



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS**  
**CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE PALMAS**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO EM CIÊNCIAS E SAÚDE**

**CLAUDIO AVELINO RODRIGUES DOS SANTOS**

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA E NÍVEL DE AUTOCUIDADO EM  
IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO**

PALMAS – TO  
2020

**CLAUDIO AVELINO RODRIGUES DOS SANTOS**

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA E NÍVEL DE AUTOCUIDADO EM  
IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO**

Projeto de Pesquisa apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciência e Saúde da Universidade Federal do Tocantins como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ensino em Ciências e Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Sinésio Silva Neto

PALMAS – TO  
2020

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins**

---

S237m Santos , Claudio Avelino Rodrigues dos.  
Motivação para a prática esportiva e nível de autocuidado em idosos praticantes de exercício físico. / Claudio Avelino Rodrigues dos Santos . – Palmas, TO, 2021.  
51 f.  
Dissertação (Mestrado Acadêmico) - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Palmas - Curso de Pós-Graduação (Mestrado) em Ensino em Ciências e Saúde, 2021.  
Orientador: Luiz Sinésio Silva Neto  
1. Idosos. 2. Exercício Físico. 3. Autocuidado. 4. Motivação. I.  
Título

**CDD 372.35**

---

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

## FOLHA DE APROVAÇÃO

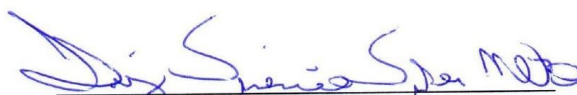
CLAUDIO AVELINO DOS SANTOS

### MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA E NÍVEL DE AUTOCUIDADO EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

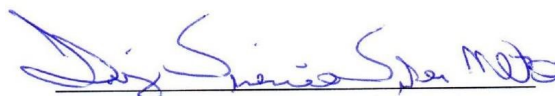
Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS) da Universidade Federal do Tocantins. Foi avaliada para obtenção do título de Mestre em Ensino em Ciências e Saúde e aprovada em sua forma final pelo orientador e pela Banca Examinadora.

Data da Aprovação 12/02/2021

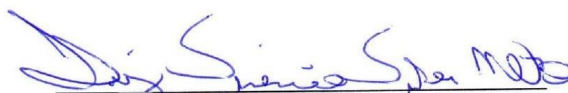
Banca examinadora:



Prof. Dr. Luiz Sinésio Silva Neto – Orientador – UFT



Prof. Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento – Examinador – UFT



Prof.ª Dr.ª Neila Barbosa Osório – Examinadora – UFT



### ATA Nº 0010/PPGº DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO

Ata da sessão pública de Defesa de Dissertação de Mestrado, no Programa de Pós-Graduação Ensino em Ciências e Saúde da UFT do (a) aluno (a) **Claudio Avelino Rodrigues dos Santos**, orientado (a) pelo (a) Prof. Dr. **Luiz Sinésio Silva Neto**, perante a Banca Examinadora designada. **Ao décimo segundo dias do mês de fevereiro de 2021, às oito horas e trinta minutos**, reuniu-se a Banca Examinadora da Dissertação de Mestrado, designada pela Coordenação do Programa de Pós-Graduação, aqui representada pelo (a) Coordenador (a), **Erika da Silva Maciel**, composta pelos professores: Prof. Dr. **Luiz Sinésio Silva Neto** presidente e orientador (a); Prof. Dr. **Ladislau Ribeiro Nascimento**, examinador; Prof. Dr.ª **Neila Barbosa Osório**, examinadora. A banca examinadora se reuniu, com a participação por videoconferência dos membros citados, conforme Art. 56-A da Resolução nº 13, de 22 de março de 2017 para julgar a Dissertação de Mestrado, intitulada: “**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA E NÍVEL DE AUTOCUIDADO EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO**”, apresentada por **Claudio Avelino Rodrigues dos Santos**. O (a) presidente deu por aberta a sessão e, em seguida, passou a palavra ao mestrando, para que, no prazo máximo de trinta minutos, expusesse o trabalho de pesquisa que resultou na Dissertação a ser defendida. Terminada a exposição, o (a) presidente autorizou a arguição pela Banca Examinadora. Finalizada a arguição, o (a) presidente suspendeu a sessão para que fosse efetivado o julgamento da Dissertação apresentada. Recolhidos os resultados, o (a) presidente retomou os trabalhos públicos da sessão e anunciou o resultado final do julgamento da Dissertação apresentada: a banca **aprovou** a Dissertação. A banca, **às dez horas**, encerra a sessão, cuja ata vai assinada pelo presidente da sessão em nome de todos os membros da banca examinadora

Palmas, 12 de fevereiro de 2021.

Prazo para a entrega da Dissertação de Mestrado/Tese de Doutorado corrigida à Coordenação **12 de abril de 2021**.

Observações:

Prof. Dr. Luiz Sinésio Silva Neto

**Presidente da Banca de Dissertação de Mestrado**

Dedico o trabalho que realizei a minha família, aos meus tios/pais Emivaldo Miguel de Andrade, Maria Rosa de Andrade, minha avó Izabel Rodrigues dos Santos (*In memoriam*), ao meu Tio Deusenir Rodrigues dos Santos, exemplos de força e trabalho.

## **AGRADECIMENTOS**

A minha esposa, pelo amor e dedicação, sempre compreensiva e parceira.

A minha família.

Ao professor Dr. Luiz Sinésio Silva Neto, pelo processo de construção do meu conhecimento. Foi e sempre será um amigo.

Minha gratidão eterna aos professores da Graduação por participarem desse processo de construção do meu conhecimento, pela paciência e dedicação.

À Universidade da Maturidade, na pessoa da Coordenadora professora Dra. Neila Barbosa Osório, por promover ensino e extensão aos idosos, construindo dignidade e possibilitando socialização em ações para além dos muros da Universidade Federal do Tocantins.

## RESUMO

Para garantia de benefícios relacionados à prática de exercício físico em idosos, é necessário engajamento efetivo nessas atividades, o que está diretamente relacionado ao nível de autocuidado e motivação para a prática esportiva nesses indivíduos. Assim, observa-se a necessidade de estudos que identifiquem como acontece a relação dessas variáveis em idosos fisicamente ativos. Dessa forma, o objetivo da presente pesquisa foi o de investigar os motivos para a prática esportiva e o nível de autocuidado em indivíduos idosos praticantes de exercício físico na Universidade da Maturidade. A pesquisa trata-se de um estudo transversal, de caráter quantitativo que incluiu indivíduos idosos da Universidade da Maturidade, Campus de Palmas-TO, investigados em relação as suas características socioeconômicas, motivação para a prática de exercício físico e ao nível de autocuidado através dos questionários: um adaptado de Samulski e Noce (2000) e o *Appraisal os Self-care Agency Scale* respectivamente. A população estudada foi composta, em sua maioria, por mulheres aposentadas, com idade mediana de 68 anos e um nível ótimo de autocuidado. Nessa população, a prática de exercício é motivada por fatores como o sentimento de prazer, o desenvolvimento da performance e a melhora da qualidade de vida e do estado de saúde. Esse estudo poderá servir de base para a elaboração de ações de educação em saúde para idosos, a fim de garantir a manutenção e adesão a programas de práticas esportivas para esse público alvo, sobretudo porque a literatura aponta os benefícios da prática esportiva para uma longevidade com qualidade de vida e saúde.

