

Fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física em projeto social de Teixeira-PB

Motivational factors leading elderly to practice physical activity in a social project in Teixeira-PB

Elton Batista Ângelo, Francisca Márcia Marques Perônico,
Leandro Sávio Oliota-Ribeiro, Rafaelle Cavalcante de Lira

RESUMO:

Objetivo: Investigar os principais fatores motivacionais que influenciam à prática de atividade física pelos idosos, assim como a sua permanência na mesma. **Métodos:** Estudo de caráter Survey descritivo e transversal, com 20 idosos engajados em projeto social de incentivo a prática de atividade física na cidade de Teixeira-PB. Para determinar os principais fatores motivacionais foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), questionário composto por 54 itens em nove blocos. Para a análise das variáveis e índices de normalidade foram utilizados o teste de Shapiro Wilk e o critério de Bartlett, foram tabelados e processados no programa GraphpadPrism 8.0.2., e o valor dos percentis foi obtido através dos escores brutos de cada domínio em conformidade com a tabela normativa disponível no manual do IMPRAF-54. **Resultados:** Verificou-se que as principais motivações para o sexo feminino foram controle de estresse (41%), sociabilidade (28%), saúde (18%), competitividade (17%), prazer (15%) e estética (13%), já para o sexo masculino as principais foram controle de estresse (76%), sociabilidade (53%), competitividade (30%), saúde (25%), prazer (12%) e estética (1%), apenas o domínio controle de estresse (76%) no sexo masculino apresentou motivação alta de acordo o ponto de corte de classificação do presente estudo. **Considerações Finais:** As principais dimensões motivacionais que levam os idosos a praticarem e se manterem na atividade física foram o controle de estresse, sociabilidade e saúde. Assim, mostra-se a importância do profissional em educação física em realizar atividades que gerem interações sociais, sejam agradáveis e que visem proporcionar melhora biopsicossocial para o indivíduo.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso; Motivação; Atividade Física.

ABSTRACT

Investigate the main motivational factors that influence the practice of physical activities by the elderly, as well as their permanence in them. **Methods:** This study is characterized as a descriptive and transverse survey, with 20 elderlies who are engaged in social projects to encourage the practice of physical activities in Teixeira, Paraíba. To determine the main motivational factors, it was used the *Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas – IMPRAF-54* (Motivation Inventory for Regular Practice of Physical Activities), questionnaire consisting of 54 items in nine blocks. To analyze the variables and indexes of normality, the Shapiro Wilk test and the Bartlett's discretion were used. They were tabulated and processed in the software GraphpadPrism 8.0.2. and the percentiles values was obtained through each domain gross score in accordance with the normative table available in the IMPRAF-54 manual. **Results:** Based on the results, it was found the main motivations to the physical activities practices by the elderlies. For women, the main dimensions in percentiles were: stress management (41%), sociability (28%), health (18%), competitiveness (17%), pleasure (15%) and aesthetics (13%). For men, the main dimensions in percentiles were: stress management (76%), sociability (53%), competitiveness (30%), health (25%), pleasure (12%) and aesthetics (1%). Only the domain stress management (76%) for men, presented high motivation according to the classification cutoff of this study. **Final considerations:** The main motivational dimensions that lead the elderly to practice and maintain physical activity were the control of stress, sociability and health. Thus, it shows the importance of the professional in physical education in carrying out activities that generate social interactions, that are pleasant and that aim to provide biopsychosocial improvement for the individual.

KEYWORDS: Aged; Motivation; Motor Activity.

Como citar este artigo:

ÂNGELO, ELTON B.; PERÔNICO, FRANCISCA M. M.; RIBEIRO, LEANDRO S. O.; LIRA, RAFAELLE C. Fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física em projeto social de Teixeira-PB. *Revista Saúde (Sta. Maria)*. 2021; 47.

