

MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL EM PARINTINS/AM

Jéssica Belém de Carvalho¹

Simone Maria Castellano²

Sueyla Ferreira da Silva dos Santos¹

Luiz Antônio Silva Campos²

Thaís Reis Silva De Paulo¹

¹Universidade Federal do Amazonas- UFAM, Parintins, Amazonas, Brasil.

²Universidade Federal do Triângulo Mineiro- UFTM, Uberaba, Brasil.

RESUMO

Este estudo tem como objetivo identificar quais os motivos que levam os idosos a aderirem e permanecerem em um programa regular de exercício físico denominado vida saudável na cidade de Parintins/AM. A amostra do estudo foi composta por 20 idosos com idade entre 60 a 86 anos. Tratou-se de um estudo de natureza qualitativa, tendo como base a “análise de conteúdo”. Como instrumento de coleta de dados, foi realizado um questionário semiestruturado com questões relacionadas aos aspectos sócio demográficos, saúde autorreferida e sobre os motivos de adesão e permanência dos idosos no programa de atividade física. Os principais motivos que levam os idosos a participarem de um programa regular de atividade física com maior frequência foi o convite de amigos, seguido por indicação médica e saúde, pelo preenchimento de tempo livre e amizade, enquanto que exercitar-se e doenças foram às últimas opções e que o significado de atividade física para os idosos esta relacionado com o movimento corporal, dança e saúde. Conclui-se que a prática de atividade física para idosos é uma estratégia eficaz, através da rede ações de promoção a saúde e prevenção de doenças efetivas, preconizadas pelos serviços de saúde pública. Para sua pratica é importante levar em conta as características individuais, os anseios, as motivações intrínsecas ou extrínsecas do individuo e do coletivo, que os levam ou podem levar a prática regular e prazerosa da atividade física, independente da modalidade e tipo, com consequentes benefícios a saúde desta população que tanto cresce no Brasil e no mundo.

Palavras-chave: Idoso. Atividade física. Fatores motivacionais.

MOTIVATION IN PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE ELDERLY PROGRAM PARINTINS/AM.

ABSTRACT

This study aims to identify the reasons why the elderly join and remain in a regular exercise program called Healthy life, which means healthy life, in the city of Parintins/AM. The study sample consisted of 20 elderly aged between 60 and 86 years old. This was a qualitative study, based on the “content analysis”. To collect the data, it was made a semi-structured questionnaire with questions related to the sociodemographic aspects, self-reported health and the reasons of membership and residence of the elderly in a physical exercise program. The main reasons why the elderly participate in a regular program of physical activity more often was the invitation of friends, followed by medical and health prescription, for filling out free time and for friendship, while exercising and illness were the last options and the significance of physical activity for the elderly is related to body movement, dance and health. It is concluded that physical practice for older is an effective strategy that promotes actions to the health and preventing effective diseases advocated by public health services. For its practice it is important to take into account the individual characteristics, the longings,

the intrinsic or extrinsic motivations of the individual and the collective, that lead or may lead to regular and enjoyable physical activity, regardless of the modality and type, with consequent benefits to the health of this population that grows both in Brazil and worldwide.

Keywords: Elderly. Physical activity. Motivational factors.

INTRODUÇÃO

A atividade física regular é um instrumento capaz de estimular mudanças em outros comportamentos e hábitos de vida dos idosos, adiando o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis e contribuindo para o envelhecimento saudável (BROWN *et al.*, 2012).

Sabendo disso, a população idosa desperta-se e é motivada a procurar programas de exercícios físicos objetivando os benefícios que esta lhe propõe. Segundo Samulski (2002), a palavra motivação é uma força intrínseca (interna) e extrínseca (externa) que se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, que pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidades de nossos esforços.

A necessidade de ter motivação torna-se, formas e expressões que variam de pessoa para pessoa, desde jovem a adultos, sendo que não poderia ser diferente na terceira idade, ou seja, idoso também precisa de motivação para superar suas limitações principalmente as decorrentes do processo de envelhecimento.

