

Fatores motivacionais para a prática de exercício físico em idosos: estudo de abordagem mista

Factors for the practice of physical exercise in the elderly: a study of a mixed approaches

Karina de Figueiredo^{1*}, Flávia Gomes de Melo Coelho², Aline Dessupoio Chaves³, Karina de Almeida Brunheroti², Bruna Thais Gomes de Brito², Calebe Barbosa de Castro², Camila Bosquiero Papini^{2,3}

¹ Hospital Escola da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba/Minas Gerais – Brasil

² Programa de Pós graduação em Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba/Minas Gerais – Brasil.

³ Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Departamento de Ciências do Esporte, Uberaba/Minas Gerais – Brasil.

* Correspondência: karinadefigueiredo@msn.com

Resumo: *Objetivo:* Investigar os fatores motivacionais para a prática de exercício físico em idosos, bem como verificar os exercícios mais prazerosos e benefícios percebidos. *Métodos:* Estudo transversal de abordagem quali-quantitativa e aplicação de questionário estruturado com questões abertas e fechadas sobre os fatores de motivação. *Resultados:* Dentre os fatores motivacionais, os relacionados à saúde e apoio social são os que mais importam para os idosos. A maioria reportou a saúde, gostar de praticar, exercitar-se, superação, diversão e encontrar amigos. Aspectos físicos e estéticos também foram indicados como muito importantes para motivação para o exercício físico, como ter bom aspecto físico e ter o corpo em forma. Embora, a maioria considera que desenvolver habilidades é um fator muito importante, outros aspectos relacionados ao desempenho, como ser atleta e ser melhor no esporte, eram entendidos como menos importantes para eles. Os principais benefícios foram maior disposição, bem estar e melhora das dores no corpo. O exercício mais prazeroso é a Hidroginástica seguida da Zumba. *Conclusão:* A principal motivação para iniciar e permanecer nos programas de exercícios físicos é a indicação médica, sendo a saúde o principal motivo pelo qual os idosos praticam exercícios físicos. A hidroginástica foi a modalidade mais praticada e considerada a mais prazerosa, sendo o principal benefício percebido a disposição.

Palavras-chaves: atividade física, motivação, benefícios, saúde.

Abstract: *Objective:* Investigate the motivational factors for the physical exercise practice for the elderly people as well as to verify the most pleasant exercises and perceived benefits. *Methods:* Cross-sectional study with a qualitative and quantitative approaches and application of a structured questionnaire with open and closed questions about the motivating factors. *Results:* the motivational factors related to health and social support that is more important to the elderly, most reported health, enjoying practicing, exercising, overcoming, having fun and meeting friends. Physical and aesthetic aspects were also indicated as very important for motivation for physical exercise, such as having a good physical appearance and having the body in shape. Although, most consider that developing

Citação: Figueiredo, K.; Coelho, F.G.M.; Chaves, A.D.; Brunheroti, K.A.; Brito, B.T.G.; Castro, C.B.; Papini, C.B. Fatores motivacionais para a prática de exercício físico em idosos: estudo de abordagem mista. *Arq Cien do Esp.* 2021, 9.

Recebido: maio/2021
Aceito: setembro/2021

Nota do Editor: A revista "Arquivos de Ciências do Esporte" permanece neutra em relação às reivindicações jurisdicionais em mapas publicados e afiliações institucionais



Copyright: © 2021 pelos autores. Enviado para possível publicação em acesso aberto sob os termos e condições da licença de Creative Commons Attribution (CC BY) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

skills is a very important factor, others aspects related to performance, such as being an athlete and being better in sport, were understood as less important for them. The main benefits were greater disposition, well-being and improvement in body pain. The most pleasurable exercise is the Aquarobics followed by Zumba. *Conclusion:* The main motivation for starting and staying in physical exercise programs is the medical indication and that health is the main reason why they exercise. The Aquarobics was the most practiced modality and considered the most pleasurable, with the main benefit perceived being disposal.

Keywords: physical activity, motivation, benefits, health.

1. Introdução

Nas últimas décadas têm-se observado uma drástica alteração na pirâmide etária tanto da população mundial quanto da brasileira. De acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística divulgados no primeiro semestre do ano de 2019, a população brasileira com 65 anos de idade ou mais cresceu 26% entre 2012 e 2018¹. Essa mudança demográfica gera perguntas acerca dos fatores motivacionais para a prática de exercício físico, uma vez que os idosos são a população mais insuficientemente ativa do Brasil².

