

Motivos e barreiras para a prática de exercício físico em idosos frequentadores de academias

Motivation and barriers to physical exercise practice in elderly people who exercise in fitness center

Geisiane Silveira de Lima¹
Debora Bernardo da Silva¹
Markus Vinicius Campos Souza¹
Camila Bosquiero Papini^{1,*}

Resumo

Objetivo: verificar os motivos e as barreiras para prática de exercícios físicos em idosos frequentadores de academias de ginástica. **Métodos:** de caráter quali-quantitativo de corte transversal, o instrumento utilizado na coleta foi um questionário estruturado com perguntas abertas e fechadas, aplicado em formato de entrevista. A amostra foi composta por 20 idosos, com média de idade de 67,55 ±6,0 anos, frequentadores de academias privadas. **Resultados:** 45% relataram que o principal motivo para iniciação da prática de exercícios foi a indicação médica. Cuidar da saúde (15%), por gostar (10%), bem-estar e qualidade de vida (10%) e movimentar-se (10%) justificam a procura por exercícios físicos. A principal barreira para os idosos são falta de segurança (70%), falta de companhia (50%), clima desfavorável (50%) e falta de infraestrutura adequada nas proximidades da residência (45%). O motivo "manter a saúde" e "gostar de praticar" aparecem como muito importante para 95% dos entrevistados. Outros motivos relatados como muito importantes são encontrar amizades (60%), praticar exercício físico para se divertir (80%) e para fazer novos amigos (75%). **Conclusões:** a principal motivação para que os idosos comecem a praticar exercício é a indicação médica e que exercitar-se é o principal motivo pelo qual praticam exercícios físicos. As barreiras mais presentes foram a falta de segurança, o clima desfavorável e a falta de companhia.

Palavras-Chave: atividade física, motivação, barreiras, exercício físico.

Abstract

Objective: to verify the barriers and motivation for physical exercise in elderly people who exercise in fitness center. **Methods:** A cross-sectional, quali-quantitative study was conducted. A structured questionnaire was developed with open-ended and closed-ended questions, and it has been applied by the researcher as face-to-face interview. The convenience sample consisted of 20 elderly people, private gyms users, with a mean age of 67.55 years. **Results:** 45% reported that the main reason for initiating exercise was medical indication. Caring for health (15%), pleasure (10%), well-being and quality of life (10%) and moving (10%) justify the choice for physical exercises. The main barrier for the elderly is the lack of security (70%), lack of company (50%), unfavorable climate (50%) and lack of adequate infrastructure near the residence (45%). The reason "to maintain health" and "to enjoy practicing" appear as very important for 95% of the participants. Other reasons reported as very important are finding friendships (60%), practicing physical activity to have fun (80%) and to make new friends (75%). **Conclusions:** The main motivation for the elderly to start exercising is the medical indication and that exercising is the main reason why they practice physical exercises. The most present barriers were the lack of security, the unfavorable climate and the lack of company.

Keywords: elderly, motivation, barriers, physical exercise.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Av. Tutunas, 490, CEP: 38061-500, Uberaba, Minas Gerais, Brasil. e-mail: mila_papini@yahoo.com.br

Conflito de interesses

Os autores declararam não haver conflito de interesses.

Processo de arbitragem

Recebido: 17/09/2018
Aprovado: 24/11/2018

Introdução

O envelhecimento é um processo natural e caracterizado por uma redução das capacidades funcionais, o que dificulta a execução de atividades da vida diária. A estimativa é que os indivíduos percam cerca de 5% de massa muscular a cada década a partir dos 40 anos com acentuação após os 65 anos, colaborando para a diminuição das capacidades funcionais¹.

O aumento da população idosa tem sofrido um crescimento, superando o avanço das populações jovens e adultas. Essa transição demográfica é decorrente dos constantes avanços tecnológicos e da medicina, que promovem condições favoráveis para que a expectativa de vida seja cada vez maior e ultrapasse os 60 anos de idade².

Dentre os diversos fatores que afetam diretamente a saúde da população idosa, a inatividade física tem se destacado no cenário mundial, sendo considerada a quarta maior causa de morte no mundo³. Além disto, as principais doenças crônicas não transmissíveis têm associação com diversos fatores de risco, destacando a inatividade física, o excesso de peso, o tabagismo, o baixo consumo de hortaliças e frutas, o consumo excessivo de álcool e hipercolesterolemia.

