 2000). Para operacionalização desta variável, a motivação foi avaliada por meio do Inventário de Motivação para a prática de atividades físicas (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006), que fornece os fatores que mais motivam o idoso a participar do programa de exercícios físicos.

B) Idoso

Segundo a *World Health Organization* (WHO) (2010), nos países desenvolvidos, é considerado idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 65 anos, e 60 anos ou mais, nos países em desenvolvimento, uma vez que, nesses, a expectativa de vida ainda é mais baixa, quando comparada à dos países desenvolvidos. No Brasil, o Estatuto do Idoso, com a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 (Brasil, 2003), destina-se a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

C) Exercício Físico

Vale destacar a importância do discernimento entre o conceito de Atividade Física (expressão genérica, caracterizada como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, resultando em gasto energético maior do que os níveis de repouso) e Exercício Físico, que, por sua vez, pode ser definido como sendo uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde e/ou aptidão física (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

6 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

6.1 Idosos e Exercícios Físicos

O processo de envelhecimento está relacionado a alterações físicas, psicológicas e sociais, bem como, ao aparecimento de doenças crônico-degenerativas decorrentes de hábitos inadequados, que podem resultar na redução da capacidade de realização das atividades cotidianas (COELHO, 2013). O envelhecimento está associado a uma diversidade de limitações físicas e psicológicas, que podem contribuir para que os idosos se tornem incapazes de realizar tarefas necessárias, além de reduzir substancialmente a sua qualidade de vida (SHEPHARD, 2003).

Nessa perspectiva, os benefícios obtidos pela prática de exercícios físicos pelas pessoas idosas têm sido amplamente encontrados em pesquisas científicas, destacando-se aqueles que agem na melhora da capacidade funcional (PENHA; PIÇARRO; BARROS NETO, 2012), equilíbrio (JAREK et al., 2012), força (RIBEIRO; NERI, 2012), cognição (HERNANDEZ et al., 2010), ocorrência de quedas (MAZO et al., 2007), bem como, no aumento do envolvimento social (MEISNER et al., 2010). Ainda, as alterações neurofisiológicas e psicológicas promovidas pela prática de exercício físico conferem ao idoso um papel significativo na prevenção e no tratamento de doenças mentais (DESLANDES, 2009).

A inatividade física na população idosa está relacionada à ocorrência de uma série de doenças, tais como: diabetes, obesidade, hipertensão arterial, osteoporose e doenças cardiovasculares (LAMBOGLIA et al., 2012). O nível de atividade física é um elemento de extrema importância na redução, estabilização, ou, até mesmo, na redução do progresso das diversas doenças crônicas relacionadas ao processo de envelhecimento (MAHECHA; RODRIGUES, 2001). Além disso, o exercício físico sozinho ou acompanhado de outros tipos de tratamentos contribui para a melhora do humor, autoestima, estresse, ansiedade e senso de autoeficácia (DOMINGUES; NERI, 2009).

A manutenção do corpo ativo tem sido indicada como uma atitude positiva relacionada à saúde e um modo de melhorar o bem-estar, em curtos e em prazos mais longos. Assim, a adoção desse comportamento pode contribuir para a redução de doenças, atuando no aumento da expectativa de vida, bem como, de sua qualidade (SANTOS et al., 2008). Complementando esse pensamento, como salientam Nascimento et al. (2010, p. 141) “[...] a busca por uma vida ativa é um processo constante das pessoas comprometidas consigo e com suas comunidades [...]”.

Nesse sentido, no domínio da pesquisa sobre a prática de exercício físico para a saúde, certas organizações têm recomendado que o acúmulo equivalente a 150 minutos de atividade física na semana é o suficiente para proporcionar melhorias nas condições de saúde (ACSM, 2009; DHHS, 2008). Nesse sentido, recentemente, o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) tem indicado que, o correto seria que as pessoas participassem regularmente de um programa, no qual fosse trabalhado, principalmente, exercícios de resistência aeróbia, de força muscular, de alongamento e neuromotores (GARBER et al., 2011).

Nesta perspectiva, acrescentando-se o mínimo recomendado para cada atividade, percebe-se que é necessário o acúmulo de aproximadamente 300 minutos semanais (aproximadamente uma hora por dia e cinco vezes na semana), além das chamadas atividades cotidianas. Assim, com o intuito de demonstrar algumas informações básicas no que se refere a cada tipo específico de atividade supracitada, serão apresentadas resumidamente, na Tabela 1, as recomendações que podem ser utilizadas para a prescrição desses exercícios.

Tabela 1. Descrição das atividades físicas propostas pelo ACSM para a promoção e manutenção da saúde de idosos (COELHO et al., 2013).

Atividades	Prescrição
Exercícios Aeróbios	<ul style="list-style-type: none"> • Intensidade moderada (5 a 6 pontos numa escala de percepção de esforço) ou • Mais vigorosa (7 a 8 pontos na escala ou a partir de 60% do VO₂max),

	<ul style="list-style-type: none">•3 ou mais vezes na semana, com duração a partir de 150 minutos por semana para atividade moderada e 75 minutos para atividade mais vigorosa.
Exercícios resistidos (treinamento com pesos)	<ul style="list-style-type: none">•Variedade de métodos (isométrico, isocinético, isotônico relativo a uma repetição máxima – RM ou a múltiplas repetições máximas) e• Equipamentos (pesos livres, máquinas com pesos fixos e faixas elásticas resistentes) para obter melhora da aptidão muscular.•Exercícios dinâmicos (que priorizem ações musculares concêntricas e excêntricas), voltados para os principais grupamentos musculares (peitoral, ombros, braços, tronco, costas, quadril e pernas).•Em idosos, pode-se começar com uma intensidade leve, por exemplo, 40%-50% de 1RM com 10 a 12 repetições e intervalo de 2 a 3 minutos.
Exercícios de Alongamento	<ul style="list-style-type: none">•Embora pareça não existir diferença significativa entre os diferentes métodos de alongamento (estático, dinâmico, facilitação neuroproprioceptiva) no ganho da flexibilidade, entretanto recomenda-se adotar o método estático ativo por ser o de mais fácil compreensão e mais seguro (GOBBI et al., 2005).•2 a 4 séries, com duração de 10 a 30 segundos, na amplitude máxima de movimento (início da sensação de dor), com frequência de duas a três vezes na semana.
Exercícios Neuromotores	<ul style="list-style-type: none">•Este tipo de treinamento é composto por exercícios que desenvolvem algumas habilidades motoras como equilíbrio, coordenação, agilidade e marcha, e exercícios proprioceptivos.•Por combinarem exercícios neuromotores, de resistência aeróbia e de alongamento, os exercícios mais comumente empregados são tai-chi e yoga, com frequência de duas a três vezes na semana, com duração de 20 a 30 minutos por sessão.

As recomendações do ACSM (COELHO, 2013) são ações preventivas e a participação dos idosos em cada um dos tipos de atividade física contribui para a redução do risco de doenças crônicas, incapacidades funcionais, proteção e reabilitação da saúde. Essas recomendações podem ser utilizadas em programas de exercícios físicos para idosos, atreladas à proposta de

avaliações periódicas do nível de atividade física dos participantes destes programas.

Apesar dos indicativos que foram apontados, a participação dos idosos em programas de exercícios físicos parece ser ainda insuficiente. Nesse sentido, delinear os aspectos que podem estar relacionadas ao envolvimento dos mesmos nesses programas, como, por exemplo, os fatores motivacionais podem fornecer subsídios importantes para o delineamento dos programas de exercícios, na tentativa de refletir na permanência dos idosos em comportamentos ativos.

6.2 Pressupostos baseados na TAD para a compreensão da motivação

O termo motivação tem sido tratado na literatura de diversas formas, dependendo da teoria em que se baseiam os estudos. Balbinotti e seus colaboradores (BALBINOTTI; TÉTREAU, 2006; BALBINOTTI et al., 2007) em diversos estudos recentes, têm assegurado, de modo bem genérico, que o termo motivação pode ser compreendido como o elemento que faz com que uma pessoa possa agir.

Na Teoria da Motivação Humana proposta por Nuttin (1985), por exemplo, a motivação é entendida como uma tendência específica, direcionada a certos tipos de categorias de objetos, em que sua intensidade se relaciona diretamente com a natureza do objeto apresentado. Além disto, leva-se em consideração nesta teoria, o vínculo estabelecido com o sujeito.

Na Teoria da Significação Motivacional de Perspectiva Futura de Lens (1993) é focalizada a ideia da existência de uma vertente futura da motivação, em que a mesma precisa ser percebida como um processo, que tem por fim um objeto a ser alcançado no futuro ou, ainda, em curto ou longo prazo. Esse processo deve ser integrado ao tempo presente do sujeito. Ainda, o autor Ruel (1987), por meio da Teoria da Motivação e da Representação do Si-Mesmo, aborda que a motivação está associada com as percepções afetivo-cognitivas que os sujeitos possuem em relação a eles mesmos e a sua própria cultura.

Segundo Samulski (2009) a motivação se caracteriza como sendo um processo ativo, intencional e dirigido para uma determinada meta, estando interligada e dependente da interação de elementos, tanto pessoais (intrínsecos), quanto ambientais (extrínsecos). De acordo com esse modelo teórico, a motivação engloba uma variável determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

Bem próximo desse conceito de Samulski, Weinberg e Gould (1999), conceituam a motivação como sendo um processo complexo, que organiza e encaminha a direção e a intensidade dos esforços realizados pelas pessoas. O aspecto relacionado à direção do comportamento corresponde à ação do indivíduo em agir de modo a enfrentar ou evitar algum tipo de situação, por outro lado, a intensidade está associada ao nível de esforço aplicado pela pessoa na realização de determinado tipo de comportamento. Esses autores descrevem três visões da motivação, sendo elas: a visão centrada no traço, a visão centrada na situação e a visão interacional, sendo esta última a de maior utilidade para orientar a ação profissional.

No caso deste estudo, optou-se por utilizar a concepção de motivação de acordo com os pressupostos da Teoria da Auto Determinação (TAD) (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000). Isto se justifica pelo fato de a mesma compreender a motivação como a base primordial para o bom funcionamento psicológico dos sujeitos (DECI; VANSTEENKISTE, 2004; VALLERAND, 2007) e de seu bem-estar geral (CHIRKOV; RYAN; WILLNESS, 2005; VLACHOPOULOS; MICHAILIDOU, 2006).

Nessa perspectiva, foi com o intuito de elucidar a motivação que afeta o comportamento das pessoas, que Deci e Ryan (1985) e Ryan e Deci (2000) desenvolveram a Teoria da Autodeterminação (TAD), criando subsídios para se entender os níveis e os elementos influenciadores da conduta. Em relação a este aspecto referente à motivação, tem-se que, quando uma pessoa realiza certo tipo de ação e/ou age com um determinado comportamento, pode-se indicar que a mesma possui um nível motivacional para esses fatos acontecerem.

A TAD, a qual embasa as discussões teóricas neste estudo, apregoa que, um sujeito pode ser motivado com base em estímulos intrínsecos e extrínsecos, ou, ainda, se mostrar desmotivado ao envolvimento e à prática em determinados tipos de atividades. Vários estudos encontrados na literatura evidenciam que essa abordagem tem sido adotada em diversas áreas do conhecimento científico, focalizando aspectos relativos à saúde (SHELDON; WILLIAMS; JOINER, 2003; WILLIAMS, 2002), bem-estar psicológico (SOENENS; VANSTEENKISTE, 2005), ao contexto das políticas (LOSIER; KOESTNER, 1999; LOSIER et al., 2001), à esfera da educação (DECI; RYAN, 2002; REEVE; DECI; RYAN, 2004) e no âmbito do esporte e da atividade física (FREDERICK; RYAN, 1995; VALLERAND; LOSIER, 1999), entre outros.

De acordo com a TAD, os indivíduos, quando apresentam condições saudáveis, demonstram ser curiosos e dispostos a explorar e a aprender em diversas situações (RYAN; DECI, 2000). Dessa forma, para que autodeterminação se desenvolva, o comportamento humano é estimulado por três necessidades psicológicas básicas sendo elas: A) autonomia (incide na vontade e no desejo de participação, em que possa existir a possibilidade de escolha, B) competência (associada à confiança em se sentir com capacidade para executar certos comportamentos, C) relação social (corresponde à necessidade das pessoas em reconhecerem que o comportamento é visto de modo positivo por outras pessoas) (RYAN; DECI, 2000).

Segundo essa perspectiva teórica, existe uma diferença de comportamento e/ou autodeterminação dos indivíduos, que está associada à realização de alguma ação ou tarefa. Dessa forma, pode-se afirmar que as pessoas possuem sistemas reguladores de motivação, que podem ser identificados dentro de um *continuum*, que contempla diferentes níveis de motivação: intrínseca, extrínseca e amotivação (Ver na figura 1 o *continuum* da motivação).

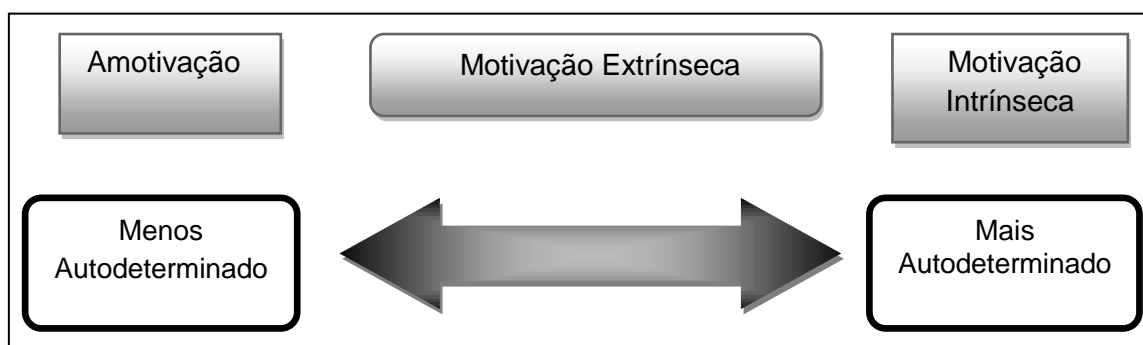


Figura 1- Continuum da Autodeterminação

O fator intrínseco de motivação está associado ao envolvimento das pessoas em determinadas atividades por sua própria causa, por entendê-las como interessante e como capaz de propiciar algum tipo de satisfação, que faz sentido ao enredo psíquico do próprio sujeito. Como salientam Guimarães e Bruneck (2002), a motivação intrínseca compreende uma determinada tendência de ação natural, na qual existe a busca por vivências novas e desafiantes com vista a alcançar e a desenvolver as capacidades individuais. Além disso, a motivação intrínseca é contemplada pela satisfação das necessidades psicológicas de autonomia e autodeterminação, de certas competências e de se permanecer ligado a outros indivíduos.

A motivação intrínseca representa a forma mais autônoma de motivação e se refere a uma tendência inerente a todos os seres humanos a procurar novidade e desafios, para exercitar e aumentar as suas capacidades, bem como, para explorar e aprender (RYAN; DECI, 2000). Uma pessoa que persegue um objetivo ou atividade porque é agradável ou intrinsecamente cativante, demonstra um fator de motivação intrínseca (KOESTNER; LOSIER, 2002).

Atrelado a isso, como proposto na TAD, na motivação intrínseca tem-se que o compromisso adotado pelos indivíduos em determinadas atividades está pautado na busca pelo prazer; possibilitado pela execução das mesmas. Além disso, quando os indivíduos são motivados intrinsecamente, ou seja, de forma mais autônoma, demonstrarão mais alegria, interesse e confiança, refletindo no desempenho das ações realizadas, bem como, na persistência na realização das atividades (RYAN; DECI, 2000).

Ainda, de acordo com Vallerand, Deci e Ryan (1987), a motivação intrínseca pode se apresentar de duas maneiras distintas, sendo a primeira relacionada à participação do indivíduo nas atividades por sua própria vontade, não existindo pressões externas e nenhum tipo de recompensa. A segunda se refere à participação na atividade devido a elementos como satisfação e interesse, bem como, a percepção do prazer obtido nessa prática.

Complementando esse pensamento, Pelletier et al. (1995), afirma que as pessoas, ao serem motivadas por fatores predominantemente internos, participam de exercícios físicos por associarem aquela prática como sendo interessante, ou por buscarem saber mais em relação a elas, ou, ainda, pelo simples prazer de tentar ultrapassar suas próprias dificuldades.

Vallerand e Bissonette (1992), ao estudarem os elementos envolvidos no âmbito da motivação humana determinaram três tipos de motivação intrínseca:

- ✓ Motivação intrínseca para o conhecimento: Segundo Deci e Ryan (1985), essa forma está associada à vontade de conhecer e entender, por meio da curiosidade, a tarefa que está sendo executada. Uma pessoa motivada intrinsecamente para o conhecimento, por exemplo, se mostra interessada em encontrar maneiras novas de praticar o exercício, pelo prazer propiciado pela descoberta de coisas novas.
- ✓ Motivação intrínseca para o aperfeiçoamento: está associada com a orientação para execução de uma determinada atividade. Um exemplo de pessoa motivada intrinsecamente para o aperfeiçoamento é o indivíduo que executa exercícios com maiores níveis de dificuldade, com o intuito de melhorar seu desempenho, sentindo-se satisfeito por agir dessa forma (PELLETIER et al., 1995).
- ✓ Motivação Intrínseca para viver situações estimulantes: associada às pessoas que buscam a prática de determinados exercícios para permanecerem estimuladas. Sentir-se motivado intrinsecamente para viver situações estimulantes, por exemplo, é a pessoa que demonstra felicidade e prazer ao realizar determinada tarefa (KOWAL; FORTIER, 2000; STANDAGE et al., 2003).

Nesse sentido, em um estudo realizado por Meurer, Benedetti e Mazo (2011), envolvendo 111 idosos praticantes de atividades físicas em um programa em Florianópolis, foram encontrados fatores associativos entre

valores de autoestima elevada e motivação para a prática de exercícios físicos. Os resultados dessa pesquisa também demonstram que os fatores de motivação com regulações predominantemente intrínsecas, como o prazer, a saúde e a sociabilidade, apresentaram correlações positivas com a autoestima, enquanto que os fatores com regulações extrínsecas como a competitividade, estética e controle de estresse apresentaram correlações negativas com a autoestima.

Gillison et al. (2006) analisaram a influência que os motivos definidos pelos sujeitos para a prática de exercício (extrínsecos e intrínsecos), possuíam sobre a regulação do comportamento. Dessa forma, utilizaram uma amostra de 580 estudantes, de ambos os sexos, com idades entre 13 e 15 anos. Os resultados do estudo demonstraram que os objetivos intrínsecos possuem um efeito positivo no comportamento adotado para o exercício, em detrimento dos fatores de natureza extrínseca.

Outra pesquisa realizada por Juchem et al. (2007), com 166 atletas de tênis com idade entre 13 a 16 anos objetivou verificar, entre as dimensões motivacionais (Controle de Estresse, Prazer, Competitividade, Sociabilidade, Estética e Saúde), quais as que mais motivavam os tenistas a participarem de competições. Os resultados evidenciaram que a dimensão que mais motivou os tenistas do sexo masculino à prática da modalidade foi o Prazer. Esse fato da dimensão Prazer representar o fator motivacional mais importante para os tenistas, indica que a participação deste grupo em atividades físicas se origina, predominantemente, das suas motivações intrínsecas.

Em oposição à motivação intrínseca, está presente nas atividades humanas outra forma de motivação denominada extrínseca. A motivação extrínseca está relacionada à conduta adotada em resposta a fatores externos à tarefa, atuando como um aspecto importante, quando se visa conseguir algum tipo de recompensa material ou social, reconhecimento, como finalidade para se acatar pressões advindas de alguma outra pessoa ou, ainda, para evidenciar determinados valores ou competências.

A motivação extrínseca pode, ainda, variar em diferentes níveis (RYAN; DECI, 2000), sendo eles:

- ✓Regulação externa: o comportamento é regulado por elementos externos, como algum tipo de recompensa material, ou, ainda, pelo medo de consequências que possam ser negativas; Ao aplicar esse tipo de regulação ao contexto do exercício, pode-se entender que uma pessoa está altamente motivada, por exemplo, quando diz “Pratico exercício físico porque a meus filhos e os meus amigos me dizem que preciso fazer”.

- ✓Regulação interiorizada: quando um fator de motivação externo é internalizado, como ações reforçadas por certas pressões internas como os sentimentos de culpa, ou como a necessidade de ser bem visto por outras pessoas. Deci e Ryan (1985) afirmam que, neste caso, a regulação é mais afetiva do que cognitiva. Standage et al. (2003) salientam que não se percebe autodeterminação nestes comportamentos, por essa razão, o fator de regulação da motivação está pautada, substancialmente, em elementos que são externos. “Preciso fazer exercício físico para me sentir melhor comigo mesmo, porque senão, irei me sentir culpado e ficarei muito ansioso por isso”.

