

# ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS: MOTIVOS PARA ADERÊNCIA E PERMANÊNCIA



Kathery Nara Moreira da Gama<sup>1</sup>

Rachel Cezar de Moraes<sup>2</sup>

Vivian de Oliveira<sup>3</sup>

Leonardo Tavares Martins<sup>4</sup>

Ivan Wallan Tertuliano<sup>5</sup>

**Resumo:** O objetivo do presente estudo foi investigar, através de uma revisão de literatura, os motivos que levam à aderência e à permanência dos idosos em programas de atividades físicas. Foram utilizados estudos publicados em língua portuguesa entre 2012 e 2018, acessados pelos buscadores: Google Acadêmico, Scielo, Pubmed, Lilacs, Capes Periódicos e Proquest. Como critério de inclusão, utilizou-se apenas artigos originais, publicados em português e de periódicos com nota Qualis acima de B4. Os artigos revisados demonstraram que o principal fator que leva à aderência de idosos à prática de atividade física é a indicação médica, seguido do fator prevenção de doenças. Sobre os motivos de permanência, os fatores mais citados nos estudos revisados foram a sociabilidade e o bem-estar. Com isso, pode-se tecer que a saúde e a prevenção de doenças foram os principais motivadores para a prática e que para a permanência, a sociabilidade e o bem-estar são fatores relevantes.

**Palavras-chave:** Atividade física; Motivação; Idosos.

## PHYSICAL ACTIVITY FOR ELDERLY: REASONS FOR ADHERENCE AND CONTINUITY

**Abstract:** The aim of the present study was to investigate the reasons that lead the adherence and continuity of elderly people in physical activity programs through a literature review. We used studies published in Portuguese between 2012 and 2018, accessed by the search engines: Google Scholar, Scielo, Pubmed, Lilacs, Capes Periodicals and Proquest. As inclusion criteria, we used only original articles, published in Portuguese and from journals with Qualis grade above B4. The reviewed articles showed that the main factor leading to the adherence of the elderly to the practice of physical activity was medical indication, followed by the disease prevention factor. Regarding the reasons for continuity, the most cited factors in the reviewed studies were sociability

.....

1 Graduada em educação física pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo - UNASP, São Paulo, SP, Brasil. E-mail: kathygama2010@gmail.com

2 Graduanda em educação física pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo - UNASP, São Paulo, SP, Brasil. E-mail: rachelczar87@gmail.com.

3 Mestra. Centro Universitário IESB, Brasília, DF, Brasil. E-mail: vivian\_oliveira58@hotmail.com.

4 Doutor em educação pela Universidade Estadual de Campinas, Brasil(2010). Professor do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo, Brasil. E-mail: leo.unasp@gmail.com.

5 Doutor em desenvolvimento humano e tecnologias pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Brasil (2016). Professor Assistente da Universidade Anhembi Morumbi, Departamento de Ciências da Saúde, São Paulo, SP, Brasil. E-mail: ivanwallan@gmail.com

and well-being. Thus, it can be said that health and disease prevention were the main motivating factors for the practice and that for continuity, sociability and well-being are relevant factors.

**Keywords:** Physical activity; Motivation; Seniors.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2015), idoso é um indivíduo com 60 anos de idade ou mais, em países em desenvolvimento, ou com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos. O envelhecimento é considerado um evento natural, dinâmico e crescente na população mundial (FERNANDES et al., 2012). Mendes et al. (2005) asseveram que envelhecer é um processo natural, uma etapa da vida do ser humano em que ocorre a deterioração física, surgimento de doenças e maus hábitos, o que, na maioria das vezes, podem ser controlados.

Acrescentando-se ao supracitado, com um viés psicológico e social, Scortegagna e Oliveira (2012) dizem que, devido às dificuldades de enfrentamento da realidade social, muitos idosos negam a própria realidade e idade para que possam ser novamente aceitos nos grupos dos mais jovens. Tal comportamento resume-se ao não enfrentamento da velhice. As autoras afirmam que manter-se jovem e ativo é desejo de todos que estão envelhecendo, porém é necessário ter consciência da idade, aceitando-a e vivendo plenamente.