**Palavras-Chave:** Idosos, Exercício Físico, Autocuidado, Motivação.



## **ABSTRACT**

To guarantee benefits related to the practice of physical exercise in the elderly, effective engagement in these activities is necessary, which is directly related to the level of self-care and motivation to practice sports in these individuals. Even so, there is a lack of studies that identify how the relationship of these variables occurs in physically active elderly people. Thus, the objective of this research was to investigate the reasons for sports and the level of self-care in elderly individuals who practice physical exercise at the University of Maturity. The research is a cross-sectional, quantitative study that included elderly individuals from the University of Maturity, Campus de Palmas-TO, investigated in relation to their socioeconomic characteristics, motivation to practice physical exercise through an adapted questionnaire and level self-care by the Appraisal the Self-care Agency Scale questionnaire. The population studied was composed mostly of retired women, with a median age of 68 years, with an optimal level of self-care, in which the practice of exercise is motivated by factors such as improved performance, feeling of pleasure, improved quality of life and health status. This study may serve as a basis for the elaboration of health education actions for the elderly, in order to guarantee the maintenance and adherence to sports practice programs for this target audience. This is adjuvant, after all, the literature points out the benefits of sports practice for longevity with quality of life and health.

**Keywords:** Elderly, Physical Exercise, Self-care, Motivation.

## LISTA DE FIGURAS, QUADROS, TABELAS, E ILUSTRAÇÕES

Figura 1	Tipos de autocuidado .....	25
Quadro 1	Matriz síntese de categorias analíticas. ....	26
Figura 2	Laboratório de Exercício físico e envelhecimento da UMA/UFT.....	28
Tabela 1	Características socioeconômicas dos indivíduos incluídos no estudo.....	30
Gráfico 1	Motivação para o esporte.....	31
Tabela 2	Respostas dos participantes do questionário de motivação para a prática esportiva.....	32
Gráfico 2	Motivação para o esporte segundo os indivíduos do estudo.....	33
Gráfico 3	Mediana de pontuação no questionário ASA-A.....	34
Gráfico 4	Classificação do autocuidado pela escala ASA-A.....	35

## LISTA DE SIGLAS

ASA-A	Appraisal os Self-care Agency Scale
LABEFE	Laboratório de Exercício Físico e Envelhecimento Humano da Universidade da Maturidade
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
UMA	Universidade da Maturidade
CRAS	Centro de Referência da Assistência Social
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
CNS	Conselho Nacional de Saúde
CAEE	Centro de Atendimento Educacional Especializado

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>15</b>
2.1 Objetivo geral .....	15
2.2 Objetivos específicos .....	15
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>16</b>
3.1 O processo de envelhecimento .....	16
3.2 A velhice bem-sucedida.....	18
3.3 Motivação para a prática esportiva em idosos .....	19
3.4 A prática reflexiva do profissional de educação física para adesão dos idosos nos programas esportivos .....	23
3.5 Autocuidado e idosos .....	25
<b>4 MATERIAL E MÉTODOS .....</b>	<b>29</b>
4.1 Delineamento .....	29
4.2 Local do estudo .....	29
4.3 População alvo.....	30
4.3.1 População e Amostra .....	30
4.3.2 Instrumentos de Avaliação.....	31
4.3.3 Cuidados Éticos .....	31
4.3.4 Análise dos Dados e Estatística .....	32
<b>5 RESULTADOS.....</b>	<b>33</b>
<b>6 DISCUSSÃO .....</b>	<b>38</b>
<b>7 CONCLUSÃO .....</b>	<b>42</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>44</b>
<b>APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE50</b>	
<b>APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SÓCIOECONÔMICO.....</b>	<b>53</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A população de idosos vem crescendo rapidamente no cenário mundial. Nos países em desenvolvimento, ocorre em um espaço de tempo mais curto, quando comparado aos países desenvolvidos, ocasionando alterações demográficas no índice de mortalidade e fecundidade.

No Brasil, as projeções apontam que até 2025 o país terá a sexta população mais idosa do mundo, com cerca de 32 milhões de idosos, acarretando grandes discussões em relação ao envelhecimento, pois se sabe que no decorrer dos anos, ocorrerá um acréscimo significativo dessa população (DEPONTI; ACOSTA, 2010; SILVA *et al.*, 2016).

O envelhecimento é caracterizado como um processo no qual ocorrem modificações genéticas, sociais e culturais, de acordo com Baltes (1987), a dimensão genética é centrada em fatores biológicos focados no declínio. Todavia, o poder enriquecedor e compensatório do conhecimento e da cultura pode atuar positivamente sobre a dimensão sociocultural (CACHIONI; NERI, 2004).

O declínio biológico no idoso é caracterizado pela redução na força, flexibilidade, capacidade aeróbica, habilidades motoras e capacidades neuromotoras que dificultam a realização das atividades da vida diária, entre outras, o que aumenta a dependência física dos idosos e a chance de acúmulo de doenças.

Dentre as estratégias de promoção da saúde, prevenção e tratamentos dessas morbidades e condições relacionadas ao efeito do tempo, o exercício físico é considerado uma estratégia central no processo de envelhecimento. Os benefícios do exercício físico são amplamente robustos na literatura científica (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008; FERNEDA *et al.*, 2005).

No entanto, o número de idosos com níveis insuficientes de atividade física no Brasil é preocupante, cerca de 60% mantêm hábitos insuficientes de atividade física. Segundo levantamento do Ministério da Saúde, estatisticamente, até o ano de 2020, 73% de mortes atribuídas às doenças crônicas foram em relação à inatividade física (NETO; DE CASTRO, 2012).

Por isso, urge a necessidade de estratégias que possibilitem os idosos o maior acesso e adesão aos programas de exercício físico para promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças e, dessa forma, promover o envelhecimento ativo.

Assim, compreender os fatores que influenciam o processo de aprendizagem dos idosos sobre os benefícios do exercício físico, pode contribuir para promoção de uma vida com mais saúde em sua plenitude para eles.

A soma dos benefícios da prática de exercício físico associada ao incentivo a grupos de convivência para idosos podem ser estratégias eficazes para o fortalecimento da autonomia e da independência dos indivíduos (ALMEIDA; BASTOS, 2017) e, dessa forma, melhorar o autocuidado, principalmente, por um enfoque relacionado à promoção da saúde deles.

Entretanto, para que tudo isso seja possível, é necessário que os indivíduos estejam efetivamente engajados em atividades físicas. Um dos aspectos importantes para esse engajamento envolve, além dos fatores relacionados à idade, sexo, estado de saúde e autocuidado, diz respeito à motivação para a prática do exercício físico (BAUMAN et al., 2012).

Dessa forma, torna-se importante compreender os fatores relacionados à motivação para a prática de exercícios físicos em idosos e, dessa forma, estabelecer melhores estratégias para aplicação dos exercícios físicos e da educação em saúde para essa população, com a finalidade de melhorar o autocuidado e diminuir os agravos à saúde dos indivíduos idosos.

Por isso, o objetivo da presente pesquisa foi o de investigar os motivos para a prática esportiva e o nível de autocuidado em indivíduos idosos praticantes de exercício físico na Universidade da Maturidade e, além disso, identificar o perfil sociodemográfico da população estudada.