- ✓Regulação identificada: a pessoa, não tendo a possibilidade de escolha, realiza uma determinada atividade, que é considerada como sendo importante para ele, ainda que o comportamento adotado não seja interessante para esse indivíduo. “Mesmo que praticar exercício físico seja pouco interessante, penso que é muito importante participar, para manter minha saúde”.

- ✓ Regulação integrada: representa a maneira mais autodeterminada de regulação extrínseca, existindo a possibilidade de escolha em que as identificações são similares e organizadas de modo hierárquico, onde elas são verificadas e representadas de acordo com as necessidades e/ou valores do indivíduo. A pessoa percebe o comportamento como

fazendo parte de si próprio. Deci e Ryan (1985) ressaltam que, mesmo esse tipo de motivação se enquadrar em uma forma autodeterminada, considera-se ser um comportamento motivado extrinsecamente, uma vez que é executado visando alcançar objetivos pessoais e não o prazer pela prática da atividade. “Pratico exercício físico regularmente, porque isso demonstra o que realmente sou. Essa prática já é parte da minha vida”.

Nessa perspectiva, é relevante salientar que o *locus* de causa da motivação, ou seja, a causa primordial para envolvimento em algum comportamento, não incorpora um elemento rígido, podendo apresentar certas mudanças, sendo esse processo chamado de internalização. A internalização é um estado em que as pessoas redefinem certos comportamentos, os quais foram regulados anteriormente por fatores externos de maneira que os mesmos se tornem mais autodeterminados (RYAN; DECI, 2000). Diante disso, uma tarefa ou exercício que comece com total predomínio de controle externo, com o passar do tempo, pode, ainda, incorporar outros tipos específicos de motivação de natureza mais interna. Pode-se perceber que nesse processo aconteceu uma mudança no *locus* de causa da motivação (WILSON et al., 2003; MURCIA; GIMENO; COLL, 2007).

Ainda, segundo Ryan et al. (1997), as pessoas, ao estarem submetidas a diversos fatores de determinação do comportamento, mostra-se importante ressaltar que, estar motivado extrinsecamente, não está associado necessariamente a um tipo de comportamento negativo. Esses autores afirmam que os elementos de modo extrínseco podem abranger diferentes níveis (menores ou maiores) de liberdade cognitivo-intelectual, bem como, de autonomia. Quanto maior for esse grau, mais próximo da autodeterminação. Por outro lado, quanto menor o nível de autonomia e de liberdade cognitivo-intelectual, mais distante se encontrará a pessoa da amotivação. Existem indicativos de que a amotivação está associada ao abandono precoce das pessoas em determinadas práticas de exercícios físicos e que os fatores intrínsecos, sendo fundamentalmente autodetermináveis, contribuem para que

os indivíduos apresentem maior possibilidade de serem bem sucedidos na prática das atividades (FONTANA et al., 2013).

Nessa direção, Edmunds, Ntoumanis e Duda, (2006) buscaram verificar a relação entre as necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento) de 369 praticantes de exercícios físicos e os aspectos regulatórios da motivação. Os resultados do estudo demonstraram que os aspectos regulatórios de origem extrínsecos (regulação identificada e interiorizada) emergiram como preditores positivos do comportamento associado ao exercício. Além disso, a satisfação da necessidade básica de competência se mostrou parcialmente mediada pela relação entre autonomia e motivação intrínseca.

Outro enfoque dado nos estudos sobre a motivação é a compreensão a respeito da ausência de fatores motivacionais ou amotivação. Na amotivação, segundo Ryan e Deci (2000), o indivíduo não entende como agradável certa atividade, por acreditar que não é capacitado o bastante para realizá-la, ou por achar que a mesma não trará resultado satisfatório que possa vir a afetar sua vida. Desse modo, existe uma ausência absoluta de fatores motivacionais, sejam eles intrínsecos ou extrínsecos, fazendo com que o indivíduo não tenha vontade de realizar alguma coisa, podendo culminar em sentimentos de raiva e, até mesmo, de frustração (DECI; RYAN 1991; RYAN; DECI 2000).

Ainda, como exposto na TAD, a amotivação se caracteriza como sendo o estado com maior ausência de autonomia, podendo existir total desvalorização do comportamento, redução na percepção de competência durante a realização de alguma atividade e falta de crença nos seus resultados. Assim, representa uma falta de ambos os tipos de motivação e uma completa falta de autodeterminação (DECI; RYAN, 2000) e, devido a isso, é apresentada como um item distinto (DECI; RYAN, 1995).

Vallerand e Bissonnette (1992), ao analisarem 1.042 estudantes canadenses, por meio da *Academic Motivation Scale (MAS)*, encontraram que a amotivação representou um preditor muito importante do comportamento, estando negativamente relacionada à persistência dos alunos nas atividades acadêmicas. Além disso, os resultados do estudo demonstraram que os

indivíduos que persistiram no curso tinham relatado, no início do semestre, serem intrinsecamente motivados para as atividades acadêmicas, comparados aos alunos que abandonaram o curso.

Complementando os pressupostos referentes à motivação postulados na TAD, Vallerand (1997, 2001, 2007) traz o Modelo Hierárquico da Motivação Intrínseca e Extrínseca. Segundo esse modelo, a motivação, juntamente com seus aspectos determinantes e mediadores, bem como, suas possíveis consequências, podem incorporar três níveis específicos, sendo eles: o nível global (personalidade), contextual (vida cotidiana) e situacional (estado). Esses elementos atuam de modo a iniciar pelo aspecto mais geral, indo para o mais específico.

O nível global evidencia o tipo de personalidade do indivíduo e está associado com a maneira que ele se relaciona com o ambiente que está inserido, ou seja, de forma intrínseca, extrínseca ou amotivada, ou ainda, compreende o estilo geral de comportamento do sujeito. O nível contextual caracteriza-se pela postura motivacional que a pessoa toma referente a um âmbito específico, como por exemplo, a disposição adotada perante o contexto esportivo. O nível situacional, está relacionado ao nível de motivação que uma pessoa sente ao praticar determinado tipo de exercício e/ou tarefa particular (STANDAGE et al., 2003). Esse modelo propõe uma série de postulados e consequências e, de modo geral, pode ser observado resumidamente na Figura 2.

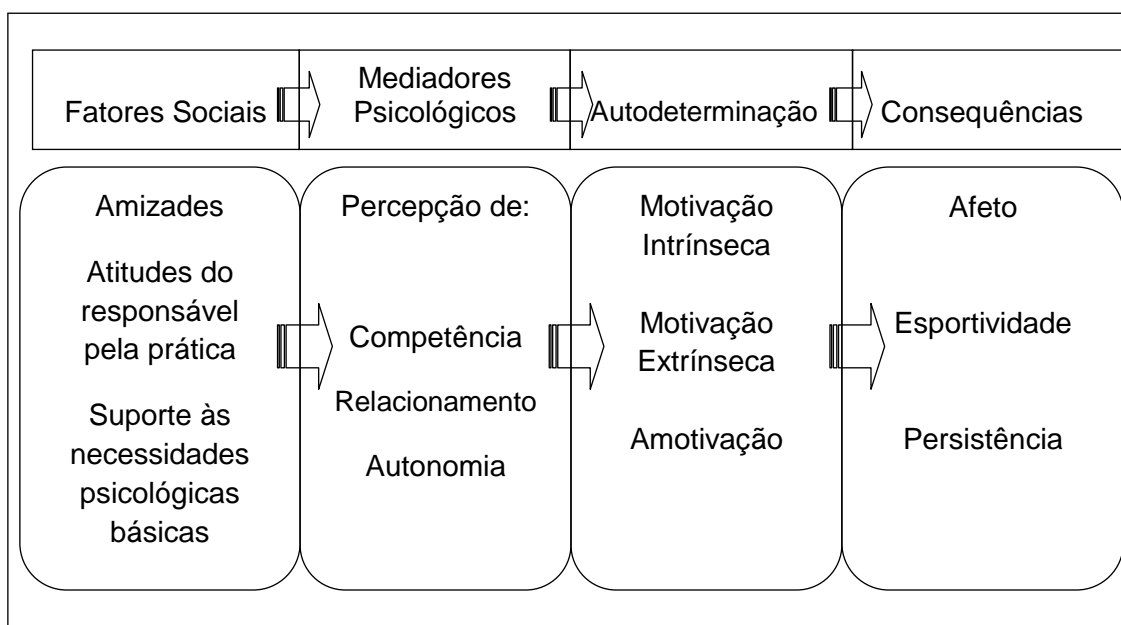


Figura 2- Visão geral do Modelo Hierárquico da Motivação Intrínseca e Extrínseca de Vallerand para o nível de generalização contextual

Ainda, esse modelo tem como ideia norteadora que os tipos específicos de motivação (Intrínseca; extrínseca - regulação externa, regulação interiorizada, regulação identificada, regulação integrada e amotivação) são constantemente afetados por elementos sociais como, por exemplo, tipos específicos de ensinos, nível de autonomia, ambiente competitivo e/ou cooperativo, dentre outros. Assim, a influência desses aspectos sociais é executada por meio da satisfação das necessidades primárias e universais, já postulado na TAD (autonomia, competência e relação social).

Devido à complexa compreensão da temática referente aos fatores da motivação humana, tem-se como sugestão a ideia de considerar que modificações em determinados níveis de motivação poderão propiciar também outras alterações em níveis motivacionais que estão próximos a eles. Em outras palavras, uma mediação causada por um nível situacional será afetada pela motivação contextual, e ainda, em menor proporção, pela dimensão do nível global.

Segundo Vallerand (1997, 2001, 2007), os tipos específicos de motivação, poderão resultar em consequências, para o comportamento do indivíduo, de natureza cognitiva (exemplo: concentração), afetiva (exemplo: divertimento e gosto pela atividade) e comportamental (exemplo: empenho e persistência). A consequência cognitiva está associada, por exemplo, a elementos como concentração e atenção na aprendizagem de novas habilidades motoras na prática de determinada modalidade de exercício físico; a afetiva relaciona-se a sentimentos como o divertimento e o gosto pela prática da atividade e, por fim, a consequência comportamental está ligada ao esforço, empenho e a persistência para a manutenção na prática de exercício físico.

6.3 Fatores de avaliação da motivação e suas Interpretações

Tendo como princípio a TAD, Balbinotti (2006) elaborou o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), o qual tem

como objetivo principal a identificação dos fatores que são considerados mais motivadores para a prática de atividades físicas e/ou esportivas. Além disso, esse modelo permite que, a partir de utilizações diversas e sucessivas, seja avaliado o perfil motivacional dos praticantes, bem como, seja analisado se o comportamento autodeterminado permanece, diminui ou, até mesmo, aumenta, devido ao tempo de prática do exercício físico.

Pesquisas recentes (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006) demonstraram, por meio da utilização de análises fatoriais confirmatórias e cálculos Alpha de Cronbach, que o IMPRAF-54 avalia com precisão os fatores de motivação, utilizando-se de um grupo de motivos que são dispostos em seis dimensões distintas, porém relacionadas, sendo elas:

✓ **Controle do Estresse**

Essa dimensão avalia em que nível os indivíduos fazem uso da prática regular de exercícios físicos e/ou de caráter esportivo, como meio para controlar e aliviar as irritações, ansiedade, angústia e estresse vivenciados na vida cotidiana. Essas pessoas estão tentando alcançar momentos de tranquilidade, sossego e descanso quando estão se exercitando.

✓ **Saúde**

O conteúdo verificado por este fator está relacionado ao interesse das pessoas na prática de exercícios físicos como forma para alcançar possíveis benefícios para a saúde, como manutenção das condições físicas e prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Os indivíduos, nesse caso, estão agindo na tentativa de melhorar e manter a saúde de modo geral, buscando evitar os diversos tipos de doenças. Essas pessoas buscam viver o processo de envelhecimento de modo mais saudável e com maior qualidade de vida.

✓ **Sociabilidade**

A dimensão sociabilidade relaciona-se com a análise da motivação das pessoas que fazem do exercício físico uma oportunidade para encontrar com os amigos, bem como, ampliar a rede de amizades. Estas pessoas entendem que os momentos dedicados aos exercícios físicos são boas oportunidades para vivenciarem momentos prazerosos com outras pessoas de um grupo, brincar e se divertir com seus amigos.

✓ **Competitividade**

Esse fator abrange a motivação que as pessoas possuem em praticar exercícios físicos e outros esportes, visando à competição e à sensação de ganhar das outras pessoas. Os sujeitos compreendem que, por meio das práticas desportivas, elas podem ganhar competições, conseguir destaque e, até mesmo, levar alguma vantagem financeira.

✓ **Estética**

A dimensão estética avalia o nível que os indivíduos utilizam do exercício físico, com o intuito de manter um bom aspecto físico. Essas pessoas estão em busca de se sentirem bonitas e atraentes e se exercitam como opção para se manterem com o corpo definido e em forma.

✓ **Prazer**

O construto do fator prazer tem como objetivo verificar o nível que as pessoas utilizam o exercício físico como maneira para obterem sensação de

bem-estar, diversão e de satisfação que esta prática propicia. A prática de exercício físico se torna fonte de prazer e de autorealização.

O número de dimensões propostas pelo IMPRAF-54 é equilibrado, uma vez que os conteúdos frequentemente associados à motivação para a prática de atividade física estão presentes. Além disso, o grupo de motivos do inventário é apresentado de modo que nenhum conteúdo específico tenha privilégio comparado aos outros. Ainda, os conteúdos avaliados pelas dimensões do IMPRAF-54 são aqueles mais encontrados em pesquisas realizadas por outros autores (CAPDEVILA; NIÑEROLA; PINANTEL, 2004; GAYA; CARDOSO, 1998; MARKLAND; INGLEDEW, 1997 RYAN et al., 1997).

Os enfoques dados aos estudos sobre a temática da motivação envolvendo adesão de idosos a exercícios físicos salientam, geralmente, as mesmas variáveis, sendo os aspectos associados com o fator saúde os mais contemplados, seguidos pela sociabilidade e pelo prazer. Nessa mesma perspectiva, uma pesquisa realizada por Rocha, Carneiro e Júnior (2011), na cidade de Itabuna, constatou que os 42 idosos usuários de uma Unidade Básica de Saúde que oferece o programa de Saúde da Família (PSF) atribuíram ser a melhoria da saúde (100%) e aptidão física (94%) os motivos de maior influência que levam as pessoas a praticarem atividade física. Com relação ao nível de importância atribuído a cada motivo relatado, todos os entrevistados consideraram a saúde como um motivo de extrema importância para aderir a um estilo de vida ativo.

Em outro estudo conduzido por Pereira e Okama (2009), os 54 idosos praticantes de um programa de atividade física desenvolvido pela Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, relataram que os motivos de adesão inicial ao programa foram: melhorar o condicionamento físico (30%), prevenir problemas de saúde (20%) e aprender a fazer exercícios físicos (19%). Em relação aos motivos considerados menos importantes, foi salientado fazer novos amigos (7%) e ocupar o tempo livre (4%).

Freitas et al. (2007) realizaram uma pesquisa com 120 idosos participantes de dois programas de exercícios físicos, no Recife, com o intuito de identificar os aspectos motivacionais que influenciaram a adesão e

manutenção de idosos em programas de exercícios físicos. Os resultados encontrados demonstraram que os motivos mais importantes para a adesão foram: melhorar a saúde (84,2%); melhorar o desempenho físico (70,8%); adotar estilo de vida saudável (62,5%). Quanto aos motivos mais importantes para a permanência, foram evidenciados: a melhoria da postura (75%); promoção do bem-estar (74,2%) e a possibilidade de se manter em forma (70,8%).

Ao utilizar o Inventário de Motivação para a prática regular de atividades físicas, Meuer (2012) encontrou que os 83 idosos pesquisados identificaram a dimensão saúde ($X=37,25$; $DP=4,23$) como sendo de mais importância para a participação no programa de exercícios físicos. Em seguida, foram elencados os fatores sociabilidade ($X=36,02$; $DP=5,69$) e prazer ($X=34,43$; $DP=6,78$). Nesse mesmo estudo, ainda, ao se verificar a relação entre essas dimensões com a depressão, percebeu-se que os idosos apresentaram maior pontuação para os fatores com regulação intrínseca e tiveram baixas pontuações para os sintomas depressivos.

Nos estudos que tratam das temáticas referentes à motivação dos idosos à prática de exercícios, percebe-se que as dimensões relacionadas à estética e à competitividade parecem não representar, para esse grupo, fatores decisivos no que se refere ao fator adesão (ROLIM, et al., 2004; FREITAS, et al., 2007; MEUER, 2010; MEURER, 2012). As dimensões estética e competitividade têm sido mais enfatizados em estudos envolvendo populações mais jovens, para as quais esses aspectos recebem significativa importância, no que diz respeito à motivação para a prática de exercícios (JUCHEM et al., 2007; FONTANA, et al., 2013).

Ainda que estes estudos ofereçam pistas sobre a compreensão acerca da temática envolvendo a motivação associada à prática de exercícios físicos por idosos, as peculiaridades e diferenças de gênero envolvendo a motivação são pouco exploradas. Sendo assim, a presente pesquisa tem como foco a identificação da percepção subjetiva acerca dos fatores motivacionais para a adesão de idosos em programas de exercícios regulares, evidenciando as particularidades relativas aos gêneros.

7 O PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE (PROFIT)

Atualmente, com o notável aumento da expectativa de vida da população, percebe-se o crescimento do interesse de diversos estudos pautados na relação entre o processo de envelhecimento e a prática de atividade física. Nesse sentido, pesquisas de cunho científico (HOEFELMANN et al., 2011; HALLAL et al., 2012; MAZO et al., 2012) têm comprovado que a prática regulamentada, sistematizada e devidamente orientada de atividade física representa uma ferramenta de demasiada importância de prevenção, promoção e, até mesmo, de reabilitação da saúde. Além disso, se mostra como sendo uma estratégia de grande eficácia e de baixo custo, que pode ser utilizada com vista a reduzir, tanto os declínios físicos, quanto os sociais e psicológicos associados, frequentemente, ao processo de envelhecimento.

Pensando nesses aspectos, foi criado, em março de 1989, o Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT). O PROFIT está vinculado ao Departamento de Educação Física, do Instituto de Biociências da UNESP - Campus de Rio Claro, possuindo grande destaque no país, por ser um programa que oferece atividade física de forma orientada e sistematizada, exclusivamente para a população idosa.

Esse programa é voltado para pessoas que apresentam idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos. Atualmente, estão inscritos no PROFIT aproximadamente 200 idosos, sendo 86% do gênero feminino e 15% do gênero masculino (UENO et al., 2013).

O PROFIT tem como objetivos principais: 1) propiciar, utilizando exercício físico, a manutenção da independência e autonomia funcional do idoso, por meio de atividades de natureza lúdica e 2) contribuir para uma formação ampla de graduandos e pós-graduandos de Educação Física, bem como, auxiliar na expansão de conhecimentos científicos relativos ao envelhecimento e à prática de exercício físico (UENO et al., 2013).

Os idosos do referido programa estão distribuídos em cinco modalidades específicas de exercícios físicos, sendo elas:

- **Treinamento com pesos:** execução de 10 exercícios para os principais grupos musculares, alternados por segmentos corporais, três séries por exercício, com intensidades de 15 RM e intervalos de recuperação entre um e três minutos. Na modalidade de TP do PROFIT são empregados exercícios monoarticulares e, posteriormente, multiarticulares. Aspectos relacionados ao praticante (presença de dor em determinados movimentos, limitações musculoesqueléticas etc.) também são considerados para a escolha adequada dos exercícios.

- **Exercício físico generalizado:** realização de uma ampla opção de atividades diversificadas, como por exemplo, atividades de caráter lúdico, exercícios calistênicos, caminhadas, circuitos e alongamento estático, atividades de ginástica com caneleiras e halteres, desenvolvimento de coreografias, com a realização de movimentos sincronizados em diferentes direções, entre outras. As sessões de exercício físico generalizado objetivam, em dias alternados, trabalhar componentes de capacidade funcional, como, por exemplo, coordenação, equilíbrio, agilidade e força, resistência aeróbia e flexibilidade.