Autor correspondente:

Nome: Elton Batista Ângelo
E-mail: eltonangelo1@gmail.com
Telefone: (83) 99654-4953
Formação Profissional: Graduando em Educação Física pela (o) Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

Filiação Institucional: Centro Universitário de Patos - UNIFIP
Endereço: Bernardo Xavier de Lira, s/nº
Bairro: Nova Teixeira
Cidade: Teixeira
Estado: Paraíba
CEP: 58735-000

Data de Submissão:

27/08/2020

Data de aceite:

17/02/2021

Conflito de Interesse: Não há conflito de interesse



INTRODUÇÃO

Sabe-se que no núcleo familiar ocorre a incorporação e solidificação dos hábitos diários, como o tipo de alimentação, a prática de atividades físicas e, até mesmo, hábitos considerados nocivos à saúde, como ingestão de bebidas alcoólicas¹. Em consequência, pode-se estabelecer na infância ou adolescência, um estilo de vida não saudável com danos metabólicos cumulativos que repercutirá no processo de envelhecimento². Desta forma, investir em hábitos alimentares saudáveis e na prática de atividade física, é minimizar o surgimento precoce das doenças crônicas não transmissíveis³.

Envelhecer é um processo dinâmico e progressivo caracterizado tanto por alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, quanto por modificações psicológicas⁴. Essas modificações determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação ao meio, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos⁴. A prática regular de atividade física auxilia na saúde física, mental, melhora a qualidade de vida, interação social e independência da vida diária na realização das atividades diárias^{5, 6}.

A prática regular de atividade física, definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requerem um gasto energético, auxilia na saúde física e mental, na interação social e independência na realização das atividades diárias, contribuindo na qualidade de vida dos idosos^{7, 8}. Dessa forma, ocorre uma melhora da capacidade funcional dessa população, auxiliando-os na promoção da saúde, na prevenção de doenças e um envelhecimento saudável⁹.

A motivação é a força ou energia que movimenta os comportamentos pessoais de cada indivíduo¹⁰. Neste sentido vale salientar que existem dois principais tipos de motivação: intrínseca e a extrínseca, os quais têm uma predominância maior nessa população, principalmente nos idosos acometidos por alguma doença¹¹. Os principais fatores extrínsecos estão relacionados à melhora ou manutenção do estado de saúde, aumento do contato social, a oportunidade de aprender novas atividades, o aumento da autoestima e a prevenção de doenças¹². Alguns estudos ainda acrescentam a existência de outros fatores como à redução do nível de stress, melhora na qualidade do sono, redução da massa corporal e indicação médica¹¹.

A motivação intrínseca é a que nos move a realizar algo pelo prazer da própria atividade, já a motivação extrínseca é a motivação que surge quando se faz algo que irá obter recompensa ou para não ser punido, seja materialmente ou socialmente¹³.

É interessante ressaltar que um dos grandes motivos relacionados à resistência na prática de atividade física, é a mudança de hábitos. Desta forma, é necessário que os profissionais ofereçam condições satisfatórias para a realização dos exercícios, oferecendo programas alternativos, onde a atividade seja prazerosa e possibilite benefícios desde a

primeira sessão¹⁴.

Na busca de uma melhor qualidade de vida, fruto de um envelhecimento com independência, autonomia, saudável e ativo, torna-se claro os benefícios da atividade física para a saúde dos idosos. Desta forma, tendo em vista a preocupação em tornar os idosos cada vez mais ativos fisicamente, tem-se investido no desenvolvimento de programas sociais e de saúde¹⁵. No entanto, é importante conhecer os principais fatores motivacionais que influenciam a prática de atividade física pelos idosos, assim como a sua permanência.

