UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO-UFES
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GLEIDIELI BRIOLI ATHAYDE
LARA BITILHER DE BRITTO

FATORES QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E PERMANÊNCIA DE IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA

VITÓRIA
2021

GLEIDIELI BRIOLI ATHAYDE
LARA BITILHER DE BRITTO

FATORES QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E PERMANÊNCIA DE IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profª. Drª. Ana Carolina Capellini Rigoni

VITÓRIA

2021

RESUMO

O objetivo da pesquisa foi realizar uma revisão sistemática da produção científica sobre os fatores de adesão e permanência de idosos em atividades físico-esportivas, bem como sobre os benefícios da prática destas atividades para a vida dos idosos. Além disso, buscamos identificar, na literatura, os principais fatores que levam os idosos a buscarem as atividades físico-esportivas, identificar os possíveis fatores que contribuem para a permanência de idosos nestas atividades e, por fim, identificar os benefícios destas atividades para os sujeitos das pesquisas. Para a revisão sistemática, delimitamos a busca de artigos publicados entre o ano de 2015 e 2020. A busca foi realizada através do cruzamento de palavras-chaves de acordo com o tema da pesquisa. Os dados foram organizados em uma tabela criada no programa Word, contendo as informações mais relevantes sobre os artigos. Os principais resultados encontrados foram: doze artigos que, de fato, abordaram o tema deste estudo, sendo que: 1) três artigos utilizaram o mesmo método para a utilização de perguntas, o mesmo questionário, com os mesmos tipos de fatores motivacionais. 2) Em todas as pesquisas, há predominância do sexo feminino, o que aponta para uma possível tendência de as mulheres buscarem mais os cuidados com a saúde. 3) A busca pela independência funcional e social, pela melhora na autoestima, qualidade de vida e lazer, são fatores chaves. 4) O público masculino opta pela prática de atividade física para melhora de saúde, qualidade de vida, independência, bem-estar e socialização.

Palavras-chave: Idoso; Academia; Adesão; permanência; Atividade Física.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO5
2 OBJETIVOS9
2.1 OBJETIVO GERAL9
2.2 OBJETIVOS EXPECÍFICOS9
3 METODOLOGIA10
4 REVISÃO DE LITERATURA10
4.1 IDOSO E ENVELHECIMENTO10
4.2 IDOSO E QUALIDADE DE VIDA12
4.3 IDOSO E ATIVIDADE FÍSICA13
4.4 IDOSO E SAÚDE16
4.5 IDOSO E LAZER17
4.6 IDOSO E SOCIABILIDADE20
4.7 IDOSO x QUESTÕES SOCIAIS E DESAFIOS22
5 DADOS DA PESQUISA25
5.1 ANÁLISE DOS DADOS30
5.2 ANÁLISE GERAL/CONSIDERAÇÕES FINAIS36
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS38

1 INTRODUÇÃO

O Brasil é considerado um país que envelhece a passos largos. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, divulgada no ano de 2016 pelo IBGE, a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil (PARADELLA, 2018, p. 01).

De acordo com Beltrão et al. (2004, p. 02), espera-se que o contingente de idosos atinja a magnitude de aproximadamente 30,9 milhões de pessoas, no ano de 2020, vindo a constituir 14% da população brasileira, ocupando, então, o sexto lugar na classificação mundial[1]. Outro dado importante que estes números revelam diz respeito à feminização da velhice, já que as mulheres são maioria expressiva nesse grupo. Comprovando que o envelhecimento é também uma questão de gênero, os dados demonstram que 16,9 milhões de idosos são mulheres idosas (56% dos idosos), enquanto 13,3 milhões são homens (44% do grupo) (KÜCHEMANN, 2018, p. 01). Considerando a população total, quanto mais idoso é o segmento analisado, maior é o contingente feminino. Fato este explicado, segundo Carstensen e Pasupathi (1999, p. 05), pela mortalidade diferencial por sexo.

A sociedade está passando por grandes modificações, e de certa forma, tudo exige uma capacidade de adaptação, que o idoso nem sempre possui, fazendo com que essas pessoas enfrentem diversos problemas sociais. Envelhecer é um processo natural que caracteriza uma etapa da vida do ser humano e que acarreta em mudanças físicas, psicológicas e sociais que acometem de forma particular cada indivíduo com sobrevida prolongada (GUSMÃO, 2005, p. 02).

1No ano de 2020, com o advento da pandemia de covid-19, é provável que estes dados tenham sido alterados, uma vez que, pelo menos no início da crise pandêmica, os idosos eram as principais vítimas do vírus e eram maioria entre os mortos. Segundo Machado et al. (2020), estudos indicaram que quase a metade (44,7%) dos óbitos por COVID-19 ocorrerá entre os idosos institucionalizados e que mais de 100 mil idosos (107.528 óbitos) serão fatalmente atingidos no País. Ainda é cedo para afirmar isso, mas não poderíamos deixar de mencionar o contexto e sua intima relação com a população idosa.

Entre as doenças mais comuns na velhice podemos encontrar a Doença de Parkinson, o Alzheimer e a hipertensão arterial, sendo esta última a principal doença crônica nessa população. A Hipertensão arterial é o mais importante fator de risco cardiovascular modificável, estando associada a condições bastante frequentes em idosos, como doença arterial coronária (DAC), doença cerebrovascular (DCV), insuficiência cardíaca (IC), doença renal terminal, doença vascular periférica, hipertrofia ventricular esquerda (HVE) e disfunção diastólica (MIRANDA, 2002, p. 29).

Em relação às questões emocionais a depressão, sobretudo em idosos tem tido um aumento significativo. A maior causa de depressão no idoso está relacionada a perdas muito significativas que podem favorecer seu isolamento e/ou solidão. Com a evolução demográfica, a urbanização dos espaços rurais e o aumento do uso das novas tecnologias, com consequente estabelecimento de relações virtuais, associados a outros fatores, temos assistido a um aumento significativo da “solidão” e, consequentemente, da depressão. Na velhice é comum o idoso encontrar-se sozinho e deprimido, e muita das vezes, a própria família o abandona em casas de repouso, asilos, preferindo pagar para alguém tomar conta de seus pais, parentes, etc (AGUIAR, 2016, p. 06).

Dentre os fatores associados aos sintomas depressivos, o comprometimento do desempenho motor, ou seja, a limitação para realizar atividades da vida diária (AVDs), pode afetar consideravelmente a qualidade de vida. Além disso, o baixo desempenho motor está associado diretamente aos sintomas depressivos e pode ser indicado como um fator de risco e um fator resultante (SANTOS, 2012, p. 02). A terceira idade traz consigo a redução do espaço físico e social de participação, pelo esvaziamento dos papéis sociais vivenciados ao longo da vida adulta. Torna-se necessário, portanto, medidas capazes de levar as pessoas idosas à descoberta de novos papéis sociais, que sejam aceitos e valorizados pelas sociedades que estão envelhecendo (GOMES, 2004, p. 02). Nesta idade é importante que as pessoas não percam o interesse pelas alegrias da vida. É igualmente essencial que prossigam desenvolvendo tarefas físicas e intelectuais e que a sociedade continue a se beneficiar com sua eficiência (COMIN, 2013, p. 03).

Segundo Sakr (2009, p. 05), os idosos estão, hoje, mais ligados às questões que envolvem a melhoria da saúde e qualidade de vida. Acredita-se que a participação

dos idosos em programas de exercícios físicos consegue reverter ou retardar a perda das funções, independente de quando uma pessoa se torna fisicamente mais ativa. Quando uma pessoa está inserida em um programa de exercícios físicos, ela usufrui de todos os benefícios advindos da prática esportiva e ainda minimiza os impactos e prejuízos que o envelhecimento pode causar (CIVINSK, 2011, p. 07).

Os benefícios dos exercícios físicos para pessoas da terceira idade pode ser tanto físicos, sociais, quanto psicológicos. Ao praticar exercícios físicos regularmente os idosos tendem a diminuir seus níveis de triglicerídeos, reduzir sua pressão arterial, aumentar os níveis de colesterol HDL, aumentar à sensibilidade das células a insulina, reduzir da gordura corporal, aumentar a massa muscular, diminuir a perda mineral óssea, entre outros diversos fatores positivos para o praticante (CIVINSKI, 2011, p. 01). Existem diversos exercícios e modalidades relacionadas aos benefícios da saúde, porém os mais indicados para população de idosos podem variar entre uma caminhada, corrida, hidroginástica, natação, musculação, entre outros. Cada tipo de exercício físico tem uma abrangência mais específica, para que se enquadre dentro dos objetivos de cada pessoa e de seu tipo de treinamento (VELASCO, 2006, p. 10).

A sociedade criou várias formas de associações para atender às suas necessidades de consumo, nos quais se inserem os programas para a terceira idade. A socialização é o processo pelo qual as pessoas se juntam para satisfazer os próprios desejos, incorporando seus impulsos e interesses. Transforma o isolamento individual em modos de ser e estar com o outro e para o outro (SIMMEL, 2003, p. 09). Para os idosos, fazer parte de um grupo é uma conquista, uma forma de romper com o cotidiano das tarefas do lar e das obrigações com os filhos e netos, momento em que eles adquirem conhecimentos e desfrutam de “liberdade” durante essa fase da vida. A satisfação com a vida é uma das medidas do bem-estar psicológico, que reflete a avaliação pessoal do indivíduo sobre determinados domínios. As redes de relações são importantes fontes de suporte social e estão relacionadas ao senso de bem-estar. Do mesmo modo, o nível de satisfação dos idosos na convivência com outras pessoas pode aumentar de intensidade no decorrer dos anos melhorando a qualidade de vida. Nos grupos, surge à oportunidade de estabelecer novas amizades, ampliar os conhecimentos e afastar a solidão (WICHMANN, 2013, p. 05).