É relevante o conhecimento sobre o termo e significado da motivação para melhor entendimento do comportamento humano. Já a adesão, decorrente desta motivação, é conceituada como a crença aos benefícios proporcionados à saúde, pois, acredita-se que a pessoa só adere algum comportamento pensando nos possíveis benefícios que terá à sua saúde com determinada ação (SANTOS; KNYNIK, 2006).

Não basta apenas a adesão à prática regular de atividades físicas, mas, também, a permanência do idoso na mesma, pois é importante sua permanência em um programa regular, para obter o hábito de exercitar-se e atingir metas salutaras com a prática do exercício físico. Além disso, manter o indivíduo ciente e consciente sobre os benefícios que o exercício físico promove é um fator motivacional importante para a permanência na prática de atividade física regular (SANTOS; KNYNIK, 2006).

Diante destes aspectos benéficos citados acerca da importância da motivação, adesão e permanência de idosos em programas de atividade física, surgiu o interesse de estudar e pesquisar: quais motivos que levam os idosos a aderirem e permanecerem em um programa regular de exercício físico na cidade de Parintins/AM.

A PESQUISA: MÉTODOS

No presente trabalho utilizou-se a fenomenologia como método de pesquisa (do grego *phainesthai*, aquilo que se mostra ou se apresenta, explicação, estudo), considerando que este confirma a importância dos fenômenos, a sua essência e o seu significado. O método fenomenológico começa com uma descrição, uma situação vivida no cotidiano (GIORGI, 1985).

Tratou-se de um estudo de natureza qualitativa, tendo como base a “Análise de Conteúdo” que é apresentada originalmente como uma metodologia de referência tipicamente fenomenológica e está de acordo as necessidades das análises entabuladas e objetivos propostos (BARDIN, 2004).

A presente pesquisa aconteceu em um dos grupos de atividade física regular, cujo nome deste programa é “Vida Saudável”, sendo estes pertencentes às ações em saúde do município de Parintins/AM. Os idosos de um grupo deste programa foram escolhidos para compor este estudo, por ser realizado de forma sistemática, regular esquematizado em duas vezes por semana, com 45 minutos de duração em cada sessão e com atendimento de monitores.

A população deste estudo foi constituída por 20 idosos, essa de forma participante, com amostragem por conveniência, ou seja, aqueles que atenderem os critérios estabelecidos a seguir: a) Participar regularmente do programa de atividade física há mais de seis meses, numa frequência mínima de duas vezes semanais; b) Ter idade igual ou superior a 60 anos e; c) Concordar em participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Como instrumentos da coleta de dados foi aplicado-se um questionário semiestruturado com questões fechadas relacionadas aos aspectos sócio-demográficos e saúde autorreferida dos idosos e questões abertas

com intuito de entender os motivos que levam os idosos a aderirem e permanecerem no programa de atividade física, sendo que o mesmo foi aplicado diretamente com o pesquisador entrevistador.

As questões abertas foram gravadas e depois transcritas na íntegra para o banco de dados no programa Word, sendo analisados nas seguintes etapas: identificação das ideias centrais de cada entrevistado; categorização destas ideias em forma de tabela; interpretação e discussão das mesmas. Os dados quantitativos foram tabulados e armazenados no programa Excel e foram realizadas análises descritivas simples pelo programa estatístico SPSS-13.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação ao perfil sócio-demográfico dos idosos deste estudo, constatou-se que a maioria dos participantes dos programas de atividade física é do sexo feminino, sendo 85% do total, sendo que os participantes do sexo masculino são apenas 15%, o que nos mostra que os idosos do sexo feminino estão mais ativos nas práticas de atividades físicas regulares.

Com relação à idade, constatou-se que a maioria dos idosos estão na faixa etária entre 60 a 70 anos (80%), seguidos de 15% entre 70 e 80 anos, sendo que apenas 5% dos entrevistados possuem 80 anos e mais (Tabela 1).

