

---

---

## FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS

Agnes Navarro Cabral da Silva<sup>1</sup>

Gabriela Kaiser Fullin Castanho

João Guilherme Cren Chiminazzo

Júlia Barreira

Paula Teixeira Fernandes

*Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Brasil.*

**RESUMO.** O objetivo deste estudo foi investigar os fatores motivacionais de idosos para praticarem atividades físicas regularmente. A amostra 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. Para a coleta dos dados, foi utilizado o IMPRAF-54 (Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas), um instrumento que abrange seis dimensões da motivação para a prática de atividades físicas: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética ou prazer. Os resultados mostram que o principal fator motivacional para os idosos é a saúde. Depois da saúde, aparecem empatados a sociabilidade, o prazer e o controle do estresse e, por fim, a estética e a competitividade. Com esses dados, 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.

**Palavras-chave:** Motivação; idosos; atividade física.

## MOTIVATIONAL FACTORS RELATED TO THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES OF THE ELDERLY

**ABSTRACT.** The aim of this study was to investigate the motivational factors for older adults to practice physical activities regularly. The sample consisted of 77 elderly of both genders, aged 55 to 90 years and who were practicing physical activities for at least a month in centers of sports and leisure in the city of Indaiatuba. The inventory IMPRAF-54 (Motivation for the Regular Practice of Physical Activity Inventory) was used for data collection. This instrument covers 6 dimensions of motivation for the practice of physical activities: stress control, health, sociability, competitiveness, aesthetic and pleasure. The results showed that the main motivational factor for the elderly is health. After health, sociability, pleasure and control of stress appear tied and, finally, aesthetics and competitiveness. With these results, it is possible to know what encourages older adults to attend classes and to plan for them properly, including their interests and considering them holistically.

**Keywords:** Motivation; elderly; physical activity.

## FACTORES DE MOTIVACIÓN RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES

**RESUMEN.** El objetivo de este estudio fue investigar los factores motivacionales de los adultos mayores a la práctica de actividad física regular. La muestra consistió en 77 hombres y mujeres de edad avanzada, comprendidas entre 55 y 90 años y que practicaban actividad física durante al menos 1 mes en los núcleos de deporte y el ocio en la ciudad de Indaiatuba. Para recopilar los datos, se utilizó el IMPRAF-54 (Inventario de Motivación para La Actividad Física Regular), un instrumento que cubre 6 dimensiones de la motivación para la actividad física: manejo del estrés, salud, sociabilidad, competitividad, estética y placer. Los resultados muestran que el principal factor de motivación para las personas mayores es la salud. Después de salud, aparecerá atada sociabilidad, placer y manejo del estrés y, por último, la estética y la

---

<sup>1</sup> E-mail: acabral.fef@gmail.com

competitividad. Con estos datos, es posible saber que anima a las personas mayores para asistir a clases y planificar de manera adecuada, más abarcadora de sus intereses, considerándolos de manera integral.

**Palabras-clave:** Motivación; adultos mayores; actividad física.

---

## Introdução

Nos últimos anos, o número de idosos aumentou significativamente no Brasil e no mundo. No Censo Demográfico brasileiro, realizado em 2010, a quantidade de indivíduos acima dos 60 anos ultrapassou a marca de 20 milhões de pessoas (Silva, Brasil, Furtado, Costa, & Farinatti, 2014). De acordo com o Fundo das Nações Unidas, a expectativa de vida aumentará ainda mais para 2050, atingindo 82 anos para os homens e 86 para as mulheres nos países em desenvolvimento. Considerando esse aumento na expectativa de vida, surge a necessidade de prevenir as perdas fisiológicas, promovidas pelo envelhecimento, e promover a qualidade de vida dos idosos.

Nesse sentido, é preciso evitar ao máximo o envelhecimento funcional que torna o idoso dependente até no cumprimento das tarefas cotidianas mais simples, como levantar, subir escadas, carregar compras, denominadas atividades de vida diária (Mazo, Lopes, & Benedetti, 2009).

