

Análise dos aspectos motivacionais que podem influenciar a prática de exercícios físicos por idosos¹

Analysis of the motivational aspects that can influence the practice of physical exercises of older people

Análisis de los aspectos motivacionales que pueden influir en la práctica de ejercicios físicas de adultos mayores

[Artículos]

Ignácio Antônio Seixas-da-Silva²
Vitor Ayres Príncipe³
Isaias Alcino de Oliveira⁴
Giullio César Pereira Salustiano Mallen da Silva⁵
Ricardo Mariano Dublasievicz⁶
Rosana Dias de Oliveira Brum⁷
Vinícius do Espírito Santo⁸
Ben-Hur Soares⁹
Carlos Soares Pernambuco¹⁰
Rodrigo Gomes de Souza Vale¹¹

¹ Artigo descritivo observacional. Sem financiamento. Laboratório de Fisiologia do Exercício, Universidade Estácio de Sá, Cabo Frio, Rio de Janeiro, Brasil.

² Doutor em Ciências do Exercício e do Esporte, Laboratório de Fisiologia do Exercício, Universidade Estácio de Sá, Cabo Frio e Laboratório do Exercício e do Esporte, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. ignacioseixas@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-8151-3910>

³ Mestre em Ciências do Exercício e do Esporte, Laboratório do Exercício e do Esporte, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. vitorprin@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0001-9358-2115>

⁴ Bacharel em Educação Física, Laboratório de Fisiologia do Exercício, Universidade Estácio de Sá, Cabo Frio, Rio de Janeiro, Brasil. isaiasalcino@gmail.com

⁵ Mestre em Ciências do Exercício e do Esporte, Laboratório do Exercício e do Esporte, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. giulliocesar.gc@hotmail.com; <https://orcid.org/0000-0001-8701-8550>

⁶ Mestre em Educação, Laboratório de Fisiologia do Exercício, Universidade Estácio de Sá, Cabo Frio, Rio de Janeiro, Brasil. profdublapai@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-0639-7278>

⁷ Mestra em Ciência da Motricidade Humana, Laboratório de Fisiologia do Exercício, Universidade Estácio de Sá, Cabo Frio, Rio de Janeiro, Brasil. rosanahidro@hotmail.com; <https://orcid.org/0000-0001-6147-5673>

⁸ Especialista em Anatomia Humana, Laboratório de Fisiologia do Exercício, Universidade Estácio de Sá, Cabo Frio, Rio de Janeiro, Brasil. vinicius_espíritosanto@hotmail.com; <https://orcid.org/0009-0006-7014-7042>

⁹ Doutor em Envelhecimento, Universidade de Passo Fundo, Rio Grande do Sul, Brasil. benhur@upf.br; <https://orcid.org/0000-0001-6762-4799>

¹⁰ Doutor em Biociências, Laboratório de Fisiologia do Exercício, Universidade Estácio de Sá, Cabo Frio, Rio de Janeiro, Brasil. karlos.pernambuco@hotmail.com; <https://orcid.org/0000-0003-2915-6669>

¹¹ Doutor em Ciências da Saúde, Laboratório de Fisiologia do Exercício, Universidade Estácio de Sá, Cabo Frio e Laboratório do Exercício e do Esporte, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. rodrigogsvale@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-3049-8773>

Recibido: 23 de agosto del 2023
Aceptado: 23 de octubre del 2023

Citar como:

Seixas-da-Silva, I. A., Ayres Príncipe, V., Alcino de Oliveira, I., Pereira Salustiano Mallen da Silva, G. C., Dublasievicz, R. M., Dias de Oliveira Brum, R., do Espírito Santo, V., Soares, B.-H., Soares Pernambuco, C., & Gomes de Souza Vale, R. (2023). Análisis de los aspectos motivacionales que pueden influir en la práctica de ejercicios físicas de adultos mayores. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 14(1). <https://doi.org/10.15332/2422474X.9877>

Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar aspectos motivacionais que influenciam a prática de exercícios físicos de idosos em uma academia de ginástica na cidade de Cabo Frio, Rio de Janeiro, Brasil. O estudo foi observacional e de corte transversal, e utilizou o questionário Inventário de motivação à prática regular de atividades físicas-126 para verificar os fatores que incentivam os idosos a praticarem exercício físico com seis domínios: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Foram analisados 21 idosos com média de $67,2 \pm 5,2$ anos de idade, sendo 9 homens e 12 mulheres, praticantes de musculação, hidroginástica, natação e zumba. Verificou-se que os entrevistados têm fatores de motivação pertinentes com as dimensões de saúde, prazer e controle do estresse, e o fator identificado como aquele que tem menor poder de motivação foi a competitividade. Isso pode contribuir para a realização de ações dentro das academias para melhorar os serviços que geram motivação nos idosos.

Palavras-chave: envelhecimento, exercício físico, motivação.

