

**MATEUS LIMOEIRO PRAIA**

**FATOR MOTIVACIONAL DO IDOSO PARTICIPANTE DE PROGRAMA DE  
ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NO BRASIL**

**PORTO VELHO**

**2021**

---

**MATEUS LIMOEIRO PRAIA**

**FATOR MOTIVACIONAL DO IDOSO PARTICIPANTE DE PROGRAMA DE  
ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NO BRASIL**

Artigo apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário São Lucas 2021, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Educação Física.

**Orientadora:** Profa. Ma. Elizângela de Souza Bernaldino

**PORTO VELHO**

**2021**

---

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP**

P898f	Praia, Mateus Limoeiro.  Fator motivacional do idoso participante de programa de atividade física regular no Brasil / Mateus Limoeiro Praia. – Porto Velho, 2021. 11 f. ; 30 cm.  Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário São Lucas - UniSL, 2021. Orientação Profa. Ma. Elizângela de Souza Bernaldino.  1. Educação Física. 2. Envelhecimento. 3. Idoso. 4. Motivação. 5. Brasil. I. Título. II. Bernaldino, Elizângela de Souza.  CDU 796-053.9(81)
-------	---

## FATOR MOTIVACIONAL DO IDOSO PARTICIPANTE DE PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NO BRASIL

**Mateus Limoeiro PRAIA<sup>1</sup>; Elizângela de Souza BERNALDINO<sup>2</sup>**

1. Centro Universitário São Lucas – E-mail: mateuspraia10@gmail.com

2. Centro Universitário São Lucas- E-mail: elizangela.bernalduino@saolucas.edu.br

**RESUMO:** O envelhecimento é um processo que acompanha o ser humano desde o nascimento. Na terceira idade, esse processo é percebido através de inúmeras mudanças biológicas, bioquímicas, fisiológicas, funcionais, associados aos efeitos percebidos no estilo de vida ou na vida diária do idoso, tais como doenças, dores, dificuldades para realização das atividades do cotidiano. Como ferramenta para retardar as modificações e os efeitos causados pelo envelhecimento, a atividade física regular se torna um forte aliado durante esse processo, pois auxilia e contribui sobremaneira para melhoria da qualidade de vida, longevidade, saúde e capacidade funcional do idoso. Face ao exposto, a presente pesquisa tem por objetivo analisar os fatores motivacionais do idoso participante de programa de atividade física regular no Brasil. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados: Scielo, Google Acadêmico e Lilacs, considerando estudos que foram publicados entre os anos de 2016 a 2020. No levantamento dos estudos, consideraram-se os descritores “Envelhecimento”, “Idosos”, “Atividade Física”, “Motivação” e “Efeitos” e foram selecionados 09 artigos para leitura na íntegra sobre o fator motivacional para a prática de atividade física regular. Como resultados, os achados evidenciam como fatores motivacionais para adesão e permanência do idoso ao programa de atividade física regular: indicação médica, entendimento da importância da saúde, conhecimento acerca dos benefícios proporcionados, preenchimento de tempo livre, exercitarem-se, doença, estética, competitividade, entre outros. Em síntese, a partir dos resultados da pesquisa, pode-se destacar que a população idosa encontra motivação para prática regular da atividade física como judô, pilates, hidroginástica, musculação, dança tendo em vista seus benefícios implicarem diretamente na melhoria da sua saúde, qualidade de vida e capacidade funcional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento. Idosos. Atividade física. Motivação. Efeitos.

### INTRODUÇÃO

No Brasil a população de homens e mulheres com 60 anos ou acima é cerca de 20.590.599 que representa 10,79% da população de 191 milhões de habitantes. Segundo projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística a tendência é que esse número seja cada vez maior, devido à queda das taxas de mortalidade, natalidade e o aumento da longevidade. Em 2050 o número de idosos deverá ultrapassar os 30 milhões, podendo representar 20% da população de pessoas com 60 anos ou acima neste período (IBGE, 2010).