A motivação é definida como uma ação intencional, direcionada para uma meta e regulada por fatores ambientais e pessoais³. Existe indicativos de que quando os fatores de motivação em pessoas idosas são de origem intrínseca os idosos apresentam maior adesão para a prática de exercício físico quando comparados aos fatores de origem extrínseca^{4,5}.

Um estudo de revisão apontou que os tipos de motivação se diferem conforme o período em que o sujeito está praticando exercício físico, estabelecendo que a motivação intrínseca se dá por maior período de tempo inserido na atividade⁶.

Pesquisas realizadas com idosos mostram que os principais motivos para a prática de exercício físico é a melhora ou manutenção da saúde, por prazer, por diversão, por apoio social, por razões médicas e ser ativo^{7,8}. Em contrapartida, as principais barreiras percebidas são: a falta de tempo, os problemas de saúde, o custo financeiro, as circunstâncias da vida e as limitações físicas por doenças⁷⁻⁹.

Sendo assim, no presente estudo focamos nos motivos que levam aos idosos a aderir e permanecer na prática regular de exercício físico a fim de contribuir para o planejamento de programas de intervenção que possam garantir um estilo vida ativo e saudável. Diferentes protocolos de exercícios físicos foram realizados com pessoas idosas^{10,11}, porém, existem lacunas quanto as preferências particulares, bem como, os benefícios percebidos. Desse modo, o objetivo deste trabalho é gerar conhecimento empírico sobre os fatores motivacionais para a prática de exercício físico em idosos e verificar os exercícios mais prazerosos bem como os benefícios percebidos.

2. Métodos

Descrição e local do estudo

Estudo transversal de abordagem mista com entrevista face a face em usuários da Unidade de Atenção ao Idoso (UAI), localizada em Uberaba-MG. A UAI é um projeto idealizado e ofertado pela Prefeitura Municipal, onde visa a melhora da qualidade de vida dos idosos através da prática regular de exercícios físicos e outras atividades. O protocolo de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Uberaba (CAAE: 60059516.5.0000.5145), sob parecer 1.804.996. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Participantes

A amostra foi composta por 95 idosos sendo 80 mulheres e 15 homens, recrutados por conveniência, *in loco*. Os requisitos de elegibilidade foram considerados: 1) idade superior à 60 anos; 2) estar matriculado e frequentar alguma modalidade de exercício físico oferecida pela UAI e 3) não apresentar dificuldades cognitivas que prejudicasse as respostas aos questionários (avaliado subjetivamente).

Procedimentos da coleta de dados

Cinco entrevistadores discentes do curso de Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro receberam treinamento de 3 horas para realizar a entrevista e estiveram em dias e em horários alternados na UAI a fim de convidar o maior número possível de idosos para participar do estudo.

Instrumentos de avaliação

Os participantes responderam inicialmente uma anamnese sobre questões sociodemográficas, percepção de saúde e a presença de doenças. Para a coleta de dados sobre a motivação foi utilizado um questionário com questões abertas e fechadas sobre os fatores de motivação para os idosos que frequentam regularmente as modalidades de exercícios físicos. Para as questões fechadas foi aplicado um questionário adaptado do Inventário de Motivação para a Prática Desportiva¹².

A adaptação realizada na presente pesquisa refere-se à substituição do termo “prática desportiva” por “prática de exercício físico”. O questionário listou 19 motivos que pudessem explicar o porquê a pessoa pratica exercícios físicos. Cada opção de resposta apresenta três alternativas com níveis de importância: 1- nada importante, 2- pouco importante, 3- muito importante. A partir disso, os motivos foram agrupados conforme a afinidade dos mesmos em três dimensões gerais: Saúde e Aspectos Sociais, Aspectos Físicos e Estéticos, Fatores Desportivos e Habilidades.

Os participantes responderam cinco perguntas discursivas: 1- Qual o motivo da iniciação aos exercícios físicos?; 2- Há quanto tempo pratica exercícios físicos?; 3- Com qual frequência?; 4- Qual o exercício físico mais prazeroso que pratica ou já praticou? Por quê?; 5- Quais os benefícios que você sente praticando exercícios físicos?

Análise dos dados

Para os dados quantitativos foi realizada uma análise descritiva reportando a média e desvio padrão ou frequência das informações. Para informações qualitativas foi empregado a análise de conteúdo¹³ com os resultados descritos ao longo do texto como forma de complementar a análise quantitativa.

