

Waleska Silveira de Souza Sánchez

**COMPARAÇÃO DE DIFERENTES TEMPOS E TIPOS DE PRÁTICA SOBRE A  
MOTIVAÇÃO DOS IDOSOS**

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional / UFMG

2017

Waleska Silveira de Souza Sánchez

**COMPARAÇÃO DE DIFERENTES TEMPOS E TIPOS DE PRÁTICA SOBRE A  
MOTIVAÇÃO DOS IDOSOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de graduação em Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Psicologia do Esporte

Orientador: Prof. Dr. Franco Noce

Co-orientadores: Ms. Camila C. F. Bicalho  
Vinicius Gomes de Freitas

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional / UFMG

2017

## RESUMO

Este estudo objetivou comparar as dimensões motivacionais de idosos participantes de um programa de atividade física regular em função do tempo de prática e do tipo de prática. Fizeram parte do estudo 84 idosos de ambos os sexos, com idade média de 70,63 ( $\pm$  6,43) anos, alunos de um projeto de educação física para a terceira idade. O nível motivacional foi obtido a partir do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54). Foi utilizada a análise descritiva dos dados para verificar o perfil motivacional para cada grupo. A normalidade dos dados foi testada e o teste de *Mann-Whitney* foi utilizado para realizar a comparação entre os grupos. O nível de significância adotado foi  $p < 0,05$ . Apenas a dimensão competitividade quanto ao tipo de prática apresentou diferença estatisticamente significativa, com maior valor para o grupo ginástica em relação ao grupo dança. De acordo com esse estudo, os fatores que mais motivam os idosos são saúde, prazer e sociabilidade e os menos motivadores, estética e competitividade. Os praticantes de ginástica se mostraram mais competitivos que os praticantes de dança provavelmente pelo maior foco no desempenho pessoal devido às características de cada modalidade. Diante disso, os profissionais devem considerar os motivos que levam o idoso a praticar determinada atividade e seu tempo de participação, visando maior adesão e continuidade por parte dos mesmos.

**Palavras-chave:** Motivação. Atividade Física. Tempo de Permanência.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>4</b>
<b>MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>5</b>
Cuidados éticos.....	5
Amostra.....	6
Critérios de inclusão.....	6
Critérios de exclusão.....	6
Procedimentos .....	6
Análise estatística .....	7
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>8</b>
<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>14</b>

## INTRODUÇÃO

Segundo dados do IBGE (2015), o Brasil vem passando por um processo de transição demográfica com expressiva queda nas taxas de mortalidade e de natalidade, o que resulta em um acelerado envelhecimento populacional. Esse aumento na expectativa de vida pode, de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), colocar o país em sexto lugar do mundo quanto ao número de idosos até 2025 (SILVA *et al.*, 2012). De acordo com estudos estatísticos, a população idosa passou de 14,2 milhões, em 2000, para 19,6 milhões em 2010, apresentando uma taxa de crescimento de mais de 4% ao ano, com expectativa de atingir 41,5 milhões em 2030, e 73,5 milhões em 2060 (IBGE, 2015).

O processo de envelhecimento envolve alterações físicas e psicológicas que podem resultar na diminuição progressiva da capacidade funcional, autonomia e independência do idoso (CIVINSKI *et al.*, 2011; GOBBI *et al.*, 2013). Um estilo de vida ativo pode minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento nos aspectos biológico, psicológico (afetivo, emocional e cognitivo) e social (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006; LAMBOGLIA *et al.*, 2012). Diante disso, uma das estratégias propostas pela OMS é o envelhecimento ativo, considerado um dos fatores comportamentais determinantes para a adoção de hábitos de vida saudáveis (MARTINS *et al.*, 2016).

O ingresso e a permanência em programas de atividade física dependem de influenciadores que diferem de acordo com cada indivíduo, sendo necessário compreender suas características e consequências (AMORIM *et al.*, 2014). A motivação é caracterizada segundo Samulski (2009) como: "um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)". A motivação intrínseca em geral está associada ao bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência (BALBINOTTI *et al.*, 2011). Dessa forma, indivíduos intrinsecamente motivados possivelmente alcançarão uma permanência mais duradoura se comparado a indivíduos motivados por fatores externos (BARROSO JUNIOR, 2015; MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2012).