Uma das mais importantes causas do declínio funcional e perda da independência dos idosos é a sarcopenia (Walston, 2012). Definida como o declínio da massa, força e potência muscular durante o envelhecimento, a sarcopenia está diretamente relacionada à fragilidade dos idosos (Fried, Ferrucci, Darer, Williamson, & Anderson, 2004). Apesar de irreversível, os efeitos da sarcopenia podem ser amenizados com a prática das atividades físicas.

Diversos estudos mostraram a eficiência dos treinamentos de força tradicional em aumentar a massa muscular e hipertrofia de idosos e reduzir as chances de queda (Seguin & Nelson, 2003; Persch, Ugrinowitsch, Pereira, & Rodacki, 2009). Além desse treinamento, exercícios de equilíbrio (Sherrington & cols., 2008), o Tai Chi (Li & cols., 2005) e atividades aquáticas (Bocalini, Serra, Murad, & Levy, 2008) também aparecem como estratégias eficientes no desenvolvimento das capacidades físicas e promoção da qualidade de vida dos idosos.

Apesar de os benefícios da prática regular de atividade física para idosos serem diversos e bastante conhecidos, a motivação dos indivíduos para iniciarem ou se manterem em um programa regular de exercícios ainda é grande desafio para os profissionais da área (Phillips, Schneider, & Mercer, 2004). Nesse sentido, estudos vêm sendo realizados com os objetivos de compreender melhor os aspectos relacionados à motivação dos idosos para a prática de exercícios físicos e de propor estratégias que permitam maior aderência e, conseqüentemente, melhora na qualidade de vida dos indivíduos (Chao, Foy, & Farmer, 2000; Phillips & cols., 2004).

A motivação é definida como uma ação intencional, direcionada para uma meta e regulada por fatores ambientais e pessoais (Borges & cols., 2015; Coimbra & cols., 2013; Meurer, Benedetti, & Mazo, 2012). A Teoria da Autodeterminação – TAD (Deci & Ryan, 1985) – é a teoria mais completa para estudos sobre a motivação, sendo a mais utilizada no contexto da prática de atividade física (Niven & Markland, 2016; Borges & cols., 2015; Coimbra & cols., 2013; Meurer & cols., 2012; Teixeira, Carraca, Markland, Silva, & Ryan, 2012).

Essa teoria perpassa um processo denominado *continuum* de autodeterminação, constituído por categorias diferentes de motivação que variam desde a desmotivação (ou amotivação) até a motivação intrínseca (Deci & Ryan, 1985). Como o termo indica, na amotivação não há motivação para agir, uma vez que este não foi capaz de dar sentido/significado à compreensão do sujeito (Appel-Silva, Wendt, & Argimon, 2010). Constitui-se no menor nível de autodeterminação e a participação na atividade física tende a cessar (Niven & Markland, 2016).

Do outro lado do *continuum* está a motivação intrínseca que parte de um interesse interno e está relacionada com algo positivo, prazeroso que determinada atividade proporcionará (Coimbra & cols., 2013). Nesse caso de orientação autônoma, o comportamento é autodeterminado, motivado por valores internos. Entre esses dois extremos, existe a motivação extrínseca que possui regulação externa, com foco nas conseqüências da atividade e não na atividade em si (Teixeira & cols., 2012).

Pesquisar o idoso praticante de atividade física requer, inicialmente, entender quais são os diferentes fatores motivacionais que o levam à prática e fazer com que o mesmo persista na atividade física, valorizando-o como um indivíduo atuante na sociedade. Essas informações contribuem para melhor intervenção profissional com esse público. Assim, o objetivo deste trabalho foi identificar os aspectos motivadores em idosos para a prática de atividades físicas nos núcleos de esporte e lazer da prefeitura de Indaiatuba.

## Método

### Participantes

Os indivíduos que puderam participar da pesquisa foram aqueles que concordaram com a mesma, assinando o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido). Enquadravam-se no perfil proposto, que era de idosos de ambos os gêneros, com idades entre 55 e 90 anos, praticantes de atividades físicas há pelo menos um mês. Assim, a amostra foi constituída por 77 indivíduos idosos, praticantes de atividades físicas nos núcleos de esporte e lazer do município de Indaiatuba.