3. Resultados

Participaram do estudo 95 idosos sendo 80 mulheres e 15 homens com média de idade de $67,5 \pm 6,4$ anos. Os dados sociodemográficos dos participantes estão apresentados na Tabela 1. Podemos observar que o sexo feminino se destaca com 84,21%. Dentre os entrevistados 36,84% são viúvos e possuem o ensino fundamental incompleto. A maioria (60%) recebe até 02 salários mínimos e 80% dos idosos são aposentados. No quesito saúde, 52,63% afirmaram terem a saúde boa, porém, 40% dos idosos possuem 02 ou mais doenças.

Tabela 1. Características sociodemográficas dos idosos frequentadores da Unidade de Atenção Idoso.

Variável	n	%
Sexo		
Homem	15	15,79
Mulher	80	84,21
Estado civil		
Solteiro	07	7,37
Casado	32	33,68
Viúvo	35	36,84
Divorciado	19	20,0
Amigado	02	2,11
Escolaridade		
Sem escolaridade	06	6,32
Fundamental incompleto	35	36,84
Fundamental completo	15	15,79
Ensino médio incompleto	07	7,37
Ensino médio completo	20	21,05
Ensino superior e pós-graduação	12	12,63
Aposentado		
Sim	76	80,0
Não	19	20,0
Renda		
Até 2 salários	57	60,0
2 a 4 salários	27	28,42
5 ou mais	11	11,58
Percepção de saúde		
Excelente	15	15,79

Muito boa	17	17,90
Boa	50	52,63
Ruim	10	10,53
Muito ruim	03	3,16
Número de doenças		
Nenhuma	29	30,53
1 doença	28	29,48
2 ou mais doenças	38	40,0

Os idosos estão engajados na prática de exercício físico em média há 8 anos, sendo que a maioria (33,7%) prática entre 1 a 3 anos. Cabe destacar que 22,1% dos idosos praticam exercícios físicos há mais de 10 anos. Dos idosos entrevistados, 56,8% realiza exercícios físicos 2 vezes por semana, 30,5% realiza de 3 a 4 vezes por semana e 12,6% realiza 5 vezes na semana ou mais.

Nas atividades oferecidas aos idosos que são um total de 08 (hidroginástica, zumba, musculação, dança, alongamento, ginástica, karatê e pilates), notamos que a maioria (40%) pratica 2 modalidades simultâneas ou 1 modalidade (32,63%). Somando-se todas as modalidades praticadas pelos idosos obteve-se o total de 188 práticas distribuídas nas 08 modalidades, sendo as mais praticadas: hidroginástica com 42,6%, seguida da zumba com 22,9% e musculação com 14,4%.

A Tabela 2 apresenta o grau de importância dos motivos relacionados aos fatores sociais, saúde e bem-estar para a prática de exercício físico, de acordo com as percepções dos idosos.

Tabela 2. Importância dos motivos relacionados aos fatores sociais, saúde e bem-estar para a prática de exercício físico, de acordo com as percepções dos idosos.

Motivos	Muito importante (%)	Pouco importante (%)	Nada importante (%)
Saúde e aspectos sociais			
Saúde	100	0	0
Gostar de praticar	94,7	2,2	3,1
Exercitar-se	93,7	5,3	1,0
Superação	90,5	4,2	5,3
Diversão	86,3	9,5	4,2
Encontrar amigos	80,0	12,6	7,4
Fazer novos amigos	78,9	8,4	12,7
Não ficar em casa	74,7	9,5	15,8
Entreter-se	54,7	23,2	22,1
Fatores desportivos e habilidades			
Desenvolver habilidades	90,5	8,4	1,1
Praticar novos esportes	58,9	19,0	22,1

Ser melhor no esporte	50,2	14,7	34,7
Competir	24,2	16,9	58,9
Ser atleta	8,4	26,3	65,3
Aspectos físicos e estéticos			
Bom aspecto físico	88,4	6,3	5,3
Corpo em forma	85,3	10,5	4,2
Musculatura	65,3	14,7	20
Emagrecer	63,2	20	16,8

Todos os idosos responderam que a saúde é um motivo muito importante para a prática de exercício físico. Também reportaram como muito importante o gostar de praticar (94,7%) e exercitar-se (93,7%). Para alguns idosos entreter-se (22,1%) e não ficar em casa (15,8%) são motivos que nada importam.

