



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

**DARLAN DUARTE LIMA**

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS EM ADULTOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES  
FÍSICAS: INICIAÇÃO, PERMANÊNCIA E FATORES DESESTIMULANTES**

**CAMPINA GRANDE  
2023**

DARLAN DUARTE LIMA

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS EM ADULTOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES  
FÍSICAS: INICIAÇÃO, PERMANÊNCIA E FATORES DESESTIMULANTES**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)  
apresentado a/ao Coordenação  
/Departamento do Curso Ed. Física  
Bacharelado da Universidade Estadual da  
Paraíba, como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física.

**Orientador:** Profa Dra. Taís Feitosa.

**CAMPINA GRANDE  
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

L732a Lima, Darlan Duarte.  
Aspectos motivacionais em adultos na prática de atividades físicas [manuscrito] : iniciação, permanência e fatores desestimulantes / Darlan Duarte Lima. - 2023.  
28 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Profa. Dra. Taís Feitosa, Especialização em Direitos Fundamentais e Democracia. "

1. Atividade física. 2. Adultos. 3. Idosos. 4. Motivação. I.  
Título

21. ed. CDD 613.7

DARLAN DUARTE LIMA

ASPECTOS MOTIVACIONAIS EM ADULTOS E IDOSOS NA PRÁTICA DE  
ATIVIDADES FÍSICAS: INICIAÇÃO, PERMANÊNCIA E FATORES  
DESESTIMULANTES

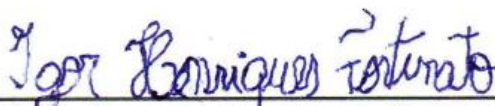
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)  
apresentado a/ao Coordenação  
/Departamento do Curso Ed. Física  
Bacharelado da Universidade Estadual da  
Paraíba, como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física.

Aprovada em: 01/12/2023.

**BANCA EXAMINADORA**



Profª. Dra. Taís Feitosa. (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Igor Henrique Fortunato  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profª. Me. Diego Vinícius Duarte Cavalcante  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 –	Etapas da seleção de estudos utilizados na revisão.....	13
Gráfico 1 -	Quantitativo de estudos em escala temporal.....	14
Tabela 1 –	Descrição dos estudos selecionados.....	15

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF Atividade Física

IMPRAF Inventário de Motivação Para a Prática de Atividade Física

DF Distrito Federal

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1</b>	<b>Aderência ao exercício físico.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2</b>	<b>Motivações, relação de saúde e bem-estar.....</b>	<b>10</b>
<b>2.3</b>	<b>Fatores Motivacionais .....</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>12</b>
<b>3.1</b>	<b>Tipo de estudo .....</b>	<b>12</b>
<b>3.2</b>	<b>Procedimento de coleta de dados .....</b>	<b>12</b>
<b>3.2.1</b>	<b><i>Critérios de inclusão e exclusão .....</i></b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>24</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>25</b>

# ASPECTOS MOTIVACIONAIS EM ADULTOS E IDOSOS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO: INICIAÇÃO, PERMANÊNCIA E FATORES DESESTIMULANTES

## RESUMO

Uma das modalidades de exercícios físicos que ganham cada vez mais público é a musculação. As motivações para a procura dessa prática são diversas, entre as que mais se destacam são: busca pela qualidade de vida, que inclui (melhora no controle do sono, controle de ansiedade, redução de estresse, melhora a postura corporal, além de prevenir doenças como diabetes, problemas cardíacos), melhorias estéticas do corpo. O objetivo desse estudo foi identificar e descrever os aspectos de motivação que estimulam pessoas entre 40 e 60 anos a praticarem exercícios físicos, e identificar fatores que desestimulam a permanência desse público a longo prazo nos ambientes provenientes de práticas de exercícios físicos. A pesquisa exploratória, de abordagem qualitativa, a pesquisa foi alimentada pela busca nas bases de dados correspondentes: Pubmed, Google Scholar e Periódicos da Capes (Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior), entre os meses de agosto a outubro de 2023. Para a coleta de informações, foram utilizados os seguintes descritores de busca: Atividade física para adultos e idosos; Exercício físico e motivação; Atividade física e envelhecimento; Academia e motivação. Foram encontrados 76 resultados, 46 não tinham relação com o tema, 30 foram selecionados por apresentarem proximidade com o tema da pesquisa, 9 foram excluídos automaticamente por tratarem de pesquisas sobre sobre treinos de alto rendimento ou de musculação infantil ou por apresentarem ano de publicação inferior preestabelecido nos critérios de exclusão, restando 21 estudos originais. Foi possível perceber, a partir da investigação realizada nos estudos selecionados, que o termo motivação apareceu na maioria dos títulos dos estudos selecionados, o que nos leva a considerar que existe uma preocupação não apenas com o motriz, mas com o tipo de ambiente que o público-alvo desse estudo encontra e frequenta. Conclui-se que o fator mais relevante para a entrada em um programa de treinamento é a busca por melhora ou manutenção da saúde e o fator mais importante para manutenção neste programa são fatores sociais como diminuição do estresse e socialização. Os fatores que influenciam na permanência do aluno na prática de exercícios físicos ainda é pouco abordada nos estudos, mas podemos ver que a saúde, neste caso, a falta dela, corrobora para desistência destes alunos. Por fim, um ponto citado em um dos estudos foi o trabalho e relação do profissional com os alunos, este sendo um fator fundamental para manutenção dos alunos.

**Palavras-Chave:** atividade física; adultos; idosos; motivação.



# MOTIVATIONAL ASPECTS IN ADULTS AND ELDERLY PEOPLE IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE: INITIATION, PERMANENCE AND DISSTIMULATING FACTORS

## ABSTRACT

One of the types of physical exercise that is becoming increasingly popular is bodybuilding. The motivations for seeking this practice are diverse, among the ones that stand out the most are: search for quality of life, which includes (improved sleep control, anxiety control, stress reduction, improved body posture, in addition to preventing diseases such as diabetes, heart problems), aesthetic improvements to the body. The objective of this study was to identify and describe the aspects of motivation that encourage people between 40 and 60 years old to practice physical exercise, and to identify factors that discourage this group from remaining in long-term environments where physical exercise is practiced. The exploratory research, with a qualitative approach, the research was fueled by the search in the corresponding databases: Pubmed, Google Scholar and Capes Periodicals (Coordination for Personal Improvement of Higher Education), between the months of August to October 2023. For the information collection, the following search descriptors were used: Physical activity for adults and elderly people; Physical exercise and motivation; Physical activity and aging; Gym and motivation. 76 results were found, 46 were unrelated to the topic, 30 were selected because they were close to the research topic, 9 were automatically excluded because they were research on high-performance training or children's bodybuilding or because they had a lower year of publication. pre-established in the exclusion criteria, leaving 21 original studies. It was possible to notice, from the investigation carried out in the selected studies, that the term motivation appeared in most of the titles of the selected studies, which leads us to consider that there is a concern not only with the motive, but with the type of environment that motivates the target audience of this study finds and attends. It is concluded that the most relevant factor for entering a training program is the search for improving or maintaining health and the most important factor for maintaining this program are social factors such as reducing stress and socialization. The factors that influence the student's persistence in physical exercise are still little addressed in studies, but we can see that health, in this case, the lack of it, corroborates these students' withdrawal. Finally, a point mentioned in one of the studies was the work and relationship between professionals and students, which is a fundamental factor in maintaining students.

**Keywords:** physical activity; adults; elderly; motivation.

## 1 INTRODUÇÃO

Uma das modalidades de exercícios físicos que ganham cada vez mais público é a musculação (MENDES; SILVA, 2020). As motivações para a procura dessa prática são diversas, entre as que mais se destacam são: busca pela qualidade de vida, que inclui (melhora no controle do sono, controle de ansiedade, redução de estresse, melhora a postura corporal, além de prevenir doenças como diabetes, problemas cardíacos, entre outros fatores.), bem como a busca por um corpo estético, que está ligada diretamente com a autoestima.

Por outro lado, a desistência dos praticantes é recorrente, e, os motivos deles são opostos às motivações. Muitos adeptos adultos relatam que abandonam o ambiente que praticam atividades físicas ou musculação por questões de sobrepeso, devido ao fato de não conseguirem realizar os movimentos ou por estarem com limitação nas capacidades físicas motoras e, o último motivo e não menos importante, é a qualidade na instrução/acompanhamento na realização dos exercícios, visto que, não se sentem auxiliados pelos profissionais e instrutores do ambiente frequentado, o que coincide diretamente com a ausência de resultados perspectivados por esse público e reforça o motivo de desistência. “Conhecer qual é fator que motiva as pessoas a praticarem a musculação é importante para que se possa realizar o trabalho de forma exclusiva e procurando atender os objetivos dos alunos” (MENDES; SILVA, 2020).