Desde a década de 1980, há diversas iniciativas internacionais que valorizam a possibilidade de se considerar o envelhecimento como um processo positivo, pensado como um momento da vida de bem-estar e prazer. Borglin (2005, p. 02), afirma que:

> A qualidade de vida de idosos depende da preservação do self e da manutenção de objetivos ao longo da vida, e a experiência de qualidade de vida envolveria valores pessoais, experiências anteriores, capacidade de adaptação às mudanças, independência, autonomia, atividades, saúde, relações sociais e viver em casa.

No âmbito do social, a terceira idade é compreendida como a fase pós-trabalho e teoricamente aquela que poderia ser vivenciada plenamente em seus lazeres. Dentro da concepção do idoso adquirir tempo livre por causa da aposentadoria ou por outros motivos, coloca a terceira idade como aquela que se encontra em grande fase do lazer, da realização pessoal, do investimento em si próprio no sentido da autorrealização, da criatividade e da participação (GIRALDI, 2014, p. 03).

Aprender sobre um determinado esporte, arte, música, atividades em geral, por exemplo, mesmo que não atribua a ele o sentido institucionalizado que o esporte geralmente carrega, significa flexibilidade, querer aprender e mudar. O lazer, portanto, surge neste novo milênio não somente como modismo, mas de maneira definitiva ele representa uma proposta de novas possibilidades de mudança, fazendo as pessoas entenderem que tudo o que tem vida está em eterna mudança (BOTH, 2014, p. 03).

De acordo com Telles (2008, p. 01),

> Este cenário no qual é expressivo o avanço da população idosa e também seu interesse por uma vida mais ativa, parece compreensível o aumento deste grupo populacional em diversos ambientes, inclusive nas academias de ginástica e espaços destinados as diversas práticas de exercício físico. Como estagiárias de uma academia de ginástica onde o público idoso é bastante significativo, nos questionamos sobre seus interesses e motivações ao frequentarem as diversas atividades lá oferecidas. Neste sentido, passamos a estudar, de maneira introdutória, quais são, de fato, os motivos que levam os idosos a buscarem uma academia e, ainda, o que os leva a lá permanecerem.

Nos chamou a atenção uma pesquisa realizada na Universidade Federal de Santa Catarina, no ano de 2012, que identificou seis fatores associados à motivação para a prática regular de atividades físicas: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Destas seis, a recomendação médica e a saúde foram os principais fatores para a inserção dos idosos em programas de exercícios

físicos. Como fatores de permanência, as respostas encontradas na pesquisa têm relação com a recomendação médica e o prazer. Evidenciou-se que a saúde, o prazer e a sociabilidade são os fatores de motivação que obtiveram as maiores médias naquele momento da pesquisa. E, em relação aos índices, identificou-se que para todos os fatores, exceto para a estética, a maioria dos idosos tem motivação alta (MAZO, 2012, p. 10).

Com base neste nosso interesse pessoal/profissional, fundamentadas nas leituras apresentadas e, principalmente, nos resultados desta última pesquisa apresentada, de 2012 nos questionamos sobre o que têm apontado estudos mais recentes sobre o tema. Algumas questões nos parecem pertinentes, como: fatores que influenciam a adesão e permanência de idosos, não só em academias de ginástica, como também em outros grupos e locais de realização de atividades físico-esportivas ainda são os mesmos revelados por estas pesquisas? Os fatores de permanência sofreram alguma transformação ao longo dos últimos anos, considerando a expansão das academias e dos serviços especializados para agradar este público? Quais são os benefícios relatados pelos sujeitos pesquisados? Foi diante destas questões que formulamos nossos objetivos e metodologia de pesquisa, a fim de compreender o que diz a literatura científica recente sobre o tema.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Realizar uma revisão sistemática da produção científica sobre os fatores de adesão e permanência de idosos em atividades físico-esportivas, bem como sobre os benefícios da prática destas atividades para a vida dos idosos.

2.2 OBJETIVOS EXPECÍFICOS

- Identificar os principais fatores que levam os idosos a buscarem as atividades físico-esportivas, relatados nas pesquisas recentes;

- Identificar os possíveis fatores que contribuem para a permanência de idosos nestas atividades;

- Identificar os benefícios destas atividades para os sujeitos das pesquisas.

3 METODOLOGIA

A coleta de dados da pesquisa de revisão sistemática foi realizada por meio da busca sobre o tema em duas plataformas de pesquisa acadêmica (Google Acadêmico e Scielo). O processo foi realizado em duas etapas. 1) Uma triagem inicial, na qual realizamos a leitura dos títulos e resumos de cada artigo encontrado. Nesta etapa eliminamos todos os artigos que apesar de terem sido localizados pelas palavras-chave, não correspondiam especificamente ao tema pesquisado. 2) uma seleção mais detalhada, feita através da leitura de todos os artigos que permaneceram no banco de dados depois da primeira triagem. Nesta etapa fizemos a separação dos textos considerados integrantes da pesquisa.

A busca foi feita através do cruzamento das seguintes palavras-chaves:academia+adesão+permanência, ginástica+idoso, idoso+academia, idosos+academia+adesão, velhice+adesão+permanência, velhice+academia, terceira idade +academia e idosos+academia+permanência nas plataformas já citadas acima, no que se refere a publicação realizada entre os anos de 2015 e 2020.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 IDOSO E ENVELHECIMENTO

Embora existam definições comumente usadas para a velhice, não há acordo geral sobre a idade em que uma pessoa envelhece. O uso comum de uma idade do calendário para marcar o limiar da velhice assume equivalência com a idade biológica, mas, ao mesmo tempo, é geralmente aceito que esses dois não são necessariamente sinônimos. A definição de idoso geralmente é de acordo com uma série de características, incluindo: idade cronológica, mudança no papel social e mudanças nas habilidades funcionais (SCHNEIDER, 2008, p. 05).

Diz-se que a idade de 60 ou 65 anos, aproximadamente, equivalente à idade da aposentadoria na maioria dos países desenvolvidos e, por isso, marca o início da velhice. Em muitas partes do mundo em desenvolvimento, o tempo cronológico tem pouca ou nenhuma importância no significado da velhice. Outros significados da idade socialmente construídos são mais significativos, como os papéis atribuídos às pessoas idosas; em alguns casos, é a perda de papéis que acompanham o declínio físico que é significativa na definição da idade avançada. Portanto, em contraste com os marcos cronológicos que marcam estágios no mundo desenvolvido, a velhice em muitos países em desenvolvimento parece começar no ponto em que a contribuição ativa não é mais possível (GORMAN, 2000, p. 30).

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, no qual há alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, com redução na capacidade de adaptação homeostática às situações de sobrecarga funcional, alterando progressivamente o organismo e tornando-o mais susceptível às agressões intrínsecas e extrínsecas (LIPOSCKI, 2007, p. 02). O processo de envelhecimento e sua consequência natural, a velhice, implicam em uma série de modificações nos aspectos físicos, psíquicos e sociais do ser humano, levando, muitas vezes, à necessidade de ser cuidado (RODRIGUES, 2005, p. 06).

Mesmo nos dias atuais, o envelhecimento aparece associado a doenças e perdas, e é na maioria das vezes entendido como apenas um problema médico (SCHNEIDER, 2008, p. 02). A velhice começou a ser tratada como uma etapa da vida caracterizada pela decadência física e ausência de papéis sociais a partir da segunda metade do século XIX. O avanço da idade dar-se-ia como um processo contínuo de perdas e de dependência, que daria uma identidade de falta de condições aos idosos e seria responsável por um conjunto de imagens negativas associadas à velhice (DEBERT, 1999, p. 02).

O envelhecimento é um processo complexo e multifatorial. A variabilidade de cada pessoa (genética e ambiental) acaba impedindo o estabelecimento de parâmetros. Por isso, o uso somente do tempo (idade cronológica) como medida esconde um amplo conjunto de variáveis. A idade em si não determina o envelhecimento, ela é apenas um dos elementos presentes no processo de desenvolvimento, servindo como

uma referência da passagem do tempo (SCHNEIDER, 2008, p. 08). Segundo Neri e Freire (2000, p. 02), o envelhecimento ainda está ligado à deterioração do corpo, ao declínio e à incapacidade.

4.2 IDOSO E QUALIDADE DE VIDA

O grande desafio que a longevidade coloca sobre os profissionais da área da saúde é o de conseguir uma sobrevida cada vez maior, com uma qualidade de vida cada vez melhor. Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial ou também pode-se definir qualidade de vida como à percepção das pessoas de sua posição na vida, dentro do contexto de cultura e sistema de valores nos quais elas vivem e em relação a suas metas, expectativas e padrões sociais (CUNHA, 2010, p. 02).

A preocupação especificamente com qualidade de vida na velhice ganhou relevância nos últimos 30 anos. Isso se deu em função do crescimento do número de idosos e da expansão da longevidade, que passou a ser compartilhada por um maior número de indivíduos vivendo em diversas sociedades (NERI, 2000, p. 01).

Ainda segundo Neri (2000, p. 17),

> "Viver mais sempre foi o intuito do ser humano. Assim, um desafio que cresce em importância é a obtenção de melhor qualidade de vida nesses anos conquistados a mais. Pesquisas têm sido feitas no sentido de esclarecer os fatores que contribuem para o chamado "envelhecimento bem-sucedido". Esta seria uma "condição individual e grupal de bem-estar físico e social, referenciada aos ideais da sociedade, às condições e aos valores existentes no ambiente em que o indivíduo envelhece e às circunstâncias de sua história pessoal e seu grupo etário."

Incorporar o conceito de autonomia à pesquisa e à qualidade de vida traz algumas particularidades nos estudos sobre envelhecimento, possibilitando novos conhecimentos e novas perspectivas para esta questão. As pessoas envelhecem e não devem ser vistas como "casos", mas sim como "sujeitos" possuidores de direitos e cônscios de si. A capacidade do idoso de transformar situações de alienação, opressão e ignorância, de revertê-las efetivamente, revela que ele se assume enquanto cidadão, que ele reconhece sua importância enquanto sujeito senhor de si,

frente à possibilidade da liberdade plena, no limite de suas escolhas e responsável por elas. A autonomia nesse sentido vai se constituindo como imprescindível na vida dessas pessoas e as mudanças advindas nesse processo é um indício de efetividade da mesma (RUGNO, 2015, p. 21).

