

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA - FEFF**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – TREINAMENTO**  
**ESPORTIVO**

ISRAEL MAX ALMEIDA DE SOUZA

**FATORES MOTIVACIONAIS EM IDOSOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE**  
**FÍSICA: UMA REVISÃO NARRATIVA**

MANAUS – AM

2022

ISRAEL MAX ALMEIDA DE SOUZA

**FATORES MOTIVACIONAIS EM IDOSOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE  
FÍSICA: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Ma. Samara Feitosa Gomes Silva

MANAUS - AM

2022

### **Ficha Catalográfica**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

S729f Souza, Israel Max Almeida de  
Fatores motivacionais em idosos para a prática de atividade física: uma revisão narrativa / Israel Max Almeida de Souza .  
2022  
30 f.: il.

Orientadora: Samara Feitosa Gomes Silva  
TCC de Graduação (Educação Física - Treinamento Esportivo) -Universidade Federal do Amazonas.

1. Motivação. 2. Atividade física. 3. Idosos de 60 anos ou mais. I.Silva, Samara Feitosa Gomes. II. Universidade Federal do Amazonas III. Título

ISRAEL MAX ALMEIDA DE SOUZA

**FATORES MOTIVACIONAIS EM IDOSOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Manaus, 23 de setembro de 2022.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof.<sup>a</sup> Ma. Samara Feitosa Gomes Silva  
Universidade Federal do Amazonas

(Presidente)

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Inês Amanda Streit  
Universidade Federal do Amazonas

(1º Membro)

---

Prof. Dr. Vinícius Cavalcante  
Universidade Federal do Amazonas

(2º Membro)

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a todos os profissionais de educação física da cidade de Manaus e do estado do Amazonas, principalmente aos que oferecem seus serviços e trabalham com o público idoso. Desejo fortemente que o conteúdo deste trabalho seja de imensa utilidade, para que possamos cada vez mais oferecer um atendimento de qualidade para a população.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por me proporcionar o dom da vida e me manter seguro em tempos tão difíceis e de tantas perdas irreparáveis, e acima de tudo por nos momentos de fraqueza ser minha fortaleza e me dá forças para seguir firme atrás dos meus objetivos.

Retribuo a minha família, minha mãe Ivaneza e meu pai Genivaldo Frank, meus irmãos Israele e Rafael que mesmo longe nunca deixaram de se importar, demonstrar amor, carinho e sempre acreditarem em mim.

Reconheço também a enorme importância da família Ribeiro que nesses últimos quatro anos sempre me acolheram e me fizeram parte de sua casa, minha sogra Helena, minha cunhada Samara e minha namorada Thayse, que nunca me deixou baixar a cabeça, sendo sempre meu porto seguro e minha melhor amiga.

Manifesto minha gratidão à minha orientadora Prof.<sup>a</sup> Ma. Samara Feitosa Gomes Silva por ter me dado seu voto de confiança para elaboração deste presente trabalho, por toda a ajuda e principalmente por todo conhecimento que com toda certeza me tornou um profissional melhor.

Obviamente que agradeço também a todos os meus colegas, amigos e irmãos que fiz nessa jornada, por todas as conversas, trocas de conhecimentos, por todas as brincadeiras e sobretudo pelo companheirismo. Minha querida turma Arion, aos meus companheiros da FAAR e especialmente aos meus alunos e alunas da caminhada orientada que foram determinantes para escolha deste tema.

Um agradecimento especial ao meu avô, Rosário Almeida, que infelizmente no dia 02 de novembro de 2020 virou a minha estrela favorita no céu.

## RESUMO

O objetivo do presente estudo foi descrever os fatores motivacionais em idosos (as) para a prática de atividade física e definir os aspectos mais predominantes para a faixa etária de 60 anos ou mais em estudos já realizados. Trata-se de uma revisão narrativa. Os dados foram coletados na base de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Dos títulos encontrados, sete foram selecionados para esta revisão. Todos os estudos deveriam atender os critérios de inclusão: população com 60 anos ou mais de idade; estudos que avaliassem os fatores motivacionais em idosos para a prática de atividade física; e o período de publicação condizente com a última década (2010 a 2020). Após a leitura foram descritos onze fatores comumente presente nos estudos analisados, dentre esses, três aspectos mostraram-se predominantes dados como prioritários pelos idosos, que são: “Socialização / companhia dos amigos”, “Prazer / diversão” e “Saúde / bem-estar”. Com base nesses aspectos foi feita uma nova busca bibliográfica que pudesse salientar esses dados. Com a pesquisa foram definidos que os fatores principalmente relacionados a saúde, socialização e o prazer, são os fatores mais predominantes para esta faixa etária

**Palavras-Chaves:** Motivação; Atividade física; Idosos de 60 anos ou mais.

## ABSTRACT

The objective of the present study was to describe the motivational factors in the elderly for the practice of physical activity and to define the most predominant aspects for the age group of 60 years and over in studies that have already been carried out. This is a narrative review. Data were collected in the *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) database. Of the titles found, seven were selected for this review. All studies had to meet the inclusion criteria: population aged 60 years or older; studies that evaluated the motivational factors in the elderly to practice physical activity; and the publication period consistent with the last decade (2010 to 2020). After reading, eleven factors commonly present in the analyzed studies were described, among these, three aspects proved to be predominant given as priorities by the elderly, which are: "Socialization / company of friends", "Pleasure / fun" and "Health / well-being". be". Based on these aspects, a new bibliographic search was carried out to highlight these data. With the research, it was defined that the factors mainly related to health, socialization and pleasure, are the most predominant factors for this age group.

**Key words:** *Motivation; Physical activity; Elder 60 Years and Over*

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2. METODOLOGIA.....</b>	<b>13</b>
<b>3. RESULTADOS.....</b>	<b>15</b>
<b>4. DISCUSSÃO .....</b>	<b>18</b>
4.1. SAÚDE E BEM-ESTAR PARA OS IDOSOS .....	20
4.2. A IMPORTÂNCIA DO PRAZER PELA ATIVIDADE FÍSICA.....	23
4.3. ATIVIDADE FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE SOCIALIZAÇÃO .....	25
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>27</b>
<b>6. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>29</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente, o cenário mundial percorre uma mudança demográfica, caracterizada pela diminuição da taxa de fecundidade, que já acarreta um aumento da proporção de pessoas idosas no conjunto da população (MENDONÇA et al, 2021). De acordo com estudos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), atualmente existem, cerca de 30,2 milhões de pessoas idosas. Segundo o Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento da ONU, em âmbito mundial, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais de idade deverá atingir, em 2050, a casa dos dois bilhões. Inclusive esta faixa etária coincide com a definição de idoso segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) que é, todo indivíduo com 60 anos ou mais. Esta faixa também é adotada no Brasil, pela Política Nacional do Idoso instituída pela lei federal nº 8.842, de 1994, e pelo Estatuto do Idoso lei nº 10.741, de 2003.