Para se analisar a motivação de indivíduos em diferentes faixas etárias, os participantes foram divididos em três grupos: Grupo 1 (G1) com 18 sujeitos e idades entre 55-64 anos; Grupo 2 (G2) com 41 sujeitos e idades entre 65-74 anos; Grupo 3 (G3) com 15 sujeitos e idades de 75-84 anos. A faixa etária mais avançada, com idosos acima de 84 anos, foi descartada para a análise estatística, uma vez que possuía apenas três representantes.

### Instrumentos

Foram utilizados dois questionários para a coleta de dados: a Ficha de Identificação e o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54). Por meio da Ficha de Identificação, um questionário composto por 19 itens básicos (nome, idade, escolaridade, doenças etc.), foi traçado o perfil dos idosos voluntários.

O IMPRAF-54 (Balbinotti & Barbosa, 2006) é um instrumento desenvolvido para verificar quais fatores motivacionais estão envolvidos na prática de atividades físicas. Abrangendo seis dimensões da motivação, o instrumento revela, então, se o sujeito se exercita para os seguintes fins: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética ou prazer. O inventário é composto por 54 itens que darão continuidade à afirmação: "*Realizo atividades físicas para...*", e possui escala de tipo Likert, por meio da qual o perguntado demonstra seu nível de aceitação em cada item. Essa escala oferece as cinco opções possíveis de resposta a cada frase, sendo elas: 1) Isto me motiva pouquíssimo; 2) Isto me motiva pouco; 3) Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida; 4) Isto me motiva muito; e 5) Isto me motiva muitíssimo. As afirmações contendo as dimensões da motivação estão distribuídas na mesma ordem e igualmente em oito colunas (a 9ª repete 1 item de cada dimensão para fins de validação). Assim, há um total de oito frases para cada dimensão que, por sua vez, pode obter a somatória mínima de oito e a máxima de 40 pontos.

### Procedimentos

A pesquisa foi realizada sob a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Campinas (parecer nº 669.473). Após a autorização do secretário de Esportes de Indaiatuba, ocorreram visitas às aulas de ginástica, hidroginástica, musculação, condicionamento físico e alongamento nos núcleos de esporte e lazer do município. A cada visita, foram apresentados o tema, os objetivos, a justificativa e a metodologia da pesquisa, esclarecendo-se os critérios de inclusão e exclusão. Em seguida, os instrumentos foram aplicados, sempre sob as mesmas condições para todos os participantes.

## Análises estatísticas

Os dados, após serem coletados, foram registrados numa planilha do Microsoft® Excel 2010. Os dados foram importados para o MATLAB 7.0, programa no qual foram realizadas todas as análises estatísticas.

As medidas de posição (média e mediana) e de dispersão (desvio padrão, mínimo, máximo, quartis) foram utilizadas para resumir o banco de dados coletados. A não normalidade das variáveis quantitativas (dimensões do IMPRAF-54) foi verificada por meio do teste estatístico de *Lilliefors*. Para se testar as diferenças entre a motivação dos participantes nas seis dimensões do IMPRAF-54, foi aplicado o teste de *Kruskalwallis* com *post-hoc* de *Dunns*. O mesmo teste foi utilizado para se avaliar as motivações dos participantes de diferentes atividades físicas e diferentes grupos etários. Para se comparar a motivação entre os gêneros, foi usado o teste de Mann-Whitney. Neste trabalho adotou-se 5% como nível de significância.

## Resultados

Dos 77 participantes da pesquisa, 61 eram do sexo feminino (79%) e 16 eram do sexo masculino (21%). Em relação à faixa etária, verificou-se que a idade média geral foi de 70,0 anos ( $\pm 7,4$ ) com as idades mínima e máxima de 58 e 89 anos, respectivamente. Quando analisados os gêneros, a média encontrada foi de 69,2 anos ( $\pm 7,1$ ) para o gênero feminino e 72,8 anos ( $\pm 8,2$ ) para o gênero masculino. Mais de 60% da amostra praticava outra atividade física regularmente (com ou sem supervisão). De 77 idosos, 71 (92%) não exerciam atividade remunerada, ou eram aposentados ou pensionistas. Por meio da questão sobre doenças, da ficha de identificação, foi detectada, entre outras patologias, a depressão.

