

ASPECTOS MOTIVACIONAIS EM ADULTOS E IDOSOS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO: INICIAÇÃO, PERMANÊNCIA E FATORES DESESTIMULANTES

Data de submissão: 10/01/2024

Data de aceite: 26/01/2024

Taís Feitosa da Silva

Universidade Estadual da Paraíba
Campina Grande – Paraíba
<https://lattes.cnpq.br/3388214542179681>

Maria Eduarda Cavalcante Félix

Escola Cidade Integral Estadual Médio
Professora Maria José Costa Albuquerque
– Secretaria de Estado da Educação da
Paraíba
Olivedos – Paraíba
<https://lattes.cnpq.br/9804950972185933>

RESUMO: Uma das modalidades de exercícios físicos que ganham cada vez mais público é a musculação. As motivações para a procura dessa prática são diversas, entre as que mais se destacam são: busca pela qualidade de vida, que inclui (melhora no controle do sono, controle de ansiedade, redução de estresse, melhora a postura corporal, além de prevenir doenças como diabetes, problemas cardíacos), melhorias estéticas do corpo. O objetivo desse estudo foi identificar e descrever os aspectos de motivação que estimulam pessoas entre 40 e 60 anos a praticarem exercícios físicos, e identificar fatores que desestimulam a permanência desse público a longo prazo

nos ambientes provenientes de práticas de exercícios físicos. A pesquisa exploratória, de abordagem qualitativa, a pesquisa foi alimentada pela busca nas bases de dados correspondentes: Pubmed, Google Scholar e Periódicos da Capes (Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior), entre os meses de agosto a outubro de 2023. Para a coleta de informações, foram utilizados os seguintes descritores de busca: Atividade física para adultos e idosos; Exercício físico e motivação; Atividade física e envelhecimento; Academia e motivação. Foram encontrados 76 resultados, 46 não tinham relação com o tema, 30 foram selecionados por apresentarem proximidade com o tema da pesquisa, 9 foram excluídos automaticamente por tratarem de pesquisas sobre sobre treinos de alto rendimento ou de musculação infantil ou por apresentarem ano de publicação inferior preestabelecido nos critérios de exclusão, restando 21 estudos originais. Conclui-se que o fator mais relevante para a entrada em um programa de treinamento é a busca por melhora ou manutenção da saúde e o fator mais importante para manutenção neste programa são fatores sociais como diminuição do estresse e socialização.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física;

adultos; idosos; motivação.

MOTIVATIONAL ASPECTS IN ADULTS AND ELDERLY PEOPLE IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE: INITIATION, PERMANENCE AND DISSTIMULATING FACTORS

ABSTRACT: One of the types of physical exercise that is becoming increasingly popular is bodybuilding. The motivations for seeking this practice are diverse, among the ones that stand out the most are: search for quality of life, which includes (improved sleep control, anxiety control, stress reduction, improved body posture, in addition to preventing diseases such as diabetes, heart problems), aesthetic improvements to the body. The objective of this study was to identify and describe the aspects of motivation that encourage people between 40 and 60 years old to practice physical exercise, and to identify factors that discourage this group from remaining in long-term environments where physical exercise is practiced. The exploratory research, with a qualitative approach, the research was fueled by the search in the corresponding databases: Pubmed, Google Scholar and Capes Periodicals (Coordination for Personal Improvement of Higher Education), between the months of August to October 2023. For the information collection, the following search descriptors were used: Physical activity for adults and elderly people; Physical exercise and motivation; Physical activity and aging; Gym and motivation. 76 results were found, 46 were unrelated to the topic, 30 were selected because they were close to the research topic, 9 were automatically excluded because they were research on high-performance training or children's bodybuilding or because they had a lower year of publication. pre-established in the exclusion criteria, leaving 21 original studies. It is concluded that the most relevant factor for entering a training program is the search for improving or maintaining health and the most important factor for maintaining this program are social factors such as reducing stress and socialization.

KEYWORDS: physical activity; adults; elderly; motivation.