- **Dança:** consiste na prática de sequências rítmicas coreografadas, a qual é elaborada com sequências de passos que formam uma coreografia, sendo realizada com um mínimo tempo de intervalo entre as repetições e as sequências. Com o programa, espera-se que os participantes, além de melhorar os componentes da capacidade funcional, apresentem melhor percepção rítmica, consigam acompanhar a marcação da música, seja por meio da marcação rítmica, ou por movimentos em diferentes velocidades, de forma simples ou complexa. Espera-se também que os idosos sejam capazes de criar pequenas sequências de movimentos, memorizando-as e que ainda consigam dançar uma música inteira.

- **Exercícios aeróbios:** relacionados à prática de atividades diversas, realizadas com ou sem a utilização de bolas, como esportes adaptados e jogos

de coordenação e de equilíbrio dinâmico, os quais possuem diversos níveis de dificuldade. Essa modalidade visa ao treinamento dos componentes de capacidade funcional, com ênfase na resistência aeróbia.

- **Alongamento:** composto de diversos exercícios de alongamento estático para os principais grupos musculares, realizados em três séries para cada exercício, com duração que varia entre 30 e 60 segundos. Alguns exemplos de exercícios utilizados nessa modalidade são: Flexores do quadril e extensores do joelho, extensores do quadril e flexores do joelho, flexores dorsais do tornozelo, extensores do cotovelo e ombro, exercícios compensatórios para a coluna lombar, dentre outros.

As atividades do PROFIT são realizadas três vezes por semanas, com duração de 45-60 minutos cada sessão. A frequência semestral mínima adotada é de 75%. As aulas do programa são ministradas por profissionais de Educação Física, como alunos pós-graduandos, graduados e estagiários.

As pessoas idosas que estiverem interessadas em iniciar o PROFIT preenche uma ficha de cadastro, a qual contém informações pessoais e a modalidade de atividade que é de seu maior interesse. Esses idosos, então, são dispostos em uma lista de espera e, quando houver vagas no programa, os mesmos são avisados. Ainda, para a participação no programa, os idosos selecionados precisam apresentar um laudo de avaliação médica, contendo as condições clínica, neurológica, óssea, muscular e cardiovascular, para a prática segura de exercícios físicos. Em seguida, depois da verificação dos relatórios médicos, os idosos são distribuídos e avaliados, de acordo com o protocolo de avaliação específico de cada modalidade.

Além disso, o PROFIT atua em parceria com outros projetos da universidade na qual ele está inserido. Juntamente com o projeto de extensão “Cinema, Educação e Saúde” e com Núcleo UNESP-UNATI, proporcionam para idosos outras vivências, abordando diversos assuntos atrelados ao processo de envelhecimento, onde, semanalmente são apresentados filmes associados a esse tema e mensalmente é proferida uma palestra. Além disso,

uma vez a cada ano, é realizada a denominada Semana do Idoso, em decorrência da data comemorativa do dia do idoso, onde são realizadas ações diversas, como atividades de integração, show de artes, visitas a asilos do município, dentre outras.

Com base na participação neste programa, será desenvolvida a pesquisa exploratória, delineada a seguir.

8 MÉTODO

8.1 Natureza do estudo

Esta pesquisa apresenta uma abordagem de natureza descritivo-exploratória, a qual, segundo Thomas; Nelson e Silverman (2012), permite que sejam verificadas as características específicas do contexto que será avaliado, que, neste caso, serão os aspectos motivacionais de idosos em programas voltados para a prática de exercício físico. Além disso, conforme esses autores apregoam, este tipo de pesquisa busca expor fatos ou dados estatísticos à realidade e pode, por meio destas informações, solucionar problemas e melhorar práticas. Os dados serão, inicialmente, tabulados e apresentados utilizando-se valores médios, acompanhados de uma interpretação desses valores.

O estudo foi desenvolvido em duas etapas. A primeira etapa é relativa à pesquisa bibliográfica, a qual foi baseada em livros específicos sobre os temas focalizados no estudo; resumos de anais de congressos; artigos de periódicos científicos de diversas bases, como a de Periódicos CAPES, ligado à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, a base LILACS, englobando a Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde; a base SciELO, representando o *Scientific Electronic Library Online*, consultas a bases de dados *online*, como as Bibliotecas digitais de Teses e Dissertações da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), além de estatutos federais, como o Estatuto do Idoso, com o intuito de aprofundar no contexto das temáticas do estudo, bem como, verificar a produção científica existente, associando os aspectos da motivação humana e a população idosa.

A segunda etapa do estudo é referente a uma pesquisa exploratória. A realização da pesquisa exploratória é de extrema relevância, na medida em que possibilita adentrar no fenômeno pesquisado e melhor conhecer e entender o objeto estudado (MATTOS; ROSSETO JÚNIOR; BLECHER, 2004). Segundo Richardson (1999), a realização da pesquisa exploratória auxilia na

ampliação das possibilidades de se fazer considerações em relação ao fenômeno estudado, podendo ser identificados e entendidos, inclusivamente, as próprias visões dos indivíduos integrantes do estudo.

8.2 Sujeitos

A amostra do estudo, do tipo não-probabilística, foi composta por 57 idosos participantes do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT) que está vinculado ao Departamento de Educação Física, do Instituto de Biociências da UNESP - Campus de Rio Claro/SP. Como critérios de inclusão no estudo foram levados em consideração indivíduos de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos, participantes regulares do PROFIT.

Em relação ao número de integrantes efetivos na pesquisa, inicialmente foram convidados todos os idosos do referido programa, de todas as modalidades oferecidas: Treinamento com pesos; exercício físico generalizado; dança, exercícios aeróbios e alongamento a participarem da mesma. Entretanto, apenas uma amostra de 57 idosos frequentes, integrantes das modalidades específicas “exercício físico generalizado” e “exercícios aeróbios” mostrou interesse e aceitou a participar efetivamente de todas as etapas propostas para a realização da pesquisa. No Apêndice A podem ser visualizadas as fotos contendo os idosos e as modalidades utilizadas na coleta de dados.

8.3 Instrumentos

Inicialmente, além do instrumento para o desenvolvimento da pesquisa exploratória, foi utilizada uma ficha de caracterização, para traçar o perfil da amostra pesquisada (Apêndice B). A mesma foi composta por dados como gênero, faixa etária, a qual foi organizada em grupos de idade com anos completos 60-64, 65-69 e 70 ou mais, além da modalidade da qual o indivíduo participava no programa de atividade física e há quanto tempo estava vinculado a ele.

Torna-se importante destacar, que, nessa caracterização, não houve a intenção de levar em consideração os aspectos socioeconômicos, bem como, o nível de atividade física dos participantes. No Apêndice C. são apresentados os resultados da caracterização da amostra, de maneira sistematizada, apenas para ilustração.

Como instrumento para a coleta de dados foi utilizado o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF- 54) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006) (ANEXO A). O IMPRAF-54 é um inventário que avalia 6 dimensões associadas à motivação para a realização de atividade física regular. São 54 itens agrupados de seis em seis, na seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco de 6 apresenta uma afirmativa relativa à dimensão motivacional Controle de Estresse (ex.: liberar tensões mentais). A segunda é referente ao aspecto Saúde (ex.: manter a forma física), a terceira à Sociabilidade (ex.: estar com amigos), a quarta à Competitividade (ex.: vencer competições), a quinta à Estética (ex.: manter o corpo em forma) e a sexta ao Prazer (ex.: meu próprio prazer). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de seis questões, até completar 8 blocos, em um total de 54 questões.

O bloco de número 9 é composto por seis questões repetidas (escala de verificação). Seu objetivo é verificar o grau de concordância entre a primeira e a segunda resposta ao mesmo item. As respostas aos itens do inventário são dadas conforme uma escala bidirecional, do tipo Likert, graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5).

Em relação à validade desse instrumento, esta foi estabelecida a partir de estudos recentes (BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2008), com mais de 1300 sujeitos, de ambos os sexos e com idades variando de 13 a 83 anos, em que ficaram demonstrados os satisfatórios resultados obtidos a partir de cálculos de uma análise fatorial confirmatória. Os resultados desse estudo demonstram valores altamente satisfatórios, podendo-se considerar o IMPRAF-54 um instrumento preciso de avaliação da motivação.

8.4 Procedimentos

Para o procedimento de coleta de dados dessa dissertação, inicialmente, foi solicitada a permissão ao professor responsável pelo grupo PROFIT, para a realização da pesquisa. Após a autorização do mesmo, a pesquisadora entrou em contato com os idosos participantes do grupo, nos locais determinados para a realização das modalidades específicas de exercícios físicos, com intuito de convidá-los a participar do estudo e a esclarecer os objetivos pretendidos, bem como, explicitar os conteúdos a serem investigados. Com base na anuência dos sujeitos, foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice D), seguindo-se todos os procedimentos éticos exigidos pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto de Biociências da UNESP- Campus de Rio Claro, tendo o estudo sido aprovado, sob número de protocolo 3758/12 e decisão número 081/2012 (ANEXO B). O TCLE foi assinado em duas vias, ficando uma de posse do pesquisador e outra do participante.

Os participantes da pesquisa tiveram a garantia de suas identidades preservadas e foi dado o direito aos mesmos de desistirem da participação a qualquer momento. Após a assinatura do referido termo, foi aplicado o instrumento para a coleta dos dados.

A aplicação do instrumento foi realizada pessoalmente pela própria pesquisadora, durante as aulas do PROFIT, sendo que, cada idoso participou individualmente da coleta. Esse procedimento foi combinado anteriormente com os responsáveis pelas aulas do programa, de modo que nenhum dos idosos ficou prejudicado nas atividades desenvolvidas nas aulas. Vale ressaltar que o questionário foi aplicado individualmente, com o intuito de reduzir possíveis limitações associadas com determinadas dificuldades de compreensão dos participantes do estudo.

O processo de coleta de dados dessa pesquisa seguiu a seguinte sequência: primeiramente, foi aplicada a ficha de caracterização da amostra e, em seguida, o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54).

8.5 Análise dos dados

Os dados resultantes da aplicação do questionário, como as pontuações das dimensões motivacionais foram apresentados por meio de estatística descritiva, utilizando dos valores de média e desvio-padrão. Além disso, os dados provenientes da ficha de caracterização foram ilustrados numericamente, de modo percentual, para melhor visualização dos mesmos.

O teste de Levene (1960) foi utilizado para verificar a homogeneidade das variâncias. O mesmo tem se constituído como uma técnica de grande utilidade para comparação de médias e variâncias, quando as suposições básicas dos testes de igualdade de variâncias e de igualdade de médias não são satisfeitas (ALMEIDA; ELIAN; NOBRE, 2008).

Identificada a normalidade dos dados, optou-se pela análise estatística paramétrica utilizando-se do teste *T de Student* e ANOVA. Os objetivos foram verificar as diferença entre a pontuação do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas e as variáveis sexo e grupos etários (60-64 anos, 65-69 anos e 70 e mais anos). O *T de Student* é um teste paramétrico amplamente utilizado por pesquisadores para determinar se duas médias de amostra diferem confiavelmente entre si (DANCEY; REIDY, 2006) enquanto que a análise de variância simples (ANOVA), sendo uma generalização do *Teste t*, é adotada com a finalidade de verificar a hipótese nula entre as médias de dois ou mais grupos (Thomas; Nelson; Silverman, 2012).

Os dados foram analisados no Programa SPSS (*Statistical Package for the Social Science*®, versão 15.0), adotando-se, para todas as análises, o nível de significância de 5% ($p < 0.05$).

9 PRODUTOS DA PESQUISA

ARTIGO 1

O primeiro artigo, apresentado a seguir, é decorrente das investigações realizadas para incrementar as reflexões acerca do universo estudado e foi intitulado de “Motivação de idosos para o exercício físico como foco nas Dissertações do Portal de Periódicos CAPES/MEC”. Esse artigo foi submetido à Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde (conforme ANEXO C). Dessa forma, sua apresentação seguiu as normas contidas nas condições de submissão de textos adotadas por esta revista, estando, portanto, em formatado de modo diferente do restante da dissertação.

Idosos e a motivação para a prática de exercícios físicos: Revisão sistemática

Older adults and motivation for physical exercise: A systematic review

Amanda Mayara do Nascimento¹

Gisele Maria Schwartz²

^{1,2} LEL-Laboratório de Estudos do Lazer, DEF/IB/UNESP - Câmpus de Rio Claro/SP/Brasil.

Resumo

Este estudo, de natureza qualitativa, objetivou analisar as dissertações que tratam sobre as abordagens e estratégias metodológicas relacionando as temáticas motivação, exercício físico e idosos, constantes no Banco de Teses do Portal de Periódicos da Capes/MEC, no período de 21 a 27 de agosto de 2012. O estudo foi desenvolvido por

meio de revisão sistemática e pesquisa exploratória, realizada em trabalhos completos, referentes a dissertações sobre as temáticas. Os dados foram analisados descritivamente e deixam evidente o reduzido número de estudos sobre esta temática. Os objetivos das dissertações analisadas focalizam particularmente alguns elementos motivacionais como relevantes. Houve uma prevalência de estudos de natureza quantitativa, com predomínio de questionários como instrumentos para coletas de dados. Em relação aos principais resultados das dissertações sobre os fatores que motivam os idosos para a prática de exercícios físicos observou-se uma tendência para os fatores associados à saúde e manutenção de hábitos saudáveis. Outros estudos acerca desta temática devem ser elaborados no âmbito dos cursos de pós-graduação do país, no sentido de proverem novas reflexões e subsidiarem a sistematização do conhecimento, facilitando a ampliação da produção acadêmica sobre este relevante tema.

Palavras-chave: exercício físico, idoso, motivação

Abstract

This qualitative study aimed at analyzing the methodological approaches and strategies relating the thematic motivation, exercise and older adults, contained in the dissertations published at Theses Database from Portal Capes/MEC, within August 21st to 27th 2012. The study was compound by systematic review and exploratory research involving full papers and dissertations on the related themes. Data were descriptively analyzed and clearly expressed the reduced number of studies on these topics. The objectives of the analyzed dissertations focused only some of the particularly relevant motivational elements. There was a prevalence of quantitative studies, and questionnaires as

instruments for data collection. In relation to the main results of the dissertations, the tendency of the factors that motivate the older adults to practice physical exercises was associated to health and maintaining healthy habits. Other studies on this subject should be developed in national postgraduate courses, in order to provide new thinking and subsidize the systematization of knowledge and facilitating the expansion of the production on this important issue.

Keywords: exercise, older adult, motivation

Introdução

O envelhecimento populacional representa um fenômeno mundial refletido em diversos países, inclusive no Brasil. Informações disponibilizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2008) ressaltam que, no ano de 2030, o país possuirá a sexta maior população mundial em números absolutos de pessoas acima de 60 anos¹. Atrelado a isso, a procura pela prática de exercícios físicos em programas voltados para a promoção de saúde vem crescendo significativamente, tendo em vista maior divulgação e assimilação acerca dos benefícios da prática regular de exercício físico em diversos domínios, representando fatores fundamentais para obtenção e manutenção da saúde², melhorias na aptidão física³ e na qualidade de vida^{4,5} de pessoas em diferentes fases do desenvolvimento, inclusive o idoso.

Ainda que já sejam divulgados esses dados referentes aos benefícios do envolvimento constante com o exercício físico, tanto na mídia, como em programas específicos para esta finalidade, não se observa uma adesão maciça da população idosa a estas práticas⁶. Outro aspecto que ainda exige elucidação é que não se conhecem, de

forma clara, os reais fatores que motivam a pessoa idosa a aderir à prática regular de exercícios, tendo como ressonância, inclusive, ações políticas ineficazes⁷. Além disto, a produção do conhecimento acadêmico no Brasil acerca dos aspectos motivacionais para a prática de exercícios físicos em relação ao idoso ainda não é bem explorada e nem sistematizada, dificultando o avanço das informações e estratégias de ação.

Portanto, torna-se importante promover novos estudos e reflexões que possam auxiliar a identificar os diversos motivos de adesão e manutenção de idosos à prática de exercício físico, no sentido de se contribuir para ampliar as possibilidades de formulação de novas estratégias de persuasão desse grupo etário à pró-atividade. No que se refere ao estudo dos aspectos motivacionais de idosos para a prática de exercícios físicos, inclusive na área referente à Educação Física, percebe-se que alguns autores já discorrem sobre essa temática^{8,9}, em que, o termo motivação tem sido trabalhado sob diferentes olhares^{10,11,12}, dependendo da teoria em que está sendo amparada esta concepção.

Porém, com o foco específico na tríade motivação, idosos e exercícios físicos, pode haver ainda lacunas inexploradas pela produção do conhecimento da área acadêmica, tanto em artigos como em teses e dissertações nos programas de pós-graduação, aspecto que merece atenção, já que pode afetar as discussões e reflexões na área. Tem-se encontrado, na literatura científica, majoritariamente, trabalhos envolvendo teorias e discussões em outros países e com populações não idosas^{13,14}.

Nesse sentido, esse estudo procura contribuir para a ampliação do conhecimento acerca dos direcionamentos e abordagens sobre esses elementos, nos estudos já produzidos, podendo favorecer a elaboração de propostas diferenciadas e mais eficientes de adesão e permanência de idosos nos programas de exercícios físicos. Ainda, esse estudo se

justifica na tentativa de ampliar a sistematização das informações em relação à motivação de idosos para a manutenção da prática regular de exercício físico, em trabalhos no âmbito acadêmico e possibilitar a gestão da informação produzida sobre estas temáticas. Este estudo teve por objetivo analisar as dissertações que tratam sobre as abordagens e estratégias metodológicas relacionando as temáticas motivação, exercício físico e idosos, do Banco de Teses do Portal de Periódicos da Capes/MEC, constantes até agosto de 2012.

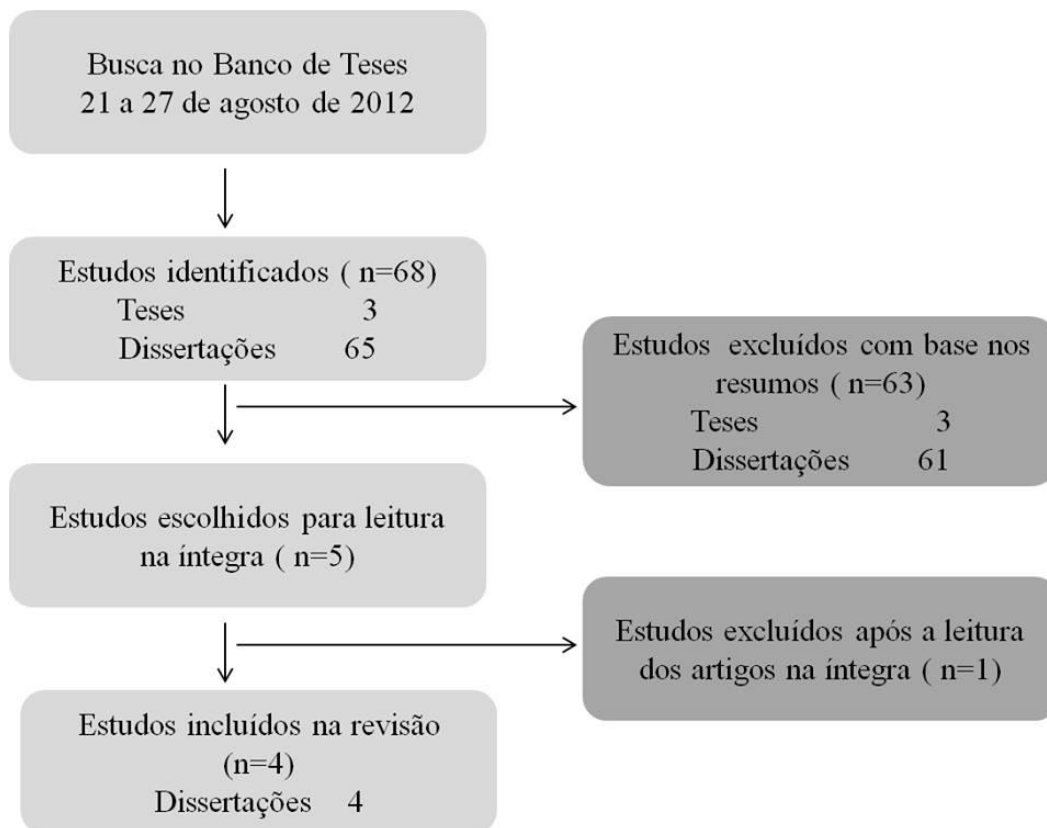
Método

Trata-se de um estudo de revisão sistemática, de natureza qualitativa, o qual abrangeu duas etapas, sendo a primeira relativa a uma revisão bibliográfica sobre as temáticas envolvidas e a segunda relacionada a uma pesquisa exploratória, realizada no Banco de Teses do Portal de Periódicos da Capes/MEC, no período de 21 a 27 de agosto de 2012. Para a pesquisa exploratória, primeiramente, foi feita uma busca nesse Banco de Teses, em seguida, ao serem encontrados apenas os resumos das teses e dissertações, foram pesquisados os repositórios das instituições de ensino em que cada trabalho foi realizado, em busca dos textos completos.