Para os entrevistados desenvolver habilidades (90,5%), apresentar bom aspecto físico (88,4%) e o corpo em forma (85,3%) são motivos muito importantes para a prática de exercício físico. Em contrapartida, ser atleta (65,3%), ser melhor no esporte (58,9%), emagrecer (16,8%) e desenvolver a musculatura (20%) foram considerados nada importantes.

Observamos no discurso dos idosos que a prática de exercícios físicos ocorre devido aos fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos. Os idosos relataram 27 diferentes motivos para iniciar e permanecer nos programas de exercícios físicos, sendo a indicação médica (28,4%), saúde (9,5%), iniciativa própria (8,4%), sair de casa (7,4%), obesidade (7,4%), bem-estar (6,3%), gostar de praticar (6,3%), dores (5,3%), prevenção da saúde (4,2%), depressão (3,2%) e manter o físico (3,2%) citados por mais de uma pessoa. Outros motivos identificados no discurso foram separados e transcritos por sua dimensão. *Aspecto físico*: qualidade de vida, o corpo cobra exercício, manter jovem, velhice saudável, falta de equilíbrio, controle da pressão arterial, locomoção, melhorar agilidade, sempre foi ativo e sentiu falta e sedentarismo. *Doenças*: artrose, melhorar a energia, pernas fracas, reumatismo, problemas ósseos, coluna, fibromialgia e problemas no joelho. *Psicológico ou social*: estar em grupo, viver com tranquilidade, vontade de frequentar a UAI, solidão, distração, curiosidade, lazer e amizades. *Ambiental*: indicação de amigos, indicação familiar, local próximo à residência e tempo livre.

Com relação as preferências, 47,4% dos idosos relataram a hidroginástica como o exercício mais prazeroso e na sequência a zumba com 22,1%. Observamos nos relatos dos idosos que os motivos pela escolha da hidroginástica como a modalidade mais prazerosa estão relacionados na crença de ser um exercício mais “leve” (*porque não sinto dificuldades; porque não força tanto e porque não cansa muito*), completo (*porque eu sinto que mexe todo o corpo*) e sem prejuízo para as articulações por ser dentro da água (*porque faz bem para coluna; porque não força coluna e joelho*). Em relação a modalidade zumba, os idosos relataram que os motivos se pautam com o prazer de dançar (*porque sempre gostei de dançar*), pela crença em ser um exercício completo (*porque sinto que trabalha os músculos e porque a zumba*

movimenta todo o corpo) e pela “energia” da modalidade (*porque gosto da energia proporcionada pela dança*).

Ao perguntarmos sobre os benefícios percebidos com a prática de exercício físico, os idosos relataram 148 benefícios ao todo, que agrupados somam 47 diferentes benefícios, sendo que os narrados por pelo menos mais de um participante foram: maior disposição (28,4%), bem-estar (14,2%), melhora das dores no corpo (13,5%), melhora nas atividades da vida diária (8,1%) e melhora na locomoção (7,4%), dorme melhor (5,3%), se sente mais alegre (5,3%), o corpo fica melhor (5,3%), melhora na “saúde da cabeça” e memória (4,2%), emagreceu ou perdeu peso (3,2%), melhora na flexibilidade (3,2%), melhora na saúde (3,2%), respira melhor (3,2%), se sente mais ágil (2,1%), estar entre amigos (2,1%), melhora na coordenação (2,1%) e melhora na condição física (2,1%). Outros benefícios identificados no discurso foram: se sente renovado, fazer novos amigos, se distrair, melhora o humor, tem mais qualidade de vida, se sente realizado, melhora o coração, hidratação, acalmou, melhora nas relações sexuais, mudou a vida, melhora a autoestima, não sente dificuldade em nada, melhora no relacionamento com as pessoas, faz bem para a cabeça, consegue amarrar o tênis, diminuição da ansiedade, esquece os problemas, se sente mais jovem, se sente ativo, melhora a consciência com outras pessoas, melhora nos ombros, menos inchaço nas pernas, sente prazer e fica mais tranquilo.