Uma vida autêntica, autônoma, exige do idoso a capacidade de visão crítica da realidade ao qual está inserido, a possibilidade de não se conformar com sua condição e de exigir melhorias na qualidade de vida dos mesmos é um claro indício de que o processo de autonomização está se efetivando. Os idosos no processo de envelhecimento estão cônscios de que a mudança é condição para o livre exercício da cidadania, e sob esse ponto de vista, da cidadania, a prática é essencial (RUGNO, 2015, p. 29).

A qualidade de vida na velhice tem sido definida como a percepção de bem-estar de uma pessoa que deriva de sua avaliação do quanto realizou daquilo que idealiza como importante para uma boa vida e de seu grau de satisfação com o que foi possível concretizar até o momento. Além disso, à medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade de manter autonomia e independência e, portanto, dependente do controle das prováveis doenças crônicas já presentes. Sendo assim, um envelhecimento bem-sucedido é acompanhado de qualidade de vida e bem-estar e deve ser fomentado ao longo dos estados anteriores de desenvolvimento (CUNHA, 2010, p. 08).

Segundo Lawton (2000, p. 07),

> "Qualidade de vida na velhice é uma avaliação multidimensional referenciada a critérios socio normativos e intrapessoais, a respeito das relações atuais, passadas e prospectivas entre o indivíduo maduro ou idoso e o seu ambiente." Isto é, a qualidade de vida na velhice é dependente de muitos elementos em interação constante ao longo da vida do indivíduo."

4.3 IDOSO E ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que resulta num aumento do dispêndio energético, constituindo-se processo complexo e dinâmico (CUNHA, 2010, p. 03). Caspersen *et al*. (2001, p. 03), definiram atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pelos

músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, por exemplo, como: caminhada, dança, jardinagem, subir escadas, dentre outras atividades.

Seguindo as diretrizes da promoção da saúde, as atividades físicas apresentam-se como um dos componentes mais importantes para a adoção de um estilo de vida saudável e uma melhor qualidade de vida das pessoas. Considerando todos os benefícios pela prática regular de atividade física, tem sido sugerido que esta seria uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos (OMS, 2006, p. 04).

Segundo Mazo *et al*. (2007, p. 02),

> "Os benefícios provocados pela prática de exercícios físicos pelas pessoas idosas têm sido estudados pela comunidade científica destacando aqueles que atuam na melhora da capacidade funcional, equilíbrio, força, coordenação e velocidade de movimento, contribuindo para uma maior segurança e prevenção de quedas entre as pessoas idosas."

Evidências científicas indicam claramente que a participação em programas de atividades físicas é uma forma independente para reduzir e/ou prevenir uma série de declínios funcionais associados com o envelhecimento (Vogel *et al*. 2009, p. 06). Assim, os principais benefícios de um comportamento ativo do idoso podem ser classificados basicamente nas esferas biológica, psicológica e social, destacando-se, entre esses benefícios: a) aumento/manutenção da capacidade aeróbia; b) aumento/manutenção da massa muscular; c) redução da taxa de mortalidade total; d) prevenção de doenças coronarianas; e) melhora do perfil lipídico; f) modificação da composição corporal em função da redução da massa gorda e risco de sarcopenia; g) prevenção/controle da diabete tipo II e hipertensão arterial; h) redução da ocorrência de acidente vascular cerebral; i) prevenção primária do câncer de mama e cólon; j) redução da ocorrência de demência; k) melhora da autoestima e da autoconfiança; l) diminuição da ansiedade e do estresse; m) melhora do estado de humor e da qualidade de vida (GONÇALVES, 2010, p. 06).

O treinamento na musculação pode englobar as capacidades de força, flexibilidade e resistência. Samulski (2009, p. 15), ao versar sobre a relação entre envelhecimento e exercício, afirma que:

> Quando as pessoas chegam aos 40 a 50 anos sem a prática regular de exercícios físicos, começam a notar uma decaída na sua resistência, na força e na flexibilidade, com um indesejável aumento de flacidez muscular e acúmulo maior de gordura corporal. Essas alterações, facilmente identificáveis nos idosos, provocam uma mudança no seu autoconceito, podendo fazer com que eles se sintam ainda mais velhos. As mudanças no autoconceito podem levar a uma redução ainda maior dos níveis de atividade física por parte do idoso, pelo medo de danos, que supostamente podem ser causados pelo exercício, e por medo da crítica social. Esses medos são algumas das características negativas que podem estar presentes no comportamento do idoso e interferir na sua disposição para a prática de atividades físicas, como a musculação.

Em relação a um planejamento de força para idosos, é preciso seguir as mesmas diretrizes cuidadosas de planejamento utilizadas para indivíduos jovens. O planejamento do programa, contudo, precisa considerar os aspectos médicos dessa população, tais como problemas cardiovasculares e artrite (FLECK, 2006, p. 328). Na dimensão psicológica a atividade física atuaria na melhoria da autoestima, do autoconceito, da melhor imagem corporal, das funções cognitivas, na diminuição do estresse e da ansiedade, como também na diminuição do consumo de medicamentos (MATSUDO, 2008, p. 17).

A prática da atividade física pode ser subdividida em quatro dimensões: 1) lazer (exercícios físicos/esportes); 2) deslocamento ativo (andando a pé ou de bicicleta); 3) atividades domésticas (lavar, passar, etc.); 4) laboral (atividades relacionadas à tarefa profissional). A primeira dimensão pode ser classificada como uma atividade estruturada (seguindo as características de exercícios físicos), enquanto que as demais, como não estruturadas, realizadas espontaneamente ao longo do dia (GONÇALVES, 2010, p. 05).

Nelson *et al.* (2007, p. 06), divulgaram um documento emitindo recomendações sobre os tipos e quantidades de atividade física necessários para melhorar e manter a saúde dos idosos. As principais variáveis a serem observadas para a prescrição são: modalidade, duração, frequência, intensidade e modo de progressão; além das necessidades físicas, características sociais, psicológicas e físicas do idoso. Torna-se importante enfatizar que o planejamento dos exercícios deve ser individualizado, levando em consideração os resultados prévios das avaliações médica e física. Entrando na questão de esporte e idoso, o Estatuto do Idoso aborda no capítulo V, “Da Educação, Cultura, Esporte e Lazer” a seguinte afirmação:

> Art. 20. O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade" e Art. 23. **"**A participação dos idosos em atividades culturais e de lazer será proporcionada mediante descontos de pelo menos 50% (cinquenta por cento) nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como o acesso preferencial aos respectivos locais.

Desta forma é nítido afirmar que o idoso tem seus direitos e deveres dentro do esporte e do lazer, exercendo suas atividades de forma coerente no âmbito á pratica de atividade física (MATSUDO,2000).

4.4 IDOSO E SAÚDE

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades". Direito social, inerente à condição de cidadania, que deve ser assegurado sem distinção de raça, de religião, ideologia política ou condição socioeconômica, a saúde é assim apresentada como um valor coletivo, um bem de todos.

Como já citado nesta pesquisa sobre o aumento da população idosa nos últimos anos, e segundo Stella *et al.* (2002, p. 02),

> "O aumento da população idosa está associado à prevalência elevada de doenças crônico-degenerativas, dentre elas aquelas que comprometem o funcionamento do sistema nervoso central, como as enfermidades neuropsiquiátricas, particularmente a depressão."

Das causas determinantes sociais a saúde do idoso, pode-se destacar: condições econômicas, culturais e ambientes gerais; condições de vida e de trabalho; redes sociais e comunitárias; comportamentos e estilos de vida, entre outros (GEIB, 2012, p. 03). Entre os idosos brasileiros, Campos *et al*. (2011, p. 02) encontraram uma prevalência de 32,3% de sobrepeso e de 11,6% de obesidade. Para as mulheres, a chance de sobrepeso foi 1,32 vezes maior e de obesidade, 4,11. Os idosos portadores de doenças crônicas apresentaram maior risco de alterações do estado nutricional. Com base nos resultados, os autores concluíram que o excesso de peso, e não a desnutrição, constitui o principal problema nutricional da população idosa brasileira.

No Brasil, estimou-se que mais de dois terços da população não realizam atividade física nos padrões recomendados para beneficiar a saúde. A participação nessas atividades é menor nas mulheres que nos homens; maior nas pessoas com mais renda, e diminui à medida que avança a idade, em ambos os sexos (GEIB, 2009, p. 08). Na visão dos idosos, a saúde não é percebida como ausência total de enfermidades ou como fruto da comparação da situação presente com um padrão ideal, mas vista como uma avaliação ligada a expectativas sobre o que esperar da velhice. A autoavaliação da saúde, com o passar dos anos, não se deteriora porque os idosos avaliam a saúde como boa quando ela é suficiente para viver. Ter um grupo de referência propicia ao idoso um suporte emocional e motivação para que este indivíduo tenha objetivos em sua vida e possa compartilhar alegrias, tristezas e conhecimentos. Os contatos sociais permitem engajamento social, que também é uma forma de vivenciar o desenvolvimento na idade adulta de maneira bem-sucedida. O apoio social deve ser compreendido como uma experiência pessoal e subjetiva que leva a um maior senso de satisfação com a vida (WICHMANN, 2013, p. 05).

4.5 IDOSO E LAZER

Segundo Dumazedier (1994, p. 02):

> O lazer tem como função importante a tentativa de fazer com que o indivíduo se desligue temporariamente de suas obrigações. Assim houve pretensão que os sujeitos experimentassem essa sensação, na tentativa de libertá-los de suas rotinas – obrigações, para expor seus sentimentos e emoções.

Para a terceira idade, o lazer como fenômeno social, é significativo, pois, coincide em muitos casos com a aposentadoria, em que poderiam usufruir do lazer visto como:

> ...um conjunto de ocupações as quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (DUMAZEDIER, 2001, p. 16).

