

A motivação está associada à duração e frequência da prática de atividade física em idosos?

Is motivation associated with the duration and frequency of physical activity in the elderly?

¿La motivación está asociada con la duración y frecuencia de actividad física en personas de la tercera edad?

*Angela Patrícia Ladeira**

*Leonardo Lopes Giacomin***

*Gabriel Lucas Morais Freire****

*José Roberto Andrade do Nascimento Júnior*****

*Daniel Vicentini de Oliveira******

Resumo

Este estudo analisou as relações entre os fatores de motivação e a duração e frequência da prática de atividade física. Pesquisa transversal e observacional, realizada com 79 idosos de ambos os sexos, praticantes de atividade física nas academias da terceira idade. Foi utilizado um questionário sócio demográfico, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, e o Inventário de Motivação para o Exercício-2 (EMI-2). Os dados foram analisados pelos testes Kolmogorov-Smirnov e pela correlação de Spearman ($p < 0.05$).

* Centro Universitário Metropolitano de Maringá (UNIFAMMA). E-mail: angelaladeira.13@hotmail.com

** Centro Universitário Metropolitano de Maringá (UNIFAMMA). E-mail: leonardo.giacomin@hotmail.com

*** Escola Superior de Educação Física - Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE). E-mail: bi88el@gmail.com

**** Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). E-mail: jroberto.jrs01@gmail.com

***** Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). E-mail: d.vicentini@hotmail.com

Verificou-se que os idosos praticam mais atividades leves (caminhada) e moderadas por semana. Verificou-se que a duração e frequência da prática de atividade física estão inversamente associadas a motivos como controle do estresse, prevenção de doenças, reabilitação da saúde, reconhecimento social e afiliação. Concluiu-se que os idosos praticam, em sua maioria, mais atividades físicas leves e moderadas e que os principais motivos para a prática de atividade física estão relacionados à Prevenção de doenças, Condição física, Controle do estresse, Diversão/Bem-estar e Afiliação. Ressalta-se que a duração e frequência da prática de atividade física estão inversamente associadas a motivos como controle do estresse, prevenção de doenças, reabilitação da saúde, reconhecimento social e afiliação.

Palavras-chave: *Envelhecimento; Motivação; Atividade motora; Exercício*

Abstract

This study analyzed the relationship between motivational factors and the duration and frequency of physical activity practice. Transversal and observational research was carried out with 79 elders of both sexes, that are physical activity practitioners in gyms for the elderly. A sociodemographic questionnaire, International Questionnaire on Physical Activity (IPAQ), short version, and the Motivation Inventory for Exercise-2 (EMI-2) were used. Data was analyzed by the Kolmogorov-Smirnov tests and the Spearman correlation ($p < 0.05$). It was verified that the elderly practice a greater amount of light activities (walking) and moderate activities per week. It was verified that the duration and frequency of the practice of physical activity are inversely associated with reasons such as stress management, disease prevention, health rehabilitation, social recognition and affiliation. It was concluded that the elderly practice mostly mild and moderate physical activities and that the main reasons for practicing physical activity are related to Disease prevention, Physical condition, Stress control, Fun / Well-being and Affiliation. It should be emphasized that the duration and frequency of physical activity practice are inversely associated with reasons such as stress management, disease prevention, health rehabilitation, social recognition and affiliation.

Keywords: *Aging; Motivation; Motor activity; Exercise.*

Resumen

Este estudio analizó las relaciones entre los factores de motivación, duración y frecuencia de la práctica de actividad física. Investigación transversal y observacional, realizada con 79 sujetos de la tercera edad, de ambos sexos, practicantes de actividad física en gimnasios destinados para la tercera edad. Se utilizó un cuestionario sociodemográfico, Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), versión corta, y el Inventario de Motivación para el Ejercicio-2 (EMI-2). Los datos fueron analizados por las pruebas

Kolmogorov-Smirnov y la correlación de Sperman ($p < 0.05$). Se identificó que las personas mayores practican más actividades leves (caminata) y moderadas por semana. Se verificó que la duración y frecuencia de la práctica de actividad física están asociadas inversamente con motivos como control del estrés, prevención de enfermedades, rehabilitación de la salud, reconocimiento social y afiliación. Se concluyó que las personas mayores practican en su mayoría más actividades físicas leves y moderadas y que los principales motivos para la práctica de actividad física están relacionados a la Prevención de enfermedades, Condición física, Control del estrés, Diversión / Bienestar y Afiliación. Se resalta que la duración y frecuencia de la práctica de actividad física están asociadas inversamente con motivos como control del estrés, prevención de enfermedades, rehabilitación de la salud, reconocimiento social y afiliación.