Considerando o fato de que, a fase adulta é um estágio da vida que todo ser humano “atinge”, funções orgânicas vão diminuindo ao longo dos anos, além de capacidades físicas que podem ou se convertem em comorbidades, bem como outros problemas relacionados (GARCIA et al. 2020). De acordo com Ceron (2020), em decorrência de alterações físico-funcionais, principalmente entre adultos de meia idade, ocorre a diminuição da estatura corporal, perda de massa óssea, baixa da potência aeróbica aproximadamente em 1% ao ano, até mesmo em pessoas não sedentárias. Dessa forma, na perspectiva da longevidade, considera-se fundamental a prática de atividade física (AF), ao passo em que a faixa etária aumenta.

O autor supracitado destaca alguns fatores que contribuem para que haja interferência em aderir ou consolidar a prática de atividade física e que tais fatores podem estar ligados ao próprio indivíduo, ao meio ou à tarefas, pois acredita que:

Em relação ao fator motivacional **meio**, está relacionado a dificuldade de acesso aos ambientes apropriados para a prática de atividade física; fator **tarefa**, o tipo de atividade física ou exercício físico e suas implicações motoras, físicas e sociais e por fim, o fator motivacional **pessoal**, diz respeito à motivação intrínseca ou extrínseca, guiada pelos amigos, colegas e familiares para a prática de atividade física (CERON, 2020, p. 3).

Mendes e Da Silva (2017) afirmam ser importante o ato de compreender as premissas que influenciam os indivíduos a praticarem atividade física (AF) e a própria musculação, e entende que, tal ação viabiliza a organização nas academias, de um modo que se converte em incentivos e estímulos à prática, e, como consequência, atinge um número maior de praticantes. Bavoso et., al (2017) refletem e alertam que existe uma necessidade cada vez maior de desenvolvimento de intervenções educativas direcionadas ao público da terceira idade, devido ao envelhecimento populacional. A inclusão de idosos em grupos de atividades físicas proporcionam socialização, troca de sorrisos e de diálogos, promove sensação de segurança consigo mesmos, trabalha a autoestima, afastam

pensamentos nos problemas, gera mais prazer em viver e contribui com o aumento da longevidade (SILVA, et al. 2021).

Os estudos realizados por Gomes e Zazá (2009) destacam que o hábito da prática de atividade física regular não se ampara em apenas um instrumento fundamental que inibe o surgimento de muitas alterações orgânicas associadas ao processo degenerativo, pois auxilia também na diminuição de estímulos que causam estresse sobre o indivíduo.

Apoiado nos pressupostos que norteiam esta pesquisa, confere responder ao problema investigado: Como objetivo geral buscou-se: identificar e descrever os aspectos de motivação que estimulam pessoas (adultos) entre 40 e 60 anos a praticarem exercícios físicos, em contrapartida, sugere identificar, portanto, fatores que desestimulam a permanência desse público a longo prazo nos ambientes provenientes de práticas de exercícios físicos. Enquanto os objetivos específicos pretendem analisar e discutir sobre o cenário encontrado nos materiais dos últimos 10 anos (2013 a 2023).

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 Aderência ao exercício físico

De acordo com Rahal (2007, p. 36) *apud* Costa, Cabral e Santos (2017), “é importante ressaltar que exercícios físicos não se restringem a uma série de exercícios semelhantes aos de academia ou à prática de atividades esportivas”. Outras atividades como: andar de bicicleta, dançar, passeio com um pet, atividades de lazer também integram a categoria de *exercícios físicos*.

Ainda baseado pelos autores acima, “qualquer atividade deve ser constante, prazerosa e gradual para diminuir riscos, auxiliar provável tratamento, promover a motivação e satisfação do praticante” (COSTA; CABRAL; SANTOS, 2017). Garcia et al., (2020) trazem em seus estudos que, embora o treinamento de força para adultos e idosos, principalmente este último, seja alvo de críticas por muitos, traz benefícios para todas as faixas etárias, destaca ainda, a *terceira idade* como a maior beneficiada. “É consensual que a maioria dos idosos apresentam múltiplas patologias que dificultam a realização de *atividade física*, principalmente fora do âmbito domiciliar” (VIEIRA, 2019, p. 7).

É possível afirmar que, “nas relações sociais, a prática da atividade física regular promove contatos sociais, formação de grupos, interagindo o indivíduo com seu meio ambiente. Mas é na promoção e prevenção de saúde física que um maior resultado desse hábito salutar” (SANTOS; NOCE; RAYDAN, 2022).

Tribess e Virtuoso (2005) apontam em seus estudos que os níveis de atividade física habitual quando entram em declínio na vida do idoso, torna-se um fator que contribui com a redução da *aptidão física*, funcional e corrobora com o surgimento de diversas doenças. Outros autores concordam e recomendam a prática de exercícios como estratégia de prevenção às perdas nos recursos de aptidão funcional.

### 2.2 Motivações, relação de saúde e bem-estar

É comprovado cientificamente que exercícios físicos frequentes auxiliam na redução dos riscos de quedas, bem como a manter articulações saudáveis, além de estimular a produção de endorfina, que é responsável pelo bem-estar, autoestima, mantendo o cérebro alerta para o funcionamento de incumbências cognitivas. “[...] são vários os fatores que motivam as pessoas a iniciarem e a manterem-se em um programa de atividade física” (GOMES; ZAZÁ, 2009).

Mendes e Da Silva (2020) enfatizam sobre a importância de identificar os motivos que geram permanência de adultos e idosos nas práticas de exercícios físicos e que tal ação facilita na intervenção de profissionais e professores a saberem como devem trabalhar como maior ênfase nesses grupos. “Considerando a realidade de um programa de atividade física, sabe-se que naquele meio há relações sociais estabelecidas entre profissionais e participantes” (SILVA et al., 2019, p. 9). “Para que as pessoas vivam bem, é necessário ter equilíbrio, prazer e saúde” (PEIXOTO; CRUZ, 2018). Dessa forma, acredita-se que

---

<sup>1</sup>A Terceira idade, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) é a fase do indivíduo que se inicia aos 60 anos, relativamente em países em desenvolvimento, e, aos 65 em países desenvolvidos. “A categoria terceira idade surge como rótulo que vem sendo utilizado para identificar a nova sensibilidade que passa a compor o processo de envelhecimento - antes marcado pela decadência física, momento de descanso, quietude, solidão e isolamento afetivo”(BITENCOURT; DALTO, 2021).

O indivíduo terá benefícios em todos os sentidos do cotidiano - ao se levantar da cama, ao se abaixar para buscar um objeto, carregar sacolas pesadas num supermercado, limpar ou arrumar a casa e entre outros. Prevenir-se-á de possíveis doenças cardíacas, diminuindo as chances de hipertensão, doenças coronárias e problemas cardíacos em geral. Também poderá realizar atividades como corridas sem se preocupar com o coração ou possíveis ataques, vendo que o mesmo estará fortalecido (PEIXOTO; CRUZ, 2018).

Os referidos autores reiteram que a atividade física como fator de lazer tem um papel fundamental na vida do praticante, principalmente para adultos e idosos, porque essa ligação social torna o ambiente criativo, interativo, colaborativo, cheio de culturas diferentes que geram laços de amizade, proporcionam bem-estar e um lugar frequentável e prazeroso.

Um estudo realizado por Ceron (2020) mostra que dentre os fatores motivacionais investigados em sua pesquisa, chamada pelo autor de “variáveis”, o condicionamento físico e/ou melhora da performance aparece em primeiro lugar como motivação à permanência nas práticas de atividades físicas, sendo possível observar, dentro do mesmo estudo que a maioria dos participantes da pesquisa praticam musculação para se sentir bem.

### **2.3 Fatores motivacionais**

A motivação apresenta dois determinantes muito importantes, segundo Oliveira (2022), o comportamento e a direção a este comportamento. O comportamento é determinado pelas intenções, os interesses e objetivos claros, que direcionam as ações do indivíduo para um determinado objetivo, podendo ser uma perda de peso e diminuição de medidas, até uma conquista de medalha olímpica (SAMULSKI, 2002). O comportamento é o primeiro passo para motivação, ele vem internamente e é manifestada naturalmente pelo indivíduo, esta pode ser caracterizada como a manifestação intrínseca, já a manifestação extrínseca se dá a partir de aspectos externos ao indivíduo.