Pessoas que praticam atividade física há menos tempo tem maior probabilidade de abandonarem a prática do que as pessoas que o fazem há mais tempo (CASTRO *et al.*, 2010; MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2012). Isso está

relacionado ao fato de que com o aumento do tempo de prática ocorre também um aumento da motivação intrínseca (HAUSSER *et al.*, 2014). Além disso, com o avançar da idade, são importantes a integração social e a coesão grupal e o tempo de participação pode fortalecer os vínculos de amizade, auxiliando na permanência do aluno no grupo (MASSETO, 2011).

A escolha por determinada atividade tem relação direta com a preferência individual do sujeito e com a representação que ela tem dentro do seu núcleo social (MASSETO, 2011). Sendo assim, a atividade física de preferência e o prazer com a prática podem influenciar a adesão e a permanência em determinada atividade (AMORIM *et al.*, 2014). Em função disso, diversas modalidades (dança, ginástica generalizada, caminhada, musculação, etc...) vêm sendo propostas para a população idosa, possibilitando a escolha de acordo com seus objetivos e necessidades (GONZAGA *et al.*, 2011). Contudo, com a participação regular em um programa de exercício físico alguns fatores se tornam menos importantes, sendo incorporados outros (LOPES *et al.*, 2014). Sendo assim, os motivos de adesão não são necessariamente os mesmos que os de permanência (FREITAS *et al.*, 2007).

Visto que o nível motivacional dos idosos pode sofrer influência do tempo de permanência e da modalidade de atividade física praticada, faz-se necessário investigar essas influências nas diferentes dimensões da motivação. Isso possibilitará uma melhor atuação profissional a partir de intervenções com planejamentos e direcionamentos mais adequados a cada situação. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi comparar as dimensões motivacionais de idosos praticantes de atividade física regular em função do tempo de prática e do tipo de prática.

## **MATERIAIS E METÓDOS**

### **Cuidados éticos**

Trata-se de um estudo de caráter transversal, no qual os indivíduos participaram de forma voluntária e anônima após serem familiarizados com os objetivos e procedimentos da investigação. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (CAAE: 12570713.2.0000.5149).

### **Amostra**

Fizeram parte do estudo 84 idosos, sendo 72 indivíduos do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com idade média de 70,63 ( $\pm$  6,43) anos, alunos do projeto universitário Educação Física para a Terceira Idade. Dentre eles, 24 participavam do projeto há no máximo um ano (G1) e 60 há mais de um ano (G2), 12 eram praticantes de dança (GD) e 72 eram praticantes de ginástica (GG).

### **Crítérios de inclusão**

Foi adotado como critério de inclusão: ter idade acima de 60 anos.

### **Crítérios de exclusão**

Foi adotado como critério de exclusão: Ter idade acima de 83 anos; não completar o protocolo de coleta de dados; praticar as modalidades, ginástica e dança, simultaneamente.

### **Procedimentos**

A coleta dos dados foi realizada no segundo semestre de 2016 por profissionais e graduandos de Educação Física, previamente treinados nos

procedimentos da coleta. Os dados foram obtidos durante um evento organizado pelo projeto e no decorrer das aulas com alguns alunos que não compareceram ao mesmo.

O perfil dos idosos foi obtido a partir do Inventário de Fatores Situacionais - Saúde, elaborado pelos próprios pesquisadores do projeto, composto por dados como idade, sexo, data de ingresso no projeto, turma a qual pertence, dentre outros. Por meio dele os voluntários foram classificados em quatro grupos: GD (praticantes de dança); GG (praticantes de ginástica); G1 (com até um ano de prática); G2 (com mais de um ano de prática).