Palabras clave: *Envejecimiento; Motivación; Actividad motora; Ejercicio.*

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, ocorreu um crescimento na população mundial de idosos (Barber, Forster & Birch, 2015). Dados do Censo 2010 apontam que a quantidade de idosos ultrapassa 30 milhões de pessoas no Brasil (Silva et al, 2014). Como já se sabe, o envelhecimento se concebe como um processo intrínseco, ativo e progressivo, seguido por alterações físicas, fisiológicas e psicológicas, as quais podem gerar prejuízos na capacidade do idoso em se habituar às atividades de vida diária (Gutiérrez, Calatayud & Tomás, 2018).

Nesse sentido, a atividade física surge como uma ferramenta de prevenção aos efeitos negativos fisiológicos, físicos e psicológicos do envelhecimento (Sousa & Vendrusculo, 2010). Um leque de estudos recentes aponta a importância da prática de atividade física na melhoria dos parâmetros físicos, fisiológicos (Dias, Gurjão & Marucci, 2016; Santos Rizzi, Leal & Vendrusculo, 2017; Siqueira et al, 2017; Agostini et al, 2018;) e psicológicos (Meurer, Benedetti & Mazo, 2011; Silva et al, 2016; Chung et al, 2017).

Apesar dos inúmeros benefícios da atividade física durante o processo de envelhecimento, a motivação dos idosos para iniciar ou permanecer em um planejamento de atividade física ainda é o grande desafio para os profissionais da saúde (Biedenweg et al., 2014). Nessa perspectiva, pesquisadores

vêm conduzindo investigações com o intuito de assimilar melhor os aspectos motivacionais dos idosos na aderência a um programa de exercício físico (Meurer et al., 2011; Silva et al, 2016).

A motivação é caracterizada como uma ação intencional, direcionada para uma meta e regulada por fatores ambientais e pessoais (Borges et al, 2015). Uma das principais abordagens para o estudo da motivação tem sido a Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci & Ryan, 1985), que tem o propósito de interpretar a personalidade da motivação humana, bem como a motivação intrínseca e extrínseca, analisando todos os aspectos favoráveis ou não para que a motivação possa ocorrer. Na prática de atividade física, a TAD pode ser aplicada em distintos grupos populacionais e em diferentes contextos (Coimbra et al, 2013; Borges et al, 2015; Niven & Markland, 2016).

A TAD sugere que a motivação seja um processo *continuum*, que indique por autodeterminação (Deci & Ryan, 1985) subdividido em três níveis: 1) Desmotivação ou motivação extrínseca, onde não existe motivação para ação, uma vez que esta ação não proporcionou sentido/significado a compreensão do sujeito (Niven & Markland, 2016). 2) Regulações por motivação extrínseca que se subdivide em 2.1) Regulação externa, forma completamente controlada e com menor autonomia de motivação; nesta o comportamento é controlado por controlador externo ao próprio comportamento, isto é, o indivíduo se comporta para conquistar algo ou fugir de punições (Deci & Ryan, 1985); 2.2) Regulação introjetada, nesta os resultados são gerenciados pelos indivíduos envolvidos (Deci & Ryan, 1985); por seu lado, a regulação identificada é o processo pelo qual os indivíduos reconhecem e aceitam o mérito pessoal da atividade por ela mesma (Deci & Ryan, 1985); 2.3) Regulação integrada, a qual é observada como elemento de motivação extrínseca; nesta ela se torna proporcional a outras observações, necessidades e vivências, englobando a importância comportamental pessoal com o próprio eu (Deci & Ryan, 1985). 3) Motivação intrínseca, que parte da relevância interna e se relaciona a algo positivo, prazeroso, que a atividade irá proporcionar (Coimbra et al, 2013).