A Tabela 1 apresenta as características motivacionais de todos os entrevistados nas seis dimensões do IMPRAF-54. Verificou-se que as motivações nas dimensões do questionário apresentaram diferenças estatísticas entre si. A saúde foi o fator que apresentou a maior motivação para a prática da atividade física, seguida pelas dimensões de sociabilidade, prazer e controle de estresse, que não apresentam diferenças estatísticas entre si. A estética, seguida pela competitividade, foram os últimos fatores a motivarem os idosos a se exercitarem.

**Tabela 1.** Características das motivações apresentadas pelos entrevistados nas 6 dimensões do IMPRAF-54.

|    | Média | D.P. | Mínimo | Máximo | Mediana | Quartil<br>1 | Quartil<br>3 | p valor |
|----|-------|------|--------|--------|---------|--------------|--------------|---------|
| CE | 31,5  | 7,2  | 9      | 40     | 33      | 28           | 37           | <0,001  |
| SA | 37,0  | 3,9  | 21     | 40     | 38      | 36           | 40           |         |
| SO | 33,9  | 7,0  | 11     | 40     | 36      | 30           | 40           |         |
| CO | 18,0  | 9,5  | 8      | 39     | 15      | 9            | 24           |         |
| ES | 27,1  | 8,8  | 8      | 40     | 28      | 20           | 34           |         |
| PR | 33,5  | 6,3  | 10     | 40     | 35      | 31           | 38           |         |

Nota: CE=Controle do Estresse; SA=Saúde; SO= Sociabilidade;  
CO=Competitividade; ES= Estética; PR= Prazer, p valor = Teste de Kruskalwallis.

As análises dos fatores motivacionais à prática da atividade física, por gênero, são apresentadas na Tabela 2. Analisando-se a motivação entre os gêneros, tem-se que apenas em relação às dimensões de saúde e sociabilidade as mulheres são mais motivadas que os homens à prática da atividade física. Nas demais dimensões (controle de estresse, competitividade, estética e prazer) não foram verificadas diferenças motivacionais entre gêneros.

**Tabela 2.** Características das motivações apresentadas pelos homens e mulheres nas 6 dimensões do IMPRAF-54.

|    | <b>Homens<br/>(n=16)</b> | <b>Mulheres<br/>(n=61)</b> | <b>p-valor</b> |
|----|--------------------------|----------------------------|----------------|
| CE | 28,3 (9,2)               | 32,3 (6,4)                 | 0,145          |
| SA | 34,5 (6,0)               | 37,6 (2,8)                 | 0,034          |
| SO | 30,0 (9,8)               | 35,0 (5,7)                 | 0,011          |
| CO | 19,2 (11,4)              | 17,7 (9,0)                 | 0,787          |
| ES | 26,5 (11,5)              | 27,2 (8,0)                 | 0,997          |
| PR | 31,6 (8,7)               | 34,0 (5,5)                 | 0,596          |

Dados apresentados em média (desvio padrão).

A Tabela 3 apresenta as características motivacionais de acordo com a prática de diferentes atividades físicas. Quando analisada a motivação para a prática das cinco diferentes atividades físicas, verificou-se diferença significativa apenas em relação às dimensões de controle de estresse e competitividade. Os idosos que fazem musculação apresentam menor motivação à prática da atividade física em relação ao controle de estresse do que os praticantes de ginástica e hidroginástica. Além disso os praticantes de musculação também são menos motivados em relação à competitividade do que os praticantes de alongamento.

**Tabela 3.** Características das motivações apresentadas nas dimensões do IMPRAF-54 por indivíduos praticantes de 5 diferentes atividades físicas.