O envelhecimento é um processo contínuo que se inicia no nascimento, continua por toda a vida e se encerra com a morte do organismo. Esse processo é percebido através das alterações cognitivas e físicas visíveis, dos fatores ambientais relacionados ao estilo de vida e das

alterações fisiológicas nos sistemas corporais. É dividido em envelhecimento eugérico e patogérico. O envelhecimento eugérico diz respeito às alterações que não são causadas por doenças e sim pela idade. O envelhecimento patogérico refere-se às alterações que ocorrem através da influência de fatores ambientais, genéticos e acidentais (TAYLOR; JOHNSON, 2015).

São muitas as modificações que o indivíduo idoso sofre ao envelhecer, modificações físicas e psicológicas. Fisicamente o idoso sofre a perda de suas valências físicas como força, agilidade, flexibilidade, coordenação, muitas delas naturais. Psicologicamente há muitas modificações comum com o envelhecimento, porém, há fatores ambientais que contribuem para essas modificações, alterações na aparência, falta de paciência com suas limitações, lentidão, esquecimento, perda de

---

ente queridos, doenças entre outros (DÉA *et al.*, 2017).

A atividade física é essencial no que se refere à melhoria da qualidade de vida dos idosos, há muitos fatores motivacionais para a aderência da atividade física. Há fatores intrínsecos e extrínsecos que apontam para a prática da atividade física na fase adulta, sendo eles, melhora da autoestima, satisfação, socialização, perda de peso, saúde, diminuição do estresse e da depressão, tonificação, entre outros (WEINBERG; GOULD, 2016).

A prática de atividade física promove a diminuição de dores articulares, melhora de força e de flexibilidade, a melhora da composição corporal, o aumento da capacidade aeróbia, o aumento da densidade mineral óssea, a diminuição da resistência vascular, a melhora da utilização de glicose e a melhora do perfil lipídico. E, como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima (FRANCHI; JUNIOR, 2005).

Sendo assim, é importante salientar os efeitos proporcionados através da prática de atividade física, sendo elas praticadas em academias, centros de convivências ou programas para o público idoso. Os efeitos visam melhorar o estado de saúde física do idoso, proporcionando benefícios de forma direta e indireta retardando as modificações funcionais, diminuindo o risco de doenças e transtornos que acomete o idoso durante o processo de envelhecimento, sendo elas, osteoporose, osteoartrite, hipertensão arterial, ansiedade, depressão, entre outros (REBELATTO *et al.*, 2007).

Neste sentido, a procura pela qualidade de vida, longevidade e melhoria da capacidade funcional da população idosa têm sido fomentadas no âmbito das políticas públicas para saúde coletiva, envelhecimento ativo, saudável e prevenção de doenças. Em especial, destaca-se a aplicabilidade e relevância da atividade física regular para melhorar as capacidades físicas e funcionais do idoso para realizar atividades comuns do cotidiano. (DÉA *et al.*, 2017).

Sob a ótica da prática da atividade física regular, cabe salientar a importância do acompanhamento do profissional de Educação Física nesse processo de envelhecimento saudável. Principalmente no que diz respeito ao uso de intensificadores de treino; a prescrição adequada dos componentes de treinamento de forma periódica; a avaliação e o acompanhamento das respostas fisiológicas necessárias de acordo com o objetivo do idoso e as motivações do indivíduo idoso (SHARKEY, 1998).

A motivação é um processo ativo que visa atingir uma meta. São divididas em motivação extrínseca, intrínseca, pró-social, push e pull. A motivação extrínseca diz respeito ao resultado esperado de um objetivo, a recompensa ao final do trajeto, como por exemplo, a perda de peso. A motivação intrínseca refere-se à vontade ou desejo por novos desafios. A motivação pró-social é fazer algo pensando em beneficiar alguém, motivação push é ir adiante para alcançar um objetivo específico e a motivação pull é a atração por algo independentemente do que aconteça (MEADOWS, 2017).

São perceptíveis as inúmeras diferenças e semelhanças para a adesão e participação de idosos em programas de atividade física, muitos entendem que a atividade física é importante para a qualidade de vida e outros indicam fatores como indicação médica, manutenção da flexibilidade, recuperação de lesões, ocupação do tempo livre e estética (TAYLOR; JOHNSON, 2015).