No estudo feito por Samulski (2002) “a motivação apresenta determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas)”. No mesmo estudo o autor ressalta a relação pessoais/ambientais e pessoais/situacionais, evidenciando a relação de ambos os fatores (Intrínsecos e extrínsecos) para a adesão e permanência dentro de um programa de treinamento.

Gama (2020), demonstra em sua pesquisa que estes fatores muitas vezes se encontram atrelados mutuamente, tanto na motivação quanto na permanência. De maneira geral a iniciativa para aderência a um programa de atividade física se dá por uma motivação que advém de um ou mais fatores intrínsecos como saúde ou pela indicação médica, a partir da iniciação os fatores extrínsecos se manifesta e aspectos como amizade e interação se tornam mais evidentes na motivação do praticante (OLIVEIRA, 2021).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipo de estudo**

O presente estudo se caracteriza como uma revisão bibliográfica integrativa, de caráter qualitativo e exploratório, que de acordo com Mattar (2021), o foco do pesquisador é compreender em profundidade um grupo social, organização, instituição ou trajetória, em vez de se preocupar com a representatividade numérica do grupo pesquisado.

#### **3.2 Procedimento de coleta de dados**

A pesquisa foi alimentada pela busca nas bases de dados correspondentes: Google Scholar e Periódicos da Capes (Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior), entre os meses de agosto a outubro de 2023.

Para a coleta de informações, foram utilizados os seguintes descritores de busca: Atividade física para adultos e idosos; Exercício físico e motivação; Atividade física e envelhecimento; Academia e motivação.

##### **3.2.1 Critérios de inclusão e exclusão**

A seleção dos materiais usados para este estudo foi feita a partir das razões que deram forma aos objetivos, bem como a definição dos critérios de inclusão: estudos que abordaram a população adulta e idosa, estudos que abordaram a prática de atividades físicas, exercícios físicos e a musculação, estudos publicados entre 2013 a 2023, literaturas em língua portuguesa, títulos relacionados ao tema e literaturas originais. Já nos critérios de exclusão adotados, não foram utilizados materiais como capítulos de livros, resenhas, literaturas incompletas nem duplicadas.

Foram encontrados 76 resultados, 46 não tinham relação com o tema, 30 foram selecionados por apresentarem proximidade com o tema da pesquisa, 9 foram excluídos automaticamente por tratarem de pesquisas sobre sobre treinos de alto rendimento ou de musculação infantil ou por apresentarem ano de publicação inferior preestabelecido nos critérios de exclusão, restando 21, que se encaixam na proposta dos objetivos, como mostra a figura 1.

Por fim, seguindo na intenção de atender aos objetivos geral e específicos determinados para o desenvolvimento deste estudo, foi realizada a leitura integral dos materiais, com o propósito maior de discutir sobre o cenário encontrado e contribuir para a área de pesquisa, demonstrados na tabela 1.

**Figura 1.** Etapas da seleção de estudos utilizados na revisão.



**Fonte:** Elaborada pelo autor (2023)

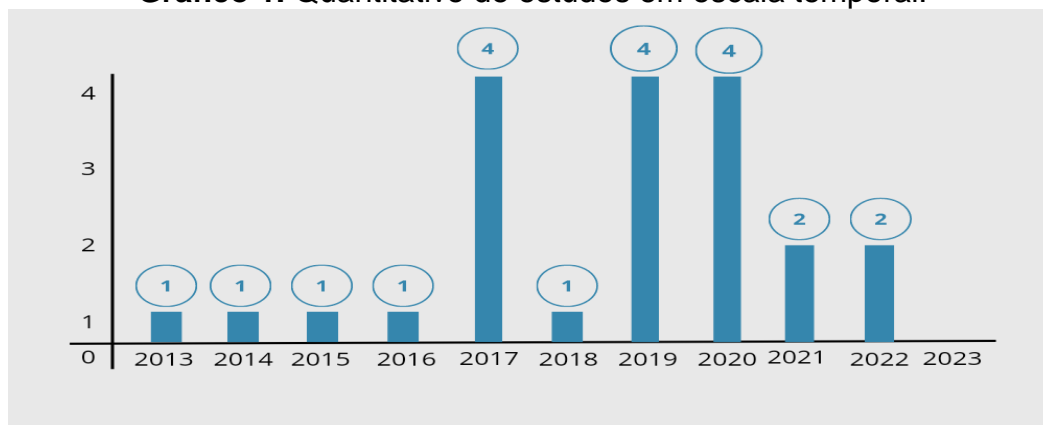
## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao decorrer dos anos e como envelhecimento, o avanço da idade começa a refletir em alguns aspectos do corpo humano, em sua grande maioria gera uma influência negativa. O exercício físico é um grande aliado na prevenção e combate destes problemas decorrentes do envelhecimento (GARCIA et al. 2020). Neste sentido é inegável a importância do exercício físico, logo, é de suma importância entender os fatores que motivam estas pessoas a ingressarem num programa de treino e os fatores que impedem a sua manutenção nesse ambiente.

O balanço realizado através dos materiais selecionados dos últimos 10 anos mostrou que o número de estudos produzidos acerca da temática em questão é considerado razoável, isso porque, considera-se a importância da relação entre prática, pesquisa e publicação, que quando colocadas lado a lado, demonstra um desnivelamento.

Nesse recorte de tempo entre 2013 a 2023, foram encontrados 21 estudos, como mostra o gráfico 1 a seguir.

**Gráfico 1.** Quantitativo de estudos em escala temporal.



**Fonte:** Elaborada pelo autor (2023)

Foi possível perceber, a partir da investigação realizada nos estudos selecionados que, o termo **motivação** apareceu na maioria dos títulos dos estudos, o que nos leva a considerar que existe uma preocupação não apenas com o motriz, mas com o tipo de ambiente que o público-alvo desse estudo encontra e frequenta, da mesma forma em que traz essa preocupação de forma clara nos objetivos descritos na tabela 1, a seguir.

Vale ressaltar que, alguns dos conceitos aqui aplicados, nesse ínterim, foram adequadamente definidos por especialistas da área, dessa forma, merecem destaque e atenção especial, são eles: a) **Meia idade**: definida como fase da vida que começa por volta dos 30 anos indo até os 60 anos; b) **Atividade física**: definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia; c) **Exercício físico**: é definido como uma atividade planejada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio; d) **Aptidão física**: é definida como a capacidade que uma pessoa tem de executar, com o mínimo de esforço possível, tanto atividades físicas consideradas mais simples, do cotidiano, quanto atividades estruturadas, como exercícios físicos e esportes.