A expectativa de vida ao nascer é, em média, 75,4 anos para os homens e 78,2 para as mulheres, sendo que a faixa etária que mais cresce é a de 80 anos e mais, confirmando a tendência mundial geral. Deste total 86,4% são ativas, não necessitando de cuidados pessoais sistemáticos. Ainda assim, os 13,6% restantes apresentam algum tipo de dependência, em decorrência de doenças como Alzheimer e outros tipos de demências, além de tipos de dependências de natureza motora, visual, auditiva, dentre outras que interferem, consideravelmente, na capacidade do indivíduo para realizar tarefas cotidianas (MENDONÇA et al, 2021).

A capacidade funcional é uma medida da funcionalidade global que é por sua vez o resultado da interação de todas as capacidades físicas e mentais desenvolvidas durante o período de vida. Que variam de um grau de independência total em todas as atividades cotidianas, com autonomia completa de decisões, para um de dependência total nas atividades diárias e perda completa de autonomia de decisão. Além de ser um indicativo importante de saúde do indivíduo, que irá indicar quem terá um envelhecimento saudável ou não, independente de quais as doenças crônicas envolvida (RAMOS, L.R., 2009).

O principal fator responsável pelo aumento da expectativa de vida poderia ser associado ao avanço da medicina em relação a tratamentos, exames e outros procedimentos, obviamente que outros fatores como genética, condição ambiental e tipo de comportamento saudáveis também estão interligados a esta causa (PATRÍCIO, 2008). É neste ponto que chegamos a seguinte questão no qual viver

mais, não significa viver bem, sendo assim é necessário que exista uma simetria entre expectativa de vida e qualidade de vida.

A qualidade de vida está diretamente ligada a múltiplos fatores tais como à autoestima, bem-estar pessoal, capacidade funcional, nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, valores culturais, éticos, religiosidade, estilo de vida, satisfação com o emprego e o ambiente em que se vive (NETO, 2018).

Na qualidade de vida podemos citar onze fatores definidos em consenso na conferência denominada “Medindo a Qualidade de Vida nos Idosos Debilitados” no ano de 1990, que são esses: função emocional, função cognitiva, sensação de bem-estar, satisfação social, função social, atividade recreativa, condição de saúde, energia e vitalidade, função física, função sexual e condição financeira. Podendo ser agrupadas em 3 segmentos: cognitivo e emocional, social e recreativo, e saúde e condicionamento. Estes elementos combinados geram o que chamamos de expectativa de vida ativa, um termo criado por Katz et al. (1983), que se refere ao número de anos de vida restantes que um indivíduo pode esperar ser capaz de realizar as atividades básicas da vida diária (ABVDs).

Similarmente a saúde, segundo a OMS pode ser definida como: completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças. Percebe-se que o conceito de qualidade de vida também tem muitos pontos em comum com a definição de saúde. Desse modo, existe a necessidade de analisar o corpo, a mente e até mesmo o contexto social no qual o indivíduo está inserido para conceituar melhor o estado de saúde.

Na última década as principais causas de morte foram doenças arteriais coronarianas, derrame cerebral, cânceres de traqueia, brônquios e pulmões, e diabetes mellitus (Estimativa Global de Saúde - OMS, 2019). A própria OMS afirma que 80% dos casos de doenças cardiovasculares e diabetes, e 40% dos casos de câncer poderiam ser evitados com um melhor estilo de vida, como por exemplo: prática de atividade física regular, não fumar e manter hábitos alimentares saudáveis. Adotar essas ações, incluindo a atividade física, não somente evitam ou retardam a mortalidade por doenças crônicas, mas possibilitam que os indivíduos possam ter uma qualidade de vida melhor (OGATA, 2008).

Individualmente, os benefícios incluem aspectos fisiológicos/físicos, psicológicos e sociais. Muito se fala sobre os ganhos físicos como: capacidade

aeróbica, aumento da massa muscular (níveis de força e resistência), manutenção da flexibilidade, equilíbrio, coordenação e entre outros. Porém em idades avançadas os ganhos psicológicos e sociais são bastante expressivos. Podemos citar fatores psicológicos como: redução de ansiedade e estresse, melhor estado de espírito, menores riscos de depressão, melhor percepção de bem-estar e melhora cognitiva. No lado social podemos destacar: indivíduos mais seguros de si, melhor integração social, construção de redes sociais (novos contatos) e culturais, e principalmente funções sociais preservadas e possivelmente ampliadas (NAHAS, 2017).

Tais benefícios são condizentes com o processo de envelhecimento, uma vez que as mudanças físicas, mentais e sociais que acompanham o mesmo trazem consigo desafios ao controle emocional que estão acima e além de indivíduos mais jovens na sua rotina diária (SPIRDUSO, 2005).

À medida que as pessoas envelhecem, elas têm de se adaptar continuamente à diminuição da força, endurance, capacidade física e saúde; às mortes de cônjuges e amigos; à aposentadoria e à redução nos rendimentos; aos novos papéis sociais; e na idade avançada, à realocação das disposições físicas da sua vida (SCHAIE e GEIWITZ, 1982).

Diante das evidências encontradas sobre os benefícios da prática de atividade física por idosos, torna-se importante identificar quais aspectos motivacionais podem influenciar e/ou desmotivar os (as) idosos (as) para a prática de uma atividade física. O que faz surgir o questionamento sobre quais seriam os fatores motivações em idosos (as) para uma vida mais ativa? Assim, o objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão narrativa para descrever os fatores motivacionais em idosos (as) para a prática de atividade física e definir os aspectos mais predominantes para a faixa etária de 60 anos ou mais em estudos já realizados.