Sendo assim, a falta de tempo para lazer na terceira idade se dá por conta, sobretudo, daqueles que se encontram desfavorecidos economicamente por falta de agregação da cultura do lazer e por meio da educação para o lazer (MORI, 2010, p. 01). Pode-se ter como exemplo, a Educação Física trabalhada na escola, excessivamente

preocupada em desenvolver atividades esportivas e competitivas, não apresenta conhecimentos teóricos convincentes para a necessidade de exercícios cotidianos com o objetivo de afastar os fatores de risco e de tornar as pessoas dispostas e vigorosas. A disciplina não faz o aluno internalizar conhecimentos e hábitos para depois de sua adolescência. Com o paradigma da qualidade de vida, o professor de educação física pode ser decisivo na promoção da saúde através da efetivação de hábitos de exercícios físicos em toda a extensão da vida (BOTH, 2012, p. 04).

A geração de idosos que fomenta as preocupações com ações continuadas de educação, deverá passar por outras experiências, nas quais novos valores poderão ser incorporados com a vida da aposentadoria, sendo necessário um processo educativo prévio para que ocorra um engajamento consciente às suas possibilidades de desenvolvimento pessoal e convivência social, por meio das experiências de lazer. Assim, chama-se a atenção para a importância da educação para o lazer, vinculado à cultura e ao esporte, ao longo de toda a vida do indivíduo, pois a imagem atual da aposentadoria é o melhor lembrete de que a educação para o envelhecimento deve começar bem cedo, talvez antes até da percepção da própria velhice (RODRIGUES, 2009, p. 05).

Com o envelhecimento há a chegada de uma nova fase de vida, que mesmo se considerando as diferenças socioculturais, são marcadas por preconceitos, estigmas e desvalorização familiar e social, dado o decréscimo da vida produtiva, ligada ao trabalho. Dessa forma, o lazer tem um papel importante, proporcionando que os idosos tenham uma vida mais descontraída, com mais socialização, podendo interagir com outras pessoas e culturas, participando da vida social, assumindo compromissos de modo enriquecedor e criativo com consequente inserção no meio sociocultural, já que com o passar dos anos, a tendência é que os idosos se afastem de seus familiares, fiquem longe de seus entes queridos (PONT GEIS, 2003, p. 03).

Entrando no método das políticas públicas de lazer, a aposentadoria se constitui em fator que influencia a vida do indivíduo e a vida social, essa se torna um tema importante também para as políticas públicas (BRUNS, 2007, p. 06). Para que se faça do Lazer um instrumento de participação cultural, é preciso ter incentivo do poder público nos diferentes grupos sociais para manifestações culturais, para que haja

envolvimento destes e, consequentemente uma superação de visões superadas, para formação de pessoas críticas e criativas (MARCELLINO, 2008, p. 03). Mas, como grande desafio no campo do lazer, deve-se fazer muito, para que as mudanças sejam feitas no Brasil, pois, implicam em transformações culturais, políticas, de valores atribuídos ao lazer e às práticas políticas (MORI, 2010, p. 03).

Como afirma Gomes *et al*. (2004, p. 03),

> Desenvolver atividades de recreação e lazer que possibilitem a integração social dos idosos, buscando favorecer a autonomia das ações deste com perspectiva da melhoria da qualidade de vida, é essencial para a inclusão e socialização do idoso dentro da comunidade, possibilitando ao mesmo se reencontrar, redescobrir e saber que ele está inserido dentro da sociedade como alguém que ainda traz consigo seus valores.

A qualidade de vida do idoso deve ser vista de uma perspectiva multidimensional, na medida em que esta não é apenas o resultado dos fatores biológicos, psicológicos e sociais, mas também da interação com a sociedade. Para que haja uma melhoria da qualidade de vida é necessário olhar para a forma como a pessoa idosa funciona, em que contexto vive e quais os aspetos que contribuem para a sua forma de funcionamento (NERI, 2006, p. 04).

O lazer e o bem-estar estão relacionados com a qualidade de vida do idoso, tendo um impacto na resolução de problemas e no equilíbrio a alcançar. As atividades de lazer devem de ser direcionadas para o idoso, tendo por base as diversas formas de recreação, ou seja, centradas no indivíduo, que as desenvolve pelo prazer e pela satisfação que lhe proporciona. O principal objetivo de desenvolvimento destas atividades é permitir aos idosos um aumento de autoestima, desenvolvimento pessoal e bem-estar físico e mental (FERREIRA, 2009, p. 40).

Segundo Requixa (1980, p. 05),

> O idoso deve de ter noção do seu tempo livre, do que quer fazer e qual a sua importância, uma vez que é através do lazer que são estimulados as atividades culturais, intelectuais, físicas, manuais e artísticas do idoso, diminuindo a possibilidade do seu isolamento social.

Contudo, Pimentel (2001, p. 04) refere algumas barreiras provocadas pelos preconceitos na forma de ser e de estar dos idosos. O lazer dos idosos não foge a estes condicionalismos socioculturais, nem aos condicionalismos físicos, psicológicos e emocionais. Este é vivido de acordo com o que a sociedade impõe ao idoso e de acordo com os comportamentos e opções que são esperados. Verifica-se que a escolha de determinadas atividades na terceira idade ainda pode causar algum tipo de admiração (PIMENTEL, 2001, p. 06).

Um estudo realizado relativamente ao bem-estar dos idosos possibilitaram algumas conclusões. Tenório (2010, p. 04), por exemplo, realizou um estudo a 98 idosos sobre as intervenções lúdicas e a qualidade de vida. No final do estudo os idosos manifestaram satisfação e descontração, verificando-se que as intervenções lúdicas foram realizadas com prazer. O resultado permitiu perceber a importância de promover atividades de lazer com os idosos, uma vez que estas proporcionam maior reflexão e percepção do seu estilo de vida.

Ficou claro que se faz necessário criar, melhorar e ampliar as políticas de lazer existentes, e estimular a educação para o lazer, visto que a idade populacional está aumentando e que os idosos tem saído de casa em busca de práticas de lazer, mesmo, por vezes, não sabendo conceituá-lo. Desta forma é importante incentivar e proporcionar o lazer visando uma melhor compreensão da vida, para além do trabalho, integrando-os em um processo social de reconstrução dos valores sociais, levando-os a refletir e a ressignificar o contexto social nos quais se encontram, permitindo uma melhor reflexão sobre as atividades praticadas em seu cotidiano, as necessidades e os benefícios proporcionados para todos do seu entorno (MONGE, 2013, p. 03).

4.6 IDOSO E SOCIABILIDADE

O contingente idoso do Brasil vem aumentando em grandes proporções, caracterizando um processo de envelhecimento populacional, e consequentemente vem se tornando bastante expressivo os problemas relacionados à terceira idade. A nova concepção de velhice, como etapa particular do ciclo de vida e sujeita a limites e possibilidades, exige políticas específicas, com o objetivo de integrar o idoso ao seu meio. Trata-se também de sensibilizar a todos os seguimentos da sociedade para a

responsabilidade que tem de favorecer a autonomia dos velhos, no limite máximo de suas possibilidades, independente do grau de dificuldades particulares que possam apresentar. O idoso tem o direito de sentir-se bem e importante no ambiente em que vive (GOMES,2004, p. 02). Além disso, o crescimento da população envelhecida no Brasil passou a demandar uma série de ações, serviços e programas, bem como a constituição de políticas públicas voltadas para esse segmento etário, de modo a privilegiar suas necessidades específicas (ROCHA, 2015, p. 06).

Nesse sentido, ao aposentarem-se, os idosos tinham redução de suas atividades e, em contrapartida, a ampliação do seu tempo livre. Assim, segundo Salgado (2007, p. 09), tendiam a ter mais tempo ocioso e ficar com a autoestima baixa. Partindo daí, os grupos de convivência propunham formas de lidar com essas questões. Simmel (1993, p. 17) define sociabilidade como uma forma autônoma ou lúdica de associação, cujas manifestações não têm propósitos objetivos. Assim, sociabilidade é um trabalho social de arte onde o indivíduo só deve mostrar em suas ações o que a realidade lhe permite. Os grupos de convivência são considerados pelos idosos os espaços da diversão, de laços de amizades e para esquecer os seus problemas (CABRAL, 1997, p. 02).

Os idosos participantes dos grupos encontram lazer fora do âmbito familiar e doméstico. A tomada de posição frente a essa opção (participar de grupos) surge em momentos significativos para os idosos, como por exemplo: a morte do marido ou esposa, a aposentadoria, a doença, os problemas, familiares, ocasiões de mudança de vida em que sua própria vida deve ser repensada e redefinida. E essa opção de mudança no comportamento vem no momento em que se confrontam com a própria velhice (OLIVEIRA, 2009, p. 02).

Uma pesquisa realizada na cidade de Paraíba, relata que várias instituições interessadas no tema “lazer na terceira idade” desenvolvem atividades voltadas para idosos, geralmente organizadas em três tipos de projetos: grupos de convivência, que objetivam expandir a sociabilidade; escolas abertas para a “terceira idade”, que propõem educação permanente, adequada à “terceira fase da vida”, contribuindo efetivamente para a descoberta de novos interesses, novas habilidades e propiciando, inclusive, a reformulação de planos de vida, nos quais os idosos se situam como pessoas participantes e capazes de contribuir para a solução de alguns problemas,

quer do seu grupo familiar, quer das comunidades de que fazem parte. Ainda na pesquisa, é citado que para os idosos pesquisados, os grupos de convivência são os lugares que os fazem saírem do espaço doméstico para a diversão, com exceção às saídas decorrentes das necessidades do cotidiano, fazer compras, ir ao médico, à igreja, e receber a aposentadoria ou pensão da seguridade social (OLIVEIRA, 2009, p. 11).

Os idosos que optaram pelo lazer nos grupos não têm outro meio de diversão, não tem outro motivo para sair de casa. Os grupos de convivência são oportunidades de encontro com outras pessoas e manutenção do contato com o mundo que fica além dos limites da própria casa. Estes grupos proporcionam aos idosos maior participação social, pois na medida que eles saem de casa em busca de lazer nos grupos eles estão se tornando pessoas ativas e relacionais. Eles também contribuem para uma relação mais próxima de gênero e intergeracional, nos grupos observados encontra-se pessoas de outras faixas de idade são as netas e filhas das idosas que as acompanham quando podem aos grupos (PEIXOTO, 1998, p. 17).

