



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Gustavo Liano Corrêa

EXERCÍCIO FÍSICO E MOTIVAÇÃO NA TERCEIRA IDADE
Uma revisão da Literatura

Além Paraíba / MG
2020

GUSTAVO LIANO CORRÊA

EXERCÍCIO FÍSICO E MOTIVAÇÃO NA TERCEIRA IDADE
Uma revisão da Literatura

Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro, mantida pela Fundação Educacional de Além Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador:

Além Paraíba / MG

2020

GUSTAVO LIANO CORRÊA

EXERCÍCIO FÍSICO E MOTIVAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Uma revisão da Literatura

Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro, mantida pela Fundação Educacional de Além Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Prof.

Orientador: Prof. Especialista Jorge Luiz Duarte de Oliveira

Prof.

Prof.

Além Paraíba / MG

2020

FICHA CATALOGRÁFICA

CORRÊA, Gustavo Liano.

Exercício físico e motivação na terceira idade: Uma Revisão de Literatura/ Gustavo Liano Corrêa. Além Paraíba: FAC-SAÚDE ARTHE, Bacharelado, 2020.

Monografia (Bacharelado em Educação Física) - Fundação Educacional de Além Paraíba, FAC-SAÚDE ARTHE, Além Paraíba, 2020.

Orientação: Prof. Especialista Jorge Luiz Duarte de Oliveira

1. Exercício físico. 2. Idoso. 3. Motivação - Monografia

I. Oliveira, Jorge Luiz Duarte (Orient). II. Fundação Educacional de Além Paraíba, Bacharelado em Educação Física. IV. Título.

Dedico este trabalho a Deus e a Nossa Senhora por me guiar e me dar forças para concluir esta etapa e a minha família por todo o apoio e motivação.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus e a Nossa Senhora, por me dar forças para realizar esta etapa tão importante na minha vida, e por ter me guiado com sabedoria em toda minha trajetória acadêmica.

À minha família, por sempre acreditar em mim, me apoiar, me motivar e serem a minha maior fonte de inspiração.

E a todos os meus amigos que sempre estiveram do meu lado me proporcionando momentos únicos.

“Saber envelhecer é a obra-prima da sabedoria e uma das mais difíceis tarefas na grande arte de viver.”

(Henri Amiel)

CORRÊA, Gustavo Liano. **Exercício físico e motivação na terceira idade:** Uma Revisão da Literatura. Além Paraíba. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2020.

RESUMO

O envelhecimento é um processo que ocorre de forma inalterada e contínua com o passar dos anos e atinge, sem exceção, todos os seres humanos. E por consequência disso, o ser humano sofre uma diminuição gradual dos sistemas psicológicos, físico e social, que acabam ocasionando ao idoso uma improdutividade em meio a sociedade. No Brasil o número de idosos vem aumentando de forma bem significativa nos últimos anos, consequência do aumento da expectativa de vida no país. No que se refere aos efeitos do envelhecimento no organismo, é perceptível as reduções da funcionalidade geral do idoso, deixando-o propenso ao desenvolvimento de algumas condições que o limita e afetando diretamente a sua qualidade de vida. Reduções essas, que traz uma desmotivação da parte do idoso, ao se ver sem utilidade no meio em que se encontra. Diante desse impasse, o presente estudo buscou realizar uma pesquisa para entender quais motivos levam os idosos a começarem e a tornar regular a prática de exercício físico, tendo em vista que a permanência nesta prática é benéfica para a vida do idoso, podendo citar entre os benefícios, uma menor chance do aparecimento ou agravamento dos acontecimentos ocorridos à partir do envelhecimento humano.

Palavras chave: Atividade física, Idoso, Motivação.

CORRÊA, Gustavo Liano. **Exercício físico e motivação na terceira idade:** Uma Revisão da Literatura. Além Paraíba. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2020.

ABSTRACT

Aging is a process that occurs unchanged and continuous over the years and affects, without exception, all human beings. As a result, the human being suffers a gradual decrease in psychological, physical and social systems, which end up causing the elderly to be unproductive in society. In Brazil the number of elderly people has been increasing significantly in recent years, as a result of the increase in life expectancy in the country. With regard to the effects of aging on the body, reductions in the general functionality of the elderly are noticeable, leaving them prone to the development of some conditions that limit them and directly affecting their quality of life. These reductions, which brings demotivation on the part of the elderly, when they find themselves useless in the environment in which they find themselves. In view of this impasse, the present study sought to conduct a research to understand the reasons that lead the elderly to start and to make regular the practice of physical exercise, considering that the permanence in this practice is beneficial for the life of the elderly, being able to mention among the benefits, a lower chance of the appearance or aggravation of events that occurred from human aging.

Keywords: Physical exercise, Elderly, Motivation.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1.....	18
Gráfico 2.....	19
Tabela 1.	27

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 DESENVOLVIMENTO.....	13
2.1 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....	13
2.1.1 ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO.....	14
2.1.2 ENVELHECIMENTO PSICOLÓGICO E SOCIAL.....	15
2.1.3 ENVELHECIMENTO NO BRASIL.....	17
2.2 MOTIVAÇÃO.....	21
2.2.1 TIPOS DE MOTIVAÇÃO.....	22
2.2.2 MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA.....	22
2.2.3 MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA.....	23
2.3 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O IDOSO.....	24
2.3.1 O EXERCÍCIO E A MOTIVAÇÃO PARA A SUA PRÁTICA.....	26
3 CONCLUSÃO.....	29
REFERÊNCIAS.....	30

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo sobre os idosos e a prática de atividade física, busca esclarecer os benefícios gerados pela adesão do idoso à sua prática e identificar como que essa atividade física traz como motivação em seu dia a dia.

Levando em consideração a questão do envelhecimento, o estatuto do idoso garante que os direitos do idoso sejam aplicados pela Lei (Lei 10.741/2003), que amplia os direitos, onde nos países que estão em desenvolvimento, é considerado idoso aquele que tem 60 anos de idade ou mais, já nos países desenvolvidos, a idade se estende para 65 anos. De acordo com o nível socioeconômico de cada nação a população idosa é estabelecida.

A prática de atividade física realizada pelo idoso, é de grande importância, já que nessa fase da vida, por um processo natural o ser humano tende a sofrer alterações em seu corpo, alterações essas que trazem prejuízos para o seu dia a dia. Segundo Braz, Civinski e Montibeller (2011) entre os benefícios causados pela prática de exercício físico, pode-se destacar um aspecto crucial na vida dos idosos, que é a diminuição de riscos de quedas e fraturas. Além das doenças e problemas de saúde como hipertensão arterial, osteoporose, artrite e depressão, os exercícios físicos também podem diminuir a taxa de gordura corporal e aumentar a força muscular. Idosos com boa aptidão física conseguem desempenhar as atividades básicas da vida diária não dependendo de outras pessoas e assim ter autonomia.