A independência funcional promove uma maior inserção dos idosos na comunidade, através da autonomia para a realização das atividades da vida diária e do fortalecimento de vínculos sociais e familiares, de amizade e de lazer, sendo esses fatores considerados como determinantes para um envelhecimento mais ativo. Portanto, o presente estudo identificou os principais fatores motivacionais, assim como os fatores de adesão, permanência e a associação destes fatores com a autoestima de idosos participantes de um programa de exercícios físicos no município de Teixeira-PB.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa de caráter Survey, de natureza descritiva, e de abordagem quantitativa, com delineamento transversal e amostra não probabilística por conveniência, constituída de 20 idosos, independentemente do sexo, engajados em programas sociais de prática de atividades físicas oferecidos pela prefeitura municipal da cidade de Teixeira-PB. Adotou-se como critério de inclusão: estar engajado há pelo menos três meses consecutivos e ter idade igual ou maior que 60 anos. Os indivíduos que por qualquer motivo não estavam aptos a preencher o questionário de avaliação foram excluídos do estudo.

Os participantes do estudo faziam parte do projeto social no município de Teixeira-PB, sendo a amostra selecionada pelos critérios de inclusão e exclusão após a assinatura no TCLE. O questionário foi explicado aos voluntários e preenchido adequadamente. A pesquisa aconteceu em um único encontro em Teixeira no mês de agosto de 2019.

Todos aqueles que aceitaram voluntariamente assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e posteriormente responderam ao “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54)”¹⁶. Esse questionário é composto por 54 itens em nove blocos, subdivididos em seis domínios (“Controle de estresse”, “Saúde”, “Sociabilidade”, “Competitividade”, “Estética” e “Prazer”), avaliados por meio de uma escala Likert, com escores específicos para cada domínio, em que o valor mais baixo corresponde à resposta “isto me motiva pouquíssimo”, e o valor mais alto significa “isto me motiva muitíssimo”. Esse instrumento foi desenvolvido no Brasil e permite avaliar e classificar indivíduos de 13 a 83 anos¹¹.

A normalidade da distribuição das variáveis foi avaliada pelo teste Shapiro Wilk; e a homocedasticidade, pelo

critério de Bartlett. Constatada a distribuição normal das variáveis e homocedasticidade, realizou-se a análise descritiva dos dados com média e desvio padrão, valor mínimo e máximo e percentis oriundos dos escores brutos de cada domínio do instrumento, por sexo. Tabelas normativas são disponibilizadas no manual do instrumento, permitindo comparar o desempenho do indivíduo avaliado com o esperado para cada categoria de classificação de motivação, de acordo com faixa etária e sexo¹⁶. O percentil 60 foi considerado o ponto de corte para classificação dos indivíduos da faixa etária do presente estudo, assim analisados em duas categorias: Percentil ≥ 60 : “motivação alta” e Percentil ≤ 60 : “motivação baixa”. Os dados foram tabelados e processados no Graphpad Prism 8.0.2.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário - UNIFIP, sob o CAAE 11273419.8.0000.5181 realizado de acordo com a resolução nº 510/2016.