Manter a autonomia e a independência durante o processo de envelhecimento são metas fundamentais a serem alcançadas (MACIEL, 2010). Por isso, atualmente, muitos idosos se preocupam com a saúde e buscam envelhecer de forma mais ativa, praticando alguma atividade física, seja num grupo de caminhada, de ginástica, de dança ou de corrida, o que os faz, também, sentir-se inclusos em algum grupo social. Em outras palavras, envelhecer de forma saudável é aproveitar as oportunidades de socialização e priorização da saúde em prol da melhor qualidade de vida. Três são os componentes principais do envelhecimento ativo, considerado um envelhecimento bem sucedido: (1) anulação da doença ou da incapacidade relacionada à doença, (2) manutenção elevada das funções psicológica e cognitiva e (3) engajamento constante e ativo em atividades sociais e produtivas (atividades pagas ou não, criadoras de valor social) (PAPALIA; FELDMAN, 2013)

Diante disso, WHO (2015) define envelhecimento ativo como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. No que tange a envelhecer de forma ativa, a literatura aponta que a atividade física pode ser um fator comportamental que contribui com a prevenção da morbidade e mortalidade em idosos (BOOTH et al., 2000).

Em contrapartida, o declínio nos níveis de atividade física habitual contribui para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças, como osteoporose, hipertensão arterial, diabetes mellitus e demência (MONTIEL et al., 2016). Neste sentido, a prática de exercícios tem sido apontada como estratégia para prevenir tais doenças, além da perda de aptidão funcional (CARVALHO; MADRUGA, 2011; CHAIM et al., 2010; GONÇALVES et al., 2014; MAZINI FILHO et al., 2010; MOTA; LAURENTINO, 2012).

Em adição ao supracitado, McArdle, Katch e Katch (2018) afirmam que a prática de atividade física é de suma importância para a manutenção dos níveis adequados de aptidão funcional. Todavia, é necessário algum fator motivador, chamado apenas de motivo ou mesmo motivação, para que o idoso se engaje em tal atividade (WEINBERG; GOULD, 2017). Pode ser, por exemplo, a necessidade de se sentir mais novo, de se sentir incluso em algum grupo, ou até mesmo para acompanhar os mais jovens que estão ao seu redor (MAZINI FILHO et al., 2010).

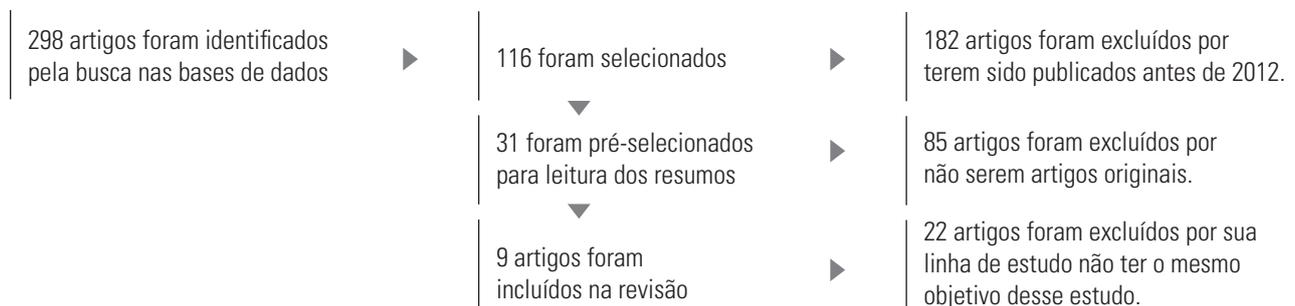
Podemos considerar que os motivos são a base do processo motivacional (SAMULSKI, 2009) e, esses são, portanto, essenciais para que o idoso se engaje em atividades físicas, (GARAY; OLIVEIRA, 2012; LIZ et al., 2010; TELLES et al., 2016). Assim, é necessário entender tais motivos, já que a partir deles pode-se planejar, de forma mais assertiva, estratégias de intervenção que promovam a aderência do idoso à prática de atividade física. Por isso, o objetivo do presente estudo foi revisar os motivos que levam à aderência e permanência dos idosos em programas de atividades físicas através de uma revisão de literatura.