## 2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão narrativa, o qual utilizou a técnica como aporte metodológico, de caráter descritivo-discursivo (ROTHER, 2007). Os artigos incluídos foram obtidos através da plataforma: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

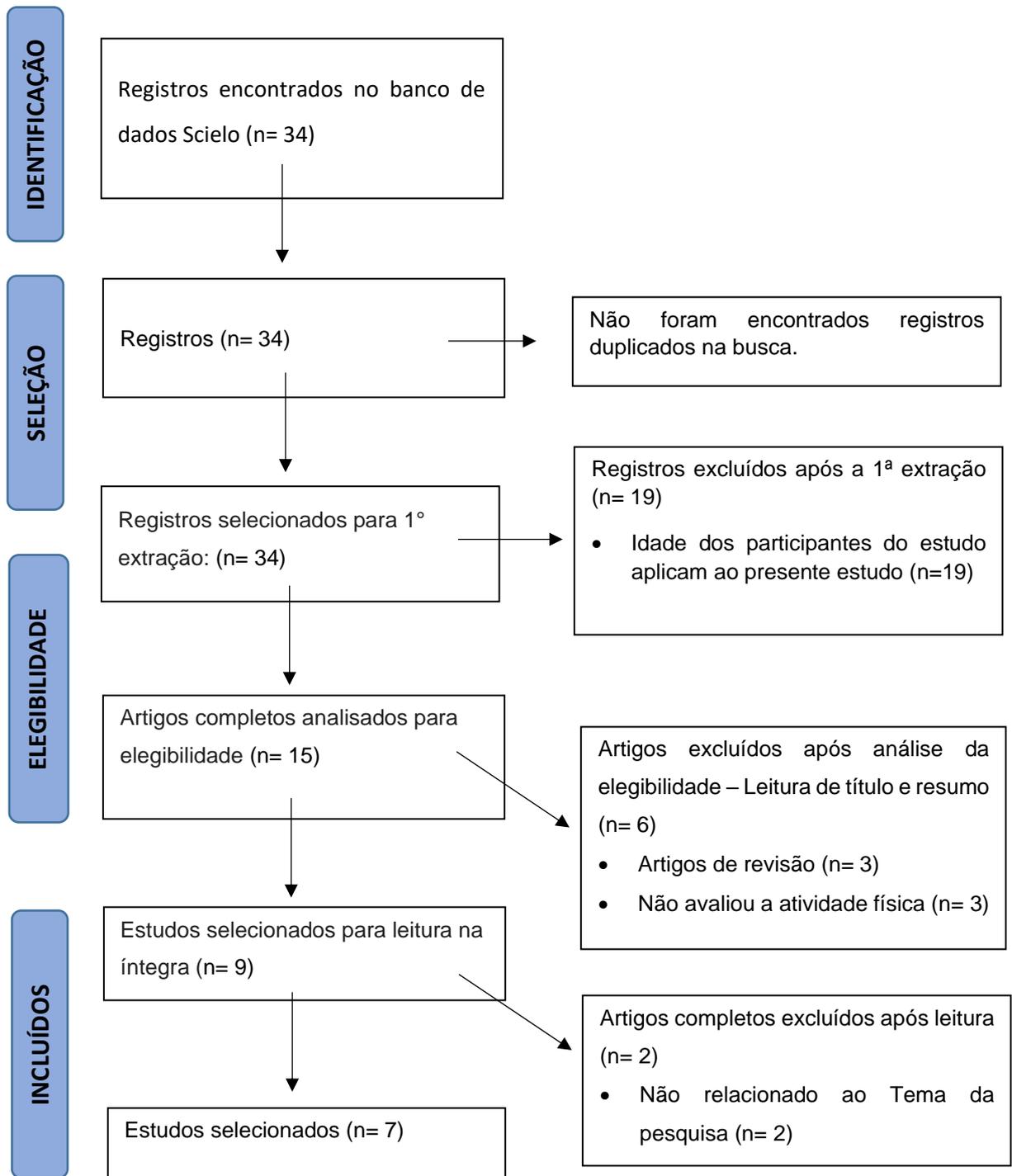
As buscas foram realizadas no período que compreende junho e julho de 2022. A estratégia de busca englobou os seguintes descritores, na língua inglesa: (“*motivation*”) - *and* - (“*physical activity*”) - *and* - (“*oldest older*”); tendo como tradução na língua portuguesa: “motivação”, “atividade física” e “idosos”.

Foram incluídos apenas artigos originais, que atendessem os critérios de inclusão: população com 60 anos ou mais de idade; estudos que avaliassem os fatores motivacionais em idosos para a prática de atividade física; e o período de publicação condizente com a última década (2010 a 2020). Como critério de exclusão foram excluídos outros tipos de revisões.

Como resultado da busca bibliográfica, foram localizados ao todo 34 resultados. Dos títulos encontrados não apareceram estudos duplicados, permanecendo 34. Após análise da idade dos participantes foram eliminados 19, restando 15. Em sequência, depois da leitura de títulos e resumos foram excluídos 6 pelo fato de serem estudos de revisão e por não avaliarem a atividade física, restando ao todo 9 que compreendiam os critérios de inclusão, sendo então selecionados para leitura na íntegra. Após a leitura foram eliminados 2 em que ainda foram encontrados trabalhos não relacionados ao tema. Sendo assim mantiveram-se 7 estudos que foram incluídos para a presente revisão narrativa.

Para melhor entendimento após a finalização do processo de seleção foi elaborado um (Fluxograma 1). Os artigos da presente revisão foram importados para o *software EndNote Web*, que é uma plataforma de organização e gerenciamento de literatura online.

## Fluxograma 1 - Processo de Seleção dos trabalhos



Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

### 3. RESULTADOS

Após análise dos trabalhos selecionados, os mesmos foram organizados e detalhados no (Quadro 1), a seguir:

**Quadro 1 – Trabalhos selecionados.**

ANO	TITULO	AUTORES	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSÃO
2012	Adesão de Idosos a Programas de Atividade Física: Motivação e Significância	Ribeiro, José Antonio Bicca; Cavalli, Adriana Schüler; Cavalli, Marcelo Olivera; Pogorzelski, Letícia de Vargas; Prestes, Márcia Rodrigues; Ricardo, Luiza Isnardi Cardoso.	Identificar os principais motivos que levam os idosos a participarem em programas de AF e a importância que os mesmos atribuem à atividade física.	Principais motivos para a prática de AF: Prevenir problemas de saúde, Para manter a flexibilidade ou ficar mais ágil, Recuperação de lesão ou melhoria de doenças, Manter-se saudável, Ajudar a superar o estresse ou reduzir a tensão, Passar um tempo com amigos, Estética/Beleza e outros.	O principal motivo para a adesão em um programa de atividade física é a busca por saúde, seja, por interesse próprio ou por indicação médica. Os mesmos conhecem em parte seus benefícios, e isso faz com que permaneçam no programa de atividade física, pois dessa forma estariam melhorando sua qualidade de vida. Outro ponto, é a companhia dos amigos considerada importante para o grupo, podendo ser entendida como um aspecto social e psicológico.
2012	Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação	Meurer, Simone Teresinha; Benedetti, Tânia Rosane Bertoldo; Mazo, Giovana Zarpellon.	Analisar os fatores e índices motivacionais de idosos participantes de um programa de exercícios físicos e a sua relação com o tempo de participação.	Os principais fatores de inserção no programa foram a recomendação médica e a saúde e, como fatores de permanência, a recomendação médica e o prazer foram os fatores com maior pontuação. Com os dados coletados e divididos em duas categorias (motivação alta e motivação baixa) evidenciou-se que a saúde, o prazer e a sociabilidade são os fatores de motivação que obtiveram as maiores médias.	Apesar da recomendação médica ser o maior fator de inserção, observou-se um aumento de 29,2% das respostas em relação ao fator prazer pela prática, o que evidencia que gostar da atividade realizada é um fator importante para a manutenção dentro do programa de exercícios físicos, sendo de grande importância para permanência dos idosos. Logo, o prazer pode ser dito como uma motivação intrínseca.