Ao definir essas diferentes formas de motivação, a TAD responde pela qualidade da motivação e não pela sua quantidade (Ryan & Deci 2000; Ryan & Patrick, 2009). Atividades que são impulsionadas principalmente

por formas controladas de motivação (regulação externa e regulamentação introjetada) são hipotetizadas como geradoras de conflito intrapessoal, que dificultam a disponibilidade de recursos volitivos, como a capacidade de exercer esforço sustentado (Koestner et al. 2008). Embora a motivação controlada possa, às vezes, motivar comportamentos de curto prazo, espera-se que não seja capaz de manutenção por longos períodos de tempo (Ryan & Deci 2000; Markland & Ingledew 2007; Ryan & Patrick, 2009; Teixeira et al. 2012). Indivíduos que são autonomamente motivados a serem ativos, muitas vezes exibem mais emoções positivas, níveis mais altos de percepção comportamental, competência e auto endosso reflexivo, e são normalmente mais dispostos a se envolver no comportamento fisicamente ativo por tempo prolongado (Teixeira et al. 2012). Portanto, esses indivíduos são geralmente mais propensos a se envolver na manutenção de longo prazo, quando comparados com aqueles que são meramente impulsionados pelo controle de motivos (Ryan & Deci, 2000; Markland & Ingledew, 2007; Ryan & Patrick, 2009; Teixeira et al. 2012).

Pesquisas têm buscado compreender os fatores motivacionais que levam idosos à prática de exercícios físicos (Franco et al, 2015; Pinto, Fontaine & Neri, 2016; Lachman et al; 2018). Patel e colaboradores (2013) realizaram um estudo com idosos e descobriram que os principais motivos para a participação no programa de exercício foram: ser ativo por razões de alegria; ser ativo por motivos médicos/saúde; e estar fisicamente ativo. Mais recentemente, Silva e colaboradores (2016) investigaram os fatores motivacionais em idosos praticantes de atividade física regular e concluíram que os fatores motivacionais para os idosos foi a saúde e sociabilidade, prazer e controle do estresse.

A partir das considerações apontadas, estudar o idoso na prática da atividade física requer entender quais fatores motivacionais estão carregando o mesmo à prática e fazer com que este se mantenha nela. Esses achados contribuem para melhor ação dos profissionais envolvidos com essa população. Diante disso, o objetivo do presente estudo foi analisar as relações entre os fatores de motivação para prática de atividade física e a duração e frequência da prática de atividade física dos idosos frequentadores das Academias da Terceira Idade (ATI) de Maringá, Paraná.

METODOLOGIA

Participantes

A amostra foi composta por 79 idosos, escolhidos de forma intencional e por conveniência. Foram inclusos idosos (60 anos ou mais), de ambos os sexos, usuários de uma das 13 ATIs sorteadas, localizadas no município de Maringá, Paraná, Brasil. Idosos com possível déficit cognitivo, avaliados por meio do Mini Exame do Estado Mental (MEEM), foram excluídos ($n=2$). O MEEM é composto por questões agrupadas em sete categorias: orientação temporal, orientação espacial, registro de três palavras, atenção e cálculo, recordação das três palavras, linguagem e capacidade viso construtiva (Folstein, Folstein & McHugh, 1975). As notas de corte utilizadas para exclusão pelo MEEM foram: 17 para os analfabetos; 22 para idosos com escolaridade entre 1 e 4 anos; 24 para os com escolaridade entre 5 e 8 anos e 26 para os que tiverem 9 anos ou mais anos de escolaridade. Estes pontos de corte foram baseados nos critérios de Brucki, Nitrini, Caramelli, Bertolucci & Okamoto (2003) e correspondem à média obtida por esses autores para cada faixa de escolaridade, menos um desvio padrão. Idosos classificados abaixo do ponto de corte específico para sua escolaridade foram excluídos.

Instrumentos

Para identificação do perfil sociodemográfico e de saúde dos idosos, foi utilizado um questionário semiestruturado pelos autores, com questões referentes ao sexo (masculino; feminino), idade (60 a 69 anos; 70 a 79 anos; 80 anos ou mais), autopercepção de saúde (excelente; muito boa; boa; regular; ruim), há quanto tempo frequenta as ATIs (menos de seis meses; seis meses a dois anos; dois a cinco anos; mais de cinco anos), quantas vezes na semana frequenta as ATIs (1 vez; 2 vezes; 3 vezes; 4 vezes ou mais), se realiza outro exercício físico além das ATIs (não; hidroginástica; musculação; dança; caminhada; outro).