A promoção da atividade física é uma das prioridades da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde da Organização Mundial de Saúde⁴. Isso se deve ao fato de que a atividade física é dos principais fatores de risco modificáveis para as doenças crônicas. No Brasil a prevalência de diabetes e hipertensão, cresce paralelamente a prevalência de excesso de peso, fatores esses que estão associados às alterações desfavoráveis na dieta e na atividade física da população brasileira⁵.

Embora haja diversos estudos que demonstrem a eficácia da prática de atividade física como fator benéfico para a saúde do idoso, o fenômeno da adesão à atividade física é complexo e multifatorial. Além disso, observando a crescente procura dos idosos por exercícios físicos no setor privado, nos deparamos com estudos que demonstram que os idosos que apresentam nível socioeconômico mais elevado, relatam mais barreiras para a prática de atividade física de que seus pares, com nível socioeconômico baixo⁶ e que apresentam como principal barreira o custo. Sendo assim, faz-se necessário investigar e compreender os fatores que dificultam, impedem e motivam a prática de exercícios físicos por idosos no setor privado. Desse modo, o objetivo deste trabalho é verificar os motivos e as barreiras para prática de exercícios físicos em idosos frequentadores de quatro academias privadas.

Métodos

Caracterização do estudo e aspectos éticos

Essa pesquisa transversal de caráter quali-quantitativo. Parte do projeto "Nível de aptidão física, barreiras e motivos para prática de exercício físico em idosos da cidade de Uberaba-MG", aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas da Universidade de Uberaba (CAAE: 60059516.5.0000.5145) sob parecer número 1.804.996. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

Locais da pesquisa e caracterização da amostra

O presente estudo foi realizado em academias privadas de ginástica, selecionadas por conveniência no município de Uberaba-MG. A população deste estudo foi de idosos (idade superior à 60 anos) praticantes de exercício físico matriculados nas academias, de ambos os sexos, residentes na cidade de Uberaba-MG. A amostra foi composta por 20 idosos de ambos os sexos, com média de idade de 67,55 ± 6,0 anos.

Amostragem e logística do estudo

A coleta de dados foi realizada no período de fevereiro a agosto de 2017. Foram selecionadas 4 academias de ginástica por conveniência. Em duas unidades foi cedido acesso ao sistema interno de alunos, possibilitando obter o horário em que os idosos frequentavam a academia, facilitando o contato. Nas duas demais unidades, após o contato com os responsáveis, fomos direcionados para as atividades que reuniam um maior público dentro da faixa etária que se enquadrava na pesquisa.

As visitas nas academias foram realizadas em diversas ocasiões, a fim de entrevistar o maior número de idosos.

Instrumentos de avaliação

Os participantes responderam à anamnese (questões sociodemográficas, percepção de saúde e a presença de doenças). O instrumento utilizado para verificar as barreiras e motivos para prática de exercício físico por idosos foi um questionário composto por questões abertas e fechadas, aplicado pelo pesquisador em formato de entrevista.

Para as questões fechadas foi elaborado um questionário adaptado do Inventário de Motivação para a Prática Desportiva⁷. O questionário lista 19 motivos objetivos que pudessem explicar o porquê da prática exercícios físicos. Cada opção de resposta apresenta três alternativas com níveis de importância. Os motivos foram agrupados, conforme a afinidade dos mesmos, em três dimensões gerais: Saúde e Aspectos Sociais, Aspectos Estéticos, Fatores Desportivos e Habilidades.

Os participantes responderam perguntas discursivas, para verificar o motivo da iniciação da prática de exercício físico, mensurar há quanto tempo os idosos vinham realizando exercícios de modo contínuo, a frequência semanal que eles mantinham as atividades, compreender os exercícios que são mais prazerosos para esse público, investigar os benefícios auto relacionados.

Para verificar as barreiras que dificultam a prática de exercício físico, foi utilizado o Questionário de Barreiras à Prática de Atividade Física para Idosos⁸ e baseado no instrumento desenvolvido por Booth, Baumann e Owen em idosos australianos⁹. Na análise de consistência interna do questionário, o mesmo apresentou Coeficiente Alfa de Cronbach de 0,59 e com os itens padronizados de 0,61¹⁰. Para nosso estudo, o questionário foi adaptado, substituindo o termo "atividade física" por "exercício físico" em todos os itens.