2014	Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal	Cavalli, Adriana Schüler; Pogorzelski, Letícia de Vargas; Domingues, Marlos Rodrigues; Afonso, Mariângela da Rosa; Ribeiro, José Antonio Bicca; Cavalli, Marcelo Olivera.	Identificar o que motiva os idosos a participarem de programas de atividade física desenvolvidos por duas universidades conveniadas em diferentes contextos culturais, uma no Brasil e outra em Portugal.	As variáveis avaliadas, podemos citar como maior percentil para o NATI a "Indicação Médica" e para o PESEA a "Ocupação do Tempo Livre", porém a grande maioria dos idosos apontou a prevenção de problemas de saúde como principal importância da prática de atividade física.	Em ambos os programas existe a prevalência na relação entre AF e saúde por parte dos idosos, a maior motivação para a participação regular em programas de AF é a prevenção de doenças e a busca por alternativas para envelhecer com saúde e bem-estar.
2015	Percepção dos idosos sobre a prática de atividade física e alimentação saudável	de Rosso Krug, Rodrigo; Rodrigues Barbosa, Aline; Aita Monego, Estela; Ferreira de Mello, Ana Lúcia Schaefer; Francielle França, Vivian.	Compreender a percepção de atividade física regular e alimentação saudável entre os idosos de uma comunidade rural do sul do Brasil.	Os fatores facilitadores para a prática de atividade física foram o prazer pela prática de atividade física, a socialização, os benefícios da atividade física, os exercícios físicos adequados, ter companhia para praticar atividades físicas. Os principais benefícios percebidos pelos mesmos foram bem-estar, redução da dor, aumento da disposição e auxílio no tratamento e prevenção de doenças.	Os participantes identificam diversos benefícios da prática regular de atividade física, relacionando-a à saúde e bem-estar. Aspectos pessoais, de convivência e motivação, são fatores citados como facilitadores para a prática de atividades físicas, enquanto as barreiras estão relacionadas à saúde, falta de vontade e idade. A alimentação saudável está voltada para a necessidade de cuidados no cotidiano devido à relação com as doenças.
2015	Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevos inativos fisicamente	Krug, Rodrigo de Rosso; Lopes, Marize Amorim; Mazo, Giovana Zarpellon	Analisar as barreiras e os facilitadores para a prática de atividade física das idosos longevas inativas fisicamente participantes em grupos de convivência para idosos de Florianópolis.	Nos facilitadores temos: O prazer pela AF, socialização, ter uma boa saúde, exercícios físicos adequados, ter companhia para praticar, benefícios da AF, ter força de vontade e o incentivo de amigos/familiares.	Os dados coletados referentes as barreiras e facilitadores podem facilitar o planejamento de estratégias a serem aplicadas em intervenções com esta população que é inativa fisicamente, buscando modificações de comportamentos para a adoção de um estilo de vida ativo, que lhes proporcionará anos de vida com melhor capacidade funcional, condições de saúde e independência.

2018	Dificuldades e motivações para o exercício físico em mulheres com mais de 65 anos. Um estudo qualitativo.	Lopez-Benavente, Yolanda; Arnau-Sanchez, Jose; Rose-Sanchez, Tania; Lidon-Cerezuela, Sra. Beatrice; Serrano-Noguera, Araceli; Medina-Abellan, Sra. Dolores.	Identificar e compreender as dificuldades e motivações para a prática de EF em mulheres com mais de 65 anos em uma Zona Básica de Saúde (ZBS), considerando as suas próprias vivências, idiossincrasias de saúde e familiares particulares, e o contexto sociocultural das mesmas.	A motivação e predisposição ao EF, encontramos a manutenção do estado ótimo de saúde, percepção de fortaleza e enfrentamento do envelhecimento. Vale destacar que na dimensão mental e física da saúde, as participantes identificam vantagens na dimensão social, atuando como motivação, quer para iniciar o EF, como para manter sua prática.	As mulheres contemporâneas com mais de 65 anos têm sido socializadas dentro de uma cultura onde fornecer cuidados aos outros tem maior prioridade do que o cuidado com elas mesmas. A imposição de gênero acaba gerando a falta do autocuidado e a prática de EF. Mesmo que a percepção de uma saúde deteriorada seja em grande maioria o fator para prática de EF, outros fatores como socialização, a percepção de autonomia e liberdade, se fazem fortes fatores motivacionais para manutenção e o início das práticas.
2019	Depressão, autoestima e motivação de idosos para a prática de exercícios físicos	Oliveira, Daniel; Ladeira, Ângela; Giacomini, Leonardo; Pivetta, Naelly; Antunes, Mateus; Batista, Roseana; Nascimento Júnior, José	Analisar os indicadores de depressão, a autoestima e os fatores de motivação para prática de exercícios físicos de idosos fisicamente ativos.	Os idosos tiveram níveis elevados de autoestima, baixos níveis de depressão, os principais fatores motivacionais estão relacionados a prevenção de doenças, manter a condição física, controlar estresse e se divertir.	A relação entre autoestima e depressão foi inversamente proporcional, ou seja, os idosos apresentaram altos níveis de autoestima e baixos níveis de depressão, AF proporciona maior autoestima e menores níveis de depressão em idosos fisicamente ativos. A prática do exercício físico motivada pela diversão indica menores índices de depressão nos idosos, porém quando eles são motivados por reconhecimento social, os índices de depressão tendem a serem maiores.

Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Os sete títulos selecionados avaliaram os aspectos motivacionais em idosos para a prática de atividade. Os presentes estudos em sua grande maioria trouxeram dados não apenas relacionados aos fatores facilitadores para a prática, mas também aos pontos negativos que geram o surgimento de barreiras para os idosos.