Sendo assim, apresenta-se como problema de pesquisa: Quais são os benefícios da prática de exercício físico na vida do idoso e entender qual é a origem da motivação para o mesmo manter essa prática de forma regular.

Para responder a questão problema, formula-se o objetivo geral: Analisar como o exercício físico beneficia o idoso, a fim de ter conhecimento da eficácia do mesmo em seu cotidiano.

Para alcançar o objetivo geral, serão desenvolvidos os objetivos específicos, que são: Entender a definição de idoso segundo as leis; Relatar o conceito geral de motivação; E por fim, verificar se a prática de atividade física contribui para a vida do idoso em realizar as tarefas do dia a dia.

No estudo foram utilizadas referências bibliográficas de autores que deram construção nesse trabalho. Destacam-se entre eles: Franchi e Montenegro (2015), Barsano, Barbosa e Gonçalves (2014), Moraes, Moraes e Lima (2010), Geis (2003), Taylor e Jhonson (2015).

Assim como muitos outros trabalhos voltados para a atividade física e o idoso, este trabalho vem analisar a motivação do idoso para a prática de atividade física e seus benefícios.

No trabalho serão abordadas as definições do envelhecimento humano, sobre a forma que ele acontece e como ele é visto pela sociedade de modo geral, pois existem muitas modificações no corpo nessa fase da vida, onde os idosos devem tomar suas próprias decisões, buscar a independência e buscar seu espaço na sociedade.

Também serão descritos o conceito geral sobre motivação e o conceito sobre a motivação extrínseca e intrínseca, para entender como ela funciona e de que forma ela pode auxiliar o idoso praticante de uma atividade física regular.

E por fim, serão descritos sobre os benefícios que a atividade física pode trazer na vida dos idosos, ou seja, a atividade física como forma de lazer, e o que eles sentem após a sua prática.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo gradual e universal que não pode ser revertido, sendo caracterizado pelo decréscimo da funcionalidade do organismo. (MARTINS et al., 2009).

Envelhecer não está relacionado a ficar doente, Barsano, Barbosa e Gonçalves (2014) dizem que o indivíduo pode envelhecer de forma mais saudável, sabendo sempre conviver com as limitações que os anos nos traz, mas mantendo-se sempre ativo, para ter um envelhecimento natural.

Os autores acrescentam que:

Para muitos, o processo de envelhecimento biológico se dá de forma anormal, ou seja, com doenças em que o indivíduo sofre o efeito desse desgaste gradual das funções do organismo. Isso impossibilita o envelhecer de forma ativa e saudável. Chamamos esse processo de envelhecimento de senilidade. A qualidade de vida ou a falta dela tem forte influência sobre essas duas formas de envelhecer. (BARSANO; BARBOSA; GONÇALVES, 2014, p. 29).

Gobbo et al. (2018) diz que o envelhecimento de toda a população é um processo que ocorre de maneira generalizada em todo o mundo, e se origina por conta da redução da taxa de natalidade e a maior expectativa de vida da população, se comparado às décadas passadas.

Taylor e Jhonson (2015) dizem que certamente o motivo do envelhecimento humano não se deve por conta de um único motivo, e sim, a diversos, e diz também que os organismos e as células não envelhecem de forma simultânea, o que justifica o caso dos seres humanos e mamíferos não envelhecerem na mesma velocidade, tendo como exemplo o envelhecimento biológico e o envelhecimento cronológico.

O envelhecimento representa o conjunto de consequências ou os efeitos da passagem do tempo. Pode ser considerado biologicamente como a involução morfofuncional que afeta todos os sistemas fisiológicos principais, de forma variável. (MORAES; MORAES; LIMA, 2010)

Ao envelhecer é normal o indivíduo notar em si certas alterações, seja elas cognitivas ou físicas. Ainda que, muitas dessas alterações façam parte de um envelhecimento natural, fatores externos e internos e relacionados ao estilo de vida também tem grande importância em todo esse processo, fazendo com que ele seja mais ou menos saudável para ele.

2.1.1 ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO

O envelhecimento biológico é algo natural e ocorre de forma inevitável, sendo assim, irreversível na vida do ser humano, tornando-o mais suscetível às reações causadas tanto pelo ambiente interno quanto pelo o externo. Barsano, Barbosa e Gonçalves (2014), afirmam que o processo de envelhecimento ocorre por diversos fatores e tem grande influência por questões genéticas, tendo em vista que nesse processo o idoso perde parte de sua capacidade funcional, perda esta, que encaminham-se de maneira silenciosa no decorrer dos anos.

Barsano, Barbosa e Gonçalves (2014) afirmam também que o envelhecimento segue uma ordem biológica, que começa pela vulnerabilidade, ao ficar mais vulnerável às reações do ambiente externo e interno, em seguida a variabilidade, tendo em vista que cada indivíduo responde de forma diferente à essas reações e por fim a irreversibilidade, quando a perda se suas funções se tornam irreversíveis com o passar dos anos.

Queiroz, Kanegusuku e Forjaz (2010) definem o envelhecimento como um agregado de alterações biológicas, psicológicas e sociais que o levam a redução de desempenho e capacidade de adaptação do ser humano, o que torna o indivíduo mais exposto a processos patológicos.

Segundo Taylor e Johnson (2015, p. 6): “O envelhecimento biológico refere-se às alterações lentas, progressivas, estruturais e funcionais que ocorrem nos níveis celular, tecidual e orgânico, afetando enfim o desempenho de todos os sistemas corporais”.

O envelhecimento fisiológico está relacionado à uma série de modificações nas funções orgânicas e mentais por dos efeitos causados pelo avanço da idade do organismo, acarretando no mesmo uma menor capacidade quando se trata de manter um equilíbrio homeostático, e com isso, ocorre um declínio das funções fisiológicas do ser humano, portanto, o idoso em condições normais, pode sobreviver de forma adequada, porém, quando sujeito à situações de stress, seja ele emocional ou físico, pode apresentar dificuldade em manter sua homeostase, e dessa maneira pode apresentar também uma certa sobrecarga funcional sobre ele, de acordo.

O envelhecimento do ponto de vista fisiológico depende significativamente do estilo de vida que a pessoa assume desde a infância ou adolescência. O organismo envelhece como um todo, enquanto que os seus órgãos tecidos, células e estruturas sub-celulares têm envelhecimento diferenciados. (CANCELA, 2007, p. 3).

A incapacidade funcional se define como a dificuldade do idoso em desempenhar algumas atividades do seu dia a dia e ela é entendida a partir do momento em que o idoso precisa de ajuda para realizar atividades básicas ou complexas, onde as mais comuns estão ligadas a mobilidade do idoso.