Abstract

The present study aims to analyze the motivational aspects that influence the practice of physical exercises by older people in a gym in the city of Cabo Frio-RJ, Brazil. The study was observational and cross-sectional and used the IMPRAF-126 questionnaire to verify the factors that encourage older people to practice physical exercise in six domains: stress control, health, sociability, competitiveness, aesthetics, and pleasure. Twenty-one older people with an average of 67.2 ± 5.2 years old were analyzed, including 9 men and 12 women, who practiced resistance training, hydrogymnastic, swimming, and zumba. It was found that most interviewees have relevant motivating factors in the dimensions of health, pleasure and stress control, and the identified factor that least motivates was competitiveness. This can contribute to actions within the academy to improve services that generate motivation in older people.

Keywords: aging, exercise, motivation.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar los aspectos motivacionales que influyen en la práctica de ejercicios físicos de adultos mayores en un gimnasio en la ciudad de Cabo Frio-RJ, Brasil. El estudio fue observacional y transversal y utilizó el cuestionario IMPRAF-126 para verificar los factores que alentaron a los mayores a practicar actividad física con seis dominios: control del estrés, salud, sociabilidad, competitividad, estética y placer. Fueron analizados 21 adultos mayores con promedio de 67.2 ± 5.2 años, 9 hombres y 12 mujeres, practicantes de musculación, hidrogimnasia, natación y zumba. Se verificó que los entrevistados tienen factores de motivación relevantes con las dimensiones de salud, placer y control del estrés, y el factor identificado como el de menor poder de motivación fue la competitividad. Esto puede contribuir a la realización de acciones dentro de la academia para mejorar los servicios que generan motivación en los adultos mayores.

Palabras clave: envejecimiento, ejercicio físico, motivación.

Introdução

O processo de envelhecimento está relacionado com algumas alterações morfofuncionais, como a variação na composição corporal (redução da massa musculoesquelética e aumento da massa gorda) e o declínio na capacidade de produção de força e no desempenho na realização de tarefas físicas. Esse processo é conhecido como sarcopenia (Marcos-Pardo et al., 2019; Caparrós-Manosalva et al., 2023). Essas alterações que ocorrem com o passar do tempo reduzem a capacidade dos indivíduos de se manterem saudáveis sob influência do ambiente em que vivem. No entanto, a prática de exercícios físicos regular pode minimizar esse quadro e possibilitar melhor qualidade de vida para as pessoas idosas (Castro et al., 2022; Vale et al., 2022; Cortez et al., 2023).

Devido à variabilidade da resposta individual ao processo de envelhecimento, há influência de aspectos físicos relacionados ao estilo de vida e à capacidade de realização nas atividades da vida diária (AVD) das pessoas idosas. Em muitos casos, o déficit de movimento e de força muscular influencia na autonomia funcional do idoso, repercutindo em seu comportamento e com consequentes alterações no seu estilo de vida. Dessa forma, a avaliação da capacidade funcional do idoso pode permitir uma análise de sua dependência para a realização das AVD, constituindo um dos componentes a ser levado em consideração na saúde do idoso (Linhares et al., 2022; Marcos-Pardo et al., 2023).

Nos aspectos biológicos relacionados a saúde dos idosos, observa-se uma alta presença de patologias e comorbidades como diabetes, síndrome metabólica, doenças cardiovasculares, redução da visão e audição, reumatismo, câncer e outros (Strasser et al., 2018; Bezerra et al., 2022). Associada a essas alterações morfofuncionais nas pessoas idosas em virtude do processo do envelhecimento, ocorre também uma redução da força

muscular e, conseqüentemente, da capacidade funcional dos indivíduos em virtude do declínio fisiológico (Cordeiro et al., 2023). Isso impacta negativamente sobre a realização das AVD (Oliveira et al., 2018).

Em virtude do crescimento da quantidade de idosos no mundo, é percebida uma busca crescente por práticas de exercícios físicos que proporcionam um envelhecimento saudável. Essas atividades físicas englobam os aspectos físicos, psicológicos, sociais e funcionais com o intuito de aprimorar a qualidade de vida dessa população (Pedersen et al., 2017; Cortez et al., 2023). Essas atividades podem desenvolver fatores motivacionais que ajudam a manutenção da saúde física e mental, a independência, o envolvimento com família e amigos, e as relações interpessoais (Oliveira et al., 2019;).

Em contrapartida, o sedentarismo facilita a ocorrência de sintomas da depressão e ansiedade que fazem parte do aspecto psicológico do envelhecimento. Isso pode desencadear um déficit funcional na saúde física e mental com características relacionadas à perda do sono, à diminuição das atividades rotineiras, a perdas cognitivas e à solidão (Lee e Park, 2020; Ruiz-Comellas et al., 2022; Wu e Chao, 2023). A depressão pode contribuir para uma série de condições, como déficit cognitivo, declínio funcional e demência. Isso pode gerar isolamento social, pois a autoestima fica comprometida pelo fato de que o idoso não consegue mais realizar certas tarefas diárias, portanto já não recebe o mesmo tratamento dos amigos e dos familiares como antes (Domènech-Abella et al., 2017; Sousa et al., 2022).