1 | INTRODUÇÃO

A prática de exercício físico traz diversos benefícios para a saúde das pessoas, de forma geral (MENDES; SILVA, 2020). As motivações para a procura dessa prática são diversas, entre as que mais se destacam são: busca pela qualidade de vida, que inclui (melhora no controle do sono, controle de ansiedade, redução de estresse, melhora a postura corporal, além de prevenir doenças como diabetes, problemas cardíacos, entre outros fatores), bem como a busca por um corpo estético, que está ligada diretamente com a autoestima.

Por outro lado, a desistência dos praticantes é recorrente, e, os motivos deles são opostos às motivações. Muitos adeptos adultos relatam que abandonam o ambiente que praticam atividades físicas ou musculação por questões de sobrepeso, devido ao fato de não conseguirem realizar os movimentos ou por estarem com limitação nas capacidades físicas motoras e, o último motivo e não menos importante, é a qualidade na instrução/acompanhamento na realização dos exercícios, visto que, não se sentem auxiliados pelos

profissionais e instrutores do ambiente frequentado, o que coincide diretamente com a ausência de resultados perspetivados por esse público e reforça o motivo de desistência. (MENDES; SILVA, 2020).

Considerando o fato de que, a fase adulta é um estágio da vida que todo ser humano “atinge”, funções orgânicas vão diminuindo ao longo dos anos, além de capacidades físicas que podem ou se convertem em comorbidades, bem como outros problemas relacionados (GARCIA et al. 2020). De acordo com Ceron (2020), em decorrência de alterações físico-funcionais, principalmente entre adultos de meia-idade, ocorre a diminuição da estatura corporal, perda de massa óssea, baixa da potência aeróbica aproximadamente em 1% ao ano, até mesmo em pessoas não sedentárias. Dessa forma, na perspectiva da longevidade, considera-se fundamental a prática de atividade física (AF), ao passo em que a faixa etária aumenta.

Mendes e Da Silva (2020) afirmam ser importante o ato de compreender as premissas que influenciam os indivíduos a praticarem atividade física (AF). Sendo assim, o objetivo deste estudo de revisão é identificar e descrever fatores motivadores e desestimulantes ligados à prática de AF por parte de adultos entre 40 e 60 anos.

2 | METODOLOGIA

2.1 Tipo de estudo

O presente estudo se caracteriza como uma revisão bibliográfica integrativa, de caráter qualitativo e exploratório, que de acordo com Casarin et al., (2020), o foco do pesquisador é compreender em profundidade um grupo social, organização, instituição ou trajetória, em vez de se preocupar com a representatividade numérica do grupo pesquisado.

2.2 Procedimento de coleta de dados

A pesquisa foi alimentada pela busca nas bases de dados correspondentes: Google Scholar e Periódicos da Capes (Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior), entre os meses de agosto a outubro de 2023. Para a coleta de informações, foram utilizados os seguintes descritores de busca: Atividade física para adultos e idosos; Exercício físico e motivação; Atividade física e envelhecimento; Academia e motivação.

2.3 Critérios de inclusão e exclusão

A seleção dos materiais usados para este estudo foi feita a partir das razões que deram forma aos objetivos, bem como a definição dos critérios de inclusão: estudos que abordaram a população adulta e idosa, estudos que abordaram a prática de atividades físicas, exercícios físicos e a musculação, estudos publicados entre 2013 a 2023, literaturas

em língua portuguesa, títulos relacionados ao tema e literaturas originais. Já nos critérios de exclusão adotados, não foram utilizados materiais como capítulos de livros, resenhas, literaturas incompletas nem duplicadas.

Foram encontrados 76 resultados, 46 não tinham relação com o tema, 30 foram selecionados por apresentarem proximidade com o tema da pesquisa, 9 foram excluídos automaticamente por tratarem de pesquisas sobre treinos de alto rendimento ou de musculação infantil ou por apresentarem ano de publicação inferior preestabelecido nos critérios de exclusão, restando 21, que se encaixam na proposta dos objetivos, como mostra a figura 1.