Essa incapacidade pode acarretar em sérias complicações no ambiente familiar, para o sistema de saúde e para comunidade. Barsano, Barbosa e Gonçalves (2014) explicam que a família e o lar, normalmente não estão prontos para essas complicações, onde na maioria dos casos as casas não são apropriadas para o idoso, com pisos escorregadios e escadas, por exemplo, podendo ocasionar acidentes dentro de casa.

Segundo Queiroz, Kanegusuku e Forjaz (2010 s /p):

O processo de envelhecimento faz com que, após a sexta década de vida, haja uma acentuada perda na massa, força e potência musculares⁵. Tais modificações reduzem substancialmente a capacidade de execução das atividades da vida diária, aumentando o grau de deficiência dos idosos⁶. Como consequência, verifica-se aumento no número de quedas nessa fase da vida, o que comumente resulta em fraturas.

2.1.2 ENVELHECIMENTO PSICOLÓGICO E SOCIAL

Na perspectiva psicológica, o envelhecimento é:

O processo de envelhecimento psicológico que, atualmente, é visto de forma distinta do envelhecimento biológico, permite que, mesmo em idade avançada, os indivíduos consigam manter sua capacidade funcional, desenvolver atividades de relevância tanto para si próprios como para a sociedade. Fatores ambientais, hereditários, psicossociais e culturais exercem, certamente, forte influência sobre estas conquistas; entretanto, já se considera um grande avanço a derrubada do mito da universalidade e irreversibilidade do declínio no envelhecer psicológico (MAFRA, 2006, p. 1).

O processo de envelhecimento psicológico também é um processo inevitável na vida do ser humano, Barsano, Barbosa e Gonçalves (2014) dizem que este envelhecimento psicológico é gradual assim como o envelhecimento biológico, mas a maneira como cada indivíduo encara a sua vida torna esse processo mais ou menos danoso, mesmo que ele aumente suas reações com o encaminhar do tempo.

O envelhecer para muitos pode parecer assustador e cruel por conta de causar certas limitações em alguns indivíduos. Casos que acontecem por conta do envelhecimento psicológico é a diminuição do desempenho de sua memória.

Barsano, Barbosa e Gonçalves (2014) confirmam que ao se entrar no envelhecimento psicológico, o idoso até consegue se lembrar de acontecimentos longínquos, no entanto, não são capazes de se lembrar de acontecimentos mais recentes, como por exemplo, a hora de tomar seu remédio, o que foi a sua última refeição, o número do seu telefone ou da sua casa, perdas essas que contribuem para uma diminuição de sua capacidade funcional, já que de certo modo, pode influenciar de forma negativa nos seus encargos do dia a dia.

Por conta desse envelhecimento, acabam ocorrendo alterações psíquicas, Barsano, Barbosa e Gonçalves (2014), citam que indivíduos que envelhecem com alguma doença crônica tem mais chances de ocorrer perda cognitivas se comparado à idoso que não sofrem de doença crônica, sendo que fatores externos também podem ter grande influência nessa perda, ainda sobre esses fatores os autores acrescentam que:

Os mais comuns são o indivíduo que tem uma personalidade rígida, não flexível nem aberta a novas experiências; o indivíduo sedentário física e mentalmente, ou seja, não exercita nem o corpo nem a mente; uma rotina diária sem novas experiências de vida; um ambiente sem estímulos, monótono; conviver com um cônjuge ou companheiro com um nível de inteligência simplório/modesto; viver em um meio social de nível socioeconômico e cultural baixo; e/ou estar de mal com a vida, sempre mal humorado e fechado para a relação com as pessoas (BARSANO; BARBOSA; GONÇALVES, 2014, p. 22).

Com o envelhecimento é notório uma perda das funções intelectuais no idoso, mesmo que esta não seja da mesma forma para todos, Barsano, Barbosa e Gonçalves (2014) relatam que em relação a comunicação verbal, ela se mantém firme por toda a vida, o que difere é que na velhice, ocorre uma certa dificuldade em compreender mensagens mais complexas.

Ainda sobre a redução das funções intelectuais, os autores relatam que:

A redução das funções intelectuais não é igual para todas as idades. A capacidade de comunicação verbal é eficaz e se mantém estável durante toda a vida. A diferença é que, na velhice, há maior dificuldade em entender mensagens longas ou mais complexas; há, também, maior dificuldade em desenvolver tarefas de raciocínio que envolvam pensamento lógico e organizado, e prejuízo à desenvoltura ao realizar tarefas que requerem planejamento, avaliação e execução de sequências complexas. Em geral, a idade nos torna mais vagarosos nos aspectos de percepção, memorização e cognição. (BARSANO; BARBOSA; GONÇALVES, 2014, p. 22-23).

O processo de envelhecimento traz para as pessoas alterações progressivas, nos elementos funcionais, nos motores, psicológicos e sociais. Essas alterações irão variar de um indivíduo para outro e são motivados pelo estilo de vida e por fatores genéticos.

E no que diz respeito ao aspecto social o envelhecimento é:

O Brasil passa por um processo de envelhecimento populacional rápido. Mas o maior problema da velhice é que os idosos são discriminados e tidos como improdutivos relegados ao esquecimento pela sociedade, ocorrendo a diminuição da sociabilidade e isolamento social. (TAGLIARINI, 2009, p.24-25)

De acordo com Barsano, Barbosa e Gonçalves (2014) a perda de memória pode trazer problemas para a comunicação interpessoal e dificultar a aproximação das pessoas, com isso, prejudicando suas relações afetivas, sociais e familiares, essa perda de memória prejudica também o seu asseio pessoal, pois o idoso deixa de se cuidar, de planejar sua qualidade de vida, como sair para um lazer simples, seja um passeio ou para assistir alguma apresentação, e esses danos podem evoluir para a perda de autonomia do idoso.

Mas o envelhecimento pode ser visto de forma positiva, Moraes, Moraes e Lima (2010) citam que com o passar dos anos o indivíduo adquire sabedoria e completa compreensão do sentido da vida. Relatam também que uma velhice bem-sucedida, psíquica e fisicamente, constitui-se no grande estágio da vida, quando o indivíduo já se encontra preparado para entrar em união com a magnificência da criação.

Com o envelhecimento psíquico Moraes, Moraes e Lima (2010) dizem que, há, por consequência, uma redução da vulnerabilidade, onde a pessoa idosa se torna suficientemente ciente para aceitar essa realidade, tolerar a dor ou a perda da independência biológica, já que seus mecanismos de segurança são cada dia mais eficazes na relação com o mundo. É a liberdade integral, pois compreende todo o sentido da vida e seus valores.