Para a realização do levantamento das teses e dissertações no Banco de Teses foram utilizados como termos de busca “exercícios físicos; motivação; idoso”. Optou-se pela ferramenta disponibilizada referente aos níveis de teses/dissertações defendidas junto a programas de pós-graduação do país, a partir de 1987 (período mínimo disponibilizado pela base) em múltiplas áreas. Não foram especificadas as instituições de ensino, abrangendo, assim, todas as cadastradas no Banco de Teses.

Como critério de inclusão na pesquisa foram consideradas dissertações e teses completas e originais, que abordassem especificamente as temáticas referentes à motivação, exercício físico e idosos. Partindo da coleta realizada *online*, utilizando-se especificamente os termos de busca (motivação, exercício físico e idosos), foi encontrado um total de 68 trabalhos, sendo 65 dissertações e três teses. No entanto, desse total, 61 dissertações e três teses foram excluídas após uma leitura cuidadosa, por não focalizarem diretamente os temas selecionados, relativos à associação dos termos motivação, exercício físico e idosos e, portanto, não atenderem efetivamente aos critérios de busca. Apenas quatro dissertações foram selecionadas para a discussão, por apresentarem exatamente os temas de interesse referentes à motivação, às práticas de modalidades diversificadas de exercícios físicos, bem como, sujeitos idosos, e, assim, estarem de acordo com os critérios de inclusão adotados nessa pesquisa. Após esta seleção, foi realizada uma análise minuciosa das mesmas, com o intuito de se captar as tendências dos resultados exibidos e compreender as abordagens dadas a esse tipo de relação. Os procedimentos realizados na busca das dissertações e teses estão ilustrados na Figura 1.

Figura 1- Fluxograma das etapas de revisão dos estudos



A Técnica de Análise de Conteúdo¹⁵ foi utilizada para a análise desses dados, uma vez que esta centraliza apenas o que é realmente significativo para o estudo, por meio da criação e utilização de categorias de análise. Sendo assim, nesta pesquisa, foram estabelecidas quatro categorias para a análise das dissertações sobre os elementos motivacionais de idosos para a prática de exercícios físicos, sendo elas: A – Objetivos; B - Diferentes terminologias empregadas em relação aos termos de busca desse estudo, sendo eles: motivação, exercícios físicos e idoso; C - Métodos, técnicas e instrumentos utilizados; D - Principais resultados.

Resultados

A partir da leitura minuciosa das dissertações, os resultados demonstraram que, em relação à categoria A – Objetivos nos estudos analisados estes consistiram em: apresentar os fatores motivacionais para a prática de determinados tipos de exercício

físico em programas e aulas de Educação Física para idosos; verificar os aspectos motivacionais para a adesão e manutenção em programas exercícios físicos para idosos e analisar a relação dos índices motivacionais, autoestima, aptidão funcional Geral (IAFG) (Figura 2). Além disso, as dissertações apresentam em comum nos objetivos a tentativa de investigar os fatores motivacionais que influenciam tanto na adesão quanto na permanência dos idosos na prática dos determinados exercícios físicos.

Quadro 2- Resumo dos estudos quanto aos objetivos relacionados e as terminologias utilizadas

Autor (ano)	Objetivos relacionados	Terminologias Utilizadas
Cardoso (2006) ¹⁹	Analisar as danças folclóricas como processo motivacional em aulas de Educação Física para idosos.	Utilização do termo motivação para se referir aos fatores que orientam o comportamento e as atitudes dos indivíduos para a prática de EF; ênfase para uma abordagem educacional; para se referir às pessoas idosas, menciona apenas o termo idoso em todo o texto.
Castro (2009) ¹⁶	Análise dos fatores motivacionais que influenciaram na adesão e permanência de idosos em programas regulares de tênis.	Termo motivação amparado pela TAD para designar os elementos motivacionais que influenciam na adesão de idosos à prática regular de tênis; terminologia EF relacionada à prática específica da modalidade tênis; adoção do termo idoso para se referir à amostra praticante da modalidade.
Silva (2009) ¹⁷	Investigar, por meio da vertente da motivação, os fatores que estariam influenciando os idosos na adesão e manutenção na prática do atletismo veterano.	Denominação motivação para se referir aos aspectos decisivos dos idosos para a permanência na associação de veteranos de atletismos; presença de uma vasta rede de teorias e abordagens; termo atividade física adotada para se referir ao atletismo, como sendo uma de suas vertentes; apenas o termo idoso é utilizado para designar a população de veteranos praticantes de tênis.
Meurer (2010) ¹⁸	Analisar os fatores e índices motivacionais de idosos e sua relação com a autoestima, o Índice de Aptidão Funcional Geral (IAFG) e o tempo de permanência em um programa de exercícios físicos.	Termo motivação baseado na TAD como terminologia norteadora para a condução da pesquisa; exercício físico também foi adotado algumas vezes no decorrer do texto; terminologia idoso para se referir à população escolhida para a pesquisa.

EF= Exercício Físico; TAD= Teoria da Autodeterminação

Quadro 3- Resumo dos estudos referentes aos métodos, técnicas de análise de dados e instrumentos utilizados e os principais resultados

Autor (ano)	Métodos, técnicas de análise de dados e instrumentos utilizados	Principais resultados encontrados
Cardoso (2006) ¹⁹	Pesquisa com abordagem qualitativa/ Análise de Conteúdo/ Entrevista semi-estruturada	A maioria das idosas relatou estar fortemente motivadas durante as aulas de Educação Física ao ouvirem e vivenciarem as danças folclóricas, as quais contribuem para um resgate dos momentos passados, da sua cultura, de seus valores e atitudes.
Castro (2009) ¹⁶	Pesquisa de natureza quantitativa/ Estatística descritiva/ Questionário	Como fatores de motivação para a prática do tênis, verificou-se que as principais dimensões encontradas foram sociabilidade (n = 49), saúde (n= 30) e o prazer pela prática (n = 47). As dimensões estética, competitividade e controle de estresse mostraram ser de menor importância; o prazer parece ser o motivo de maior relevância para a adesão e permanência na prática da modalidade tênis.
Silva (2009) ¹⁷	Pesquisa com abordagem quali-quantitativa/ Investigação descritiva exploratória/Questionário/ Observação Sistemática/ Análise Documental	100% dos idosos reconhecem a importância da manutenção de um estilo saudável, além de atribuírem relevância ao lazer e à vivência social; intensa predominância (92,85%) do aspecto competitivo no grupo pesquisado.
Meurer (2010) ¹⁸	Pesquisa com abordagem quantitativa/ Estatística descritiva do tipo correlacional/ Questionário	82% dos idosos relataram ser a recomendação médica o principal motivo de ingresso no programa de EF. Outros motivos, representados em menor percentagem, tais como: a socialização (8,6%), acompanhamento de alguém (6,4%); motivos que os mantêm participando do programa de EF: a recomendação médica e a preocupação com a saúde se mantiveram com o maior percentual de respostas (51,4%).

EF= Exercício físico

No que tange às terminologias adotadas nas dissertações, observou-se que houve predominância na utilização do termo motivação associado à Teoria da Autodeterminação (TAD)^{16,17,18}, da terminologia atividade física para designar

determinadas modalidades como o tênis, atletismo e a dança^{16,17,19} e de idoso para se referir aos sujeitos participantes dos estudos^{16,17,18,19}. Sendo assim, observou-se que as dissertações, comumente, tenderam a utilizar o termo motivação amparado, sobretudo, por uma vertente psicológica.

Em relação à categoria C – Métodos, técnicas de análise de dados e instrumentos utilizados, dois dos estudos apresentaram natureza quantitativa^{16,18}, uma utilizou a abordagem quali-quantitativa¹⁷ e apenas uma se referiu à natureza qualitativa¹⁹ (Figura3).

De acordo com as técnicas de análise de dados utilizadas nas dissertações investigadas, pode-se notar o predomínio da estatística descritiva em três dos estudos analisados^{16,17,18}. Em um dos estudos, foi utilizada a Técnica de Análise de Conteúdo¹⁹.

No que se refere aos instrumentos utilizados para coletas de dados nas pesquisas, três dissertações adotaram questionário^{16,17,18}, entre estas, uma aliou ao questionário a observação e a análise documental e uma utilizou apenas a entrevista¹⁹. Quanto à técnica de observação, foi utilizada a observação sistemática na pesquisa de Silva (2009)¹⁷.

Na categoria D – referente aos principais resultados encontrados nas pesquisas dos quatro estudos analisados, foram focalizados exclusivamente aqueles que apresentavam estreita relação entre a motivação de idosos e a prática de exercício físico. Nesse sentido, os principais resultados identificados nos estudos analisados foram: 1) os idosos se sentem fortemente motivados a participarem de programas de exercícios físicos pela vivência social^{16,17} e 2) os motivos de ingresso e permanência nos programas estão relacionados principalmente à manutenção da saúde e à recomendação médica^{16,17,18}. Diante dos resultados das quatro dissertações analisadas,

percebeu-se em comum nas mesmas que os idosos se sentem motivados a praticarem exercícios físicos visando alcançar de alguma forma algum tipo de benefício para a saúde.

Discussão

Foi possível perceber um restrito número de estudos em relação à associação das temáticas pesquisadas, nos trabalhos acadêmicos no âmbito nacional, onde, os que foram encontrados, focalizam seus objetivos na investigação de apenas alguns elementos motivacionais, como relevantes para a adesão e permanência de idosos na prática regular de determinados exercícios físicos. Em decorrência disso, diversas informações associadas às dimensões que perpassam a motivação ficam limitadas, dificultando a compreensão desses elementos.

Os autores são unânimes em destacar a importância do conhecimento acerca dos motivos de adesão. Deschamps et al.(2009)²⁰ chamam a atenção para a necessidade de ampliar o conhecimento sobre os variados motivos que contribuem para os indivíduos serem praticantes ativos de exercícios físicos no momento atual, para que se possa auxiliar na formulação de estratégias futuras mais eficazes, justamente para ampliar a adesão. Percebeu-se a relevância em apontar e compreender os elementos motivacionais relacionados com a adesão de idosos principiantes em programas de exercícios físicos, ressaltando que isso contribuirá para se alcançar significativas melhorias nas condições desses programas.

Além disso, os enfoques dados à motivação do indivíduo idoso na prática de modalidades específicas de exercícios físicos, como as danças, o tênis e o atletismo estiveram presentes nos objetivos das dissertações analisadas. Nesse sentido, Gomes e Zazá (2009)²¹ salientam que, para a existência de um direcionamento mais efetivo do

idoso para certa modalidade de exercícios físicos, bem como, para que se possa auxiliar o mesmo na escolha desta modalidade, levando em consideração suas singularidades, é de suma importância atentar para os elementos associados à motivação desses indivíduos para a prática regular de exercícios físicos.

Nesse sentido, diante dos textos analisados, percebeu-se o interesse dos autores em promoverem investigações relacionando as vertentes da motivação com modalidades específicas de exercícios físicos como as danças, o atletismo e o tênis. No entanto, muitos outros temas e outras variáveis podem ser susceptíveis a novos estudos, ressaltando a restrita compreensão que ainda se possui em relação a esses aspectos.

De acordo com a análise dessas dissertações, nota-se uma diversidade de termos nos quais os autores se pautam para se referenciar aos fatores motivacionais de idosos para a prática de determinados exercícios físicos, não existindo uma conceituação consolidada. Entre os mais citados encontram-se motivos, motivação intrínseca, motivação extrínseca, motivos de adesão, amotivação e motivação humana. Alguns desses termos utilizados estão de acordo com certas teorias motivacionais, como é o caso de motivação intrínseca, extrínseca e amotivação que estão pautados na Teoria da AutoDeterminação²². Algumas pesquisas, até mesmo, demonstram preferência por alguma terminologia específica, utilizando algumas teorias e determinadas abordagens para subsidiar as suas reflexões.

Em relação às terminologias adotadas, no que tange à motivação, percebe-se que a maioria das dissertações analisadas utiliza esse termo baseando-se na Teoria da AutoDeterminação (TAD)²². A TAD se mostra presente em diversas pesquisas encontradas na literatura, por facilitar a compreensão dos fatores de motivação para a prática de exercícios físicos, em diferentes grupos populacionais²³. Entretanto, pode-se

perceber que, nas dissertações analisadas, houve uma limitada descrição de motivação, uma vez que os fatores descritos nos estudos deixam de abordar, por exemplo, a questão do clima motivacional, as estruturas de relacionamento ali presentes e as perspectivas pessoais e autonômicas, fatores importantes quando a teoria de base é a da Autodeterminação^{24,25}. Ficou evidente que os elementos referentes à motivação intrínseca, extrínseca e a amotivação, aspectos de base da Teoria da Autodeterminação, raramente são abordados de forma adequada nesses estudos, apresentando esta teoria de forma superficial e desenvolvendo lacunas na interpretação dos resultados .

Em relação à terminologia atividade física, percebeu-se a utilização desse termo e do termo exercício físico como sinônimos em algumas partes das dissertações, em que os autores não versaram sobre uma definição adequada, utilizando ambos os termos indiscriminadamente. Entretanto, apesar disso, os autores se aproximaram de uma conotação geral para ambos os termos, associando-os ao sentido do corpo em movimento.

No que concerne ao termo atividade física, o mesmo pode ser definido como qualquer tipo de movimento corporal voluntário executado pela musculatura esquelética, que gera um gasto energético superior aos níveis encontrados em repouso²⁶. Em relação ao exercício físico, este pode ser caracterizado como sendo um tipo de movimento corporal estruturado, planejado e repetitivo, que tem como propósito o alcance de alguma melhoria ou manutenção nos componentes da aptidão física, notando-se diferenciações entre os termos²⁷. Sendo assim, notam-se incoerências na utilização dos termos nos estudos pesquisados, quando estes são tomados de forma indiscriminada como sinônimos.

Quanto ao termo de busca idoso, apesar da presença do termo terceira idade em algumas partes dos textos, percebeu-se uma predominância na sua utilização em todas as dissertações analisadas. O termo idoso é uma denominação oficial de todos os indivíduos que apresentam sessenta anos de idade ou mais, sendo este um critério adotado para fins de censo demográfico, utilizado também pela *World Health Organization*²⁸ e pelas políticas sociais que focalizam o envelhecimento. Entretanto, as terminologias utilizadas nos estudos analisados para se referir às pessoas acima de 60 anos foram diversificadas, sendo encontrados, também, outros termos, tais como: terceira idade, melhor idade. A partir da necessidade de sistematização de apenas um termo, este estudo reitera a necessidade de adoção do termo idoso, tomando-se por base a designação utilizada pela WHO, na qual são caracterizados idosos os indivíduos a partir de 60 anos, em futuras pesquisas, no sentido de facilitar a busca por este tema.

No que se refere aos métodos utilizados nos estudos, pode-se perceber um grande interesse pela utilização de método quantitativo. Este aspecto pode ser justificado pelo fato de que as análises estatísticas utilizadas em estudos compreendendo grande número de indivíduos são apropriadas para a verificação da normalidade dos dados e os fatores numéricos ilustram perfeitamente as reflexões desses tipos de estudos²⁹.

No caso da utilização do método qualitativo, o trabalho de Cardoso (2006)¹⁹ buscou compreender o significado atribuído pelos sujeitos em relação à prática das danças folclóricas. O uso do método qualitativo cria possibilidades para uma compreensão substancial das características de cada elemento social, pois, fornece subsídios aos pesquisadores de observar e analisar o fenômeno investigado, a partir da perspectiva dos próprios sujeitos³⁰.

Quanto ao predomínio do uso da estatística descritiva nas dissertações analisadas, segundo Thomas; Nelson e Silverman (2010)³¹, a pesquisa descritiva tem como foco buscar a resolução de problemas, na tentativa de auxiliar e melhorar as práticas, por meio de observação, análise e descrições dos fenômenos, de modo objetivo e completo.

Ainda, a utilização majoritária de questionários por pesquisadores pode estar associada com a maior facilidade de aplicação, podendo abranger perguntas e/ou afirmativas tanto abertas, quanto fechadas ou mistas. Segundo Pessalacia (2011)³² os questionários são instrumentos de maior utilização para o levantamento de informações, por poderem ser entregues por meio da escrita pessoalmente, via correio ou, até mesmo, por meios virtuais. Além disso, os questionários, por abrangerem sua aplicação em estratégias que não envolvem intervenções ao corpo físico, são frequentemente relacionados com menor possibilidade de prejuízos no âmbito não físico. No entanto, na elaboração deste tipo de instrumento deve-se ter grande cautela, no sentido de contribuir para a preservação da validade dos dados³¹. Além disto, conforme o tipo de estrutura do questionário, este pode limitar a abordagem, por não contemplar outros aspectos que poderiam ser mais aprofundados em outros tipos de técnicas de coleta de dados, como na entrevista aberta, em que o sujeito pode ampliar sua participação e opiniões.

No que se refere à observação como instrumento utilizado para coletas de dados nas pesquisas exploratórias, segundo Richardson (1999)³³, esta representa um recurso indispensável, pois, se mostra evidente em todos os processos da pesquisa, atuando desde a formulação do problema, perpassando a construção de hipóteses, coleta, até a análise e interpretação dos dados.

No caso de entrevista, esta é uma das técnicas de maior usabilidade no âmbito das ciências sociais e ciências humanas, pois permite explorar percepções e experiências individuais, que auxiliam na estruturação das abordagens em diferentes temáticas. Além disso, a entrevista tem como objetivo principal “[...] a busca de informações ou evidência que valham por si mesmas, e fazer um registro ‘subjetivo’ de como um homem, olha para trás e enxerga a própria vida em sua totalidade, ou em uma de suas partes³⁴”.

Diante de todos os resultados obtidos nas pesquisas exploratórias das dissertações analisadas, percebeu-se, em três delas, uma tendência dos fatores motivacionais associados com a saúde e a manutenção de hábitos saudáveis. Essa evidência corrobora outros resultados encontrados na literatura em relação a essas temáticas, como o estudo de Rocha, Carneiro e Costa Júnior (2011)³⁵, o qual, mesmo com uma limitada amostra participante da coleta realizada na cidade de Itabuna, referente a 42 idosos usuários de uma Unidade de Saúde da Família, reitera esses resultados. Todos os idosos citaram ser a melhoria da saúde e 94% ressaltaram a aptidão física como motivos decisivos que levaram essas pessoas a praticarem exercício físico, nas dissertações analisadas. No que tange ao valor atribuído a cada motivo relatado, todos os idosos identificaram a saúde como sendo o de maior relevância para se manterem ativos.

Um estudo conduzido por Freitas et al. (2007)³⁶ questionou 120 idosos participantes de dois programas de exercícios físicos no Recife, objetivando apontar os aspectos motivacionais que mais influenciaram a adesão e manutenção de idosos nesses programas. Os resultados apontam que 84,2% dos idosos relataram ser a melhoria da saúde como sendo um dos motivos mais importantes para a adesão aos programas.

Cohen-Mansfield et al. (2004)³⁷, ao analisarem 324 idosos com idades entre 74 e 85 anos, demonstraram que, para 70% dos entrevistados, o aconselhamento realizado por médicos para a prática de exercício físico influenciou de forma significativa a adesão ao exercício físico. Esta perspectiva corrobora os dados encontrados no estudo realizado por Meurer (2010)¹⁸, uma vez que a maioria dos idosos participantes argumentou ser a recomendação médica o motivo mais relevante para ingressarem no programa de exercício físico. Tanto nas dissertações analisadas no presente estudo, quanto nesses estudos citados para fundamentar a discussão dos dados notou-se coincidência no que tange a importância da saúde como elemento fundamental para motivar a adesão à prática de exercícios físicos.

No entanto, devido à abrangência do tema, outros termos descritores também poderão ser utilizados em trabalhos futuros, tais como motivos, aderência, adesão à prática de atividade física, atividade física, esporte e terceira idade.

Ainda que os dados apresentados após a análise das dissertações sejam legítimos e favoreçam gestão da informação sobre a produção dos estudos acerca das temáticas propostas, o presente estudo apresenta uma limitação, a qual diz respeito ao fato de a pesquisa exploratória ter sido realizada exclusivamente em dissertações constantes do Banco de Teses do Portal de Periódicos da Capes/MEC. Esta opção pode ter deixado de lado outros estudos relevantes sobre a temática, produzidos e divulgados em outras bases de dados, as quais não foram consideradas no desenvolvimento deste estudo.