**Tabela 1 – DESCRIÇÃO DO TÍTULO, AUTOR, OBJETIVOS E ANO DOS ESTUDOS SELECIONADOS.**

<b>TÍTULO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONCLUSÃO</b>
Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos	Bavoso <i>et al.</i> (2017)	Investigar a relação entre autoestima e a motivação de praticantes de atividade física acima de 40 anos de idade.	Os participantes adultos procuram a prática de atividade física devido a diversos fatores (aspecto multifatorial).
Motivos para prática de musculação em academias: uma revisão bibliográfica	Mendes; Silva (2020)	Verificar os motivos que levam as pessoas a praticar musculação nas academias.	O principal motivo que leva as pessoas a praticar musculação nas academias é a saúde.
Motivação para a prática de atividade física em idosos do município de Canidé, Ceará	Silva <i>et al.</i> (2019)	Analisar os motivos para a prática de atividade física de idosos do município de Canidé, Ceará.	As dimensões que mais marcaram como motivo que levam os idosos a praticarem atividades físicas foram: saúde, socialização e prazer.
Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para a saúde e lazer	Costa; Cabral; Santos (2017)	Analisar fatores motivacionais para a participação de idosos em programa de atividades físicas do Centro de Convivência da Terceira Idade, em Teresina/PI.	Estilo de vida ativo durante o envelhecimento potencializa fatores psicossociais e melhora a qualidade da vida dos idosos.
Fatores motivacionais que levam adultos e pessoas de meia idade a praticarem musculação como atividade física regular e permanecerem assíduos	Thâmila Motta Ceron (2020)	Identificar os motivos que influenciam adultos e sujeitos de meia idade, a praticarem a musculação como programa de atividade física regular.	Motivos que levaram os adultos pesquisados à prática da musculação foram, aumento de massa muscular, a estética, ficar em forma; integração social, liberar energia, redução de stress e ansiedade e se sentir bem.
Benefícios do treinamento resistido para idosos	Garcia <i>et al.</i> (2020)	Compreender os benefícios que os exercícios de força trazem às pessoas, em especial aos idosos.	A prática do treinamento com força por idosos possui inúmeros benefícios.
Atividade física para terceira idade: prática em academias e domicílios	Kelma Silva Vieira (2019)	Através de protocolos de atividades físicas demonstrar os efeitos benéficos na vida social, felicidade e consequentemente o bem-estar subjetivo do idoso.	Neste estudo, que os benefícios registados pelos idosos em relação à prática regular de atividade física compreendem aspectos físicos (25%) e sociais(75%).
Motivos que levam praticantes e não praticantes de exercício físico a não se exercitarem em academias	Castro <i>et al.</i> (2021)	Identificar os motivos que levam praticantes e não praticantes de exercícios físicos do Distrito Federal (DF) a não procurarem uma academia para se exercitarem.	Os principais motivos para não procurarem uma academia para se exercitar são as questões financeiras e a falta de tempo. Já para as mulheres praticantes de exercício, os principais motivos são não gostar do ambiente de academia e a indisposição.
Impacto do exercício físico na aptidão física de adultos: uma coorte retrospectiva	Ovando <i>et al.</i> (2020)	Analisar os impactos da prática de exercícios físicos na aptidão física relacionada à saúde.	O exercício regular instituído causa impacto positivo na aptidão física relacionada à saúde.
Análise da motivação para a prática de caminhada em indivíduos entre 40 e 70 anos	Santos; Noce; Raydan (2022)	Investigar os motivos para a prática da caminhada no Parque Ipanema; comparando os motivos em relação ao horário da prática (manhã, tarde e noite), em relação ao sexo e a faixa etária dos praticantes; verificando quais as reivindicações destes praticantes em relação à melhoria da prática.	Os principais benefícios obtidos com a prática da caminhada foram “melhorar a eficiência no trabalho e nas atividades diárias” e “melhorar a saúde”.

Preferência de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde	Wendt <i>et al.</i> (2019)	Verificar a distribuição dos diferentes tipos de práticas entre os praticantes de atividade física de uma amostra de adultos de acordo com características sociodemográficas.	Os tipos de atividade têm grande influência da idade, escolaridade dos indivíduos e região do país.
Participação masculina em modalidades de atividades físicas de um programa para idosos: um estudo longitudinal	Medeiros <i>et al.</i> (2013)	Descrever a participação masculina em um programa de atividades físicas para idosos do sul do Brasil, no período de dez anos (2003-2013).	Os motivos de ingresso mais citados foram a busca por qualidade de vida e saúde e, de permanência, a aquisição do gosto pela prática de atividade física.
Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas e idosos	Silva <i>et al.</i> (2016)	Investigar os fatores motivacionais de idosos para praticarem atividades físicas regularmente.	O principal fator motivacional para os idosos é a saúde.
Da velhice à terceira idade: um estudo exploratório sobre a evolução do conceito e as implicações para as políticas públicas	Bitencourt; Dalto (2021)	Fazer um levantamento teórico acerca da transição do conceito de velhice para terceira idade, analisando a trajetória e as implicações para as políticas públicas voltadas à pessoa idosa no Brasil.	As políticas públicas voltadas à pessoa idosa devem ser pensadas no plural
Motivos de adesão de idosos à prática de atividades físicas	Aguiar (2014)	Associar a prática de caminhada e de atividades físicas moderadas a vigorosas (AFMV) no lazer à percepção dos ambientes construído, natural e social em adultos e idosos de um município do Sul do Brasil.	A população idosa a buscar pela prática de atividade física é para promover saúde, por encaminhamento médico, por conselho e convite de amigos e familiares.
Atividades físicas para idosos: motivos para aderência e permanência	Gama <i>et al.</i> (2019)	Conhecer e analisar os fatores que motivam os idosos a praticarem exercícios físicos regularmente, ou seja, verificar o que os impulsiona a participar dos programas de atividades físicas e recreativas destinados à terceira idade.	Com isso, pode-se tecer que a saúde e a prevenção de doenças foram os principais motivadores para a prática e que para a permanência, a sociabilidade e o bem-estar são fatores relevantes.
A relação entre adesão e evasão de idosos em projetos e atividades físicas	Júnior; Júnior (2017)	Analisar a motivação dos idosos, tendo como foco central os motivos para evasão dos mesmos em programas de atividades físicas.	Principal causa da evasão é a mesma que motiva a matrícula, a saúde ou a falta dela.
Motivações e percepções: aderência de prática de atividade física de idosos praticantes do programa academia de saúde de Santa Cruz- PB	Souza (2015)	Investigar quais os motivos e percepções dos idosos perante as práticas de atividades físicas oferecidas pela Academia da saúde em Santa Cruz – PB	Alguns motivos a qual os idosos aderem a prática de atividade física e entre eles destacam: melhorar a saúde, emagrecer, melhorar a qualidade de vida e dores no corpo.
Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico	Carvalho <i>et al.</i> (2017)	Investigar a prevalência, aconselhamento e as dificuldades para a prática de exercício físico em idosos no Programa de Saúde da Família do município de Floriano-Piauí.	Programas de atividade física em Unidades de Saúde da Família devem ser implementados como forma de garantia de acesso e incentivo para esse grupo etário.
Motivação para prática de exercício físico de adultos de meia idade e idosos em distanciamento social	Fonseca; Santos (2022)	Identificar os fatores motivacionais para a prática de exercício físico de adultos de meia idade e idosos em distanciamento social causado pela pandemia da Covid-19.	Os adultos de meia idade e idosos devem ser estimulados a continuarem com a prática regular de forma a propiciar um envelhecimento saudável, com autonomia e independência.

Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade	Stone <i>et al.</i> (2018)	Verificar os fatores motivacionais que influenciam pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade a frequentarem academias na cidade de Porto Alegre.	Integração social ocorreu uma diferença grande entre as médias de ambos os sexos, com as mulheres apresentando uma média bem superior à dos homens.
---	----------------------------	--	---

**Fonte:** Elaborada pelo autor 2023

O estudo de Bavoso et al. (2017) foram realizados com a intenção de investigar a relação entre autoestima e a motivação de praticantes de atividade física acima de 40 anos de idade. Para isso, foram coletadas informações de 43 praticantes de atividades físicas em academias. Além do questionário socioeconômico, foram aplicadas a Escala de Motivações para a prática de Exercício Físico em Academias e Escala de Autoestima de Rosemberg.

Tal escala foi utilizada com divisão da motivação em 4 aspectos: “Indicação Médica”, “Socialização”, “Aparência Física” e “Manutenção da Saúde”. Os dados mostraram que o grupo de adultos (40 a 59 anos) possui motivação multifatorial para a prática de exercício físico. Grupo de idosos (acima dos 60 anos) apresentou correlação entre autoestima e os aspectos motivacionais: Indicação médica ( $p < 0,0001$ ), Socialização ( $p = 0,048$ ), Aparência física ( $p = 0,047$ ) e Manutenção da saúde ( $p < 0,0001$ ). Os autores concluíram que os adultos procuram a prática de atividade física devido a diversos fatores (aspectos multifatoriais), enquanto que os idosos (acima de 60 anos) buscam a prática da atividade física pela preocupação com a sensação de sentir-se só, manutenção da saúde, indicação médica e também pela preocupação com a aparência física (imagem corporal). Todos os aspectos da motivação estão intimamente relacionados a uma autoestima satisfatória no grupo acima de 60 anos.

Mendes e Silva (2020) verificaram em seus estudos os motivos que levam as pessoas a praticar musculação nas academias através de uma revisão sistemática da literatura, onde almejam conhecer os estudos realizados nos últimos 10 anos com este tema, além de verificar quais regiões brasileiras existem mais estudos sobre este assunto e constatar se há diferença do principal fator motivacional entre o sexo feminino e masculino. Os autores supracitados puderam concluir que o principal motivo que leva as pessoas a praticar musculação nas academias é a saúde. Em relação às regiões brasileiras, a região Sul prevaleceu com mais estudos encontrados deste tema, seguido da região Nordeste e Sudeste. Quanto ao fator motivacional entre os sexos, há uma tendência apontar que o sexo *feminino* procura a musculação para a perda e manutenção de peso, enquanto o sexo *masculino* está interligado ao condicionamento físico, hipertrofia e competição.