2.1.3 ENVELHECIMENTO NO BRASIL

Nos últimos anos vem em nota o aumento da expectativa de vida no Brasil e com isso também o aumento do número de idosos, o que se explica por conta da melhoria da qualidade de vida do país e com o aumento da taxa de natalidade do país, já que as mulheres estão optando em ter menos filhos se comparado as mulheres de décadas atrás, o que faz com que a população idosa fique ainda maior com o passar dos anos.

De acordo com pesquisas do IBGE, o número de idoso no Brasil aumentou cerca de 18% em 5 anos, e o número de idosos no País já ultrapassa 30 milhões em 2017, mas isso é

um caso que tem ocorrido em todo o mundo e no Brasil ainda demorou um pouco mais de tempo para acontecer.

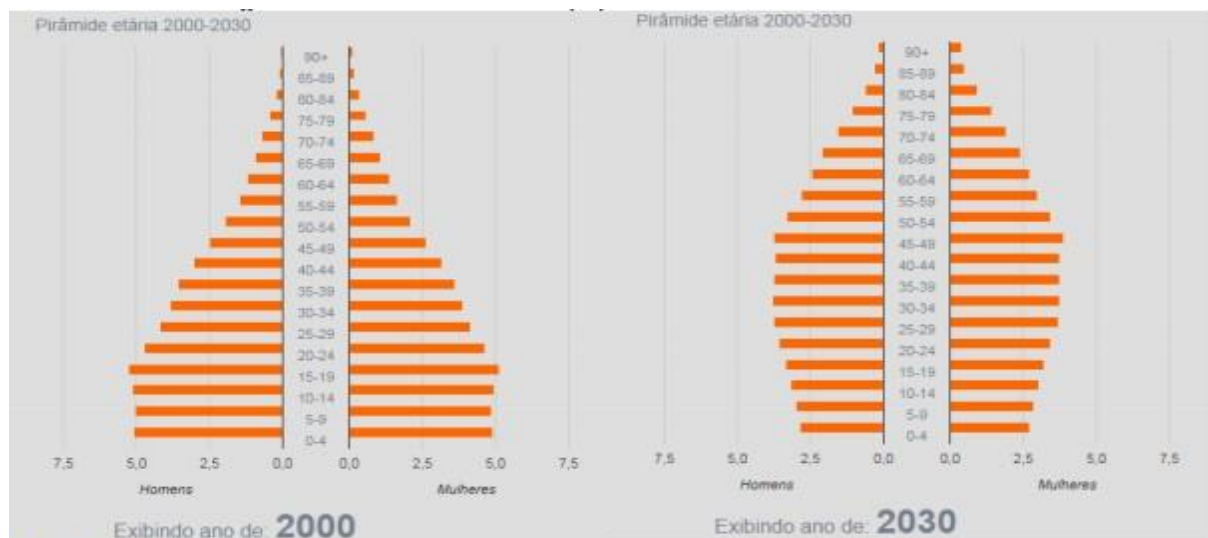
Quanto mais velho o grupo dos idosos, maior é a proporção de mulheres, por exemplo, para o grupo com 80 anos e mais, o percentual comparável eleva-se para 60% (CAMARANO; PASINATO, 2002).

De 1998 a 2008, o crescimento relativo da população idosa por grupos de idade foi muito expressivo. O grupo etário de 80 anos ou mais superou os outros, chegando a quase 70%, ou cerca 3 milhões de pessoas. São necessárias providências urgentes para garantir uma infraestrutura de atendimento a esses idosos (IBGE, 2009, p. 1).

Barsano, Barbosa e Gonçalves (2014) dizem que com esse aumento acelerado de idosos no Brasil, traz consigo uma grande necessidade de políticas que venham ao encontro de um atendimento adequado para esses idosos.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) a seguinte pirâmide etária populacional (Gráfico 1), a estimativa para o ano de 2030 é o grande crescimento da população idosa no Brasil.

Gráfico1- Pirâmide etária populacional do ano de 2000 e 2030



Diante disso fica claro a importância do Brasil se preparar e se adaptar para essa grande crescente taxa de envelhecimento, Barsano, Barboa e Gonçalves (2014, p. 71) acrescentam que:

O país não esperava e, portanto, não se preparou para atender a essa necessidade encara o aumento da população idosa como um “problema” e não como uma conquista, alegando representar um ônus nos encargos para a família, o Estado e a sociedade, uma vez que o idoso carece de cuidados especiais, medicação e um acompanhamento diferenciado, dada a fragilidade da sua saúde, na maioria dos casos.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) a seguinte pirâmide etária populacional (Gráfico 2) que mostra a distribuição da população por sexo, expõe como vem acontecendo rapidamente a queda da taxa de natalidade do país.

Gráfico- Distribuição da população por sexo, segundo os grupos de idade. BRASIL 2010



Fonte: IBGE (2010).

Observe à pirâmide etária do Brasil de 2000 como mostrado no Gráfico 1 e a pirâmide etária do Brasil de 2010 Gráfico 2, como a imagem relacionada ao ano de 2030 está próxima

dos dados do Censo de 2010, segundo o IBGE. Note uma diminuição no número de nascimentos, o que em alguns anos afetará a capacidade do país em produzir.

O envelhecimento populacional é uma das maiores conquistas da humanidade, em relação ao aumento da expectativa de vida ao nascer, porém isso representa um grande desafio para o governo, de acordo com as demandas sociais emergentes a partir dos processos de transição demográfica e epidemiológica.

Com esses novos desafios, as demandas de saúde se alteram com um maior peso das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), o que gera maior frequência de internações hospitalares, consultas ambulatoriais, remédios entre outras despesas (BRASIL, 2011). Sendo assim, é necessário planejar o envelhecimento populacional, a população idosa irá trabalhar mais, portanto é necessário dedicar-se a novas ideias que respeitem os direitos humanos da pessoa idosa, porque o processo de envelhecimento provoca novas demandas por serviços, benefícios e atenção de acordo com a limitação de cada indivíduo.

2.2 MOTIVAÇÃO

A motivação é um processo ativo e normalmente parte de uma determinada vontade, essa motivação pode estar relacionada à fatores pessoais, mas também pode partir de fatores ambientais. De acordo com Samulski (2009, p. 167) “A motivação pode ser definida como a totalidade dos fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigidas a um determinado objetivo.”

Feijó (1992) relata que a motivação é um processo que permite a mobilização de necessidades preexistentes, que se relacionam a comportamentos capazes de satisfazê-las, já Lopes (2003) diz que a motivação é uma força que nos estimula a agir e com isso provocando alguma ação no comportamento humano, o autor prossegue dizendo que “A motivação indica o processo pelo qual um conjunto de razões ou motivos explica, induz, incentiva, estimula, ou provoca algum tipo de ação ou comportamento humano que é sempre motivado” (LOPES, 2003, p. 8).