Por fim, seguindo na intenção de atender aos objetivos geral e específicos determinados para o desenvolvimento deste estudo, foi realizada a leitura integral dos materiais, com o propósito maior de discutir sobre o cenário encontrado e contribuir para a área de pesquisa, demonstrados na tabela 1.

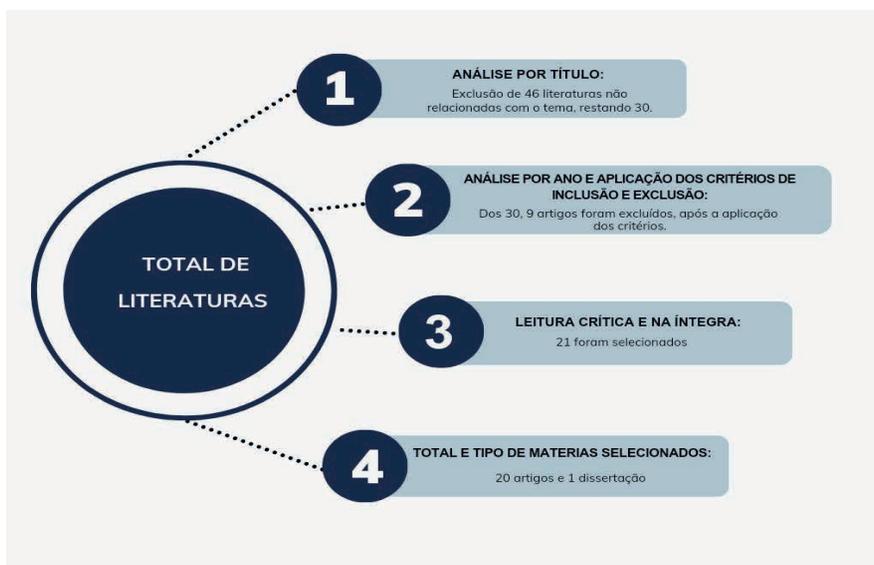


Figura 1. Etapas da seleção de estudos utilizados na revisão.

Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

3 | RESULTADOS E DISCUSSÕES

O exercício físico é um grande aliado na prevenção e combate de problemas decorrentes do envelhecimento (GARCIA et al. 2020). Neste sentido é inegável a importância do exercício físico, logo, é de suma importância entender os fatores que motivam estas pessoas a ingressarem num programa de treino e os fatores que impedem a sua manutenção nesse ambiente.

O balanço realizado através dos materiais selecionados dos últimos 10 anos mostrou

que o número de estudos produzidos acerca da temática em questão é considerado razoável, isso porque, considera-se a importância da relação entre prática, pesquisa e publicação, que quando colocadas lado a lado, demonstra um desnivelamento. Nesse recorte de tempo entre 2013 e 2023, foram encontrados 21 estudos, como mostra o gráfico 1 a seguir.

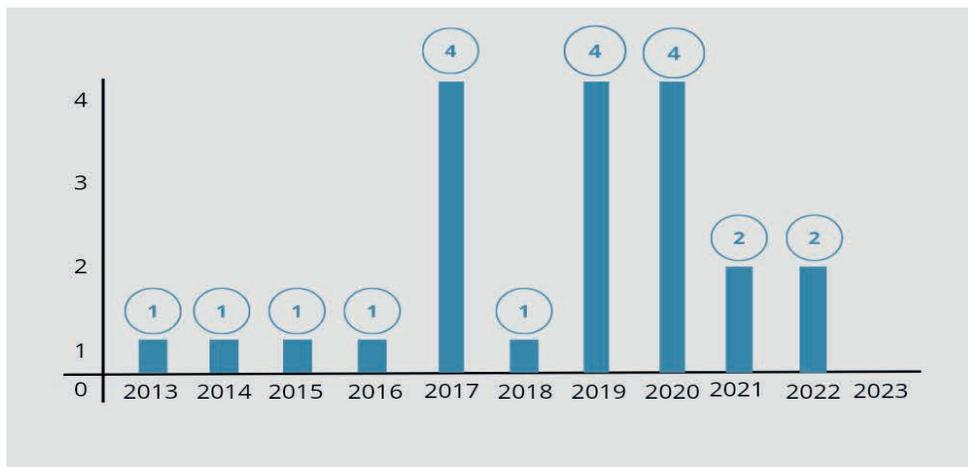


Gráfico 1. Quantitativo de estudos em escala temporal.