A avaliação do nível de motivação dos idosos para a prática de exercícios físicos foi realizada utilizando o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), que identifica os fatores de motivação em relação ao tempo presente. Este instrumento foi validado para diversas faixas etárias, desde adolescentes a idosos. Ele mede seis dimensões associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006).

O questionário é constituído por 54 itens, agrupados em 9 blocos de seis perguntas, sendo cada pergunta referente a uma das seis dimensões motivacionais. As respostas são obtidas, de modo individual por meio de uma escala Likert de 5 pontos, desde *isso me motiva pouquíssimo* a *isso me motiva muitíssimo*.

### **Análise estatística**

Foi utilizada uma análise descritiva dos dados para verificar o perfil motivacional dos voluntários. Os resultados do IMPRAF-54 foram analisados de acordo com as médias e os respectivos desvios padrão para cada grupo. A normalidade dos dados foi testada por meio do teste de *Shapiro-Wilk*. Como nem todas as variáveis apresentaram distribuição normal foi realizado o teste de *Mann-Whitney* para avaliar a comparação entre os grupos para cada dimensão. O nível de significância adotado foi  $p=0,05$ .

Posteriormente foram utilizados os quartis da tabela normativa validada para o grupo de idade 37 a 83 anos (BARBOSA, 2006) para classificar os escores brutos de cada indivíduo. A partir deles identificou-se o nível de motivação (baixa,

moderada baixa, moderada alta e alta) dos indivíduos em cada dimensão. Esses resultados foram apresentados de acordo com as frequências de resposta para cada grupo, observadas em cada uma das seis dimensões.

## RESULTADOS

Nos gráficos 1 e 2 estão representados os valores médios dos escores brutos de cada uma das dimensões de acordo com o tipo de prática e com o tempo de prática.

Como pode ser observado no gráfico 1, tanto para GD (praticantes de dança) quanto para GG (praticantes de ginástica) as dimensões motivacionais saúde e prazer apresentaram os maiores valores médios e as dimensões competitividade e estética os menores valores. Ao comparar os dois grupos, apenas a dimensão competitividade apresentou diferença estatisticamente significativa ( $p=0,021$ ), em que GG obteve média maior que GD.

**Gráfico 1 – Médias dos escores em função do tipo de prática para cada dimensão motivacional**

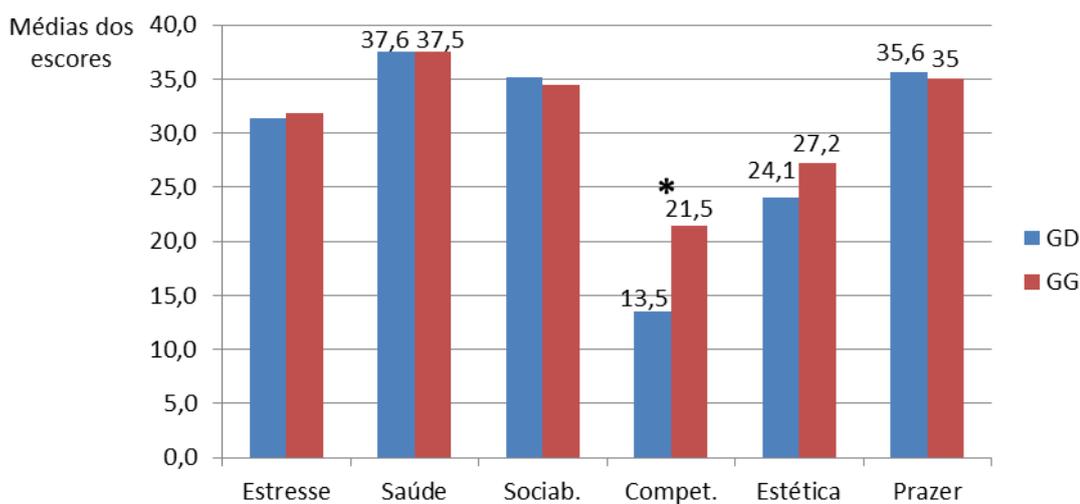


Gráfico elaborado pelos autores.