Tabela 1. Perfil sócio demográfico dos idosos que participam de um programa regular de atividade física no município de Parintins/AM.

VARIÁVEIS	Nº	%
SEXO		
Masculino	3	15
Feminino	17	85
IDADE		
60- 70 anos	16	80
70- 80 anos	3	15
Mais de 80 anos	1	5
ESCOLARIDADE		
Ensino Fundamental Incompleto	13	65
Ensino Fundamental Completo	1	5
Ensino Médio Incompleto	1	5
Ensino Médio Completo	3	15
Ensino Superior	2	10
TRABALHO RENUMERADO		
Sim	14	70
Não	6	30
TEMPO NO GRUPO DE A.F.		
1 a 2 anos	6	30
2 a 3 anos	1	5
3 anos em diante	13	65

Fonte: Pesquisa de campo – 2013.

Nos resultados relacionados à escolaridade, verificou-se que 65% dos idosos entrevistados não possuem escolaridade e 35% distribuíram-se em 5% com o ensino fundamental completo; 5% ensino médio incompleto; 15% ensino médio completo e 10% possuem ensino superior.

Observa-se que a maioria dos idosos não tem escolaridade, que por sua vez, pode ser justificada pela falta de oportunidade de estudo na sua fase social de trabalho e de vida; outros alegaram que não tinha condições financeiras para estudar e ou continuar os estudos, pois tinham que trabalhar muito cedo, nas roças, em casas de famílias como doméstica e outras. Sobreviver para estes era a regra básica.

Segundo Lins e Corbucc (2007), as mulheres participam mais das atividades físicas porque os homens ainda são muito conservadores com relação à prática de atividades físicas, eles temem ao que os outros poderão falar ao seu respeito.

De acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - (IBGE, 2011), o grupo de pessoas com 60 a 70 anos é o que mais cresce proporcionalmente no Brasil, enquanto que a população de jovens encontra-se em um processo de desaceleração de crescimento. O crescimento da população idosa é de 126,3%, ao passo que o crescimento da população total é de apenas 55,3%.

Sobre a pergunta do presente estudo relacionada a trabalho renumerado, poucos são os idosos que não trabalharam no decorrer da vida, equivalente a 30%; a maioria que é 70% sempre trabalhou, até aposentar-se.

Um dado significativo aponta que a maioria começou a trabalhar desde muito cedo, ou seja, ainda criança. Trabalhar significava ter como se manter, ajudar a família que não possuía expectativa do que comer no dia seguinte, trabalhar não era opção de vida, e sim, uma obrigação diária. Os poucos idosos que não trabalharam tinham uma condição de vida melhor, que vinha do sustento da própria família.

Com relação ao tempo em que estão frequentando o grupo de atividade física, 30% estão no grupo de 1 a 2 anos; 70%, ou seja, a maioria participa do programa a mais de 3 anos.

Rhodes *et al.*, (1999) e Souza e Vendruscolo (2008), abordam que existem importantes determinantes da permanência em práticas de atividade física, dentre elas, melhoras fisiológicas e funcionais, intenção de se manter engajado em atividade física, percepção de autocompetência, engajamento em atividade de escolha própria, prazer pela atividade e suporte social, sendo que estes aspectos podem justificar a permanência dos idosos estudados por todo este tempo no grupo.

Em um estudo realizado com 62 pessoas de 50 a 78 anos do nordeste do Brasil, foi reportado pelos sujeitos a associação positiva entre atividade física, interação social e sensação de bem estar, além de repercutir, também no aspecto físico-motor e à saúde geral. A representação social da atividade física para o grupo estudado apoiou-se na questão da dimensão biopsicossocial da atividade física, sendo esta, fatores que explicam a permanência e assiduidade no grupo (SANTANA; MAIA, 2009).

Em relação aos motivos que levaram os idosos a praticar Atividade Física verificou-se que estes permeiam em todas as dimensões, desde motivos relacionados aos amigos até a questão da saúde (tabela 2).

