



Universidade de Brasília
Faculdade de Educação Física
Bacharelado em Educação Física

ELTON FERNANDO FERREIRA DE SOUZA VIEIRA

JOÃO VICTOR RODRIGUES DE OLIVEIRA LIMA

**FATORES MOTIVACIONAIS DE IDOSOS BRASILEIROS PARA A PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO NARRATIVA**

ARTIGO

Brasília - DF
2023

ELTON FERNANDO FERREIRA DE SOUZA VIEIRA

JOÃO VICTOR RODRIGUES DE OLIVEIRA LIMA

**FATORES MOTIVACIONAIS DE IDOSOS BRASILEIROS PARA A PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Educação Física, sob orientação da Profa. Dra. Cláudia Goulart (Orientadora) e Prof. Me. Raphael Olegário (Coorientador).

Brasília - DF
2023

ELTON FERNANDO FERREIRA DE SOUZA VIEIRA

JOÃO VICTOR RODRIGUES DE OLIVEIRA LIMA

**FATORES MOTIVACIONAIS DE IDOSOS BRASILEIROS PARA A PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO NARRATIVA**

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Cláudia Goulart
Faculdade de Educação Física
Universidade de Brasília

Prof. Me. Raphael Olegário
Faculdade de Medicina
Universidade de Brasília

Profa. Dra. Alice Medina
Faculdade de Educação Física
Universidade de Brasília

Brasília - DF
2023

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho aos nossos familiares, amigos e professores pelo apoio e incentivo constante ao longo de nossa jornada na Universidade de Brasília. Este trabalho é fruto do esforço coletivo de todos nós.

AGRADECIMENTOS

A Universidade de Brasília e a Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, seus professores, direção e administração que contribuíram enormemente neste processo de formação no ensino superior.

A minha orientadora Profa. Dra. Cláudia Goulart e Prof. Me. Raphael Olegário, por todos os ensinamentos de vida, riquíssimas conversas e amizade no decorrer de minha jornada de formação acadêmica e profissional.

A Profa. Dra. Alice Maria Corrêa Medina, pelo incentivo ao constante estudo dos aspectos psicológicos na Educação Física.

Ao meu parceiro de trabalho e amigo, João Victor, por embarcar neste desafio e por confiar em nosso potencial juntos.

Aos meus pais, familiares e amigos por todo o amor, carinho, respeito, apoio e incentivo ao longo de minha jornada. Muito, muito, muito obrigado por acreditarem que eu era capaz e por me ensinarem na prática o significado de resiliência.

A todas as pessoas que de maneira direta ou indireta estão ou estiveram comigo ao longo deste processo de formação.

Muito obrigado por tudo!

EFFS Vieira

"Viver é um rasgar-se e remendar-se."

Guimarães Rosa

Em primeiro lugar, sou grato a Deus, por me conceder saúde e determinação durante a elaboração deste trabalho, me dando forças para que eu não desanimasse ou desistisse.

A Universidade de Brasília e a Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, seus professores, direção e administração por contribuírem na construção da minha trajetória acadêmica e formação profissional.

A minha orientadora Profa. Dra. Cláudia Goulart e Prof. Me. Raphael Olegário, por me orientarem com tanta dedicação e carinho durante todo o processo, sou grato por todos os conselhos, incentivos e ensinamentos que me conduziram a grandes aprendizados acadêmicos e pessoais.

Ao meu parceiro de trabalho e amigo, Elton, por acreditar que juntos construiríamos um trabalho de qualidade e por tantos ensinamentos.

A minha namorada que sempre esteve ao meu lado, por sua paciência e cumplicidade, por me fortificar nos momentos difíceis e celebrar minhas conquistas.

Por fim, a minha família e amigos, que me incentivaram e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste trabalho, sou grato pelo amor incondicional e por sempre me apoiarem.

Imensamente grato a todos!

JVRO Lima

"Eu sou porque nós somos."

Ubuntu

RESUMO

VIEIRA, Elton Fernando Ferreira de Souza. LIMA, João Victor Rodrigues. **Fatores motivacionais de idosos brasileiros para a prática de atividade física: Uma revisão narrativa.** 36 f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Bacharelado em Educação Física) — Graduação em Educação Física. Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2023.

Dados da Organização Mundial da Saúde revelam uma tendência de envelhecimento da população mundial, esse fato seguramente indica a importância e urgência de se pensar e debater acerca do envelhecimento saudável da população idosa. Estudos sobre a motivação para a prática de atividade física vem ganhando relevância nas últimas décadas dentro da grande área da saúde, dados oriundos de pesquisas recentes apontam que a adoção de uma vida mais ativa depende, também, de diversos fatores motivacionais. O objetivo do estudo foi identificar os principais fatores motivacionais de idosos brasileiros para a prática de atividades físicas. Em termos metodológicos, a pesquisa é uma revisão narrativa da literatura, onde foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos especializados, que correspondessem à temática proposta em bases de dados eletrônicas. Os resultados mostraram que os principais fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividades físicas foram a saúde, sociabilidade, prazer e controle de estresse que assumem formas motivacionais intrínsecas e extrínsecas mais autônomas a partir da Teoria da Autodeterminação. A partir dos achados, concluiu-se que os idosos praticam atividades físicas visando a saúde, a sociabilidade, o prazer e o controle de estresse.

Palavras-chave: Motivação. Idosos. Brasileiros. Atividade Física.

ABSTRACT

VIEIRA, Elton Fernando Ferreira de Souza. LIMA, João Victor Rodrigues. **Motivational factors of Brazilian older adults for the practice of physical activity: A narrative review.** 36 p. Undergraduate Thesis. (Bachelor of Physical Education) — Undergraduate in Physical Education. Faculty of Physical Education, University of Brasília, Brasília, 2023.

Data from the World Health Organization reveal an aging trend in the world population, this fact certainly indicates the importance and urgency of thinking and debating about the healthy aging of the elderly population. Studies on the motivation to practice physical activity have gained relevance in recent decades within the large area of health, data from recent researches indicate that the adoption of a more active life also depends on several motivational factors. The objective of the study was to identify the main motivational factors of elderly Brazilians for the practice of physical activities. In methodological terms, the research is a narrative review of the literature, where scientific articles published in specialized journals were selected, which corresponded to the theme proposed in electronic databases. The results showed that the main motivational factors of the elderly for the practice of physical activities were health, sociability, pleasure and stress control that assume more autonomous intrinsic and extrinsic motivational forms based on the Self Determination Theory. From the findings, it was concluded that the elderly practice physical activities aimed at health, sociability, pleasure and stress control.

Keywords: Motivation. Elderly. Brazilians. Physical Activity.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
MÉTODOS	5
RESULTADOS	6
DISCUSSÃO	8
CONCLUSÃO	12
LIMITAÇÕES E SUGESTÕES PARA FUTUROS ESTUDOS	13
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	14
APÊNDICE A – Dados de identificação dos trabalhos selecionados.....	18
APÊNDICE B – Trabalho (resumo simples) submetido em evento acadêmico.....	19
APÊNDICE C – Diretrizes para autores (periódico para publicação de artigo completo).....	20

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica como idoso todas as pessoas com 65 anos ou mais que vivem em países desenvolvidos (e.g., Alemanha, Itália e Portugal) e com 60 anos ou mais nos países em desenvolvimento (e.g., Brasil, México e Índia). De acordo com o Estatuto do idoso e com base na Política nacional da pessoa idosa, considera-se como idosos: “todos os brasileiros com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos”. Nesse sentido, a legislação brasileira, a partir dessas duas leis, estabelece direitos, determina diretrizes e planeja ações governamentais exclusivas para esse grupo populacional, como também atribui responsabilidades à sociedade, Estados e ao Governo Federal na proteção e cuidado da pessoa idosa (BRASIL, 1994 e BRASIL, 2003).