Fonte: Elaborada pelo autor (2023)

Foi possível perceber, a partir da investigação realizada nos estudos selecionados que, o termo **motivação** apareceu na maioria dos títulos dos estudos, o que nos leva a considerar que existe uma preocupação não apenas com o motriz, mas com o tipo de ambiente que o público-alvo desse estudo encontra e frequenta, da mesma forma em que traz essa preocupação de forma clara nos objetivos descritos na tabela 1, a seguir.

TÍTULO	AUTOR	OBJETIVOS	CONCLUSÃO
Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos	Bavoso <i>et al.</i> (2017)	Investigar a relação entre autoestima e a motivação de praticantes de atividade física acima de 40 anos de idade.	Os participantes adultos procuram a prática de atividade física devido a diversos fatores (aspecto multifatorial).
Motivos para prática de musculação em academias: uma revisão bibliográfica	Mendes; Silva (2020)	Verificar os motivos que levam as pessoas a praticar musculação nas academias.	O principal motivo que leva as pessoas a praticar musculação nas academias é a saúde.
Fatores motivacionais que levam adultos e pessoas de meia idade a praticarem musculação como atividade física regular e permanecerem assíduos	Ceron (2020)	Identificar os motivos que influenciam adultos de meia-idade, a praticarem a musculação como programa de atividade física regular.	Motivos que levaram os adultos pesquisados à prática da musculação foram, aumento de massa muscular, a estética, ficar em forma; integração social, liberar energia, redução de stress e ansiedade e se sentir bem.

Motivos que levam praticantes e não praticantes de exercício físico a não se exercitarem em academias	Castro <i>et al.</i> (2021)	Identificar os motivos que levam praticantes e não praticantes de exercícios físicos do Distrito Federal (DF) a não procurarem uma academia para se exercitarem.	Os principais motivos para não procurarem uma academia para se exercitar são as questões financeiras e a falta de tempo. Já para as mulheres praticantes de exercício, os principais motivos são não gostar do ambiente de academia e a indisposição.
Impacto do exercício físico na aptidão física de adultos: uma coorte retrospectiva	Ovando <i>et al.</i> (2020)	Analisar os impactos da prática de exercícios físicos na aptidão física relacionada à saúde.	O exercício regular instituído causa impacto positivo na aptidão física relacionada à saúde.
Análise da motivação para a prática de caminhada em indivíduos entre 40 e 70 anos	Santos; Noce; Raydan (2022)	Investigar os motivos para a prática da caminhada no Parque Ipanema; comparando os motivos em relação ao horário da prática (manhã, tarde e noite), em relação ao sexo e a faixa etária dos praticantes; verificando quais as reivindicações destes praticantes em relação à melhoria da prática.	Os principais benefícios obtidos com a prática da caminhada foram “melhorar a eficiência no trabalho e nas atividades diárias” e “melhorar a saúde”.
Preferência de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde	Wendt <i>et al.</i> (2019)	Verificar a distribuição dos diferentes tipos de práticas entre os praticantes de atividade física de uma amostra de adultos de acordo com características sociodemográficas.	Os tipos de atividade têm grande influência da idade, escolaridade dos indivíduos e região do país.
Motivos de adesão de idosos à prática de atividades físicas	Aguiar (2014)	Associar a prática de caminhada e de atividades físicas moderadas a vigorosas (AFMV) no lazer à percepção dos ambientes construído, natural e social em adultos e idosos de um município do Sul do Brasil.	A população idosa a buscar pela prática de atividade física é para promover saúde, por encaminhamento médico, por conselho e convite de amigos e familiares.
Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade	Stone <i>et al.</i> (2018)	Verificar os fatores motivacionais que influenciam pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade a frequentarem academias na cidade de Porto Alegre/RS.	Integração social ocorreu uma diferença grande entre as médias de ambos os sexos, com as mulheres apresentando uma média bem superior à dos homens.
Motivação para prática de exercício físico de adultos de meia idade e idosos em distanciamento social	Fonseca; Santos (2022)	Identificar os fatores motivacionais para a prática de exercício físico de adultos de meia-idade e idosos em distanciamento social causado pela pandemia da Covid-19.	Os adultos de meia-idade e idosos devem ser estimulados a continuarem com a prática regular de forma a propiciar um envelhecimento saudável, com autonomia e independência.