Dessa forma, os idosos com maior frequência de realização de exercícios físicos e com autonomia voltada para a realização das AVD apresentam relação com a melhora de condições como depressão, ansiedade e isolamento social (Mograbi et al., 2017; Dantas et al., 2023). Assim, conhecer e compreender os fatores motivacionais que levam os idosos a praticarem exercício físicos pode ampliar as estratégias que levem a um estilo de vida ativo e saudável, aumentando a adesão em programas de atividades físicas e, por consequência, a autonomia funcional direcionada ao desempenho nas AVD. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi analisar os aspectos motivacionais que influenciam a prática de exercícios físicos de idosos em uma academia de ginástica.

Métodos

Trata-se de um estudo quantitativo, observacional e de corte transversal no qual foram incluídos idosos (de ambos os gêneros) praticantes de uma ou mais modalidades de exercícios de musculação, zumba, hidroginástica e natação. Foram excluídos idosos que iniciaram a prática dessas modalidades antes de completarem a idade de 60 anos, indivíduos com deficiência visual ou motora que impedisse o preenchimento do questionário. O grupo amostral foi designado por conveniência e foi composto por 21 idosos de uma academia de ginástica da cidade de Cabo Frio, estado do Rio de Janeiro, Brasil.

Para a avaliação da motivação dos idosos associada à prática de exercícios físicos o Inventário de motivação à prática regular de atividades físicas (IMPRAF-126) foi utilizado, composto por 48 questões (Balbinotti e Barbosa, 2006). O IMPRAF-126 tem por objetivo proporcionar um entendimento maior sobre os fatores motivacionais que levam os idosos a realizarem exercícios físicos, a partir de seis fatores. Os fatores levantados pelo inventário são os seguintes: 1) controle de estresse, 2) saúde, 3) sociabilidade, 4) competitividade, 5) estética e 6) prazer. As respostas são dadas em uma escala Likert em cinco pontos, iniciando de 1 — “isso me motiva pouquíssimo” a 5 — “isso me motiva muitíssimo”.

Os dados foram coletados após a autorização da academia de ginástica em que a coleta foi realizada. O presente estudo respeitou as normas de realização de pesquisa em amostras compostas por seres humanos, de acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes do estudo receberam informações sobre os procedimentos que seriam realizados e sobre quaisquer possíveis eventualidades que poderiam acontecer. Além disso, todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido antes da participação na pesquisa. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estácio de Sá e recebeu a autorização sob o número 1.617.605.

Os dados coletados foram modelados e analisados com a utilização da linguagem computacional Python 3.7 e apresentados como média e desvio-padrão. A normalidade da amostra foi analisada pelo teste de Shapiro-Wilk. Como fator de associação sobre os resultados oriundos do inventário, foi utilizado o teste de correlação dos postos de Spearman (1904) e considerou-se como correlação significativa quando a probabilidade foi menor do que 0,05 ($p < 0,05$), sendo $p \geq 0,05$ não significante; de $p = 0,01$ a 0,049

significante; de $p = 0,001$ a $0,01$ muito significativo e $p < 0,001$ extremamente significativo. Para a classificação, foram considerados os valores propostos por Corder e Foreman (2014), sendo $\rho < 0,19$ correlação bem fraca; de $\rho = 0,20$ a $0,39$ correlação fraca; de $\rho = 0,40$ a $0,69$ correlação moderada; de $\rho = 0,70$ a $0,89$ correlação forte e $\rho > 0,90$ correlação muito forte.

Assim, para uma melhor abordagem sobre os dados categóricos do IMPRAF-126, foi utilizada a técnica exploratória de simplificação da estrutura da variabilidade de dados multivariados, denominada “análise de correspondência” (Anacor [Gonçalves e Santos, 2009]). Essa técnica permite a visualização gráfica das categorias das variáveis em uma tabela de contingência e, assim, é possível verificar o grau de interação entre as variáveis coletadas. Os conceitos principais da Anacor são os perfis de linha ou coluna e a distância chi-quadrado (Infantosi et al., 2014).

Resultados

Neste estudo, participaram 21 idosos (9 homens e 12 mulheres) praticantes de exercício físico em uma academia de ginástica com média de $67,2 \pm 5,2$ anos de idade (Tabela 1). Todos os participantes tinham similaridade quanto à prática da musculação. Apenas um homem idoso também praticava outra atividade (hidroginástica) e 8 das 12 mulheres idosas praticavam mais de uma atividade (5 faziam zumba, 2 faziam hidroginástica e 1 natação).

Tabela I.
Características da amostra

| | Homens | Mulheres | Geral |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Variáveis | Média (DP) | Média (DP) | Média (DP) |
| Idade (anos) | $65,3 \pm 5,7$ | $67,8 \pm 5,1$ | $67,2 \pm 5,2$ |
| Massa corporal total (kg) | $74,1 \pm 14,3$ | $64,5 \pm 7,4$ | $69,3 \pm 11,8$ |
| Estatura (cm) | $165,0 \pm 5,8$ | $161,0 \pm 5,0$ | $163,0 \pm 5,7$ |
| IMC (kg/m^2) | $26,8 \pm 3,5$ | $25,0 \pm 2,8$ | $25,9 \pm 3,2$ |

IMC: índice de massa corporal; DP: desvio-padrão.