Dessa forma, torna-se importante a realização de novas pesquisas em outras fontes, como por exemplo, nos periódicos da área de Educação Física, focalizando artigos de periódicos científicos de diversas bases existentes. O portal de Periódicos CAPES, vinculado à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

pode ser uma fonte interessante para este tipo de pesquisa, assim como a base SciELO, representando o *Scientific Electronic Library Online*, ou, ainda, a base LILACS, representando a Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde, entre outras, para que se possa obter uma visão mais apurada sobre as temáticas em questão.

Conclusão

Tendo em vista os resultados referentes à investigação das temáticas motivação, exercício físico e idoso nas dissertações divulgadas no Banco de Teses do Portal de Periódicos da Capes/MEC, pode-se perceber que estes temas ainda são pouco focalizados em trabalhos acadêmicos brasileiros. Destaca-se, dessa forma, a importância da realização de outros estudos que avaliem os diversos fatores motivacionais dos idosos para a prática de exercício físico, por serem fundamentais para a análise da mudança de comportamento para um estilo de vida ativo e saudável. Estes estudos também podem subsidiar a criação de novas e eficientes políticas públicas, se forem apoiados em dados suficientemente representativos.

Além disso, notou-se uma grande dificuldade na discussão da temática referente à motivação, uma vez que a mesma possui uma vasta rede de teorias e abordagens, com peculiaridades e especificidades. Entretanto, estas teorias não foram devidamente apropriadas nos estudos analisados, a exemplo dos aspectos envolvendo a Teoria da Autodeterminação, uma das mais citadas nas dissertações.

As reflexões propostas nas dissertações analisadas para focalizarem as temáticas em apreço, sobretudo se pautaram em pesquisas realizadas em outros países e com populações não idosas. Isto reitera a necessidade de investimento em estudos nacionais sobre estes temas e também salienta a atual dificuldade de uma visão mais generalizada

associadas aos temas da motivação, idosos e exercícios físicos. Assim, maximiza-se a relevância do desenvolvimento de novos estudos que focalizem esse tema em pesquisas em âmbito nacional, no sentido de se criar estratégias que efetivamente despertem o interesse dos idosos em aderir e permanecer regularmente nos programas e nas diversas práticas.

Os estudos realizados no âmbito acadêmico, por influenciarem de forma significativa uma vasta corrente de estratégias de ensino, bem como, promoverem uma divulgação facilitada de diversificados conteúdos, podem contribuir para a construção de novas perspectivas em relação à formulação de políticas públicas de incentivo a uma população de idosos mais ativos e saudáveis. Torna-se imprescindível, inclusive, que os cursos de graduação e pós-graduação promovam novas pesquisas e reflexões, a fim de incentivar a ampliação da produção acadêmica sobre este tema e buscar a sistematização e gestão desse conhecimento, favorecendo o crescimento nas áreas envolvidas.

Referências

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [homepage na internet]. Projeção da População do Brasil por sexo e idade: 1980-2050 [acesso em 30 jun 2013]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>.
2. Matsudo SMM. Envelhecimento, atividade física e saúde. Bol Inst Saúde 2012;47:76-79.
3. Streit IA, Mazo GZ, Virtuoso JF, Menezes EC, Gonçalves E. Aptidão física e ocorrência de quedas em idosos praticantes de exercícios físicos. Rev bras ativ fís saúde 2011;16(4): 346-52.

4. Toscano JJO, Oliveira ACC. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Rev bras med esporte* 2009;15(3):169-73.
5. Prado RA, Teixeira ALC, Langa CJSO, Egydio PRM, Izzo P. A influência dos exercícios resistidos no equilíbrio, mobilidade funcional e na qualidade de vida de idosos. *Mundo saúde* 2010;34(2): 183-91.
6. Nascimento MC, Silva OMP, Saggioratto CML, Vargas KCB, Schopf K, Klunk J. Desafio da adesão aos exercícios físicos em grupos de idosos em Palmitos/SC: Motivos para a prática e para a desistência. *Rev bras ativ fís saúde* , 2010;15(3): 2010. 140-144.
7. Camarano AA., Pasinato MT. O envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas. In: Camarano AA, editor. *Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?* Rio de Janeiro: IPEA, 2004. p. 253-292.
8. Stiggelbout M, Hopman-Rock M, Mechelen W. Entry Correlates and Motivations of Older Adults Participating in Organized Exercise Programs. *J aging phys activ.* 2008;16(3):342-54.
9. Meurer ST, Benedetti TR, Mazo GZ. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Rev bras ativ fís saúde* 2011;16(1):18-24.
10. Nuttin JLW. *Future time perspective and motivation.* Louvain: Leuven University Press, 1985.

11. Lens W. La signification motivationnelle de la perspective future. *Revue Québécoise de Psychologie* 1993;14:69-83.
12. Samulski DM. *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. 2.ed. Barueri, SP: Manole, 2009.
13. Moustaka FC, Vlachopoulos SP, Kabitsis C, Theodorakis Y J. Effects of an autonomy-supportive exercise instructing style on exercise motivation, psychological well-being, and exercise attendance in middle-age women. *Phys Act Health* 2012;9(1):138-50.
14. DeFreese JD, Smith AL. Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychol sport exerc.* 2013; 14(1): 258–265.
15. Bardin L. *Análise de Conteúdo*. Edição revisada e atualizada. Lisboa: Edições70, 2010.
16. Castro JFU. *Motivação de idosos à prática regular de tênis em Florianópolis, SC*. 2009 [Dissertação]. Santa Catarina: Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina; 2009.
17. Silva ER. *Motivação de atletas idosos na associação de veteranos de atletismo do estado do Rio de Janeiro* [Dissertação]. Niterói: Universidade do Estado do Rio de Janeiro; 2009.
18. Meuer ST. *Motivação para a prática de exercícios físicos, autoestima e aptidão funcional de idosos: interpretações baseadas na teoria da autodeterminação*. [Dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2010.

19. Cardoso BLC. O papel das danças folclóricas (pastorinhas e reis) na motivação de atividades físicas para idosas [Dissertação]. Brasília: Universidade Católica de Brasília; 2006.
20. Deschamps SR, Paroli R, Domingos Filho LA, Martins DS. Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de Educação Física. *Rev bras educ fís esp.* 2009; 23(1):51-9.
21. Gomes KV, Zazá DC. Motivos de adesão à prática de atividade física em idosas. *Rev bras ativ fís saúde* 2009; 14(2): 132-38.
22. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior.* New York: Plenum, 1985.
23. Wilson PM, Mack DE, Grattan KP. Understanding motivation for exercise: a self-determination theory perspective. *Can psychol.* 2008;49:250-56.
24. Duda JL. Motivation in sport: The relevance of competence and achievement goals. In: Elliot AJ, Dweck CS, editors, *Handbook of competence and motivation.* New York: Guildford Publications; 2005. P. 318-335.
25. Adie J, Duda JL, Ntoumanis N. Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motiv emot.* 2008; 32: 189-199.
26. Caspersen C J, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness. *Public Health Rep.* 1985;100:125-131.

- 27.ACSMS. Manual do ACSM para Testes de Esforço Prescrição de Exercício, 5 ed. Rio de Janeiro: Reiventer, 2000.
28. WHO, World Health Organization. Definition of an older or elderly person. [homepage na internet]. [Acesso em 25 set. 2012]. Disponível em: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>.
- 29.Serapioni M. Métodos qualitativos e quantitativos na pesquisa social em saúde: algumas estratégias para a integração. Ciênc saúde coletiva. 2000; 5(1):187-192.
- 30.Souza Júnior XSS. O Uso do Método Qualitativo na Análise da Influência dos Movimentos Sociais Urbanos na Produção do Espaço. Rev Ciênc Hum e Artes 2010;16(1):64-73.
- 31.Thomas JR, Nelson JK, Silverman SJ. Métodos de pesquisa em atividade física. Porto Alegre, RS: Artmed, 2010.
32. Pessalacia JDR, Ribeiro CRO. Entrevistas e questionários: uma análise bioética sobre riscos em pesquisa. Rev Enferm Cent-Oeste Min. 2011; 1(3):422-28.
- 33.Richardson RJ. Pesquisa social: métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1999.
- 34.Thompson P. A voz do passado – História Oral. São Paulo: Paz e Terra, 1998.
35. Rocha SV, Carneiro LRV, Costa Júnior LOS. Motivos para a prática de atividade física entre idosos no município de Itabuna – BA, Rev APS. 2011;14(3):276-282.

36.Freitas CMSM, Santiago MS, Viana AT, Leão AC, Freyre C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. Rev Bras cineantropom desempenho hum. 2007; 9 (1): 92-100.

37.Cohen-Mansfield J, Marx MS, Biddison JR, Guralnik JM. Socio-environmental exercise preferences among older adults. Prev med. 2004; 38(6):804-11.

ARTIGO 2

O segundo artigo, apresentado a seguir, explora os resultados advindos da aplicação da escala IMPRAF-54 de Balbinotti e Barbosa (2006). Esse artigo foi submetido à Revista Movimento para publicação (conforme ANEXO D). Sendo assim, o artigo segue as normas técnicas do periódico, mantendo a versão original submetida e diferindo da formatação do restante da dissertação.

DETERMINANTES MOTIVACIONAIS DE IDOSOS PARA A PARTICIPAÇÃO EM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: FOCALIZANDO AS VARIÁVEIS GÊNERO E FAIXA ETÁRIA

Amanda Mayara do Nascimento

Gisele Maria Schwartz

Marcos Alencar Abaide Balbinotti

Priscila Carneiro Valim-Rogatto

Resumo

Este estudo descritivo-exploratório objetivou analisar os determinantes motivacionais de idosos para a participação em programa de exercícios físicos, evidenciando a variável gênero. O estudo constou de pesquisa exploratória, utilizando-se como instrumento o Inventário de Motivação para a prática regular de atividades físicas, aplicado a uma amostra não-probabilística composta por 57 idosos participantes do PROFIT. Os dados foram analisados descritivamente evidenciando como fatores motivacionais a Saúde, a Sociabilidade e o Prazer. As mulheres apresentaram maior pontuação na subescala Controle de Estresse. Sugerem-se novos estudos, no sentido de se qualificar os Programas, atendendo às expectativas motivacionais desta fase do desenvolvimento humano.

Palavras-chave: exercício físico. idosos. motivação.

Abstract:

This descriptive-exploratory study aimed to analyze the motivational determinants of elderly to participate in physical exercise program, highlighting gender variable. The study consisted of an exploratory research using the Motivation to regular physical activity practice Inventory applied to a non-probabilistic sample consisted of 57 elderly participants of PROFIT. Data were descriptively analyzed evidencing Health, Sociability and Pleasure as main motivational factors. Women had higher scores on the Stress Control subscale. New studies are suggested in order to qualify Programs, meeting the motivational expectations of this phase of human development.

Keywords: Physical Exercises. Elderly. Motivation.

Resumen

Este estudio descriptivo-exploratório ,analizó los determinantes motivacionales de ancianos a participar en programa de ejercicio físico, destacando la variable género. El estudio consistió en pesquisa exploratoria, utilizando el Inventario de motivación para práctica de actividad física regular, aplicado a una muestra no-probabilística que consistió en 57 ancianos participantes del PROFIT. Los datos fueron analizados descriptivamente y como factores motivacionales fueran citados la salud, la sociabilidad y el placer. Las mujeres tuvieron una mayor puntuación en la subescala de control de estrés. Se proponen nuevos estudios para calificar los programas y satisfacer las expectativas motivacionales de esta fase del desarrollo humano.

Palabras-clave: Ejercicio Físicos. Ancianos. Motivación.

Introdução

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, caracterizado por um conjunto de modificações nas dimensões fisiológica, morfológica, física e psicológica, que podem comprometer acentuadamente as condições de vida da pessoa idosa (COELHO et al., 2013). Nesse sentido, estudos recentes têm evidenciado que o declínio natural decorrente do processo de envelhecimento pode ser minimizado, quando os idosos são praticantes ativos de exercícios

físicos (PAULI et al., 2009; LIMA et al., 2011; HOEFELMANN et al., 2011; HALLAL et al., 2012).

A prática regular de exercício físico pode propiciar melhorias significativas em diversas esferas da vida do idoso, atuando de modo positivo, tanto nos aspectos físicos (MAZO et al., 2012; ALBUQUERQUE et al., 2013), quanto nos psicológicos e cognitivos (MCAULEY et al., 2005; BORGES, BENEDETTI; MAZO, 2010; TEIXEIRA, et al., 2012). Estas constatações reiteram a importância de se valorizar a qualidade da oferta de programas de exercícios físicos para a população idosa, com base na perspectiva de atender às expectativas de pessoas nesta fase do desenvolvimento humano.

Para tanto, torna-se relevante conhecer e entender os determinantes motivacionais que estimulam as pessoas idosas a aderirem à prática regular de exercício físico, uma vez que, a partir desses indicativos, é possível intervir e adequar a oferta desses programas aos fatores que estimulam a adesão, contribuindo para minimizar a alta prevalência de inatividade física ainda observada nessa população (CHASTIN et al., 2011; LAMBOGLIA et al., 2012; MADEIRA et al., 2013). Assim, identificar os diferentes motivos que podem estar associados à adesão e à manutenção das pessoas em determinados tipos de exercícios físicos, pode contribuir de modo satisfatório para que sejam estabelecidas novas propostas e estratégias, com vista a incentivar a adoção de estilo de vida saudável (RYAN et al., 1997; GOULD et al., 1996; MEUER, 2011).

Ainda, para que os idosos se mantenham praticando exercício físico regularmente, é relevante propiciar a percepção dos benefícios inerentes

prática de exercícios físicos e induzir a criação de comportamentos favoráveis à prática, baseados nas mudanças de comportamento voltados para uma vivência mais ativa (MAZO, 2008). Nesse sentido, conhecer os fatores motivacionais, segundo Duarte et al. (2002) possibilita direção e dinamismo ao comportamento, que por sua vez contribui para persistência das pessoas idosas à prática de exercício físico.

Nesta perspectiva, a Teoria da Autoderminação (TAD) vem sendo utilizada em diversos estudos (WEINBERG et al., 2000; MAZO et al., 2006; WILSON, MACK; GRATTAN, 2008; MEUER et al., 2012; BALBINOTTI et al., 2012; FONTANA et al., 2013) na tentativa de desvelar os diversos fatores motivacionais associados ao início, à permanência e/ou, até mesmo, à desistência das pessoas na prática de exercício físico. Os pressupostos dessa teoria compreendem a motivação pautada em um *continuum*, que vai desde a sua dimensão mais autônoma, ou seja, autodeterminada, até aquela regulada por fatores que são externos (EDMUNDS; NTOUMANIS; DUDA, 2006), os quais, por sua vez, podem apresentar variações de acordo com o grau de autonomia e com a capacidade das pessoas em lidar com as informações recebidas. Dessa forma, o modelo proposto pela TAD sugere que as pessoas podem ser motivadas em diferentes níveis, intrínseca ou extrinsecamente, ou ainda, amotivado durante a prática de determinada atividade (RYAN; DECI, 2000).

Existem indícios na literatura de que os fatores de motivação predominantemente intrínsecos são mais decisivos para a permanência na prática regular de exercício físico (EDMUNDS; NTOUMANIS; DUDA, 2006;

STANDAGE; SEBIRE; LONEY, 2008; FONTANA, 2013). Atrelado a isso, tem-se que os comportamentos que são motivados intrinsecamente estão relacionados ao prazer, ao interesse, à alegria, ao bem-estar psicológico, bem como, à determinação para persistir realizando certas tarefas (RYAN; DECI, 2000).

Considerando esses pressupostos, torna-se importante, ainda, atentar-se para a identificação de algumas variáveis que podem estar correlacionadas à motivação das pessoas em se manterem exercitando regularmente, como por exemplo, os aspectos associados ao gênero. Ainda que já se perceba a necessidade de que a prática de exercício seja orientada por profissionais da área levando em consideração as peculiaridades de ambos os gêneros, visto que podem ser encontrados variados elementos que motivam diferentemente homens e mulheres idosos a adotarem a regularidade e a manutenção na prática de exercícios físicos (CARDOSO et al., 2008; KRUG et al., 2011), esta variável ainda é pouco explorada na literatura referente ao indivíduo idoso e a prática de exercícios.

Outra variável que possui grande influência no interesse das pessoas em praticar exercícios físicos regulares é a idade (NTOUMANIS, 2002). Com o decorrer do tempo, as pessoas começam a apresentar interesses e vontades diferentes das que possuíam anteriormente. Apesar de já existirem indicativos de que, em determinadas fases do desenvolvimento, as pessoas podem modificar suas concepções em relação ao que realmente os motiva a se manterem ativos (SANTOS; KNIJNIK, 2006; MEUER et al., 2012), estas alterações ainda são passíveis de novos olhares.

Mesmo que alguns estudos já levem em consideração esses aspectos relevantes, observa-se, também, a existência de lacunas pouco exploradas nesses estudos, sobretudo no que concerne aos fatores motivacionais de pessoas idosas para aderirem a programas de exercício físico regulares, tendo como suporte a Teoria da Autodeterminação aplicada no contexto dos estudos com idosos. Outro aspecto bastante relevante e que requer novas investidas é referente à consideração das diferenciações entre gêneros e faixas etárias acerca dos fatores que motivam a adesão à prática regular de exercícios. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi analisar os determinantes motivacionais de idosos para a participação em programa de exercícios físicos, evidenciando as variáveis gênero e faixa etária.

Método

Este estudo, de natureza descritivo-exploratória, foi realizado com base em pesquisa exploratória, o que favorece adentrar ao universo pesquisado, conforme salientam Thomas, Nelson e Silverman (2012), este tipo de pesquisa busca expor fatos ou dados estatísticos à realidade, e pode, por meio destas informações, solucionar problemas e melhorar práticas. Para o desenvolvimento da pesquisa exploratória levou-se em consideração uma amostra do tipo não-probabilística, composta por 57 idosos participantes do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT). O PROFIT está vinculado ao Departamento de Educação Física, do Instituto de Biociências da UNESP - Campus de Rio Claro. O PROFIT tem como objetivo principal

contribuir, utilizando-se da prática do exercício físico, para a manutenção da independência e autonomia funcional do idoso, por meio de atividades de natureza lúdica. Como critérios de inclusão no estudo foram levados em consideração indivíduos de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos, participantes regulares do PROFIT.

Para o procedimento de coleta de dados, inicialmente, foi realizado o contato com os idosos nos locais determinados para a realização das modalidades específicas de exercícios físicos, com vista a convidá-los a participar do estudo e a esclarecer os objetivos pretendidos, bem como, explicitar os conteúdos a serem investigados. Com base na anuência dos sujeitos, foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), seguindo-se todos os procedimentos éticos exigidos pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto de Biociências da UNESP-Campus de Rio Claro, com base no qual o estudo foi aprovado, sob número de protocolo 3758/12 e decisão número 081/2012. O TCLE foi assinado em duas vias, ficando uma de posse dos pesquisadores e outra do participante. A coleta de dados foi realizada de maio a setembro de 2012.

Como instrumento para a coleta de dados foi utilizado o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF- 54) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). O Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas, que tem como pressuposto teórico a TAD, identifica os fatores de motivação em relação ao tempo presente. O IMPRAF-54 é um inventário que avalia 6 dimensões associadas à motivação para a realização de atividade física regular. São 54 itens agrupados de seis em seis,

na seguinte sequência: controle de estresse (ex.: liberar tensões mentais), saúde (ex.: manter a forma física), sociabilidade (ex.: estar com amigos), competitividade (ex.: vencer competições), estética (ex.: manter o corpo em forma) prazer (ex.: meu próprio prazer). Esse inventário é constituído por 54 itens, agrupados em 9 blocos, que são, de forma individual, avaliados por meio de uma escala bidirecional, do tipo Likert, graduada em 5 pontos, que vão de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5).

Em relação à validade desse instrumento, esta foi estabelecida a partir de estudos recentes (BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2008), com mais de 1300 sujeitos, de ambos os sexos e com idades variando de 13 a 83 anos, em que ficaram demonstrados os satisfatórios resultados obtidos a partir de cálculos de análise fatorial confirmatória. Os resultados desses estudos demonstraram valores altamente satisfatórios de validade de construto, podendo considerar o IMPRAF - 54 um instrumento preciso de avaliação da motivação para a prática de exercícios físicos.

Os dados foram analisados com o auxílio do Programa SPSS (*Statistical Package for the Social Science*®), versão 15.0. Utilizou-se a estatística descritiva com as medidas de média e desvio-padrão, quando aplicáveis aos dados. Para verificar as diferenças entre a pontuação do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas e a variável gênero foi utilizado o teste *T de Student*. Para identificar a associação entre os fatores de motivação entre os grupos etários (60-64 anos, 65-69 anos e 70 e mais anos) foi utilizado o teste ANOVA. Foi adotado para todas as análises o nível de

significância de 5% ($p < 0.05$).