4. Discussão

A maioria dos fatores motivacionais para a prática de exercício físico estão relacionados com aspectos da saúde-doença e fatores intrínsecos. Alguns idosos relatam aspectos sociais, físicos e estéticos como motivadores e poucos consideram os fatores desportivos. A hidroginástica foi a modalidade mais praticada e considerada a mais prazerosa, sendo o principal benefício percebido a disposição. Assim, nos últimos anos, tem aumentado o interesse em estudar os aspectos motivacionais para a prática de exercício físico em idosos, pois, compreender o que leva a adesão e permanência ajuda no direcionamento de programas de atividade física para essa população¹⁴⁻¹⁶.

Cada motivo apresenta uma força distinta devido à diferença de personalidade existente entre cada indivíduo. Essa diferença fará com que um indivíduo se sinta mais motivado do que outro diante de uma mesma situação. Os fatores que podem motivar indivíduos a iniciarem e manterem-se em programas de exercícios físicos são inúmeros, e a literatura mostra que os principais motivos são voltados para aspectos sociais e de saúde³.

O motivo “saúde” se destaca em primeiro lugar no inventário como sendo o mais importante e está em consonância com aqueles obtidos por Cavalli et al.¹⁰ e Silva et al.¹⁷. A maioria dos idosos buscam com a adesão ao exercício evitar ou prevenir problemas de saúde¹⁸. Nesse sentido, outros motivos narrados que se relacionam com a saúde-doença podem ser destacados, como por exemplo “*eu faço ginástica para melhorar minhas dores*”, “*eu quero melhorar minha depressão*”, “*exercício é bom para prevenir a saúde*”. Considera-se a possibilidade de que a falta de saúde dos idosos possa ter influenciado sobre a elevada pontuação recebida pelo fator saúde.

O motivo “gostar de praticar” foi considerado muito importante e também referenciado no discurso dos idosos e vai de encontro com os achados de Cavalli et al.¹⁰. Gostar de praticar demonstra-se ser uma importante motivação intrínseca, no qual os idosos aderem aos programas de exercícios físicos por vontade própria, a partir de desejos pessoais, associados com a realização e satisfação de estar em um grupo social^{19,20}. Dessa forma, a maioria dos idosos relataram que fatores motivacionais relacionados aos aspectos sociais (diversão, encontrar amigos e fazer novos amigos) são muito importantes. Embora não seja tão prevalente quanto as questões relacionadas à saúde, identificamos algumas questões no discurso dos idosos como “(exercício físico) é bom para estar em grupo”, “faço ginástica para estar com minhas amigas”, “por diversão”.

Outro fator intrínseco mencionado como muito importante é o “exercitar-se”, pois ele traz a ideia de manter-se ativo, autônomo e não dependente para realizar as tarefas da vida diária. Também muito semelhante a pesquisa de Camboim et al.²¹ em que foi verificado que a atividade física contribui para uma melhora no desempenho nas funções do dia a dia, trazendo independência e segurança para realizar as atividades cotidianas. Embora o termo “exercitar-se” não seja encontrado no discurso dos idosos, identificamos motivos que se relacionam como “o meu corpo cobra exercício” ou “me sinto mais ativo”.

A maioria dos idosos considera que ter “bom aspecto físico” e ter o “corpo em forma” são fatores motivacionais muito importantes, no entanto, identificamos que somente “emagrecer ou perder peso” foram referidos no discurso dos idosos. De qualquer forma, não é possível afirmar se a perda de peso é associada aos aspectos estéticos ou de saúde. Este aspecto se relaciona à necessidade de autorrealização, que se refere à necessidade de o homem conseguir ter a capacidade de exercer todas as suas potencialidades, conduzindo a sentimentos de autoconfiança, capacidade e suficiência e a sentir-se útil e necessário ao mundo, além disso, o excesso de peso pode ocasionar em disfunções físicas, emocionais e ocupacionais, fazendo com que o indivíduo passe a dedicar menos tempo a realizar atividades relacionadas a si mesmo²².

Embora a maioria dos idosos não considera no seu discurso que fatores desportivos são motivadores para a prática de exercício, a maioria indicou no inventário que desenvolver habilidades é um motivo muito importante. Ponderamos que os idosos possam associar o termo habilidades com capacidades físicas, pois identificamos tanto nos motivos quanto nos benefícios muitos relatos relacionados a melhora das capacidades físicas como agilidade (*me sinto mais ágil*), coordenação, flexibilidade (*consigo amarrar o tênis*), equilíbrio (*tenho falta de equilíbrio*), força (*pernas ou braços fracos*), e também melhorar o corpo (*o corpo fica melhor*), a locomoção/mobilidade (*caminho com mais facilidade*) e melhora nas atividades da vida diária (*tenho mais disposição para fazer as coisas do dia-a-dia*). Esses relatos estão em consonância com a literatura^{11,23}, ao qual defende que a prática regular de exercício promove independência física e funcional para idosos.