A Universidade Federal do Tocantins, por meio da Universidade da Maturidade (UMA), é um ambiente educacional, de ensino não formal, favorável para esse tipo de estudo. A UMA possui um Laboratório de Exercício Físico, cujo objetivo é analisar os efeitos do treinamento resistido nos aspectos biológicos do envelhecimento, tais como: composição corporal, fatores hemodinâmicos, vasculares, desempenho físico, entre outros.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Investigar os motivos para a prática esportiva e o nível de autocuidado em indivíduos idosos praticantes de exercício físico na Universidade da Maturidade.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar o perfil dos idosos praticantes de treinamento resistido da Universidade da Maturidade.
- Verificar o nível de autocuidado dos idosos praticantes de treinamento resistido da Universidade da Maturidade.
- Verificar a associação entre motivação e nível de autocuidado dos idosos praticantes de treinamento resistido da Universidade da Maturidade.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 O processo de envelhecimento

O processo de envelhecimento tem ocorrido de forma intensa e rápida em nosso País, em se tratando dos outros países latinos (CAVALCANTE et al., 2010). Configurar o estado da velhice na concepção de Araújo (2003) é inexorável e multifatorial, haja vista que essa concepção inclui fatores genéticos e ambientais influenciados por doenças e hábitos deletérios à saúde, especialmente, a diminuição das capacidades fisiológicas, mudanças nas dimensões corpóreas, alterações nas variáveis antropométricas, assim como, na composição corporal.

Estima-se que o número de idosos atinja 2 bilhões em 2050 no mundo, mas, sabe-se que o envelhecimento pode cursar com perdas de capacidades que repercutem negativamente nas atividades da vida diária (ARAÚJO, 2003).

Essas estimativas sinalizam, na área de saúde do idoso, para a importância da prática de exercícios físicos principalmente dos que exigem a capacidade de desenvolvimento de força muscular (CRIPA; GUERRA; AZEVEDO, 2009).

Yoder, Irwin e Payseur (2001) comentam que essa etapa na vida humana, origina reduções na capacidade funcional, devido ao transcurso do tempo e que ocorre com qualquer organismo vivo.

As limitações mencionadas anteriormente não impossibilitam o ser humano de desenvolver uma vida plena, não somente com o físico, mas, particularmente, com o psíquico e o social. O autor acrescenta que as barreiras à funcionalidade dos idosos são, com frequência, mais fruto das deformações e dos mitos sobre a velhice, do que o reflexo de deficiências reais.

O envelhecimento é uma parte natural do ciclo de vida, sendo desejável que se constitua uma oportunidade para viver de forma saudável e autônoma o mais tempo possível, o que implica uma ação integrada ao nível da mudança de comportamentos e atitudes (LIDS, 1983).

As diminuições orgânica e funcional, não decorrentes de doença, acontecem inevitavelmente com o passar do tempo. Engloba a idade biológica, psicológica e social. Essas reduções podem não ter nada a ver com a idade cronológica, haja vista que todo organismo multicelular possui um tempo limitado de vida e sofre mudanças fisiológicas com o passar do tempo (ERMINDA, 1999).



O envelhecimento saudável está associado à ideia de que o indivíduo preserva seu potencial de desenvolvimento durante todo o curso da vida, havendo um equilíbrio entre suas limitações e potencialidades, as quais podem ser otimizadas por meio de intervenções.

A velhice é uma etapa da vida que não se dissocia de aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais, os quais são de grande importância para a pessoa. Quando chega nessa faixa etária, o idoso passa a encarar a vida de uma das formas: pelo princípio do prazer ou pela contagem regressiva para a morte (OKUMA, 1999; BALTES; BALTES, 2001).

Estudos têm mostrado que as condições de saúde estão atribuídas à fase do desenvolvimento humano, sejam pela parte física ou mental (VIEIRA, 2012). Essas transformações pelas quais passa o indivíduo, podendo alcançar a senescência, demanda mudanças na relação de idosos com o tempo e com o mundo.

Com o envelhecimento da população, vem aumentando o número de doenças crônicas degenerativas. As falhas de memória é uma condição característica dessa população, porém não exclusiva, que pode causar grande comprometimento na autonomia do idoso, deixando-o dependente e inseguro, dificultando o seu acesso a novas aprendizagens.

Assim, a educação deve servir como um estímulo para que a pessoa se reconheça como idoso, com perdas inerentes ao processo de envelhecimento, mas que se identifique como alguém potencialmente capaz (PAPALIA, 2010; MIRANDA; GEREZ; VELARDI, 2007; VELARDI, 2004).

Estudo realizado por Phelan e Larson (2002) analisou trabalhos que buscaram definir a questão do envelhecimento bem-sucedido e identificar os prováveis indicadores de uma vida bem sucedida.

Apesar de haver diferentes definições operacionais referentes à capacidade funcional, as características apresentadas foram: satisfação com a vida, alta capacidade funcional, independência e adaptação positiva, ausência de incapacidade, longevidade, participação social ativa, domínio e crescimento.

Para esses autores, os fatores importantes do envelhecimento de sucesso são: senso de autoeficácia, participação social, ausência de doenças crônicas, nível educacional elevado e prática de atividade física regular.

### 3.2 A velhice bem-sucedida

Os saberes e experiências acumulados ao longo da vida seriam vistos como ganhos que podem ser otimizados e utilizados em prol do próprio indivíduo e da sociedade, principalmente, se tratando de velhice bem-sucedida através da qualidade de vida diária.

Dentro desta perspectiva, a velhice passaria a ser considerada uma fase boa da vida, não rotulada apenas pelas perdas, mas, reconhecida pelos ganhos e pela administração das transformações, cabendo ao idoso potencializar os próprios recursos e atuar na autoconstrução da subjetividade e da sua identidade e história de vida (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Há pessoas que envelhecem com boa qualidade de vida e saúde, com poucas patologias, com autocuidado satisfatório, bons níveis de controle de estresse e satisfação com a vida. Também, existem outras que experimentam inatividade, fadiga, sarcopenia, anorexia, comorbidades e sintomas depressivos que comprometem a qualidade de vida na velhice (GARBACCIO *et al.*, 2017).

A velhice bem-sucedida, satisfação e bem-estar psicológico são atributos para o que se designa uma velhice de qualidade e esta depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades da pessoa que se permite lidar com as inevitáveis perdas decorrentes do envelhecimento (PASCOAL, 2006).

A busca de elementos e condições que permitam uma velhice bem-sucedida não é só um desafio pessoal, mas também, um desafio social. Envelhecer bem depende das chances do indivíduo quanto a usufruir de condições adequadas de educação, urbanização, saúde e trabalho durante o seu ciclo de vida (BALTES; BALTES, 2001).

Desta forma, compreender a velhice bem-sucedida é meramente conhecer os estilos de aprendizagem dos indivíduos, o que é de extrema importância, tanto para quem aprende quanto para quem ensina.

De modo geral, estilo de aprendizagem refere-se à maneira como cada indivíduo utiliza-se de fatores cognitivos, afetivos e fisiológicos ao aprender, perceber, interagir e criar estratégias frente a uma aprendizagem, para facilitar sua compreensão, assimilação, recuperação e uso da informação (KOLB, 1978).

A educação e a interação ao meio e ao grupo possibilitam ao idoso uma maior relação com as outras pessoas e, até mesmo, com os familiares. A

capacidade de gerir seus anseios, práticas, direitos, autonomia de pensamento, atitudes e o direito de ir e vir, como membros úteis da sociedade como um todo (CACHION; NERI, 2004).

Os fatores da aprendizagem do idoso mais relevantes dizem respeito à qualidade de vida, no que se refere ao bem-estar físico, funcional, emocional, mental e ao convívio familiar, componente importante na vida do idoso (o calor do aconchego, o zelo e o amor).

Esses ganhos não somente melhoram a saúde do idoso pela redução da necessidade de cuidados médicos e apoio institucional, como também, contribuem para contenção de custos sociais de uma sociedade em envelhecimento (SHEPHARD, 2003).

### **3.3 Motivação para a prática esportiva em idosos**

A inclusão de exercícios como um estilo de vida consistente não é uma tarefa fácil para muitos idosos, devido à baixa tolerância ao exercício e prazer (DE PALMA VARELA; DOS SANTOS, 2019). O nível de sedentarismo é elevado nos idosos, o que aumenta as repercussões negativas à saúde para esses indivíduos.