RESULTADOS

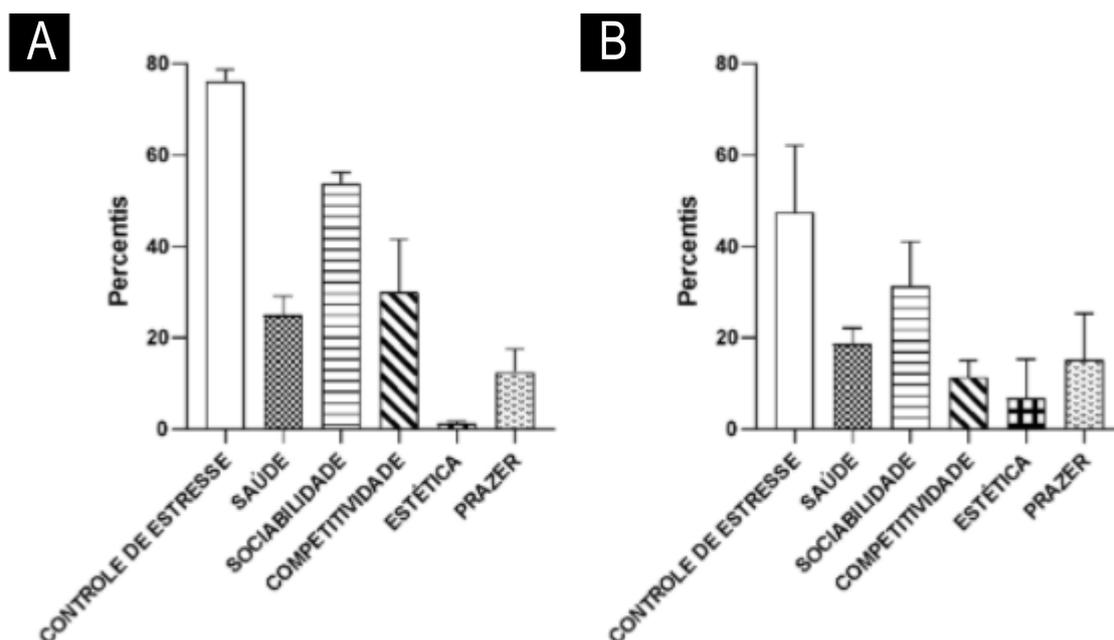
Dos 20 indivíduos idosos que participaram da pesquisa, 80% (n=16) eram do sexo feminino e 20% do sexo masculino (n=4). Tratando-se dos escores brutos dos seis domínios relacionados à motivação para a prática de atividade física, entre o sexo feminino, “Competitividade” ($5,5 \pm 3,4$) e “Controle do estresse” ($27,4 \pm 4,7$) obtiveram a menor e a maior média de escore bruto, respectivamente, enquanto para aqueles do sexo masculino, “Estética” ($3,25 \pm 2,6$) foi o domínio com a média mais baixa, e “Saúde” ($30,25 \pm 1,7$) foi à média mais elevada, acompanhada por “Controle de Estresse” ($29,2 \pm 1,25$). Também foi verificado que as mulheres apresentaram média maior do que a dos homens para a “Estética” (Tabela 1).

Tabela 1: Média, desvio padrão (DP), mínimo e máximo do escore de avaliação da motivação dos idosos para a prática de atividade física (IMPRAF – 54). Teixeira-PB, 2019.

Domínios	Mulheres (n=16)			Homens (n=4)		
	Média (\pm DP)	Mínimo	Máximo	Média (\pm DP)	Mínimo	Máximo
Controle de estresse	27,4 ($\pm 3,88$)	19	32	29,2 ($\pm 1,25$)	28	31
Saúde	22,6 ($\pm 2,17$)	18	24	30,2 ($\pm 1,7$)	28	31
Sociabilidade	22,7 ($\pm 4,28$)	15	30	21,7 ($\pm 0,95$)	21	23
Competitividade	5,5 ($\pm 3,4$)	4	15	7 ($\pm 2,44$)	4	9
Estética	12,8 ($\pm 9,1$)	4	36	3,25 ($\pm 2,62$)	1	7
Prazer	24 ($\pm 4,8$)	16	30	19,5 ($\pm 2,5$)	17	23

Analisando os valores dos percentis baseados nos pontos de corte da tabela normativa do instrumento, “Controle do estresse” obteve o percentil mais alto entre as mulheres (percentil 41), mas todos os domínios analisados foram classificados com “motivação baixa” (Figura 1B). Para o sexo masculino, somente para o domínio “Controle do estresse”

(percentil 70) a classificação “motivação alta” foi obtida (Figura 1A).



Fonte: Classificação por percentis para domínios de motivação dos idosos do sexo masculino (A) e do sexo feminino (B) para prática de atividade física, segundo tabelas normativas do IMPRAF - 54, por sexo. Fatores motivacionais: 1. Controle de estresse; 2. Saúde; 3. Sociabilidade; 4. Competitividade; 5. Estética; 6. Prazer.

DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa mostram que as maiores motivações para a prática de atividade física no sexo feminino foram controle do estresse, sociabilidade e saúde, enquanto para o sexo masculino foram controle do estresse, sociabilidade e competitividade. Também foi observado que a maioria dos idosos praticantes de atividade física é do sexo feminino (80%), corroborando com um estudo anterior onde 38 idosos de uma unidade básica de saúde (UBS) do município de Matelândia, Paraná, também foram do sexo feminino (68,42%)¹⁷, estes dados podem ser explicados pela expansão da população idosa, maior preocupação com a saúde¹⁸ e pela menor taxa de mortalidade do sexo feminino¹⁹.

Os resultados do presente estudo nos mostram que independente do sexo os dois principais fatores que levam os idosos a praticarem atividade física são os mesmos “Controle de estresse” e “Sociabilidade”. Diferindo entre si no terceiro principal fator “Competitividade” para os homens e “Saúde” para as mulheres, podendo assim justificar a maior longevidade do sexo feminino, uma vez que buscam mais a saúde. De acordo com estudo realizado com 39 idosos praticantes de pilates também foi demonstrado que os principais fatores motivacionais foram “Sociabilidade”, “Saúde” e “Controle de estresse”, respectivamente²⁰.

Em outro estudo realizado em uma cidade no interior do Estado de São Paulo, a “Manutenção da saúde” e a “Sociabilização” foram os principais fatores motivacionais dos idosos²¹, corroborando assim de forma indireta com nossos

achados, pois em nosso estudo independente do sexo o fator “Controle de estresse” foi o mais importante seguido de “Sociabilidade”.

Em estudos realizados com idosos praticantes de voleibol adaptado, na cidade do Rio de Janeiro, as principais motivações foram “Saúde”, “Integração social”, “Prazer”, “Redução de estresse” e “Competitividade”, corroborando assim com os achados desta pesquisa^{22, 23}. O prazer pela prática pode ser interpretado como motivação intrínseca que supõe o compromisso de uma pessoa com a atividade por causa do prazer e pelo desfrutar que esta produz; a atividade tem um fim em si mesma²⁴.

Corroborando com os nossos resultados, uma pesquisa realizada com 142 idosos praticantes de atividade física, os principais fatores motivacionais foram “Saúde/Prevenção de doenças”, seguido por “Redução de ansiedade/Estresse”²⁵.

Diferindo do presente estudo em pesquisa realizada no município do Ceará-CE as principais dimensões para idosos manterem-se ativos fisicamente foram por ordens médicas, reabilitação ou estética²⁶. Entretanto estudos comprovam que a prática regular de atividade física trará inúmeros benefícios para a saúde do indivíduo^{27, 28}, proporcionando assim uma melhora no controle do estresse do idoso, como observado neste trabalho.

Com relação à estética, entende-se que é um fator de motivação cuja importância diminui com a idade, uma vez que a preocupação é centrada em aspectos relacionados à sensação de bem estar e saúde, ao invés da aparência. Corroborando com os achados dessa pesquisa que mostraram as mulheres com maior média para a “Estética” quando comparado aos homens.

Analisando a motivação pelo fator saúde de acordo com o contexto estudado, percebe-se que este tem uma regulação extrínseca, ou seja, tal comportamento é realizado para suprir uma demanda externa, a indicação do médico. Destaca-se então estudo que aponta que esse fator motivacional pode assumir uma regulação identificada ou integrada quando o indivíduo passa a considerá-lo importante e aprecia os resultados e os benefícios da participação em tal atividade²⁹.

Estudos evidenciam que quanto maior o tempo de prática, maior o nível de motivação por aspectos intrínsecos. Em estudo experimental que verificou as alterações longitudinais nos níveis de motivação de praticantes de programas de exercícios físicos. Os autores observaram aumento nos níveis de regulação identificada e motivação intrínseca, o que demonstra que quanto mais tempo se pratica exercício físico sistematizado, menor a probabilidade de desistência, pois mais motivado intrinsecamente estará o indivíduo²⁹. Resultados semelhantes foram encontrados em um estudo no qual concluiu-se que um maior tempo de prática está relacionado com o maior índice de autodeterminação³⁰.