Análise dos dados

Os dados foram digitados no programa *Excel*. Para os dados quantitativos foi realizada análise descritiva reportando a média e desvio padrão ou frequência das informações quantitativas. Para informações qualitativas foi empregado a análise de conteúdo¹¹.

Resultados

Participaram do estudo 20 idosos (4 homens e 16 mulheres) praticantes de exercícios físicos. Na tabela 1, apresentamos as características sociodemográficas dos participantes, na qual podemos observar que a maioria dos idosos são mulheres, casados, com ensino superior ou pós-graduação, percepção boa de saúde, com 1 ou mais doenças. Além disso, 75% já são aposentados e 60% declararam possuir renda familiar acima de 5 salários mínimos.

Tabela 1
Características sociodemográficas e de saúde da amostra.

Variável	n	%	
Sexo	Homem	4	20
	Mulher	16	80
Estado civil	Solteiro	3	15
	Casado	9	45
	Viúvo	6	30
	Divorciado	2	10
	Amasiado	0	0
Escolaridade	Sem escolaridade ou Fundamental incompleto	2	10
	Fundamental completo	4	20
	Ensino médio completo	5	25
	Ensino superior e pós-graduação	9	45
Percepção de saúde	Excelente	3	15
	Muito boa	4	20
	Boa	13	65
	Ruim	0	0
Número de doenças	Muito ruim	0	0
	Nenhuma	4	20
	1 doença	8	40
	2 ou mais doenças	8	40

No que se refere à prática de exercícios, os idosos estão em prática contínua há 112,6 meses em média (sem intervalos

superiores a 2 meses). Sendo que 70% praticam exercícios há menos de 140 meses, 20% entre 140 e 280 meses, e 10% já pratica a mais de 280 meses. Nota-se que 70% frequentam a academia até 3 vezes na semana e 30% frequentam mais de 3 vezes. O tempo médio aliado à frequência semanal do grupo pesquisado demonstra existir regularidade na prática de exercício físico. Em relação ao exercício mais prazeroso que já realizou em todo o período em que pratica atividade física no ambiente da academia, a musculação (45%) foi a mais citada, seguida pela dança (15%), alongamento (10%) e caminhada (10%). Alguns idosos citaram também circuito funcional (5%), *jump* (5%), pilates (5%) e ginástica (5%).

Para os entrevistados, o principal motivo que os levou a iniciação da prática de exercícios foi indicação médica (45%), seguido de cuidar da saúde (15%), por gostar (10%), bem-estar e qualidade de vida (10%), movimentar (10%), por incentivo de terceiros e como distração aparecem com 5% cada. Na tabela 2, apresentamos os dados referentes às barreiras para a prática de exercício físico.

Tabela 2
Prevalência das barreiras para prática de exercício físico percebidas pelos idosos.

Barreiras percebidas	n	%
Falta de segurança	14	70
Falta de companhia	10	50
Clima desfavorável	10	50
Falta de infraestrutura adequada próxima a residência	9	45
Preguiça	7	35
Timidez	6	30
Precisa descansar no tempo livre	6	30
Já teve alguma experiência ruim	5	25
Falta de dinheiro	5	25
Medo de se machucar	5	25
Possui doença ou lesão	4	20
Falta energia	4	20
Incontinência urinária	4	20
Falta de equipamentos	2	10
Realiza exercício físico suficiente	2	10
A saúde é muito ruim	2	10
Acredita ser velho demais	1	5
Não gosta de praticar	1	5

O principal motivo que atrapalha, dificulta ou impede a prática de exercícios físicos para os idosos é a falta de segurança, seguido pela falta de companhia, clima desfavorável e uma infraestrutura adequada nas proximidades da residência. Barreiras como a imagem corporal (sente-se magro ou gordo demais), não acreditar que o exercício faça bem, não ter tempo livre suficiente e considerar que desistiria rápido da prática não foram percebidas por nenhum idoso entrevistado. Na tabela 3, estão apresentados os dados referentes a importância dos motivos relacionados aos fatores sociais, saúde e bem-estar para a prática de exercício físico.

Tabela 3
Importância dos motivos relacionados aos fatores de saúde, sociais, bem-estar para a prática de exercício físico, de acordo com as percepções dos idosos.