Outra necessidade que é bastante controlada de acordo com a motivação é a autoestima, quando todas essas necessidades citadas estão satisfeitas, os indivíduos podem buscar dentro de si mesmos a realização, a autossatisfação, a compreensão e o conhecimento. Weiss (1991) classifica da seguinte forma as categorias de necessidades:

Necessidades de autorrealização: realização, resistência, compreensão;
Necessidades sociais: associação, dar ou receber simpatia, amor, afeição;
Necessidades do ego: exibicionismo, agressividade, impulsividade, independência, autonomia;
Necessidades de segurança: evitar danos, necessidade de ordem;
Necessidades de poder: controle.

Segundo Mouly (1993), o comportamento não ocorre espontaneamente, mas como uma resposta aos motivos do indivíduo. De forma geral, aceita-se o pensamento de que os motivos têm três funções importantes:

Ativam o organismo: na tentativa de satisfazer o motivo, leva o organismo à atividade;
 Dirigem o comportamento para um objetivo: a atividade do organismo é dirigida para o objetivo de satisfazer as necessidades;
 Seleccionam e acentuam a resposta correta: as respostas que conduzem à satisfação dos motivos serão aprendidas.

2.2.1 TIPOS DE MOTIVAÇÃO

Para Samulski (2002, p. 78). “A motivação é caracterizada como um processo ativo, internacional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

É de extrema importância saber o motivo que leva o idoso a praticar uma atividade física, para que ocorra uma facilitação na sua permanência a esta prática, conseqüentemente trazendo à ele maiores benefícios com o decorrer do tempo.

Cavalli et al. (2012, p. 979) afirmam que:

Dessa forma, além de precisar ter uma vontade própria, o idoso ainda depende de toda a interação que faz com o ambiente, sejam os colegas semelhantes, ou os profissionais responsáveis pelas aulas. Daí percebe-se a importância da realização de atividades físicas, que proporcionem ao idoso o convívio social e a interação com outras pessoas, melhorando sua autoestima e sua representação de si mesmo.

2.2.2 Motivação intrínseca

A motivação intrínseca é definida como a realização de uma atividade, buscando somente a satisfação e não as recompensas (RYAN; DECI, 2000, apud CAMPOS, 2013).

Sendo assim, essa motivação está relacionada ao prazer, o indivíduo pratica a atividade física por vontade própria sem que precise de alguma recompensa ou obrigatoriedade para que ela à pratique.

Este tipo de motivação é constante, visto que depende unicamente do sujeito e não de fatores externos. A tarefa deixa de representar uma obrigação, um meio para atingir um fim, para representar um fim em si próprio (ELÓI, 2012).

Elói (2012) ainda afirma que a motivação intrínseca, sendo algo interno ao próprio indivíduo é algo subjetivo, logo pode depender da perspectiva de cada um. Por exemplo, dois indivíduos estão perante a mesma tarefa, um pode estar altamente motivado e outro não.

Para Weinberg e Gould (2001), uma das maneiras de se aumentar a motivação intrínseca é dar aos alunos um feedback positivo, destacando o desempenho do indivíduo e não o resultado real.

2.2.3 Motivação extrínseca

A motivação extrínseca é definida como a realização de certa atividade não pelo prazer que a mesma proporciona, mas sim pelas recompensas geradas externamente (RYAN; DECI, 2000).

Sendo assim, essa motivação ocorre a partir de benefícios que ocorrerão após a realização de tal atividade, o indivíduo não à realiza apenas pelo prazer.

Elói (2012, s/p.) também diz que:

“Estudos indicam que este tipo de motivação, é muito inconstante, visto que depende de fatores externos. O individuo não gosta da tarefa em si, mas gosta da recompensa que a tarefa ao ser executada lhe pode trazer, o que implica necessariamente pouca satisfação e prazer na execução da tarefa”.

Segundo Ryan e Deci (2000), os motivos que fazem uma pessoa a praticar certa atividade podem mudar de acordo com o seu grau de autonomia, então a motivação extrínseca classifica se em:

Regulação externa: quando a atividade é realizada para se obter uma recompensa externa; **Introjeção:** quando a pessoa se pressiona a corresponder às expectativas de outras pessoas, em relação a uma determinada atividade; **Identificação:** quando há o reconhecimento de que a atividade, mesmo não sendo intrinsecamente interessante, será de grande importância pessoal; **Integração:** quando a importância e a utilidade do comportamento são assimiladas de tal forma que passa a ser uma motivação interna.

Uma atividade sendo realizada à partir de uma motivação extrínseca pode se transformar agradável, do mesmo jeito que uma atividade que satisfazia os interesses pessoais, pode deixar de divertir o indivíduo e passar a ser regulada externamente.

Consequentemente se o ambiente onde a atividade é praticada for receptivo e possibilitar um sentimento de pertencimento, de competência e autonomia poderá ocorrer a internalização do comportamento.

No momento em que uma pessoa não tem interesse na realização ou participação de uma atividade, ela é classificada como um indivíduo desmotivado.

Ao perceber os benefícios relacionados à prática de atividade física, o idoso encontra ali uma motivação maior para a sua permanência e continuidade, benefícios estes que vão

desde a sua independência para a realização das atividades diárias até a sua melhora nos fatores correspondentes a sua socialização.

2.3 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O IDOSO

A prática de exercício físico tem grande importância para o idoso, já que com a chegada do envelhecimento, ocorre grande regresso em seus aspectos fisiológico, mental, locomotor e social, tendo à prática de atividade física como um “remédio”.

O treinamento físico pode produzir uma profunda melhora das funções essenciais para a aptidão física do idoso. A atividade física para a terceira idade é importante, pois cria um clima descontraído, desmobiliza as articulações, aumenta o tônus muscular, proporcionar maior disposição para o dia - a - dia, proporciona o bem estar físico, autoconfiança, fortalecimento da musculatura, pois os músculos têm uma capacidade de regeneração especial; a função dos aparelhos de sustentação e locomoção também depende da musculatura, Além de ser uma cura contra a depressão circunstanciais de medo, decepções, vazios anteriores, aborrecimento, tédio e solidão (MEIRELLES, 2000 apud CUNHA et al. 2016, p. 38).

De acordo com Corazza (2001), os benefícios da atividade física para a saúde e a longevidade é reconhecida desde os tempos antigos, havendo benefícios sobre parâmetros que afetam tanto a saúde quanto a longevidade.

A prática de atividade física regular pode colaborar de forma eficaz na vida do idoso evitando incapacidades que são reveladas com a chegada do envelhecimento, sendo assim, sua prática muito importante, já que como consequência, o idoso consegue envelhecer de forma mais saudável e mais preparado para os efeitos proveniente do envelhecimento.