Silva et al. (2019) tiveram como objetivo maior analisar os motivos para a prática de atividade física de idosos do município de Canindé, Ceará. A pesquisa foi de natureza quantitativa de abordagem exploratória, com aplicação de um inventário de motivação para a prática de atividade física (IMPRAF) no intuito de avaliar qual a motivação dos idosos para participar de grupos de atividades físicas. Os resultados indicaram que as dimensões que mais marcaram o motivo que levam os idosos a praticarem atividades físicas foram: saúde, socialização e prazer. Esses três fatores, influenciam diretamente na qualidade de vida dessas pessoas. Dessa forma, o estudo mostrou que esta prática se torna importante não apenas como manutenção da saúde destes idosos, mas como também uma positiva colaboração psicossocial.

O estudo, Costa, Cabral e Santos (2017) tiveram a conduta de analisar fatores motivacionais para a participação de idosos em programa de atividades

físicas do Centro de Convivência da Terceira Idade, em Teresina/PI. A pesquisa, qualitativa e descritiva, considerou as narrativas de 30 idosos, de 60 e 87 anos, entre novembro e dezembro de 2015, que apontaram como aspectos motivacionais para participar de programas de exercícios físicos: a prevenção de doenças, a reabilitação e manutenção da saúde e o lazer, sendo a iniciação nas atividades motivada pela família, iniciativa própria e indicação médica. Concluíram que os efeitos dos programas, institucionalizados ou não, de atividades físicas voltadas para indivíduos idosos são colaboradores efetivos no controle dos efeitos nefastos do processo de envelhecimento.

Ceron (2020) realizou seus estudos sob a premissa de identificar os motivos que influenciam adultos e sujeitos de meia idade, a praticarem a musculação como programa de atividade física regular. Utilizou o questionário como instrumento de coleta de dados, de forma online, elaborado pelo pesquisador e composto com questões objetivas sobre a motivação e a adesão ao programa. A população deste estudo foi composta por indivíduos de ambos os sexos com idade entre 21 e 60 anos, matriculados e participando regularmente da musculação, na academia Flexion, na cidade de Laguna, SC. Os principais resultados encontrados foram que os motivos que levaram os adultos pesquisados à prática da musculação foram, aumento de massa muscular, a estética, ficar em forma; integração social, liberar energia, redução de stress e ansiedade e se sentir bem.

Garcia et al. (2020) realizaram sua pesquisa na tentativa de compreender os benefícios que os exercícios de força trazem às pessoas, em especial aos idosos, através de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo. Os resultados encontrados permitiram aos autores concluir que o treinamento com força é benéfico e eficaz para um envelhecimento mais saudável e tranquilo. Os idosos que optam pelo programa de treinamento resistido possuem uma terceira idade mais segura, além de aumentar sua longevidade e qualidade de vida.

Vieira (2019) realizou sua pesquisa amparada pela relevância das alterações biológicas e fisiológicas ocorridas no processo de envelhecimento e a necessidade de associar os benefícios da prática de atividade física a essas alterações, proporcionando melhora da qualidade de vida e bem-estar na terceira idade, aspectos primordiais na área da Gerontologia, pois progressivamente existem mais idosos e a perspectiva de vida mais prolongada é uma evidência. Dessa forma, nasceu o interesse em analisar os benefícios da prática de atividade física em academias e em domicílio.

O estudo teve uma abordagem quantitativa, observacional, transversal e correlacional onde foram aplicados a partir de instrumentos como, questionário sociodemográfico, avaliação geriátrica ampla, protocolos de atividades físicas adaptadas aos idosos, orientações gerais e acompanhamento das evoluções obtidas de maneira orientada e sistemática. Os resultados identificaram que a maior parte do público-alvo são idosos do gênero feminino, com faixa etária de 60-90 anos, viúvos, com ensino fundamental completo, portadores de algum tipo de patologia crônica, com ênfase a diabetes mellitus e osteoporose. Em relação à prática de atividade física, os locais mais utilizados por este grupo, para este fim são o ambiente domiciliar e as academias, sendo a musculação a modalidade praticada por todos os idosos entrevistados. Chegaram à conclusão de que os benefícios relatados pelos idosos em relação à prática regular de atividade física compreendem aspectos físicos (25%) e sociais (75%).

Castro et al, (2021) buscaram identificar os motivos que levam praticantes e não praticantes de exercícios físicos do Distrito Federal (DF) a não procurarem uma

academia para se exercitarem. Participaram 223 moradores do DF, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 66 anos, que não frequentam academias. Os voluntários foram divididos em quatro grupos de acordo com o sexo e prática de atividades físicas. Foi utilizado um questionário estruturado, elaborado pelos próprios pesquisadores, que contém 16 perguntas. Observaram que os homens que não praticam exercícios físicos em academias não o fazem por falta de tempo (40,7%) e por indisposição (36,4%), seguido por questões financeiras, não gostar do ambiente de academia e outros motivos. Já as mulheres, os principais motivos foram não gostarem do ambiente da academia (45,7%) e indisposição (41,9%), seguido por falta de tempo, questões financeiras e outros motivos. Segundo os resultados da pesquisa, concluíram que, para homens praticantes de exercício, os principais motivos para não procurarem uma academia para se exercitar são as questões financeiras e a falta de tempo. Já para as mulheres praticantes de exercício, os principais motivos são não gostar do ambiente de academia e a indisposição.

Ovando et al, (2020) analisaram os impactos da prática de exercícios físicos na aptidão física relacionada à saúde através de um estudo de coorte retrospectiva, quantitativo, exploratório, comparativo e longitudinal com intervalo de 12 anos. Coletaram informações de 198 pessoas matriculadas em academia de ginástica entre 2007 e 2009, sendo que em 2019, 40 destes indivíduos, com idade entre 40 e 60 anos, foram novamente entrevistados e avaliados com os mesmos instrumentos de coleta de dados anteriormente utilizados. Além disso, coletaram variáveis antropométricas e de aptidão física. As evidências mostradas nos resultados indicaram que os indivíduos que continuaram praticando exercícios físicos regularmente nos últimos doze anos, quando comparados aqueles que não se mantiveram ativos são mais aptos em relação a saúde, embora com significância estatística apenas nas variáveis peso ( $p=0,004$ ), índice de massa corporal ( $p=0,001$ ); percentual de gordura ( $p=0,039$ ) e circunferência abdominal ( $p= 0,006$ ).

Puderam concluir que indivíduos ativos fisicamente por períodos prolongados são mais aptos fisicamente com relação à saúde e que o exercício regular instituído causa impacto positivo na aptidão física relacionada à saúde comprovando ser essa prática uma importante estratégia para promoção da saúde.

Santos, Noce e Raydan (2022) investigaram os motivos para a prática da caminhada no Parque Ipanema; comparando os motivos em relação ao horário da prática (manhã, tarde e noite), em relação ao sexo e a faixa etária dos praticantes; verificando quais as reivindicações destes praticantes em relação à melhoria da prática. O estudo foi desenvolvido tendo como amostra 350 indivíduos, sendo 42,9% do sexo masculino e 57,1% do sexo feminino. Identificaram que os principais benefícios obtidos com a prática da caminhada foram “melhorar a eficiência no trabalho e nas atividades diárias” e “melhorar a saúde”, destacando-se os praticantes da noite onde 100% atribuiu o benefício máximo à melhora na eficiência no trabalho. De acordo com a faixa etária e o horário da prática, notaram uma preferência pelo horário do final da tarde independente do sexo e da idade do praticante. Em relação à faixa etária dos praticantes não existem diferenças significativas nas variáveis frequência e duração da caminhada. Ressaltaram que os mais velhos tendem a caminhar mais vezes por semana comparados aos outros grupos e em contrapartida tendem a caminhar por menos tempo. Concluíram que, de uma forma geral, homens e mulheres praticam a caminhada por 4 dias da semana em média, sendo que o que diferencia é que os homens realizam a mesma por um tempo significativamente maior.

Wendet et al. (2019) produziram sua pesquisa com a perspectiva de verificar a distribuição dos diferentes tipos de práticas entre os praticantes de atividade física de uma amostra de adultos de acordo com características sociodemográficas. Foi realizado um estudo transversal utilizando dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2013, com adultos de 18 anos ou mais, praticantes de atividade física ( $n = 17.350$ ). Dividido por “*variáveis independentes*” como: sexo, faixa etária, escolaridade e regiões geográficas. “*Variáveis dependentes*”: os tipos de atividade física mais praticadas na população. Traçaram a estratégia de identificar e apresentar as frequências de prática de prática segundo região, escolaridade e idade as atividades foram divididas em três grupos: *caminhada, exercício e esportes*.