A princípio vale destacar o conceito de atividade física utilizado neste presente estudo. Segundo Nahas (2017), define-se atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Este comportamento inclui as

atividades ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária – AVD (vestir-se, banhar-se, comer), o deslocamento (transporte), e as atividades de lazer, incluindo exercícios físicos, esportes, dança, artes marciais

Apesar do autor supracitado utilizar esta definição, o mesmo também destaca que, embora atividade física e exercício físico estejam relacionados, não devem ser entendidos como sinônimos, definindo-se exercício como uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento (ou manutenção) da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional.

Com base nos achados podemos citar os seguintes pontos como fatores comumente presentes nos resultados dos sete estudos analisados: Recomendação Médica e prevenir problemas de saúde; Manutenção da flexibilidade e/ou agilidade; Recuperação de lesão ou doenças; Redução de estresse ou tensão; Socialização e companhia dos amigos; Prazer e diversão; Saúde e bem-estar; Autoestima, independência e autonomia; Incentivo; Força de vontade; e Depressão.

Dentre esses onze pontos, os fatores mais predominantes dados como prioritários pelos idosos, são: “Socialização e companhia dos amigos”, “Prazer e diversão” e “Saúde e bem-estar”.

#### **4. DISCUSSÃO**

Estes três fatores citados anteriormente podem ser observados de forma mais predominante nos seguintes registros:

No estudo de Cavalli et al., (2014) composto por 263 participantes (60 a 89 anos), de ambos os sexos, sendo 213 do Núcleo de Atividades para Terceira Idade (NATI), da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (Brasil), e 50 do Projeto Exercício e Saúde: Envelhecimento Ativo (PESEA), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Portugal). Ao buscar comparar os idosos de ambos os programas e avaliar os mesmos sobre a importância da atividade física em relação a ganhos específicos de qualidade de vida, os dados apontaram a prevenção de problemas de saúde e manutenção de saúde como principais fatores para a prática de AF.

No estudo de Krug et al., (2015) realizado com 30 idosas longevas, da qual buscou-se analisar a percepção das mesmas quanto as barreiras e facilitadores para

a prática de atividade física, seus achados apontam como os principais pontos facilitadores: o prazer pela prática de atividade física, a socialização, os benefícios da atividade física, os exercícios físicos adequados e ter companhia para praticar atividades físicas.

No estudo de Oliveira et al., (2019) no qual participaram 79 idosos, de ambos os sexos, fisicamente ativos, usuários das Academias da terceira idade (ATIs) do município de Maringá, Paraná. Ao abordar os fatores de motivação para a prática de exercícios físicos, foi observado que os motivos que obtiveram as maiores pontuações foram: prevenir doenças, manter a condição física, controlar o estresse e se divertir.

Para salientar essas informações, foi feita uma análise em registros bibliográficos que pudessem corroborar com os fatores listados como predominantes neste estudo.

Dados similares foram encontrados em um estudo de Nascimento et al., (2021) com 46 idosos com idade entre 60 e 79 anos ( $69,3 \pm 5,4$ ) de ambos os gêneros. Onde buscou-se quantificar os domínios relacionados a motivação para prática regular de atividade física e esportiva, através do inventário (IMPRAF-54). Os resultados mostraram que dentre os seguintes fatores: Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competividade, Estética e Prazer. Os domínios que apresentaram as maiores médias foram: Saúde, Prazer, Sociabilidade e Controle do estresse.

O estudo de Cardoso (2014), corrobora com esses resultados, o estudo em questão teve por objetivo investigar os fatores motivacionais de idosos para a participação em programa de exercícios físicos. Também foi utilizado do inventário (IMPRAF-54) aplicado a uma amostra não probabilística composta por 57 idosos participantes do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT), os resultados obtidos também evidenciaram como principais fatores motivacionais a Saúde, a Sociabilidade e o Prazer.

Assim como no estudo de Meurer et al., (2012) que fez parte desta revisão, que teve como objetivo avaliar os índices e fatores de motivação para permanência de idosos participantes de um programa de exercícios e sua a sua relação com o tempo de participação, onde foram avaliados 140 idosos, sendo 116 do sexo feminino e 24 do masculino com idade variando entre 60 a 88 anos. Na avaliação do grau de motivação dos idosos, evidenciou-se que a saúde, o prazer e a sociabilidade são os fatores de motivação que obtiveram as maiores médias.

Com base nos achados, nota-se que existe uma predominância nos idosos a determinados aspectos, principalmente relacionados a saúde, socialização e o prazer.

Para buscar entender tais prioridades para estes aspectos em específico nesta faixa etária retornaremos ao debate sobre a percepção dos mesmos com relação a qualidade de vida, uma vez que múltiplos fatores determinam a qualidade de vida das pessoas ou comunidades. Em geral, associam-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade.

Segundo Nahas, podemos considerar a qualidade de vida como: a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Portanto, os fatores socioambientais e individuais irão moldar a percepção de bem-estar do indivíduo que irá refletir diretamente ao seu conceito de qualidade de vida individual.

Logo, o conceito de qualidade de vida pode ser considerado algo subjetivo e pessoal, uma vez que os indivíduos tendem a mudar os seus fatores de prioridade com o decorrer dos anos. Esta faixa etária, especificamente da população com 60 anos ou mais de idade dão ênfase para características relacionadas a saúde, prazer e socialização.

#### **4.1. Saúde e bem-estar para os idosos**

A saúde e a capacidade física são componentes importantes de uma sensação de bem-estar (RYFF, 1989). A idade traz consigo alterações que podem afetar diretamente a saúde dos idosos, comprometendo a capacidade física e mental do indivíduo em desempenhar atividades da vida diária. Essas alterações podem tornar os idosos incapazes de realizar os cuidados básicos como a higiene pessoal, levando-os a necessitar de ajuda e cuidados (MELO; ALVES, 2014).

Segundo Spirduso (2005), a saúde tem três facetas que se relacionam com a qualidade de vida: condição física, estado funcional e estado de saúde subjetiva. O primeiro é o número de problemas experimentados por um indivíduo. O segundo é o estado funcional, ou seja, em que grau essas condições físicas impedem as pessoas de executar atividades de vida diária (AVDs, isto é, atividade de autocuidado pessoal),

atividades instrumentais da vida diária (AIVDs, isto é, preparar refeições, cuidar da casa e ter mobilidade para sair de casa), e atividades arbitrárias (passatempos, recreação e contatos sociais). Por fim, a terceira que é, a avaliação pessoal que os indivíduos fazem da sua própria saúde.

Podemos subentender que os idosos buscam melhorar sua saúde com base na percepção individual dos mesmos e da autoavaliação que o indivíduo faz relacionado aos seus afazeres diários e o modo como o mesmo se relaciona com o meio que vive. Entretanto, para tomar a ação de iniciar uma vida mais ativa, devemos levar em consideração que esta população encontra muitas barreiras que os impedem de tomarem essa iniciativa, tais obstáculos que se fazem presentes de forma física e/ou psicológica.