Com base nas informações obtidas nesta pesquisa o presente estudo servirá de base para que o profissional habilitado possa encontrar um melhor caminho para incentivar e aumentar a adesão dos idosos na prática de atividades

físicas. No entanto, a limitação deste estudo foi o número baixo da amostra (n=20), principalmente no sexo masculino (n=4). Sendo necessários mais estudos com uma população maior, com o intuito de coletar mais informações sobre os aspectos que motivam os idosos a se manterem ativos fisicamente nesta fase da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As principais dimensões motivacionais que levam os idosos a praticarem e se manterem na atividade física, nesse estudo, foram o controle de estresse, sociabilidade e saúde. Assim, mostra-se a importância do profissional em educação física em realizar atividades físicas que gerem interações sociais, sejam agradáveis e que visem proporcionar uma melhora biopsicossocial para o indivíduo. É necessário destacar a importância de conhecer os fatores motivacionais de idosos participantes dos programas de exercícios físicos bem como da realização de atividades que auxiliem no desenvolvimento de aspectos da motivação intrínseca para ajudar na manutenção e adesão ao programa.

REFERÊNCIAS

1. Bankoff, ADP, Bispo, IMP, de Sousa, MAB. Estudo da cultura alimentar, hábitos de vida e influências sobre as doenças crônicas não transmissíveis. *Rev Saúde Meio Ambiente*. 2020;10(1),1-18.
2. Wilhelm, FA, de Lima, JHCA, & Schirmer, KF. Obesidade infantil e a família: educadores emocionais e nutricionais dos filhos. *Psicol argum*. 2017;25(49),143-154.
3. Bankoff ADP, Arruda M, Bispo IMGP, Rodrigues MD. Doenças crônicas não transmissíveis: história familiar, hábitos alimentares e sedentarismo em alunos de graduação de ambos os sexos. *Rev Saúde e Meio Ambiente*. 2017;5(2):37-56.
4. Fachine, BRA, Trompieri, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *InterSciencePlace*. 2015;1(20):106-194. <http://dx.doi.org/10.6020/1679-9844/2007>
5. Rocha JA. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. *Revista FAROL*. 2018;6(6):77-89.
6. Nicolau S, Mecnas AP, Freitas CMSM. Idosos praticantes de atividade física: perspectivas sobre o envelhecimento da população. *Arq Ciênc Saúde*. 2015;22(2):69-74. <https://doi.org/10.17696/2318-3691.22.2.2015.146>
7. Vagetti GC, Oliveira V, Silva MP, Pacífico AB, Costa TRA, Campos W. Associação do índice de massa corporal com a aptidão funcional de idosos participantes de um programa de atividade física. *Rev bras geriatr gerontol*. (Online). 2017;20(2). <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160160>
8. Fernandes BLV. Atividade física no processo de envelhecimento. *Revista Portal de Divulgação*. 2014;40:43-48.