|    | <b>G<br/>(n=5)</b> | <b>H<br/>(n=27)</b> | <b>M<br/>(n=25)</b> | <b>CF<br/>(n=9)</b> | <b>A<br/>(n=11)</b> | <b>p-<br/>valor</b> |
|----|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| CE | 36,2(6,3)*         | 33,6<br>(5,7)*      | 27,7<br>(7,2)       | 31,9<br>(5,3)       | 32,3<br>(9,1)       | 0,005               |
| SA | 38,6 (3,1)         | 36,5<br>(4,5)       | 36,5<br>(4,0)       | 37,8<br>(2,6)       | 37,7<br>(3,3)       | 0,332               |
| SO | 36,2 (4,1)         | 34,4<br>(6,9)       | 31,9<br>(8,2)       | 33,4<br>(6,4)       | 36,7<br>(5,0)       | 0,417               |
| CO | 16,2 (8,9)         | 19,6<br>(7,4)       | 14,4<br>(9,0)       | 17,0<br>(10,2)      | 24,3<br>(11,7)*     | 0,025               |
| ES | 24,6 (10,9)        | 27,8<br>(8,4)       | 25,6<br>(9,6)       | 25,3<br>(7,8)       | 31,3<br>(7,2)       | 0,416               |
| PR | 36,2 (3,3)         | 33,6<br>(5,7)       | 32,5<br>(7,8)       | 32,4<br>(4,1)       | 35,2<br>(6,4)       | 0,409               |

Nota: G=Ginástica; H=Hidroginástica; M=Musculação; CF=Condicionamento Físico; A=Alongamento.

Legenda: Dados apresentados em média (desvio padrão).

\* diferença estatisticamente significativa em relação ao grupo Musculação ( $p < 0,05$ ).

A Tabela 4 apresenta as características motivacionais dos idosos com diferentes faixas etárias. Vê-se que os idosos com diferentes faixas etárias apresentam a mesma motivação para a prática da atividade física. Apenas em relação à estética, o grupo com idade entre 65-74 anos se mostrou mais motivado do que o de 55-64 anos.

**Tabela 4.** Características das motivações apresentadas nas dimensões do IMPRAF-54 por idosos com diferentes faixas etárias.

|    | 55 – 64<br>(n=18) | 65 -74<br>(n=41) | 75 - 84<br>(n=15) | p-valor |
|----|-------------------|------------------|-------------------|---------|
| CE | 30,8 (5,9)        | 32,5 (6,7)       | 29,8 (9,4)        | 0,352   |
| SA | 37,2 (3,8)        | 37,6 (3,3)       | 35,3 (5,1)        | 0,163   |
| SO | 33,0 (5,3)        | 34,7 (7,5)       | 32,9 (8,0)        | 0,236   |
| CO | 13,3 (5,8)        | 19,6 (10,2)      | 19,5 (9,9)        | 0,111   |
| ES | 22,0 (6,7)        | 29,4 (8,9)       | 27,3 (9,0)        | 0,009   |
| PR | 32,6 (6,3)        | 34,8 (5,5)       | 31,3 (8,2)        | 0,192   |

Dados apresentados em média (desvio padrão).

## Discussão

O objetivo deste estudo foi de analisar os aspectos motivadores em idosos para a prática de atividades físicas. De acordo com os resultados, a saúde é o principal aspecto motivador à prática, seguida pelas dimensões de sociabilidade, prazer e controle de estresse. No estudo de Cardoso (2014), a ordem do resultado dos fatores motivacionais foi idêntica. Outro estudo que aplicou o mesmo inventário em idosos apresentou que a dimensão saúde obteve maior resultado, seguida de prazer e sociabilidade (Meurer & cols., 2012), dimensões que também ficaram entre as três principais no presente estudo. Stiggelbout, Hopman-Rock e Mechelen (2008) também apontam a saúde como principal motivo para o engajamento em programas de atividade física em idosos. Assim, os resultados aqui corroboram os estudos anteriores, mostrando que a promoção da saúde é o principal motivo pelo qual os idosos realizam atividades físicas.

O processo de envelhecimento gera limitações físicas para realização das tarefas do dia a dia, assim, entende-se que a dimensão saúde é a principal fonte de motivação para a prática de atividade física, pois, ao praticá-la, o idoso busca evitar o seu envelhecimento funcional e, com isso, promover melhor qualidade de vida (Mazo & cols., 2009; Chao & cols., 2000; Phillips & cols., 2004). Esses resultados apontam para uma conscientização da importância da prática de atividade física em idosos, mesmo que ainda com locus de controle externo (benefícios na saúde), caracterizando uma motivação extrínseca para a prática da atividade física. Além disso, em muitos casos, a recomendação médica também assume um fator externo de motivação, uma vez que profissionais da área da saúde exercem influência sobre as decisões dos idosos (Okuma, Miranda, & Velardi, 2007). Portanto, o principal fator motivacional desta pesquisa é proveniente de uma motivação extrínseca.