Franchi e Montenegro (2005) dizem que dentre inúmeros benefícios resultantes da prática de atividade física, um dos principais é a proteção da capacidade funcional e que por capacidade funcional, entende-se o desempenho para o cumprimento das atividades do cotidiano ou da vida diária.

As atividades da vida diária podem ser classificadas por vários índices. As atividades da vida diária (AVD) são referidas como: tomar banho, vestir-se, levantar-se e sentar-se, caminhar a uma pequena distância; ou seja, atividades de cuidados pessoais básicos e, as atividades instrumentais da vida diária (AIVD) como: cozinhar, limpar a casa, fazer compras, jardinagem; ou seja atividades mais complexas da vida cotidiana (FRANCHI; MONTENEGRO, 2005, s/p).

Franchi e Montenegro (2015 s/p) afirmam que tendo um estilo de vida inativo, pode ser a causa primária da incapacidade do idoso em realizar AVD, no entanto, de acordo com seu estudo, com plano de exercícios físicos regulares o idoso pode obter mais mudanças qualitativas do que quantitativas, como por exemplo, mudanças nas execuções de movimentos, aumento na velocidade de executar certas tarefas e até mesmo, adotar medidas de segurança ao realizar tarefas mais difíceis.

A prática da atividade física está relacionada a benefícios de ordem objetiva como a independência física que é fundamental para que o idoso possa realizar suas atividades corriqueiras do dia-a-dia sem necessitar da ajuda de outros e isto implica em benefícios de ordem subjetiva e psicológica, como por exemplo, a autoestima e autoconfiança (OKUMA, 1998; ROGATTO e GOBBI, 2001 apud CUNHA et al. 2016, p. 40).

Vale ressaltar que a prática de exercício físico também traz benefícios para a aptidão física do idoso, Franchi e Montenegro (2005) relatam que no idoso ocorre um declínio muito grande dos componentes de aptidão física, o que pode comprometer de fato a saúde do idoso.

Os autores ainda afirmam que:

A aptidão física relacionada à saúde pode ser definida como a capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia e demonstrar menor risco de desenvolver doenças ou condições crônicas degenerativas, associadas a baixos níveis de atividade física. Os componentes da aptidão física relacionados à saúde e que podem ser mais influenciados pelas atividades físicas habituais são a aptidão cardiorrespiratória, a força e resistência muscular e a flexibilidade, por isso são os mais avaliados, sendo preditores da condição da saúde (FRANCHI; MONTENEGRO 2005, s/p).

Vale também ressaltar a importância da prática de atividade física agindo contra o surgimento de doenças onde o idoso se encontra com mais chances de obtê-las por conta de toda transformação que ocorre em seu corpo.

Matsudo (2002) diz alguns benefícios desta prática, entre eles o da melhora da sensibilidade à insulina, o que como por efeito, ocorre um melhor controle glicêmico, reduzindo assim chances de aparecimento de Diabetes, diz também sobre o efeito da atividade física agindo contra a diminuição da massa muscular e o aumento do percentual de gordura, efeitos aparentes em idosos, além de ressaltar sobre ajudar na melhora da massa óssea, diminuindo assim o risco de fraturas.

Seguindo este raciocínio, outro autor ainda afirma que:

Os efeitos favoráveis são múltiplos, podendo ser atingidos resultados em vários âmbitos, como na composição corporal, nas variáveis neuromotoras, no aumento de força muscular, um ganho de flexibilidade, aumento na potência anaeróbica, além de benefícios na saúde mental, como no combate à depressão, melhora na qualidade do sono, diminuição da ameaça de demência ou Alzheimer (SILVEIRA et al., 2012).

2.3.1 O exercício físico e a motivação para a sua prática

Ao estudar a motivação para se iniciar a prática de exercícios físicos, Kimiecik (1991 apud CAMARANO; KANSO; MELLO, 2004) identificou que a mesma está associada à crença acerca de seus benefícios à saúde do indivíduo, proporcionando, ainda, uma sensação de bem-estar e prazer.

Segundo BENEDETTI. Et al. (2012) “Em relação à motivação dos idosos para a participação no programa de exercícios físicos, identificou-se que a maioria tem “motivação alta” para os fatores investigados, exceto para a estética. As maiores médias foram observadas para os fatores saúde, sociabilidade e prazer”. O que evidencia que o idoso tende a buscar esse tipo de atividade não só com o intuito de melhorar a sua saúde, mas também busca se socializar e manter um contato com outras pessoas, indo contra o que seria visto como normal, onde o idoso se priva em casa.

Ainda BENEDETTI. Et al (2012) afirmam que:

Estudos evidenciaram que os idosos praticantes de exercícios físicos apresentaram motivação alta para a maioria dos fatores investigados, elevada autoestima e baixos escores de sintomas depressivos e que diante dos resultados, evidencia-se que a prática de exercício físico parece ser um fator importante para a baixa ocorrência de sintomas depressivos, elevada autoestima e motivação dos idosos.

O momento das aulas significa, para os idosos, um momento de viver em comum a prática da atividade física, quando todos os participantes se agrupam em torno de um mesmo propósito. Sobre isto Ramos (2002, p. 171) acrescenta que “quando as pessoas podem trocar, (...), elas não somente podem manter as relações sociais, mas também elas aumentam o seu bem-estar físico e psicológico”.

A tabela a seguir demonstra as categorias que compõem a categoria motivação tanto intrínseca quanto extrínseca, para entendermos quais motivos os idosos buscam praticar um tipo de exercício físico:

Tabela 1
Motivos que levaram os idosos entrevistados a ingressarem no Programa Vida Ativa - Belo Horizonte

Elementos	Frequência
Prazer	17
Saúde	16
Exercitar-se	14
Convivência	13
Preenchimento do tempo livre	9
Bem-estar	6
Diminuição das dores	5
Superação de limitações físicas	3
Aprendizagem; novos conhecimentos	3
Presença de professores	3
Depressão	2
Outros	1

Fonte: LINS (2005).

A tabela evidencia ainda mais a ideia de que o idoso tende a participar de grupos de exercício físico por motivos não somente relacionados a melhora da sua saúde em si, mas também para sentir prazer e manter convivência com os demais.

De acordo com Freitas et al. (2007) os motivos que levam os idosos a permanecer num programa de AF são: melhorar a postura (75%); promover o bem-estar (74,2%); manter-se em forma (70,8%); sentir prazer (66,7%); ficar mais forte e receber incentivos do professor (62,5%); sentir bemestar provocado pelo ambiente (60%); sentir-se realizado e receber atenção do professor (57,5%).