Tabela 2. Motivos que levaram os idosos de um programa regular de atividade física em Parintins/AM a prática de Atividade Física.

Categoria	Frequência	Sujeito
Convite de amigo	13	S1; S2; S3; S5; S6; S7; S10; S13; S15; S16; S17; S19; S20.
Indicação médica	3	S4; S18; S19.
Saúde	3	S4; S7; S14.
Convite de agente de saúde	2	S9; S11.
Preenchimento de tempo livre	2	S6; S11.
Amizade	2	S7; S8.
Exercitar-se	1	S12.
Doença	1	S18.

Fonte: Pesquisa de campo 2013.

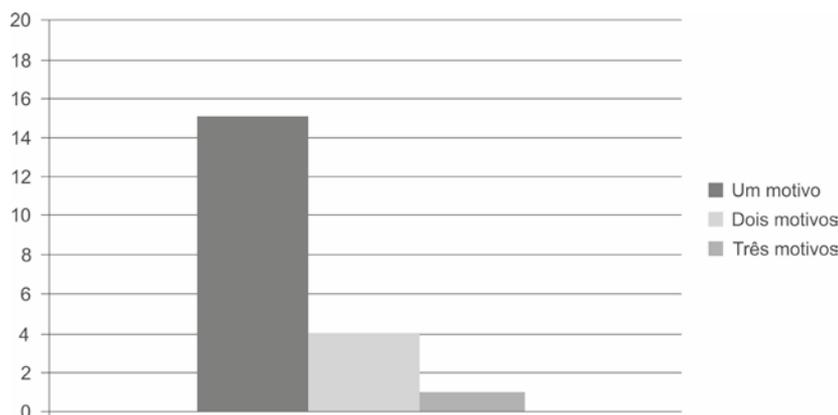
De acordo com os dados apresentados na Tabela 2, entre os motivos mais citados encontrou-se:

- 1) **Convite de amigo:** inclui o motivo onde o idoso foi convidado por um amigo que já participava do Programa Regular de Atividade Física. Segundo o **S5** *“meu amigo sempre me convidou para vir conhecer as aulas no grupo e um dia eu vim e gostei”*; o **S6** *“minha amiga que também é minha vizinha me convidou e estou aqui faz muito tempo, sou muito feliz aqui no grupo”*; para o **S10** *“eu fui chamada para participar do grupo por uma amiga que já frequentava o grupo, daí eu vim e venho em todas as aulas”*.
- 2) **Indicação médica:** inclui o motivo onde em consultas médicas realizadas na Unidade Básica de Saúde o idoso era diagnosticado com doenças crônicas degenerativas que podiam ser melhoradas com a mudança de hábitos de vida, como iniciar uma vida ativa, praticando regularmente de atividades físicas. O **S4** relata *“meu médico disse que se eu não fizesse atividade física ficaria doente e entevado, ele me indicou as aulas no grupo e eu estou aqui”*; o **S18** *“o médico disse que o melhor remédio para minhas dores era fazer a ginástica aqui no grupo e daí eu vim pra cá”*; o **S19** *“meu médico me mandou fazer caminhada e ginástica, eu moro aqui perto do grupo, daí vim fazer parte e gosto muito”*. Com a motivação de benefícios à saúde feita pelo médico os idosos acabaram ingressando em um Programa Regular de Atividade Física.
- 3) **Saúde:** inclui o motivo de querer obter benefícios, melhoras para a sua vida por meio da prática de atividade física regular. O **S7** afirma *“vim participar do grupo para ter saúde e viver mais”*; o **S14** *“minha saúde é muito importante, tenho que cuidar dele, por isso vim para o grupo”*.
- 4) **Convite de agente de saúde:** inclui a motivação feita pelos agentes de saúde que em visitas em suas casas lhes contava do Programa Regular de Atividade Física, que era gratuito, que seria muito bom que os idosos participassem para conhecerem pessoas novas, cantarem, dançarem, entre outros. O **S9** *“a agente ia à minha casa toda semana e me convidava pra vir, daí de tanto ela pegar no meu pé eu vim e gostei”*; O **S11** *“quando iniciou o grupo a agente comunitária me levou um convite, daí eu comecei a participar”*.
- 5) **Preenchimento do tempo livre:** inclui o motivo do idoso estar em casa se sentindo abandonado, sem nenhum familiar para conversar, ficar em casa sem algo para fazer; acabam procurando o Programa para preencher o tempo que ficam sozinhos em casa. O **S6** relata *“eu aposentei, daí vim pra cá preencher meu tempo no grupo, aqui é muito bom”*.
- 6) **Amizade:** inclui o motivo da procura de novas amizades, pessoas da mesma idade onde sintam-se à vontade, onde possam rir, conversar, trocar ideias. Para o **S7** *“meu esposo faleceu, daí vim para o grupo fazer amigos, estava muito sozinha em casa”*; já o **S8** *“no grupo em aumentei os amigos que tenho, conheci muita gente e isto me motiva vir fazer a ginástica”*.
- 7) **Exercitar-se:** inclui o motivo de gostarem de realizar atividades físicas como dançar, brincar, fazer ginástica laboral, musculação. O **S12** relata *“eu estava ficando com muitas dores, vim para o grupo exercitar meu corpo, ficar mais flexível”*.
- 8) **Doença:** inclui o motivo de estarem doentes em casa, sem autonomia, onde não conseguiam realizar um movimento ou realizar atividades do cotidiano, e ingressando no programa acreditaram que as atividades físicas poderiam melhorar as doenças. O **S18** *“tenho medo de doença, meu esposo não faz exercícios e esta doente, não quero ficar como ele, por isto estou aqui neste abençoado grupo de ginástica”*.