Os dados foram analisados no STATA 12.1. Nos homens, as atividades mais comuns foram futebol (39,1%), caminhada (22,9%) e musculação (15,3%). Nas mulheres, foram a caminhada (48,9%), ginástica (19,2%) e musculação (14,2%). Concluíram que, nos homens, a prática de caminhada foi maior nos mais velhos, sem instrução e na região Centro Oeste ( $p < 0,001$ ). Em relação à prática de exercícios, nos homens, este hábito foi mais comum entre os mais jovens, com maior escolaridade, e da região Sudeste ( $p < 0,001$ ). Já nos esportes, a prática foi mais comum nos mais jovens, nos com maior escolaridade e na região Norte ( $p < 0,001$ ), tanto nos homens quanto nas mulheres. A prática esportiva foi menos frequente nas mulheres. Os tipos de atividade têm grande influência da idade, escolaridade dos indivíduos e região do país. Estes aspectos devem ser levados em conta no planejamento de intervenções.

Já nos estudos de Medeiros et al. (2016) tiveram a intenção de descrever a participação masculina em um programa de atividades físicas para idosos do sul do Brasil, no período de dez anos (2003-2013). Os dados do estudo foram extraídos de um banco de dados e analisados por meio da estatística descritiva, inferencial e análise de conteúdo temática. Dividiram o estudo em dois momentos, o primeiro foi de cunho longitudinal (de 2003 a 2013) e teve 163 idosos participantes e, no segundo, foi transversal, referente ao ano de 2013, e contou com 45 idosos. A participação masculina foi, em média, 3,5 vezes menor do que a feminina em todos os anos analisados, e a modalidade mais praticada foi a natação. No ano de 2013, a média de idade dos homens idosos foi de  $68 \pm 7,8$  anos.

A maioria deles é casado, possui elevada escolaridade, bom poder aquisitivo, autopercepção de saúde positiva, possui uma ou mais doenças diagnosticadas e não faz outra atividade física fora do programa. Perceberam, de acordo com os idosos, que os motivos de ingresso mais citados foram a busca por qualidade de vida e saúde e, de permanência, a aquisição do gosto pela prática de atividade física. A conclusão dos autores foi de que a compreensão do perfil desses indivíduos e dos motivos que os sensibilizaram são ferramentas importantes para decifrar essa questão e auxiliar na redefinição de políticas públicas voltadas a essa população.

Silva et al. (2016) investigaram os fatores motivacionais de idosos para praticarem atividades físicas regularmente. A amostra do estudo dos autores foi composta por 77 idosos de ambos os sexos, com idade entre 55 e 90 anos, que estavam praticando atividades físicas há pelo menos um mês nos núcleos de esporte e lazer do município de Indaiatuba. Utilizaram o IMPRAF-54 (Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas) para coletar os dados, um instrumento que abrange seis dimensões da motivação para a prática de atividades físicas: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética ou prazer. Trouxeram como resultados que o principal fator motivacional para os idosos

é a saúde, em seguida aparecem empatados a sociabilidade, o prazer e o controle do estresse e, por fim, a estética e a competitividade. Nas conclusões relataram que é possível conhecer o que estimula os idosos a frequentarem as aulas e planejá-las de forma apropriada, abarcando os seus interesses, considerando-os de maneira integral.

Bitencourt e Dalto (2021) realizaram um levantamento teórico acerca da transição do conceito de velhice para terceira idade, analisando a trajetória e as implicações para as políticas públicas voltadas à pessoa idosa no Brasil. A pesquisa foi de cunho exploratório, que segundo os próprios autores, almeja explicitar categorias teóricas específicas. Nas suas observações destacaram que o trabalho realizado ressalta que as políticas públicas voltadas à pessoa idosa devem ser pensadas no plural, uma vez que esta categoria engloba vários grupos etários em uma única denominação. O que implica assumir a intrínseca heterogeneidade, dadas as diferentes trajetórias imersas na vida social e econômica do país, em cuja diversidade emergem as antigas e novas demandas por políticas públicas.

Chegaram à conclusão de que, embora a legislação brasileira voltada ao público da terceira idade esteja avançando, a prática ainda é insatisfatória. A dificuldade das políticas públicas em acompanhar o rápido crescimento da população idosa traz como consequência a distorção das responsabilidades sobre o idoso principalmente com relação à Seguridade Social. Também se observa que há certa defasagem com relação à PNI e ao Estatuto do Idoso, e que a adequação das instituições à realidade da terceira idade está ocorrendo de forma muito lenta.

Aguiar (2014) pesquisaram sob as premissas de investigação no intuito de identificar e analisar os motivos que levam os idosos a aderirem à prática de atividades físicas. Destacaram a necessidade de entender o papel dos fatores motivacionais para possivelmente promover uma maior sistematização e organização de um plano ou programas de atividades e ações que vão de encontro aos interesses desses sujeitos. Os objetivos traçados para o estudo referido foi a realização de uma pesquisa bibliográfica e como resultados, verificaram que a motivação que leva a população idosa a buscar pela prática de atividade física é para promover saúde, por encaminhamento médico, por conselho e convite de amigos e familiares, pelo relacionamento com outras pessoas, por causa do sentimento de solidão e inutilidade vivenciado, pela consciência dos benefícios proporcionados, por perceber mudanças no corpo ocasionadas pelo envelhecimento. Puderam concluir que a motivação dos idosos para a prática de atividade física é diversificada, variando de acordo com a necessidade e história de vida de cada um, e que seus benefícios são percebidos e contribuem para uma melhor qualidade de vida.

Gama et al. (2019) em seus estudos, traçaram o objetivo maior de investigar, através de uma revisão de literatura, os motivos que levam à aderência e à permanência dos idosos em programas de atividades físicas. Utilizaram estudos publicados em língua portuguesa entre 2012 e 2018. Os artigos revisados demonstraram que o principal fator que leva à aderência de idosos à prática de atividade física é a indicação médica, seguido do fator prevenção de doenças. Sobre os motivos de permanência, os fatores mais citados nos estudos revisados foram a sociabilidade e o bem-estar. Concluíram que a saúde e a prevenção de doenças foram os principais motivadores para a prática e que para a permanência, a sociabilidade e o bem-estar são fatores relevantes.

Júnior e Júnior (2017) O objetivo do estudo foi analisar a motivação dos idosos, tendo como foco central os motivos para evasão dos mesmos em programas

de atividades físicas. O campo de pesquisa abrangeu os projetos de atividades físicas para idosos da Secretaria de Esportes e Lazer da Prefeitura de Rio das Ostras, especificamente o 'Bom Dia' e a Hidroginástica' devido a grande quantidade de idosos matriculados. Os pesquisados foram os idosos matriculados no ano de 2013 e que evadiram no último trimestre do mesmo ano.

Nas conclusões dos autores há uma relação entre a motivação para a matrícula e as causas da evasão dos idosos em sua atividade física, segundo vários estudos sobre a adesão na atividade física é a saúde ou a falta dela que os motiva a iniciar as atividades, é o que tira os idosos de suas casas em busca de se exercitar. Perceberam também, que a motivação do idoso para se inserir em programas de atividade física, a saúde de uma forma geral, acaba por ser a principal e mais recorrente barreira para sua continuidade, ao menos em Rio das Ostras e nos locais onde os estudos anteriores aqui relacionados foram realizados. Apontaram que a mídia noticia a todo tempo estudos sobre a necessidade da prática de exercícios para um envelhecimento saudável e que tal ação se tornou do conhecimento de todos, tanto que uma geração que não foi habituada quando jovem a essa prática, hoje admite necessitar de atividade física nas suas diversas formas.

Souza (2015) investigou quais os motivos e percepções dos idosos perante as práticas de atividades físicas oferecidas pela Academia da saúde em Santa Cruz – PB, seguindo nos objetivos analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade da conduta humana e ainda fornecendo análises mais delineadas sobre as investigações, atitudes e tendências de comportamento. Tratou-se de uma pesquisa qualitativa longitudinal, através de um questionário e com a técnica de análise de conteúdo.

Nas conclusões puderam afirmar que Academia da saúde de Santa Cruz, PB trabalha com atividades físicas que atendem e proporcionam o bem estar da população idosa, pois após a análise dos termos citados na primeira fase da pesquisa que tinha como objetivo de analisar os motivos que fizeram com que os idosos procurassem os serviços da academia da saúde percebeu que durante os três meses de uso suas percepções sobre os benefícios com seu corpo, saúde e etc. foram atendidas. Sendo assim, é importante salientar que os polos da Academia da Saúde são ótimas oportunidades para que os idosos possam investir em sua saúde de uma forma global, e isso, contribuirá positivamente para a perspectiva do idoso sadio, com maior expectativa de vida.