Essa condição de baixo nível de atividade física é prevalente nos idosos, mesmo com a quantidade de informações científicas disponíveis dos benefícios da atividade física para os profissionais de saúde, idosos e cuidadores. Por isso, a adesão à prática esportiva ou atividade física dos gerontes é considerada uma questão de saúde pública (SHERWOOD; JEFERY, 2000).

Portanto, a motivação tem sido destacada como uma variável fundamental para se tentar compreender o que leva as pessoas à prática regular de atividades físicas (SHERWOOD; JEFERY, 2000).

O termo motivação tem sido tratado na literatura de diversas formas, dependendo da teoria em que se baseiam os estudos. Para Samulski (1995), “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

Uma pessoa é motivada intrinsecamente quando realiza atividades físicas ou pratica esporte por prazer, saúde, bem-estar e satisfação pessoal e motivada

extrinsecamente quando pratica um esporte ou atividade física por status social, reconhecimento social, aparência física, etc.

Sendo assim, a motivação para a prática esportiva depende da interação entre fatores da personalidade, como expectativas, motivos, necessidades, e interesses e fatores do meio ambiente, como facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais (SAMULSKI, 2009).

Para Balbinotti e Tétreau (2006) e Balbinotti e seus colaboradores (2007), o termo motivação pode ser compreendido como o elemento que impulsiona uma pessoa a agir. Os autores utilizam uma abordagem conceitual mais genérica.

Outra proposta conceitual é a de Nuttin (1985), com a Teoria da Motivação Humana. Nessa Teoria, a motivação é entendida como uma tendência específica, direcionada a certos tipos de categorias de objetos, em que sua intensidade se relaciona diretamente com a natureza do objeto apresentado. Além disso, leva-se em consideração o vínculo estabelecido com o sujeito.

Em outra perspectiva, o autor Lens (1993) propôs a Teoria da Significação Motivacional que é focalizada na ideia da existência de uma vertente futura da motivação, em que a mesma precisa ser percebida como um processo, o qual tem por fim um objeto a ser alcançado no futuro ou, ainda, em curto ou longo prazo. Esse processo deve ser integrado ao tempo presente do sujeito.

Ainda na questão conceitual da motivação, Ruel (1987) elaborou a Teoria da Motivação e da Representação do Si-Mesmo, na qual aborda que a motivação está associada com as percepções afetivo-cognitivas que os sujeitos possuem em relação a eles mesmos e a sua própria cultura.

As diversas formas teóricas da motivação auxiliam os profissionais de educação física a desenvolverem seus programas de treino, levando em consideração as necessidades motivacionais para adesão dos idosos. Essa situação é desafiadora, considerando que a motivação é uma rede de complexos fatores, sejam eles intrínsecos extrínsecos ou ambos.

Como dito anteriormente, a motivação para a prática de exercícios físicos é resultado de uma complexa interação entre diversas variáveis psicológicas, sociais, ambientais e genéticas. Dentre estes fatores destacam-se: o conhecimento, a atitude, o apoio social e familiar, disponibilidade de espaço e instalações, barreiras percebidas pela pessoa (distância, recursos, tempo) e as normas sociais (NAHAS, 2003; CODONHATO *et al*, 2017).

Por ser considerada uma questão chave para a prática de exercícios físicos, a literatura é crescente nesse campo de estudo, não somente nos idosos, mas também, em outras faixas etárias.

Pesquisa realizada na comunidade universitária da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), com 547 indivíduos, sendo 277 homens e 297 mulheres, com vínculo na UFMG (alunos e/ou servidores), constatou que os motivos mais relevantes para a prática de atividades físicas são: melhorar a saúde e a qualidade de vida, prazer na atividade, manter-se em forma, reduzir o estresse do trabalho e da ansiedade, manter e/ou melhorar o condicionamento físico e prevenir doenças (SAMULSKI; NOCE, 2000).

Em relação à prática da atividade física do tipo treinamento resistido, também reconhecido pelo nome de musculação, tipo de exercício selecionado nessa dissertação, estudos realizados demonstram que variam muito os motivos que levam as pessoas a frequentarem academias.

Balbinotti e Capozzoli (2008) avaliaram 300 pessoas, de ambos os sexos, com idade que variou de 18 a 65 anos. Os autores destacaram entre os motivos para a frequência às academias, a busca da melhoria da condição física e da saúde. Relacionaram, ainda, a busca do relaxamento, descarga de energia e higiene mental. Mencionaram, também, que algumas pessoas procuram as atividades por recomendação médica.

Nesse sentido, a recomendação médica, especificamente nos idosos, foi um dos achados no estudo realizado por Meurer *et al.* (2012), com idosos de ambos os sexos. A amostra variou de 42 a 292 idosos. O pesquisador demonstrou que a recomendação médica foi o fator responsável pelo ingresso de 82% dos idosos ao programa de exercícios físicos, todavia, quando observados os fatores de permanência, esse percentual caiu para 51%.

A redução do percentual mencionada anteriormente evidencia a necessidade de outros fatores motivacionais serem desenvolvidos (como o prazer pela prática), para que haja permanência no programa de exercícios físico. Além disso, o pesquisador informou que os idosos iniciantes no programa de exercícios físicos apresentaram três fatores principais de motivação para a adesão ao programa, sendo estes: saúde, prazer e sociabilidade.

Diante desta problemática, diferentes estudos vêm investigando quais são os fatores determinantes para a adesão de idosos a programas de exercícios físicos.

Dentre os principais resultados, estudos mostram a saúde e aptidão física como fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos, conforme (KOLT; DRIVER; GILES, 2004; MAZO, CARDOSO; AGUIAR, 2006; FREITAS *et al.*, 2006), a sociabilidade, de acordo com (CARDOSO *et al.*, 2008) e a auto-eficácia, segundo (TANG; WONG, 2005).

Outros estudos têm focado as investigações nas barreiras para a prática de exercícios físicos, identificando, por exemplo, os problemas de saúde, abordados por (SANTARIANO *et al.*, 2000; DERGANCE *et al.*, 2003; CROMBIE *et al.*, 2004); a falta de companhia e de interesse, a fadiga, de acordo com (SANTARIANO *et al.*, 2000); o ambiente e a falta de conhecimento sobre a relação atividade física e saúde, informado por (SCHUTZER; GRAVES, 2004).

A população estudada nessa dissertação é de idosos participantes do projeto de extensão com foco na educação não formal, saúde e bem-estar dos idosos, desenvolvido na Universidade da Maturidade (UMA/UFT).

No estudo com esse perfil de idosos, identificamos uma pesquisa realizada por Cardoso (2014) que avaliou os fatores motivacionais de idosos associados à prática regular de exercícios físicos, de 57 idosos participantes do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

Os achados da pesquisa evidenciam como fatores motivacionais: a Saúde, a Sociabilidade e o Prazer. O autor sugere novos estudos no intuito de qualificar os programas de exercícios físicos, os quais possam configurar-se como ambientes propícios para o desenvolvimento da autodeterminação, atendendo às expectativas motivacionais desta fase do desenvolvimento humano.

No entanto, especificamente estudos que investigam a motivação para a prática da musculação/ treinamento resistido em idosos é escassa na literatura, de acordo com (MARCOS-PARDO; MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ; GIL-ARIAS, 2018).

O estudo recente realizado por Varela *et al.*, (2019) avaliou a motivação para a prática da musculação em idosos do município de Palhoça (SC), em 24 idosos com idade de 61,2(±4,9) anos, praticantes de musculação a 10,3 (±10,7) anos e que frequentavam a academia em média 4,3 (±1,1) dias por semana.