As atividades de lazer, principalmente a dança de forró, são consideradas pelos próprios idosos como terapia, momentos de felicidade, diversão, descontração. O lazer proporciona aos idosos das camadas populares experiências de sociabilidade para além do âmbito doméstico, proporcionando também alegria de viver, fazendo-lhes sentir mais ativos e dinâmicos (OLIVEIRA, 2009, p. 06). De outro lado, a socialização na velhice é problemática quando obriga idosos a ingressarem em grupos de convivência repletos de atividades socializadoras e de plena ocupação do tempo livre. É como uma tentativa desesperada de alcançar metas atrasadas de outras fases da vida. Une-se a isso a glamourização ou idealização dos grupos de terceira idade, como se fosse este o único contexto capaz de promover cidadania e protagonismo na velhice (REZENDE, 2008, p. 03).

4.7 IDOSO x QUESTÕES SOCIAIS E DESAFIOS

Atualmente iniciativas privadas, organizações governamentais e não governamentais têm voltado sua atenção para o idoso no intuito de estimular e adotar estratégias de assistência a essa população. Dentre elas está a formação de grupos de socialização entre idosos, demonstrada por diversos estudos nos quais foram encontradas

relações positivas entre o apoio social e o nível de atividade física (HUGHES, 2008, p. 04). Os jogos recreativos são muito bons para pessoas da terceira idade, porque se tornam um exercício físico diário e uma forma de conhecer mais amigos (SOUZA,2010, p. 05).

Programas de exercícios físicos para idosos, além de contribuir para a melhoria de aspectos biológicos e físicos, favorecem a satisfação com a vida, reduzem a solidão (CAVALCANTI, 2011, p. 04), estimulam a autoconsciência corporal, o que propicia a retomada da interação com o mundo (PEREIRA, 2007, p. 06). A prática do exercício físico regular pode minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento promovendo a manutenção de capacidades físicas, como resistência geral e muscular localizada e flexibilidade, permitindo que o idoso execute suas tarefas diárias com economia energética e sem sobrecarga, evitando atrofia muscular, favorecendo a mobilidade articular, reduzindo a perda óssea, melhorando a função cardíaca e até a vida sexual (SAFONS, 2007, p. 08).

Tendo em vista as limitações dessa população, os esportes e jogos recreativos para a terceira idade são concebidos e adaptados conforme a capacidade motora e participativa dos idosos de forma a privilegiar a coletividade e cooperação (MEURER, 2012, p. 05). Para Baur & Egeler (1983, p. 03) o envelhecimento não pode ser evitado, mas pode-se haver uma influência no modo como isto acontece. Os interesses mais procurados pelos idosos, em relação a prática de atividade física, está voltado para o lazer artístico, físico, prático, intelectuais e sociais que são a ginástica, caminhada, jogos com bolas e natação, e, suas maiores preocupações estão voltadas para exercícios que forcem a coluna, atividades de saltar e aquelas que provocam quedas (SCHWARTZ, 2008, p. 03).

Partindo para o âmbito da recreação e do lazer, em geral, pode-se dizer que os mesmos propõem que brincadeiras e jogos podem ser realizados em lugares abertos ou fechados, de simples organização, desde que com a aprovação dos idosos, adequados à idade, com alguma variação ou regra que os tornem mais lentos, sem tirar-lhes o valor de brincar ou de competir (SANCHES, 2001, p. 32). A recreação ajuda ao idoso a comunicar-se melhor com os outros e a enriquecer a relação que este idoso mantém com o ambiente que o cerca e as atividades devem ser

desenvolvidas, considerando sempre sua capacidade física e as necessidades, interesses e motivação que ele apresente (GEIS, 2003, p. 27).

Desta forma, as atividades propostas de recreação para a terceira idade devem ser atraentes, gratificantes, integradoras, adaptadas a faixa etária, variadas, que favoreçam o contato social e desenvolvidas de modo que os idosos tenham condições de participar, gerando uma autoconfiança e satisfação e consequentemente após o término das aulas, mostrem-se alegres, descontraídos, exteriorizando uma autoestima elevada (BENEDETTI, 1999, p. 27). O idoso sente necessidade e valoriza as atividades em grupo, pois, segundo Cavallari (2003, p. 01), ele tem necessidade de se sentir integrado socialmente priorizando a sua participação em vez do resultado obtido na atividade. Diante destes fatos argumentados, sabe-se da dificuldade e dos desafios que o idoso encontra na sociedade atual para se comunicar, interagir, possuir relações pessoais e sociais dentro da sua cidadania (CAMARANO, 2002, p. 07).

Apesar de muitas conquistas, até 1994 não existia no Brasil uma política nacional para os idosos. Para o enfrentamento dessa realidade, os idosos buscam fortalecimento no espaço público gerado pelo movimento social, fóruns e conselhos de idosos, que lhes permitem se posicionarem pela concretização de ideais democráticos, como a conquista de sua cidadania, reinventando sua própria velhice (BREDEMEIER, 2003, p. 02). A Política Nacional do Idoso, instituída pela Lei 8.842/94, regulamentada em 3/6/96 através do Decreto 1.948/96, amplia significativamente os direitos dos idosos, já que, desde a LOAS, as prerrogativas de atenção a este segmento haviam sido garantidas de forma restrita. Surge num cenário de crise no atendimento à pessoa idosa, exigindo uma reformulação em toda estrutura disponível de responsabilidade do governo e da sociedade civil (COSTA, 1996, p. 03).

Enfrentar o desafio do envelhecimento é urgente. O país já tem um importante percentual de idosos, que será crescente nos próximos anos, demandando serviços públicos especializados que será reflexo do planejamento e das prioridades atuais das políticas públicas sociais. É, portanto, mister que essas políticas tenham intervenções integradas, que assegurem o cuidado às doenças crônicas, mas que fortaleçam a promoção do envelhecimento saudável (MIRANDA,2016, p. 12).

5 DADOS DA PESQUISA

Após as duas etapas de triagem concluídas, restaram doze (12) artigos sobre o tema em questão, que foram apresentados e analisados nesta pesquisa. Para facilitar a compreensão do leitor, organizamos a tabela a seguir, com os dados principais dos artigos selecionados.

Título do Artigo		**Dados bibliográficos da publicação**	**Autores**	**Resumo**
1)	Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade	Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, vol. 12, n 78, Nov./Dez, 2018.	Rodrigo Fehlberg, Rogério da Cunha, José Cícero Moraes, Marcelo da Silva Cardoso, José Augusto Evangelho, Miguel Angelo dos Santos Duarte Junior	O estudo teve por objetivo geral verificar os fatores motivacionais que influenciam pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade a frequentarem academias na cidade de Porto Alegre, tendo o fator saúde como o motivo principal e que obteve a maior média em ambos os sexos.
2)	Motivos de permanência dos idosos praticantes de ginástica orientada	Revista brasileira Ci. e Movimento, 2019.	Lais Esméria Bitencourt, Regina Rovigati Simões	O objetivo do estudo foi investigar os motivos de permanência dos idosos praticantes de ginástica, tendo como resultados: prazer na prática, se prevenir de doenças, tomar menos remédio, construir amizades, receber incentivos do professor e manter-se em forma.

3)	Aspectos motivacionais de idosos que praticam atividade fisica	Centro de ciências da saúde. Projeto de pesquisa apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Rio Grande do Norte, pág. 26, 2016.	José Roberto Cabral	O objetivo do estudo e verificar o que motiva o idoso a aderir a pratica da atividade física adotando como parâmetro o pressuposto da motivação intrínseca e extrínseca em indivíduos do sexo masculino e feminino.
4)	Fatores motivacionais a prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo "comunidade ativa" no município de Imbituba - SC	Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação. Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, pág. 14, 2017.	Mariana Rosa Pereira	Identificar os fatores motivacionais da prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo "comunidade ativa" no município de Imbituba – SC, tendo como conclusão que a "saúde/reabilitação física/prevenção de doenças/qualidade de vida" é o fator mais importante para os idosos participarem do programa de exercícios físicos proposto na comunidade ativa no município de Imbituba – SC.
5)	Fatores motivacionais que levam os idosos a realizarem exercícios físicos	Trabalho de conclusão de Curso apresentado pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília– UniCEUB. Brasília, pág. 22, 2015.	Fernanda Grasso	O objeto de estudo dessa pesquisa foram os fatores motivacionais que levam os idosos a praticarem exercícios físicos, concluindo que os quesitos da sociabilidade do indivíduo, a redução de ansiedade e estresse muitas

				vezes causados pelo próprio processo de envelhecimento, a possibilidade de criar uma consciência corporal e estabelecer limites próprios, bem como no estabelecimento de autonomia para realizar tarefas comuns da vida cotidiana, a busca pela qualidade de vida foram os principais fatores.
6)	Análise da aderência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica na cidade do Rio Grande/RS.	Dissertação de Mestrado, apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Física da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. Rio Grande do Sul, pág. 77, 2016.	Luiza Azevedo Lopez	O objetivo desse estudo foi investigar quais as motivações que os idosos conduziram para a realização de uma atividade por tanto tempo, porque escolheram essa prática corporal e não outra, se foi por motivos de vínculos de amizade, procurando entender a história de cada idoso que participou da pesquisa, por meio de entrevista via oral.
7)	Corporalidade na concepção de idosos atuantes em um programa de academia pública	Research, Society and Development, Rio de Janeiro, v. 9, n. 9, pág. 19, 2020.	Fábio Batista Miranda, Ana Patrícia Fonseca Coelho Galvão, Patrick Leonardo Nogueira da Silva, Wilma Ferreira Guedes Rodrigues, Andréa	O artigo teve como objetivo identificar a concepção de idosos atuantes em um programa de academia pública do Rio de Janeiro quanto à corporalidade. Os participantes salientam portar doenças crônicas não transmissíveis, tal como a hipertensão arterial.