Motivos	Muito importante	Pouco importante	Nada importante
Exercitar-se	100%	0	0
Saúde	95%	5%	0
Gostar de praticar	95%	5%	0
Diversão	80%	15%	5%
Fazer novos amigos	75%	10%	15%
Encontrar amigos	60%	10%	30%
Não ficar em casa	45%	15%	40%
Entreter-se	45%	0%	55%
Superação	35%	40%	25%

Para os idosos entrevistados, a superação é pouco importante, enquanto que para 100% exercitar-se é muito importante. Já o motivo "manter a saúde" aparece como muito importante para 95% dos entrevistados, mesmo percentual que declarou gostar de praticar exercício ser um motivo muito importante. A maioria considera que encontrar amigos é um fator muito importante, bem como para se divertir e fazer novos amigos.

Os benefícios observados ao longo do período em que os pesquisados praticam exercícios físicos foram agrupados e das 42 respostas, 23,8% declararam melhora na saúde, mesmo percentual que declarou ter havido melhora na disposição. Além

desses, a melhora no sono (14,3%), nas dores (7,1%), na força muscular (7,1%) e no bem-estar (7,1%) também foram citados. Melhora no condicionamento e no ânimo, totalizaram cada um percentual de 4,8% das respostas. Houve ainda, quem relatou apresentar melhora na flexibilidade (2,4%), na socialização (2,4%) e na agilidade (2,4%) como benefícios. A tabela 4 apresenta os dados referentes a importância dos motivos relacionados aos fatores esportivos e habilidades para a prática de exercício físico.

Tabela 4
Importância dos fatores esportivos e habilidades para a prática de exercício físico, de acordo com as percepções dos idosos.

Motivos	Muito importante	Pouco importante	Nada importante
Competir	0	5%	95%
Ser atleta	0	10%	90%
Desenvolver habilidades	35%	55%	10%
Ser melhor no esporte	15%	0	85%

Ser melhor no esporte é um fator nada importante para essa população. Assim como competir e ser um atleta aparecem como nada importante. Desenvolver habilidades aparece pouco importante e aprender novos esportes como nada importante para esse público. Na tabela 5 estão apresentados os dados referentes a importância dos motivos relacionados aos fatores e aspectos estéticos para a prática de exercício físico.

Tabela 5
Importância dos motivos relacionados aos aspectos estéticos para a prática de exercício físico, de acordo com as percepções dos idosos.

Motivos	Muito importante	Pouco importante	Nada importante
Bom aspecto físico	85%	15%	0
Corpo em forma	85%	15%	0
Musculatura	65%	30%	5%
Emagrecer	55%	25%	20%

Desenvolver a musculatura, ter um bom aspecto e manter o corpo em forma são fatores muito importantes. O emagrecimento aparece como motivo muito importante para um pouco mais da metade dos idosos.

Discussão

Os idosos entrevistados relataram que a musculação e a dança são os exercícios mais prazerosos. Diversos benefícios são promovidos com o treinamento de peso (musculação) como alterações positivas na força, no tamanho da fibra muscular, no percentual de gordura, na realização das tarefas diárias, nos níveis de dor, além de ter um efeito positivo sobre os aspectos psicológicos dos idosos¹². Já a dança, modalidade praticada com música, proporciona melhoras na coordenação, equilíbrio, ritmo, lateralidade, consciência corporal, memorização e resistência¹³. Além dos aspectos físicos que a dança é capaz de ofertar melhora, os autores apontam para a influência que ela exerce nos aspectos sociais e psicológicos.

O principal motivo que os levou a iniciação da prática de exercícios foi indicação médica, motivo mais prevalente também descrito no estudo de Eiras¹⁴. A maioria dos idosos buscam com a adesão à prática de exercício físico, evitar ou prevenir problemas de saúde, seguido da indicação médica¹⁵. A indicação médica foi relatada por apenas metade dos idosos entrevistados no estudo de Freitas¹⁶, sendo o fator melhorar a saúde e melhorar o desempenho físico os motivos mais citados. Já Navarro et al.¹⁷, mostrou que o principal motivo apontado foi a busca por uma vida mais saudável, seguido por indicação médica e interação social/indicação, este último que difere dos dados apresentados nesse trabalho, uma vez que o incentivo de outros aparece apenas com 5% do total de respostas.