Tabela 1. Descrição do título, autor, objetivos e ano dos estudos selecionados.

Fonte: Elaborada pelo autor 2023

O estudo de Bavoso et al. (2017) investigou a relação entre autoestima e a motivação de praticantes de atividade física acima de 40 anos de idade, a partir de 43 praticantes de

atividades físicas em academias. Além do questionário socioeconômico, foram aplicadas a Escala de Motivações para a prática de Exercício Físico em Academias e Escala de Autoestima de Rosenberg. Os dados mostraram que o grupo de adultos (40 a 59 anos) possui motivação multifatorial para a prática de exercício físico. Os autores concluíram que os adultos procuram a prática de atividade física devido a diversos fatores.

Mendes e Silva (2020) verificaram em seus estudos os motivos que levam as pessoas a praticar musculação nas academias através de uma revisão sistemática dos últimos 10 anos da literatura. Os autores supracitados puderam concluir que o principal motivo que leva as pessoas a praticar musculação nas academias é a saúde. Quanto ao fator motivacional entre os sexos, há uma tendência apontar que o sexo *feminino* procura a musculação para a perda e manutenção de peso, enquanto o sexo *masculino* está interligado ao condicionamento físico, hipertrofia e competição.

Ceron (2020) realizou seus estudos sob a premissa de identificar os motivos que influenciam adultos e sujeitos de meia-idade, a praticarem a musculação como programa de atividade física regular. Utilizou o questionário como instrumento de coleta de dados, de forma online, elaborado pelo pesquisador e composto com questões objetivas sobre a motivação e a adesão ao programa. A população deste estudo foi composta por indivíduos de ambos os sexos com idade entre 21 e 60 anos, matriculados e participando regularmente da musculação, na academia Flexion, na cidade de Laguna, SC. Os principais resultados encontrados foram que os motivos que levaram os adultos pesquisados à prática da musculação foram, aumento de massa muscular, a estética, ficar em forma; integração social, liberar energia, redução de stress e ansiedade e se sentir bem.

Vieira (2019) realizou sua pesquisa amparada pela relevância das alterações biológicas e fisiológicas ocorridas no processo de envelhecimento e a necessidade de associar os benefícios da prática de atividade física a essas alterações, proporcionando melhora da qualidade de vida e bem-estar na terceira idade, aspectos primordiais na área da Gerontologia, pois progressivamente existem mais idosos e a perspectiva de vida mais prolongada é uma evidência. Dessa forma, nasceu o interesse em analisar os benefícios da prática de atividade física em academias e em domicílio.

O estudo teve uma abordagem quantitativa, observacional, transversal e correlacional onde foram aplicados a partir de instrumentos como, questionário sociodemográfico, avaliação geriátrica ampla, protocolos de atividades físicas adaptadas aos idosos, orientações gerais e acompanhamento das evoluções obtidas de maneira orientada e sistemática. Os resultados identificaram que a maior parte do público-alvo são idosos do gênero feminino, com faixa etária de 60-90 anos, viúvos, com ensino fundamental completo, portadores de algum tipo de patologia crônica, com ênfase a diabetes mellitus e osteoporose. Em relação à prática de atividade física, os locais mais utilizados por este grupo, para este fim são o ambiente domiciliar e as academias, sendo a musculação a modalidade praticada por todos os idosos entrevistados. Chegaram à conclusão de que

os benefícios relatados pelos idosos em relação à prática regular de atividade física compreendem aspectos físicos (25%) e sociais (75%).