Resultados

Fez parte deste estudo uma amostra intencional composta por 57 idosos, sendo eles 44 do sexo feminino e 13 do sexo masculino, os quais apresentaram idade média de 68,12 ($\pm 6,81$) anos. Pode-se perceber que as dimensões saúde, sociabilidade e prazer são os principais fatores atribuídos pelos idosos como sendo os mais motivadores para a participação no programa de exercícios físicos, enquanto que a estética e a competitividade foram os fatores que apresentaram menor pontuação, como pode ser observado na Tabela 1.

Tabela 1- Fatores de motivação dos idosos para a prática de exercício físico

Dimensões Motivacionais	Mínimo	Máximo	Média	DP	Ordem
Controle de Estresse	12	40	31,98	6,81	4°
Saúde	25	40	37,57	3,30	1°
Sociabilidade	24	40	37,01	3,90	2°
Competitividade	8	40	14,84	8,25	6°
Estética	8	40	25,08	8,34	5°
Prazer	23	40	36	3,86	3°

Na Tabela 2, são apresentados os resultados obtidos quando os fatores motivacionais foram comparados entre os gêneros.

Tabela 2 - Comparação do rank dos fatores motivacionais entre os sexos

Dimensões Motivacionais	Masculino (n=13)		Feminino (n=44)		T	p
	Média	DP	Média	DP		
Controle de Estresse	27,31	6,82	32,84	7,58	-2,36	0,022*
Saúde	37,38	3,15	37,73	3,38	-0,32	0,746
Sociabilidade	35,23	3,89	37,64	3,80	-1,99	0,051
Competitividade	18,54	8,14	13,55	8,26	1,92	0,060
Estética	26,46	5,27	25,23	9,24	0,61	0,545
Prazer	34,77	3,76	36,50	3,88	-1,42	0,161

* Diferença estatística significativa

Conforme apresentado na Tabela 2, foi identificada diferença estatisticamente significativa apenas para o *rank* da dimensão controle de estresse, entre os sexos, onde, as mulheres apresentaram maior pontuação em relação aos homens. As outras dimensões não apresentaram médias significativamente diferentes entre os sexos, embora a dimensão sociabilidade tenha apresentado um valor limítrofe.

Na Tabela 3, pode-se visualizar a distribuição dos valores médios das pontuações das dimensões de motivação, controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer comparados entre os grupos etários (60-64, 65-69, 70 anos e mais).

Tabela 3- Comparação do *rank* dos fatores motivacionais entre os grupos etários

Dimensões Motivacionais	60-64 anos (n=20)		65-69 anos (n=18)		70 anos e mais (n=19)		F	p
	Média	DP	Média	DP	Média	DP		
Controle de Estresse	30,3	8,11	34	5,79	31,84	5,99	2,42	0,098
Saúde	37,2	3,23	39	1,81	36,63	4,07	2,35	0,104
Sociabilidade	35,85	5,01	38,5	2,03	36,84	3,64	2,25	0,114
Competitividade	14,55	8,74	15,22	8,29	14,78	8,12	0,055	0,946
Estética	22,85	9,04	27,88	8,28	24,78	7,19	1,78	0,178
Prazer	35,6	3,78	37,66	2,47	34,84	4,59	2,276	0,112

Os dados da tabela 3 indicam que não houve qualquer diferença significativa, quando comparadas as médias das dimensões motivacionais controladas pelas três faixas etárias.

Discussão

Foi possível perceber no estudo, que a grande maioria dos participantes da pesquisa era do sexo feminino, sendo que esse acontecimento pode estar associado ao fenômeno denominado de feminização do envelhecimento (LIMA; BUENO, 2009). Com a redução das taxas de fecundidade, atrelado ao aumento da expectativa de vida, nota-se a extensão da sobrevivência, principalmente entre as mulheres (MAZO et al., 2013).

Com base nos últimos dados censitários do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os idosos representam um contingente de quase 8,6% da população brasileira. São aproximadamente 15 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade, entre, as quais, 55% são mulheres (IBGE, 2010). Além disso, a participação majoritária das mulheres no referido programa de exercício físico pode estar associado ao fato das mesmas possuírem comportamentos específicos, mais voltados aos cuidados com a saúde. Conforme salientam Mendes et al. (2013), as mulheres demonstram maior conscientização em relação à saúde, bem como, maior aderência ao tratamento das doenças, comparativamente aos homens. Ainda, de modo geral, as mulheres possuem mais conhecimento acerca da consequência das doenças, são mais atentas e estão mais dispostas a encontrar serviços e pontos de atendimentos à saúde (MEIRELES et al., 2007; SILVA et al., 2012).

Com o processo de envelhecimento, o organismo passa por um processo natural de modificações, funcionais e estruturais, que resultam na redução da vitalidade, favorecendo o aparecimento de doenças, como alterações sensoriais e alterações ósseas, entre outras comumente encontradas em idosos. Esses acontecimentos, como salientam Coelho et al., (2013) pode levar as pessoas a uma condição de intensa dependência para a realização das atividades cotidianas, podendo afetar negativamente o nível de percepção sobre qualidade de vida.

No perfil motivacional da amostra pesquisada, a dimensão associada à saúde foi identificada como sendo o fator de maior importância para a participação no programa de exercício físico. Esse resultado encontrado

corroborar outras pesquisas realizadas com populações idosas, em que se observou que grande parte dos idosos é motivada visando a melhora e/ou a manutenção da saúde (DUARTE et al., 2002; FREITAS et al., 2007; STIGGELBOUT et al., 2008; NASCIMENTO et al., 2010; MAZO et al., 2013).

Atrelado a isso, nota-se, atualmente, uma divulgação facilitada dos meios de comunicação (por exemplo, televisão, revistas, internet, entre outros), sobre a importância da prática regular de exercícios físicos para a promoção da saúde (MENDES, et al., 2010). Assim, esse fato pode ter influenciado na indicação majoritária pelos idosos da saúde como aspecto motivacional de maior importância para participação no programa de exercícios físicos.

Outro aspecto evidenciado no envelhecimento são as perdas no âmbito social, em que, frequentemente, ocorre a ausência de convívio social acentuada com a chegada da aposentadoria, aspectos que podem desencadear eventos como depressão, isolamento social e redução da percepção sobre qualidade de vida. Nesse sentido, os programas voltados para a prática de exercícios físicos podem trabalhar no sentido de contribuir para a extensão das redes de amizade (COELHO et al., 2013), ampliando as perspectivas de convívio social.

A sociabilidade representou o segundo fator mais citado pelos idosos do estudo como motivo para a participação no programa de exercícios físicos. O aspecto social pode ser considerado um dos mais relevantes fatores motivacionais para a prática de exercício físico, como salientam Weinberg e Gould, (2001), uma vez que, a prática de atividades esportivas e/ou de outros tipos de exercícios físicos reforça a convivência entre amigos, bem como,

contribui para a obtenção de novos círculos de amizades. O fato de as pessoas estarem convivendo entre grupos de amigos, pode estar associado a respostas positivas nas questões de aceitação, elevação da autoestima, redução dos sintomas depressivos, contribuindo, assim, para o aumento da motivação para a prática de exercícios físicos (MEUER; BORGES et al., 2012).

Ainda, como evidencia Meuer (2010), a dimensão sociabilidade possui certa tendência de atuar favoravelmente no tempo em que os indivíduos permanecem em programas de exercícios físicos. A sociabilidade está intrinsecamente relacionada às necessidades psicológicas das pessoas quanto à aceitação das mesmas em determinados grupos, em que a satisfação desse aspecto configura-se como sendo um elemento positivo para a manutenção das pessoas idosas em programas de exercícios físicos.

O prazer pela prática de exercício físico, configurado como elemento representativo do comportamento autodeterminado, foi também evidenciado pelos idosos participantes do estudo. A dimensão prazer está relacionada de modo intrínseco ao bem-estar, à permanência e persistência, à autoestima, bem como, à vontade e disposição relacionadas à prática de atividades (FONTANA et al., 2013).

Em estudo focalizando as temáticas prazer e exercício físico, Fontana *et al.* (2013) exploraram esses temas com outro tipo de população, representada por 66 atletas de ginástica rítmica, em que os autores aplicaram o IMPRAF-54 tendo como resultado que o prazer representou o principal motivo para a prática regular da modalidade. Ainda, os autores ressaltam que a motivação, quando de natureza intrínseca, pode aumentar o interesse pela prática, por

estar ligado à autodeterminação. Esses autores estão pautados na ideia de que o comportamento autodeterminado pode ajudar no processo de aprendizagem e na assimilação das regras específicas da modalidade (DECI; RYAN, 1985; DECI; RYAN, 2000).

Os dados do estudo de Fontana et al. (2013) coincidem com os resultados da aplicação do IMPRAF-54 com os idosos nessa dissertação. Isto ressalta a relevância do aprofundamento das questões relacionadas ao prazer e a prática de exercícios físicos em diferentes fases do desenvolvimento humano.

Com o passar dos anos, as pessoas precisam lidar frequentemente com eventos negativos tais como, declínio da saúde, redução da capacidade física do corpo, redução da força e resistência, morte do cônjuge e outros membros da família, aposentadoria, redução da capacidade produtiva, entre outros. Esses elementos tornam as pessoas idosas mais vulneráveis ao estresse e aos sintomas depressivos (LUFT et al., 2007; SAKURAI et al., 2010).

Quando comparados os valores das dimensões entre os gêneros, foi identificada diferença estatística significativa entre as médias de pontuação apenas do fator controle de estresse, sendo que as mulheres tiveram uma maior pontuação nesse fator, comparado aos homens. A dimensão Controle de Estresse compreende os motivos associados à utilização do exercício físico como uma maneira de tentar controlar a ansiedade e o estresse da vida diária.

Nessa perspectiva, existem indicativos na literatura de que o estresse também pode relacionar-se ao gênero, em que estudos apontam diferenças expressivas em relação à percepção de eventos estressores entre homens e

mulheres (CASTILLO et al., 2008; FORTES-BURGO et al., 2009). Como salientam Oliveira e Cupertino (2005), as mulheres possuem maior tendência de perceber e determinar as situações como sendo estressoras, comparadas aos homens. Esse efeito pode ser devido ao fato de que, culturalmente, as mulheres possuem o hábito de manifestar mais facilmente seus problemas, bem como, expressar mais do que os homens suas doenças e enfermidades.

Da mesma forma, culturalmente, as expressões de doenças e enfermidades por parte dos homens remete a um sinal de fraqueza, sendo, portanto, difícil a manifestação em relação a esses aspectos. Esses elementos reforçam a aderência feminina e a resistência masculina no que tange à participação nos programas de exercícios físicos.

Assim, em decorrência do envelhecimento, nota-se que as mulheres demonstram acentuado declínio da capacidade funcional, altas taxas de dependência e fragilidade, o que compromete significativamente a autonomia e a realização das atividades cotidianas. Além disso, nota-se, na atualidade, que ainda cabe à figura feminina o papel de cuidar dos afazeres domésticos, amparar os problemas da família, cuidar dos filhos que estão permaneceram em casa e os que já constituíram outras famílias, dos parceiros, entre outros membros familiares (PAZ; SANTOS; EIDT, 2006).

Existe, ainda, entre as mulheres idosas, a falta de oportunidade profissional, em que, aquelas que se interessarem em ingressar no mercado de trabalho acabam conseguindo apenas refazer o que já fizeram anteriormente na vida (LIMA; BUENO, 2009). Essas ocorrências podem levar à probabilidade de tal grupo apresentar maior ocorrência de estresse.

Diante disso, foi evidenciado no presente estudo, que as mulheres demonstraram ser mais motivadas a participar do programa de exercício físico, por entender que a prática de exercícios físicos pode ajudá-las a controlar e/ou minimizar os eventos estressantes vivenciados na vida. A literatura aponta que as pessoas idosas que praticam exercício físico regularmente são mais satisfeitas com a vida, menos estressadas e possuem menos sentimentos relacionados a perdas na velhice, o que reitera possuírem melhor qualidade de vida (LAVY; OVADIA, 2011; EYRE; BAUNE, 2012; NASCIMENTO JUNIOR et al., 2012).

Nesse sentido, um estudo realizado com 187 idosos da Universidade Aberta à Terceira Idade, no Paraná, buscou verificar o nível de estresse percebido entre idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos. Os resultados evidenciaram que os idosos praticantes das modalidades hidroginástica, alongamento e academia são capazes de lidar com o estresse de modo mais eficiente, bem como, possuem maiores níveis de satisfação com a vida (NASCIMENTO JUNIOR et al., 2012).

Em relação aos grupos etários, não foram encontradas diferenças estatisticamente significantes dos fatores motivacionais. Esse achado pode estar associado ao reduzido número de idosos pesquisados.

Os achados desse estudo demonstram que os idosos apresentam diferentes fatores motivacionais para participação no programa de exercício físico. Esse fato reafirma a importância de se investigar as principais motivações que levam os idosos a buscar a prática regular de exercício físico,

pois, a partir desse conhecimento, poderão ser elaborados planos de tarefas mais condizentes com os reais interesses desse público.

Estas informações são elementos importantes para o planejamento das atividades, considerando aspectos didáticos diferenciados no programa de exercícios físicos, uma vez que as pessoas responsáveis por isso estão interessadas em atuar de modo a manter os idosos motivados. Como se percebeu no estudo, a saúde representou a principal dimensão motivacional do grupo, assim, sugere-se, por exemplo, que os dirigentes dos programas possam informar os idosos sobre a grande importância da utilização de diferentes tipos de exercícios com trabalhos multilaterais, lidando com diferentes capacidades físicas (resistência aeróbia, coordenação, força, equilíbrio, flexibilidade, entre outros), com vista a alcançar benefícios para a saúde.

Atrelado a essa ideia, na dimensão sociabilidade, que representou a segunda dimensão do estudo, pode-se sugerir que sejam promovidos exercícios em grupos, incorporando um caráter cooperativo, com vista a se criar um ambiente de amizade e cumplicidade entre os idosos. No caso específico das mulheres (maioria no grupo pesquisado), as quais demonstram estar motivadas a praticarem exercícios físicos para o controle do estresse, poderiam ser adotados exercícios de relaxamento dos músculos e alongamentos, com a utilização de músicas lentas e tranquilas. Assim, indica-se que os profissionais envolvidos em programas de exercícios físicos para idosos construam o planejamento das aulas, tendo como base as dimensões

motivacionais trabalhadas nesse estudo, com vista a estimular e manter a efetiva participação dos idosos.

Considerações Finais

Os fatores motivacionais evidenciados pelos idosos do programa seguiram a seguinte ordem: Saúde, Sociabilidade, Prazer, Controle de Estresse, Estética e Competitividade. Segundo a TAD, as dimensões motivacionais de maior destaque (Saúde, Sociabilidade e Prazer) podem ser classificadas como sendo de motivação intrínseca, o que pode evidenciar forte probabilidade de os idosos persistirem e permanecerem no programa.

As mulheres apresentaram maior pontuação em relação aos homens na subescala Controle de Estresse. Em relação à comparação entre os grupos etários, nenhuma diferença foi identificada.

O presente estudo apresenta um avanço relevante no que se refere à identificação e compreensão da motivação de homens e mulheres idosos para a participação em programas de exercícios físicos, baseado na teoria da autodeterminação. Dessa forma, torna-se possível que sejam criadas novas práticas e estratégias diferenciadas entre os gêneros, que atendam as reais características e especificidades dos idosos, no sentido de contribuir para a adesão e a permanência nesses programas.

Além disso, a identificação dos fatores motivacionais dos idosos contribuiu para que os regentes dos programas possam planejar as aulas por meio de aspectos didáticos diferenciados, levando em consideração as reais

necessidades dos próprios idosos e interesses particularizados em relação ao gênero, estimulando a adoção de estilo de vida ativo e saudável.

Referências

ALBUQUERQUE, I. M. et al. Capacidade funcional submáxima e força muscular respiratória entre idosas praticantes de hidroginástica e dança: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n.2, p.327-336, 2013.

BALBINOTTI, M. A. A. et al. Qual é o perfil motivacional característico de tenistas infanto-juvenis brasileiros? **Motriz**, Rio Claro, v.18 n.4, p.728-734, out./dez. 2012.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. (2006). **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126). Manual Técnico de Aplicação**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAF-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2008.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física e/ou esporte (IMPRAF-126)**. 2006. 151f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.

BORGES, L. J.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Influencia del ejercicio físico en los síntomas depresivos y en la aptitud funcional de ancianos en el sur de Brasil. **Revista Española de Geriatria y Gerontología**, Madrid, v. 45, n. 2, p. 72-78, 2010.

CARDOSO, A. S. et al. Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivência. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 5, n. 1, p. 9-18, 2008.

CASTILLO, B. A. A. et al. Stressful situations in life, use and abuse of alcohol and drugs by elderly in Monterrey Mexico. **Revista Latino -Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v.16, n.1, p. 509-515, ago.2008.

CHASTIN, S. F. M. et al. Relationship between sedentary behaviour, physical activity, muscle quality and body composition in healthy older adults. **Oxford Journals Medicine Age and Ageing**, Oxford, v.41, n.1, p.111-114, 2011.

COELHO, F. G. M. et al. **Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico: Da teoria à prática**. 1. ed. Curitiba: CRV, 2013.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

DECI, E. L; RYAN, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the selfdetermination of behavior. **Psychological Inquiry**. Philadelphia,v. 11, n. 4, p. 227- 268, 2000.

DUARTE, C. P.; SANTOS, C. L.; GONÇALVES A. K. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Campinas, v.23, n.3, p.35-48, mai. 2002.

EDMUNDS, J.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J. L. A. Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. **Journal of Applied Social Psychology**, Oxford, v. 36, n. 9, p. 2240–2265, 2006.

EYRE, H.; BAUNE, B. T. Neuroimmunological effects of physical exercise in depression. **Brain, behavior and immunity**, San Diego, v. 26, p. 251-266, 2012.

FONTANA, P. S. et al. Estudo das motivações à prática da ginástica rítmica: contribuições da pesquisa para o rendimento desportivo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 2, p. 320-618, abr./jun. 2013.

FONTANA, P. S. et al., Estudo das motivações à prática da Ginástica rítmica: contribuições da pesquisa para o rendimento desportivo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 2, p. 320-618, abr./ jun. 2013.

FORTES_BURGO, A. C. G.; NERI, A. L.; CUPERTINO, A. P. F. B. Eventos de vida estressantes entre idosos brasileiros residentes na comunidade. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 14, n.1, p.69-75, abr.2009.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Florianópolis, v. 9, n.1, p. 92-100, 2007.

GIOVANA, Z. M. et al. Academias da saúde de Florianópolis: diferenças regionais na percepção dos idosos quanto aos serviços prestados, motivos de ingresso e permanência e nível de atividade física. **Arquivos Catarinenses de Medicina**. Florianópolis, v.42, n. 1, p. 56-62, 20013.

GOULD, D. et al. Burnout in competitive junior tennis players: A quantitative Psychological Assessment. **The Sport Psychologist**, Champaign v.10, p.322-340, 1996.

HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **Lancet**, Philadelphia, v. 380, n. 1, p.247-57, jul. 2012.

HOEFELMANN, C. P. et al. Aptidão funcional de mulheres idosas ativas com 80 anos ou mais. **Motriz**, Rio Claro, v. 17, n.1, p.19-25, 2011.

IBGE, I. B. D. G. E. E. **Síntese de Indicadores Sociais Uma Análise das Condições de Vida da População Brasileira - 2010**. Rio de Janeiro: 2010. **in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

KRUG, R. R. et al. Idosos praticantes de atividades físicas: relação entre gênero e idade. **Revista Biomotriz**, Cruz Alta, v.7, n.5, p. 1-16, 2011.

LAMBOGLIA, C. M. G. F. et al. Prática da atividade física como facilitadora da promoção de saúde: relato de experiência exitosa do pró-saúde e pet saúde da Unifor. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, Fortaleza, v.25, n.4, p. 521-526, out./dez. 2012.

LAMBOGLIA, C. M. G. F. et al. Prática da atividade física como facilitadora da promoção de saúde: relato de experiência exitosa do pró-saúde e pet saúde da Unifor. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, Fortaleza, v.25, n.4, p. 521-526, out./dez. 2012.

LAVY, S.; OVADIA, H. L. All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. **Personality and Individual Differences**, Oxford, v. 50, n. 7, p. 1050-1055, 2011.