As principais barreiras para a prática de exercícios físicos para os idosos são a falta de segurança, falta de companhia, clima desfavorável e uma infraestrutura adequada nas proximidades da residência. Eiras et al.¹⁴, corroboram com os dados aqui apresentados e demonstram que essa barreira é mais perceptível em idosos que realizam suas atividades ao ar livre, ficando assim, expostos as alterações climáticas, como o sol forte ou chuva¹⁴. Talvez esse fator, possa justificar a escolha por ambientes fechados como as academias, uma vez que nesses locais é possível realizar a climatização do ambiente.

Santariano et al. (2010) apud Cardoso et al.¹⁸, averiguaram que a falta de companhia é uma das principais barreiras citadas por idosas, 80% da nossa amostra é composta por mulheres, isso justifica o alto percentual de indivíduos que colocam a ausência de uma companhia como um fator que pode impedir a realização de exercícios. Nascimento et al.¹⁹, não observaram distinção de barreiras por gênero, detectando que o principal obstáculo apontado é doença, seguido por necessidade de descanso, falta de persistência e já ser ativo. Os autores também verificaram que idosos mais ativos percebem menos barreiras do que os menos ativos. Brazão et al.²⁰ mostraram que para os idosos, as barreiras mais prevalentes são "ser suficientemente ativo", "muito velho", "necessidade de descanso" e doença ou lesão.

O motivo manter a saúde, gostar de praticar exercício e encontrar amigos são fatores muito importante para a maioria dos entrevistados. No estudo de Lins e Corbucci²¹, os idosos relataram que o prazer, a saúde e exercitar-se foram os motivadores mais citados. Freitas et al.¹⁶ averiguou que 100% dos idosos consideram manter a saúde como um fator importantíssimo. A importância dos fatores de saúde, sociais, bem-estar é consistente com as informações disponíveis na literatura. Sabe-se que a prática regular de atividade física promove inúmeros benefícios aos seus praticantes, como aumento ou manutenção da capacidade funcional, melhora do perfil lipídico e glicêmico, prevenção ou retardo do declínio cognitivo, entre outros benefícios que acarretam diretamente na diminuição do risco de doenças crônicas, na independência, na prevenção das quedas, e na realização das atividades da vida diária²².

Dentre os benefícios observados, destacam-se melhora na saúde, na disposição, no sono, nas dores, na força muscular e no bem-estar. Navarro et al.¹⁷ destacaram a prevalência dos idosos que relataram como benefícios a melhora na saúde, que ele utilizou como sinônimo para redução das dores físicas, emagrecimento, controle de doenças, melhora no desenvolvimento dos movimentos corporais, disposição e melhora do sono. Em sua pesquisa, os autores apontaram que esses benefícios foram citados por pouco mais da metade dos idosos participantes. Número bastante discreto, quando comparado aos apresentados aqui, visto que se utilizarmos os mesmos padrões de tradução de saúde, quase todos os participantes observam como benefícios melhoras na saúde. Em contrapartida, a socialização que aqui aparece apenas como 2,4% das respostas, foi um benefício bastante expressivo, computando 45,7% das opiniões. Feitosa et al.²³ demonstram que, embora benefícios fisiológicos tenham sido mais mencionados em seu estudo, o somatório dos benefícios psicológicos acabou sendo superior a esses valores.

O emagrecimento aparece como motivo muito importante para um pouco mais da metade dos idosos. No estudo de Freitas et al.¹⁶ motivos como manter-se em forma, emagrecer e melhorar a aparência foram os mais citados nos aspectos estéticos.

Consideramos a não aleatoriedade e não representatividade da amostra como uma limitação do estudo. Embora sabendo o horário em que os indivíduos estavam na academia facilitasse, a variabilidade de horários e o número restrito de idosos em períodos determinados, dificultaram a coleta. Alguns idosos (n=8) se recusaram a responder a entrevista, alegando falta de tempo. Houve tentativa de fazer as entrevistas antes que as atividades se iniciassem, porém, o público idoso mostrou-se muito pontual, chegando no horário em que se iniciavam as aulas ou com o tempo limitado para executar todo o protocolo de treinamento.