Castro et al, (2021) buscaram identificar os motivos que levam praticantes e não praticantes de exercícios físicos do Distrito Federal (DF) a não procurarem uma academia para se exercitarem. Participaram 223 moradores do DF, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 66 anos, que não frequentam academias. Os voluntários foram divididos em quatro grupos de acordo com o sexo e prática de atividades físicas. Foi utilizado um questionário estruturado, elaborado pelos próprios pesquisadores, que contém 16 perguntas. Observaram que os homens que não praticam exercícios físicos em academias não o fazem por falta de tempo (40,7%) e por indisposição (36,4%), seguido por questões financeiras, não gostar do ambiente de academia e outros motivos. Já as mulheres, os principais motivos foram não gostarem do ambiente da academia (45,7%) e indisposição (41,9%), seguido por falta de tempo, questões financeiras e outros motivos. Segundo os resultados da pesquisa, concluíram que, para homens praticantes de exercício, os principais motivos para não procurarem uma academia para se exercitar são as questões financeiras e a falta de tempo. Já para as mulheres praticantes de exercício, os principais motivos são não gostar do ambiente de academia e a indisposição.

Ovando et al, (2020) analisaram os impactos da prática de exercícios físicos na aptidão física relacionada à saúde através de um estudo de coorte retrospectiva, quantitativo, exploratório, comparativo e longitudinal com intervalo de 12 anos. Coletaram informações de 198 pessoas matriculadas em academia de ginástica entre 2007 e 2009, sendo que em 2019, 40 destes indivíduos, com idade entre 40 e 60 anos, foram novamente entrevistados e avaliados com os mesmos instrumentos de coleta de dados anteriormente utilizados. Além disso, coletaram variáveis antropométricas e de aptidão física. As evidências mostradas nos resultados indicaram que os indivíduos que continuaram praticando exercícios físicos regularmente nos últimos doze anos, quando comparados aqueles que não se mantiveram ativos são mais aptos em relação a saúde, embora com significância estatística apenas nas variáveis peso ($p=0,004$), índice de massa corporal ($p=0,001$); percentual de gordura ($p=0,039$) e circunferência abdominal ($p= 0,006$).

Puderam concluir que indivíduos ativos fisicamente por períodos prolongados são mais aptos fisicamente com relação à saúde e que o exercício regular instituído causa impacto positivo na aptidão física relacionada à saúde comprovando ser essa prática uma importante estratégia para promoção da saúde.

Santos, Noce e Raydan (2022) investigaram os motivos para a prática da caminhada no Parque Ipanema, comparando os motivos em relação ao horário da prática (manhã, tarde e noite), em relação ao sexo e a faixa etária dos praticantes; verificando quais as reivindicações destes praticantes em relação à melhoria da prática. O estudo foi desenvolvido tendo como amostra 350 indivíduos, sendo 42,9% do sexo masculino e 57,1% do sexo feminino. Identificaram que os principais benefícios obtidos com a prática

da caminhada foram “melhorar a eficiência no trabalho e nas atividades diárias” e “melhorar a saúde”, destacando-se os praticantes da noite onde 100% atribuiu o benefício máximo à melhora na eficiência no trabalho. De acordo com a faixa etária e o horário da prática, notaram uma preferência pelo horário do final da tarde independente do sexo e da idade do praticante. Em relação à faixa etária dos praticantes não existem diferenças significativas nas variáveis frequência e duração da caminhada. Ressaltaram que os mais velhos tendem a caminhar mais vezes por semana comparados aos outros grupos e em contrapartida tendem a caminhar por menos tempo. Concluíram que, de uma forma geral, homens e mulheres praticam a caminhada por 4 dias da semana em média, sendo que o que diferencia é que os homens realizam a mesma por um tempo significativamente maior.