Com relação aos motivos mencionados na presente pesquisa podemos verificar as forças intrínsecas e extrínsecas mencionadas pelo autor supracitado. Os idosos demonstram, porém, que o maior fator que os motiva a participar do programa é a motivação externa (extrínseca), enquanto que em segundo fica a motivação dos desejos internos (intrínsecos).

Pode-se observar que os idosos do presente estudo elencaram vários motivos para engajamento no Programa de Atividade Física, porém, 15 (85%) deles relataram apenas um motivo, seguido de 4 idosos que disseram dois motivos e apenas 1, três motivos para participar do Programa (figura 1).

Figura 1. Número de motivos por idoso que levaram a participar do programa de atividade física regular em Parintins/AM.



Observa-se que os idosos têm um ou mais motivos que os levam a permanecerem no grupo, sejam elas, motivações intrínsecas ou extrínsecas. Dos motivos constatados, foram dois os mais citados (tabela 3):

Tabela 3. Indicação dos motivos que levam os idosos a permanecerem no programa regular de exercício físico no município de Parintins/AM.

Categoria	Frequência	Sujeito
Amizade	10	S1; S4; S5; S8; S10; S11; S12; S16; S17; S20.
Atividades Prazerosas	8	S2; S4; S5; S10; S11; S12; S13; S15.
Carinho do monitor	4	S1; S3; S4; S12.
Gosto pelo programa	2	S7; S9.
Animação do grupo	1	S3.
Verificar a Pressão Arterial	1	S6.
Alegria	1	S13.
Benefícios das atividades	1	S14.
Sair de casa	1	S17.
Convivência	1	S18.
Saúde	1	S19.

- 1) **A amizade:** por sua vez, possui fatores pessoais (motivo intrínseco), os idosos ao longo de sua participação conquistaram a amizade de outros idosos, e através desta, foram motivados por um sentimento pessoal a sempre irem ao encontro de seus amigos que também participam do programa, estes gostam da companhia dos mesmos. O **S5** "fiz muitas amizades aqui, eu chego mais cedo e ficamos colocando a conversa em dia"; para o **S10** "eu estou ficando idosa e no grupo tenho muito amigos para conversar e me fazer companhia".
- 2) **Atividades prazerosas:** possuem fatores ambientais (motivo extrínseco), pois através das atividades propostas pelos monitores, os idosos passam a gostar das atividades, motivam-se em querer sempre estar presente no programa, pensando e vivenciando atividades que lhes proporcionam prazer. Para o **S4** "as atividades que faço aqui no grupo são ótimas e é por isso que venho em todas as aulas"; o **S11** "eu gosto muito de fazer exercícios, faço há muito tempo, desde mais jovem, e eu gosto das atividades que a monitora faz aqui no grupo".