Desse modo, ao analisarmos os dados populacionais dos últimos anos, observa-se uma tendência de envelhecimento da população mundial, conjuntamente com um salto significativo na expectativa de vida e diminuição do número de nascimentos. Segundo levantamentos da OMS, até 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais chegará a 2 bilhões, pouco mais que o dobro dos indivíduos registrados nessa faixa etária há oito anos. Dessa forma, em menos de trinta anos, os idosos irão representar um quinto da população do planeta (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015).

Nessa perspectiva, o Brasil possui aproximadamente vinte por cento da sua população composta por idosos, o que, em números absolutos, representa algo em torno de 35 milhões de pessoas. Além disso, de acordo com levantamentos recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), houve uma redução significativa na população mais jovem com menos de trinta anos, visto que hoje estima-se a existência de 130 milhões de pessoas no país que correspondem a essa faixa etária, o que representa uma redução de quase 6% em comparação a um pouco mais de uma década atrás (IBGE, 3º TRIMESTRE DE 2022).

De acordo com dados obtidos pela OMS, até 2025, o Brasil será o sexto país do mundo em número total de idosos. Esse fato certamente indica a importância de se pensar e debater a respeito do envelhecimento saudável, com qualidade de vida, bem-estar e funcionalidade, para a população idosa. Nessa perspectiva, a OMS, com foco no bem-estar físico, mental e demais aspectos que permeiam o envelhecer com saúde, adota, no final dos anos 90, o conceito de envelhecimento ativo. Segundo a OMS (2005) este conceito caracteriza-se, como:

[...] processos 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 (OMS, 2005).

Nesse sentido, o envelhecimento ativo da população é fundamental para prolongar a autonomia e a independência nas atividades de vida diária (AVD) durante o processo de envelhecimento, o que, por consequência, ajuda a aumentar a qualidade de vida e prolongar a expectativa de vida saudável dessa população.

De acordo com a OMS (2005) o conceito de saúde abrange o bem-estar físico, mental e social, ou seja, o entendimento é de que devemos considerar a saúde do ser humano como um todo, desde suas condições físicas até a sua saúde mental e aspectos psicológicos. Portanto, envelhecer com saúde depende de diversos fatores, principalmente de cuidados com a saúde e bem-estar, como: estar fisicamente ativo, alimentar-se bem, ter qualidade de sono e socializar. Fatores modificáveis de hábitos de vida, que, quando são adotados e implementados na rotina, contribuem para a diminuição da ocorrência de doenças crônicas e de doenças não transmissíveis (DNT) e prolongam as capacidades funcionais durante o envelhecimento (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2005, p.22).

Segundo Caspersen, Powell e Christensen (1985) a prática regular de atividade física é entendida como qualquer movimento corporal realizado pela musculatura esquelética, gerando um gasto energético e contribuindo positivamente para a saúde física e mental, interação social e independência nas AVD. Por essa razão, a atividade física é uma grande aliada na melhoria da qualidade de vida dos idosos (VAGETTI, et al., 2017; FERNANDES, 2014) e a sua prática regular auxilia na melhoria da capacidade funcional dos idosos, atuando na prevenção de doenças, promovendo saúde e um envelhecimento sadio (FREIRE et al., 2014; BULL et al., 2020; CHODZKO-ZAJKO et al., 2009; ÂNGELO et al., 2021).

No entanto, apesar dos diversos benefícios gerados pela prática regular de atividade física para essa população, a motivação dos sujeitos para adesão e permanência continua sendo um grande desafio para os profissionais da área (PHILLIPS, SCHNEIDER & MERCER, 2004; DA SILVA et al., 2017). Entender os predicados da atividade física é necessário, e a motivação é um importante precursor para a adesão e engajamento na prática (NOGG et al., 2021). De acordo com Ryan et al. (1997) e Gould et al. (1996), o conhecimento dos motivos que levam uma pessoa a praticar determinada atividade física pode, quando utilizado de maneira adequada, aumentar as chances de ingresso e permanência dos sujeitos na atividade (BALBINOTTI et al., 2015).

Podemos compreender a motivação como sendo a força ou energia que move os comportamentos pessoais de cada pessoa (ÂNGELO et al., 2021). Para Samulski (2009) a motivação é definida como sendo um processo ativo com intenção orientada a uma meta, no qual depende da relação de fatores intrínsecos e extrínsecos (JUNIOR, DA SILVA & COSTA,

2014). No presente trabalho, daremos ênfase a Teoria da Autodeterminação (DECI & RYAN, 1985), a fim de compreender a motivação através de um *continuum* e por possuir reconhecimento no contexto da atividade física (GONÇALVES & ALCHIERI, 2010).

Como uma teoria organísmica, a Teoria da Autodeterminação (TAD) expressa que as pessoas são inerentemente inclinadas ao crescimento psicológico e à integração e, portanto, ao aprendizado, domínio e conexão com os demais. Entretanto, essas tendências humanas proativas não são tidas como automáticas, ou seja, elas requerem condições de apoio para serem potencializadas (RYAN & DECI, 2020). A TAD explica particularmente que, para o desenvolvimento saudável, os indivíduos necessitam de apoio para as necessidades psicológicas básicas, isto é, autonomia, competência e pertencimento (RYAN, DI DOMENICO & DECI, 2019; RYAN & DECI, 2020).

Além dos mais, um estudo realizado por Kirkland et al. (2011) que investigou a relação entre motivação, satisfação das necessidades psicológicas básicas, e exercício em uma amostra de adultos mais velhos sugere que a TAD é uma estrutura adequada para investigar comportamentos de exercício nessa população. Ao longo das últimas décadas, estudos vêm sendo desenvolvidos visando compreender os fatores relacionados à motivação dos idosos para a prática de atividades físicas e de propor alternativas e estratégias que contribuam para a maior aderência e, em consequência, melhora na qualidade de vida das pessoas (CHAO, FOY, & FARMER, 2000; PHILLIPS, SCHNEIDER & MERCER, 2004; DA SILVA et al., 2017).

Dessa maneira, o presente estudo tem como objetivo identificar os principais fatores motivacionais de idosos brasileiros para a prática de atividade física, descrever os estilos regulatórios dos fatores motivacionais e analisar se os comportamentos regulados por esses fatores motivacionais são mais ou menos autodeterminados de acordo com a TAD. Bento et al. (2017), enfatiza que estudos científicos desta natureza são de grande importância e contribuem para o conhecimento de fatores motivacionais e para adoção de práticas de atividade física nas diferentes populações, o que permite modos de intervenções mais eficazes e que colaboram para redução do quadro de sedentarismo atual. A seguir, apresentamos um mapa de nossa pesquisa (Quadro 1), com intuito de sintetizar os objetivos, o problema de pesquisa e a metodologia adotada deste manuscrito.