LIMA, G. A; VILAÇA, K. H. C; LIMA, N. K. C. Estudo longitudinal do equilíbrio postural e da capacidade aeróbica de idosos independentes. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v.15, n.4, p. 272-277, 2011.

LIMA, L. C. V.; BUENO, C. M. L. B. Envelhecimento e gênero: a vulnerabilidade de idosas no Brasil, **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 2, n. 2, p. 273-280, mai./ago. 2009.

LIMA, L. C. V.; BUENO, C. M. L. B. Envelhecimento e gênero: a vulnerabilidade de idosas no brasil. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 2, n. 2, p. 273-280, mai./ago. 2009.

LUFT, C. B. et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 606-615. 2007.

MADEIRA, M. C. et al. Atividade física no deslocamento em adultos e idosos do Brasil: prevalências e fatores associados. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.29, n.1, p.165-174, jan. 2013.

MAZO, G. Z. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. 1. ed. Porto alegre: Sulina, 2008.

MAZO, G. Z. et al. Aptidão física, exercícios físicos e doenças osteoarticulares em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v.17, n.4, p.300-306, 2012.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de**

Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 67-72 2006.

MCAULEY, E. et al. Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: longitudinal relationships in older adults. **Journal of Gerontology: psychological sciences**, Cary, v. 60, n. 5, p. 268-275, 2005.

MEIRELES, V. C. et al. Características dos idosos em área de abrangência do Programa Saúde da Família na região Noroeste do Paraná: contribuições para a gestão do cuidado em enfermagem. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 16, n.1, p. 69-80, jan./abr. 2007.

MENDES, M. A. et al. Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 15, n. 3 p. 163-169, 2010.

MENDES, M. et al. Percepção e prática de atividade física regular entre usuários de serviço de atenção primária à saúde. **Revista APS**, Juiz de Fora, v. 16, n.2, p. 151-157, abr/jun. 2013.

MEURER, S. T. **Motivação para a prática de exercícios físicos, autoestima e aptidão funcional de idosos**: interpretações baseadas na teoria da autodeterminação. 2010. 140f. Dissertação Mestrado em Educação Física) - Centro de Desportos, UFSC, Florianópolis, 2010.

MEURER, S. T. et al. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físico. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 3, p. 683-695, jul./set. 2012.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 17, n.2 p. 299-303, mai./ago. 2012.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v.16, n.1, p.18-24, 2011.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; CAPELARI, J. B.; VIEIRA, L. F. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. **Revista de Educação Física /UEM**, Maringá, v. 23, n. 4, p. 647-654, 4. trim. 2012.

NASCIMENTO, M. C. et al. O desafio da adesão aos exercícios físicos em grupos de idosos em Palmitos/SC: Motivos para a prática e para a desistência. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v.15, n. 3, p.140-144, 2010.

NTOUMANIS, N. Motivational Clusters in a Sample of British Physical Education Classes. **Psychology Sport and Exercise**, Amsterdam, v.3 p.177-194, 2002.

OLIVEIRA, B. H. D.; CUPERTINO, A. P. F. B. Diferenças entre gênero e idade no processo de estresse em uma amostra sistemática de idosos residentes na comunidade – Estudo Pensa. **Textos Envelhecimento**. Rio de Janeiro, v. 8, n.2, p.205-223, 2005.

PAULI, J. R. et al. Influência de 12 anos de prática de atividade física regular em programa supervisionado para idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v.11, n. 3, p. 255-260, 2009.

PAZ, A. A.; SANTOS, B. R. L; EIDT, O. R. Vulnerabilidade e envelhecimento no contexto da saúde. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, n. 19, v. 3, p. 338-342, 2006.

RYAN, R. M. et al. Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Champaign, v.28, n.4, p. 335-354, 1997.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, New York, v. 25, n. 1, p. 5467, 2000.

SAKURAI, K. et al. The impacto of subjective and objetive social satus on phychological distress among men and women in Japan. **Social Science and Medicine**, Amsterdam v. 70, n. 11, p. 1832-1839, 2010.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos De Adesão À Prática De Atividade Física Na Vida Adulta Intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SILVA, R. A. et al. Intervenção nutricional integrada à prática de lian gong em usuários hipertensos de uma unidade básica de saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais. **Revista APS**, Juiz de Fora, v. 15, n.3, p. 356-363, jul./set. 2012.

STANDAGE, M.; SEBIRE, S. J.; LONEY, T. Does Exercise Motivation Predict Engagement in Objectively Assessed Bouts of Moderate Intensity Exercise?: A Self-Determination Theory Perspective. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Champaign , v.30, n.1, p. 337-352, 2008.

STIGGELBOUT, M. et al. Entry Correlates and Motivations of Older Adults Participating in Organized Exercise Programs. **Journal of Aging and Physical Activity**. Champaign, v. 16, n. 1, p.342-354, 2008

TEIXEIRA, C. V. L. et al. Square stepping exercise e exercícios básicos na cognição de idosos. **Revista Kinesis**, Santa Maria, v.30, n.1, p.174-187, 2012.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

WEINBERG, R. S. et al. Motivation for Youth Participation in Sport and Physical Activity: Relationships to Culture, Self-Reported Activity Levels, and Gender. **International Journal of Sport Psychology**, Champaign Illinois v.31 p.321-346, 2000.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WILSON, P. M.; MACK, D. E.; GRATTAN, K. P. Understanding Motivation for Exercise: A Self-Determination Theory Perspective. **Canadian Psychology**, Canadá, v. 49, n.3, p. 250-256, 2008.

10. SÍNTESE GERAL DOS RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista o fenômeno do envelhecimento populacional, evidenciado pelo acentuado crescimento de idosos no Brasil, emergem novas preocupações nos diferentes âmbitos do conhecimento, na tentativa de se viver com mais qualidade de vida nesta fase do desenvolvimento humano. Conforme aponta a literatura especializada e apontada neste estudo, a prática de exercício físico tem representado um elemento fundamental para um envelhecimento saudável. No entanto, uma das grandes dificuldades enfrentadas é atrair e manter os idosos participando regularmente nos programas de exercícios físicos, o que pode ser observado nas altas prevalências de sedentarismo ainda encontradas nessa população.

Nessa perspectiva, torna-se de grande importância identificar e entender a motivação humana, compreendendo os fatores motivacionais que levam diferentemente homens e mulheres idosos a praticarem exercícios físicos. A identificação desses aspectos contribui para que sejam implantadas novas estratégias de intervenções, na tentativa de conseguir reduzir a prevalência de inatividade física, tornando possível a adesão e a permanência dos idosos em programas voltados para a prática de exercício físico. Estes fatores foram os responsáveis pelo interesse no desenvolvimento dessa pesquisa.

Dessa forma, inicialmente, objetivou-se buscar a compreensão sobre a temática da motivação e as possíveis contribuições desses elementos para a participação de idosos em programas de exercícios. Para isso, foi desenvolvida a pesquisa exploratória, realizada em teses e dissertações acadêmicas no âmbito nacional, conforme demonstrado no artigo 1.

Ao verificar os trabalhos acadêmicos que trabalham com diferentes abordagens e estratégias metodológicas relacionando as temáticas motivação, exercício físico e idosos, constantes no Banco de Teses do Portal de Periódicos da Capes/MEC, pode-se perceber que estes temas ainda são pouco focalizados em trabalhos acadêmicos brasileiros. Além disso, notou-se uma grande dificuldade na discussão da temática referente à motivação, pois a mesma possui uma ampla rede de teorias em sua construção e as discussões

acontecem, principalmente, em pesquisas realizadas em outros países e também com populações não idosas.

Nesse sentido, com o intuito de complementar esses dados extraídos nos trabalhos acadêmicos coletados no Banco de Teses do Portal de Periódicos da Capes/MEC, e ainda, na tentativa de encontrar outras contribuições para este estudo, realizou-se outra pesquisa exploratória. Esse estudo foi realizado com indivíduos idosos participantes de um programa de exercício físico, e os resultados podem ser encontrados no artigo 2.

Na busca pela compreensão dos elementos motivacionais associados com a participação dos idosos no programa de exercício físico, nessa dissertação foram adotados 2 instrumentos de coleta de dados. Os mesmos foram aplicados no sentido de se investigar as características da amostra participante do estudo, bem como, verificar os fatores motivacionais mais importantes para a participação no programa de exercício físico, além de se verificar a relação desses aspectos com as variáveis gênero e faixa etária.

No que se refere à caracterização da amostra, houve um predomínio do sexo feminino e maior número de idosos participantes da modalidade ginástica geral. Ainda, os idosos pesquisados estão participando do programa de exercício em média há 5,32 ($\pm 3,86$) anos.

Em relação aos resultados do segundo instrumento, referente ao Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física de Balbinotti e Barbosa, pode-se identificar que a os idosos do programa de exercício físicos destacaram três fatores principais de motivação para a participação no programa, sendo eles: saúde, sociabilidade e prazer. Todos esses fatores foram caracterizados como aspectos de natureza intrínseca.

Assim, considera-se que o programa esteja sendo importante para o desenvolvimento das necessidades psicológicas básicas dos idosos (autonomia, competência e relações sociais), também indispensáveis para o desenvolvimento de motivações intrínsecas. Além disso, os fatores de motivação de origem intrínseca podem auxiliar de modo significativo à permanência do idoso no programa de exercícios físicos.

O maior destaque dado ao fator saúde entre os idosos do programa pode estar associado a indicações médicas e às condições de saúde que poderia estar afetando esses idosos. Nessa perspectiva, cabe lembrar que, para iniciar a participação no programa, os idosos, inicialmente, precisam apresentar um relatório de avaliação médica, indicando suas condições clínicas para a prática de exercício físico.

Quando realizada a comparação dos fatores de motivação entre os gêneros, observou-se que as mulheres apresentaram maior pontuação na dimensão controle de estresse, comparado aos homens. Diante disso, ressalta-se a importância de que sejam criadas estratégias didáticas nos programas de exercício físico condizentes com as necessidades específicas de homens e mulheres idosos, para que os mesmos se sintam motivados a se manterem exercitando regularmente. Ainda, quando comparadas as médias das dimensões motivacionais controladas pelas três faixas etárias, não foi encontrada diferença significativa.

Ainda, percebe-se a possibilidade de prolongar este estudo, com a participação de todos os idosos do programa. Isto permitiria o delineamento do perfil motivacional destes e posteriores intervenções no programa, objetivando a permanência dos idosos no programa exercício físicos para a manutenção da saúde.

Diante dos resultados, torna-se premente a existência de políticas públicas específicas para as pessoas idosas, onde, existam programas de exercícios físicos planejados de modo adequado e profissionais da área de Educação Física bem preparados e capacitados para lidarem com essa população. Ainda, uma ação conjunta com outros profissionais da área da saúde, também representa um aspecto de grande importância, na medida em que, por meio desse trabalho interdisciplinar, poderiam ser criados programas de qualidade, que atendessem adequadamente as reais necessidades desses idosos. Os programas de exercícios físicos que atuam atrelados aos centros de saúde, onde os profissionais da saúde trabalham juntamente, desde a etapa da recomendação do programa realizada por um médico, até o planejamento e

condução das aulas, mostra-se como sendo uma estratégia útil para a efetivação de novas políticas públicas direcionadas para o grupo idoso.

Ainda, no que se refere à promoção de políticas públicas para os idosos, torna-se importante que os estudos levem em consideração, não apenas as intervenções pontuais, mas que os programas oferecidos sejam baseados nos traços culturais, comportamentais e financeiros, os quais interferem diretamente na motivação para a prática de exercícios físicos. Sendo assim, torna-se premente que as relações com o entorno sejam ampliadas, para se fundamentar a oferta de programas que sejam realmente significativos.

No que tange aos aspectos dos estudos que utilizam a base da TAD, torna-se também importante o aprofundamento das possíveis relações existentes entre a amotivação para a prática regular de exercícios físicos e as questões envolvendo o prazer. Essas relações podem ser cruciais para embasar os programas a serem oferecidos e para ampliar as estratégias motivacionais para a adesão à prática de exercícios físicos.

Outro aspecto bastante relevante e que merece mais atenção, recai sobre a qualidade da preparação e a capacitação do profissional que vai lidar com a oferta de programas de exercícios físicos para a população idosa. A formação desse profissional requer, não apenas conhecimentos técnicos para atuação, mas, passa pelo aprofundamento dos aspectos subjetivos e culturais envolvendo essa população.

Recomendações

Mostra-se importante que sejam conduzidos outros tipos de estudos sobre a temática motivação e idosos, sugerindo-se a utilização de um delineamento longitudinal, com amostras representativas. Além disso, as análises entre gêneros e faixas etárias se mostraram como variáveis importantes sobre motivação. No entanto, a inclusão de novas variáveis, como por exemplo, o tempo de prática, poderá complementar os resultados encontrados.

Os fatores de motivação identificados com o instrumento proposto por Balbinotti e Barbosa foram interpretados de acordo com a TAD, a partir do contexto do estudo, Assim, torna-se importante que outros instrumentos criados com base na TAD sejam validados e estejam disponíveis no contexto nacional.

No que tange à variável gênero exposta no estudo, esta requer uma ampliação de foco em estudos em diferentes áreas do conhecimento, no sentido de se compreender as atuais diferenciações e semelhanças atribuídas aos gêneros masculino e feminino. Esta compreensão poderá representar também um diferencial na configuração dos programas e no modo de abordagem para aumentar a adesão à prática de exercício físico.

Nessa perspectiva, sugere-se que os programas de exercícios físicos para a população idosa possam se configurar como ambientes propícios para o desenvolvimento da autodeterminação, como no plano didático descrito a seguir.

Sugestão e Recomendações para utilização em programas de exercícios físicos voltados para idosos

Inicialmente, cabe ressaltar que as sugestões e recomendações apresentadas nesse tópico foram planejadas por meio dos resultados encontrados nesse estudo com os idosos, bem como, de dados e indícios encontrados na literatura específica. Dessa forma, são recomendações gerais e que têm como objetivo representarem exemplos, contribuindo para o planejamento das aulas dos programas de exercícios físicos. Portanto, são sugestões genéricas e que podem servir como exemplos para o planejamento das aulas nos programas de exercícios físicos, evidenciando a criação de contextos mais autodeterminados.

De acordo com a TAD, tem-se que os fatores de motivação intrínseca ou com regulações intrínsecas são aqueles que auxiliam na maior permanência das pessoas idosas às práticas de exercícios físicos. Assim, serão dispostos a seguir elementos importantes a serem observados no planejamento de ações

voltadas para os idosos, bem como, nas aulas de programas de exercícios físicos, com o intuito de se desenvolver as necessidades psicológicas básicas, como a sensação de competência, autonomia e relacionamento.

- ✓ Para que possa ocorrer o processo de motivação humana, é preciso que o idoso se mostre feliz e satisfeito com a participação no programa. Dessa forma, os exercícios precisam contemplar as vontades e expectativas do grupo. Os momentos prazerosos e divertidos devem ser reforçados e comentados entre os idosos.
- ✓ Ter conhecimento dos fatores de motivação, pelos quais os idosos participam do programa e atuar de forma a aperfeiçoá-los durante as aulas. No caso específico da amostra pesquisada, em que as mulheres demonstraram ser motivadas a participarem do programa para controlar o estresse, pode-se pensar em planejar aulas em que existam atividades que possam ser realizadas com o auxílio de músicas tranquilas, exercícios de relaxamento dos músculos do corpo, entre outras estratégias para minimizar o estresse.
- ✓ O estabelecimento dos objetivos das aulas deve ser pautado na percepção da capacidade dos idosos de alcançá-los. Como por exemplo, não é adequado colocar como meta o desenvolvimento dos aspectos relacionados apenas com a estética, já que, geralmente, esse elemento não é almejado por pessoas nessa fase da vida.
- ✓ É de extrema relevância oferecer retornos positivos frequentes durante as aulas, na tentativa de desenvolver as sensações de capacidade e autoconfiança.
- ✓ É interessante realçar constantemente as melhorias (nos âmbitos físico, social e cognitivo) alcançadas pelos idosos no decorrer do

desenvolvimento das aulas, para que os mesmos se sintam capazes e possam participar de todas as atividades propostas.

- ✓ O programa precisa criar momentos específicos para que os idosos possam atuar ativamente das propostas das aulas, onde eles poderão manifestar suas opiniões em relação ao que será trabalhado.
- ✓ É importante conhecer bem a localidade em que o programa está sendo desenvolvido, propondo aulas diferenciadas e atrativas para os idosos naquele contexto específico. No caso do presente estudo, essa iniciativa pode ser válida para atrair mais idosos do sexo masculino, já que eles estão em menor número no programa.
- ✓ O contexto das aulas precisa favorecer a socialização, o que é importante para se desenvolver a motivação intrínseca.
- ✓ As metas das aulas, bem como o objetivo de cada exercício executado, precisa ser exposto aos idosos.
- ✓ É muito importante ressaltar as melhorias que foram alcançadas nas tarefas cotidianas devido à prática regular de exercícios físicos, como por exemplo, quando o idoso, ao subir as escadas, se sente menos cansado. Com essa iniciativa, o idoso se sentirá mais autônomo e competente na execução dos exercícios.
- ✓ Fora do ambiente das aulas, também é importante que sejam propiciados momentos de socialização, o que auxilia no aumento das redes de amizades, satisfazendo a necessidade dos idosos de se socializarem.

REFERÊNCIAS GERAIS DA DISSERTAÇÃO

ACSM (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE); CHODZKO-ZAJKO, W. J. et al. Exercise and Physical Activity for Older Adults: Position Stand from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine Science in Sports Exercise**, Hagerstown, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

ALMEIDA, A.; ELIAN, S.; NOBRE, J. Modificações e alternativas aos testes de Levene e de Brown e Forsythe para igualdade de variâncias e medias. **Revista Colombiana de Estadística**, Bogotá, v. 31, n. 2, p. 241-260, dez. 2008.

BALBINOTTI, M. A. A. et al. Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Jundiaí, v. 6, n. 2, p. 73-80, 2007.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126)**. Manual Técnico de Aplicação. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAF-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2008.

BALBINOTTI, M. A. A.; TÉTREAU, B. Níveis de maturidade vocacional de alunos de 14 a 18 anos do Rio Grande do Sul. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, p. 551-560, 2006.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física e/ou esporte (IMPRAF-126)**. 2006. 151f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.

BRASIL. Secretaria Especial dos Direitos Humanos **Estatuto do idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003**. Brasília, DF:, 2004.

CAPDEVILA, L.; NIÑEROLA, J.; PINANTEL, M. Motivación y actividad física; el autoinforme de motivos para La práctica de ejercicio físico (AMPEF). **Revista de Psicología del Deporte**, Valencia, v. 13, n.1, p.55-74, 2004.

CARDOSO, A. S. et al. Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivência. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 5, n. 1, p. 9-18, 2008.

CARDOSO, J. H.; COSTA, J. S. D. Características epidemiológicas, capacidade funcional e fatores associados em idosos de um plano de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.15, n.6, p. 2871-2878, 2010.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, Washington, v.100, n.2, p. 126-131, 1985.

CHIRKOV, V. I.; RYAN, R. M.; WILLNESS, C. Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil: Testing a self-determination approach to the internalization of cultural practices, identity, and well-being. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, Thousand Oaks, v.36, n. 4, p. 423-443, 2005.

COELHO, F. G. M. et al. **Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico**: Da teoria à prática. 1. ed. Curitiba: CRV, 2013.

DANCEY, C. P.; REIDY, J. **Estatística sem Matemática para Psicologia**: usando SPSS para Windows. 3º ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. A motivational approach to self: Integration in Personality. In: DIENSTBIER, R. (Org.) **Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation**. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1991, p. 237-238.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior**. 1. ed. New York: Plenum, 1985.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The paradox of achievement: The harder you push, the worse it gets. In: ARONSON, J. (Org.) **Improving academic achievement**:

Contributions of social psychology. Nova Iorque: Academic Press, 2002, p.59-85.

DECI, E. L.; VANSTEENKISTE, M. Selfdetermination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. **Ricerche di psicologia**, Milan, v. 27, n. 1, p. 17- 34, 2004.

DHHS. **2008 Physical Activity Guidelines for Americans**. Rockville (MD): U.S. Department of Health and Human Services, 2008.

DESLANDES, A. et al. Exercise and mental health: many reasons to move. **Neuropsychobiology**, Freiburg, v. 59, n. 4, p. 191-198, 2009.

DOMINGUES, P. C.; NERI, A. L. Atividade física habitual, sintomas depressivos e doenças auto-relatadas em idosos da comunidade. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 14, n. 3, p.164-173, 2009.

EDMUNDS, J.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J. L. A. Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. **Journal of Applied Social Psychology**, Oxford, v. 36, n. 9, p. 2240-2265, 2006.