Estudos indicam que a motivação para iniciar a prática de atividade física está associada a respeito dos benefícios a saúde que a atividade física oferece além da sensação de prazer e bem estar (CAMARANO, 2004). Mediante o exposto, o objetivo deste trabalho foi analisar os fatores motivacionais do idoso participante de atividade física regular no Brasil.

## **MATERIAL E MÉTODO**

---

O presente trabalho foi elaborado a partir de uma revisão bibliográfica elaborada através de buscas nas bases de dados: Scielo, Google acadêmico e Lilacs, considerando estudos que foram publicados entre os anos de 2016 a 2020. Utilizou como descritores para o levantamento bibliográfico: “Envelhecimento”, “Idosos”, “Atividade física”, “Motivação”, “Efeitos”.

No levantamento bibliográfico, foram selecionados apenas artigos publicados no Brasil. Para tanto, considerou como critérios de inclusão: artigos de pesquisas de campo que tinham relação com o tema proposto, bem como os objetivos do trabalho, artigos na língua portuguesa e artigos publicados entre os anos de 2016 a 2020. Optou-se por pesquisas em idosos brasileiros e estudos que atingiam o objetivo da presente pesquisa.

Como critérios de exclusão: artigos com duplicidade, artigos em outros idiomas e artigos publicados antes de 2016. Todos os artigos foram observados a fim de obter as seguintes informações dos estudos: 1) ano e autor; 2) país de publicação e idioma; e 3) resultados que demonstravam os fatores motivacionais para os idosos praticarem atividade física regular no Brasil. Ao final foram excluídos artigos de revisão bibliográfica, artigos bloqueados, artigos que só continham o resumo e que não atingiam aos objetivos da pesquisa.

Nas bases de dados selecionadas para este estudo, foram encontrados 92 artigos relacionava-se de forma indireta com a temática proposta para essa pesquisa. Sendo 39 artigos da base de dados Scielo; 33 da base Lilacs; e 20 artigos do Google Acadêmico. A partir da análise do título, palavras chaves e objetivo, foi possível observar que alguns se repetiam nas bases de dados selecionadas e não se enquadravam nos critérios de inclusão deste trabalho.

Deste modo, 53 artigos foram excluídos e 39 artigos foram selecionados para etapa seguinte de leitura minuciosa do

resumo. Após a leitura do resumo, 30 artigos foram excluídos por não apresentarem resultados sobre os fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física regular no Brasil. Sendo assim, foram selecionados 09 artigos que atingiram os critérios de inclusão proposto neste trabalho e todos foram lidos na íntegra.

Para análise de dados dos artigos selecionados, optou-se pela organização de quadro para apresentação dos resultados do levantamento bibliográfico em conformidade com as seguintes categorias: saúde, qualidade de vida, capacidade funcional e estética. Em relação à atribuição das categorias de sentido, inspirou-se em Ferreira, Gomes e Minayo (2011) e considerou-se a predominância dessas categorias nos estudos levantados e utilizados.

Na categoria de sentido “Saúde”, contemplou-se o fator motivacional relacionado inerente ao bem-estar físico, mental e social. Para a categoria qualidade de vida, considerou a diversidade de parâmetros inerentes as dimensões física, social, mental, interpessoal, social, familiar e ambiental. Na categoria capacidade funcional foi levado em consideração, às capacidades físicas, motoras e fisiológicas, associadas ao potencial do idoso para realizar suas atividades da vida diária e/ou cotidiana de forma independente. Já na categoria estética foi levada em consideração a preocupação dos idosos com a aparência física, condicionamento físico e autoimagem.

## **RESULTADOS**

O quadro 1 apresenta as evidências científicas inerente aos achados com base na categoria de sentido sobre os fatores motivacionais do idoso participante de atividade física regular no Brasil no período entre 2016 a 2020.