O nível de atividade física dos idosos foi avaliado utilizando-se a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Este instrumento avalia atividades físicas realizadas no tempo de lazer, como deslocamento de um lugar ao outro, serviços domésticos e atividades ocupacionais. Será considerado o tempo de 150 minutos semanais de atividades físicas para o sujeito ser classificado como fisicamente ativo; para menos de dez minutos semanais, o sujeito será considerado sedentário; aqueles que realizarem ao menos 10 minutos, mas não alcançarem os 150 minutos, foram consideradas insuficientemente ativos (Matsudo et al., 2001).

As informações relacionadas aos motivos para a prática de exercício físico foram obtidas mediante a aplicação do *Exercise Motivations Inventory*, validado por Alves & Lourenço (2003). Esta escala é constituída por 44 itens, agrupados em 10 fatores de motivação: diversão/bem-estar, controle de estresse, reconhecimento social, afiliação, competição, reabilitação da saúde, prevenção de doenças, controle de peso corporal, aparência física e condição física. Em seu delineamento, o respondente se posiciona frente aos 44 itens que compõem o inventário, mediante escala Lickert de 6 pontos (0 = “nada verdadeiro” a 5 = “totalmente verdadeiro”), encabeçado pelo enunciado “Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico”. O EMI-2 permite identificar, dimensionar e ordenar fatores de motivação intrínseca e extrínseca para a prática de exercício físico.

Procedimentos

Pesquisa observacional e transversal, aprovada pelo Comitê de ética em pesquisas com seres humanos da Faculdade Metropolitana de Maringá (FAMMA), por meio do parecer número 2.305.331/2017.

Primeiramente foi feito contato com o responsável pelas ATIs do município de Maringá, Paraná, para obtenção da autorização, através de um termo de consentimento, para realização da coleta dos dados. O segundo passo foi conseguir o mapa das 54 ATIs e dividi-lo em quatro regiões (norte, sul, leste, oeste). A partir disso, foram sorteadas 13 ATIs, três das regiões norte, leste e sul e quatro da região oeste, pois é nesta região que se encontra o maior número de ATIs.

A coleta de dados foi realizada as segundas, quartas e sextas feiras, no período matutino e vespertino. Os idosos que estavam realizando os exercícios físicos foram abordados, e os que aceitaram participar da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); os idosos que não conseguiam assinar fizeram impressão digital no termo.

Análise dos dados

A análise preliminar dos dados foi realizada por meio do teste de normalidade de *Kolmogorov Smirnov*. Como a normalidade dos dados foi violada, a estatística descritiva foi apresentada pela mediana (Md) e intervalo interquartilício (Q1-Q3). Foi utilizado o coeficiente de correlação de *Spearman* para verificar a correlação entre as variáveis. A significância adotada foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Nota-se a prevalência de idosos do sexo feminino (84,6%), com idade entre 60 e 69 anos (65,4%), com percepção de saúde boa (74,4%), que praticam exercício na ATI há mais de 2 anos (55,1%) e possuem frequência semanal de prática de no mínimo três vezes (71,8%). Observou-se também que 74,4% dos idosos praticam outro tipo de exercício.

Os idosos praticam exercício principalmente para prevenir doenças (Md = 5,0), manter a condição física (Md = 5,0), controlar o estresse (Md = 5,0) e se divertir (Md = 5,0). Em contrapartida, os motivos de reconhecimento social (Md = 2,5) e competição (Md = 1,0) não são importantes para os idosos (Tabela 1).

Tabela 1 – Nível de motivação para a prática de exercício físico dos idosos frequentadores das academias da terceira idade do município de Maringá, Paraná.

Fatores de motivação	Md	Q1-Q3
Prevenção de doenças	5,0	5,0-5,0
Condição física	5,0	5,0-5,0
Controle do peso corporal	4,3	3,3-4,8
Aparência física	4,5	3,8-5,0
Controle do estresse	5,0	4,8-5,0
Diversão/Bem-estar	5,0	4,8-5,0
Afiliação	5,0	4,5-5,0
Reabilitação da saúde	3,5	2,3-5,0
Competição	1,0	1,0-2,0
Reconhecimento social	2,5	1,3-3,8

Nota-se que os idosos praticam caminhada diariamente (Md = 4,5) e atividades físicas moderadas algumas vezes por semana (Md = 3,0). Entretanto, a prática de atividades físicas vigorosas (Md = 0,0) não é muito realizada pelos idosos.