9. Freire RS, Lélis FLO, Fonseca JAF, Nepomuceno MO, Silveira MF. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil Rev Bras Med Esporte. 2014;20(6)5:345-349. <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200502062>
10. Leite RL, Brito BS, Tadeucci MSR, Araújo SN, Borges JPS. Um estudo sobre motivação e suas contribuições para a eficiência em uma empresa de motopeças e oficina mecânica em imperatriz – ma. Revista Conbrad. 2018;2(2):119-132.
11. Suehiro ACB, Boruchovitch E. Motivação para ler e variáveis demográficas em estudantes paulistas. Arq bras psicol. (Rio J. 2003). 2017;69(1):33-47.
12. Meurer, ST, Benedetti, TRB, Mazo, GZ. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. Rev bras ativ fis saúde. 2011;16(1),18-24. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.16n1p18-24>
13. Chagas CKV. A motivação no ensino de química: a música como alternativa [trabalho de conclusão de curso] [internet] Brasília: Universidade de Brasília; 2018 [acesso em 2019 out 16]. Disponível em: <http://bdm.unb.br/handle/10483/19338>
14. Araújo CM. Motivação e auto determinação para a prática de atividade física em idosos [Dissertação] [internet]. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto; 2015. 61p. [acesso em 2018 out 08]. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/80736/2/36737.pdf>
15. Salin, MDS, Mazo, GZ, Cardoso, ASA, & Garcia, GDS. Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. Rev bras geriatr gerontol. 2011;14(2), 197-208. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232011000200002>
16. Balbinotti MAA, Barbosa MLL. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 54). 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
17. Oliveira DV, Brito RL, Antunes MD, Nascimento Júnior JRA, Moreira CR, et al. Prática de atividade física por idosos frequentadores de unidades básicas de saúde. Geriatr Gerontol Aging. 2017;11(3):116-23. DOI: 10.5327/Z2447-211520171700049
18. Martins, RDK, Viana, FC, Mattos, JGSD. Relação das Mulheres com a Atividade Física: uma revisão bibliográfica. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. 2017;3:350-369.
19. Sobreira FMM, Sarmiento WE, Oliveira AMB. Perfil epidemiológico e sociodemográfico de idosos frequentadores de grupo de convivência e satisfação quanto à participação. Rev bras ciênc saúde. 2011;15(4):229-438. DOI:10.4034/RBCS.2011.15.04.08
20. Dantas R, Paz GA, Straatmann VS, Lima VP. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método pilates.

21. Bavoso D, Galeote L, Montiel JM, Cecato JF. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. *Rev Bras Psicol Esporte*. 2018;7(2):26-36.

22. Oliveira MCG, Silva RL, Castellani RM. Motivação à prática de atividade física: um estudo com idosos praticantes de voleibol adaptado. *Revista de trabalhos acadêmicos da FAM [monografia] [periódico na internet]*. 2018 [acesso em 2019 Out 17]; 3(1). Disponível em: <http://www.faculadadedeamericana.com.br/revista/index.php/TCC/article/view/309>

23. Sepulchro BN, Gonçalves EC, Filho, JF. Fatores Motivacionais que levam a Prática do Voleibol de Quadra Adaptado à Terceira Idade. *Revista Carioca de Educação Física – Rio de Janeiro*.2017;12(1)43-51.

24. Rosário, M, Alves, S, Cid, L, Moutão, J. (2015). Motivação intrínseca para a prática de atividade física e bem-estar psicológico em indivíduos idosos. *Atividade física em populações especiais: população idosa, populações com condições clínicas*. 2015;2, 95-110.

25. Pereira MR. Fatores motivacionais a prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo “comunidade ativa” no município de Imbituba-SC [monografia] [internet]. Santa Catarina: Universidade do Sul de Santa Catarina. 2017 [acesso em 2019 out 15]. Disponível em: <https://www.riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/3704/Fatores%20motivacionais%20a%20pr%20tica%20de%20exerc%20f%20adsicos%20de%20idosos%20frequentadores%20do%20grupo%20e%20comunidade%20ativa%20no%20munic%20adpio%20de%20Imbituba.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

26. Teixeira RV, Lima WS, Andrade LN, França FCQ, Fatores que levam os idosos à prática de hidroginástica. *Revista Motricidade*. 2018;14(1):175-178.

27. Bueno DR, Marucci MFN, Codogno JS, Roedger MA. Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. *Ciênc. saúde coletiva [online]*. 2016;21:1001-1010. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015214.09082015>

28. Chase JAD. Physical Activity Interventions Among Older Adults: A literature review. *Res Theory Nurs Pract*. 2013;27(1),53–80. DOI: 10.1891/1541-6577.27.1.53

29. Wilson PM, Rodgers WM, Blanchard CM, Gesse J. The relationships between physiological needs, self determined motivation, exercise attitudes and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology*. 2003;33(11),2373–2397. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01890.x>

30. Murcia JAM, Gimeno EC, Coll DG. Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de La autodeterminación. *Apuntes psicol*. 2007;25(1), 35-51.