Em relação aos diferentes tempos de prática foram encontradas as maiores médias para as dimensões motivacionais saúde e prazer e menores para as competitividade e estética (gráfico 2). Porém não houve diferença significativa entre os grupos G1 (até um ano de prática) e G2 (mais de um ano de prática) para nenhuma das dimensões motivacionais.

**Gráfico 2 – Médias dos escores em função do tempo de prática para cada dimensão motivacional**

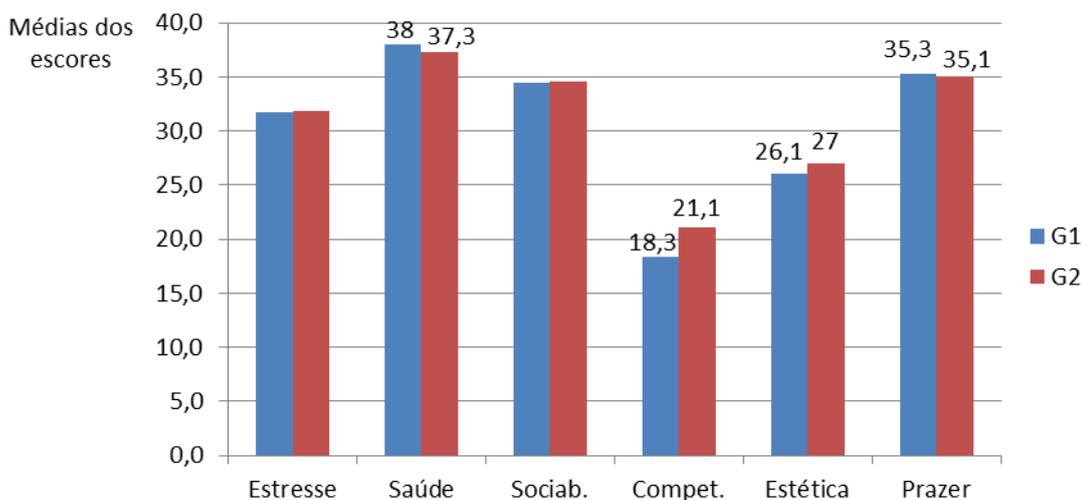


Gráfico elaborado pelos autores.

Nas tabelas abaixo, são apresentadas as frequências de resposta para cada nível motivacional (baixa a alta motivação) em função do tempo e do tipo de prática nas diferentes dimensões. Em relação ao tipo de prática (Tabela 1), 58% dos indivíduos do GD apresentaram alta motivação para as dimensões saúde e prazer. Dos integrantes do GG, 65 % tiveram alta motivação nas dimensões competitividade e 47% nas dimensões saúde e sociabilidade. Nos dois grupos a estética apresentou maior número de participantes em baixa motivação, com 58% no GD e 32% no GG.

**Tabela 1 É Frequência de resposta de acordo com o tipo de prática por dimensão motivacional**

Dimensão		Baixa	Moderada Baixa	Moderada Alta	Alta
Estresse	GD	17%	25%	8%	50%
	GG	11%	26%	17%	46%
Saúde	GD	25%	0%	17%	58%
	GG	8%	18%	26%	47%
Sociab.	GD	0%	17%	33%	50%
	GG	3%	25%	25%	47%
Compet.	GD	17%	17%	42%	25%
	GG	17%	7%	11%	65%
Estética	GD	58%	17%	0%	25%
	GG	32%	24%	14%	31%
Prazer	GD	8%	17%	17%	58%
	GG	14%	21%	19%	46%

Tabela elaborada pelos autores após classificação dos escores com a tabela normativa 37 a 83 anos.

Na tabela 2, observou-se que 63% dos participantes do G1 tem motivação alta para prazer e 58% para saúde. Já dentre os alunos do G2, as dimensões com maior número de indivíduos para alta motivação foram competitividade, com 67% e sociabilidade, com 48%. Nos dois grupos a estética obteve o maior número de pessoas para baixa motivação, sendo 50% no G1 e 30% G2.