Quadro 1— Mapa descritivo da pesquisa

FATORES MOTIVACIONAIS DE IDOSOS BRASILEIROS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO NARRATIVA
<p><u>Problema de pesquisa</u></p> <p>Quais fatores motivam idosos brasileiros a praticarem atividade física?</p>
<p><u>Objetivo geral</u></p> <p>Identificar os principais fatores motivacionais de idosos para a prática de atividade física.</p>
<p><u>Objetivos específicos</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Descrever os estilos regulatórios dos fatores motivacionais; 2. Analisar se os comportamentos regulados por esses fatores motivacionais são mais ou menos autodeterminados de acordo com a Teoria da Autodeterminação (TAD).
<p><u>Metodologia</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Revisão Narrativa; 2. Estudo qualitativo, exploratório e bibliográfico.
<p><u>Referencial Teórico</u></p> <p>A TAD propõe que a motivação é influenciada por uma variedade de fatores internos e externos. Segundo essa teoria, a motivação humana é impulsionada por três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e pertencimento. Quando essas necessidades são satisfeitas, ocorre a motivação intrínseca, que é regulada pelo prazer e satisfação internos derivados da própria atividade. Por outro lado, quando essas necessidades não são adequadamente atendidas, surge a motivação extrínseca, que é motivada por fatores externos, como recompensas tangíveis ou pressões sociais. Desse modo, a motivação extrínseca segue um <i>continuum</i> de autodeterminação que abrange diferentes estilos regulatórios, que se graduam em níveis de autonomia do comportamento (e.g., regulação externa, introjetada, identificada e integrada). (FERNANDES E VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; MEURER et. al., 2011; RYAN E DECI, 2020; STANGE E RYAN, 2020; SILVA et al., 2021).</p>

Elaborado pelos autores VIEIRA e LIMA (2023)

MÉTODOS

O presente estudo é uma revisão narrativa da literatura. Ribeiro (2014) descreve que essa metodologia aspira oferecer “sínteses narrativas” que possibilitam consolidar o conteúdo de diversas obras com uma abordagem ampla e subjetiva. Foram levantados artigos disponibilizados em quatro bases de dados eletrônicas (*Scielo*, *Biblioteca Virtual em Saúde - BVS*, *ResearchGate* e *Google Acadêmico*) que constasse sobre os fatores motivacionais de idosos brasileiros para a prática de atividade física, no período equivalente a outubro de 2009 e junho de 2022, com estudos publicados no Brasil e no exterior.

Foram considerados para finalidades de busca alguns descritores e os seus respectivos operadores booleanos nos idiomas inglês e português. No Quadro 2 é possível encontrar a sistematização dos descritores utilizados para busca nas bases de dados eletrônicas.

Quadro 2—Descritores e operadores booleanos utilizados para busca nas bases de dados eletrônicas.

1 ° Grupo	+	2 ° Grupo	+	3° Grupo
<i>'fatores motivacionais'</i> OR <i>'dimensões motivacionais'</i> OR <i>'aspectos motivacionais'</i> OR <i>'motivação'</i>	AND	<i>'idosos brasileiros'</i> OR <i>'idosos do Brasil'</i>	AND	<i>'atividade física'</i> OR <i>'exercício físico'</i> OR <i>'esporte'</i> OR <i>'treinamento físico'</i>

Elaborado pelos autores VIEIRA e LIMA (2023)

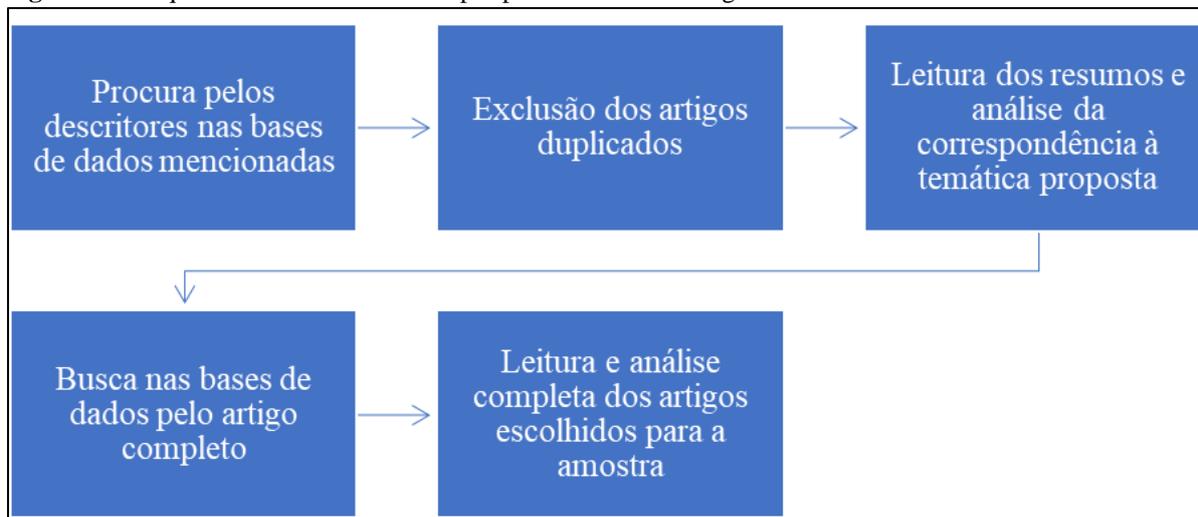
Os critérios de inclusão dos artigos foram:

- (a) estudos publicados em português e inglês;
- (b) estudos realizados com idosos brasileiros;
- (c) estudos em idosos com idade igual ou maior que 60 anos;
- (d) estudos com idosos praticantes iniciantes ou regulares de atividade física;
- (e) estudos disponíveis em formato completo;
- (f) estudos que utilizassem os questionários IMPRAF-54 ou IMPRAF-126 como instrumentos para a coleta de dados acerca dos fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física.

E como meio de exclusão, foram retirados estudos que não possuíssem informações fundamentadas na qual essa pesquisa busca revisar.

O processo de escolha, assim como identificação dos artigos abrangeu as seguintes etapas apresentadas na Figura 1.

Figura 1— Esquema visual relativo as etapas para escolha dos artigos.



Elaborado pelos autores VIEIRA e LIMA (2023)

RESULTADOS

A partir das buscas nas bases de dados eletrônicas citadas anteriormente na seção de métodos deste estudo, foram encontrados $\sum n = 18$ artigos, após a seleção a partir dos critérios de elegibilidade, obtiveram-se $\sum n = 9$ artigos. Os principais dados extraídos dos nove artigos selecionados estão disponíveis no quadro 3.

Quadro 3— Estudos selecionados acerca dos fatores motivacionais de idosos brasileiros para a prática de atividade física.

Autores	Ano	Desfechos
Meurer et. al.	2009	Saúde, Prazer e Sociabilidade.
Meurer et. al.	2012	Saúde, Prazer e Sociabilidade.
Meurer et. al.	2012	Saúde e Sociabilidade.
Dantas et. al.	2015	Saúde, Sociabilidade e Prazer.
Silva et. al.	2017	Saúde, Sociabilidade, Prazer e Controle de estresse.

Silva et. al.	2019	Sociabilidade, Saúde e Prazer.
Ângelo et. al.	2021	Controle de estresse, Sociabilidade e Saúde.
Nascimento et. al.	2021	Saúde.
Fonseca et. al.	2022	Saúde, Prazer e Sociabilidade.

Elaborado pelos autores VIEIRA e LIMA (2023)

A seguir, apresentamos uma nuvem de palavras que revela os termos mais recorrentes nos artigos selecionados para a amostra do estudo (Figura 2). As palavras que possuem um tamanho maior representam os termos que aparecem com mais frequência nos estudos e as palavras que possuem um tamanho menor representam os termos que aparecem com menos frequência nos estudos escolhidos, assim, evidenciando a ideia principal de nosso trabalho.

Figura 2 — Nuvem de palavras com termos recorrentes.



Elaborado pelos autores VIEIRA e LIMA (2023)

DISCUSSÃO

A TAD apresenta um *continuum* que tem um de seus extremos na desmotivação ou amotivação, representada pela ausência de autodeterminação; percorre a motivação extrínseca (constituída por quatro tipos, com menor e maior autonomia e autodeterminação motivacional); enquanto na outra extremidade a motivação intrínseca própria à autonomia e às causas internas, determinantes de alto grau de autodeterminação (GLYNN et al., 2005; OLIVEIRA et al., 2018). Os humanos variam não somente em nível de motivação (quanta motivação), mas também na orientação ou estilo regulatório (regulação) dessa motivação (que tipo de motivação). O estilo regulatório da motivação relaciona-se às atitudes e objetivos que dão início à ação, isto é, refere-se ao porquê das ações. Ademais, a TAD é uma estrutura importante para se entender os fatores sociais e ambientais que facilitam ou prejudicam a motivação intrínseca e a motivação extrínseca autônoma (RYAN & DECI, 2000).

Figura 3 — *Continuum* de autodeterminação.