De acordo com os estudos abordados anteriormente, a dimensão que mais motiva os idosos para prática da musculação é a saúde, em detrimento da dimensão

competitividade que foi a menos citada pelos avaliados. Não houve diferença significativa entre os sexos em nenhuma dimensão.

Os autores sugerem que sejam realizados outros estudos com idosos de diferentes regiões e, especificamente, observando a motivação para a prática da musculação.

Portanto, esses resultados apresentados são interessantes para a estruturação dos programas de musculação/ treinamento resistido para idosos. A compreensão do papel e o foco no ambiente motivacional pelo profissional de educação física são de extrema relevância para a motivação dos idosos.

### **3.4 A prática reflexiva do profissional de educação física para adesão dos idosos nos programas esportivos**

A prática docente pressupõe que, para alcançar resultados favoráveis no processo de ensino e aprendizagem, é preciso aliar a organização didática ao compromisso do docente, modificando o trabalho a ser desenvolvido e possibilitando a dinamização do ato de ensinar (MELO; URBANETZ, 2008).

De acordo com Freire (2013, p. 25), o pensamento crítico em relação à prática docente, não somente pode melhorar a cada dia a vida do profissional, como também, a necessidade de analisar a sua própria prática. O autor acrescenta que para “ter a possibilidade de tornar-se um profissional reflexivo, crítico e autônomo, o seu conhecimento pode contribuir com a aprendizagem daquele que ele ensina e vivenciar a práxis educativa”.

De acordo com Leite e Pelucio (2013), o conhecimento, na ação da aprendizagem, traduz o conhecimento que qualquer profissional traz em si. Os autores ainda acrescentam que a pessoa é a própria inteligência, demonstrada na execução de sua ação em suas atividades. Portanto, é algo espontâneo e didático do indivíduo.

O processo pedagógico de cunho reflexivo desperta o desejo pela pesquisa, contribuindo para que cada ser humano seja sujeito produtor de conhecimentos. “A reflexão como alternativa à educação, no contexto da globalização, é uma especificidade que nos permite ultrapassar os muros da mera reprodução das informações e dos conhecimentos produzidos por outros” (GHEDIN, 2005, p. 146). Esse processo reflexivo também é atribuição do profissional de educação física.

Nessa direção, Miranda, Gerez e Velardi (2007), atribuem ao profissional de Educação Física a necessidade de adquirir a mobilização de diversos tipos de saberes, tais como: da formação profissional, disciplinares, curriculares e o experiencial (o aprender do idoso diante das atividades físicas, para que o mesmo pratique sozinho nos seus afazeres).

Apesar dos professores necessitarem transmitir e dominar os saberes disciplinares e curriculares para bem exercer sua função, a prática pedagógica oportuniza os professores se aperfeiçoarem a cada dia, aprendendo, praticando atividades físicas com idosos e possibilitando a melhoria na qualidade de vida destes.

Os autores atribuem todo o aprendizado do idoso à questão do conhecimento que tem de si em relação à prática de atividade física ou das pessoas que o rodeiam. Dessa forma, ele constrói a autonomia e a capacidade que o mesmo tem para o exercício físico que pode favorecer a sua saúde.

É necessário rever que há relação existente entre a idade cronológica e as capacidades psicológicas, como: percepção, aprendizagem, e memória, controle emocional, entre outras, pelas quais prenunciam o potencial de funcionamento futuro do indivíduo.

O idoso precisa aprender, conhecer e praticar suas atividades diárias, como: pedalar, caminhar, varrer, jogar futebol, voleibol, entre outras que são praticadas no cotidiano desde a infância. (HOYER; ROODIN, 2003; NERI, 2005).

A prática de atividade física regular não melhora somente os problemas causados pelo sedentarismo, como também, adquire a promoção da saúde, no que se refere à propiciação do desempenho ativo da memória, do funcionamento físico e psicomotor, da criatividade, autoestima e disposição para a jornada no dia a dia (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

Os programas de condicionamento físico promovem diminuição do cansaço, elevação do trabalho total e conseqüente melhoria da capacidade aeróbica em idosos submetidos a estes programas.

Segundo Okuma (1999), os maiores benefícios para a saúde parecem ocorrer, quando pessoas muito sedentárias iniciam um programa de atividade de resistência de intensidade moderada.

Além de informação acerca da importância do comportamento de ação e manutenção da atividade física, a conscientização da necessidade de movimentar



seu corpo passa a ser de grande relevância para a sua saúde em todas as áreas de sua vida (MAZO *et al.*, 2004).

Para Meirelles (1997, p. 18 *apud* GORZONI; RUSSO, 2002), buscam-se os seguintes objetivos:

Bem-estar físico; sensação de autoavaliação; segurança no dia-a-dia através do domínio do corpo; elasticidade; aumento da prontidão para atividade; ampliação na mobilidade das grandes e pequenas articulações; fortalecimento da musculatura; melhoria da respiração; estimulação de todo sistema cardiocirculatório; melhoria da resistência; aumento da habilidade, da capacidade de coordenação e reação; além de ser um meio de cura contra a depressão, circunstâncias de medo, decepções, vazios anteriores; aborrecimento, tédio e solidão.

Nessa mesma proporção de pensamentos, Okuma (1999) comenta que a atividade física produz mudanças de natureza mais positiva como: sensação de bem-estar, felicidade e energia.

Já Simões (1998) aborda que:

A atividade física bem orientada e planejada, associada a uma boa alimentação e a um ambiente sadio, proporciona ao idoso, através de atividades que estimulem a capacidade do coração em bombear sangue com frequência e pressão ideais para o sistema nervoso central, a regulação de suas funções vitais (p.44).

Pode-se dizer que os movimentos executados pelo o indivíduo não somente beneficia o corpo, como é considerada uma atividade física, possibilitando uma finalidade para uma qualidade de vida ativa e proativa.

A inserção das análises do processo de aprendizagem sobre os benefícios do exercício físico em programa para idosos tem demonstrado benefícios não somente nos aspectos biológicos, mas, também na experiência pessoal e maior participação (OKIMURA, 2005). O profissional de educação influencia na adesão dos idosos aos programas de prática esportiva.

### **3.5 Autocuidado e idosos**

Segundo Silva e autores (2009), o autocuidado está centrado no paradigma da totalidade e adota o pressuposto de que o ser humano é a somatória de suas partes: biológica, psicológica, espiritual e social, além da pessoa ter que se adaptar ao meio ambiente. Já o cuidado de si, está atrelado ao paradigma da simultaneidade

que não considera a pessoa um ser somativo, pois o todo é maior que a soma das partes, assim como as partes são representativas deste todo.

Outro aspecto a considerar é que ao indivíduo não cabe unicamente, se adaptar ao ambiente, mas sim, interagir com o mesmo, podendo ser transformado e transformar o ambiente em que vive.

Segundo Fonseca e Fontes (2019), com o aumento do envelhecimento populacional, eclodem as doenças crônicas, além das limitações físicas e a perda de autonomia do idoso para realização das atividades diárias e isso faz parte do envelhecer. Nesse sentido, as orientações sobre o autocuidado é de fundamental importância para um envelhecimento saudável.

Dessa forma, ações educativas podem contribuir na vida mental e física dos idosos, uma vez que envelhecer com qualidade de vida é fundamental, haja vista que esse fator perpassa por ações que estimulam a promoção à saúde, interação social, lazer e alimentação saudável (OLIVEIRA; RIBEIRO; COSTA, 2019).