Krug et al., (2015) como um dos objetivos de seu estudo, buscaram compreender a percepção de atividade física entre os idosos e categorizar os fatores facilitadores e as barreiras para a prática de AF. Em seus resultados, como principais barreiras temos: doenças, limitações físicas, dores, falta de vontade e idade.

Com a idade surgem dificuldades não percebidas em outras fases da vida. A longevidade pode ser um problema, com consequências sérias nas diferentes dimensões da vida humana, física, psíquica e social. Esses anos vividos a mais podem ser anos de sofrimento para os indivíduos e suas famílias, anos marcados por doenças, declínio funcional, aumento da dependência, perda da autonomia, isolamento social e depressão. No entanto, se os indivíduos envelhecerem mantendo-se autônomos e independentes, com participação na sociedade, cumprindo papéis sociais significativos, com elevada autoestima e encontrando um sentido para suas vidas, a sobrevivida aumentada poderá ser plena de significado (PASCHOAL, 1996).

Ainda no estudo de Krug et al., (2015) nos é apresentado como principal barreira psicológica, a falta de vontade, e como contraponto temos a força de vontade, esta que estar relacionada à motivação para aderir à prática regular de atividade e pode ser afetado pela saúde do indivíduo. É apropriado recomendar e oferecer formas alternativas específicas de atividade física que possam motivar indivíduos com diferentes condições de saúde a iniciar e manter a atividade física. Um ponto interessante no estudo é que se faz necessário a presença de um estímulo externo (motivação) para que os mesmos se mantenham empenhados e com determinação.

A força de vontade, a motivação e a qualidade de vida, tem sido essencial para que os idosos vivam mais, exercitem-se mais, busquem praticar exercícios físicos

buscando melhoria física, psicológica e cultural. A motivação permite que as necessidades se relacionam com os comportamentos, gerando a satisfação (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

A motivação dá origem a ação. Nela, o homem sempre quer aprender mais e mais, quer fazer algo agradável, interessante, que o motive e sirva de motivação para o próximo. Idosos que praticam atividade física representam menos casos depressivos, doenças, são mais saudáveis e felizes (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

Dentro desse contexto a felicidade se faz presente na sensação de bem-estar. A felicidade pode ser considerada como a proporção de afetos positivos em relação aos negativos que um indivíduo está experimentando no momento (STOK; OKUN e BENIN, 1986).

O conceito de bem-estar, trata-se de algo teórico que inclui ideias de contentamento, felicidade e ânimo. Os psicólogos também sugerem que para os idosos, ajuste, equilíbrio emocional e desenvolvimento contínuo devem ser considerados (SPIDURSO, 2005).

Nahas (2017), afirma que a atividade física melhora o bem-estar, a qualidade de vida, e a saúde do idoso. Spirduso (2005), diz que a prática de uma vida mais ativa trás melhorias no bem-estar psicológico do idoso. Miranda e Godeli (2003), relatam que idosos ativos têm melhor saúde e capacidade em lidar com o stress e tensões do dia-a-dia. Por isso, que a atividade física regular é uma das formas mais eficazes, saudáveis e preventivas no sucesso do processo do envelhecimento saudável (MATSUDO; et al., 2001).

Portanto, fica claro que além da própria percepção do indivíduo em relação a sua saúde e bem-estar, nessa faixa etária os indivíduos necessitam de uma motivação extrínseca, ou melhor, um incentivo externo seja por pessoas próximas, pelo profissional responsável ou na maioria dos casos a recomendação médica para que se sintam motivados internamente. A promoção destes fatores proporcionar uma ação de iniciativa onde os mesmos entendem os benefícios e a atividade torna-se prazerosa.

## **4.2. A importância do prazer pela atividade física**

O processo inicial na mudança de hábito é sempre um desafio. Traçar muitas vezes um caminho diferente daquilo que estamos habituados, é fazer sairmos de uma zona de conforto e comodidade para algo novo e desconhecido. Nos idosos assim como em muitas outras situações do cotidiano é um caminho ainda mais difícil, para iniciar uma atividade nova ou manter-se é necessário para além do querer, é fundamental que exista interesse e principalmente prazer pela ação.

O estudo de Wilson et al., (2003) aponta que esse fator motivacional pode assumir uma regulação identificada ou integrada quando o indivíduo passa a considerá-lo importante e aprecia os resultados e os benefícios da participação em tal atividade. Outro ponto a destacar deste estudo é o prazer, e o aumento deste fator como motivo de permanência em indivíduos com mais de um ano de participação no programa.

Os autores observaram o aumento nos níveis relacionados ao aspecto do prazer e motivação intrínseca, o que demonstra que quanto mais tempo se pratica exercício físico sistematizado, menor a probabilidade de desistência, pois mais motivado intrinsecamente estará o indivíduo. Baseado na teoria da autodeterminação (TAD), o prazer pode ser interpretado como uma motivação intrínseca.

Neste sentido, a motivação intrínseca supõe o compromisso de uma pessoa com a atividade por causa do prazer e pelo desfrutar que esta produz; a atividade tem um fim em si mesma (RYAN; DECI, 2000).

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.

O prazer tem sido identificado como um fator fundamental para o bem-estar, abrindo a perspectiva de que não apenas as atividades de lazer, mas qualquer atividade relacionada com o prazer, pode ter efeitos positivos na saúde mental (FERREIRA; BARHAM, 2011).

A elevada concentração, perda da noção do tempo, experiência intrínseca de recompensa e um equilíbrio entre desafio e senso de domínio são alguns dos fatores

considerados como sendo responsáveis pelo prazer trazido pela prática de atividades (FERREIRA; BARHAM, 2011).

Nos idosos, a atividade física proporciona o comprometimento, a confiança, o reforço social, o estímulo e a interação social, melhorando o desempenho e o prazer de realizá-la (OGDEN, 2004).

O engajamento de idosos em eventos ou atividades que trazem prazer para o indivíduo resultam em benefícios positivos para o mesmo, principalmente voltado para seu estado de humor, pois o próprio encontra-se em total imersão no processo. Quando o indivíduo não está totalmente imerso na atividade, os benefícios são menores onde ocorre o aumento de desânimo e até mesmo de quadros depressivos.

O humor caracteriza-se por ser uma somatória de todas as relações afetivas do ser humano, onde a intensidade, frequência e duração dos mesmos, tornam-se preocupantes, pois, as consequências na vida são penosas. Dentre as manifestações mais preocupantes do humor estão: a depressão e a ansiedade, por apresentarem sentimentos como tristeza, angústia, baixa autoestima, ideias de culpa, tensão e sofrimento (PICCOLOTO et al., 2000).