Esse resultado é extremamente importante para profissionais que desenvolvem programas de atividade física com idosos. Isso porque as atividades devem ser planejadas seguindo os princípios do treinamento, como da sobrecarga, para promoverem melhoras graduais nas capacidades físicas dos

idosos. A permanência em um programa de treinamento que não promova melhoras nas capacidades físicas, e conseqüentemente na qualidade de vida dos indivíduos, pode desmotivá-los à prática.

A sociabilidade apresentou-se como segundo fator motivacional em escala de importância, mostrando, assim, que esses idosos não optam pelo isolamento, mas desejam estar próximos do convívio social. Essa questão social contempla os princípios da TAD, a qual entende o relacionamento social como um dos itens que compõem as necessidades psicológicas básicas. E estas, ao serem satisfeitas, produzem melhora no desenvolvimento da motivação autônoma (Wilson & Rodgers, 2002). Outro ponto a ser considerado é que, segundo Carvalho (2014), a dissociação dos hábitos sociais e contatos pessoais precedem quadros de ansiedade e depressão. Assim, a prática de atividade física não resulta apenas em benefícios fisiológicos, mas também psicológicos, já que promove uma interação social, permitindo com que o idoso se sinta incluído no grupo e, conseqüentemente, valorizado.

A dimensão prazer também apareceu como segundo fator motivacional, apresentado pelos idosos para a prática de atividade física. De acordo com a TAD (Deci & Ryan, 1985), o prazer está inserido no contexto da motivação intrínseca, em que o sujeito possui plena satisfação na atividade (Ryan & Deci, 2000). Além disso a TAD aponta que, quanto mais autodeterminada é a motivação, maior o tempo de permanência na atividade. Dessa forma, o prazer se torna importante para manter os idosos na prática de atividade física (Teixeira & cols., 2012). Com essa motivação, que caracteriza um *locus* de controle interno (motivação intrínseca), há melhora na autoestima do idoso e isso faz com que ele permaneça na prática de atividade física por mais tempo (Meurer, Benedetti, & Mazo, 2011). Dessa forma, a sociabilidade e o prazer são elementos que, quando levados em consideração, podem tornar o programa de treinamento ainda mais bem sucedido.

Já a estética e competitividade são as dimensões que menos motivam os idosos à prática da atividade física, respectivamente. Ao que tudo indica, essas dimensões atendem para motivação extrínseca, pois se caracterizam como fatores de regulação externa. Ryan, Frederick, Lepes, Rubio e Sheldon (1997) apontam que a motivação extrínseca é importante para se iniciar a prática de atividade física, porém possui baixa relação com a sua continuidade. Dessa forma é importante fazer com que a motivação para a prática de atividade física seja desenvolvida de forma autônoma. Dantas, Paz, Straatmann e Lima (2015) também encontraram, em sua pesquisa, a pior pontuação na competitividade para motivação à prática de atividade física em idosos. Fica evidente que os idosos não praticam atividade física pensando em competições, muito embora Ryan e cols. (1997) descrevam que a motivação extrínseca é eficiente para a adesão à prática de atividade física.

Por meio dos dados obtidos, constatou-se que as mulheres são mais motivadas à prática da atividade física em relação à saúde e sociabilidade do que os homens. De acordo com Ribeiro e cols. (2012), idosos do sexo masculino normalmente evitam cuidados de prevenção e tratamento para problemas de saúde em geral. Os autores ainda refletem sobre a importância na escolha das atividades, pois os idosos do sexo masculino sentem que as atividades podem parecer insuficientes, aquém de sua capacidade ou necessidade, o que contribui para que não optem por praticá-las. Outro ponto levantado pelos autores é o preconceito que os idosos poderiam ter com relação a algumas práticas que não seriam apropriadas para o público masculino e, também, a possibilidade de os homens encontrarem mais oportunidades e espaços de lazer do que as mulheres idosas.