**QUADRO 1.** Demonstrativo do fator motivacional para prática da Atividade Física no Brasil por categoria de sentido.

Ano	Autores	Fator motivacional	Categoria de sentido envolvida
2016	Almeida, 2016	<i>Rio Claro/SP.</i> Os idosos são motivados para prática de atividade física nos seguintes fatores: saúde, diversão e competência e o fatores menos relevante foram aparência em todos os grupos.	Saúde e qualidade de vida.
2016	Silva <i>et al.</i> 2016	<i>Indaiatuba/SP.</i> No quesito saúde os idosos possuem maior motivo, seguido de sociabilidade, prazer e controle de estresse, por último foram os quesitos estéticos e competitividade.	Saúde, qualidade de vida e estética.
2017	Costa <i>et al.</i> 2017	<i>Teresina/PI.</i> Os idosos relataram se sentir motivados pelos seguintes motivos: prevenção de doenças, indicação médica, iniciativa da família e iniciativa própria, reabilitação, manutenção da saúde, lazer, perda de peso corporal, diminuição das dores, ampliação dos círculos de amizade, aumento da flexibilidade, força e resistência.	Saúde, qualidade de vida e melhoria da capacidade funcional.
2017	Bavoso <i>et al.</i> 2017.	<i>Jundiaí/SP.</i> A motivação para prática atividade física se dá pela manutenção da saúde, preocupação com aparência física, indicação médica e sensação de se sentir só.	Saúde, qualidade de vida e estética.
2018	Teixeira <i>et al.</i> 2018	<i>Fortaleza/CE.</i> A motivação dos idosos se dá por indicação médica, forma de reabilitação, prevenção de doenças, alívio de estresse diário, estética, emagrecimento, ambiente aquático e outros.	Saúde, qualidade de vida e estética.
2019	Oliveira <i>et al.</i> 2019	<i>Maringá/PR.</i> Os idosos relataram diversos motivos para praticar atividade física, entre eles: prevenir doenças, controlar o estresse, autoestima, manter o condicionamento físico e para competição.	Saúde, qualidade de vida e melhoria da capacidade funcional.
2019	Lima <i>et al.</i> 2019	<i>Passo Fundo/RS.</i> Os idosos participantes relaram ser motivados por: motivações pessoais, sociais e de saúde, para cultivo de amizade, possibilidade de compartilhar problemas pessoais, recomendações de mídia e recomendações médicas.	Saúde e qualidade de vida
2019	Costa <i>et al.</i> 2019	<i>Santa Margarida/MG.</i> As mulheres idosas participantes da pesquisa relataram os seguintes fatores motivacionais: estética, condicionamento físico, integração social, questões psicológicas, aspectos relacionados à saúde e redução do estresse/ ansiedade.	Saúde, estética e melhoria da capacidade funcional.
2020	Netto, 2020	<i>Petrópolis/RJ.</i> A principal motivação para o público idoso praticar atividade física é: autoestima, manutenção/melhoria da saúde, para diminuir os níveis de estresse, para ter maior contato social, prazer e melhorar a autoimagem.	Saúde e qualidade de vida.

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

---

Mediante os achados no quadro 1, constata-se a partir das categorias de sentidos que predomina como fato motivacional do idoso para prática de atividade física regular no Brasil, os motivos relacionados à saúde, qualidade de vida, capacidade funcional e estética.

Dentre tais fatores, constata-se que a prevalência de fatores ligados à autoestima, melhoria da saúde, diminuição do estresse, prazer, prevenção de doenças, manter o condicionamento físico, estética, emagrecimento e outros. Em consonância, os achados no quadro suscitam importantes reflexões, ao mesmo tempo em que possibilitam inferir associações positiva de que o idoso praticante de atividade física no Brasil sente-se motivado para a prática da atividade física regular no Brasil por motivos diversificados.

## DISCUSSÃO

Face aos achados no quadro 1, a presente pesquisa comprova que há inúmeros fatores para os idosos praticarem atividade física de forma regular, dentre eles: a indicação médica, motivações pessoais, autoestima, estética, manutenção da saúde, reabilitação, saúde, diminuição das dores, redução do estresse/ansiedade, contato social, autoimagem e outros.