Forma motivacional	Amotivação		Motivação Extrínseca			Motivação Intrínseca
Estilos regulatórios	Não regulatório	Externo	Introjecção	Identificação	Integração	Intrínseco
Lócus de percepção de causalidade	Impessoal	Externo	Externo / Interno	Externo / Interno	Interno	Interno
Comportamento	Não auto-determinado		←—————→			Auto-determinado
Processos regulatórios relevantes	Ausência de: -competência -contingência -intenção	Presença de: -recompensas externas -punições	-aprovação social -envolvimento para o ego	-valorização da actividade -importância pessoal	-síntese de regulações identificadas / conscientes	-divertimento -prazer -satisfação

Fonte: FERNANDES e VASCONCELOS-RAPOSO (2005)

Os resultados deste trabalho revelaram que os principais fatores motivacionais de idosos brasileiros para a prática de atividade física são saúde, sociabilidade, prazer e controle de estresse. Nesta seção, descreveremos os estilos regulatórios dos fatores motivacionais e analisaremos se os comportamentos regulados por esses fatores motivacionais são mais ou menos autodeterminados a partir da TAD.

O fator prazer está inserido na forma motivacional intrínseca, onde os idosos possuem satisfação total na atividade desempenhada. A atividade física realizada pelo prazer também assume uma regulação intrínseca, já que os idosos têm o propósito de se sentir bem, se realizar, obter satisfação, de atingir seus ideais, alcançar seus objetivos, o próprio prazer, de ter a sensação de bem-estar. Além do mais, os comportamentos regulados por esse fator são autodeterminados para a TAD.

A motivação intrínseca, ou envolver-se em um comportamento por prazer próprio da atividade em si, é considerada o modelo da motivação autodeterminada. A motivação intrínseca é mais fácil de acontecer quando as necessidades psicológicas básicas de uma pessoa são supridas (NOGG et al., 2021). Este tipo de comportamento tem por padrão o divertimento, prazer e satisfação, como ocorre em atividades recreativas ou de tempos livres, geralmente condizendo a atividades desafiantes (NTOUMANIS, 2001; FERNANDES & VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

Ao analisar a motivação pelo fator saúde conforme o contexto pesquisado, percebe-se que este possui uma forma motivacional extrínseca, isto é, a ação é desempenhada visando o suprimento de uma necessidade externa como adquirir saúde, melhorar a saúde, manter a saúde, ficar livre de doenças, viver mais, ter índices saudáveis de aptidão física, não ficar doente, crescer com saúde, indicação do médico. Sendo assim, a ação realizada por esse fator motivacional pode assumir uma regulação identificada ou integrada no momento em que o sujeito reconhece como importante e aprecia os resultados e os benefícios da participação em uma atividade.

O fator motivacional sociabilidade também se encontra em uma forma motivacional extrínseca, podendo assumir uma regulação identificada ou integrada, dado que a ação desempenhada objetiva suprir a carência de estar com outras pessoas, encontrar amigos, reunir os amigos, estar com os amigos, fazer novos amigos, conversar com outras pessoas, brincar com os amigos, fazer parte de um grupo de amigos. Dessa maneira, os idosos não escolhem pelo isolamento, mas almejam estar perto do convívio social, ou seja, a prática de atividade física gera benefícios fisiológicos e psicológicos, já que pode contribuir para a interação social, facilitando o sentimento de pertencimento dos idosos (DA SILVA et al., 2017).

O fator controle de estresse expressa o interesse dos idosos em alcançar através da prática de atividade física a atenuação de angústias, ansiedade, estresse do dia a dia e irritações. Portanto, o fator motivacional discutido tem uma forma motivacional extrínseca e assume regulação identificada, pois a ação é realizada visando diminuir a irritação, ter sensação de repouso, ficar mais tranquilo, diminuir a ansiedade, diminuir a angústia pessoal, ficar

sossegado, descansar, tirar o estresse mental. Para Zaitune et al. (2010), a prática de atividade física propicia o aumento da secreção de endorfina e serotonina através da ação nos mecanismos neuroendócrinos, sendo capaz de resultar na melhoria da ansiedade e humor.

Visto isso, os comportamentos regulados pelos fatores saúde, sociabilidade e controle de estresse são mais autodeterminados se comparados aos fatores motivacionais estética e competitividade, também, avaliados pelo Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas – IMPRAF.

O Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas – IMPRAF (BALBINOTTI & BARBOSA, 2006), tem como pressuposto teórico a TAD e é um instrumento desenvolvido para verificar quais fatores motivacionais estão envolvidos na prática de atividades físicas. Abrangendo seis dimensões da motivação, o instrumento revela, então, se o sujeito se exercita para os seguintes fins: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética ou prazer.

A motivação extrínseca abrange um conjunto diverso de comportamentos, que são realizados tendo em mente um objetivo claro, que não o próprio prazer e divertimento na atividade (FERNANDES & VASCONCELOS-RAPOSO, 2005). É proposto existirem distintos estilos de regulação da motivação extrínseca no decorrer do *continuum* de autodeterminação, segundo a variação do *locus* de percepção de causalidade (DECI & RYAN, 1985; FERNANDES et al., 2004).

A regulação integrada retrata a forma mais autodeterminada de motivação extrínseca e relaciona-se a comportamentos realizados por um senso de valor pessoal, em que o sujeito não somente reconhece e se identifica com o valor da atividade, mas também a julga coerente com outros interesses e valores centrais (NOGG et al., 2021; RYAN & DECI, 2020). Quanto mais o indivíduo internaliza os motivos de uma ação e as assimila ao eu (*self*), mais as ações motivadas de maneira extrínseca se tornam autodeterminadas. Diferentemente da motivação intrínseca, a regulação integrada visa algum resultado que é separado do comportamento, mesmo que seja valorizado pelo self (RYAN & DECI, 2000). Deci e Ryan (1985) argumentam que, apesar deste tipo de motivação refletir uma forma integrada e autodeterminada, entende-se ser um comportamento motivado extrinsecamente, ao passo que é realizado visando o alcance de objetivos pessoais e não pelo prazer inerente a partir da participação na atividade (FERNANDES & VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

A regulação identificada acontece quando uma ação ou comportamento é motivado pela valorização dos resultados e benefícios do envolvimento em uma determinada atividade, assim como ocorre na prática de atividade física, intencionando a prevenção de doenças ou melhoria

da condição física (BIDDLE, CHATZISARANTIS et al., 2001; FERNANDES & VASCONCELOS-RAPOSO, 2005). A ação ou comportamento pode ser desempenhado sem que a pessoa o considere agradável ou mesmo interessante (NTOUMANIS, 2001; FERNANDES & VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

A regulação introjetada é uma forma de motivação estimulada por sentimento de culpa e orgulho (NOGG et al., 2021). Deci e Ryan (1985) afirmam que nesta situação a regulação é mais afetiva do que cognitiva. Ademais, não se observa autodeterminação nestes comportamentos, dado que os processos regulatórios se amparam em fontes de controle externo (STANDAGE et al., 2003; FERNANDES & VASCONCELOS-RAPOSO, 2005). A regulação externa caracteriza-se pelo envolvimento em um comportamento a fim de atingir um resultado separável da atividade, como recompensas ou evitar consequências negativas (PELLETIER et al., 1995; NOGG et al., 2021). A regulação externa é a forma mais básica e menos autodeterminada da motivação extrínseca, dado que o comportamento é controlado por recompensas e ameaças.