**Tabela 2-Freqüência de resposta de acordo com o tempo de prática por dimensão motivacional**

Dimensão		Baixa	Moderada Baixa	Moderada Alta	Alta
Estresse	G1	8%	33%	8%	50%
	G2	13%	23%	18%	45%
Saúde	G1	8%	17%	17%	58%
	G2	12%	15%	28%	45%
Sociab.	G1	0%	29%	25%	46%
	G2	3%	22%	27%	48%
Compet.	G1	21%	17%	21%	42%
	G2	15%	5%	13%	67%
Estética	G1	50%	8%	8%	33%
	G2	30%	28%	13%	28%
Prazer	G1	13%	17%	8%	63%
	G2	13%	22%	23%	42%

Tabela elaborada pelos autores após classificação dos escores com a tabela normativa 37 a 83 anos.

## DISCUSSÃO

O objetivo desse estudo foi comparar os fatores motivacionais de idosos praticantes de atividade física regular em função do tipo de prática e do tempo de prática. A partir da análise das médias dos escores identificou-se que os motivos que mais influenciam os idosos a realizar atividade física são saúde e prazer tanto para os diferentes tempos de prática quanto para os diferentes tipos de prática. Ao realizar a comparação dos dados apenas a competitividade apresentou diferença estatisticamente significativa, com maior valor para o grupo ginástica em comparação ao grupo dança.

Barbosa (2006) ao explicar a competitividade, afirma que a mesma pode ser orientada à vitória (foco na comparação interpessoal) ou ao objetivo (foco no desempenho pessoal), afetando a forma como se recebe uma situação competitiva. Assim, uma possível explicação para a diferença nessa dimensão pode estar relacionada às demandas e características específicas de cada modalidade. A ginástica é uma atividade que pode estar mais relacionada ao foco na manutenção e melhoria do desempenho físico em função dos exercícios executados de forma sistematizada, como exercícios localizados, de força, flexibilidade e aeróbicos. Já a dança, mesmo se apresentando eficaz para melhoria de aspectos físicos e motores, possui características mais lúdicas e culturais, voltadas para o aprendizado e o prazer durante a prática.

A saúde é constantemente encontrada como um dos principais aspectos motivacionais do público idoso. Isso se deve às mudanças decorrentes do envelhecimento que estão associadas a uma perda gradativa da independência funcional (MOREIRA; TEIXEIRA; NOVAES, 2014), tornando a busca por saúde e qualidade de vida fator primordial para essa população. Nesse sentido, os resultados desse estudo corroboram com literatura. Cavalli *et al.* (2014) encontrou a prevenção de doenças como principal motivo para a prática de exercício físico na visão dos idosos. A busca pela saúde também foi apontada entre os principais motivos para o ingresso e para a permanência na atividade física na pesquisa de Meurer, Benedetti e Mazo (2012). No estudo de Ribeiro *et al.* (2012), 95% dos idosos pesquisados disseram considerar a prática de atividade física importante para manutenção da saúde.

O fator prazer é comumente associado à busca e manutenção da prática de atividades físicas, viabilizando a obtenção e conscientização de seus benefícios físicos e psicológicos (BARBOSA, 2006). Nesse estudo o prazer aparece como a segunda dimensão mais motivadora. Diversos autores encontraram o prazer dentre os principais motivos para prática de atividade física (Silva *et al.*, 2016; LOPES *et al.*, 2014; MASSETO, 2011; CASTRO *et al.*, 2010; FREITAS *et al.*, 2007). Resultado semelhante foi encontrado no estudo de Amorim *et al.* (2014), porém com longevas ativas que ressaltaram o prazer e o gostar da modalidade como fatores que facilitam a adoção e a permanência nas atividades em que participavam.