O gráfico de *boxplot* representado na Figura 1 apresenta as seis dimensões do IMPRAF representadas pelas siglas das CE, Sa, So, C, E e P no eixo das abcissas (das

dimensões). Essas siglas representam, respectivamente, controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. No eixo das ordenadas, pode-se ver a escala de valores (escores) sobre as respostas do inventário.

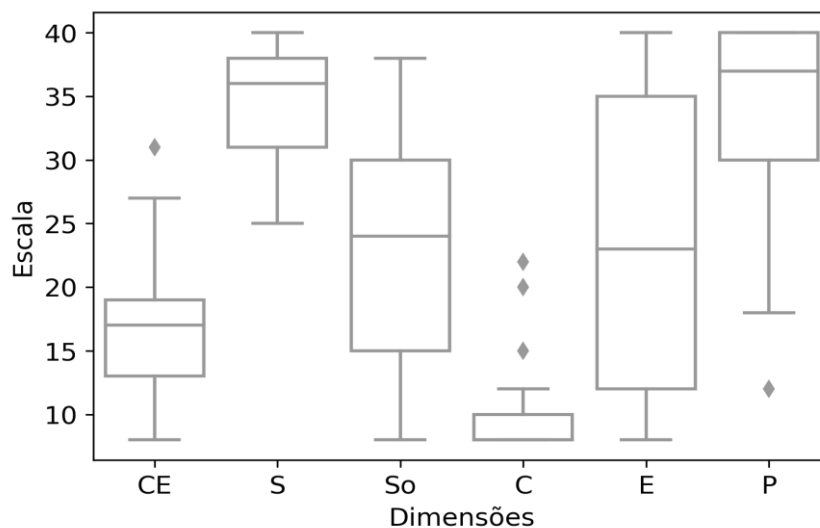


Figura 1. *Boxplot* sobre as dimensões do IMPRAF-126

Dessa forma, a partir da análise gráfica da Figura 1, pode-se verificar que até cinco respondentes podem ser considerados como *outliers*, ou seja, como dados discrepantes dentro de todo o conjunto de respostas possíveis apresentadas pelos entrevistados. Os *outliers* estão representados pelas imagens dos losangos nas variáveis CE, C e P, e foram mantidos na análise porque não alteraram os resultados encontrados. Observa-se que as dimensões relacionadas aos aspectos de Sa e P apresentam uma importância de motivação maior para esse grupo de idosos entrevistados com a mediana dos valores acima dos 35 pontos na escala apresentada. A E é uma dimensão que apresenta uma escala de valores simétricos com caldas bem longas, representando que essa dimensão é muito importante para alguns entrevistados e com pouca importância para outros.

Sobre a dimensão CE, pode ser observado que as mulheres são mais motivadas para atividade física como forma de controle dos níveis de estresse (Tabela 2) e, para um entrevistado, essa dimensão sobressai sobre os demais participantes do grupo. A Tabela 2 demonstra a estratificação do IMPRAF-126 em que se observa uma diferença entre homens e mulheres sobre as dimensões motivacionais para a prática da atividade física. A busca pela prática da atividade física por fatores de saúde é o principal fator de adesão

dos idosos com 729 pontos, em que as mulheres são as que mais procuram as academias por causa da saúde, com a maiores diferenças (35 pontos) apresentadas entre as dimensões aferidas pelo IMPRAF-126. Para os homens, o prazer é o fator que mais os motiva para uma prática de atividade física de forma regular, apresentando uma diferença maior do que as mulheres (28 pontos) para essa dimensão.

Tabela II.

Estratificação dos resultados do IMPRAF-126 versus grupos de idosos praticantes de exercícios físicos em academia de ginástica

| | CE | Sa | So | C | E | P | Total |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| Masculino | 165 | 347 | 228 | 104 | 245 | 363 | 1452 |
| Feminino | 190 | 382 | 246 | 107 | 254 | 335 | 1514 |
| Total | 355 | 729 | 474 | 211 | 499 | 698 | 2966 |

Os índices de correlação (Tabela 3) demonstram uma correlação antagônica entre as dimensões CE e So, CE e C, P e So, ou seja, quando os pontos de uma dimensão aumentam, o outro diminui. Dessa forma, é observado que a dimensão da Sa apresenta correlação com a dimensão C ($p = 0,453$; correlação moderada), E ($p = 0,681$; correlação moderada) e P ($p = 0,754$, correlação moderada), todos com significância estatística, sendo $p = 0,03935$ significante; $p = 0,00068$ muito significante e $p = 0,00008$ extremamente significante, respectivamente. A dimensão C também apresentou associação positiva com a dimensão E, com $p = 0,00638$ muito significante e com correlação moderada ($p = 0,575$) entre as dimensões.

Tabela 3.