			Carmen Guimarães, Estélio Henrique Martin Dantas	Sendo assim, os idosos desse estudo apresentaram uma percepção dinâmica quanto à corporalidade associada ao processo de envelhecimento, bem como aos seus benefícios e fatores atenuantes.
8)	Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para saúde e o lazer	Licere, Belo Horizonte, v.20, n.4, pág. 25, dez/2017.	Fábio Soares da Costa, Camila Oliveira de Moura, Andreia Mendes dos Santos	O estudo objetiva analisar fatores motivacionais para a participação de idosos em programa de atividades físicas no estado do Piauí. A melhoria da saúde, a diminuição de dores, o aumento da força, da resistência, da flexibilidade, a perda de peso corporal e a ampliação do círculo de amizades foram as principais repercussões dessa participação.
9)	A participação de idosos na academia da melhor idade em Tocantinópolis/TO	Monografia apresentada à Universidade Federal do Tocantins. Tocantins, pág. 43, 2019.	Luan Alves Ferreira Salviano	O estudo teve como objetivo compreender as motivações dos idosos para a adesão e continuidade da pratica de atividades físicas na Academia da Melhor Idade, situada na cidade de Tocantinópolis -TO. Logo, um ambiente agradável e harmônico, aliado à possibilidade de socialização entre os participantes são

				fatores que os levaram a frequentar e permanecerem neste ambiente.
10)	Motivos de adesão e aderência de idosos em diferentes programas de exercícios físicos na cidade de Criciúma/SC	Artigo. Santa Catarina, pág. 20, 2016.	Fabrício Burin Josefino	O objetivo da pesquisa foi analisar e descrever os motivos que levam idosos a ingressarem e permanecerem em programas de exercícios físicos Através deste estudo foi possível concluir que os idosos estão participando, aderindo e permanecendo nos programas sociais que objetivam a melhora da saúde, a convivência com outras pessoas, o apoio de amigos e familiares.
11)	Fatores que influenciam a prática de exercícios resistidos em idosos no município de Patos-PB	Paraíba, Revista Brasileira de Educação e Saúde, REBES, v. 6, n.2, p. 21-24, 2016.	Kaaio Rodrigo Santos Bezerra, José Maurício de Figueiredo Júnior, Juliana Almeida Leandro, Anne Milane Formiga Bezerra, Kévia Katiúcia Santo Bezerra	O objetivo desse artigo foi analisar os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos resistidos em indivíduos idosos, identificando as principais dificuldades para adesão à prática de exercícios físicos e os possíveis benefícios ocasionados a partir dessa adesão.

12)	Fatores de adesão e permanência à prática em programa de exercícios físicos entre pessoas idosas do norte de Portugal	Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciência do Desporto. Portugal, pág. 23,2020.	Jussara Mesquita da Costa	O presente estudo teve como objetivo investigar os principais fatores de adesão e permanência de pessoas idosas no programa comunitário de exercício físico “Mais ativos, mais vividos”. Assim, ficou evidenciado que, para o idoso, sentir-se acolhido e respeitado remete aos sentimentos de orgulho e autovalorização, os quais, por sua vez, fortalecem laços relevantes para que os mesmos se mantenham envolvidos com a prática.

5.1 ANÁLISE DOS DADOS

O artigo um apresentou uma pesquisa de caráter quantitativo, de cunho descritivo-exploratório, no qual foram entrevistadas pessoas entre 40 e 80 anos de idade. Mesmo incluindo também um público jovem, essa pesquisa foi importante para a nossa análise pois ela apresentou os seguintes resultados: Dentre os fatores de motivação para a permanência nas academias a saúde apareceu em primeiro lugar, logo após aparecem as opções condicionamento físico/melhora da performance, redução de ansiedade/stress, integração social e estética. Observa-se dentro da pesquisa que as médias se mostraram superiores para o sexo feminino em todos os fatores, exceto em redução da ansiedade/stress, que foi maior para o sexo masculino. Ainda segundo Leme (2013, p. 22), em um estudo abordando os mesmos fatores para a permanência nas academias, foi possível verificar que o fator integração social não ficou bem

posicionado em média geral, devido ao pouco interesse apresentado por indivíduos do sexo masculino. Pela vivência observada nas academias estudadas, foram verificados diversos grupos do sexo feminino se reunindo durante e antes das atividades, enquanto os homens geralmente chegavam e iam direto para seus treinos. Fica claro que a integração social em ambas as academias tende a ser maior para as mulheres. Foi apontado que a chamada “crise de meia-idade” começa a interferir nessas pessoas e a busca por uma melhor qualidade de vida para ingressar na terceira idade de forma mais independente física e psicologicamente se torna essencial. Conclui-se que os resultados demonstraram que o fator saúde obteve a maior média em ambos os sexos e apenas o fator integração social obteve uma diferença grande favorável às mulheres.

O artigo dois fundamenta-se em uma abordagem qualitativa, de corte transversal e de cunho descritivo, e foi realizado em cinco grupos de Ginástica Orientada na cidade de Minas Gerais. Foram entrevistados noventa e sete idosos entre 60 e 84 anos de idade. Para a coleta de dados foi aplicado um questionário com perguntas fechadas com as opções: sem importância, pouco importante, importante e importantíssimo. Dentre as questões, no bloco um, estavam opções como sentir prazer na prática, sentir bem-estar e condicionamento físico, sentir motivação durante o exercício físico. Essa última opção foi vista pelos idosos pesquisados como importantíssimo. No bloco dois constavam as opções: melhorar a postura, manter a saúde, não ficar doente e viver mais, todas classificadas como importantes. No bloco três aumentar o bem-estar do corpo, recuperar das atividades diárias, sentir alegria no ambiente, relaxar, obter satisfação, tomar menos remédio e tirar o stress foram classificados como importantíssimo, no bloco quatro e cinco sentir-se realizado, aumentar a autoestima, construir amizades, estar com outras pessoas, diminuir ansiedade, diminuir a irritação, receber atenção do professor, receber incentivos do professor e receber atenção dos funcionários também foram opções marcadas como importantes. Diante disso, os idosos participantes destas investigações responderam que permanecem em programa de exercícios físicos em função do bem-estar e da saúde, pela amizade, por gostar da atividade proposta pelo professor, pela estética, aptidão física e sociabilidade, o que demonstra a importância de proporcionar aos idosos espaços que estimulem um estilo de vida ativo.

O artigo três caracterizou-se como sendo uma pesquisa descritiva com análise quantitativa. Foi realizado uma amostra composta de 16 pessoas de ambos os sexos, na faixa etária a partir de 60 anos que praticam atividade física regular em ambientes diversificados na cidade de Natal – RN. A pesquisa caracterizou-se como sendo descritiva com análise quantitativa, com objetivo de analisar os motivos de adesão dos idosos à prática da atividade física. Observou-se após as análises que é predominante à questão da motivação intrínseca nesse grupo de entrevistados, ratificando a busca pelo prazer, satisfação e realização com exercício, sendo levado em consideração também a questão do ambiente como motivador nesse sentido, tornando atividade mais cativante e prazerosa, sendo assim fator determinante para permanência dos idosos na pratica da atividade física.

O artigo quatro traz uma amostra estudada, composta por 142 idosos, com média de idade de 67 anos, frequentadores do programa de exercícios “comunidade ativa”, projeto oferecido pela prefeitura do município de Imbituba – SC, com o objetivo de identificar os fatores motivacionais da prática de exercícios físicos de idosos frequentadores deste projeto/comunidade. O método utilizado foi o mesmo proposto no artigo dois, já citado acima. Com o presente estudo pode-se concluir que o fator saúde/reabilitação física/prevenção de doenças/qualidade de vida foi o principal motivo para os idosos participarem do grupo comunidade ativa no município de Imbituba – SC. Motivos relacionados com a redução da ansiedade/stress e condicionamento físico também representam aspectos de importância para a adesão no programa. Verificou-se que quase todos os idosos frequentam a ginástica duas vezes na semana e se deslocam até o local caminhando. Assim, mais da metade afirmou que pratica outra atividade física durante a semana, além da participação do programa. Outras pesquisas citadas neste artigo mostraram que muitas vezes, os idosos precisam superar algumas mudanças (morte de familiares e amigos, afastamento do mercado de trabalho com a aposentadoria, isolamento, filhos longe de casa). Tais mudanças levam os idosos a buscarem atividades que possam oferecer experiências positivas e saudáveis nesta fase da vida. Então, os programas de exercícios físicos tornam-se um meio de integração social, em que os idosos voltam a se sentirem inseridos na sociedade, fazendo parte de um grupo e conquistando novos amigos.

No artigo cinco temos algo bem parecido com o artigo dois e o artigo quatro. O objetivo do estudo dessa pesquisa foram analisar os fatores motivacionais que levam os idosos a praticarem exercícios físicos e o método é igual aos artigos dois e quatro, ou seja, foi utilizado um questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2011) denominado “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”, que tem em sua estrutura cinco fatores motivacionais: (1) Condicionamento Físico/Melhora da performance; (2) Estética; (3) Saúde/Reabilitação Física/Prevenção de Doenças/Qualidade de Vida; (4) Integração Social; (5) Redução de Ansiedade, Stress (Questões Psicológicas) e mais a possibilidade de um sexto fator intitulado "Outros". Utilizando itens de cinco pontos, o indivíduo responde com as seguintes classificações: 1 (NI = Nada Importante); 2 (PI = Pouco Importante); 3 (I = Importante); 4 (MI = Muito Importante); e 5 (EI = Extremamente Importante). A amostra consistiu de 20 indivíduos de ambos os sexos com idades entre 60 e 85 anos, todos praticantes de exercícios físicos regularmente, sendo que do sexo feminino eram 15 pessoas e 5 do sexo masculino, as modalidades de exercícios realizadas na academia eram o treinamento de força e o treinamento aeróbio combinados. Levando em consideração os três maiores graus de importância nos questionários respondidos, as relações consideradas foram as seguintes: condicionamento físico: 20% importante, 55% muito importante, e 15% extremamente importante, estética: 50% importante, 20% muito importante, 0% extremamente importante, saúde: 100% extremamente importante, interação social: 25% importante, 45% muito importante, 0,05% extremamente importante e redução do estresse e ansiedade: 15% importante, 35% muito importante, 50% extremamente importante. Diante do que foi apresentado foi concluído nesta pesquisa que os quesitos da sociabilidade do indivíduo, a redução de ansiedade e estresse muitas vezes causados pelo próprio processo de envelhecimento, a possibilidade de criar uma consciência corporal e estabelecer limites próprios, bem como no estabelecimento de autonomia para realizar tarefas comuns da vida cotidiana, a busca pela qualidade de vida foram os principais fatores.