Carvalho et al. (2017) buscaram investigar a prevalência, aconselhamento e as dificuldades para a prática de exercício físico em idosos no Programa de Saúde da Família do município de Floriano-Piauí. Utilizaram o questionário estruturado com questões objetivas e subjetivas em relação à prática de exercício físico. Participaram do estudo 383 sujeitos ( $73,2 \pm 8,93$  anos) sendo 258(67,4%) do sexo feminino e 125(32,5%) do sexo masculino. Os dados foram analisados através de análise descritiva e teste qui-quadrado ( $p < 0,05$ ). Apontaram em seus resultados que 74,8% dos idosos não praticam nenhum tipo de exercício físico. No entanto, 90,4% ( $n = 348$ ) consideraram importante a prática de exercícios físicos, sendo a caminhada o exercício físico mais praticado. Dos 25,2% que praticam exercício, 48,5% receberam aconselhamento para prática através de médicos. Dentre as dificuldades encontradas, 31,9% dos idosos, a falta de interesse predomina entre os motivos mais relatados. Consideraram que programas de atividade física em Unidades de Saúde da Família devem ser implementados como forma de garantia de acesso e incentivo para esse grupo etário.



Fonseca e Santos (2022) identificar através dos objetivos da pesquisa que os fatores motivacionais para a prática de exercício físico de adultos de meia idade e idosos em distanciamento social causado pela pandemia da Covid-19. Aplicaram um questionário com questões de idade, altura, peso, profissão e estado civil acrescido de questões relacionadas ao exercício físico. O instrumento utilizado para identificar a motivação foi o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas – IMPRAF 54. Participaram da pesquisa 142 pessoas, com média de idade de 58,08 anos. A principal motivação para a prática do exercício físico foi no domínio relacionado à saúde, seguido pelo prazer, sociabilidade, estresse, estética e competitividade. O domínio sociabilidade foi maior para quem pratica exercícios há mais de seis meses ( $p=0,02$ ) e em algum grupo fechado/programa de exercício físico ( $p=0,01$ ). Concluíram que os fatores motivacionais de maior importância para os participantes deste estudo para a prática de atividade física regular durante o período de distanciamento social foram a saúde e o prazer, respectivamente. Os adultos de meia idade e idosos devem ser estimulados a continuarem com a prática regular de forma a propiciar um envelhecimento saudável, com autonomia e independência.

Stone et al. (2018) como objetivo geral buscaram verificar os fatores motivacionais que influenciam pessoas desta faixa etária, possibilitando que os professores utilizem estas informações para nortear a sua prática pedagógica durante este processo de ingresso e manutenção na prática da atividade física.

O estudo contou com 86 pessoas de ambos os sexos, com idades entre 40 e 80 anos, que frequentam academias em Porto Alegre. Para aquisição dos dados relacionados aos motivos da prática, utilizaram um questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2012) que busca verificar o grau de importância que é dado pelos alunos na prática da academia para as seguintes variáveis: Condicionamento físico/Melhora da performance; Estética; saúde, reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida; Integração social; Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) e outros, onde o aluno poderia citar alguma nova variável.

O grau de importância foi apresentado em Escala Likert 5 pontos, 1 NI = Nada Importante, 2 PI = Pouco Importante, 3 I = Importante, 4 MI = Muito Importante e 5 EI = Extremamente Importante. Para a análise, os dados foram tabelados e os valores e percentuais foram analisados utilizando-se estatística descritiva com a apresentação das médias gerais e de cada sexo. Após a análise dos resultados, observaram que o fator saúde obteve a maior média em ambos os sexos; apenas no fator integração social ocorreu uma diferença grande entre as médias de ambos os sexos, com as mulheres apresentando uma média bem superior à dos homens.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo podemos observar com relação aos fatores estimulantes para a prática de exercício físico, o aspecto saúde ou manutenção dela como maior motivador para o ingresso e manutenção de um programa de treinamento, em seguida, agrupamos os diversos fatores sociais decorrentes das práticas. Neste sentido, também foi possível observar um número muito superior de mulheres dentro de programas de treinamento quando comparados com os homens, isto evidencia uma necessidade de se lançar um olhar diferenciado para este grupo.

A partir dos 30 anos, podemos observar uma maior preocupação com as doenças crônicas e a manutenção da saúde se torna unânime neste grupo. A musculação é a atividade que vem ganhando cada vez mais adeptos nesta faixa etária, pois mostra ser o forte aliado no combate dos fatores degenerativos advindos do avanço da idade. Outro ponto citado como desestimulante foi o ambiente e os profissionais que os acompanhavam, a falta de um ambiente apropriado e seguro para prática, para se manter em uma atividade é importante que o aluno se encontre estimulado e a vontade no ambiente onde a atividade é desenvolvida, para isso o ambiente propício e indispensável para o mesmo. A qualidade do profissional que acompanha o grupo também se evidencia como o importante fator para a permanência, visto que, muito se passa por ele o papel de motivar o aluno a voltar no dia seguinte, como também atender as necessidades do aluno através de suas aulas ministradas.

Por fim, como fatores que contribuem para não permanências dos alunos, ainda não se tem muitos estudos na literatura sobre o tema ou que o trabalhe diretamente, no entanto podemos ver que o fator saúde também aparece aqui, foram encontradas diversas causas relacionadas a saúde tanto doenças como também problemas físicos que impedem de realizar a prática.

Conclui-se que o fator mais relevante para a entrada em um programa de treinamento é a busca por melhora ou manutenção da saúde e o fator mais importante para manutenção neste programa são fatores sociais como diminuição do estresse e socialização. Os fatores que influenciam na permanência do aluno na prática de exercícios físicos ainda é pouco abordada nos estudos, mas podemos ver que a saúde, neste caso, a falta dela, corrobora para desistência destes alunos. Por fim, um ponto citado em um dos estudos foi o trabalho e relação do profissional com os alunos, este sendo um fator fundamental para manutenção dos alunos.

## AGRADECIMENTOS

Neste momento, diante o término de um ciclo, me ponho a refletir sobre todo o processo até chegar aqui, desde a euforia de iniciar uma segunda graduação, passando pelas dificuldades de uma pandemia e o retorno para encontrar colegas de sala e novos professores. Aqui, quero agradecer a Deus e toda espiritualidade por ter me concedido saúde, boas condições de vida e uma família que sempre esteve presente em cada desafio.

Agradeço a Prof. Doutora. Taís Feitosa da Silva por ter se disponibilizado a me auxiliar nesta etapa do curso e ter sido uma facilitadora da elaboração da pesquisa. Aos meus amigos de sala com os quais compartilhei tarefas e dividi algumas tardes de conhecimento.

Agradecer ao universo por nessa jornada ter me feito perceber que diante dos muitos desafios a vida é bela e a luta nunca tem fim.

## REFERÊNCIAS

- Barroso, João Coutinho Júnior; Gomes, Alfredo de Faria Junior. **A relação entre a adesão e a evasão de idosos em projetos e atividades físicas**. Universidade Salgado de Oliveira. Ciência em Movimento | Reabilitação e Saúde | n. 38 | vol. 19 | 2017.
- BATISTA, Rodrigo de Assis. **Motivos para a adesão e permanência do idoso nas atividades de hidroginástica**. 2020. Saber Científico Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física), Centro Universitário São Lucas - UniSL, Porto Velho, 2020.
- Bavoso, Daniel et al. **Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v.7, nº 2, outubro de 2017
- BICCA, José Antonio Ribeiro 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.
- Bucholz, Luiz Fernando Amorim. **Motivação de idosos praticantes de exercício físico**. Revista Científica UMC, Edição Especial PIBIC. outubro 2019. ISSN 2525-5250.
- CASTRO, H. de O.; CAIXETA, D. R. .; GONÇALVES, L. M. de M.; RODRIGUES, L. E. A.; SILVA, S. A. da; OLIVEIRA, V. de. **Motivos que levam praticantes e não praticantes de exercício físico do Distrito Federal a não se exercitarem em academias**. Conexões, Campinas, SP, v. 19, n. 00, p. e021013, 2021. DOI: 10.20396/conex.v19i1.8660345. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8660345>. Acesso em: 17 set. 2023.
- Cavalcante, Nadiel de Sousa. **Motivações e percepções: a aderência da pratica de atividade física de idosos participantes do programa academia da saúde de Santa Cruz – PB**. Anais CIEH (2015) – Vol. 2, N.1, ISSN 2318-0854. Santa Cruz, 2015.
- Costa; Bruna Varoto da; Bottcher, Lara Belmudes; Kokubun, Eduardo. **Aderência a um programa de atividade física e fatores associados**. Motriz, Rio Claro, v.15 n.1 p.25-36, jan./mar. 2009.
- CERON, Thâmila Motta. **Fatores motivacionais que levam adultos e pessoas de meia idade a praticarem musculação como atividade física regular e permanecerem assíduos**. Artigo como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em educação física e esporte da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.
- Cotrim, Susan Santos; Dorfman, Jorge Knijnik. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo – 2006 5(1):23-34.
- DE AGUIAR, Priscila Karine Moraes. **Motivos de adesão de idosos à prática de atividades físicas**. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG. Belo Horizonte, 27 março de 2014.
- FONSECA, Daniele Melo; DOS SANTOS, Ana Maria Pujol Vieira. **Motivação para prática de exercício físico de adultos de meia-idade e idosos em distanciamento social**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 12, n. 1, 2022. DOI: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v12i1.12727>.