As modalidades mais preferidas dos idosos são a hidroginástica e zumba. Ao considerar a hidroginástica como exercício mais prazeroso, identificamos no discurso narrativas como “me sinto mais leve”, “trabalha o músculo”, “não força o joelho e coluna”, “por ser uma modalidade completa”, “movimenta todo o corpo”, “elimina as dores”, “por ser na água”,

“acho que é uma modalidade completa”. Diversos benefícios são promovidos pela hidroginástica como maior independência funcional, preservação do sistema osteoarticular e contribuição para melhora da funcionalidade. Além desses aspectos físicos, outros benefícios podem ser citados como, efeito positivo sobre os sintomas depressivos, disposição e autoestima, redução da tensão muscular, insônia, estresse e ansiedade, melhor interação social e redução no índice de riscos de quedas²⁴. Já a zumba, identificamos que os motivos foram *“adoro dançar”*, *“me deixa feliz e esqueço de tudo”*, *“ameniza minhas dores e gosto de dançar”*, *“adoro a energia proporcionada pela dança”*, *“movimenta todo o corpo”*. Nesta pesquisa a dança demonstra-se ser uma importante motivação intrínseca, atividade que desperta prazer, emoções positivas e ajuda a superar limites^{19,20}.

Quando analisamos os benefícios percebidos, verificamos nos discursos que os aspectos relacionados à saúde são alcançados pelos idosos. Os mais citados são *“disposição”*, *“bem-estar”*, *“melhora as dores”*, *“melhora nas atividades da vida diária”*, na *“locomção”*, *“melhor qualidade do sono”*, *“alegria”*, *“melhora da saúde mental/memória”*, *“melhora da respiração”* e *“melhora na condição física”*. Portanto, o comportamento ativo do idoso agrega benefícios para a saúde, nas esferas biológica, psicológica e social e sua continuidade tende a minimizar os agravos causados pelo envelhecimento²⁵⁻²⁷.

O estudo possui limitações que devem ser mencionadas. Não foi realizado cálculo amostral. O método de seleção da amostra foi intencional e por conveniência. Ainda, cabe informar que existe a representatividade massiva de mulheres em detrimento aos homens no que se refere a participação neste estudo e em outros estudos com a mesma temática realizados com idosos^{18,28} ponderando a achados representativos. Constatou-se que as mulheres são mais motivadas à prática em relação à saúde e sociabilidade do que os homens. De acordo com Ribeiro et al.¹⁸, 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.

5. Conclusão

O presente estudo fornece informações relevantes aos gestores e profissionais de Educação Física sobre os fatores que motivam os idosos não apenas a engajar em um programa de atividades físicas, mas também a permanecerem nestas atividades. A dimensão *“Saúde e Aspectos Sociais”* foi a que apresentou os motivos mais importantes deste estudo, sendo eles a saúde, seguido de gostar de praticar e exercitar-se. Poucos idosos consideraram os fatores desportivos como motivadores. Já no discurso dos idosos, os principais motivos foram a indicação médica, seguida de saúde e iniciativa própria. Sobre as preferências, a modalidade hidroginástica foi considerada a mais prazerosa,

seguida da zumba. Já em relação aos principais benefícios, foram narrados a maior disposição, bem-estar e melhora das dores no corpo.

Contribuição dos autores: KF, participação na concepção inicial do estudo, sua concepção, coleta e análise dos dados, elaboração do manuscrito, bem como sua revisão. FGMC, ADC, KAB, BTGB e CBC, participaram da revisão crítica do manuscrito. CBP, elaborou a proposta do estudo, análise estatística, auxílio na redação e revisão crítica do manuscrito.

Financiamento da pesquisa: Não aplicável.

Aprovação Ética: Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Uberaba, sob parecer número 1804996 em 27 de outubro de 2016 (CAAE: 60059516.5.00005145).