Verificou-se também que a dimensão estética não motiva as faixas etárias de maneira igual e tem maior influência sobre as pessoas que se encontram entre 65 e 74 anos. Tal qual ocorre com as demais fases da vida, a motivação depende de variáveis que cercam o indivíduo e suas escolhas, não havendo, portanto, a obrigatoriedade de um padrão para idade ou para gênero.

Estudos sobre os fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física são extremamente importantes. De acordo com os pressupostos teóricos da TAD, quanto mais autodeterminado estiver um comportamento, mais próximo da motivação intrínseca estará e, desse modo, maior o engajamento e a aderência com a atividade proposta (Ryan & Deci, 2000; Ryan e cols., 1997).

## Considerações finais

Conclui-se, com base nos dados coletados e analisados, que a população idosa do município de Indaiatuba é motivada a praticar atividades físicas nos núcleos de esporte e lazer da prefeitura, principalmente pela saúde. Entretanto vale ressaltar que essas práticas igualmente contribuem para a melhoria nos relacionamentos entre os pares.

A partir dos resultados, verificou-se que as mulheres idosas são mais motivadas para a prática da atividade física em relação à saúde e à sociabilidade do que os homens. Com relação à estética, este estudo revelou que parece ter influência diferente sobre as faixas etárias e ser maior nas pessoas que possuem de 65 a 74 anos.

Essa fase da vida não é mais visualizada como um período de opções restritas de lazer, estudos, funções, ao menos nas considerações acadêmicas. É importante que as produções científicas sobre a motivação em idosos para a prática de atividades físicas continuem para fornecer mais respostas, pois o acesso a esse conhecimento contribuirá certamente para se conhecer e atender aos anseios dessa população que está inserida na sociedade e tem igual direito de ser bem atendida.

## Referências

- Appel-Silva, M., Wendt, G. W., & Argimon, I. I. L. (2010). A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicologia em Revista*, 16 (2), 351-369.
- Balbinotti, M. A. A. & Barbosa M. L. L. (2006). *Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAFE-54)*. UFRGS. Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte.
- Bocalini, D. S., Serra, A. J., Murad, N., & Levy, R. F. (2008). Water-versus land-based exercise effects on physical fitness in older women. *Geriatrics & gerontology international*, 8(4), 265-271.
- Borges, P. H., Oliveira Silva, D., Ciqueira, E. F. L., Rinaldi, I. P. B., Rinaldi, W., & Vieira, L. F. (2015). Motivação e desempenho tático em jovens jogadores de futebol: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. *Cinergis*, 16(2).
- Cardoso, A. M. N. (2014). *Fatores Motivacionais de Idosos Associados à Prática Regular de Exercícios Físicos*. 122f. Dissertação de Mestrado, Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, SP.
- Carvalho, J. (2014). Pode o exercício físico ser um bom medicamento para o envelhecimento saudável? *Acta Farmacêutica Portuguesa*, 3(2), 125-133.
- Chao, D., Foy, C. G., & Farmer, D. (2000). Exercise adherence among older adults: challenges and strategies. *Controlled clinical trials*, 21(5), 212-S217.
- Coimbra, D. R., Gomes, S. S., Oliveira, H. Z., Rezende, R. A., Castro, D., Miranda, R., & Bara Filho, M. G. (2013). Características motivacionais de atletas brasileiros. *Motricidade*, 9(4), 64-72.
- Dantas, R., Paz, G. A., Straatmann, V. S., & Lima, V. P. (2015). Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 28(2), 251-256.
- Deci, E. L & Ryan, RM (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York and London: Plenum.
- Fried, L. P., Ferrucci, L., Darer, J., Williamson, J. D., & Anderson, G. (2004). Untangling the concepts of disability, frailty, and comorbidity: implications for improved targeting and care. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 59(3), 255-263.
- Li, F., Harmer, P., Fisher, K. J., McAuley, E., Chaumeton, N., Eckstrom, E., & Wilson, N. L. (2005). Tai Chi and fall reductions in older adults: a randomized controlled trial. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 60(2), 187-194.
- Mazo, G. Z., Lopes, M. A., & Benedetti, T. B. (2009). *Atividade Física e o Idoso: Conceção Gerontológica*. Porto Alegre: Sulina.
- Meurer, S. T., Benedetti, T. R. B., & Mazo, G. Z. (2011). Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 16(1), 18-24.
- Meurer, S. T., Benedetti, T. R. B., & Mazo, G. Z. (2012). Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. *Estudos de Psicologia*, 17(2), 299-304.
- Niven, A. G. & Markland, D. (2016). Using self-determination theory to understand motivation for walking: Instrument development and model testing using Bayesian structural equation modelling. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 90-100.
- Okuma, S. S., Miranda, M. L. J., & Velardi, M. (2007). Atitudes de idosos frente à prática de atividades físicas. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília, 15 (2), 46-54.