Dentre outros motivos citados na entrevista encontrou-se:

- 3) **Carinho do monitor:** quatro idosos (S1; S3; S4; S12) motivam-se em continuar participando do programa pelo fato de receberem carinho dos monitores. Para o **S1** *“os monitores não são só meus professores, eles são meus amigos e companheiros”*; O **S3** *“na minha casa eu não tenho atenção, ninguém me dá carinho, afeto, e no programa encontro tudo isso no meu monitor e amigos”*; já o **S12** *“a monitora é um anjo, me recebe de braços abertos, com carinho e atenção”*.
- 4) **Gosto pelo programa:** dois idosos (S7 e S9) acreditam que tudo que o programa lhes oferece como exercícios, passeios, viagens, festas, os motivam a gostar e a permanecer no mesmo. Para o **S7** *“gosto muito deste grupo, aqui é bem motivador”*; o **S9** *“eu adoro as nossas festas, estou aqui já tem um bom tempo”*.
- 5) **Animação do grupo:** o sujeito S3 que já havia mencionado também o carinho do monitor, é o único que menciona a animação do grupo como um motivo para permanecer no programa. Sua permanência se dá por achar importante e gostar da animação do grupo, dos outros idosos que estão junto com ele. O sujeito **S3** *“acredito que um grupo sem animação não consegue chamar a minha atenção e este é muito animado, todo mundo é alegre”*.
- 6) **Verificação da Pressão Arterial:** Para o **S6** que começou a participar do programa por convite e apenas para preencher seu tempo livre, motivou-se a permanecer pois segundo ele *“pra mim é mas fácil e melhor de ficar verificando sua pressão arterial no mesmo, do que ficar em fila de posto de saúde à espera para ser atendido, daí também faço os exercícios”*.
- 7) **Alegria:** apenas o sujeito **S13** mencionou o motivo de permanecer no grupo pela alegria, *“me considero mais feliz no grupo, por isso venho sempre, deixo minha casa e venho praticar exercícios, eu sou satisfeito e feliz aqui”*.
- 8) **Benefícios das atividades:** este foi citado apenas uma vez e pelo sujeito **S14** *“eu vi em revistas, assistir na TV e também meu médico cardiologista me disse que a prática de exercício físico traz benefícios a saúde do ser humano sendo jovem ou idoso, daí estou aqui a muito tempo e comprovo isso, sou mais saudável”*.
- 9) **Sair de casa:** o **S17** diz *“ficava muito sozinho em casa, não tinha com quem conversar, assim quando vim pro grupo participar das atividade, saí da solidão da minha casa”*.
- 10) **Convivência:** este motivo foi citado apenas pelo sujeito **S18**, este menciona *“a convivência no grupo, gosto de conversar com outras pessoas”*.
- 11) **Saúde:** também foi o motivo mencionado apenas por um sujeito, o **S19** *“Eu que antes viva sempre com problemas de pressão arterial, sentia muito a doença labirintite, ao participar dos exercícios físicos daqui minha saúde melhorou, minha pressão controlou e as tonturas causadas pela labirintite não tenho a um bom tempo, graças a Deus, daí me sinto motivado a ficar aqui o resto da minha vida”*.

Para Santos e Knjynik (2006) manter o indivíduo ciente e consciente sobre os benefícios que o exercício físico promove, é um fator motivacional importante para a permanência na prática de atividade física regular, ou seja, os idosos se vêm motivados a permanecer, pois os benefícios são consequência indiscutível da prática. Como analisado nas respostas à cima, os idosos só permanecem no programa porque o mesmo lhe proporciona melhoras nos aspectos fisiológicos, psíquicos e sociais.