EIRAS, S. B.; SILVA, W. H. A.; SOUZA, D. L.; VENDRUSCOLO, R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 75-89, 2010.

FIGLIOLINO, J. A. M.; MORAIS, T. B.; BERBEL, A. M.; CORSO, S.D. Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.12, n. 2, p. 227-238, 2009.

FONTANA, P. S. et al. Estudo das motivações à prática da ginástica rítmica: contribuições da pesquisa para o rendimento desportivo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 2, p. 320-618, abr./jun. 2013.

FREDERICK, C. M ; RYAN, R. M. Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v. 26, n.1, p.5-23, 1995.

FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A.C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 9, n.1, p. 92-100, 2007.

GARBER, C. E. et al. American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine; Science in Sports; Exercise**, Hagerstown, v. 43, n. 7, p. 1334-59, 2011.

GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil**, Nova Lima, v.2 n.2 p.40-51, 1998.

GILLISON, F.; STANDAGE, M.; SKEVINGTON, S. Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach. **Health Education Research**, Oxford, v. 21, n. 6, p. 836-847, 2006.

GOMES, K. V.; ZAZA, D. C. Motivos de adesão à prática de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 14, n. 2, p.132-138, 2009.

GUIMARÃES, S. E. R.; BRUNECK, J. A. Propriedades psicométricas de uma medida de avaliação da motivação intrínseca e extrínseca: um estudo exploratório. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 7, n. 1, p. 01-08 Jan./Jun., 2002.

HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **Lancet**, Philadelphia, v. 380, n. 1, p.247-57, jul. 2012.

HERNANDEZ, S. S. S. et al. Efeitos de um programa de atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas em idosos com demência de Alzheimer. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 14, n. 1, p. 68-74, 2010.

HOEFELMANN, C. P. et al. Aptidão funcional de mulheres idosas ativas com 80 anos ou mais. **Motriz**, Rio Claro, v. 17, n.1, p.19-25, 2011.

JAREK, C. et al. Comparação antropométrica, força muscular e equilíbrio entre idosos praticantes e não praticantes de musculação. **Revista Brasileira Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 7, n. 2, p. 173-180, maio/ago. 2010.

JUCHEM, L. et al. A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 a 16 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Jundiaí, v. 6, n. 2, set. 2007.

KOESTNER, R.; LOSIER, G. F. Distinguishing three ways of being internally motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation. In: DECI, E. L; RYAN, R. M. (Org.). **Handbook of self-determination**. Rochester, NY: University of Rochester Press, 2002, p. 101–121.

KOWAL, J.; FORTIER, M. S. Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Champaign, v. 72, n.2, p. 171-181, 2000.

KRUG, R. R. et al. Idosos praticantes de atividades físicas: relação entre gênero e idade. **Revista Biomotriz**, Cruz Alta, v.7, n.5, p. 1-16, 2011.

LAMBOGLIA, C. M. G. F. et al. Prática da atividade física como facilitadora da promoção de saúde: relato de experiência exitosa do pró-saúde e pet saúde da Unifor. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, Fortaleza, v.25, n.4, p. 521-526, out./dez. 2012.

LENS W. La signification motivationnelle de la perspective future. **Revue Québécoise de Psychologie**, Montreal, v. 14, p.69-83, 1993.

LOSIER, G. F., PERREAULT, S., KOESTNER, R.; VALLERAND, R. J. Examining individual differences in the internalization of political values: Validation of the self-determination scale of political motivation. **Journal of Research in Personality**, Maryland Heights, v.35, p.41-61, 2001.

LOSIER, G. F.; KOESTNER, R. Intrinsic versus identified regulation in distinct political campaigns: The consequences of following politics for pleasure versus personal meaningfulness. **Personality and Social Psychology Bulletin**, Thousand Oaks, v. 25, p. 287-298, 1999.

MAHECHA M. S.; RODRIGUES, M. V. K.; LEITE, B. N.T. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. **British Journal of Health Psychology**, Malden, v. 2, p.361-376, 1997.

MATTOS, M. G. de; ROSSETTO JÚNIOR, A. J.; BLECHER, S. **Teoria e prática da metodologia da pesquisa em educação física**. São Paulo: Phorte, 2004.

MAZO, G. Z. et al. Aptidão física, exercícios físicos e doenças osteoarticulares em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v.17, n.4, p.300-306, 2012.

MAZO, G. Z.; LIPOSCKI, D. B.; ANANDA, C.; PREVÊ, D. Healthconditions, incidence of fallsand physical activity levelsamong the elderly. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 11, n. 6, p. 437- 442, nov./dez. 2007.

MEISNER, B. A. et al. Do or decline? Comparing the effects of physical inactivity on biopsychosocial components of successful aging. **Journal Health Psychology**, Thousand Oaks, v.15, n.5, p.688-696, 2010.

MEUER S. T. **Motivação para a prática de exercícios físicos, autoestima e aptidão funcional de idosos**: interpretações baseadas na teoria da autodeterminação. 2010. 140f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

MEURER, S. T. et al. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físico. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 3, p. 683-695, jul./set. 2012.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 16, n.1, p.18-24, 2011.

MURCIA, J. A. M; GIMENO, E. C; COLL, D. G. Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de La autodeterminación. **Apuntes de Psicología**, Sevilla, v. 25, n. 1, p.35-51, 2007.

NASCIMENTO, M. C. et al. O desafio da adesão aos exercícios físicos em grupos de idosos em Palmitos/SC: Motivos para a prática e para a desistência. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Florianópolis, v.15, n. 3, p.140-144, 2010.

NUTTIN, J. L. W. **Future time perspective and motivation**. Louvain: Leuven University Press, 1985.

PEDRINELLI, A.; LEME, L.E.G.; NOBRE, R. S. A. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Revista Brasileira de Ortopedia**, São Paulo, v. 44, n. 2, p. 96-101, 2009.

PELLETIER, L. G. et al. The Sport Motivation Scale (SMS-28). **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Champaign, v. 17, n.1, p. 35-53, 1995.

PENHA, J. C. L.; PIÇARRO, I. C.; BARROS NETO, T. L. Evolução da Aptidão Física e Capacidade Funcional de Mulheres Ativas Acima de 50 Anos de Idade de Acordo com a Idade Cronológica, na cidade de Santos. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n.1, p. 245-253, 2012.

PEREIRA, J. R. P.; OKUMA, S. S. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.23, n.4, p.319-34, out./dez. 2009.

REEVE, J., DECI, E. L.; RYAN, R. M. Selfdetermination theory: A dialectical framework for understanding socio-cultural influences on student motivation. In: VAN ETEN, S.; PRESSLEY, M. (Org.) **Big theories revisited**. Greenwich, CT: Information Age Press, 2004, p. 31-61.

RIBEIRO, L. H. M.; NERI, A. L. Exercícios físicos, força muscular e atividades de vida diária em mulheres idosas. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 17, n.08, p. 2169-2180, ago. 2012.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

ROCHA, S. V.; CARNEIRO, L. R. V.; COSTA, L. O. J. Motivos para a prática de atividade física entre idosos no município de Itabuna – BA. **Revista de APS**, Juiz de Fora, v.14, n.3, p.276-282, jul./set., 2011.

ROLIM, M. K. S. B. et al. Fatores motivacionais para prática de atividade física na terceira idade. In: Semana da Educação Física da UFSC, 5.,2004, Florianópolis. **Anais...**Florianópolis: 2004. Disponível em: <http://semanadaeducacaofisica.paginas.ufsc.br>. Acesso em: 20/12/2013.

RUEL, P. H. Motivation et représentation de soi. **Revue des sciences de l'éducation**, Montreal, v. 13, n. 2, p. 239- 260, 1987.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. **American Psychologist**, Washington, v.55, p. 68-78, 2000.

RYAN, R.M. et al. Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Champaign, v.28, n.1, p.335-354, 1997.

SAMULSKI, Dieter M. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2.ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

SANTOS, J. L. F. et al. Functional performance of the elderly in instrumental activities of daily living: an analysis in the municipality of São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p.879-886, abr. 2008.

SHELDON, K. M.; WILLIAMS, G. C.; JOINER, T. **Self- Determination Theory in the clinic: Motivating physical and mental health**. New Haven, CT: Yale University Press, 2003.

SHEPHARD, J. R. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2003.

SOENENS, B.; VANSTEENKISTE, M. Antecedents and outcomes of self-determination in three life domains: The role of parents' and teachers' autonomy

support. **Journal of Youth and Adolescence**, New York, v.34, n.1, p. 589-604, 2005.

STANDAGE, M. et al. Validity, reliability, and invariance of the Situational Motivation Scale (SIMS) across diverse physical activity contexts. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Champaign, v.25, n.1, p. 19-43, 2003.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TOSCANO, O. J. J. ; OLIVEIRA, C. C. A. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.15, n. 3, p.169-173, 2009.

UENO, D. T. et al. Programas de Atividade Física para Terceira Idade da UNESP de Rio Claro. **Revista do Arquivo**, Rio Claro, v.6, n.1, p.55 - 58, 2010.

VALIM-ROGATTO, P. C.; CANDOLO, C.; BRÊTAS, A. C.P. Nível de atividade física e sua relação com quedas acidentais e fatores psicossociais em idosos de centro de convivência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 521-533, 2011.

VALLERAND, R. J. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In: HAGGER, M. S; CHATZISARANTIS, N. L. D. (Org.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Champaign: Human Kinetics, 2007, p. 255-280.

VALLERAND, R. J. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in Sport and exercise. In: ROBERTS, G. (Org.). **Advances in motivation in sport and exercise**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001, p. 263-319.

VALLERAND, R. J. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In: ZANNA, M. P. (Org.). **Advances in experimental social psychology**. San Diego: Academic Press, 1997, p. 271-360.

VALLERAND, R. J., DECI, E. L.; RYAN, R. M. Intrinsic motivation in sport. **Exercise and Sport Science Reviews**. Philadelphia, v. 15, n.1, p. .389-425, 1987.

VALLERAND, R. J.; BISSONNETTE, R. Intrinsic and amotivational styles as predictors of behaviour: A prospective study. **Journal of Personality**, Hoboken, v. 60, n.3, p.599-620, 1992.

VALLERAND, R. J.; LOSIER, G. F. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. **Journal of Applied Sport Psychology**, Philadelphia, v.11, n.1, p.142-169, 1999.

VLACHOPOULOS, S. P.; MICHAILIDOU, S. Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic psychological needs in exercise scale. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, Chicago, v. 103, n. 3 p. 179- 201, 2006.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 1999.

WHO, World Health Organization. **Definition of an older or elderly person**. Disponível em: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>>. Acesso em: 25 set. 2012.

WILLIAMS, G. C. Improving patients' health through supporting the autonomy of patients and providers. In: DECI E. L.; RYAN, R. M. (Org.). **Handbook of self-determination research**. Rochester, NY: University of Rochester Press, 2002, p. 233-254.

WILSON, P.M. et al. The relationships between physiological needs, self determined motivation, exercise attitudes and physical fitness. **Journal of Applied Social Psychology**, Hoboken, v.33, n.11, p. 2373–2392, 2003.

APÊNDICE A – Fotos dos idosos nas modalidades do PROFIT utilizadas para a coleta de dados ¹

Foto 1- Modalidade de Exercícios aeróbios – Exercício de Alongamento



Foto 2- Modalidade de Exercícios aeróbios – Exercício de Coordenação



¹ Fotos retiradas do acervo pessoal do autor (setembro de 2012)

Foto 3 - Modalidade de Exercícios aeróbios – Exercício de equilíbrio dinâmico



Foto 4- Modalidade de Exercício Generalizado – Exercício Calistênico



Foto 5- Modalidade de Exercício Generalizado – Exercício de equilíbrio com bola



Foto 6- Modalidade de Exercício Generalizado – Exercício de ginástica com halteres



APÊNDICE B – CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

1.Nome _____

2.Telefone _____ Data ___ / ___ / ___

3.Sexo: () Feminino () Masculino

4.Idade: _____

5.Modalidade de atividade física da qual participa: _____

6.Tempo de participação no programa de atividade física: _____

APÊNDICE C – Dados da caracterização da amostra

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	44	77,2
Masculino	13	22,8
Extrato etário		
60-64 anos	20	35,1
65-69 anos	18	31,6
70 anos ou mais	19	33,3
Tempo de Participação		
≤ 1 ano	8	14,0
2 a 4 anos	23	40,3
Mais de 5 anos	26	45,6
Modalidades de exercício		
Exercício Generalizado	32	56,1
Exercício aeróbio	25	43,8
Total	57	100%

APÊNDICE D - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - (TCLE)
(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 196/96)

O (a) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa intitulado: **FATORES MOTIVACIONAIS DE IDOSOS ASSOCIADOS À PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS O**, que tem como objetivo investigar os fatores motivacionais de idosos para a prática regular de atividades físicas, salientando a variável de gênero.

Sua participação se dará por meio de resposta a um questionário aplicado pela pesquisadora responsável, aluna de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade Sra. Amanda Mayara do Nascimento, RG: MG- 15.222.767, Residente à Avenida 20A, nº 474, bairro Vila Indaiá – Rio Claro, SP Fone: (19) 9425-3675. Como instrumento para a coleta de dados será utilizado o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006), que tem algumas afirmativas para serem respondidas por meio de valores numéricos.

Os riscos da participação nesta pesquisa são mínimos e podem ser considerados de origem emocional, tendo em vista possível ansiedade no primeiro contato com a pesquisadora e com o instrumento. Para minimizar esses riscos, primeiramente, a pesquisadora fará sua apresentação pessoal e depois mostrará o instrumento a ser utilizado, procedendo à explicação sobre o mesmo. O (a) senhor (a) não passará por qualquer constrangimento e o pesquisador responsável estará disponível para dirimir qualquer dúvida ou prestar os esclarecimentos que se fizerem necessários. O (a) senhor (a) terá a garantia de liberdade de continuidade ou desistência da participação no estudo em qualquer momento que julgar necessário. Os dados do estudo poderão ser publicados, porém, será garantido total anonimato e sigilo sobre sua participação no estudo.

Neste sentido, convido o(a) senhor(a) a assinar este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, caso esteja suficientemente esclarecido sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa. O Termo será elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o senhor(a) e outra com o pesquisador responsável.

DECLARAÇÃO

Nome _____

Documento de Identidade _____ Sexo _____

Data de Nascimento ___ / ___ / ___

Endereço _____
Telefone para contato _____ Data ____ / ____ / ____
Assinatura _____

Título do Projeto: “Fatores motivacionais associados à prática regular de atividade física em idosos: focalizando a variável de gênero”

Pesquisador Responsável: Amanda Mayara do Nascimento

Cargo/função: Mestranda em Ciências da Motricidade

Instituição: LEL/DEF/ IB/UNESP-UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO” – CAMPUS DE RIO CLARO

Endereço: Av. 24-A, 1515 – Bela Vista, Rio Claro-SP – CEP: 13506-900

Dados para Contato: fone (19) 9425-3675

e-mail: amandinhamn@yahoo.com.br

Orientadora: Gisele Maria Schwartz

Cargo/Função: Professor Adjunto

Instituição: LEL/DEF/ IB/UNESP-UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO” – CAMPUS DE RIO CLARO

Endereço: Av. 24-A, 1515 – Bela Vista, Rio Claro-SP – CEP: 13506-900

Dados para Contato: fone (19) 3526 4335 e-mail: schwartz@rc.unesp.br

Data: _____ / _____ / _____

Amanda Mayara do Nascimento

Pesquisadora responsável

ANEXO A – Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo**
2 – Isto me motiva pouco
3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
4 – Isto me motiva muito
5 – Isto me motiva muitíssimo

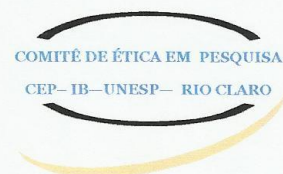
Responda, na Folha de Respostas, as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

- | | |
|---|--|
| <p>1</p> <p>1. diminuir a irritação.
 2. adquirir saúde.
 3. encontrar amigos.
 4. ser campeão no esporte.
 5. ficar com o corpo bonito.
 6. atingir meus ideais.</p> <p>3</p> <p>13. ficar mais tranqüilo.
 14. manter a saúde.
 15. reunir meus amigos.
 16. ganhar prêmios.
 17. ter um corpo definido.
 18. realizar-me.</p> <p>5</p> <p>25. diminuir a angústia pessoal.
 26. viver mais.
 27. fazer novos amigos.
 28. ganhar dos adversários.
 29. sentir-me bonito.
 30. atingir meus objetivos.</p> <p>7</p> <p>37. descansar.
 38. não ficar doente.
 39. brincar com meus amigos.
 40. vencer competições.
 41. manter-me em forma.
 42. ter a sensação de bem estar.</p> <p>9</p> <p>49. ter sensação de repouso.
 50. viver mais.
 51. reunir meus amigos.
 52. ser o melhor no esporte.
 53. ficar com o corpo definido.
 54. realizar-me.</p> | <p>2</p> <p>7. ter sensação de repouso.
 8. melhorar a saúde.
 9. estar com outras pessoas.
 10. competir com os outros.
 11. ficar com o corpo definido.
 12. alcançar meus objetivos.</p> <p>4</p> <p>19. diminuir a ansiedade.
 20. ficar livre de doenças.
 21. estar com os amigos.
 22. ser o melhor no esporte.
 23. manter o corpo em forma.
 24. obter satisfação.</p> <p>6</p> <p>31. ficar sossegado.
 32. ter índices saudáveis de aptidão física.
 33. conversar com outras pessoas.
 34. concorrer com os outros.
 35. tornar-me atraente.
 36. meu próprio prazer.</p> <p>8</p> <p>43. tirar o stress mental.
 44. crescer com saúde.
 45. fazer parte de um grupo de amigos.
 46. ter retorno financeiro.
 47. manter um bom aspecto físico.
 48. me sentir bem.</p> |
|---|--|

ANEXO B – Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
Câmpus de Rio Claro



Protocolo nº: 3758
Data Registro CEP: 25-05-2012

Rio Claro, 06 de setembro de 2012.

Ofício CEP 184/2012

Prezada Senhora,

Aprovo "*ad referendum*" do Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Biociências, UNESP, Campus de Rio Claro (CEP-IB-UNESP), o projeto de pesquisa intitulado "*Fatores motivacionais associados à prática regular de atividade física em idosos: focalizando a variável de gênero*", sob sua responsabilidade – orientadora: Profa. Dra. Gisele Maria Schwartz.

Atenciosamente,

Profa. Dra. **Rosa Maria Feiteiro Cavalari**
Coordenadora

Ilma. Sra.
Amanda Mayara do Nascimento
UNESP/IB-CRC

ANEXO C – Comprovante de submissão do Artigo 1

Assunto: RBAFS 13-051

De: rbafs@sbaafs.org.br (rbafs@sbaafs.org.br)

Para: amandinhamn@yahoo.com.br;

Data: Domingo, 17 de Março de 2013 21:53

Prezada Profª. Amanda Nascimento

Atestamos o recebimento de seu manuscrito intitulado "IDOSOS E A MOTIVAÇÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA: ANÁLISE DAS TENDÊNCIAS DE ABORDAGENS NAS TESES E DISSERTAÇÕES DO PORTAL DE PERIÓDICOS CAPES/MEC", o qual foi cadastrado em nosso banco de dados com o número "13/051". O mesmo será incluído no processo de análise imediatamente. Agradecemos por considerar nossa revista para a submissão de seu trabalho.

Sem mais para o momento,

Atenciosamente,

Prof. Dr. Mauro Barros
Editor Chefe

ANEXO D – Comprovante de Submissão do Artigo 2

Assunto:	[RM] Agradecimento pela Submissão
De:	Alex Branco Fraga (movimento@ufrgs.br)
Para:	amandinhamn@yahoo.com.br;
Data:	Sexta-feira, 18 de Outubro de 2013 12:37

Amanda Mayara Nascimento,

Agradecemos a submissão do seu manuscrito "DETERMINANTES MOTIVACIONAIS DE IDOSOS PARA A PARTICIPAÇÃO EM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: FOCALIZANDO AS VARIÁVEIS GÊNERO E FAIXA ETÁRIA" para Movimento (ESEF/UFRGS). Através da interface de administração do sistema, utilizado para a submissão, será possível acompanhar o progresso do documento dentro do processo editorial, bastando logar no sistema localizado em:

URL do Manuscrito:

<http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/author/submission/43161>

Login: amanda28

Em caso de dúvidas, envie suas questões para este email. Agradecemos mais uma vez considerar nossa revista como meio de transmitir ao público seu trabalho.

Alex Branco Fraga

Movimento (ESEF/UFRGS)

Revista Movimento

<http://seer.ufrgs.br/Movimento/index>