Corroborando com o estudo realizado por Grasso (2015), com o objetivo de verificar os fatores que levam idosos a praticarem exercícios físicos, constata-se que a saúde é um dos principais motivos para a prática, uma vez que auxilia na reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida. Além disso, constituem fatores motivacionais importantes a categoria qualidade de vida e capacidade funcional, uma vez que se percebem efeitos positivos do exercício físico para o condicionamento físico, interação social, redução da

ansiedade/estresse e melhora das questões psicológicas, estética, ambiente da academia e melhoria da qualidade de vida é comprovado.

Em consonância, outro estudo feito por Farias *et al.* (2020), que procurou identificar os fatores motivacionais que incentivam idosos a praticarem exercícios físicos, apontou como motivos determinantes: controle de estresse, saúde, estética, prazer, competitividade e sociabilidade.

Cabe salientar que a diversidade e/ou variedade de tipos de atividade para o idoso constituem fator motivacional a ser considerado no treinamento desta população. Sobre este assunto, um estudo feito por Alvarenga *et al.* (2019) com idosas do sexo feminino, identificou a saúde como principal fator motivacional para a prática da hidroginástica, seguida da qualidade de vida e socialização e a estética.

Em outro estudo realizado por Oliveira *et al.* (2021), que comparou a motivação, autoestima e insatisfação corporal das idosas praticantes de hidroginástica, no quesito motivação, constatou a predominância de fatores motivacionais como: prevenção de doenças, afiliação, controle de estresse, reconhecimento e competição. Constatou-se também a presença de fatores motivacionais relacionados à autoestima e insatisfação pela magreza.

No que se refere ao tipo de atividade física de maior adesão pela população idosa, o Pilates tem boa aceitação, pois proporciona inúmeros benefícios e melhorias para esse público. Para tal afirmativa, Dantas *et al.* (2015), avaliou os fatores motivacionais para prática do método Pilates e constatou como determinantes: sociabilidade, saúde, estética, prazer e competitividade. Zirhut (2017), que tinha por objetivo verificar os motivos que influenciam um grupo de mulheres a iniciarem a prática do método Pilates, teve como principal motivo a melhoria da qualidade de vida, melhora da postura, flexibilidade e estética, também foi citado uma possível redução do estresse.

Na pesquisa feita por Santos (2018),



---

que verificou os motivos de adesão e aderência ao método Pilates, os participantes responderam iniciar por indicação médica, seguido de estética, preservação da saúde, saúde física e mental.

Referente à capacidade funcional, Gonçalves *et al.* (2015), identificou motivos como saúde, condicionamento físico, aptidão física, prevenção de doenças e diversão como sendo inerentes à permanência do idoso na atividade física. Cabe salientar que há uma prevalência maior nos estudos analisados para a participação ativa em mulheres idosas com idade superior a 60 anos.

Dentre os resultados que corroboram com os achados nesta pesquisa: Varela *et al.* (2019), ao investigar a motivação dos idosos para a prática de musculação, constatou como motivos predominantes: saúde, estética, sociabilidade, controle do estresse, prazer. Oliveira *et al.* (2019), ao analisar os indicativos de depressão, autoestima e os fatores de motivação para a prática de exercícios físicos, apontou que as mulheres buscam a atividade física para prevenir doenças, melhora da condição física e controlar o estresse.

Carvalho *et al.* (2016), ao associar os motivos da adesão e permanência, constatou que os motivos que levam a população idosa a aderirem e permanecerem em um programa regular de exercício físico relaciona-se aos fatores motivacionais como: convite de amigos e/ou agente de saúde, indicação médica, saúde, preenchimento de tempo livre, amizade, exercitar-se e ocorrência de doenças.

Em suma, considerando a predominância dentre os estudos para as categorias de sentindo: saúde, qualidade de vida e capacidade funcional. Em contrapartida, julga-se pertinente que o profissional de Educação Física considere também as barreiras encontradas pelos idosos para a prática de atividade física regular.