## Método

Para o presente estudo, a busca dos artigos ocorreu entre os meses de junho e agosto de 2018. Os descritores utilizados foram: “Motivação e Idoso”, “Motivação e Atividade Física”, “Motivação e Aderência”, “Aderência e Prática de Atividade Física e Aderência-Exercícios”, “Motivação e Exercícios”, “Permanência-idosos”, “Permanência e Atividade Física”, “Motivação e permanência”, “Motivação e Adesão”, “Adesão e atividade física”, “Adesão e idoso”. Os artigos analisados são datados do período de 2012 a 2018, e foram acessados pelos buscadores: Google Acadêmico, Scielo, Pubmed, Lilacs, Capes Periódicos e Proquest.

Como critério de inclusão, utilizou-se apenas artigos originais, publicados em português e de periódicos com nota Qualis acima de B4. Cabe tecer que a busca de artigos publicados apenas em português se deu pelo motivo de garantirmos que a população investigada fosse brasileira. A busca totalizou 298 artigos, dos quais 182 foram descartados por terem sido publicados antes de 2012. Foram analisados os títulos dos 116 restantes e 31 foram considerados relevantes para o presente estudo e, assim, leu-se os resumos dos mesmos. Desses, 22 foram excluídos por não preencherem os critérios de inclusão, ou seja, o objetivo dos estudos não eram os mesmos do presente estudo, restando 9 artigos, os quais foram lidos na íntegra e considerados relevantes para o estudo. Os artigos incluídos na revisão são apresentados abaixo (Fluxograma 1).

Fluxograma 1 – Busca, seleção e exclusão dos estudos



Fonte: elaborado pelos autores.

## Resultados

No Quadro 1 se encontra um resumo de cada um dos artigos considerados neste estudo.

**Quadro 1 – Apresentação dos estudos revisados.**

<b>Autor (ano)</b>	<b>Amostra</b>
Ribeiro et al. (2012)	199 idosos de ambos os sexos, todos praticantes de atividade física (hidroginástica ou ginástica), com idade superior a 60 anos.
Meurer, Bertoldo Benedetti e Zarpellon Mazo (2012)	140 idosos de ambos os sexos, com idade entre 60 a 88 anos.
Cavalli et al. (2014)	263 participantes de ambos os sexos, com idade entre 60 e 69 anos.
Lopes et al. (2014)	62 idosos de ambos os sexos, com idade superior a 68 anos.
Krug, Lopes e Mazo (2015)	30 idosas fisicamente inativas, com 80 anos ou mais.
Coelho et al. (2017)	30 idosos, de ambos os sexos, fisicamente ativos, com idade entre 60 a 85 anos.
Bavoso et al. (2017)	43 praticantes de atividades físicas, de ambos os sexos, com idade superior a 40.
Costa et al. (2017)	30 idosos, de ambos os sexos, com a faixa de idade entre 60 a 87 anos.
Teixeira et al. (2018)	60 idosos, de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos, praticantes de hidroginástica.

Fonte: elaborado pelos autores

Ribeiro et al. (2012) realizaram um estudo com os objetivos de identificar os principais motivos que levaram idosos a aderir a programas de atividade física e verificar a importância que eles atribuem a ela. Participaram do estudo 199 idosos de ambos os sexos, todos praticantes de atividades físicas (hidroginástica ou ginástica) com idade superior a 60 anos.

Os autores aplicaram aos sujeitos um questionário com questões abertas e fechadas acerca dos dados pessoais dos participantes, das atividades físicas que eles praticavam e do tempo de participação nas atividades, além de questões relacionadas à motivação para a prática, a importância da prática para a sua vida e o nível socioeconômico dos participantes.

Os resultados mostraram que o motivo que mais conduziu os participantes à prática de atividade física foi a prevenção de problemas de saúde (68,8%), seguido do aconselhamento médico (58,8%). Em relação à importância da atividade física, 95% dos idosos consideraram a prática importante para sua saúde e qualidade de vida. Diante disso, os autores concluíram que a população desse estudo apresentava uma postura consciente em relação a importância da atividade física para a saúde.