Análise de correlação entre as dimensões do IMPRAF-126

| | | CE | As | So | C | E |
|----|---------|--------|-------|-------|---|---|
| Sa | rho | 0,327 | | | | |
| | p-valor | 0,148 | | | | |
| So | rho | -0,020 | 0,210 | | | |
| | p-valor | 0,932 | 0,361 | | | |
| C | rho | -0,119 | 0,453 | 0,168 | | |
| | p-valor | 0,607 | 0,039 | 0,467 | | |

| | | | | | | |
|---|---------|-------|--------|--------|-------|-------|
| E | rho | 0,088 | 0,681 | 0,118 | 0,575 | |
| | p-valor | 0,704 | 0,001 | 0,609 | 0,006 | |
| P | rho | 0,227 | 0,754 | -0,007 | 0,412 | 0,670 |
| | p-valor | 0,323 | <0,001 | 0,976 | 0,063 | 0,001 |

A Figura 2 apresenta o gráfico da Anacor que mostra que a interação entre os componentes e as dimensões estão relacionados diretamente com os escores dos participantes do estudo. Observa-se que os respondentes do inventário de números 12, 16 e 21 têm seu fator motivacional mais relacionado à So, assim como os respondentes 6 e 11 estão associados à E, os respondentes 14 e 17 estão à C e o respondente 20, mais próximo de P e E.

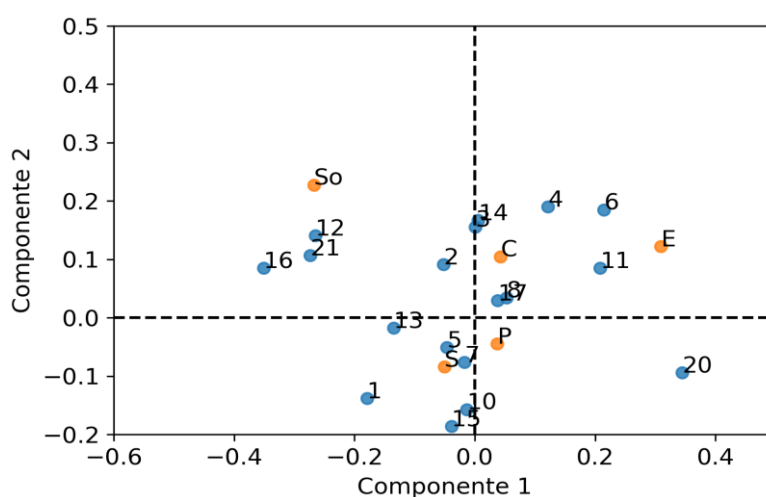


Figura 2. Representação gráfica da Anacor

Discussão

O presente estudo verificou que, quando analisados sob a diferenciação dos gêneros masculino e feminino, os homens são motivados à prática de exercícios físicos pelo fator “prazer”, enquanto as mulheres são motivadas pelo fator “saúde”. Além disso, o processo de envelhecimento pode ser contextualizado nas esferas biológicas, psicológicas e sociais nas quais todas demonstram mudanças que podem influenciar determinados fatores (Dziechaz e Filip, 2014). No presente estudo, foi encontrada uma maior participação de indivíduos do gênero feminino (57,1%), dados semelhantes encontrados por Cavalli et al. (2014), que analisaram o motivo de adesão de idosos à

prática de exercícios físicos no Brasil e em Portugal. Além da presença majoritariamente feminina, os autores também encontraram uma prevalência no aspecto “saúde” com fator motivacional em ambos os países, o que corrobora com o fator motivacional verificado no presente estudo.

Ter a prevalência do fator “saúde” é corroborado com o estudo realizado por Silva et al. (2016), que verificou o grau de importância que idosos do município de Indaiatuba davam aos fatores que motivaram os indivíduos a permanecerem em um programa de atividades físicas. Após a análise do fator “saúde”, foram observadas as dimensões “sociabilidade”, “prazer” e “controle de estresse”, o que demonstra que pode ser necessário levá-las em consideração tanto para o início da prática quanto para a permanência nas atividades em geral.

Em estudo realizado por Cavalli et al. (2019) com a análise da motivação de idosos para a prática de exercícios físicos, em sua maioria mulheres ($74,05 \pm 6,30$), foi verificado que o principal fator motivacional também foi a manutenção e a melhoria da saúde, seguido do prazer e da sociabilidade. Ademais, com relação a percepção de importância que os idosos tinham sobre a prática de exercícios físicos, foi observado que conhecer seus benefícios ajuda na sua permanência e adesão.

A utilização de questionários para a verificação dos fatores de motivação é comum na teoria de autodeterminação. Assim como no presente estudo, Nascimento et al. (2021) observaram a importância do fator “saúde”, visto que foi a maior motivação encontrada na análise de uma amostra idosa ($69,3 \pm 5,4$) pela aplicação de inventário semelhante (IMPRAF-54). Além disso, assim como no presente estudo, foi demonstrado que a dimensão menos relevante a ser analisada no mesmo grupo foi a competitividade. Destaca-se que o fator “saúde” pode estar relacionado a uma regulação extrínseca, ou seja, a adesão a prática de exercícios físicos pode se relacionar a uma carência e, conseqüentemente, pode estar relacionada à indicação médica. Quando observada a diferença entre o tempo de prática, menor que um ano e maior que um ano, com relação ao fator motivacional, foi encontrada diferença significativa para o fator “prazer”, que apresentou o maior percentual para os idosos que têm mais de um ano de prática de exercícios físicos. Isso demonstra que a prática contínua de atividade física, além de melhorar os aspectos de saúde, pode também proporcionar maior satisfação e, assim, maior adesão ao programa de atividades físicas.