Gama, KNM da, Morais, RC de, Oliveira, V. de, Martins, LT, & Tertuliano, IW (2020). **ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS: MOTIVOS DE ADESÃO E CONTINUIDADE**. *Estilo de Vida*, 6 (2), 51–59. <https://doi.org/10.19141/2237-3756.lifestyle.v6.n2.p51-59>.

Garcia, L. X., Prado, D. S. V., Caputo, L. R. G., Gomes, T. F., & Da Costa, T. A. **Benefícios do treinamento resistido para idosos**. *Revista Científica Online ISSN 1980-6957* v12, n2, 2020.

GOMES, Betania Costa; DE SOUSA ALVES, Silvana Ferreira. **Impactos da corrida na Saúde Mental: um estudo qualitativo**. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, p. e25111536776-e25111536776, 2022.

Gomes, Kátia Virgínia; Zazá, Daniela Coelho. **Motivos de adesão a prática de atividade física em idosos**. Centro Universitário de Belo Horizonte – Unibh. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde* • Volume 14, Número 2, 2009.

Herculano, Jucicleide Merquiades et al. **A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos**. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v.3, n.18, p.597-614. Nov/Dez. 2009. ISSN 1981-9900.

JUNIOR, Guanis B. Vilela et al. **Exercício físico para saúde de idosos e o papel do personal trainer**. *Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* | Vol, v. 14, n. 2, p. 2, 2022.

Kretschmer AC, Dumith SC. **Prática de atividade física no lazer e ambiente percebido: um estudo de base populacional com adultos e idosos do Sul do Brasil**. *Revista Brasileira De Epidemiologia*, 2020; 23, e200043. <https://doi.org/10.1590/1980-549720200043>.

Mahecha, Sandra Matsudo. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. *Rev Bras Med Esporte - Vol. 7, Nº 1 – São Caetano do Sul, SP. Jan/Fev, 2001*.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. **Atividade Física e envelhecimento: aspecto epidemiológicos**. *Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 7, No 1 – Jan/Fev, 2001*.

Medeiros, P. A., Streit, I. A., Sandreschi, P. F., Fortunato, A. R., & Mazo, G. Z. **Participação masculina em modalidades de atividades físicas de um Programa para idosos: um estudo longitudinal**. *Ciência & saúde coletiva*, 2014. 19(8), 3479–3488. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.16252013>

Mendes, Manoela Redivo; Silva, Carolina Barbosa da. **Motivos para prática de musculação em academias: uma revisão bibliográfica**. Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. 2020.

Nascimento, Mário César et al. **O desafio da adesão aos exercícios físicos em grupos de idosos em Palmitos/sc: Motivos para a prática e para a desistência**. *Coqueiros – Florianópolis – SC. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde* V 15 • N 3.

Navarro Cabral da Silva, Agnes; Kaiser Fullin Castanho, Gabriela; Cren Chiminazzo, João Guilherme; Barreira, Júlia; Teixeira Fernandes, Paula. **Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos**. *Psicologia em Estudo, Maringá*, v. 21, n. 4, p. 677-685, out./dez. 2016.

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=287149565013>.

OLIVEIRA, Rogério da Silva. **Nível de satisfação na hidroginástica de idosos em período de distanciamento social e a influência das práticas corporais ao longo da vida**. 2021. 69f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Bacharelado em Educação Física), Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021.

Oliveira, Rossandra Maciel de Bitencourt; Abranches, Fabiano Silva Dalto. **Da velhice à terceira idade: um estudo exploratório sobre a evolução do conceito e as implicações para as políticas públicas**. Planejamento e políticas públicas | ppp | n. 59 | jul.-set. 2021  
Ovando, R.G.M., Santos, L.M.M. dos, Oliveira, L.P. de, e Bertolini, S.M.M.G. (2021). **Impacto do exercício físico na aptidão física de adultos: uma coorte retrospectiva**. Lecturas: Educación Física y Deportes, 25(274), 108-122. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i274.2057>

PEIXOTO, Douglas Henrique Chaves; DE SOUSA CRUZ, Rodrigo Wanderley. **Motivos estimulantes á prática de musculação em uma academia de João Pessoa-Paraíba**. Diálogos em Saúde, v. 1, n. 1, 2019.

Pereira, João Raimundo Peixoto; Okuma, Silene Sumire. **O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial**. Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.23, n.4, p.319-34, out./dez. 2009 • 319.

Samulski, D., & Noce, F.. (2002). **Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros**. Revista Brasileira De Medicina Do Esporte, 8(4), 157–166. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922002000400005>

Sant'Ana Cardoso, Adilson; Justino Borges, Lucélia; Zarpellon Mazo, Giovana; Bertoldo Benedetti, Tânia; Kuhnen, Anna Paula. **Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico**. Movimento, Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 225-239, janeiro/abril de 2008. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115316019011>.

SANTOS, Jessica Neves dos. **Fatores motivacionais para a prática do treinamento funcional em uma academia da cidade de João Pessoa/PB: uma abordagem descritiva**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Bacharelado em Educação Física), Departamento de Educação Física, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2019.

Santos, Marilane & Noce, Franco & Raydan, Florisbela. (2002). **Análise da motivação para a prática de caminhada em indivíduos entre 40 e 70 anos**. 2. 107-125.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, [S. l.], v. 5, n. 1, 2009. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1299>. Acesso em: 22 set. 2023.

SILVA, Bruno Hekis da. **Motivos para a prática de musculação e fatores associados em frequentadores de uma academia de Florianópolis, Santa Catarina**. 2022. TCC (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Educação Física Bacharelado. 2022.

Silva, Francisca & Santos, Kelly & Lopes, Jayane & Araujo de Sousa, Leandro. (2019). **Motivação para a prática de atividade física em idosos do município de Canindé, Ceará. Lecturas: Educación Física y Deportes.** v. 24, n. 256, p. 59-71, 2019.

Silva, Kelma Vieira. **Atividade física para terceira idade: prática em academias e domicílios.** Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa, Braga, nov. 2019.

SILVA, Victor Rodolfo de Oliveira. **Aptidão funcional, nível de atividade física e percepções da participação de idosos após intervenção de exercício físico e de educação em saúde.** 2021. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022.

Soares, Fábio da Costa et al. **Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para saúde e o lazer.** Licere, Belo Horizonte, v.20, n.4, dez/2017.

SOUZA, Mariana Bunn. **Atributos da paisagem incentivadores e desencorajadores da caminhada em pessoas com 60 anos ou mais.** 2022. Dissertação (mestrado), Universidade Federal de Santa Catarina, Centro Tecnológico, Programa de Pós-Graduação em Arquitetura e Urbanismo, Florianópolis, 2022.

Sviech, Regina Pontarolo; Silva, Rita de Cássia da Oliveira. **Terceira idade: uma breve discussão.** Publ. UEPG Ci. Hum., Ci. Soc. Apl., Ling., Letras e Artes, Ponta Grossa, 16 (1) 115-123, jun. 2008.

Tribess, Sheilla; Virtuoso, Jr Jair Sindra. **Prescrição de exercícios físicos para idosos.** Rev.Saúde.Com 2005; 1(2): 163-172.

VIEIRA, Kelma Silva. **Atividade física para terceira idade: prática em academias e domicílios.** 2020. Universidade Católica Portuguesa, Dissertação de Mestrado, 2020.

WENDT, A.; CARVALHO, W. R. G. de; SILVA, I. C. M.; MIELKE, G. I. **Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 24, p. 1–9, 2019. DOI: 10.12820/rbafs.24e0079. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/13895>. Acesso em: 17 set. 2023.