Meurer, Benedetti e Mazo (2012) buscaram analisar os fatores que levaram idosos a aderir

a um programa de atividade física, e a relação entre esses motivos e o tempo de participação. Participaram do estudo 140 idosos, de ambos os sexos e com idades entre 60 e 88 anos, sendo que 61 deles participavam do programa a mais de um ano e 79 a menos de um ano. Os participantes responderam um questionário com questões abertas, com o objetivo de apontarem os fatores de aderência ao programa e foi também utilizado um inventário de motivação para a prática regular de atividade física.

Os resultados mostraram que, com relação aos fatores motivacionais para a aderência no programa, a recomendação médica (48,6%) e a saúde (33,40%) foram os mais citados pelos idosos. Em relação aos fatores que contribuíram para permanência dos idosos no programa, o que se destacou foi o prazer pela prática (32,1%), principalmente entre aqueles que praticavam exercício físico a pelo menos um ano. Os autores concluíram que a recomendação médica associada ao prazer pela prática foram fatores importantes para aderência e permanência no programa, e que após um ano de prática o prazer foi o fator predominante para permanência junto ao programa.

O estudo de Cavalli et al. (2014) objetivou identificar o que motivava a participação de idosos em programas de atividades físicas em duas universidades conveniadas, uma no Brasil e outra em Portugal. O estudo foi composto por 263 idosos, com idade entre 60 e 89 anos, de ambos os sexos, praticantes de ginástica, hidroginástica e musculação. Desses, 213 idosos residiam no Brasil e 50, em Portugal. Para coleta de dados foi utilizado um questionário formado por questões fechadas com informações sobre o sexo, país, idade, tipo de atividade física praticada e uma questão sobre o motivo da aderência nas atividades.

Os resultados demonstraram que, quando comparados, existem diferenças quanto aos motivos de adesão dos idosos dos dois países. Para os idosos brasileiros, o fator mais importante foi a indicação médica (56,9%), enquanto que os portugueses indicaram a manutenção da flexibilidade (68%). Quando comparados os dados sobre a importância atribuída à atividade física, as diferenças entre eles foram menores, tendo o fator prevenção de problema de saúde como o mais apontado pelos idosos dos dois países, o que, para os autores, demonstrou que os motivos e objetivos dos dois grupos eram os mesmos.

Lopes et al. (2014) realizaram um estudo que buscou verificar os motivos de ingresso e permanência de um grupo de idosos em atividades físicas aquáticas (hidroginástica e natação). Participaram do estudo 62 idosos de ambos os sexos, com idade mínima de 60 anos e que praticavam as atividades ao menos uma vez por semana. A fonte dos autores foi um banco de dados referentes aos anos de 2010, 2011, e 2012, do qual foram extraídas as informações contendo os motivos de ingresso e permanência nas atividades aquáticas.

Os resultados mostraram que 51,6% dos idosos iniciam as atividades físicas por indicação médica e busca por qualidade de vida e saúde. Em relação à permanência 48,4% apontaram como motivo a melhora da qualidade de vida e 38,7% apontaram o gosto pela prática. Com os resultados obtidos, os autores concluíram que os idosos permaneceram no programa pelo mesmo motivo que entraram, indicando a eficiência do mesmo.

Krug, Lopes e Mazo (2015) tentaram identificar os obstáculos e facilitadores encontrados por idosos para a prática de atividade física. O estudo foi composto por 30 idosas, fisicamente inativas, com 80 anos ou mais. Os autores aplicaram um questionário intencional com questões voltadas para o nível de atividade física das idosas e os resultados demonstraram que as idosas inativas fisicamente citaram uma quantidade maior de fatores referentes às barreiras enfrentadas para a

prática de atividade física, destacando-se a limitação física. Entre os facilitadores, as idosas citaram o prazer pela prática como um fator favorável para seu ingresso em práticas de atividade física.

Diante desses resultados os autores concluíram que a partir do conhecimento desses obstáculos e facilitadores pode-se estabelecer intervenções para a inclusão de idosas longevas inativas fisicamente em programas de atividades físicas, visando certas mudanças de comportamento, para que se tornem ativas e envelheçam de forma saudável, com melhores condições físicas e independência.