Tabela 2 – Duração e frequência da prática de atividade física dos idosos frequentadores das ATIs de Maringá, Paraná.

Prática de atividade física	Md	Q1-Q3
Dias de caminhada	4,50	2,7-5,0
Minutos de caminhada por semana	205,0	60,0-562,5
Dias de atividades moderadas	3,00	2,0-5,0
Minutos de atividades moderadas por semana	135,0	80,0-360,0
Dias de atividades vigorosas	0,0	0,0-2,0
Minutos de atividades vigorosas por semana	0,0	0,0-150,0

Verificou-se (Tabela 3) as seguintes correlações significativas ($p < 0,05$) entre os fatores de motivação para a prática de atividade física e a duração e frequência da prática de atividade física: dias de caminhada com prevenção de doenças ($r = -0,26$), controle do estresse ($r = -0,27$), afiliação ($r = -0,30$), reabilitação da saúde ($r = -0,23$) e reconhecimento social ($r = -0,23$); minutos de caminhada por semana com controle do estresse

($r = -0,27$) e afiliação ($r = -0,32$); minutos de atividades moderadas por semana com condição física ($r = 0,25$); dias de atividades vigorosas com controle do estresse ($r = -0,29$) e afiliação ($r = -0,27$); e minutos de atividades vigorosas por semana com controle do estresse ($r = -0,31$) e afiliação ($r = -0,31$).

Tabela 3 – Correlação dos fatores de motivação para a prática de atividade física com a duração e frequência da prática de atividade física dos idosos frequentadores das ATI de Maringá, Paraná.

Duração e frequência da atividade física	Fatores de motivação									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dias de caminhada	-0,26*	0,11	-0,03	0,06	-0,27*	-0,18	-0,30*	-0,23*	0,10	-0,23*
Min. de caminhada p/ semana	-0,08	0,16	0,19	0,18	-0,27*	-0,10	-0,32*	-0,17	0,16	-0,36*
Dias de at. moderadas	0,20	0,14	0,02	-0,03	-0,01	0,03	0,02	0,09	0,20	-0,05
Min. de at. Moderadas p/ semana	0,11	0,25*	0,10	0,11	-0,14	-0,08	-0,15	-0,11	0,38*	-0,10
Dias de at. vigorosas	-0,19	0,19	0,06	0,13	-0,29*	-0,21	-0,27*	-0,22	0,17	-0,15
Min. de at. vigorosas p/ semana	-0,15	0,19	0,02	0,10	-0,31*	-0,21	-0,31*	-0,21	0,16	-0,17

*Correlação Significativa – $p < 0,05$. Nota: 1. Prevenção de doenças; 2. Condição física; 3. Controle do peso corporal; 4. Aparência física; 5. Controle do estresse; 6. Diversão/Bem-estar; 7. Afiliação; 8. Reabilitação da saúde; 9. Competição; 10. Reconhecimento social.

Tais achados parecem indicar que quanto mais os idosos praticam exercício para prevenir doenças, controlar o estresse, se afiliar, reabilitar a saúde e serem reconhecidos socialmente, menos realizam atividade leves. Além disso, motivos como controle do estresse e afiliação também se associaram de forma inversamente proporcional com a prática de atividades vigorosas. No entanto, motivos como condição física e competição parecem favorecer a prática de atividades físicas moderadas.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi analisar as relações entre os fatores de motivação para prática de atividade física e a duração e frequência da atividade em idosos. Quando questionados sobre os motivos que os mantêm na prática de atividade física, a saúde é o principal aspecto motivador para a prática. Esses achados corroboram com a literatura e revelam que a saúde

é o principal motivo para os idosos realizarem atividade física (Cardoso, 2014; Li et al., 2014; Cené et al., 2016; Gutiérrez et al., 2018).