Esse binômio fatorial de saúde-prazer destaca-se como fator determinante para a aderência dos alunos nas academias de ginástica. Portanto, estabelece-se uma relação de prática de exercícios físicos regularmente com aumento da qualidade de vida, visto que praticar exercícios regularmente melhora as respostas fisiológicas do organismo, o que proporciona efeitos positivos para a saúde física e mental, além de diminuir o nível do estresse e melhorar a realização das tarefas diárias, o que ocasiona a percepção de prazer, aumento da autoestima, melhora do humor e redução da ansiedade e depressão (Santos, 2016; Silva, 2016). Além disso, percebe-se que a prática de atividades físicas pode ser uma estratégia positiva para a prevenção da síndrome da fragilidade, pois proporciona maior mobilidade e autonomia na execução das atividades de vida diária (Seixas-Da-Silva et al., 2018).

A presença do fator “prazer” como segundo fator que mais motiva os idosos a aderirem à academia de ginástica é resultado da prática contínua de atividades físicas. Segundo Fonseca e Santos (2022), o prazer pode ser apresentado como o fator que mais se relaciona com a manutenção da prática de exercícios físicos ao longo do tempo, já que está associado a realizações pessoais e a sensações responsáveis pela satisfação. Dessa forma, o prazer é associado a motivos para continuar realizando determinada atividade.

De todos os fatores avaliados, o que teve menor poder motivacional nos idosos a praticarem exercícios físicos foi a competitividade, que, além de obter o menor score no presente estudo, também obteve uma correlação antagônica com todos os demais fatores estudados. Isso também foi verificado no estudo realizado por Varela e Santos (2019), que verificou os fatores motivacionais em idosos através do IMPRAF-54 e observou que a dimensão “competitividade” foi a menos mencionada em diferentes grupos de idosos.

É perceptível nos dados obtidos no presente estudo que a competitividade é dimensão que mostrou menor influência na motivação dos idosos a se tornarem praticantes de academias. Destaca-se que a competitividade é um fator característico do esporte, composto por alguns fatores, como disputa, anseio pela vitória, aversão a derrota e tais fatores, provavelmente não fazem parte dos objetivos principais da população idosa em virtude das prioridades colocadas em prática por essa faixa da população (Varela e Santos, 2019).

Algumas limitações devem ser consideradas como o tipo de atividade física investigada, o reduzido tamanho da amostra e o desenho do estudo de corte transversal. Assim, os achados encontrados no presente estudo devem ser observados com cautela.

Conclusão

Considerando-se os achados encontrados no presente estudo, é possível concluir que o principal fator motivacional de idosos praticantes de atividades físicas na academia foi a dimensão “saúde”, seguida da dimensão “prazer”. Esses resultados demonstram que a população idosa possui consciência dos benefícios que a prática de exercício físico pode proporcionar e, conseqüentemente, influenciar positivamente para a obtenção de melhor qualidade de vida.

Também foi observado que os entrevistados têm fatores de motivação pertinentes com as dimensões “saúde”, “prazer” e “controle do estresse”. Ao discriminar as dimensões que influenciam a motivação, intrínseca ou extrínseca, na população idosa praticante de atividades físicas, torna-se possível para as academias de ginástica estruturarem as atividades que geram maiores níveis de motivação. Isso pode trazer ações dentro da academia para uma melhor retenção e divulgação dos seus serviços que atendam as motivações dos idosos.

Em contrapartida, a dimensão “competitividade” obteve o menor percentual por não ser uma característica preponderante na população idosa, possivelmente pelo fato dessa dimensão estar mais relacionada ao esporte. Apesar de o presente estudo não possuir um número amostral elevado, o resultado foi semelhante aos de outros estudos realizados. Sugere-se inserir outras modalidades de atividades físicas esportivas para medir o índice de satisfação pessoal e motivacional em cada atividade destacada em futuros estudos.