É importante também ressaltar que com o envelhecimento, pode ocorrer a decadência da autoestima, seja esta por conta de fatores fisiológicos, social, dentre outros, sendo assim, muito importante a prática de atividade física.

“Entende-se a autoestima como o sentimento, o apreço e a consideração que uma pessoa sente por si própria. A autoestima se encontra associada aos aspectos avaliativos que o sujeito elabora a seu respeito, baseado nas suas capacidade e desempenho.” (BENEDETTI; MAZO; MEUER, 2010, p. 19).

É importante dizer que ao trabalhar com a autoestima do idoso e o tornando mais independente, como consequência se faz ali um idoso mais motivado e aumentando a sua força de vontade em continuar com sua prática, já que percebe os efeitos desta atividade ao

continuar conseguindo realizar suas tarefas sem sentir tanto os efeitos do envelhecimento. Ainda sobre autoestima, Mazo (2003) realizou uma pesquisa sobre qualidade de vida e atividade física com 198 idosas participantes dos grupos de convivência no município de Florianópolis. A autora verificou que as idosas mais ativas possuíam melhor auto-imagem e auto-estima. E concordando com o autor, Mc Auley (2000) et al. estudaram 174 idosas participantes de um programa de exercícios físicos durante seis meses e verificaram que a atividade física influenciava positivamente nos níveis de auto-estima.

Sendo assim, é notável que a prática de exercício físico é um grande agente motivador para o idoso, já que com o decorrer do tempo, seus benefícios amenizam as alterações naturais do envelhecimento, e faz com que os mesmos se sintam funcionais para si e para o próximo, já que idosos com limitações tendem a se sentir deprimidos e sozinhos por sua falta de autonomia funcional.

A autonomia funcional, de acordo com Abreu et al. (2002, apud PEREIRA, 2003), refere-se à capacidade de realizar de maneira independente e competentemente as atividades do dia a dia, exercendo seu papel na sociedade e desempenhando seu direito e deveres de cidadão. Dantas e Vale (2004), relatam que uma baixa autonomia funcional interfere de maneira negativa nas habilidades para a realização das atividades básicas da vida diária (ABVD) e que com o avanço da idade uma das principais perdas que o indivíduo acaba sofrendo é a perda das funções musculares.

Outros autores ainda afirmam que:

As manifestações dos distúrbios do equilíbrio corporal têm grande impacto para os idosos, podendo levá-los à redução de sua autonomia, uma vez que acabam reduzindo suas atividades de vida diária, pela predisposição a quedas e fraturas, trazendo sofrimento, imobilidade corporal, medo de cair novamente e altos custos com o tratamento de saúde. (RWER; ROSSI; SIMON, 2005, p. 299)

No contexto geral, essas limitações que tendem a ocorrer com o envelhecimento implicarão tanto nas ABVD como nas AIVD, diminuindo assim a qualidade de vida dos indivíduos, uma vez que está, segundo Vecchia (2005), engloba diversos fatores como à autoestima, autonomia funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estilo de vida, entre outros.

E de acordo com KRITZ-SILVERSTEIN; BARRETT-CONNOR; CORBEAU, (2001) “Além disso, sentir-se menos deprimido parece ser um fator diretamente relacionado com a motivação elevada para continuar praticando exercícios físicos”.

CONCLUSÃO

O aumento da expectativa de vida, principalmente no Brasil, reflete diretamente no número de idosos e é retratada na alteração ocorrida da pirâmide etária nacional. Esse envelhecimento da população provocou aos estudiosos buscar estratégias de prevenção e tratamento de condições que afetam a qualidade de vida do idoso.

Dentre os decréscimos orgânicos no indivíduo longevo, a falta de uma vida ativa tem notável repercussão na autonomia funcional e qualidade de vida. Com essa inatividade, o idoso acaba tendo uma redução da autonomia funcional, tornando, muitas vezes, dependentes de outras pessoas para a realização das atividades básicas do dia a dia, como se alimentar, se vestir, se banhar, etc, e com grandes chances de se tornar um ser depressivo, pela falta de convivência e comunicação.

Através do estudo realizado pela pesquisa, constatou-se que o exercício físico é de essencial importância para o idoso, sendo praticado em forma animada, trazendo a ele resultados significativos em sua vida, onde seus benefícios se mostram de cada vez mais indispensáveis.

A presente pesquisa possibilitou também concluir que o exercício físico para o idoso se faz importante ao trazer a ele uma sensação de independência, onde assim, fica possível que ele realize tarefas do dia a dia que não as realizariam de forma tão eficiente por conta das delimitações que seriam ocasionadas a ele por conta do fator envelhecimento, além de trazer o idoso de volta a uma interação social que por conta de seu envelhecimento, normalmente é diminuída, o que é um fator motivador tanto para a sua prática, quanto para a realização das suas atividades da vida diária.

O objetivo geral foi alcançado ao mostrar que por parte dos idosos, o exercício físico age de forma positiva, onde foi identificado em estudos, que os idosos se sentem mais animadas e mais dispostas para realizar suas tarefas.

Por fim, conclui-se então que o exercício físico além de trazer benefícios físicos para o idoso, ele também traz benefícios nos aspectos psicológico e afetivo-social, sendo assim, uma maneira importante de fazer com que o idoso retarde ou amenize os sintomas consequentes da idade e consiga ter um envelhecimento saudável, e que o gera motivação que levam os mesmos a terem adesão nessas atividades, são aspectos tanto da saúde quanto de integração social.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Flávia M.C et al. **Perfil da autonomia de um grupo de idosos institucionalizados.** Fórum brasileiro de educação física e ciências do esporte - Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v .10, p. 455-455, 2002.
- BARSANO, P. R.; BARBOSA, R. P.; GONÇALVES, E.. **Evolução e envelhecimento humano.** 1. ed. Sao Paulo : Érica, 2014.
- BRASIL. **Secretaria Executiva. Departamento de Apoio à Descentralização. O SUS no seu município Garantindo saúde para todos.** 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
- BRASIL. Ministério Da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem – princípios e diretrizes.** Brasília, 2008. Disponível em: <http://www.saude.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/04/Politica-Nacional-de-Atencao-a-Saude-do-Homem-Ministerio-da-Saude.pdf> . Acesso em: 18 set. 2020.
- BRAZ. A. L. O; CIVINSKI. C; MONTIBELLER. A. **A importância do exercício físico no envelhecimento.** Revista da Unifebe (Online) 2011; 9(jan/jun):163-175
- BENEDETTI. T. R. B; MAZO. G. Z; MEUNER. S. T. **Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Santa Catarina, 2011.
- BENEDETTI. T. R. B. et al. **Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos1.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 3, p. 683-695, jul./set. 2012
- CAMPOS, L. M. **Interesse dos idosos e fatores motivacionais relacionados com a adesão à prática de atividade física.** Campinas – SP, 2013.
- CAVALLI. A. S. et al. **Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Florianópolis, 2012.
- CAMARANO, A. A., PASINATO, M. T. **Envelhecimento, condições de vida e política previdenciária: como ficam as mulheres?** Rio de Janeiro: IPEA, jun. 2002 (Texto para Discussão, 883).
- CAMARANO, A. A.; KANSO, S.; MELLO, J. L. **Como vive o idoso brasileiro? In:** CAMARANO, A. A. (org.). Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60? Rio de Janeiro: Ipea, 2004.