O sexto artigo selecionado é uma dissertação de mestrado, que apresenta como objetivo construir histórias de vida de idosos praticantes de musculação em uma acadêmica de ginástica da cidade do Rio Grande/RS, conhecer as práticas corporais exercidas ao longo da vida e também compreender as condições que possibilitaram/possibilitam o exercício dessas práticas corporais. O método utilizado

foi o processo de história oral de vida e experiência do indivíduo, sem se preocupar na busca da verdade, e sim nas narrativas que traduzam a sua existência. Diante das histórias apresentadas, conclui-se que há uma distinção em dois níveis: o primeiro, aquilo que faz diferente o grupo de idosos que praticam musculação por um longo período de tempo daqueles que exercem outras práticas, e o segundo: aos demais idosos da mesma idade que não praticam musculação, que não frequentam academia, que não se dispõe a ficar mais de 10 anos exercendo a mesma prática corporal. Contudo, a autora da dissertação diz que compartilhar o mesmo gosto pela academia, pela musculação, pela rotina semanal de prática corporal, não torna os integrantes desse segundo grupo figuras inequivocamente idênticas. Há que se pensar e abrir espaço para as singularidades e os determinantes culturais.

O sétimo artigo apresenta um estudo descritivo, exploratório, com abordagem qualitativa, realizado com 18 idosos entre 60 - 75 anos de idade, os quais frequentavam um programa de academia pública na cidade do Rio de Janeiro.
O estudo busca compreender e identificar o que estes idosos conceituam como corporeidade, aplicando uma entrevista semiestruturada como instrumento de coleta de dados, sendo essa dividida em três eixos temáticos: “perfil do idoso”; “significados e atribuições sobre o processo de envelhecimento e saúde”; e “identificação da relação: cuidado de si, atividade física e Academia Carioca da Saúde”. Como resultado, foi apresentado a atividade física como fator positivo para a vida destes idosos, identificando uma sensação de bem-estar e liberdade durante o encontro com o grupo da academia. A atividade física é vista como ingrediente necessário para a manutenção da própria autoestima, ao revelar elementos benéficos sustentados na vitalidade ao movimentar o corpo, ora com sintomas de resiliência, ora como condição de aproximações da liberdade humana.

O artigo oito objetiva analisar fatores motivacionais para a participação de idosos em programa de atividades físicas do Centro de Convivência da Terceira Idade, em Teresina/PI. Num primeiro momento, os autores relatam que o espaço utilizado para a pesquisa necessita de um planejamento mais criterioso dos professores com os alunos, a importância da avaliação física antes do ingresso na prática de atividades físicas e a compra de mais aparelhos para realização das avaliações junto aos idosos. Dentre as motivações para a adesão das atividades físicas, a melhoria na saúde,

lazer/socialização e perda de peso se sobressaíram, logo seguido por a influência de amigos, a iniciativa pessoal/própria, o incentivo de familiares, as orientações médicas e outras/variadas influências. Dito isso, os idosos acreditam que os exercícios físicos tem contribuído para melhoria da sua saúde física, considerando que perceberem uma redução das dores articulares, aumento da força muscular, aumento da resistência e da flexibilidade, além de terem observado perda de peso. Vale lembrar que os idosos buscam por meio das atividades físicas melhoras em seu estado de saúde, desejando também momentos de alegrias e lazer, como forma de promoção da qualidade de vida, e também seu vínculo de amizades com uma perspectiva de melhorar a qualidade de vida através dos vínculos estabelecidos e das experiências compartilhadas.

No artigo nove é apresentada uma pesquisa de campo do tipo descritiva com uma abordagem qualitativa com 40 idosos com idade entre 60 – 85 anos que realizam atividade física na Academia da Melhor Idade (AMI), situada na cidade de Tocantinópolis-TO.Com base nos resultados e conclusões foi visto que os idosos adentraram na AMI para melhorar os aspectos da sua saúde física (aspectos como estar acima do peso, melhorar a pressão arterial e diminuir as dores no corpo) e/ou sua saúde psicossocial ou em decorrência de convite/incentivo de amigos (maior convívio social). Foi possível apontar que locais como a AMI têm grande importância e poder de transformar a vida do idoso, melhorando a sua sensação de bem-estar ao propiciar aos mesmos uma vida mais autônoma e socializante, porém ainda é necessário melhorar a prevenção de possíveis acidentes como, por exemplo, aferir a pressão arterial de todos os idosos antes e após as respectivas atividades físicas, além de criar estratégias para estimular o público masculino a aderirem tais práticas, uma vez que o número de mulheres frequentes na AMI é significativamente inferior e maior em relação ao público masculino.

O artigo dez, como os outros artigos em sua maioria, tem como objetivo analisar e descrever os motivos que levam os idosos a ingressarem e permanecerem em programas de exercícios físicos. Participaram dessa pesquisa 54 idosos, sendo 41 mulheres e 13 homens, com faixa etária de 66 a 68 anos. Durante a entrevista com perguntas abertas e fechadas, pode-se concluir que as mulheres aderiram ao programa de exercícios físicos por orientação médica e também para melhorar a saúde, diferentemente dos homens que aderiram aos projetos por vontade própria e

conscientização de que o exercício físico lhes proporciona uma melhora em sua vida no geral. Já os benefícios psicológicos, biológicos e sociais estão relacionados com a autoestima, melhora do condicionamento físico e o relacionamento com outras pessoas, tanto para os homens como para as mulheres.

O artigo onze caracteriza-se como um estudo descritivo e o instrumento de coleta de dados foi um questionário sociodemográfico e uma entrevista semiestruturada sobre os fatores influenciadores para a prática de exercícios resistidos em idosos. Foram entrevistados 22 idosos de ambos os gêneros na faixa etária entre 60 e 81 anos. O estudo mostra que os principais motivos por ordem de frequência das respostas são: melhoria na qualidade de vida, influência dos amigos e da família. Em contrapartida, quando indagados sobre as principais dificuldades para adesão à programas de exercício físico, o estudo mostrou que em sua grande maioria os idosos relatam não haver motivo aparente, seguido do próprio comodismo e disponibilidade de tempo. Dito isso, conclui-se que a procura de uma melhor qualidade de vida, bem como a possibilidade de socializar-se são importantes influenciadores para prática de exercícios resistidos neste grupo de idosos estudados.

O artigo doze, se difere dos outros por ser uma pesquisa feita em Portugal. O objetivo foi investigar os principais fatores de adesão e permanência de pessoas idosas no programa comunitário de exercício físico. O estudo qualitativo realizou entrevistas semiestruturadas a 17 participantes (idade média 75 anos), sendo que os participantes entrevistados frequentavam o programa há no mínimo 2 anos. Como fatores de adesão pode-se salientar: Indicação para a prática, gosto e o prazer pelo exercício físico e o desporto, interação social, saúde e manter-se mais ativo. Diante desses resultados, foi possível apontar que pessoas idosas aderem à prática do exercício físico principalmente pela indicação de outras pessoas, e por se mantem motivados pela interação social que esta prática, realizada em grupo, promove. Outros fatores relacionados com a adesão estão associados aos benefícios à saúde, que, por sua vez, estão relacionados à independência funcional e social.

5.2 ANÁLISE GERAL/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da análise de dados apresentada acima, foi possível perceber que os doze artigos apresentam um mesmo objetivo, sendo que três artigos (1,4 e 5) utilizaram o mesmo método para a utilização de perguntas, o mesmo questionário, com os

mesmos tipos de fatores motivacionais. Em todas as pesquisas, há predominância do sexo feminino, o que aponta para uma possível tendência de as mulheres buscarem mais os cuidados com a saúde. Os artigos apontam que as mulheres procuram ir mais ao médico e fazem exames de rotina com mais frequência que os homens, procuram estabelecer e criar um vínculo de amizade, pois nesta fase da vida muitas idosas, já viúvas, se sentem sozinhas. Outro dado significativo é a busca pela independência funcional e social, pela melhora na autoestima, qualidade de vida, lazer, entre outras coisas. Já o público masculino opta pela prática de atividade física para melhora de saúde, qualidade de vida, independência, bem-estar e socialização.

Pode-se constatar, a partir da pesquisa, que as mulheres buscam a pratica de atividade física por muitos mais fatores do que os homens, se preocupam mais com a saúde. As mulheres também se adaptam e aderem à atividade física com mais facilidade que o homem. Outro dado importante foi que em todos os artigos há a predominância de entrevistas e questionários, sendo que, como já mencionamos anteriormente, três destes artigos utilizou o mesmo modelo de perguntas/questionário. Diante disso evidencia-se uma limitação no uso de metodologias de pesquisa sobre este tema. Talvez por isso os resultados finais sejam muito semelhantes em todas as pesquisas.

Em relação a distribuição geográfica destas pesquisas, foram encontradas pesquisas em diversos estados do Brasil, dentre eles Tocantins, Piauí, Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro, Santa Catarina, Minas Gerais, Rio Grande do Norte, entre outros e um artigo em Portugal. A região mais predominante foi a região sudeste, com cinco pesquisas.