Referências

- Balbinotti, M. A. A., & Barbosa, M. L. L. (2006). Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-126). Laboratório de Psicologia do Esporte, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Bezerra, J. C. P., Vale, R. G. S., Brandão, P. P., Pernambuco, C. S., & Dantas, E. H. M. (2022). A fadiga oncológica de pacientes com câncer de distintos níveis de atividade física. *Retos*, 45, 422-431. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92484>

- Caparrós-Manosalva, C., Garrido-Muñoz, N., Alvear-Constanzo, B., Sanzana-Laurié, S., Artigas-Arias, M., Alegría-Molina, A., Vidal-Seguel, N., Espinoza-Araneda, J., Huard, N., Pagnussat, A. S., Sapunar, J., Salazar, L. A., & Marzuca-Nassr, G. N. (2023). Effects of high-intensity interval training on lean mass, strength, and power of the lower limbs in healthy old and young people. *Frontiers in Physiology*, 14, 1223069. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1223069>
- Castro, J. B. P., Lima, V. P., Mello, D. B., Lopes, G. C., Peixoto, J. C., Santos, A. O. B., Nunes, R. A. M., & Vale, R. G. S. (2022). Effects of Pilates with and without elastic resistance on health variables in postmenopausal women with low back pain. *Pain Management*, 12, 509-520. <https://doi.org/10.2217/pmt-2021-0042>
- Cavalli, A. S., Pogorzelski, L. D. V., Domingues, M. R., Afonso, M. D. R., Ribeiro, J. A. B., & Cavalli, M. O. (2014). Motivation of elderly people to engage in physical exercising: A comparative study between two university-based programs Brazil and Portugal. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17(2), 255-264. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232014000200004>
- Cavalli, A. S., Garcia, G. P., Ricardo, A. C., Ribeiro, J. A. B., & Cavalli, M. O. (2019). Fatores motivacionais de idosos participantes em projeto social universitário de educação física. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 24. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.97660>
- Cordeiro, L. S., Linhares, D. G., Santos, A. O. B., Santos, L. L., Castro, J. B. P., & Vale, R. G. S. (2023). Influence of resistance training on muscle architecture in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 112, 105020. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105020>
- Corder, G. W., & Foreman, D. I. (2014). Nonparametric statistics: A step-by-step approach. John Wiley & Sons.
- Cortez, A. C. L., Vale, R. G. S., Di Masi, F., Reis, N. C. V., Lucena, B. M., & Dantas, E. H. M. (2023). Evidências científicas acerca dos efeitos do treinamento resistido, aeróbico e de flexibilidade e suas adaptações crônicas na saúde do idoso. *RETOS*, 48, 978-987. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.78231>
- Dantas, E. H. M., Figueira, O. A., Figueira, A. A., Höekelmann, A., Vale, R.G.S., Figueira, J.A., & Figueira, H.A. (2023). The Association between Physical Activity and Anxiety in Aging: A Comparative Analysis. *Healthcare*, 11, 2164. <https://doi.org/10.3390/healthcare11152164>
- Dziechciaż, M., & Filip, R. (2014). Biological psychological and social determinants of old age: Bio-psycho-social aspects of human aging. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21(4), 835-838. <https://doi.org/10.5604/12321966.1129943>
- Domènech-Abella, J., Lara, E., Rubio-Valera, M., Olaya, B., Moneta, M. V., Rico-Urbe, L. A., Ayuso-Mateos, J. L., Mundó, J., & Haro, J. M. (2017). Loneliness and

depression in the elderly: The role of social network. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(4), 381-390. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1339-3>

Gonçalves, M. T., & Santos, S. R. dos. (2009). Aplicação da Análise de Correspondência à Avaliação Institucional da Felilcam. IV EPCT-Encontro de Produção Científica e Tecnológica, Campo Mourão. <https://docplayer.com.br/6375609-Aplicacao-da-analise-de-correspondencia-a-avaliacao-institucional-da-fecilcam.html>

Fonseca, D. M., & Santos, A. M. P. V. (2023). Motivação para prática de exercício físico de adultos de meia-idade e idosos em distanciamento social. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 12(1). <https://doi.org/10.31501/rbpe.v12i1.12727>

Infantosi, A. F. C., Costa, J. C. G. D., & Almeida, R. M. V. R. (2014). Análise de Correspondência: bases teóricas na interpretação de dados categóricos em Ciências da Saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, 30(3), 473-486. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00128513>

Lee, E. J., & Park, S. J. (2020). Immersive experience model of the elderly welfare centers supporting successful aging. *Frontiers in Psychology*, 11, 8, eCollection 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00008>

Linhares, D. G., Borba-Pinheiro, C. J., Castro, J. B. P., Santos, A. O. B., Santos, L. L., Cordeiro, L. S., Drigo, A. J., Nunes, R. A. M., & Vale, R. G. S. (2022). Effects of multicomponent exercise training on the health of older women with osteoporosis: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14195 <https://doi.org/10.3390/ijerph192114195>

Marcos-Pardo, P. J., González-Gálvez, N., Carbonell-Baeza, A., Jiménez-Pavón, D., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). GDLAM and SPPB batteries for screening sarcopenia in community-dwelling Spanish older adults: Healthy-age network study. *Experimental Gerontology*, 172, 112044. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2022.112044>

Marcos-Pardo, P. J., Orquin-Castrillón, F. J., Gea-García, G. M., Menayo-Antúnez, R., González-Gálvez, N., Vale, R. G. de S., & Martínez-Rodríguez, A. (2019). Effects of a moderate-to-high intensity resistance circuit training on fat mass, functional capacity, muscular strength, and quality of life in elderly: A randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 9(1), 7830. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44329-6>