Nesta vertente, Krug *et al.* (2015), ao analisar as percepções quantos as barreiras e facilitadores para a prática de atividade física, destacou como barreiras que devem ser consideradas: limitação física, falta de

disposição, excesso de cuidado da família, exercícios físicos inadequados, doenças, falta de segurança e outros. No que diz respeito aos facilitadores, constatou-se: o prazer pela prática de atividade física, socialização, ter uma boa saúde, exercícios físicos adequados, ter alguém para praticar, benefícios da atividade física e outros.

Em associação, Taylor *et al.* (2015), descreve como fatores intervenientes para participação do idoso em programas de atividade física, as barreiras físicas, psicológicas, fisiológicas e clínicas, são elas: a força muscular uso de fármaco psicoativo, ausência de suporte, lesões induzidas pelo exercício, orientação profissional inadequada, programas não adaptados às necessidades e suporte social precário.

Com relação às barreiras físicas percebidas pelo idoso, Vargas (2020), identificou as seguintes: preguiça falta de interesse ou gosto pela atividade física, cansaço, falta de motivação, vontade, falta de habilidades físicas e condições físicas. Em suma, constata-se que a população idosa participa ativamente de programas e/ou prática de atividades físicas diversificadas, como hidroginástica, musculação, pilates, judô, programas sociais, programas de atividades físicas e outros por motivos relacionados à saúde, indicação médica, prazer, diversão, lazer amizade, ambiente, convite de amigos, controle e diminuição do estresse e outros.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que há inúmeros fatores motivacionais pelo quais os idosos procuram, aderem e permanecem na prática da atividade física regular, tais como indicação médica, entendimento da importância da saúde, preenchimento de tempo livre, manter-se ativo, prevenção de doença, estética e o aumento da consciência e conhecimento sobre os efeitos e benefícios proporcionados pela prática da atividade física na rotina diária do idoso.

Além disso, o uso de facilitadores e a

---

disponibilidade de tipos de atividades físicas como musculação, hidroginástica, judô, pilates, programas sociais, programas de atividades físicas, entre outros, em consonância com a superação das barreiras físicas, mostram-se relevante para permanência do idoso nas práticas de atividade física.

Em suma, mediante os achados na pesquisa pode-se inferir que constituem categorias de sentido determinantes para participação do idoso em práticas e programas de atividade física a saúde, qualidade de vida, melhoria da capacidade funcional e estética.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero começar agradecendo a Deus, o meu melhor amigo. Deus o Senhor é maravilhoso na minha vida, sem ti, eu não sou nada.

Ao meu pai (*in memória*), me ensinou inúmeros princípios e valores e fez tudo aquilo que estava ao seu alcance para me ajudar durante esse período, infelizmente me deixou no início de 2021. Expresso aqui minha eterna gratidão e amor, obrigado por tudo, meu pai. Essa conquista também é sua!

A minha mãe, que durante esse período não mediu esforços para me auxiliar, principalmente financeiramente, graças a Deus, através da minha profissão estou

conseguindo retribuir toda essa ajuda e sei que ainda farei muito mais por ela. Obrigado mãe, te amo.

Aos meus familiares, meus irmãos que sempre me ajudaram em inúmeras coisas, minha segunda família (meus sogros, cunhada) e especialmente a minha namorada que me ajudou bastante desde que entrou na minha vida.

Sou muito grato a todos que passaram em minha vida neste período, aos amigos que a faculdade me apresentou, todos são mais que especiais (Eloá Bueno, Taís Rocha, Pedro Leonam, Lucas Ribeiro, Francisco de Assis, William Cabral e outros), que fazem parte do meu crescimento. Em especial ao meu grande amigo, minha dupla, José Carlos, que está comigo até hoje. Você foi essencial nesse período, gratidão meu irmão.

Aos professores que compartilharam seus conhecimentos comigo, foram essenciais e tenho uma admiração total por todos eles.