Dentre os motivos mencionados para a permanência dos idosos no programa de atividade física, o mais mencionado foi à amizade. Zawadski e Vagetti (2007), afirma que quando o idoso se torna participante de uma atividade física, ele não busca somente a saúde, mas também a socialização e esse suporte social o motiva a continuar fisicamente ativo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabe-se que a procura por programas de atividade física pelos idosos é concreta, e que a atividade física proporciona aos seus praticantes muitos benefícios, tanto fisiológicos quanto psicológicos e sociais.

Os principais motivos que levam os idosos a participarem de um programa regular de atividade física foram convite de amigos, seguido por indicação médica e saúde, pelo preenchimento de tempo livre

e amizade, enquanto que exercitar-se e doenças foram às últimas opções e que o significado de atividade física para os idosos esta relacionado com o movimento corporal, dança e saúde.

Os resultados desta pesquisa podem contribuir para o planejamento de estratégias efetivas que motivem nossos idosos a cada vez mais participarem das ações do programa de exercício físico em Parintins/AM, e também somar aos que são realizados nos demais locais do país.

Conclui-se que a atividade física é um componente essencial e muito importante para qualidade de vida e saúde dos idosos, sendo uma estratégia eficaz, por meio de ações de promoção a saúde e prevenção de doenças crônicas, preconizadas pelos serviços de saúde pública.

Para o incentivo e prática da atividade física é importante levar em conta as características individuais, os anseios e o mais importante, as motivações intrínsecas ou extrínsecas do indivíduo e do coletivo, pois os levam a prática regular e prazerosa da atividade física, independente da modalidade e tipo, com consequentes benefícios a saúde desta população que tanto cresce no Brasil e no mundo.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 3. ed. Lisboa: Edições 70, 2004.

BROWN, W.J.; McLAUGHLIN, D. LEUNG, J.; McCAUL, A.; FLICKER, L.; ALMEIDA, O.P.; HANKEY, G.J.; LOPEZ, D.; DOBSON, A.J. Physical activity and all-cause mortality in older women and men. **British Journal of Sports Medicine**, 2012. Disponível em: <<http://bjsm.bmj.com/content/early/2012/01/04/bjsports-2011-90529.short>> Acesso em: 29 abr. 2013.

GIORGI, A.O. **Phenomenological and psychological research**. Pittsburgz: Ducherne University Press, 1985.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Sinopse do Senso Demográfico de 2010**. Rio de Janeiro, 2011.

LINS, R.G.; CORBUCC, P.R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online**, Juiz de Fora, n.4, p. 1-13, 2007.

RHODES, R.E.; MARTIN, A.D.; TAUNTON, J.E.; RHODES, E.C.; DONNELLY, M.; ELLIOT, J. Factors associated with exercise adherence among older adults. An individual perspective. **Sports Med**, v.28, n.6, p.397-411, 1999.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

SANTANA, M.S.; MAIA, E.M.C. Atividade Física e bem estar na velhice. **Revista Saúde Pública**, v.11, n.2, p.225-236, 2009.

SANTOS, S.C; KNIJNIK, J.D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, Ano 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SOUZA, D.L.; VENDRUSCOLO, R. Determinantes para a participação de idosos em um programa sócio-educativo de atividade física regular: contribuições a partir de um estudo qualitativo. **Anais**. 1º ENCONTRO DA ALESD “ESPORTE NA AMÉRICA LATINA: ATUALIDADE E PERSPECTIVAS”. UFPR, Paraná, p. 1-9, 2008.

ZAWADSKI, A.B.R; VAGETTI, G.C. Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. **Movimento e Percepção**, São Paulo, V. 7, n. 10, p. 45-59, 2007.

Apoio:

Agência de fomento à pesquisa: FAPEAM.

R. João Miguel Hueb, 846
Cidade Jardim
Uberaba/MG
38030-010