Conflito de Interesse: Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Referências

1. PNAD 2016: população idosa cresce 16,0% frente a 2012 e chega a 29,6 milhões | Agência de Notícias | IBGE [Homepage on the Internet]. [cited 2021 May 14]; Available from: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/18263-pnad-2016-populacao-idosa-cresce-16-0-frente-a-2012-e-chega-a-29-6-milhoes>.
2. Monteiro C, Macário E, Sardinha L, et al. Vigitel Brasil 2019: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019 [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2020.
3. Meurer ST, Borges LJ, Benedetti TRB, Mazo GZ. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2012;34(3):683–695.
4. Reed CE, Cox RH. Motives and regulatory style underlying senior athletes' participation in sport. *Journal of Sport Behavior* 2007;30(3):307–329.
5. Standage M, Sebire S, Loney T. Does Exercise Motivation Predict Engagement in Objectively Assessed Bouts of Moderate-Intensity Exercise?: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of sport & exercise psychology* 2008;30:337–52.
6. Teixeira PJ, Carraça EV, Markland D, Silva MN, Ryan RM. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2012;9(1):78.
7. Miller W, Brown PR. Motivators, Facilitators, and Barriers to Physical Activity in Older Adults: A Qualitative Study. *Holist Nurs Pract* 2017;31(4):216–224.
8. Patel A, Schofield GM, Kolt GS, Keogh J WL. Perceived barriers, benefits, and motives for physical activity: two primary-care physical activity prescription programs. *J Aging Phys Act* 2013;21(1):85–99.
9. Lopes MA, Krug R de R, Bonetti A, Mazo GZ. Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 2016;38(1):76–83.
10. Cavalli AS, Pogorzelski L de V, Domingues MR, Afonso M da R, Ribeiro JAB, Cavalli MO. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2014;17(2):255–264.
11. Venancio RC de P, Carmo EG do, Paula LV de, Schwartz GM, Costa JLR. Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. *Cad Bras Ter Ocup* 2018;26(3):668–679.

12. 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.
13. Bardin L, Reto LA, Pinheiro A. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2000.
14. Lima GS de, Silva DB da, Souza MVC, Papini CB. Motivos e barreiras para a prática de exercício físico em idosos frequentadores de academias. *Arq Cien Esp* 2019;7(3):123–126.
15. Meurer ST. Motivos para a prática de atividades físicas de idosos: uma revisão sistemática dos instrumentos utilizados para mensurar a motivação. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento* 2008;13(2):191–203.
16. Ribeiro LB, Rogatto GP, Machado AA, Valim-Rogatto PC. Motivos de adesão e de desistência de idosos a prática de atividade física. *Rev Bras Promoc Saúde* 2013;26(4):581–589.
17. Silva ANC da, Castanho GKF, Chiminazzo JGC, Barreira J, Fernandes PT. Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. *Psicologia em Estudo* 2016;21(4):677–685.
18. Ribeiro JAB, Cavalli AS, Cavalli MO, Pogorzelski L de V, Prestes MR, Ricardo LIC. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2012;34(4):969–984.
19. Castro S, Silva W, Souza D, Vendruscolo R. Factors of adhesion and maintenance of practice of physical activity by older adults/ Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 2010;31(2):75–89.
20. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 2000;25(1):54–67.
21. Camboim FE de F, Nóbrega MO, Davim RMB, Camboim JCA, Nunes RMV, Oliveira SX. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Revista de Enfermagem UFPE on line* 2017;11(6):2415–2422.
22. Dias FC. Caracterização de horas dedicadas a atividades cotidianas em indivíduos adultos com obesidade. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento* 2019;13(80):624–628.
23. Pillatt AP, Nielsson J, Schneider RH, Pillatt AP, Nielsson J, Schneider RH. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa* 2019;26(2):210–217.
24. Gobbi S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da organização mundial de saúde de 1996. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde* 1997;2(2):41–49.
25. Silva PLN da, Teixeira CI de BF, Soares ED, Alves C dos R. Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física de uma unidade básica de saúde de minas gerais. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde* 2016;14(2):24–35.
26. Vagetti GC, Gomes FRH, Silva MP da, Gasparotto G da S, Oliveira V de, Campos W de. Associação entre aptidão funcional e qualidade de vida de idosas participantes de um programa de atividade física de Curitiba, Brasil. *JPhysEduc* 2020;31(1):e3115.
27. Peixoto N, Lima L, Bittar CM. Percepções sobre qualidade de vida entre idosos que participam de uma Universidade Aberta para Maturidade. *Acta Scientiarum Humam and Social Sciences* 2017;39(2):209–216.
28. Lopes AL, Streit IA, Medeiros PA, Mazo GZ. Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. *Journal of Physical Education* 2014;25(1):23–32.