Coelho et al. (2017) realizaram um estudo com o objetivo de avaliar a prática e o motivo de adesão e permanência de um grupo de idosos em um programa de atividade física. Participaram 30 idosos de ambos os sexos, com idade entre 60 a 85 anos. Os autores utilizaram um formulário estruturado com perguntas que procuravam investigar os motivos de adesão e permanência dos participantes.

Os resultados mostraram que a faixa etária que mais praticava atividade física era entre 60 e 65 anos. Com relação aos motivos para adesão e permanência nas atividades físicas o fator bem-estar foi o mais citado, tanto para o sexo feminino (80%) quanto para o masculino (100%). Com os resultados obtidos os autores concluíram que para os idosos que participaram do estudo, a adesão e permanência à atividade física estão associadas ao bem-estar advindo da prática.

Bavoso et al. (2017) investigaram a relação entre a autoestima e a motivação de adultos e idosos praticantes de atividade física. Para isso contaram com uma amostra de 43 participantes, a maioria do sexo feminino com mais de 40 anos, todos praticantes de atividades físicas. Foi aplicado um questionário socioeconômico e a escala de motivação para a prática de exercício físico, a qual é dividida em 4 fatores: indicação médica, socialização, aparência física e manutenção de saúde. Para avaliação da autoestima, utilizou-se a escala de Rosenberg.

Verificou-se uma associação significativa entre autoestima e indicação médica ( $p = 0,002$ ). Diante de tais resultados os autores concluíram que a motivação para a prática de atividade física diferiu entre adultos e idosos, sendo que nos adultos a motivação foi multifatorial, e nos idosos os fatores predominantes foram a socialização e manutenção da saúde, seguidos da indicação médica e estética.

Costa et al. (2017) analisaram os fatores que motivavam 30 idosos de 60 a 86 anos, de ambos os sexos a participarem de programas de atividade física. Através de entrevistas semiestruturadas e observações, os autores constataram que os fatores que mais se destacaram com relação a motivação para a prática foram: melhoria da saúde, lazer, socialização e perda de peso.

O estudo também identificou os principais facilitadores à adesão dessa prática: amigos (33%), iniciativa própria (33%) e incentivo de familiares (17%). Diante de tais resultados os autores concluíram que manter um estilo de vida ativo durante o envelhecimento auxiliou, não só na qualidade de vida, mas também nos fatores psicossociais, o que facilitou a permanência dos idosos em programas de atividade física.

Teixeira et al. (2018) investigaram os principais motivos que levam idosos a aderirem à prática da hidroginástica. A amostra foi composta por 60 idosos, de ambos os sexos, todos com 60 anos de idade ou mais, praticantes de hidroginástica há pelo menos 3 meses, com frequência de duas ou mais vezes na semana. A coleta de dados foi feita por meio de um questionário com oito perguntas de múltipla escolha que caracterizavam o sexo dos participantes, o tempo de prática, a frequência, o motivo para ter iniciado e os motivos de permanência.

Os resultados demonstraram que 80% dos idosos apresentaram a indicação médica e a prevenção de doenças como principais motivos de aderência à hidroginástica. Além disso, 36,7% afirmaram possuir a motivação pela modalidade por conta da atividade em grupo. Diante de tais resultados, os autores concluíram que a indicação médica se destacou como o principal motivo para iniciar as atividades e que as aulas em grupo auxiliaram na permanência dos idosos no programa.

## Discussão

O presente estudo teve como objetivo investigar os motivos que levam à aderência e permanência dos idosos em programas de atividades físicas por meio de uma revisão de literatura. Muitos estudos indicaram que a prevenção dos problemas de saúde e a indicação médica foram os motivos mais apontados pelos idosos para iniciarem um programa de atividades físicas (BAVOSO et al., 2017; CAVALLI et al., 2014; LOPES et al., 2014; MEURER; BERTOLDO BENEDETTI; ZARPELLON MAZO, 2012; RIBEIRO et al., 2012; TEIXEIRA et al., 2018), ou seja, de maneira geral, os idosos apresentaram preocupação com a saúde, influenciados pelas problemáticas que o envelhecimento causa.

A literatura aponta que os idosos ao buscarem tratamento médico em decorrência das problemáticas supracitadas, deparam-se com a atividade físicas como um dos principais fatores de prevenção e manutenção da saúde do idoso (CHAIM et al., 2010; MANZINI FILHO et al., 2010; WHO, 2015).