Por fim, os dados mais relevantes encontrados indicam que para além da questão da saúde (que aparece nas pesquisas com um cunho mais reducionista, biológico) estão presentes outros fatores como: melhora no condicionamento físico, ciclo de amizades, diminuição de dores e de medicações devido a pratica de atividades físicas, o lazer, o aumento da força, da resistência, da flexibilidade, a perda de peso corporal, a autoconfiança e a melhora na autonomia para realizar as atividades cotidianas. Todos estes fatores são vistos como positivos para a vida destes idosos, que os identificam com a sensação de bem-estar, melhor convívio social e qualidade de vida.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PARADELLA, Rodrigo**.** Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. **Agência IBGE**, 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: 04 abril. 2020.

BOTH, Agostinho; MAQUES, Carmem; DIAS, José. **A educação, a cultura, o esporte e o lazer para os idosos**. São Paulo, 2016.

KÜCHEMANN, Berlindes. **Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios**. Revista Sociedade e Estado - Volume 27. Número 1 - Janeiro/Abril 2012.

ROSA, Bárbara. **Envelhecimento, força muscular e atividade física: uma breve revisão bibliográfica**. Revista Científica FacMais, Volume. II, Número 1. Ano 2012/2º Semestre.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André. **A importância do exercício físico no envelhecimento**. Revista da Unifebe (Online) 2011; 9(jan/jun):163-175.

CASTRO, Marcela; LIMA, Leopoldo; DUARTE, Emerson. **Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos**. Revista Brasileira de Ciência e Esporte. 2016.

CAMARANO, Ana; KANSO, Solange; MELLO, Juliana. **Como vive o idoso brasileiro?**. São Paulo, 2015.

BARBOSA, Robson *et al*. **Qualidade de vida na terceira idade: um estudo de caso com os beneficiários do Programa "Leite da Paraíba" na cidade de Campina Grande – PB**. Paraíba, 2008.

FERREIRA, Gleice. **O lazer sob a perspectiva de pessoas idosas: importância, significados e vivências**. Revista Brasileira de Estudos do Lazer. Belo Horizonte, v. 4, n. 1, p. 70-87, jan./abr. 2017.

WICHMANN, Francisca *et al.* **Satisfação do idoso na convivência em grupos**. Revista Contexto & Saúde, Rio Grande do Sul, v. 10, n. 20, p. 491-498, jan/jun. 2011.

WICHMANN, Francisca; COUTO, Analice; AREOSA, Silvia; MONTANES, Maria. **Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2013; 16(4):821-832.

GIRALDI, Rita. **Espaços de lazer para a terceira idade: sua análise por meio de diferentes vertentes**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2014; 17(3):627-636.

AZEREDO, Zaida; AFONSO, Maria. **Solidão na perspectiva do idoso**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2016; 19(2):313-324.JÚNIOR, Onildo. **Turismo e lazer para a terceira idade**. Universidade de Brasília. Brasília, 2005.

STELLA, Florindo et al. **Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física**. Universidade Estadual Paulista - UNESP Rio Claro. São Paulo, 2002.

CARNEIRO, Rachel. **Qualidade de vida e bem-estar subjetivo na terceira idade**. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2011.

SANTOS, Andreia; FREITAS, Juvair. **Políticas públicas e direitos dos idosos: desafio do brasil contemporâneo – um diagnóstico para o município de anápolis, goiás**. Revista de Economia, Anápolis-GO, vol. 12, nº 02, p.178-195 Jul/Dez. 2016.

PENA, Aris. **Proposta de intervenção para melhoria da qualidade de vida de pacientes idosos com hipertensão**. Universidade Federal de Minas Gerais. Minas Gerais, 2015.

MOURA, Giselle; SOUZA, Luciana. **Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios á velhice**. Universidade Federal de Minas Gerais. Minas Gerais, 2012.

SIVIERO, Camila; NETO, Leonardo; DOMINGUES, Thiago. **Recreação como proposta de melhora na autoestima na terceira idade**. UNISALESIANO. São Paulo, 2012.

SAKR, Alexandre. **O idoso na academia de ginástica – aspectos fisiológicos e psicossociais do treinamento na musculação**. Universidade Federal de Minas Gerais. Minas Gerais, 2009.

METZNER, Andreia; CAMOLESI, Drieli. **Atividades lúdicas na terceira idade: benefícios para um grupo de mulheres da cidade de Jaborandi**. Revista Fafibe Online — ano V – n.5 — nov. 2012.

MENDES, Márcia et al. **A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração**. Revista Acta Paul Enferm. 2005;18(4):422-6.

SCHENEIDER, Rodolfo; IRIGARAY, Tatiana. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais**. Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Rio Grande do Sul, 2008.

OLIVEIRA, Aldalan; OLIVEIRA, Lúcia; ARANTES, Paula; ALENCAR, Mariana. **Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática**. REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL., RIO DE JANEIRO, 2010; 13(2):301-312.

MORI, Guilherme; SILVA, Luciene. **Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida**. Motriz, Rio Claro, v.16, n.4, p.950-957, out./dez. 2010.

GEIB, Lorena. **Determinantes sociais da saúde do idoso**. Revista Ciência & Saúde Coletiva, 17(1):123-133, 2012.

MACIEL, Marcos. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

OLIVEIRA, MARIA. **O lazer nos grupos de convivência para idosos: prática renovada de sociabilidade**. Universidade do Vale do Paraíba. Paraíba, 2014.

MIRANDA, Gabriella; MENDES, Antonio; SILVA, Ana. **O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras**. Programa de Pós-graduação em Saúde Pública do Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães da Fundação Oswaldo Cruz. Pernambuco, 2014.

GOMES, Ivani *et al*. **A busca da socialização de idosos por meio de atividades de recreação e lazer**. Universidade Federal de Viçosa. Minas Gerais, 2004.

TRENTINI, Clarissa. **Qualidade de vida em idosos**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Rio Grande do Sul, 2004.

ROMÃO, Raquel. **A importância do lazer na promoção do envelhecimento bem-sucedido**. Universidade do Algarve. Portugal, 2013.

MATSUDO, Sandra; MATSUDO, Victor; NETO, Turíbio. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Revista Brasileira Med Esporte. Vol. 7, Nº 1 – Jan/Fev, 2001.

MAZO, GZ; LIPOSCKI, DB. **Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos**. Revista brasileira de fisioterapia, São Carlos, v. 11, n. 6, p. 437-442, nov./dez. 2007.

MAIA, Bruna *et al*. **Consequências das quedas em idosos vivendo na comunidade**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2011.

FERREIRA, Olivia *et al*. **Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional**. Rev. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2012 Jul-Set; 21(3): 513-8.

DAWALIBI, Nathaly *et al*. **Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO**. Universidade São Judas Tadeu. São Paulo, 2013.

RIBEIRO, José *et al*. **Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012.

STONE, Rodrigo *et al*. **Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia:** um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.12. n.78. p.819-823. Nov./Dez. 2018.

BITENCOURT, Lais; SIMÕES, Regina. **Motivos de permanência dos idosos praticantes de ginástica orientada**. Revista brasileira. Ci. e Mov, Minas Gerais, 2019.

CABRAL, José. **Aspectos motivacionais de idosos que praticam atividade física**. Centro de ciências da saúde. Rio Grande do Norte, 2016.

PEREIRA, Mariana. **Fatores motivacionais a prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo "comunidade ativa" no município de Imbituba – SC**. Universidade do Sul de Santa Catarina. Santa Catarina, 2017.

GRASSO, Fernanda. **Fatores motivacionais que levam os idosos a realizarem exercícios físicos**. Centro universitário de Brasília – Uniceub. Brasília, 2015.

LOPEZ, Luiza. **Análise da aderência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica na cidade do Rio Grande/RS**. Dissertação de mestrado. Universidade Federal de Pelotas. Rio Grande do Sul, 2016.

MIRANDA, Fabio *et al*. **Corporalidade na concepção de idosos atuantes em um programa de academia pública**. Research, Society and Development, n. 9. Rio de Janeiro, 2020.

COSTA, Fabio; CABRAL, Camila; SANTOS, Andreia. **Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para saúde e o lazer**. Licere, Belo Horizonte, v.20, n.4, dez/2017.

SALVIANO, Luan. **A participação de idosos na academia da melhor idade em Tocantinópolis/TO**. Universidade Federal do Tocantins. Tocantis, 2019.

JOSEFINO, Fabricio. **Motivos de adesão e aderência de idosos em diferentes programas de exercícios físicos na cidade de Criciúma/SC**. Santa Catarina, 2015.

BEZERRA, Kaaio *et al*. **Fatores que influenciam a prática de exercícios resistidos em idosos no município de Patos-PB**. Revista Brasileira de Educação e Saúde, v. 6, n.2, p. 21-24. Paraíba, 2016.

COSTA, Jussara. **Fatores de adesão e permanência à prática em programa de exercícios físicos entre pessoas idosas do norte de Portugal**. Portugal, 2020.

GLEIDIELI BRIOLI ATHAYDE
LARA BITILHER DE BRITTO

FATORES QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E PERMANÊNCIA DE IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

APROVADA EM: ____/____/_____

BANCA EXAMINADORA

Ana Carolina C. Rigoni

Profª. Drª. ANA CAROLINA CAPELLINI RIGONI

Orientadora - UFES

Profº. Drº. EDSON CASTARDELI

Examinador Interno - UFES

Profº. Drº. UBIRAJARA DE OLIVEIRA

Examinador Interno - UFES

Este documento foi assinado digitalmente por EDSON CASTARDELI
Para verificar o original visite: https://api.lepisma.ufes.br/arquivos-assinados/192615?tipoArquivo=O

Este documento foi assinado digitalmente por EDSON CASTARDELI
Para verificar o original visite: https://api.lepisma.ufes.br/arquivos-assinados/192615?tipoArquivo=O

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA

O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por
EDSON CASTARDELI - SIAPE 1719478
Departamento de Desportos - DD/CEFD
Em 18/05/2021 às 20:45

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link:
https://api.lepisma.ufes.br/arquivos-assinados/192615?tipoArquivo=O

Este documento foi assinado digitalmente por EDSON CASTARDELI
Para verificar o original visite: https://api.lepisma.ufes.br/arquivos-assinados/192615?tipoArquivo=O