Ao classificar os escores brutos com os quartis da tabela normativa 37 a 83 anos, observou-se que além das dimensões saúde e prazer grande parte dos indivíduos avaliados apresentou alta motivação para sociabilidade. Isso pode estar associado à busca por relações sociais e afetivas enquanto necessidade psicológica básica (RYAN e DECI, 2000) e à socialização percebida nos grupos de convivência. Em concordância com esse achado, Silva (2016), identificou a sociabilidade como segundo fator motivacional em escala de importância. Gomes; Zazá, 2009 e Lopes *et al.*, 2014, encontraram o incentivo ao relacionamento social como um dos principais motivos de permanência na atividade física.

O tempo de prática também se mostra como um fator importante a ser considerado. Afinal ele está relacionado a uma convivência contínua dentro de determinado grupo, no qual são estabelecidas relações de amizade e sensação de pertencimento, além da percepção dos benefícios obtidos através da prática regular. Corroborando com o estudo de Hausser *et al.* (2014), no qual os idosos desistentes de determinado projeto (mais de 60%) permaneceram menos de um ano no mesmo, ressaltando a importância de manter um alto nível de motivação para esse público. E também com Bittar e Lima (2011), que em seu estudo sobre o impacto das atividades em grupo na senescência, realçam os vínculos afetivos como benefícios percebidos pelos participantes através da participação regular no projeto.

Apesar de reconhecerem os benefícios da prática de atividade física, os idosos apresentam uma série de barreiras para realização da mesma, dentre as quais uma das principais é a motivação (DANTAS *et al.*, 2015). A atividade física de preferência, e a atividade física e sua metodologia fazem com que a realização da mesma seja por gosto e prazer (AMORIM *et al.*, 2014). Diante disso, além de

atividades inicialmente mais relacionadas à saúde física, a oferta de atividades relacionadas a aspectos culturais e sociais se apresentam como importante estratégia para atrair e manter os idosos na prática. Como a dança, que apresentou grande parte dos indivíduos com alta motivação para o prazer e que, segundo Martins *et al.*, 2016, aparece entre as principais atividades realizadas por pessoas com mais de 65 anos. Além de ser apontada nos achados de Andrade *et al.* (2014) como a atividade mais apreciada pelos idosos (50% da amostra).

A estética e a competitividade se apresentaram como dimensões de baixa motivação em todos os grupos. De acordo com Meurer; Benedetti e Mazo (2012) esses são fatores que perdem importância com o avançar da idade devido a uma maior preocupação com fatores relacionados à sensação de bem estar e saúde. Outros estudos encontraram resultados semelhantes apontando como fatores de menor influência a competitividade e/ou estética (GOMES e ZAZÁ, 2009; MAZO, MEURER; BENEDETTI, 2009; RIBEIRO *et al.*, 2012; CAVALL *et al.*, 2014; DANTAS *et al.* 2015; SILVA *et al.*, 2016).

O presente estudo apresenta algumas limitações que impedem a generalização dos dados como, por exemplo, em relação ao tamanho e distribuição da amostra. Estudos futuros podem obter amostras maiores e mais equilibradas a partir da coleta de dados em diferentes espaços e programas de exercícios físicos destinados a essa população. Outra possível limitação se deve ao fato de que mesmo o instrumento utilizado ser direcionado e validado para os idosos, alguns deles podem ter apresentado dificuldade no entendimento em função da idade avançada. Uma estratégia interessante seria a complementação com entrevistas semiestruturadas, com questões abertas, realizadas individualmente, visando ampliar e aprofundar a pesquisa sobre as dimensões motivacionais de cada indivíduo.

## CONCLUSÃO

Conclui-se a partir desse estudo que as dimensões que mais motivam os idosos são saúde, prazer e sociabilidade enquanto as que menos os motivam são a estética e a competitividade. Competitividade essa que pode ser interpretada de formas distintas de acordo com cada modalidade e suas respectivas características. Como pôde ser observado a partir da comparação entre os grupos, onde os praticantes de ginástica se mostraram mais competitivos que os praticantes de dança provavelmente pelo maior foco no desempenho pessoal.