De forma geral, a inserção do idoso em programas de atividade física tem como um dos eixos centrais a socialização como forma de motivação para a prática (Castro, Lima & Duarte, 2016; Smith et al., 2017). Esta questão social abrange os princípios da TAD, que compreende o relacionamento social como componente das necessidades psicológicas básicas (Carvalho et al., 2015). Com isso, a atividade física não se limita a apenas benefícios fisiológicos, mas também psicológicos, visto que o idoso se sente incluído no grupo e, conseqüentemente, valorizado (Pinto et al., 2016; Chung et al., 2017).

Em relação aos demais fatores de motivação, todos foram classificados como sendo de motivação alta, incluindo a aparência física, contrariando os resultados encontrados por Silva e colaboradores (2016), no qual os autores verificaram que a preocupação com a aparência é algo que diminui com o envelhecimento, uma vez que os cuidados se voltam para o bem-estar e a saúde. O fator competitividade foi o menos importante para os idosos, corroborando os achados encontrados em pesquisas anteriores (Dantas et al; 2015; Silva et al., 2016), os quais ressaltam que o idoso não procura a atividade física para competir.

Embora idosos tenham tendência para atividades de menor intensidade (caminhada e jardinagem) (Torquato et al, 2016), quando relacionamos a intensidade, observamos que atividades moderadas são as mais percebíveis e estão de acordo com National Center for Health Statistics (2015). Já as atividades de alta intensidade/vigorosa apresentaram os piores escores; entretanto, Knowles e colaboradores (2015) observaram que o treinamento de alta de intensidade motivou os idosos tanto para razões intrínsecas e extrínsecas, bem como a melhoria da capacidade aeróbica.

Alguns estudos anteriores avaliaram o treinamento de alta intensidade em idosos. Knowles e colaboradores (2015) relataram que o treinamento de alta intensidade aumenta a percepção de qualidade de vida, motivação para a prática de atividade física e aptidão aeróbica em idosos. Já Iellamo et al. (2013) relataram efeitos superiores do treinamento de alta intensidade no tipo caminhada em desfechos relacionados à função

cardiovascular, fisiológicas e motivacionais, em comparação com treinamento de moderada intensidade. Osuka et al. (2017) verificaram a viabilidade de um protocolo de treinamento de alta intensidade para homens idosos e observaram dados superiores de vO_2 e frequência cardíaca em relação ao treinamento de moderada intensidade. Esses relatórios sugerem que os protocolos de treinamento de alta intensidade bem desenhados viabilizam resultados semelhantes ao treinamento de moderada intensidade, mas a influência no gasto de tempo do treinamento de alta intensidade seria superior à do treinamento de moderada intensidade (Osuka et al., 2017).

Embora nossos achados estejam de acordo com a literatura em relação aos motivos para o idoso se exercitar (Silva et al., 2016; Gutiérrez et al., 2018), percepção de saúde (Li et al., 2014) e atividade física (Troutman & Staples, 2014; Enríquez-Reyna et al., 2016), este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. A primeira é a descrição do programa de atividades realizadas pelos idosos nas ATI, que não são descritas na pesquisa, bem como a relação de motivação com as outras atividades realizadas pelos idosos fora das ATI, como também comparar intensidades de treinamento com níveis de motivação em grupos distintos. Desta forma, há limitações para realizar comparações dos resultados. Com isso, estimula-se a realização de pesquisas relacionadas a estas temáticas para consolidar este feixe na literatura, bem como melhorar a adesão de idosos a programas de atividades físicas. Estudos sobre os fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física são de suma importância para auxiliar os profissionais da saúde na forma de intervenção com esta população, bem como para a prescrição da intensidade do treinamento.

CONCLUSÃO

Concluiu-se que os idosos praticam em sua maioria mais atividades físicas leves e moderadas e que os principais motivos para a prática de atividade física estão relacionados à prevenção de doenças, condição física, controle do estresse, diversão/bem-estar e afiliação. Ressalta-se que a duração e frequência da prática de atividade física estão inversamente associadas com motivos como controle do estresse, prevenção de doenças, reabilitação da saúde, reconhecimento social e afiliação.