Wendet et al. (2019) produziram sua pesquisa com a perspectiva de verificar a distribuição dos diferentes tipos de práticas entre os praticantes de atividade física de uma amostra de adultos de acordo com características sociodemográficas. Foi realizado um estudo transversal utilizando dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2013, com adultos de 18 anos ou mais, praticantes de atividade física ($n = 17.350$). Nos homens, as atividades mais comuns foram futebol (39,1%), caminhada (22,9%) e musculação (15,3%). Nas mulheres, foram a caminhada (48,9%), ginástica (19,2%) e musculação (14,2%). Concluíram que, nos homens, a prática de caminhada foi maior nos mais velhos, sem instrução e na região Centro Oeste ($p < 0,001$). Em relação à prática de exercícios, nos homens, este hábito foi mais comum entre os mais jovens, com maior escolaridade, e da região Sudeste ($p < 0,001$). Já nos esportes, a prática foi mais comum nos mais jovens, nos com maior escolaridade e na região Norte ($p < 0,001$), tanto nos homens quanto nas mulheres. A prática esportiva foi menos frequente nas mulheres. Os tipos de atividade têm grande influência da idade, escolaridade dos indivíduos e região do país. Estes aspectos devem ser levados em conta no planejamento de intervenções.

Silva et al. (2016) investigaram os fatores motivacionais de idosos para praticarem atividades físicas regularmente. A amostra do estudo dos autores foi composta por 77 pessoas de ambos os sexos, com idade entre 55 e 90 anos, que estavam praticando atividades físicas há pelo menos um mês nos núcleos de esporte e lazer do município de Indaiatuba. Utilizaram o IMPRAF-54 (Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas) para coletar os dados, um instrumento que abrange seis dimensões da motivação para a prática de atividades físicas: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética ou prazer. Trouxeram como resultados que o principal fator motivacional para os participantes é a saúde, em seguida aparecem empatados a sociabilidade, o prazer e o controle do estresse e, por fim, a estética e a competitividade. Nas conclusões relataram que é possível conhecer o que estimula os idosos a frequentarem as aulas e planejá-las de forma apropriada, abarcando os seus interesses, considerando-os de maneira integral.

Aguiar (2014) pesquisaram sob as premissas de investigação no intuito de

identificar e analisar os motivos que levam os idosos a aderirem à prática de atividades físicas. Destacaram a necessidade de entender o papel dos fatores motivacionais para possivelmente promover uma maior sistematização e organização de um plano ou programas de atividades e ações que vão de encontro aos interesses desses sujeitos. Os objetivos traçados para o estudo referido foi a realização de uma pesquisa bibliográfica e como resultados, verificaram que a motivação que leva a população idosa a buscar pela prática de atividade física é para promover saúde, por encaminhamento médico, por conselho e convite de amigos e familiares, pelo relacionamento com outras pessoas, por causa do sentimento de solidão e inutilidade vivenciado, pela consciência dos benefícios proporcionados, por perceber mudanças no corpo ocasionadas pelo envelhecimento. Puderam concluir que a motivação dos idosos para a prática de atividade física é diversificada, variando de acordo com a necessidade e história de vida de cada um, e que seus benefícios são percebidos e contribuem para uma melhor qualidade de vida.

Fonseca e Santos (2022) identificar através dos objetivos da pesquisa que os fatores motivacionais para a prática de exercício físico de adultos de meia-idade e idosos em distanciamento social causado pela pandemia da Covid-19. A principal motivação para a prática do exercício físico foi no domínio relacionado à saúde, seguido pelo prazer, sociabilidade, estresse, estética e competitividade. O domínio sociabilidade foi maior para quem pratica exercícios há mais de seis meses ($p=0,02$) e em algum grupo fechado/ programa de exercício físico ($p=0,01$). Concluíram que os fatores motivacionais de maior importância para os participantes deste estudo para a prática de atividade física regular durante o período de distanciamento social foram a saúde e o prazer, respectivamente. Os adultos de meia-idade e idosos devem ser estimulados a continuarem com a prática regular de forma a propiciar um envelhecimento saudável, com autonomia e independência.