Os profissionais envolvidos com o público idoso devem considerar os motivos que os levam à prática de determinada atividade e o tempo de participação na mesma ao planejar e direcionar suas aulas. Dessa forma, a partir da identificação dos fatores e níveis motivacionais, é possível atender melhor às expectativas de cada grupo, obtendo maior adesão, continuidade e um envelhecimento saudável.

## REFERÊNCIAS

AMORIM, M. *et al.* Fatores influenciadores para adoção de prática de atividades físicas percebidos por pessoas longevas. **Revista de Educação Física/UEM**, Maringá, v. 25, n. 2, p. 273-283, 2. trim. 2014.

ANDRADE, A. N. *et al.* Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de Cajazeiras-PB. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 39-48, 2014.

BALBINOTTI, M. A. A. *et al.* Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, v. 16, n. 1, p. 99-106, janeiro-abril 2011.

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

BITTAR, C.; LIMA, L. C. V. O impacto das atividades em grupo como estratégia de promoção da saúde na senescência. **Revista Kairós Gerontologia**. São Paulo, v. 14, n. 4, p. 101-118, setembro 2011.

CASTRO, M. S. *et al.* Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio . Brasil. **Motricidade**, v. 6, n. 4, p. 23-33, 2010.

CAVALLI, A. S. *et al.* Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários . Brasil e Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 255-264, abril-junho 2014.

CIVINSKI C.; MONTIBELLER A.; BRAZ A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe (Online)**, v. 1, n. 9, p. 163-175, jan/jun 2011.

DANTAS, R. *et al.* Fatores motivacionais de idosos praticantes do método pilates. **Revista Brasileira Promoção Saúde**, Fortaleza, v. 28, n. 2, p. 251-256, abr./jun. 2015.

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

GOBBI, S. *et al.* Atividade física e saúde no envelhecimento: a experiência do Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT). In: ROSA, T. E. C.; BARROSO, A. E. S.; LOUVISON, M. C. P. **Velhices: experiências e desafios nas políticas do envelhecimento ativo.** Organizado por. São Paulo: Instituto de Saúde, 2013. 283-296.

GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de Adesão à prática de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Belo Horizonte, v. 14, n. 2, p. 132-138, 2009.

GONZAGA, J. M. *et al.* Efeitos de Diferentes Tipos de Exercício nos Parâmetros do Andar de Idosas. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, v. 17, n. 3, p. 166-170, mai/jun 2011.

HAUSSER, E. *et al.* Motivos de desistência em um programa de atividades física para idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 43-56, junho 2014.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Mudança Demográfica no Brasil no Início do Século XXI Subsídios para as projeções da população.** Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93322.pdf>. Acesso em: 05/10/2016.

BARROSO JUNIOR, J. C. A motivação para atividade física e a evasão de idosos em rio das ostras. **Corpus sci**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 55-68, jul./dez. 2015.

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 Promoção em Saúde**, Fortaleza, v. 25, n. 4, p. 521-526, out./dez. 2012.

LOPES BARBOSA, M. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126).** 2006. 151 f. (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) . Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

LOPES, A. L. *et al.* Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. **Revista Educação Física/UEM**, v. 25, n. 1, p. 23-32, 1. trim. 2014.

MARTINS, M. *et al.* Atividade física nos mais de 65 anos e a Promoção da Saúde. **Actas de Gerontologia**, v.2, n. 1, 2016.

MASSETTO, S. T. Manutenção da prática de atividades aquáticas: tempo de prática e alterações dos principais motivos, na percepção dos idosos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 10, n. 1, 2011.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira Cineantropom. Desempenho Hum.**, v. 8, n. 2, p. 67-72, janeiro 2006.

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**, v. 17, n. 2, p. 299-303, maio-agosto/2012.

MOREIRA, R. M.; TEIXEIRA, R. M.; NOVAES, K. O. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 201-217, março 2014.

RIBEIRO, J. A. B. *et al.* Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira Ciência do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012.

RYAN, R. M. and DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54. 67, 2000.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri: Manole, 2009. 496 p.

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

SILVA, M. F. *et al.* Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 635-642, Rio de Janeiro, dezembro 2012.