Quanto aos motivos de permanência, os estudos revisados demonstraram que foram relacionados ao convívio social com o grupo de prática (BAVOSO et al., 2017; TEIXEIRA et al., 2018), prazer pela prática (COELHO et al., 2017; KRUG; LOPES; MAZO, 2015; LOPES et al., 2014; MEURER; BERTOLDO BENEDETTI; ZARPELLON MAZO, 2012) e prevenção de doenças (BAVOSO et al., 2017; CAVALLI et al., 2014; LOPES et al., 2014; MEURER; BERTOLDO BENEDETTI; ZARPELLON MAZO, 2012; RIBEIRO et al., 2012; TEIXEIRA et al., 2018), o que tem direta relação com a qualidade de vida.

Ao falar da socialização, convívio social com o grupo de prática, Weinberg e Gould (2017) esclarecem que o espaço social se caracteriza como uma das perdas geradas pelo envelhecimento, principalmente após o afastamento do indivíduo de seu trabalho por conta da idade. Dessa forma, a prática de atividade física pode ser entendida como um mecanismo utilizado para suprir tal perda, uma vez que ao adicionar em sua rotina aquela atividade física, ele fará parte de um grupo social e se sentirá acolhido e incluso em algo, o que é de suma importância nessa fase da vida (SCORTEGAGNA; OLIVEIRA, 2012).

Em relação ao prazer pela prática, os estudos supracitados indicam que este é gerado pela prática continuada. Isso se deve pela aptidão funcional adquirida, percebida nas melhoras físicas nas ações do seu dia a dia, o que faz que se sintam bem e, assim, sentem prazer em tal prática (CHAIM, et al., 2010). No geral, foi visto que a conscientização do idoso acerca da importância de sua qualidade de vida é algo relevante para a permanência na prática de atividade física. Além disso, o resultado que a prática de atividade física traz para a vida do idoso, ao sentir bem-estar, prazer, acolhimento e melhor condição para as ações cotidianas, faz com que ele se sinta mais motivado a permanecer naquela prática física (BAVOSO et al., 2017; MONTIEL et al., 2016).

## Considerações finais

Os artigos revisados neste estudo demonstraram que os idosos foram motivados a praticarem atividade física por aspectos extrínsecos (indicação médica) e intrínsecos (prevenção dos problemas de saúde). Quanto aos motivos de permanência, a literatura demonstrou que os idosos também foram motivados por aspectos extrínsecos (convívio social) e intrínsecos (bem-estar). Tais fatores demonstram íntima relação com a ideia de bem-estar físico/psicológico.

As limitações encontradas nesse estudo deram-se pela falta de padronização nos instrumentos utilizados pelos estudos, demonstrando a necessidade da construção de instrumentos que padronizem as informações e facilitem o entendimento dos reais motivos. Assim, estudos futuros devem ser conduzidos com olhares para tais limitações.