Stone et al. (2018) como objetivo geral buscaram verificar os fatores motivacionais que influenciam pessoas de meia-idade, possibilitando que os professores utilizem estas informações para nortear a sua prática pedagógica durante este processo de ingresso e manutenção na prática da atividade física. O estudo contou com 86 pessoas de ambos os sexos, com idades entre 40 e 80 anos, que frequentam academias em Porto Alegre. Para aquisição dos dados relacionados aos motivos da prática e utilizaram um questionário que busca verificar o grau de importância que é dado pelos alunos na prática da academia para as seguintes variáveis: Condicionamento físico/Melhora da performance; estética; saúde, reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida; Integração social; Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) e outros, onde o aluno poderia citar alguma nova variável. Após a análise dos resultados, observaram que o fator saúde obteve a maior média em ambos os sexos; apenas no fator integração social ocorreu uma diferença grande entre as médias de ambos os sexos, com as mulheres apresentando uma média bem superior à dos homens.

4 | CONCLUSÃO

Neste estudo podemos observar com relação aos fatores estimulantes para a prática de exercício físico, o aspecto saúde ou manutenção dela como maior motivador para o ingresso e manutenção de um programa de treinamento, em seguida, agrupamos os diversos fatores sociais decorrentes das práticas. Neste sentido, também foi possível observar um número muito superior de mulheres dentro de programas de treinamento quando comparados com os homens e partir dos 30 anos, podemos observar uma maior preocupação com as doenças crônicas e a manutenção da saúde se torna unânime neste grupo. A musculação é a atividade que vem ganhando cada vez mais adeptos nesta faixa etária, pois mostra ser o forte aliado no combate dos fatores degenerativos advindos do avanço da idade.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Priscila Karine Morais. **Motivos de adesão de idosos à prática de atividades físicas.** 2014.

BAVOSO, Daniel et al. **Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 7, n. 2, 2017.

CASTRO, Henrique de Oliveira et al. **Motivos que levam praticantes e não praticantes de exercício físico do Distrito Federal a não se exercitarem em academias.** Conexões (Campinas, Online), p. e021013-e021013, 2021. DOI: 10.20396/conex.v19i1.8660345. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8660345>. Acesso em: 17 set. 2023.

CASARIN, Sidnéia Tessmer et al. **Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health/Types of literature review: considerations of the editors of the Journal of Nursing and Health.** Journal of Nursing and Health, v. 10, n. 5, 2020.

CERON, Thâmila Motta. **Fatores motivacionais que levam adultos e pessoas de meia idade a praticarem musculação como atividade física regular e permanecerem assíduos.** Educação Física Bacharelado-Tubarão, 2020.

FONSECA, Daniele Melo; DOS SANTOS, Ana Maria Pujol Vieira. **Motivação para prática de exercício físico de adultos de meia-idade e idosos em distanciamento social.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 12, n. 1, 2022. DOI: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v12i1.12727>.

GARCIA, Lucas Xavier et al. **Benefícios do treinamento resistido para idosos.** Revista Científica Online ISSN, v. 12, n. 2, p. 2020, 2020.

MENDES, Manoela Redivo. **Motivos para prática de musculação em academias: uma revisão bibliográfica.** Educação Física Bacharelado-Tubarão, 2020.

DA SILVA, Agnes Navarro Cabral et al. **Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos.** Psicologia em estudo, v. 21, n. 4, p. 677-685, 2016. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=287149565013>.

OVANDO, Ramon Gustavo Moraes et al. **Impacto do exercício físico na aptidão física de adultos: uma coorte retrospectiva.** Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 25, n. 274, 2021. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i274.2057>.

SANTOS, M. S.; NOCE, F.; RAYDAN, F. S. **Análise da motivação para a prática de caminhada em indivíduos entre 40 e 70 anos.** Principium, v. 2, n. 1, p. 107-125, 2002. ISSN 2525-5250.

STONE, Rodrigo Fehlberg 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 (RBPFE), v. 12, n. 78, p. 819-823, 2018.

VIEIRA, Kelma Silva et al. **Atividade física para terceira idade: prática em academias e domicílios.** 2020. Tese de Doutorado.

WENDT, A.; CARVALHO, W. R. G. de; SILVA, I. C. M.; MIELKE, G. I. **Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 24, p. 1–9, 2019. DOI: 10.12820/rbafs.24e0079. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/13895>. Acesso em: 17 set. 2023.