Samulski e Lustosa (1996), revelam que a prática do exercício físico no processo de envelhecimento, afeta diretamente a qualidade de vida, melhorando o estado de humor, aliviando as tensões de natureza psicológica beneficiando os aspectos de bem-estar mental.

A prática de atividade física e treinamento de força para todo e qualquer ser humano é essencial, pois, além de exercitar-se, faz bem à saúde e auxilia na prevenção de doenças. Propicia uma maior autonomia e uma melhor qualidade de vida para o idoso (MEDEIROS, 2021)

Logo, o prazer torna-se uma chave fundamental para os idosos no processo de manterem-se fisicamente ativos. Assumindo tais ações como muitos autores afirmam, os idosos que possuem um estilo de vida mais ativo, tem como tendência reduzir o risco de doenças crônicas, redução nos níveis de depressão e ansiedade, tem níveis mais elevados de bem-estar psicológico e autoestima, níveis menores de stress e tensão, melhora no humor, mantém sua autonomia e independência, e possuem uma maior interação social.

#### **4.3. Atividade física como instrumento de socialização**

O envelhecimento humano, cada vez mais, é entendido como um processo influenciado por diversos fatores, como gênero, classe social, cultura, padrões de saúde individuais e coletivos da sociedade, entre outros (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008). O envelhecimento traz consigo diversas mudanças, não apenas físicas, mas também psicológicas e comportamentais.

Entre os fatores que têm se destacado como um potencial problema de saúde pública encontra-se o isolamento social. Este pode ser definido como um estado no qual indivíduos experimentam cada vez menos envolvimento social do que gostariam com outras pessoas (BEZERRA, 2021).

Esta condição, embora possa ocorrer em qualquer fase da vida, tem uma tendência maior em idosos, visto que muitos estão passando por uma fase de mudanças sociais como aposentadoria, diminuição nas suas funções no contexto social, os mesmos passam a fazer parte do grupo populacional de idade mais avançada e entre outros.

Tendo conhecimento desta situação, Bezerra (2021), buscou estudar os aspectos relacionados ao envelhecimento e o isolamento social. Como fatores relacionados ao isolamento está vinculado, de forma objetiva, à escassez de relações humanas e contatos regulares com pessoas sejam familiares, amigos ou membros da comunidade. Os idosos interagem com menos pessoas do que gostariam, sua rede social é reduzida e com insuficiência no apoio social (emocional, informativo e instrumental).

Destaca-se que não necessariamente o isolamento social tem relação com solidão. A solidão não depende da quantidade de interações sociais, definindo-se como uma experiência altamente subjetiva, é uma sensação pessoal de sentir-se sozinho. Já o isolamento está diretamente relacionado à diminuição objetiva das redes sociais, onde o indivíduo sente falta de pertencimento ao seu contexto e conscientemente ou inconscientemente tendem a se isolar.

Assim, os exercícios físicos trazem benefícios, longevidade, promovem uma maior interação social, mais energia, resistência a doenças como, gripe, resfriados, depressão, estresse e eleva a autoestima (MEDEIROS, 2021).

A atividade física nesta fase da vida passar a ter um valor mais acentuado voltado para a dimensão de sociabilidade. Uma vez que os idosos muitas vezes

enxergam os momentos de AF como uma oportunidade para rever ou fazer novos amigos, conversar, brincar e se divertir.

No estudo de Cardoso (2014), se entende que para essas pessoas os momentos de atividades físicas são boas oportunidades para vivenciarem momentos prazerosos com outras pessoas. É importante que os idosos tenham um estilo de vida ativo, assim, terão como consequência, a melhora das funções mentais, físicas e sociais (MAILLOUX, 2005 apud CARDOSO, 2014).

Vale citar o estudo de Naman et al., (2017) que como objetivo buscou estudar as atividades de lazer realizadas por centenários residentes em Florianópolis/SC em fases diferentes da vida, a autora constatou que as atividades no lazer dos idosos centenários foram diminuindo ao longo dos anos, e que as atividades sociais, de certa forma, permaneceram durante boa parte de suas vidas e, na velhice e/ou fase atual.

Conforme essa informação, podemos interpretar que mesmo com um menor nível de atividade, em idosos com idades mais avançadas o lado social se mantém presente.

A diminuição do convívio social pode ter relação com a diminuição de atividades nesse contexto, uma vez que segundo Streit et al., (2015) em um estudo que avaliou o nível de AF dos centenários, foi observado que os centenários são pouco ativos fisicamente, pois suas atividades diárias são de intensidade leve, sem regularidade e orientação e, geralmente, são realizadas dentro do ambiente domiciliar.

Logo, a promoção de atividades físicas torna-se um importante instrumento não apenas para proporcionar saúde e uma vida mais ativa, mas também como um meio de convívio social, onde os idosos possam sentir-se incluídos em um meio social. Os idosos tem predominância em enxergarem-se como pouco úteis, porém dentro de grupos ou programas de atividade eles passam a ter uma nova percepção de suas capacidades e suas possibilidades.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo atingiu o objetivo proposto de descrever os fatores motivacionais em idosos para a prática de atividade física e definir os fatores mais predominantes para a faixa etária dos 60 anos ou mais por meio de uma revisão narrativa. Como resultado após leitura dos artigos selecionados, onze fatores foram identificados como comumente presentes nos estudos que buscaram averiguar essa temática.

Dentre esses fatores, três mostraram-se predominantes: “Socialização / companhia dos amigos”, “Prazer / diversão” e “Saúde / bem-estar”, nos estudos selecionados. Após a leitura de artigos que pudessem sustentar esses dados, foram definidos três fatores como sendo os de maior relevância para a população idosa: saúde, prazer e socialização.

Durante a leitura deste trabalho fica clara a extrema importância da atividade física desde a mais simples até a mais sistematizada, manter-se fisicamente ativo é uma ação que traz grandes benefícios físicos, fisiológicos, psicológicos, comportamentais e sociais. A atividade física faz-se necessária não somente em idosos, mas para todo indivíduo independente de sua faixa etária, sexo ou classe social.

O estudo em questão focou nos três aspectos mais relevantes. Buscar traçar uma linha com um único sentido, torna-se uma tarefa difícil, pois um ponto tem influência em outro, fazendo dessa forma que seja necessário um estudo mais amplo para uma explanação mais detalhada. Deixando aqui uma das delimitações do estudo, sendo recomendado uma busca mais abrangente e em outras bases de dados.