Deci e Ryan (2000) não sugerem que o *continuum* apresentado pela TAD, no que se refere aos estilos regulatórios da motivação extrínseca, se desenvolva necessariamente de maneira sequencial ou consecutiva. Os autores reforçam que não é necessário avançar em cada estágio de internalização em relação a uma regulação específica, ou seja, o sujeito pode adotar uma nova regulação comportamental em qualquer momento ao longo do *continuum*, conforme experiências passadas e fatores situacionais (RYAN, 1995; RYAN & DECI, 2000). Deci e Ryan (2000) exemplificam essa dinamicidade do *continuum* de autodeterminação ao narrar que uma pessoa pode ser exposta a determinada atividade regulada de maneira externa visando somente a conquista de uma recompensa ou evitar consequências negativas, porém, se a recompensa não for percebida como muito controladora tal exposição pode possibilitar que o sujeito de alguma maneira experimente as qualidades intrinsecamente interessantes da atividade, assim, provocando uma mudança de orientação. Além disso, um sujeito que se identificou com o valor de determinada atividade pode perder esse senso de valor na presença de um professor ou mentor controlador e adotar uma regulação externa (RYAN & DECI, 2000).

A motivação intrínseca, a regulação integrada e a regulação identificada são classificadas como formas autônomas de motivação, enquanto a regulação introjetada e a regulação externa são controladas. Por fim, a desmotivação ou amotivação é uma completa ausência de motivação ou não regulação (NOGG et al., 2021).

Por último, entendemos que os principais fatores motivacionais apresentados no quadro 3 (e.g. sociabilidade, saúde, prazer e controle de estresse) sintetizam as aspirações e expectativas dos idosos ao praticarem as diversas atividades físicas. Além do mais, acreditamos que os termos atividade física e exercício físico obtiveram maior destaque na nuvem de palavras (figura 2) por serem termos chave e focais da pesquisa, além de possuírem uma estreita relação, dado que a atividade física pode ser compreendida como sendo todo e qualquer movimento do corpo que gere um dispêndio energético maior do que o dispêndio de energia em condição de repouso e o exercício físico como sendo um subgrupo, feito de forma sistemática e organizada, tocante à frequência, à intensidade e à duração com o objetivo de aprimorar a aptidão física (ANDRADE & LIRA, 2016).

CONCLUSÃO

Em resumo, os resultados presentes indicam que os principais fatores motivacionais de idosos brasileiros para a prática de atividade física são saúde, sociabilidade, prazer e controle de estresse. Além do mais, o estudo descreveu os estilos regulatórios dos fatores motivacionais apoiando-se na Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (1985), onde a motivação intrínseca, a motivação extrínseca com regulação integrada e regulação identificada são compreendidas como formas autônomas de motivação se comparadas a motivação extrínseca com regulação introjetada e regulação externa. O presente estudo, também encontrou que os comportamentos regulados pelos fatores saúde, sociabilidade, prazer e controle de estresse são mais autodeterminados.

A TAD permite compreender a maneira como os profissionais de Educação Física podem orientar os seus alunos com maiores níveis de motivação extrínseca controlada, para formas de motivação extrínseca mais autodeterminadas ao suprir as necessidades psicológicas básicas. A literatura mostra que uma motivação extrínseca mais autônoma está relacionada ao maior engajamento, menos desistências, melhor desempenho, aprendizagem de maior qualidade e maior bem-estar psicológico dos sujeitos em suas práticas.

Por fim, conhecer os fatores motivacionais que levam os idosos a realizar atividade física torna-se extremamente importante para a prática dos profissionais de Educação Física, pois pode viabilizar a adequação em relação às expectativas dos alunos, elevando a satisfação e por consequência a permanência, como também, a criação de outras estratégias de intervenção ou reflexões e reestruturações das ações adotadas.

LIMITAÇÕES E SUGESTÕES PARA FUTUROS ESTUDOS

O estudo limita-se aos fatores motivacionais para a prática de atividade física em idosos brasileiros, ou seja, as pesquisas futuras podem ampliar esse recorte populacional. Ademais, os futuros estudos poderiam identificar, em específico, os fatores motivacionais dos idosos para a adesão, permanência e desistência da prática de atividade física, assim, adquirindo resultados mais detalhados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, M.S.; DE LIRA, C.A.B. **Fisiologia do Exercício**. 1ª ed. Barueri: Manole, 2016.

ÂNGELO, E. B.; PERÔNICO, F. M. M.; OLIOTA-RIBEIRO, L. S.; LIRA, R. C.. Fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física em projeto social de Teixeira-PB. **Saúde (Santa Maria)**, v. 47, n. 1, p. 1-9, 2021.

BALBINOTTI, M. A. A. & BARBOSA, M. L. L. Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54). Laboratório de Psicologia do Esporte - Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A. & BARBOSA, M. L. L. Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126). Laboratório de Psicologia do Esporte - Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, ROBERTO TIERLING; WIETHAEUPER, DANIELA; BALBINOTTI, CARLOS ADELAR ABAIDE. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n. 1, p. 65-73, 2015.

BALBINOTTI, MARCOS ALENCAR ABAIDE; BARBOSA, MARCUS LEVI LOPES; BALBINOTTI, CARLOS ADELAR ABAIDE; SALDANHA, RICARDO PEDROZO. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 16, n. 1, p. 99-106, 2011.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 151 f. Dissertação (Mestrado) Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre, 2006.

BENTO, G.; FERREIRA, E.; SILVA, F.; MATTANA, P.; SILVA, R.. Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas de crianças: Uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 1, p. 13-23, 2017.

BIDDLE, S.; MARKLAND, D.; GILBOURNE, D.; CHATZISARANTIS, N.; SPARKES, A. Research methods in sport and exercise psychology: quantitative and qualitative issues. **Journal of Sports Sciences**, v. 19, n. 10, p. 777-809, 2001.

BRUM, Fábio; DOS SANTOS, Diego da Costa. Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 9, n. 3, p. 271-285, 2019.

BULL, F. C. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 24, 2020.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSEN, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100:126-131, 1985.

CHAO, D.; FOY, C. G.; FARMER, D.. Exercise adherence among older adults: challenges and strategies. **Controlled clinical trials**, v. 21, n. 5, p. 212-217, 2000.

CHODZKO-ZAJKO, W.J et al. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

DA SILVA, AGNES; CASTANHO, GABRIELA; CHIMINAZZO, JOÃO GUILHERME; BARREIRA, JÚLIA; FERNANDES, PAULA. Fatores Motivacionais Relacionados À Prática De Atividades Físicas Em Idosos. **Psicologia em Estudo (Online)**, v. 21, n.4, p. 677-685, 2017.

DANTAS, R.; PAZ, G. A.; STRAATMANN, V. S.; LIMA, V. P. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 2, p. 251-256, 2015.

DECI, E. L. & RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. Nova Iorque: Plenum. 1985.

FERNANDES, B. L. V. Atividade física no processo de envelhecimento. **Revista Portal de Divulgação**, n. 40, p. 43-48, 2014.

FERNANDES, H.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; LÁZARO, J. P.; DOSIL, J. Validación e aplicación de modelos teóricos motivacionales en el contexto de la educación física. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 4, n. 1/2, p. 67-89, 2004.

FERNANDES, H; VASCONCELOS-RAPOSO, J. J. B. Continuum de auto-determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 10, n. 3, p. 385-395, 2005.

FREIRE, RAFAEL SILVEIRA; LÉLIS, FERNANDA LULLY DE OLIVEIRA; FONSECA FILHO, JOSÉ ALAIR DA; NEPOMUCENO, MARCELA OLIVEIRA; SILVEIRA, MARISE. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 345-349, 2014.

GLYNN, S.M.; AULTMAN, L.P.; OWENS, A.M. Motivation to learn in general education programs. **The Journal of General Education**, v. 54, n. 2, p. 150-70, 2005.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **PSICO-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.

GOULD, D. et.al. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative Psychological Assessment. **The Sport Psychologist**, v. 10, n. 4, p. 322-40, 1996.

JUNIOR, J. C. DE S.; DA SILVA, D. C.; COSTA, G. DE C. Motivação para prática de atividade física: o caso de agentes penitenciários da grande BH. **RBF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 6, n. 20, p. 119-125, 2014.