- Persch, L. N., Ugrinowitsch, C., Pereira, G., & Rodacki, A. L. (2009). Strength training improves fall-related gait kinematics in the elderly: a randomized controlled trial. *Clinical Biomechanics*, 24(10), 819-825.
- Phillips, E. M., Schneider, J. C., & Mercer, G. R. (2004). Motivating elders to initiate and maintain exercise. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 85, 52-57.
- Ribeiro, J. A. B., Cavalli, A. S., Cavalli, M. O., Vargas Pogorzelski, L., Prestes, M. R., & Ricardo, L. I. C. (2012). Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34(4).
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int J Sport Psychol*, 28(4), 335-354.
- Seguin, R. & Nelson, M. E. (2003). The benefits of strength training for older adults. *American journal of preventive medicine*, 25(3), 141-149.
- Sherrington, C., Whitney, J. C., Lord, S. R., Herbert, R. D., Cumming, R. G., & Close, J. C. (2008). Effective exercise for the prevention of falls: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(12), 2234-2243.
- Silva, N. L., Brasil, C., Furtado, H., Costa, J., & Farinatti, P. (2014). Exercício Físico e Envelhecimento: Benefícios À Saúde e Características De Programas Desenvolvidos Pelo Labsau/lefd. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto - UERJUerj*, 13(2), 75-85.
- Stiggelbout, M., Hopman-Rock, M., & Van Mechelen, W. V. (2008). Entry correlates and motivations of older adults participating in organized exercise programs. *Journal of Aging and Physical Activity*. 16, 342-354.
- Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78.
- Walston, J. D. (2012). Sarcopenia in older adults. *Current opinion in rheumatology*, 24(6), 6.
- Wilson, P. M. & Rodgers, W. M. (2002). The Relationship Between Exercise Motives and Physical Self-Esteem in Female Exercise Participants: An Application of Self-Determination Theory1. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7(1), 30-43.

Recebido em 27/06/2016

Aceito em 22/11/2016

---

*Agnes Navarro Cabral da Silva*: graduação em educação física (licenciatura e bacharel) pela Unicamp.

*Gabriela Kaiser Fullin Castanho*: graduação em nutrição pela Unesp; especializações pela Unesp e Unifesp; mestrado pela Unicamp; doutoranda na Unicamp; Grupo de Psicologia do Esporte e Neurociências – Gepen.

*João Guilherme Cren Chiminazzo*: graduação em educação física pela Unicamp; especialização pela Universidade Estácio de Sá; mestrado pela Unicamp; doutorando na Unicamp. Grupo de Psicologia do Esporte e Neurociências – Gepen.

*Júlia Barreira*: graduação em educação física (licenciatura e bacharelado) pela Unicamp; bolsista de iniciação científica Pibic/SAE-Unicamp no período de 2011-2013 e Pibic/CNPq no período de 2013-2014; mestranda em biodinâmica do movimento e esporte pela Unicamp; graduanda em estatística pela Unicamp; Laboratório de Bioquímica do Exercício (Labex).

*Paula Teixeira Fernandes*: graduação em psicologia pela PUCCAMP; mestrado em ciências médicas pela Unicamp; doutorado em ciências médicas pela Unicamp; pós-doutorado em neurociências - neuroimagem pela SC - EUA e Unicamp; pós-doutorado em neurociências - neurologia e reabilitação pela Unicamp; Grupo de Psicologia do Esporte e Neurociências – Gepen.