## Referências

- BAVOSO, D.; GALEOTE, L.; MONTIEL, J. M.; CECATO, J. F. Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos. In: **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 7, n. 2, p. 26–37, 2017.
- BOOTH, F. W.; GORDON, S. E.; CARLSON, C. J.; HAMILTON, M. T. Promoting stair climbing: Effects of message specificity and validation. In: **Journal of Applied Physiology**, Bethesda, v. 88, n. 1, p. 774–787, 2000.
- CARVALHO, R. B. C.; MADRUGA, V. A. Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero. In: **Motriz**, Rio Claro, v. 17, n. 2, p. 328–337, 2011.
- CAVALLI, A. S.; POGORZELSKI, L. V.; DOMINGUES, M. R.; AFONSO, M. R.; RIBEIRO, J. A. B.; CAVALLI, M. O. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 255–264, 2014.
- CHAIM, J.; RAMUNDO, M. E.; FERREIRA, C. A. S.; YUASO, D. R. Prática regular de atividade física e sedentarismo: influência na qualidade de vida de idosos. In: **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 7, n. 2, p. 198–209, 2010.
- COELHO, I. P. S. M.; FORMIGA, L. M. F.; MACHADO, A. L. G.; ARAÚJO, A. K. S.; MENDES, T. F.; BORGES, F. M. Prática de atividade física na terceira idade. In: **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 4, p. 1107–1112, 2017.
- COSTA, F. S.; CABRAL, C. O. M.; RODRIGUES, J. P.; SANTOS, A. M. Dos. Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para saúde e o lazer. In: **Licere**, Belo Horizonte, v. 20, n. 4, p. 212–237, 2017.
- FERNANDES, A. M. B. L.; FERREIRA, J. J. A.; STOLT, L. R. O. G.; BRITO, G. E. G.; CLEMENTINO, A. C. C. R.; SOUSA, N. M. Efeitos da prática de exercício físico sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos. In: **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 25, n. 4, p. 821–830, 2012.
- GARAY, L. C.; OLIVEIRA, A. P. Aderência e frequência em programas de atividades físicas: a influência de diferentes níveis de aptidão física. In: **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 20, n. 1, p. 56–64, 2012.
- GONÇALVES, K. C.; STREIT, I. A.; MEDEIROS, P. A.; SANTOS, P. M.; MAZO, G. Z. Comparação entre percepção da qualidade de vida e o nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas. In: **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, João Pessoa, v. 12, n. 39, p. 35–43, 2014.
- KRUG, R. D. R.; LOPES, M. A.; MAZO, G. Z. Barreiras e facilitadores para prática da atividade física de longevos inatas fisicamente. In: **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 21,

n. 1, p. 57–54, 2015.

LIZ, C. M.; CROSETTA, T. B.; VIANA, M. S.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica**. In: Motriz, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181–188, 2010.

LOPES, A. L.; STREIT, I. A.; DE MEDEIROS, P. A.; MAZO, G. Z. Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: Um estudo longitudinal. In: **Revista da Educação Física da UEM**, Maringá, v. 25, n. 1, p. 23–32, 2014.

MACIEL, G. M. Atividade física e funcionalidade do idoso. In: **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024–1032, 2010.

MAZINI FILHO, M. L.; ZANELLA, A. L.; AIDAR, F. J.; SILVA, A. M. S.; SALGUEIRO, R. S.; MATOS, D. G. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. In: **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 7, n. 1, p. 97–106, 2010.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: Nutrição, energia e desempenho humano. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

MENDES, M. R. S. S. B.; GUSMÃO, J. L.; FARO, A. C. M.; LEITE, R. C. B. O. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. In: **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 422–426, 2005.

MEURER, S. T.; BERTOLDO BENEDETTI, T. R.; ZARPELLON MAZO, G. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. In: **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 17, n. 2, p. 299–304, 2012.

MONTIEL, J. M.; MARTINELLI, J. E.; BARTHOLOMEU, D.; CECATO, J. F. **Envelhecimento Humano**. São Paulo: Memnon Edições, 2016.

MOTA, A. K. A.; LAURENTINO, D. N. A. Estudo da Flexibilidade em idosos do projeto de extensão “Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida do Idoso” do Departamento de Educação Física, UEPB. In: **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 17, n. 168, p. 1–8, 2012.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

RIBEIRO, J. A. B.; CAVALLI, A. S.; CAVALLI, M. O.; POGORZELSKI, L. V.; PRESTES, M. R.; RICARDO, L. I. C. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. In: **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969–984, 2012.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri: Manole, 2009.

SCORTEGAGNA, P. A.; OLIVEIRA, R. C. S. Idoso: um novo ator social. In: IX SEMINÁRIO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO DA REGIÃO SUL, Caxias do Sul. **Anais...** Caxias do Sul: Anped Sul, 2012, p.1-17.

TEIXEIRA, R. V.; LIMA, W. S.; ANDRADE, L. N.; FRANÇA, F. C. O. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. In: **Motricidade, Ribeira de Pena**, v. 14, n. 1, p. 175–178, 2018.

TELLES, T. C. B.; ARARUNA, L. C.; ALMEIDA, M. S.; MELO, A. K. Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico. In: **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 6, n. 1, p. 109–120, 2016.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017.

WHO, World Health Organization. **Relatório Mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra: Publicações da OMS, 2015.