KIRKLAND, R. A; KARLIN, N. J.; STELLINO M. B.; PULOS, S.. Basic Psychological Needs Satisfaction, Motivation, and Exercise in Older Adults. **Activities, Adaptation & Aging**, v. 35, n.3, p. 181-196, 2011.

MELO FONSECA, DANIELE; PUJOL VIEIRA DOS SANTOS, ANA MARIA. 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, p. 70-88, 2022.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. B.; MAZO, G. Z.. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia para América Latina**, v. 18, p. 1-13, 2009.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO: COMPREENSÃO DOS FATORES MOTIVACIONAIS E AUTOESTIMA DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 1, p. 18-24, 2012.

MEURER, SIMONE TERESINHA; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia (Natal. Online)**, v. 17, n.2, p. 299-303, 2012.

NASCIMENTO, THAÍS DA SILVA; PEREIRA, LUCAS CAMILO; ANDRADE, ROSANE DE ALMEIDA; DANIELE, THIAGO MEDEIROS DA COSTA; FONTELES, ANDRÉ IGOR. FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS. **INOVA SAÚDE**, v. 11, n. 2, p. 115-129, 2021.

NOGG, KELSEY A.; VAUGHN, ALLISON A.; LEVY, SUSAN S.; BLASHILL, AARON J. Motivation for Physical Activity among U.S. Adolescents: A Self-Determination Theory Perspective. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 55, n. 2, p. 133-143, 2021.

NTOUMANIS, N. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. **British Journal of Educational Psychology**, v. 71, n. 2, p. 225-242, 2001.

OLIVEIRA, ALDAIR J.; RANGEL, ALICE G.; HENRIQUE, JOSÉ; VALE, WESLEY S. DO; NUNES, WALTER J.; RUFFONI, RICARDO. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. **REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE**, v. 40, n. 2, p. 156-162, 2018.

OLIVEIRA, ARTHUR CAVALCANTE DE. Fatores motivacionais determinantes para prática de musculação e ginástica em adultos. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Campus Universitário de Castanhal, Universidade Federal do Pará, Castanhal, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Genebra: **WHO Press**, 2015. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 06 maio 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE -. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Tradução para o português. **Opas - OMS**. Brasília - DF, 2005. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/7685>. Acesso em: 06 maio 2023.

PEGORARI, M. S.; DIAS, F. A.; SANTOS, N. M. DE F.; TAVARES, D. M. DOS S. Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida. **Journal of Physical Education**, v. 26, n. 2, p. 233-241, 2015.

PELLETIER, L.; FORTIER, M.; VALLERAND, R.; TUSON, K.; BRIÈRE, N.; BLAIS, M. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 17, n. 1, p. 35-53, 1995.

PHILLIPS, E. M.; SCHNEIDER, J. C.; MERCER, G. R.. Motivating elders to initiate and maintain exercise. **Archives of physical medicine and rehabilitation**, v. 85, n. 3, p.52-57, 2004.

RIBEIRO, J. L. P. Revisão De Investigação e Evidência Científica. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 15, n. 3, p. 671-682, 2014.

RYAN, R. M. & DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 61, p. 1-11, 2020.

RYAN, R. M. & DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary educational psychology**, v. 25, n. 1, p. 54–67, 2000.

RYAN, R. M.; RYAN, W. S.; DI DOMENICO, S. I.; DECI, E. L. **The nature and the conditions of human autonomy and flourishing: Self-determination theory and basic psychological needs**. Oxford University Press. 2019.

RYAN, R.M. et al. Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, p. 335-54, 1997.

RYAN, R. M. Psychological needs and the facilitation of integrative processes. **Journal of Personality**, v. 63, n. 3, p. 397–427, 1995.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: um manual para educação física, psicologia e fisioterapia**. 2ª edição. Manole. 2009.

SILVA, F. L. B.; SANTOS, K. A.; LOPES, J. M. R.; SOUSA, L. A.. Motivação para a prática de atividade física em idosos do município de Canindé, Ceará. **Revista Digital Efdeportes**, v. 24, n. 256, p. 59-71, 2019.

SILVA, S. R. da; CHIMINAZZO, J. G. C.; FERNANDES, P. T. Motivação na educação física escolar: Teoria da Autodeterminação. **Caderno de Educação Física e Esporte (Marechal Cândido Rondon)**, v. 19, n. 1, p. 11–17, 2021.

SILVEIRA, V.S.; SANTOS, A.G.B.; SANTOS, T.L.; ILHA, P.V. Fatores motivacionais para adesão e permanência na prática do futebol de jovens jogadores. **RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 12, n. 49, p. 346-353, 2020.

STANDAGE, M., & RYAN, R. M. Self-determination theory in sport and exercise. **Handbook of sport Psychology**, v. 1, n. 4, p. 37–56, 2020.

STANDAGE, M.; DUDA, J. L. & NTOUMANIS, N. A model of contextual motivation in physical education: using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. **Journal of Educational Psychology**, v. 95, n. 1, p. 1-15, 2003.

VAGETTI, G. C.; OLIVEIRA, VALDOMIRO DE; SILVA, MICHAEL PEREIRA; PACÍFICO, ANA BEATRIZ; COSTA, TIAGO ROCHA ALVES; CAMPOS, W.. Association of body mass index with the functional fitness of elderly women attending a physical activity program. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 2, p. 216-227, 2017.

ZAITUNE, M. P. A. et al. Fatores associados à prática de atividade física global e de lazer em idosos: Inquérito de Saúde no Estado de São Paulo (ISA-SP), Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 8, p. 1606-1618, 2010.

APÊNDICE A – Dados de identificação dos trabalhos selecionados.

Autores	Ano	DOI/Link Público
Meurer et. al.	2009	http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000200005&lng=pt&nrm=iso
Meurer et. al.	2012	https://doi.org/10.1590/S1413-294X2012000200014
Meurer et. al.	2012	https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/551
Dantas et. al.	2015	http://dx.doi.org/10.5020/18061230.2015.p251
Silva et. al.	2017	https://doi.org/10.4025/psicoestud.v21i4.32198
Silva et. al.	2019	https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1004/917?inline=1
Ângelo et. al.	2021	https://doi.org/10.5902/2236583453602
Nascimento et. al.	2021	https://doi.org/10.18616/inova.v11i2.4912
Fonseca et. al.	2022	https://doi.org/10.31501/rbpe.v12i1.12727

APÊNDICE B – Trabalho (resumo simples) submetido em evento acadêmico.

Anais do IV CoBICET – Resumo simples

Congresso Brasileiro Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia

27 de agosto a 01 de setembro de 2023



MOTIVATIONAL FACTORS INFLUENCING PHYSICAL ACTIVITY IN OLDER ADULTS: A REVIEW

Elton Fernando Ferreira de Souza Vieira^{1*}, João Victor Rodrigues de Oliveira Lima¹,
Cláudia Maria Goulart¹, Raphael Lopes Olegário^{1,2}

¹Faculty of Physical Education, University of Brasilia, Brasilia, Brazil.

²Faculty of Medicine, University of Brasilia, Brasilia, Brazil.