Conclusão

O principal motivo apontado pela maioria dos idosos para iniciar a prática de exercícios físicos foi a indicação médica, demonstrando a importância desse profissional na adesão dos idosos a prática de exercícios. A principal barreira apontada pela população idosa é a falta de segurança, barreira essa que explica a opção por ambientes fechados e privados, ao invés de locais públicos e abertos. As academias privadas, principalmente aquelas especializadas em idosos, podem representar espaços que possam oferecer experiências mais positivas e encorajadoras para prática de exercício físico nesta fase da vida.

Referências

1. Silva TAA, Frisoli Junior A, Pinheiro MM, Szejnfeld VL. Sarcopenia associada ao envelhecimento: aspectos etiológicos e opções terapêuticas. *Rev Bras Reumatol* 2006;46(6):391-397.
2. Altman M. O envelhecimento à luz da psicanálise. *J. Psicanal* 2011;44(80):193-206.
3. Fochesatto A, Rockett FC, Perry IDS. Fatores de risco e proteção para o desenvolvimento de doenças crônicas em população idosa rural do Rio Grande do Sul. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2015;18(4):779-795.
4. Oliveira-Campos M, Maciel MG, Rodrigues Neto JF. Atividade física insuficiente: fatores associados e qualidade de vida. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 2012;17(6):562-572.
5. Vigitel. Brasil. Ministério da Saúde (Org.). Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2017.
6. Cassou ACN, Fermino RC, Santos MS, Rodrigues-Añez CR, Reis RS. Barreiras para a prática de atividade física em idosos: uma análise por grupos focais. *Rev da Educação Física/UEM* 2008; 19(3):352-360.
7. Gaya A, Cardoso M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. *Revista Perfil* 1998; 2(2):40-52.
8. Hirayama MS. Atividade física e Doença de Parkinson: Mudança de comportamento, auto-eficácia, barreiras percebidas e qualidade de vida. [Dissertação de Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade]. Rio Claro (SP): Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho; 2005.
9. Booth ML, Bauman A, Owen N. Perceived barriers to physical activity among older Australians. *J Aging Phys Act* 2002;10(3):271-280.
10. Sebastião E. Nível de atividade física e principais barreiras percebidas por indivíduos adultos: um levantamento no município de Rio Claro-SP. [Dissertação de Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade]. Rio Claro (SP): Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho; 2009.
11. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70 Ltda; 1977.
12. Fleck SJ, Kraemer WJ. Fundamentos do treinamento de força muscular. Porto Alegre: Artmed; 2008.
13. Leal IJ, Haas AN. O significado da dança na terceira idade. *Rev Bras Ciênc Envelhecim Humano* 2006;3(1):64-71.
14. Eiras SB, Silva WHA, Souza DL, Vendruscolo R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte dos idosos. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2010; 31(2):75-89.
15. Ribeiro JAB, Cavalli AS, Cavalli MO, Pogorzelski LV, Prestes MR, Ricardo LIC. Adesão de idosas a programas de atividade física: motivação e significância. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2012;34(4):969-984.
16. Freitas CMSM, Santiago MS, Viana AT, Leão AC, Freyre C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev Bras Cineantropo Desempenho Hum* 2007;9(1):92-100.
17. Navarro FM, Rabelo JF, Faria ST, Lopes MCL, Marcon SS. Percepção dos idosos sobre a prática e a importância da atividade física em suas vidas. *Rev Gaúcha Enferm* 2008;19(1):109-118.
18. Cardoso AS, Borges LJ, Mazo GZ, Benedetti TB, Kuhnen AP. Fatores influenciadores na desistência de idosos em um programa de exercícios físicos. *Movimento* 2008;14(1):225-239.
19. Nascimento CMC, Gobbi S, Hirayama MS, Brazão MC. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. *Rev da Educação Física/UEM* 2008;19(3):352-360.
20. Brazão M, Hirayama MS, Gobbi S, Nascimento CMC, Roseguini AZ. Estágios de mudança de comportamento e barreiras percebidas à prática de atividade física em idosos residentes em uma cidade de médio porte do Brasil. *Motriz* 2009;15(4):759-767.
21. Lins RG, Corbucci PR. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. *Estação Científica* 2007;
22. Matsudo SMM. Envelhecimento, atividade física e saúde. *Boletim do Instituto de Saúde (Impresso)* 2009;47:76-79.
23. Feitosa LR. Benefícios psicológicos e fisiológicos das atividades físicas: visão dos idosos. *Coleção Pesquisa em Educação Física* 2008; 7(3).