Para finalizar, obrigado, a minha orientadora Elizângela de Souza Bernaldino, sou grato por você ter aceitado o convite para ser minha orientadora. Pude retribuir todo o meu respeito e carinho através da minha dedicação nesse trabalho. Você é uma professora incrível, admirável e muito especial, de coração. Agradeço também a minha coordenadora Erika de Almeida, obrigado por tudo, pela sua dedicação e esforço em ajudar todos os alunos.

---

## MOTIVATIONAL FACTOR OF THE ELDERLY PARTICIPANT IN A REGULAR PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM IN BRAZIL

**ABSTRACT:** Aging is a process that accompanies the human being from birth. In the elderly, this process is perceived through innumerable biological, biochemical, physiological, functional changes, associated with the effects perceived in the lifestyle or in the daily life of the elderly, such as diseases, pain, difficulties in carrying out daily activities. As a tool to delay the changes and effects caused by aging, regular physical activity becomes a strong ally during this process, as it greatly helps and contributes to improving the quality of life, longevity, health and functional capacity of the elderly. In view of the above, this research aims to analyze the motivational factors of the elderly participating in a regular physical activity program in Brazil. For this purpose, a bibliographic search was carried out in the databases: Scielo, Google Acadêmico and Lilacs, considering studies that were published between the years 2016 to 2020. In the survey of the studies, the descriptors "Aging", "Elderly" were considered, "Physical Activity", "Motivation" and "Effects" and 9 articles were selected for full reading on the motivational factor for the practice of regular physical activity. As a result, the findings show as motivational factors for adherence and permanence of the elderly to the regular physical activity program:

---

medical indication, understanding of the importance of health, knowledge about the benefits provided, filling free time, exercising, illness, aesthetics, competitiveness, among others. In summary, from the results of the research, it can be highlighted that the elderly population finds motivation for regular practice of physical activity such as judo, pilates, water aerobics, weight training, dance in view of its benefits directly implying in improving their health, quality of life and functional capacity.

**KEYWORDS:** Aging. Seniors. Physical activity. Motivation. Effects.

---

## REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Laura Taquete et al. **Fatores motivacionais em idosos pela prática da hidroginástica.** Revista Carioca de Educação Física, vol. 14, Número 1, 2019. [s. l.], 2019.

ALMEIDA, Daniela Ambrósio. **Fatores motivacionais para a prática de atividade física regular em idosos** / Daniela Ambrósio Almeida. - Rio Claro, 2016. 58 f. il., gráfs., tabs.

BAVOSO, Daniel *et al.* **Motivação e autoestima relacionada à prática de atividades físicas em adultos e idosos.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v.7, n° 2, outubro 2017, [s. l.], 2017.

CAMARANO, Ana Amélia. **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60.** Rio de Janeiro: IPEA, 2004. 604 p. ISBN 85-86170-58-5.

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

COSTA, Camila Gomes *et al.* **Fatores motivacionais para a prática de exercício físico orientado às mulheres da terceira idade do núcleo de apoio à saúde da família (NASF) de um município da zona da mata mineira.** ISSN-21787301, [s. l.], 2019.

CARVALHO, J.B. de *et al.* **Motivação na prática de atividade física para idosos participantes do programa vida saudáveis em Parintins/AM.** Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v. 15, n. 02, p. 135-142, 2016. ISSN; 1981-4313.

DÉA, Vicente Paulo B. Dalla *et al.* **Envelhecimento: informações, programa de atividade física e pesquisas.** 1 ed. ver. São Paulo: by Phorte Editora, 2017. 332 P. ISBN 9788576556374.

DANTAS, Ricardo *et al.* **Fatores motivacionais de idosos praticantes do método pilates.** Rev Bras Promoç Saúde, Fortaleza, 28(2): 251-256, abr./jun., [s. l.], 2015.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; JUNIOR, Renan Magalhães Montenegro. **Atividade Física: Uma necessidade para a boa saúde na terceira idade.** RBPS 2005; 18 (3) : 152-156, Fortaleza, 2005.

FERREIRA, Suely Deslandes; GOMES, Romeu; MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa social Teoria, método e criatividade.** Brasil: Vozes, 2011. 114 p.