*e-mail: eltonsouzafef@gmail.com

Introduction: The populational number of older adults is rising dramatically in Brazil, based on the concept of the World Health Organization, which considers a person to be elderly at 60 years of age or older if residing in a developing country. Research into physical activity behaviors has been conducted from several different theoretical perspectives (e.g., self-determination theory). Integrating the constructs of theories may improve our understanding of factors that motivate older adults to participate in physical fitness activities. **Aim:** This review aims to identify older adults' motivating factors for the practice of physical fitness activities. **Methods:** Publications up to October 2009 were identified by searching the electronic databases: Scientific Electronic Library Online and Virtual Health Library. In addition, data was found in the repositories Google Scholar and ResearchGate. The criterion for inclusion was studies published in Portuguese or English, carried out with Brazilian older adults, individuals aged ≥ 60 , older adults' practitioners who are beginners or regular practitioners of physical fitness activities, and using the Regular Practice of Physical and Sports Activity Inventory (IMPRAFE) questionnaire as an instrument for data collection about the motivational factors. **Results:** The electronic search retrieved $\Sigma n = 18$ studies, of which $\Sigma n = 9$ were excluded after screening by full-text reading. For the final analysis, $\Sigma n = 9$ studies were included in the qualitative synthesis. The results of our investigation revealed that the main motivational factors for Brazilian older adults to practice physical fitness activities are health, sociability, pleasure, and stress control. **Discussion:** The behaviors regulated by the factors health, sociability, and stress control are more self-determined compared to the motivational factors aesthetics and competitiveness, also evaluated by IMPRAFE. The regulatory style of motivation is related to the attitudes and objectives that trigger the action (i.e., the reason for the action). **Conclusion:** Knowing the motivational factors that lead older adults to perform physical activity becomes extremely important for the practice of physical education professionals, as it can enable adaptation in relation to students' expectations, increasing satisfaction and permanence.

Keywords: physical activity; motivation; aging; sport psychology; health

Acknowledgments: We thank the Faculty of Physical Education - University of Brasilia for the opportunity to undertake the studies that helped in the elaboration of this research.

Evento online

www.even3.com.br/cobicet2023

APÊNDICE C – Diretrizes para autores (periódico para publicação de artigo completo).

Periódico objetivado: [efdeportes](#)

Submissões

O cadastro no sistema e posterior acesso, por meio de login e senha, são obrigatórios para a submissão de trabalhos, bem como para acompanhar o processo editorial em curso. [Acesso](#) em uma conta existente ou [Registrar](#) uma nova conta.

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

- Os autores participaram da concepção, análise de resultados e contribuíram efetivamente na realização do artigo e tornaram pública sua responsabilidade pelo conteúdo.
- Não há conflitos de interesse com o tópico abordado no artigo, nem com os produtos / itens mencionados.
- A apresentação não foi publicada anteriormente nem foi submetida para consideração por qualquer outro jornal (ou uma explicação foi fornecida nos comentários ao Editor).
- O arquivo de submissão está no formato Microsoft Word ou RTF.
- Sempre que possível, os URLs são fornecidos para referências.
- O texto tem espaçamento de linha dupla; 12 pontos tamanho da fonte Times New Roman; a bibliografia é configurada de acordo com o formato APA; e todas as ilustrações, figuras e tabelas são colocadas nos locais apropriados do texto, em vez de no final.
- O texto não contém dados do autor: nomes, contato, curriculum vitae, etc., para garantir a arbitragem em dupla ocultação.
- O texto adere aos requisitos estilísticos e bibliográficos resumidos na [Diretrizes do autor/a](#), que aparecem em Sobre a revista.

Diretrizes para Autores

Lecturas: Educación Física y Deportes mantêm o recebimento de originais permanentemente aberto para avaliação, convidando todos os pesquisadores da disciplina a participar, principalmente autores de fora da entidade editora.

Regras de publicação

As notas devem desenvolver o tema em profundidade com um estilo claro e fácil de ler. O conteúdo deve ser Original e Não publicado (para qualquer mídia, incluindo blogs, redes sociais, bibliotecas virtuais, etc.) e não deve ser postulado simultaneamente em outras revistas ou órgãos editoriais. Se fosse uma apresentação em um evento, indique o local, instituição e data do mesmo. Os artigos são reenviados sob pseudônimo para especialistas profissionais que intervêm como revisores externos do Jornal, por sua supervisão acadêmica através de arbitragem em dupla ocultação.

No momento da submissão do artigo, você deve selecionar qual seção corresponde: Artigos de pesquisa, artigos de revisão, inovação e experiências, estudo de caso, artigo de opinião, comunicações breves (todas são seções que passam por arbitragem duplo-cego) e informações (supervisionado pelo Conselho Editorial).

Assim que o artigo for recebido, uma resposta é enviada ao autor informando-lhe se o artigo é aceito ou não para avaliação. Os artigos são publicados quando obtêm a aprovação de dois árbitros externos. Um artigo pode ser aprovado para publicação, devolvido a ser corrigido em alguns detalhes, deve ser modificado pelo (s) autor (es) e ser submetido a uma nova arbitragem ou rejeitado. Em caso de controvérsia e a pedido do autor ou autores, uma terceira arbitragem anônima é usada.

A arbitragem é feita de acordo com um Formulário de Avaliação. O grau mínimo na avaliação final do artigo deve ser bom (3) para aprovação.

Neste momento, o processo de avaliação e publicação leva entre seis meses e um ano.

Sobre as seções da revista

Todas as contribuições enviadas devem ser originais e inéditas.

Seções do grupo "Trabalhos de investigação": nas secções desta categoria apenas são publicadas comunicações científicas que se refiram a novos conhecimentos a partir dos resultados obtidos nas pesquisas ou investigações realizadas. Deve ser desenvolvida uma explicação clara da contribuição que eles fazem ao conhecimento científico da área disciplinar da revista (em cada número Lecturas: Educación Física y Deportes publica no mínimo 80% dos artigos de Conteúdo Original em relação a todas as contribuições):

- Artigos de Pesquisa
- Estudos de Caso (Clínicos)
- Ensaaios

A secção "Artigos da Monografia", incluída na lista correspondente ao menu Secções, refere-se a artigos de investigação com conteúdo original que integram os números monográficos especiais publicados pela Lecturas: Educación Física y Deportes. Seu objetivo é ampliar horizontes epistemológicos, a partir de estudos em que a integração e a colaboração se desenvolvem por meio de pesquisas multi, inter e transdisciplinares.

Seções do grupo "Trabalhos de pesquisa não exclusivamente":

- Artigos de Revisão
- Inovação e Experiências
- Artigos de opinião
- Comunicações breves
- Informação (supervisionada pelo Conselho Editorial)

[Acesso às informações das Política da Seção](#)

Formato

O texto do artigo deve ser produzido em formato digital o mais neutro possível (no formato .doc ou .rtf), margens de 2,54 cm, tamanho da folha A4 21 x 29,7. Somente sangramento

especial na primeira linha: 0,5 cm. Fonte Times New Roman 12, espaçamento duplo e sem espaçamento. O título do artigo não deve ter mais de 15 palavras.

O texto deve ser corrigido, sem erros de ortografia, gramática, estilo ou edição. Devem ser utilizados os Padrões APA para referências bibliográficas. As tabelas, gráficos e imagens devem ser numeradas cada uma separadamente, consecutivamente começando no número um, incluídas no texto na ordem, conforme elas devem ser publicadas.

O resumo deve ter um único parágrafo que não exceda 250 palavras. É uma síntese dos elementos mais importantes do artigo (papel). Todos os números no resumo, exceto aqueles que iniciam uma frase, devem ser escritos como dígitos em vez de palavras. Não pode conter equações, figuras, siglas, tabelas ou referências. Deve apresentar em resumo a introdução, descrever o objetivo, o método ou métodos, os principais resultados e as conclusões mais relevantes do trabalho. O título, resumo e palavras-chave também devem ser enviados em inglês e convenientemente em português.

Sobre palavras-chave

As palavras-chave podem ter até seis.

Para a seleção dos termos que descrevem o conteúdo do artigo, serão utilizadas as seguintes ferramentas terminológicas (tesauros). Dependendo do (s) termo (s) a trabalhar, devem ser consultados os seguintes sites, por índice alfabético ou ferramenta de pesquisa, consoante a área temática ou domínio de conhecimento que corresponda (cada portal oferece consultas em diferentes línguas e responde a temas específicos):

- Tesouro da UNESCO
- Idiomas: inglês e espanhol.

Inclui termos das áreas de educação, cultura, ciências naturais, ciências sociais e humanas, comunicação e informação.

Seleção de palavras-chave: para cada termo é indicado o "termo preferido" correspondente à palavra-chave a ser usada.