**Figura 1:** Tipos de autocuidado

## TIPOS DE AUTOCUIDADOS



**Fonte:** O autor, 2020.

Além disso, é de fundamental importância que os idosos conheçam e compreendam o processo de envelhecimento para que entendam suas reais necessidades e desenvolvam o autoconhecimento. Assim, essa população poderá intensificar sua qualidade de vida e o autocuidado, por meio da atividade educativa que é uma ferramenta fundamental para o alcance desses fatores (NASCIMENTO *et al.*, 2019).

O autocuidado enquanto função humana reguladora é diferente de outros tipos de regulação do funcionamento e desenvolvimento humanos, tendo em vista que parte dos cuidados realizados pelo ou para os indivíduos visam a controlar fatores humanos ou ambientais que afetam o funcionamento ou o desenvolvimento humano (SÖDERHAMN, 2000).

Desse modo, pode-se entender o autocuidado como cuidado antecipatório. As estratégias para dar resposta a este problema exigem uma abordagem colaborativa, visando a uma maior consciencialização e incentivo a escolhas saudáveis, realistas e economicamente acessíveis à população.

O quadro a seguir, demonstra o quanto o autocuidado em idosos diabéticos pode influenciar em resultados positivos. É um exemplo do quanto às ações orientadoras a respeito de autocuidados podem dar resultados significativos em suas intervenções, sejam tais cuidados em doenças crônicas ou em relação às atividades físicas, emocionais ou alimentares.

**Quando 1 – Matriz síntese de categorias analíticas**

<b>Categorias</b>	<b>Sumário narrativo dos estudos</b>
Contexto pessoal	O conhecimento da doença e a depressão melhorou o Programa de visita domiciliar diária. A idade dificulta aquisição de competências para o autocuidado e sua gestão. O gênero masculino facilitador da gestão do autocuidado. A incapacidade funcional e diminuição da acuidade visual limitam o autocuidado.
Situação social	Viver só, o <i>Status</i> socioeconômico (pobreza, solidão e deterioração da saúde) são fatores limitadores do autocuidado e sua gestão. Nível de escolaridade é limitador da educação do diabético e compreensão da doença. Horário de trabalho, ambiente e exigência do trabalho são limitadores da prática de exercício físico.
Suporte ao cuidado	O programa de visita domiciliar diária melhorou o controle da diabetes (glicemia, dislipidemia e obesidade), a dieta e o exercício físico. Os cuidados formais e informais são importantes para as práticas do autocuidado e promove a sua gestão. Metas específicas e realistas centradas no doente melhoram a gestão do autocuidado. Continuidade de cuidados melhora a gestão do autocuidado. Comunicação eficaz entre profissionais e utentes são importantes para priorização de práticas de autogestão. Educação para a saúde do diabético aumenta conhecimentos melhorando o autocuidado.

**Fonte:** Tanqueiro (2013).

Em pesquisa realizada na Universidade da Maturidade em Palmas, TO, por Barcelos (2020), com um total de 14 velhos, verificou-se como o autocuidado pode melhorar a vida dos idosos a partir de orientações e educação que discutem sobre o envelhecimento humano.

Nesse sentido, o papel dos espaços educativos para idosos é de suma importância, além de desenvolver um papel orientativo e educativo para eles. A formação educacional pode auxiliar os idosos a entender o sentido de um envelhecimento com autocuidado, trazendo para a vida uma qualidade no período do envelhecimento (MARIGLIANO *et al.*, 2015).

Segundo Barcelos (2020) e outros autores que foram trazidos para a discussão neste trabalho dissertativo, é notório que o autocuidado é de suma importância e que os idosos podem ser disseminadores das orientações em relação às questões de melhoria da saúde física e mental no período do envelhecimento.

## **4 MATERIAL E MÉTODOS**

### **4.1 Delineamento**

Essa pesquisa trata-se de um estudo transversal, de caráter quantitativo com análise descritiva do tipo *survey*. De acordo com Jalil (2013), esse design de estudo pode gerar dados que permitem monitorar tendências importantes na sociedade, testar nossa compreensão teórica dos processos sociais, orientar políticas públicas por meio de pesquisas de opinião pública sobre questões e estratégias políticas importantes e fornecer indicadores-chave do que está acontecendo em nossa sociedade. Por isso, nesse estudo, aplicou-se o desenho metodológico para melhor identificação das motivações dos indivíduos e descrever as características do grupo estudado.

### **4.2 Local do estudo**

O estudo foi realizado na Universidade da Maturidade (UMA) do Campus de Palmas da Universidade Federal do Tocantins (UFT). A UMA está presente em oito cidades do Estado do Tocantins: Palmas, Araguaína, Tocantinópolis, Miracema, Porto Nacional, Gurupi, Brejinho de Nazaré e Arraias. Além de outros Estados como: Paraíba, na cidade de Campina Grande, Paraná, na Universidade Federal do Paraná e o Amapá, na Universidade do Amapá.

O LABEFE- Laboratório de Exercício Físico e Envelhecimento Humano da Universidade da Maturidade é um laboratório de ensino, pesquisa e extensão, vinculado a UMA-UFT, situado na sede da mesma (Figura 2), coordenado pelo Prof. Dr. Luiz Sinésio Silva Neto. Esse ambiente tem como objetivo geral é investigar o efeito do treinamento resistido sobre as variáveis de composição corporal, hemodinâmicas, hematológicas, funcionalidade e força muscular em idosos.

**Figura 2:** Laboratório de Exercício físico da UMA/UFT



Fonte: O autor, 2020.

### 4.3 População alvo

Indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, participantes do programa de treinamento resistido do Laboratório de Exercício Físico e Envelhecimento Humano da Universidade da Maturidade (LABEFE).

#### 4.3.1 População e Amostra

Foram incluídos no estudo indivíduos idosos que frequentavam o Laboratório de Exercício Físico e Envelhecimento (LABEFE) da Universidade da Maturidade da Universidade Federal do Tocantins, Campus Palmas (UMA-UFT). Como critérios de inclusão, adotaram-se: estar regularmente matriculado na UMA-UFT, frequentar o LABEFE e não possuir déficits cognitivos que os impedissem de responder aos questionários propostos. Nenhum participante foi excluído do estudo.

#### 4.3.2 Instrumentos de Avaliação

Os indivíduos incluídos no estudo foram investigados em relação as suas características socioeconômicas e à motivação para a prática de exercício físico. Para isso, utilizou-se um questionário adaptado de Samulski e Noce (2000), que apresentava indicativos relacionados à motivação para essa prática esportiva, os quais foram analisados pelos idosos em uma escala de importância, contendo 4 classificações. Essas classificações correspondiam a 0 para "Não é importante", 1 para "Pouco importante", 2 para "Importante" e 3 para "Muito importante".

No questionário, continham informações sobre dados pessoais e perfil sócio-demográfico informando idade, sexo, profissão, escolaridade, renda familiar, quem o motivou a praticar esportes e tempo de experiência no esporte.

Além disso, para avaliar o autocuidado foi utilizado o questionário *Appraisal of Self-care Agency Scale (ASA-A)*. Esse instrumento enfatiza a responsabilidade do comportamento do paciente e a sua conscientização sobre as suas necessidades e promoção em autocuidado.

Essa medição é realizada através de 24 questões de acordo com uma escala *Likert* de 1 (discordo totalmente) até 5 (concordo totalmente). Por meio da soma dessa pontuação, sendo o mínimo 24 pontos e o máximo 120 pontos, temos uma medida geral do engajamento em autocuidado (DAMÁSIO; KOLLER, 2015).

#### 4.3.3 Cuidados Éticos

Inicialmente, os participantes do estudo, após esclarecimentos detalhados sobre a participação deles nos instrumentos da pesquisa (questionários), assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (apêndice A), conforme preconizado pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). A realização das atividades de pesquisa (apêndice D) foi autorizada pela Coordenadora Nacional do Projeto UMA. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFT, segundo o Centro de Atendimento Educacional Especializado - CAEE nº 02128818.8.0000.5519, e o Parecer nº 3.198.948.