FARIAS, Thaís Crescencio de. **Fatores motivacionais que influenciam a prática de exercício físico em idosos.** Santa Catarina, [s. l.], 2020.

---

GRASSO, Fernanda. **Fatores motivacionais que levam os idosos a realizarem exercícios físicos.** Brasília, DF., [s. l.], 2015.

GONÇALVES, Nilian da Silva *et al.* **Motivos para a Prática de Pilates em Mariana (MG - Brasil).** Revista brasileira ciência da Saúde 19(4):277-284, [s. l.], 2015.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Base de dados, **Censo 2010.** Rio de Janeiro: IBGE; 2010.

KRUG, Rodrigo de Rosso *et al.* **Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevos inativos fisicamente.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 21, No 1 – Jan/Fev, 2015, Florianópolis-SC.

LIMA, Alisson Padilha de *et al.* **Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física.** Rev Bras Ciênc Esporte. 2020; 42: e2018, [s. l.], 2018.

MEADOWS, Martin. **Como desenvolver a autodisciplina para se exercitar: resista a tentações e alcance suas metas de longo prazo.** [S. l.]: Createspace Independent Publishing Platform, 2017. 174 p.

NETTO, Viviane Peixoto de Castro. **Motivação dos idosos do projeto em movimento para a prática de exercícios físicos.** Inter. Journ. Phys. Educ, Rio de Janeiro 2(1): 1-120, e20200003, 2020, [s. l.], 2020.

OLIVEIRA, Daniel *et al.* **Depressão, autoestima e motivação de idosos para a prática de exercícios físicos.** Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde - SPPS - www.sp-ps.pt, [s. l.], 2019.

OLIVEIRA, Daniel Vicente de *et al.* **Variáveis sociodemográficas como fatores intervenientes na motivação, autoestima e insatisfação corporal de idosos praticantes de hidroginástica.** Revista Saúde e Desenvolvimento Humano, 2021, Fevereiro, 9(1): 1-9, [s. l.], 2021.

REBELATTO, José Rubens *et al.* **Quedas em idosos institucionalizados: características gerais, fatores determinantes e relações com a força de preensão manual.** ACTA ORTOP BRAS 15 (3: 151-154 2007), São Paulo, p. 1-4, 2007.

SHARKEY, B.J. **Condicionamento Físico e Saúde.** Porto Alegre: Art Med, 1998.

SANTOS, Soraia Cleusa dos. **Motivos de adesão e aderência em praticantes do método pilates.** Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Desportos Departamento de Educação Física, Florianópolis, 2018.

SILVA, A. N. C da *et al.* **Fatores motivacionais relacionados à prática de atividade física em idosos.** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 21, n. 4, p. 677-685, out./dez. 2016, Indaiatuba, 2016.

TEIXEIRA, Rômulo Vasconcelos *et al.* **Fatores que levam idosos a prática da**

---

**hidroginástica.** Motricidade © Edições Desafio Singular 2018, vol. 14, n. 1, pp. 175-178 6º ISSC, [s. 1.], 2018.

TAYLOR, Albert W.; JOHNSON, Michel J. **Fisiologia do exercício na terceira idade.** 1. Ed. atual. São Paulo: Manoele, 2015. 162 p. v. 1. ISBN 978-85-204-49486.

VARELA, Gabriel de Palma *et al.* **Motivação Para a Prática da Musculação Por Idosos do Município de Palhoça-SC.** Editora Unijuí – Revista Contexto & Saúde – vol. 19, n. 36, jan./jun. 2019 – ISSN 2176-7114, [s. 1.].

VARGAS, Ana Paula. **Barreiras percebidas para a prática de atividade física em idosos de Florianópolis.** Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Desportos Departamento de Educação Física, Florianópolis, 2020.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 6. ed. atual. Porto Alegre: Artmed, 2017. 591 p. ISBN 978-85-8271-348-8.

ZIRHUT, M. **Aspectos motivacionais que influenciam no ingresso e na permanência de mulheres na prática do Pilates.** 2017. 53 f. Trabalho de conclusão de curso (Curso Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2017.