CANCELA, D. M. G. **O processo de envelhecimento**. Trabalho realizado no Estágio de complemento ao diploma de licenciatura em psicologia pela ULP. Porto, Portugal. 2007. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>. Acesso em 26 de junho de 2020.

CHEIK, N. C. et al. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília. 2003. v. 11. p. 48.

CORAZZA. M. A. **Terceira idade: atividade física**. São Paulo: Phorte, 2001.

CUNHA. V. R. et al. **Benefícios da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental**. Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia – BIUS, 2016.

DANTAS, Estélio Henrique Martins; VALE, Rodrigo Gomes de Souza. **Protocolo GDLAM de avaliação de autonomia funcional**. Fitness e Performance Jornal, Rio de Janeiro v. 3, n. 3. p. 175-182, mai./jun. 2004. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2954383.pdf>. Acesso em: 8 de mai. 2020

ELÓI. J. **Motivação: extrínseca x intrínseca**. http://www.psicologiafree.com/areas-da-psicologia/psicologia_clinica/motivacao-extrinseca-vs-intrinseca/ Acesso em: 27/08/2020.

FRANCHI. K. M. B; MONTENEGRO. R. M. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde. Fortaleza, 2005.

Freitas CMSM, Santiago MS, Viana AT, Leão AC, Freyre C. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos**. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2007;9(1):92-100.

FEIJÓ, O. G. **Corpo e movimento: uma psicologia para o esporte**. Rio de Janeiro, RJ: Shape, 1992.

FILHO, J. W. **Atividade física e envelhecimento saudável**. Faculdade de medicina. São Paulo. 2006 p. 77.

GEIS, P. P. **Atividade física e saúde na terceira idade: Teoria e prática**. 5 ed. São Paulo: Artmed, 2003. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536316116/cfi/0>. Acesso em: 10 de set. 2020.

GOBBO, L. A. et al. **Envelhecimento e exercício**. Coleção exercício físico e saúde, v.4. Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região. São Paulo.2018.

IBGE. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. Agência IBGE notícias, 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 20 de jun. de 2020.

IBGE. **População brasileira envelhece em ritmo acelerado**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

IBGE. **Sis 2009: em dez anos, cai de 32,4% para 22,6% o percentual de famílias vivendo com até meio salário mínimo per capita**. IBGE, 2009. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo.html?busca=1&id=1&idnoticia=1476&t=sis-2009-dez-anos-cai-32-4-22-6-percentual-familias-vivendo&view=noticia>

KRITZ-SILVERSTEIN, D.; BARRETT-CONNOR, E.; CORBEAU, C. **Cross-sectional and prospective study of exercise and depressed mood in the elderly**. American Journal of Epidemiology, Baltimore, v.153, n. 6, p. 596-603, 2001.

LEOPARDI, M. T. **Metodologia da pesquisa em saúde**. 2. ed. Florianópolis, UFSC. 2002.

LINS, R. G. **Qualidade de vida, idoso e atividade física: um estudo a partir do Programa Vida Ativa, da Secretaria Municipal de Esportes de Belo Horizonte**. Dissertação de Mestrado. Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2005.

LOPES, G. A. C. **MOTIVAÇÃO NO TRABALHO**. Monografia (Pós Graduação “Lato Sensu” Docência do Ensino Superior) - Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2003.

MAFRA, S. C. T. **A tarefa do cuidar e as expectativas sociais diante de um envelhecimento demográfico: a importância de ressignificar o papel da família**. Rev. bras. geriatr. gerontol. 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-9823201100020&lng=en. Acesso em 26 de junho de 2020.

MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001a.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v. 10, n. 1, p. 193-207, 2002.

MAZO, Giovana Z. **Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas**. Faculdade de Ciências de Desportos e de Educação Física da Universidade do Porto. (Tese de doutorado) Porto - Portugal, 2003. 203 p.

MCAULEY, E.; Blissmer, B.; Katula, J., Duncan, T.E. e Mihalko, S.L. (2000). **Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in adults: a randomized controlled trial.** *Ann Behav Med.* 22 (2),131-139.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social.** 21. ed. Petrópolis: Vozes, 80 p. 2002.

MORAES, E. N.; MORAES, F. L.; LIMA, S. P. P. **Características biológicas e psicológicas do envelhecimento.** *Rev Med. Minas Gerais, MG.* 2010. Disponível em: http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigos/197.pdf. Acesso em 26 de junho de 2020.

MOULY, G. J. **Psicologia Educacional.** 9º Edição, SP: Pioneira, 1993.

QUEIROZ, A. C. C.; KANEGUSUKU, H. e FORJAZ C. L. M. **Efeitos do treinamento resistido sobre a pressão arterial de idosos.** *Arq. Bras. Cardiol.* 2010, vol.95, n.1, pp.135-140. ISSN 0066-782X. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2010001100020>. Acesso dia: 25 de junho de 2020.

RAMOS, M. P. **Apoio social e saúde entre idosos.** *Sociologias,* n. 7, p. 156-175, 2002.

RYAN, R. M. e DECI, E. L. **Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions.** *Contemporary Educational Psychology,* 25, 54-67, 2000.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas.** 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

SILVEIRA MMD, et al. **Prevalência de doenças crônicas e prática de atividade física em adultos e idosos.** *Revista Brasileira em Promoção da Saúde,* 2012; 25 (2):209-214.

TAGLIARINI, M. **Hidroginástica na terceira Idade.** 2008. 64 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Centro Universitário Católica Salesiano Auxilium – UNISALESIANO, Lins – São Paulo, 2009.

TAYLOR, A. W.; JOHNSON, M. J. **Fisiologia do exercício na terceira idade.** 1 ed. Barueri, SP: Manole, 2015.

VECCHIA, Roberta Dalla et. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo.** *Revista brasileira de epidemiologia,* São Paulo, v. 8, n. 3, p. 246-252, set. 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2005000300006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 07 de ago. 2020.

WEINBERG, R.S. & GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Tradução Maria Cristina Monteiro. 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

WEISS, D. H. **Motivação e resultados: Como obter o melhor de sua equipe.** São Paulo: Nobel, 1991.