#### 4.3.4 Análise dos Dados e Estatística

Os dados foram tabulados em planilha do Microsoft Excel<sup>®</sup> e para o estudo estatístico foi utilizado o programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 22.0. As variáveis foram expressas em frequência absoluta e relativa, assim como em mediana [intervalo interquartil 25%-75%], de acordo com a natureza dos dados.



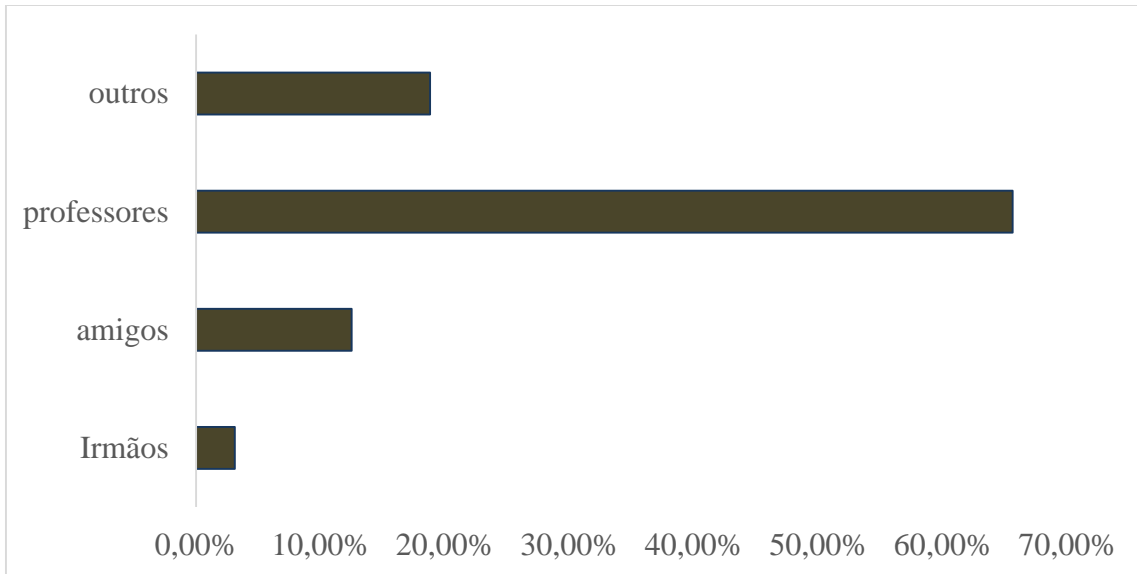
## 5 RESULTADOS

Foram incluídos no estudo 32 indivíduos, a maioria (65,6%) do sexo feminino e aposentado (71,9%) - (tabela 1), com de idade mediana de 68 [62–69] anos. Em relação à escolaridade 62,5% dos indivíduos possuem 1º grau completo. No que se refere à renda familiar, 62,5% recebem entre 2 a 4 salários mínimos. Ao serem questionados sobre quem os motivou à prática esportiva, 65,6% dos participantes disseram que foram seus professores, 18,8% relataram outros motivos, 12,5% foram motivados pelos amigos e 3,1% pelos seus irmãos (gráfico 1).

**Tabela 1.** Características socioeconômicas dos indivíduos incluídos no estudo.

CARACTERÍSTICAS	FREQUÊNCIA ABSOLUTA n	FREQUÊNCIA RELATIVA %
<b>SEXO</b>		
MASCULINO	11	34,4
FEMININO	21	65,6
<b>PROFISSÃO OU CONDIÇÃO</b>		
APOSENTADO(A)	23	71,9
DO LAR	3	9,4
ESCRITOR(A)	1	3,1
TAPECEIRO(A)	1	3,1
DIARISTA	1	3,1
AUXILIAR DE PRODUÇÃO	1	3,1
NÃO INFORMADO	2	6,3
<b>ESCOLARIDADE</b>		
1º GRAU	20	62,5
2º GRAU	9	28,1
3º GRAU	3	9,4
<b>RENDA FAMILIAR</b>		
ATÉ UM SALÁRIO MÍNIMO	9	28,1
DE 2 A 4 SALÁRIOS MÍNIMOS	20	62,5
DE 4 A 6 SALÁRIOS MÍNIMOS	3	9,4
<b>MOTIVAÇÃO PARA O ESPORTE</b>		
IRMÃOS	1	3,1
AMIGOS	4	12,5
PROFESSORES	21	65,6
OUTROS	6	18,8
	<b>Mediana</b>	<b>IQ [25-75]</b>
<b>IDADE, anos</b>	68	[62 – 69]

Fonte: O autor, 2020. IQ: intervalo interquartil.

**Gráfico 1. Motivação para o esporte.**

Fonte: O autor, 2020.

A tabela 2 mostra as respostas dos participantes em relação à motivação para a prática esportiva. Todos os indivíduos incluídos no estudo praticavam exercício físico no LABEFE-UMA há 20 meses e estavam matriculados na UMA-UFT entre 96 a 120 meses.

Pode-se observar que 90,6% dos participantes consideram como muito importante o esporte para melhorar o condicionamento físico, 59,4% consideraram o esporte muito importante como uma busca de realização. A maioria (46,9%) considerou como não importante a prática de esporte como uma maneira de aumentar o status social.

Além disso, segundo os participantes, os motivos significativos para o esporte foram: Melhorar a performance/treinamento (84,4%), desenvolver mais autoconfiança (71,9%), para conhecer e/ou superar limites (65,6%), manter-se em forma (81,2%), sentir prazer pela atividade física praticada (84,4%), melhorar a qualidade de vida e o estado de saúde (90,6%), para encontrar com os amigos (71,9%), reduzir o estresse e a ansiedade (75%), aprender a cooperar com outras pessoas (71,9%) e também o incentivo da família e amigos (87,6%).