REFERÊNCIAS

- Agostini, C.M., Rodrigues, V.S., Guimarães, A.C., Damázio, L.C.M., & Vasconcelos, N.N. (2018). Análise do desempenho motor e do equilíbrio corporal de idosos ativos com hipertensão arterial e diabetes tipo 2. *Revista de Atenção à Saúde*, 16(55), 29-35.
- Alves, J., & Lourenço, A. (2003). Tradução e adaptação do “Questionário de Motivação para o Exercício”. *Desporto, Investigação e Ciência*, 2, 3-11.
- Barber, S., Forster, A., & Birch, K. (2015). Levels and patterns of daily physical activity and sedentary behavior measured objectively in older care home residents in the United Kingdom. *Journal of aging and physical activity*, 23(1), 133-143.
- Biedenweg, K., Meischke, H., Bohl, A., Hammerback, K., Williams, B., & Phelan, E.A. (2014). Understanding older adults’ motivators and barriers to participating in organized programs supporting exercise behaviors. *The journal of primary prevention*, 35(1), 1-11.
- Borges, P.H., Silva, D.O., Ciqueira, E.F.L., Rinaldi, I.P.B., Rinaldi, W., & Vieira, L.F. (2015). Motivação e desempenho tático em jovens jogadores de futebol: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. *Cinergis*, 16(2), 120-124.
- Brucki, S.M.D., Nitrini, R., Caramelli, P., Bertolucci, P.H.F., & Okamoto, I.H. (2003). Sugestões para o uso do mini-exame do estado mental no Brasil. *Arquivos de Neuropsiquiatria*, 61(3), 777-781.
- Cardoso, A.M.N. (2014). Fatores motivacionais de idosos associados à prática regular de exercícios físicos. Dissertação de Mestrado em Ciências da Motricidade. Universidade Estadual Paulista.
- Carvalho, R., Pires, C.M.R., Junqueira, G.C., Freitas, D., & Marchi-Alves, L.M. (2015). Magnitude e duração da resposta hipotensora em hipertensos: exercício contínuo e intervalado. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 104(3), 234-241.
- Castro, M. R., Lima, L. H. R., & Duarte, E. R. (2016). Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38(3), 283-289.

- Cené, C. W., Dilworth-Anderson P., Leng, I., Garcia, L., Benavente, V., Rosal, M., ... & Cochrane, B. (2016). Correlates of successful aging in racial and ethnic minority women age 80 years and older: findings from the Women's Health Initiative. *The Journals of Gerontology: Series A*, 71(suppl_1), S87-S99.
- Chung, P.K., Zhao, Y., Liu J.D., & Quach, B. (2017). A canonical correlation analysis on the relationship between functional fitness and health-related quality of life in older adults. *Archives of gerontology and geriatrics*, 68, 44-48.
- Coimbra, D.R., Gomes, S.S., Oliveira, H.Z., Rezende, R.A., Castro, D., Miranda, R., & Bara Filho, M.G. (2013). Características motivacionais de atletas brasileiros. *Motricidade*, 9(4), 64-72.
- Dantas, R., Paz, G.A., Straatmann, V.S., & Lima, V.P. (2015). Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 28(2), 251-256.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Berlin: Springer Science & Business Media.
- Dias, R.M.R., Gurjão, A.L.D., & Marucci, M.F.N. (2016). Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos. *Acta fisiátrica*, 13(2), 90-95.
- Enríquez-Reyna, M.C., Cruz-Castruita, R.M., Zamarripa, J., Ceballos-Gurrola, O., & Guevara-Valtier, M.C. (2016). Nivel de Actividad Física, Autoeficacia, Beneficios y Barreras Percibidas en Mujeres Mayores Mexicanas Independientes. *Hispanic Health Care International*, 14(1), 26-36.
- Folstein, M., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). Mini mental State: a practical method for grading the cognitive state of patients for clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12(1), 189-198.
- Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P.H., Pinto, R.Z., & Ferreira, M.L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Brazilian Journal of Sports Medicine*, 49, 1268-1276.