<http://vocabularies.unesco.org/browser/thesaurus/es/>

- VCB
Língua disponível: português.
- Vocabulário Controlado Básico. Language in Social Science. Deve ser usado apenas no caso de termos para a língua portuguesa.
- Seleção de palavra-chave: para cada caso é indicado o "Termo" aceito para atribuir.

<https://vocabularyserver.com/vcb/index.php>

- DeCS
Idiomas disponíveis: Inglês, Espanhol e Português.

Descritores em Ciências da Saúde. BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). Seleção de palavras-chave: para cada termo é indicado o "descriptor", em cada idioma, que corresponde à palavra-chave autorizada.

<http://decs.bvs.br/E/homepagee.htm> (acceder a sección “[Consulta al DeCS](#)”)

Para termos que não estão incluídos nos tesouros indicados, e são considerados centrais para o conteúdo do artigo, eles podem ser incluídos na lista de palavras-chave apresentada. Nestes casos deve ser comunicado, com nota em “Comentários ao editor” (opção disponível na primeira página do sistema ao iniciar o processo de submissão).

O artigo pode ser escrito em espanhol, português ou inglês. Recomenda-se não exceder um total de 5.900 palavras ou 15 páginas no total.

Todos os autores devem estar inscritos na publicação. O conteúdo pode incluir: fotografia do autor ou autores e ilustrações, fotos, gráficos, esboços, em formato digital (.jpg ou .gif) em cores ou em preto e branco; também som em mp3 formado, animação calculada no formato .WMV, .AVI, links ou outro formato publicável na Internet.

Recomenda-se estruturar o conteúdo do artigo nas seguintes seções: Introdução, Métodos, Resultados, Discussão e Conclusões.

Para a preparação final, use o seguinte [modelo](#).

Complete as informações solicitadas depois de fazer o upload do artigo. No final do procedimento, você receberá um aviso de recepção.

Lembre-se antes de fazer o upload do arquivo, remova todos os dados do autor do texto: nomes, dados de contato, dados de resgate, etc., para garantir a arbitragem em dupla ocultação.

Condições

As investigações previstas na Lei Nacional Argentina, n ° 26899, sobre repositórios digitais institucionais de acesso aberto, particularmente em seu artigo 5, e que sejam aprovadas e publicadas na revista, podem efetuar o devido depósito sem processamento ou autorização anterior. Para as demais contribuições publicadas, deverá ser solicitada autorização ao diretor da Revista para sua reedição ou cópia em outro site, ou em outro formato digital ou papel.

No material enviado, os autores deverão anexar todos os dados de apoio à pesquisa.

Uma vez que o texto é aceito para publicação e após a publicação, a autorização deve ser solicitada ao editor da Revista para sua reimpressão ou cópia em outro site ou em outro formato digital ou em papel. O diretor reserva-se o direito de acessar ou não o pedido.

No material enviado, os autores deverão anexar todos os dados de apoio à pesquisa.

A Revista adere à Declaração de Helsinque de 2013 da World Medical Association, princípios éticos para pesquisa em seres humanos; à Convenção sobre os Direitos da Criança da UNICEF; e a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência das Nações Unidas de 2006. Não são publicadas obras que violem qualquer dos direitos declarados nesses documentos.

Não publicado: textos com conteúdo que promovam algum tipo de discriminação social, racial, sexual, religiosa ou outra; nem artigos que já foram publicados em outros sites na World Wide Web ou em outros meios analógicos ou digitais. Deve ser enviada a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, se aplicável. Os artigos são controlados por meio de software anti-plágio. Nenhum artigo com alto conteúdo de plágio é publicado.

A revista não cobra pela recepção, processamento e publicação dos artigos, com algumas exceções para o conteúdo da seção "Informações", na qual podem ser apresentados os custos

por publicação. A seção de Informações não constitui um espaço para conteúdo científico que passe pelo processo de revisão por pares duplo-cego.

POLÍTICA DE CADA SEÇÃO

Artigos do Monográfico

A secção "Artigos da Monografia", refere-se a artigos de investigação com conteúdo original que integram os números monográficos especiais publicados pela Lecturas: Educación Física y Deportes. Seu objetivo é ampliar horizontes epistemológicos, a partir de estudos em que a integração e a colaboração se desenvolvem por meio de pesquisas multi, inter e transdisciplinares.

Artigos de pesquisa

Contribuições que respondem à aplicação de uma metodologia científica, claramente explicitadas no texto, com uma redação que inclui os seguintes conteúdos: resumo, introdução, método, resultados, discussão, conclusões e bibliografia utilizada atualizada nos últimos 5 anos.

Artigos de Revisão

Conteúdo baseado na revisão da literatura publicada sobre um tema específico, com o objetivo de colocar em perspectiva e compilar informações, conhecimentos e bibliografia sobre o(s) tema(s) de tratamento.

Inovação e Experiências

Narrações, geralmente sem aplicação rigorosa de um método científico, sobre experiências ou propostas que se referem a explorações em tópicos ou práticas emergentes. Eles podem ser trabalhos em andamento ou concluídos; frequentemente constituem estudos iniciais de pesquisas futuras a serem realizadas com rigor científico.

Estudo de Caso (Clínicos)

Pesquisa descritiva e comparativa onde o objetivo principal é estudar e comunicar o conhecimento clínico adquirido sobre fenômenos específicos. Envolvem um exame aprofundado, comparativo e sistematizado de casos clínicos que, pela sua singularidade, representam especial interesse e relevância na(s) disciplina(s) de aplicação.

Artigos de opinião

Desenvolvem o ponto de vista dos autores sobre as particularidades abordadas, sobre teorias, hipóteses e outros aspectos relacionados inerentes a um determinado estudo. Constituem uma análise construtiva que facilita o debate, sobre questões científicas e acadêmicas atuais, no contexto da disciplina de aplicação.

Comunicações Breves

Artigos cuja extensão não deve ultrapassar 3.500 palavras, sobre resultados preliminares, trabalhos de campo e / ou exposição de temas emergentes ou descritivos em relação a estudos publicados recentemente.

Informações

Conteúdo breve (supervisionada pelo Conselho Editorial) de interesse de autor/es, leitor/es, editor/es e revisor/es, cujo objetivo principal é descrever e / ou relatar eventos, acontecimentos, ações institucionais, notícias da disciplina ou campo científico em que se desenvolve Leituras: Educação Física e Esportes. É a única seção que não é avaliada por supervisores externos por meio de arbitragem dupla-cega.

Ensayos

Contribuciones donde las y los autores, a partir de la recopilación objetiva y clara de información y datos, y sin la necesidad excluyente de adoptar los principales criterios que

responden al rigor científico en las investigaciones, desarrollan un análisis y exposición sobre un tema o problema específico, a partir de un enfoque personal, añadiendo una interpretación, opinión o mirada crítica sobre lo estudiado.

Declaração de Direito Autoral

Os autores concedem à editora os seguintes direitos:

- Direito permanente e licença para publicar, arquivar e tornar acessível a obra no todo ou em parte, em todas as formas de mídia agora conhecidas ou no futuro, sob uma licença CC BY-NC-ND ou semelhante.

- Direito de solicitar, se necessário, a inclusão do link para a página web de “Leituras: Educação Física e Desportos” onde o artigo é publicado, em cada referência ou menção de trabalho aprovado e publicado.

Depois de publicado, bem como enquanto estiver em processo de revisão, a partir do momento em que o original é enviado para apreciação do editor, os autores não podem enviar o mesmo trabalho a outra editora para sua avaliação e posterior publicação.



Os artigos publicados adquirem a licença Creative Commons BY-NC-ND, que não permite a geração de trabalhos derivados ou faz uso comercial do trabalho original: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Política de Privacidade

Os nomes e endereços de e-mail inseridos nesta revista serão utilizados exclusivamente para os fins estabelecidos nela e não serão fornecidos a terceiros ou para sua utilização para outros fins.