Além disso, como o período de publicação dos artigos selecionados delimitou-se à última década (2010 a 2020), e dentro dos estudos analisados o mais atual condiz com o ano de 2019. Possa ser que existam alterações nos fatores motivacionais por conta do recente acontecimento que foi a pandemia em virtude da propagação do vírus, Covid-19.

Por fim, o envelhecimento deve ser entendido com um processo natural existente em todo ser vivo. O tempo é uma grandeza que não se pode controlar, todo indivíduo nasce e morre. A vida é feita de ciclos e a morte é o fim do maior deles. Os idosos não devem ser vistos como aqueles que já fizeram o que deveriam ter feito,

devem ser vistos como aqueles que vivenciaram a mudança, a passagem do tempo e a evolução. Ser idoso não quer dizer ser velho, ser idoso significa ter história.

## 6. REFERÊNCIAS

BEZERRA, Patrícia Araújo. **Envelhecimento e isolamento social: uma revisão integrativa.** Acta Paul Enferm. 2021; 34:eAPE02661

CARDOSO, AMN. **Fatores Motivacionais de Idosos Associados à Prática Regular de Exercícios Físicos.** Dissertação de Mestrado, Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, SP: 2014

CAVALLI, Adriana Schüler et al. **Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2014; 17(2):255-264

FERREIRA, Heloísa; BARHAM, Elizabeth Joan. **O Envolvimento de idosos em atividades prazerosas: Revisão da Literatura sobre Instrumentos de Aferição.** REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL., RIO DE JANEIRO, 2011; 14(3):579-590.

FILHO, et al.. **Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal.** Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.010>. Acesso em: 12/09/2022.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeções da população: revisão - 2018.** Rio de Janeiro: IBGE; 2018.

KRUG, Rodrigo de Rosso et al. **Percepção dos idosos sobre a prática de atividade física e alimentação saudável.** Revista da Universidade Industrial de Santander. Saúde Vol.47 No.2 maio - agosto de 2015

KRUG, Rodrigo de Rosso; Lopes, Marize Amorim; Mazo, Giovana Zarpellon. **Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente.** Rev. Bras. Med Esporte – Vol. 21, No 1 – Jan/Fev, 2015.

LOPEZ-BENAVENTE, Yolanda et al. **Dificuldades e motivações para o exercício físico em mulheres com mais de 65 anos.** Um estudo qualitativo. Rev. Latino-Am. Enfermagem 2018; 26:e2989.

MAZO, G.Z ; FRANCO, P. S. ; PEREIRA, F. S. ; HOFFMANN, L. ; STREIT, I. A.. **Estudos com centenários: atividade física, estilo de vida e longevidade.** Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento, v. 24, p. 259-274, 2019.

MENDONÇA J.M.B, et al. **The meaning of aging for the dependent elderly. O sentido do envelhecer para o idoso dependente.** Cien Saúde Colet. 2021;26(1):57-65. doi:10.1590/1413-81232020261.32382020.

MEURER, Simone; BENEDETTI, T.R.B.; MAZO, Giovanna Zarpellon. **Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado**

**na teoria da autodeterminação.** Estudos de Psicologia, 17(2), maio-agosto/2012, 299-303.

MEDEIROS, Gabriel Fernandes. **Os benefícios do treinamento de força na terceira idade.** Trabalho de Conclusão de Curso, Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília, UniCEUB, 2021.

MORENO MURCIA, et al.; **Analisando a motivação no esporte: um estudo através da teoria da autodeterminação.** Notas de Psicologia, 2007, Vol. 25, número 1, pág. 35-51.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NAMAN, Maíra et al. **O lazer nas diferentes fases da vida de centenários.** Licere, Belo Horizonte, v. 20, n. 1, 2017.

NASCIMENTO, et al. **Fatores motivacionais para prática de atividade física em idosos.** Revista Inova Saúde, Criciúma, vol. 11, n. 2, jul. 2021

NETO, E. M. **Qualidade de vida dos idosos de Manaus segundo a escala Flanagan.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, Rio de Janeiro, 2018; 21(4): 495-502.

OGATA, Alberto; MARCHI, Ricardo. **Wellness - Seu guia de bem-estar e qualidade de vida.** Ed. Exclusiva Serviço Social da Indústria (SESI). Elsevier Editora Ltda, 2008.

OLIVEIRA, Daniel et al. **Depressão, autoestima e motivação de idosos para a prática de exercícios físicos.** PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS, 2019, 20(3), 803-812

PASCHOAL SMP. **Qualidade de vida na velhice.** In: Freitas EV, Py L, Neri AL, Cançado FAX, Gorzoni ML, Rocha SM, editores. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A.; 2002. p.79-84.

PATRÍCIO, Karina Pavão et al. **O segredo da longevidade segundo as percepções dos próprios longevos.** SciELO - Scientific Electronic Library Online, 2007.

RAMOS, L.T.. Saúde Pública e envelhecimento: o paradigma da capacidade funcional / Public health and aging: the paradigm Functional capacity. BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.); (47): 40-41, abr. 2009.

RIBEIRO, José Antonio Bicca et al. **Adesão de Idosos a Programas de Atividade Física: Motivação e Significância.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012

ROTHER, Edna Terezinha. **Revisão Sistemática x Revisão Narrativa.** Acta Paul Enferm, 2007.

SAMULSKI, Dietmar e LUSTOSA, L. **A importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida.** Revista de educação física desportiva. Belo Horizonte. V.17. n. 1, 1996.

SILVA, Cidilane Quirino; Oliveira, L.D.S.. **A promoção da autoestima na saúde do idoso: o enfermeiro como facilitador.** VII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, 2019.

SILVA, Rafaela Wagner Gomes. **Efeitos psíquicos, físicos e sociais na prática de exercício físico na terceira idade: uma revisão sistemática da literatura.** Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Católica de Brasília, 2018.

SPIRDUSO, Waneen Wyrick. **Physical Dimensions of Aging. Dimensões Físicas do Envelhecimento.** Barueri, SP: Manole, 2005.

STREIT, Inês et al. **Nível de atividade física e condições de saúde em idosos centenários.** DO CORPO: Ciências e Artes, Caxias do Sul, v. 5, n. 1, 2015.

SOUZA, R.C.. **Benefícios da Hidroginástica no Humor em Idosos.** Graduando em Licenciatura Plena em Educação Física UEPA, pág. 1-16, 2014.

Wilson, P.M.; Rodgers, W.M.; Blanchard, C.M.; Gessel, J.. **The relationships between physiological needs, self determined motivation, exercise attitudes and physical fitness. As relações entre necessidades fisiológicas, motivação autodeterminada, atitudes de exercício e aptidão física.** Journal of Applied Social Psychology, 33(11), 2373 – 2397, 2003.