- Gutiérrez, M., Calatayud, P., & Tomás, J.M. (2018). Motives to practice exercise in old age and successful aging: A latent class analysis. *Archives of gerontology and geriatrics*, 77, 44-50.
- Iellamo, F., Manzi, F., Caminiti, G., Vitale, C., Castagna, C., Massaro, M., ... & Volterrani, M. (2013). Matched dose interval and continuous exercise training induce similar cardiorespiratory and metabolic adaptations in patients with heart failure. *International journal of cardiology*, 167(6), 2561-2565.
- Knowles, A.M., Herbert, P., Easton, C., Sculthorpe, N., & Grace, F.M. (2015). Impact of low-volume, high-intensity interval training on maximal aerobic capacity, health-related quality of life and motivation to exercise in ageing men. *Age*, 37(2), 25.
- Koestner, R., Otis, N., Powers, T.A., Pelletier L., & Gagnon, H. (2008). Autonomous motivation, controlled motivation, and goal progress. *Journal of personality*, 76(5), 1201-1230.
- Lachman, M. E., Lipsitz, L., Lubben, J., Castaneda-Sceppa, C., & Jette, A. (2018). When Adults Don't Exercise: Behavioral Strategies to Increase Physical Activity in Sedentary Middle-Aged and Older Adults. *Innovation in Aging*, 2(1), 1-12.
- Li, C.L., Lin, C.H., Lin, W.Y., Liu, C.S., Chang, C.K., Meng, N.H., ...& Lin, C.C. (2014). Successful aging defined by health-related quality of life and its determinants in community-dwelling elders. *BMC Public Health*, 14(1), 1013.
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (2007). Exercise participation motives: A self-determination theory perspective. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 23-34,302-305). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade D., Andrade, E., Oliveira, L.C., & Glaucia Braggion. (2001). Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade física e Saúde*, 6(2), 05-18.

- Meurer, S. T., Benedetti, T. R. B., & Mazo, G. Z. (2011). Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 16(1), 18-24.
- Niven, A. G., & Markland, D. (2016). Using self-determination theory to understand motivation for walking: Instrument development and model testing using Bayesian structural equation modelling. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 90-100.
- Osuka, Y., Matsubara, M., Hamasaki, A., Hiramatsu, Y., Ohshima, H., & Tanaka, K. (2017). Development of low-volume, high-intensity, aerobic-type interval training for elderly Japanese men: a feasibility study. *European Review of Aging and Physical Activity*, 14(1), 14.
- Patel, A., Schofield, G.M., Kolt, G.S., & Keogh, J.W.L. (2013). Perceived barriers, benefits, and motives for physical activity: two primary-care physical activity prescription programs. *Journal of aging and physical activity*, 21(1), 85-99.
- Pinto, J.M., Fontaine, A.M., & Neri, A.L. (2016). The influence of physical and mental health on life satisfaction is mediated by self-rated health: A study with Brazilian elderly. *Archives of gerontology and geriatrics*, 65, 104-110.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M. & Patrick, H. (2009) Self-Determination Theory and Physical Activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6(2), 107-24
- Santos Rizzi, P. R., Leal, R. M., & Vendrusculo, A. P. (2017). Efeito da hidrocinestoterapia na força muscular e na flexibilidade em idosas sedentárias. *Fisioterapia em Movimento*, 23(4), 535-543.
- Silva, A.N.C., Castanho, G.K.F., Chimiazzo., J.G.C., Barreira, J., & Fernandes, P.T. (2016). Fatores motivacionais relacionados à prática de atividade físicas em idosos. *Psicologia em Estudo*, 21(4), 677-685.

- Siqueira, A. F., Rebesco, D.B., Amaral, F.A., Maganhini, C.B., Agnol, S.M.D., Furmann, M., & Mascarenhas, L.P.G. (2017). Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade funcional de idosos. *Saúde e Pesquisa, 10*(2), 331-338.
- Smith, G. L., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J.G.Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*(1), 56.
- Souza, D. L., & Vendrusculo, R. (2010). Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto "Sem Fronteiras". *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 24*(1), 95-105.
- National Center for Health Statistics (2015). Health, United States, 2014: with special feature on adults aged 55–64. *National Center for Health Statistics, 1232*.
- Teixeira, P.J., Carraça. E.V., Markland, D., Silva, M.N., & Ryan, R.M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*(1), 78.
- Torquato, E., Gerage, A., Meurer, S., Borges, R., Silva, M., & Benedetti, T. (2016). Comparação do nível de atividade física medido por acelerômetro e questionário IPAQ em idosos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 21*(2), 144-153.
- Troutman-Jordan, M., & Staples, J. (2014). Successful aging from the viewpoint of older adults. *Research Theory Nursing Practice, 28*(1), 87-104.

Recebido em 06/09/2018

Aceito em 29/09/2019