Mograbi, D. C., Morris, R. G., Fichman, H. C., Faria, C. A., Sanchez, M. A., Ribeiro, P. C. C., & Lourenço, R. A. (2017). The impact of dementia, depression and awareness on activities of daily living in a sample from a middle-income country. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 33(6), 807-813. <https://doi.org/10.1002/gps.4765>

- Nascimento, T. D. S., Pereira, L. C., Andrade, R. D. A., Daniele, T. M. da C., & Fonteles, A. I. (2021). Fatores motivacionais para prática de atividade física em idosos. *Inova Saúde*, 11(2), 115. <https://doi.org/10.18616/inova.v11i2.4912>
- Oliveira, D., Ladeira, A., Giacomini, L., Pivetta, N., Antunes, M., Batista, R., & Nascimento Júnior, J. (2019). Depressão, autoestima e motivação de idosos para a prática de exercícios físicos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(3), 803-812. <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200319>
- Oliveira, D. V., Araújo, V. L. P. M., Oliveira, D. C., Antunes, M. D., & Nascimento Junior, J. R. A. (2018). Impacto da força muscular de membro inferior na capacidade funcional de pessoas idosas com osteoporose praticantes de hidroginástica. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 15(1), 33-45. <https://doi.org/10.5335/rbceh.v15i1.6422>
- Pedersen, M. T., Vorup, J., Nistrup, A., Wikman, J. M., Alstrøm, J. M., Melcher, P. S., Pfister, G. U., & Bangsbo, J. (2017). Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(8), 852-864. <https://doi.org/10.1111/sms.12823>
- Ruiz-Comellas, A., Valmaña, G. S., Catalina, Q. M., Baena, I. G., Peña, J. M., Poch, P. R., Carrera, A. S., Pujol, I. C., Solà, À. C., Gamisans, M. F., Vila, C. S., Abanades, L. V., Vidal-Alaball, J. (2022). Effects of physical activity interventions in the elderly with anxiety, depression, and low social support: A clinical multicentre randomised trial. *Healthcare*, 10(11), 2203. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112203>
- Santos, S. C. (2016). Motivação para a prática de atividades físicas em idosos: uma revisão de literatura (trabalho de conclusão de curso). Universidade Federal de Ouro Preto.
- Seixas-da-Silva, I. A., Tavares, A. B. W., Farias, M. L. F., Vaisman, M., Vale, R. G. S., Conceição, F. L., & Nunes, R. A. M. (2018). Physical activity level, muscle strength, serum levels of IGF-1, and components of the frailty syndrome in the elderly. *Journal of Exercise Physiology Online*, 21(2), 182-192. <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA535825185&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=10979751&p=HRC&sw=w&userGroupName=anon%7E7716d26&aty=open-web-entry>
- Silva, A. N. C., Castanho, G. K. F., Chiminazzo, J. G. C., Barreira, J., & Fernandes, P. T. (2017). Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. *Psicologia Em Estudo*, 21(4), 677-685. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v21i4.32198>
- Silva, A.P.G. (2016). Benefícios psicológicos da atividade física em idosos aposentados. (trabalho de conclusão de curso). Universidade Estadual Paulista.

- Sousa, C. A. A., Vale, R. G. S., Oliveira, L. M., Vale, J. K. L., Drigo, A. J., Pernambuco, C. S., & Borba-Pinheiro, C. J. (2022). Meditação Vipassana sobre o estado de ansiedade, depressão e qualidade de vida de profissionais em isolamento social no período de lockdown-2020/COVID-19. *RETOS*, 46, 705-713. <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-2003080>
- Spearman, C. (1904). The proof and measurement of association between two things. *The American Journal of Psychology*, 15(1), 72-101. <https://doi.org/10.2307/1412159>
- Strasser, E.-M., Hofmann, M., Franzke, B., Schober-Halper, B., Oesen, S., Jandrasits, W., Graf, A., Prashak, M., Horvath-Mechtler, B., Krammer, C., Ploder, M., Bachl, N., Quittan, M., Wagner, K.-H., & Wessner, B. (2019). Strength training increases skeletal muscle quality but not muscle mass in old institutionalized adults: A randomized, multi-arm parallel and controlled intervention study. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 54(6), 921-933. <https://doi.org/10.23736/s1973-9087.18.04930-4>
- Vale, R. G. S., Guimarães, A. C., Cader, S. A., Wood, R., André, H. I. O. V., Castro, J. B. P., & Dantas, E. H. M. (2022). Balance, physical conditioning, and health perception in elderly women submitted to a 32-week physical exercise program. *Biomedical Human Kinetics*, 14, 33-40. <https://doi.org/10.2478/bhk-2022-0005>
- Varela, G. P., & Santos, R. Z. (2019). Motivação para a prática da musculação por idosos do município de Palhoça-SC. *Revista Contexto & Saúde*, 19(36), 53-58. DOI: <http://dx.doi.org/10.21527/2176-7114.2019.36.53-58>
- Wu, Y.-L., & Chao, S.-R. (2023). The effects of a beauty program on self-perception of aging and depression among community-dwelling older adults in an agricultural area in Taiwan. *Healthcare*, 11(10), 1377. <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare11101377>