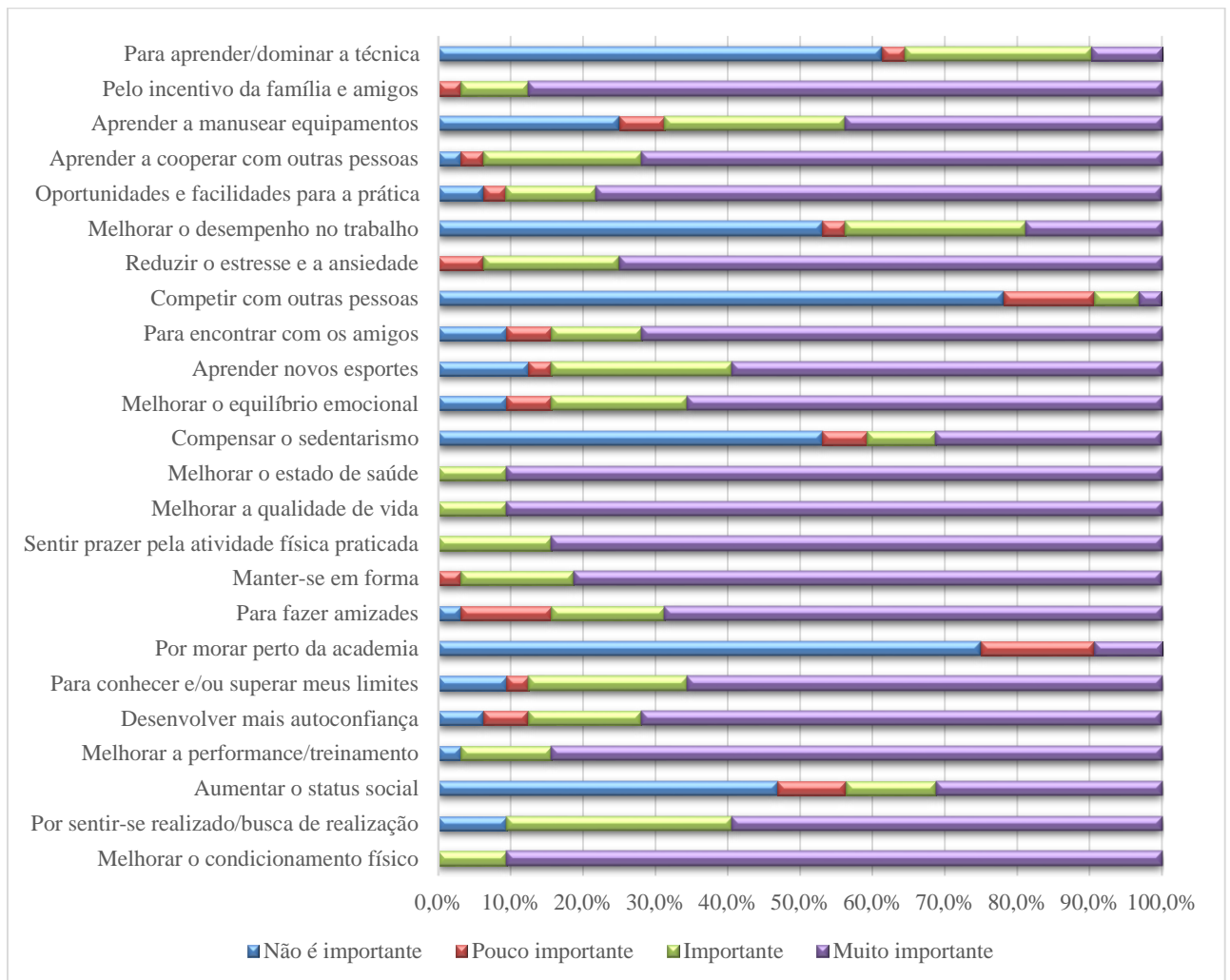
**Tabela 2.** Respostas dos participantes do questionário de motivação para a prática esportiva.

<b>Item do questionário</b>	<b>Não é importante n (%)</b>	<b>Pouco importante n (%)</b>	<b>Importante n (%)</b>	<b>Muito importante n (%)</b>
Melhorar o condicionamento físico	0 (0%)	0 (0%)	3 (9,4%)	29 (90,6%)
Por sentir-se realizado/busca de realização	3 (9,4%)	0 (0%)	10 (31,2%)	19 (59,4%)
Aumentar o status social	15 (46,9%)	3 (9,4%)	4 (12,5%)	10 (31,2%)
Melhorar a performance/treinamento	1 (3,1%)	0 (0%)	4 (12,5%)	27 (84,4%)
Desenvolver mais autoconfiança	2 (6,2%)	2 (6,2%)	5 (15,6%)	23 (71,9%)
Para conhecer e/ou superar meus limites	3 (9,4%)	1 (3,1%)	7 (21,9%)	21 (65,6%)
Por morar perto da academia	24 (75,0%)	5 (15,6%)	0 (0%)	3 (9,4%)
Para fazer amizades	1 (3,1%)	4 (12,5%)	5 (15,6%)	22 (68,8%)
Manter-se em forma	0 (0%)	1 (3,1%)	5 (15,6%)	26 (81,2%)
Sentir prazer pela atividade física praticada	0 (0%)	0 (0%)	5 (15,6%)	27 (84,4%)
Melhorar a qualidade de vida	0 (0%)	0 (0%)	3 (9,4%)	29 (90,6%)
Melhorar o estado de saúde	0 (0%)	0 (0%)	3 (9,4%)	29 (90,6%)
Compensar o sedentarismo	17 (53,1%)	2 (6,2%)	3 (9,4%)	10 (31,2%)
Melhorar o equilíbrio emocional	3 (9,4%)	2 (6,2%)	6 (18,8%)	21 (65,6%)
Aprender novos esportes	4 (12,5%)	1 (3,1%)	7 (21,9%)	19 (59,4%)
Para encontrar com os amigos	3 (9,4%)	2 (6,2%)	4 (12,5%)	23 (71,9%)
Competir com outras pessoas	25 (78,1%)	4 (12,5%)	2 (6,2%)	1 (3,1%)
Reduzir o estresse e a ansiedade	0 (0%)	2 (6,2%)	6 (18,8%)	24 (75,0%)
Melhorar o desempenho no trabalho	17 (53,1%)	1 (3,1%)	8 (25,0%)	6 (18,8%)
Oportunidades e facilidades para a prática esportiva	2 (6,2%)	1 (3,1%)	4 (12,5%)	25 (78,1%)
Aprender a cooperar com outras pessoas	1 (3,1%)	1 (3,1%)	7 (21,9%)	23 (71,9%)
Aprender a manusear equipamentos esportivos	8 (25,0%)	2 (6,2%)	8 (25,0%)	14 (43,8%)
Pelo incentivo da família e amigos	0 (0%)	1 (3,1%)	3 (9,4%)	28 (87,6%)
Para aprender/dominar a técnicas esportivas	19 (61,3%)	1 (3,1%)	8 (25,0%)	3 (9,4%)

Fonte: O autor, 2020.

Além disso, foram classificados como motivos não importantes: por morar perto da academia (75%), compensar o sedentarismo (53,1%), competir com outras pessoas (78,1%), melhorar o desempenho no trabalho (53,1%) e aprender ou dominar a técnicas esportivas (61,3%).

**Gráfico 2.** Motivação para o esporte segundo os indivíduos do estudo.

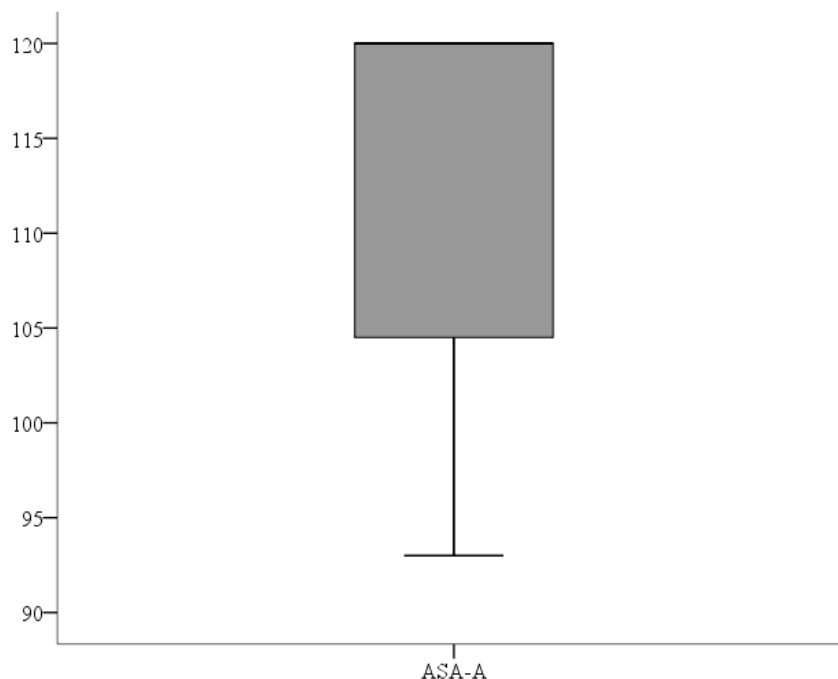


Fonte: O autor, 2020.

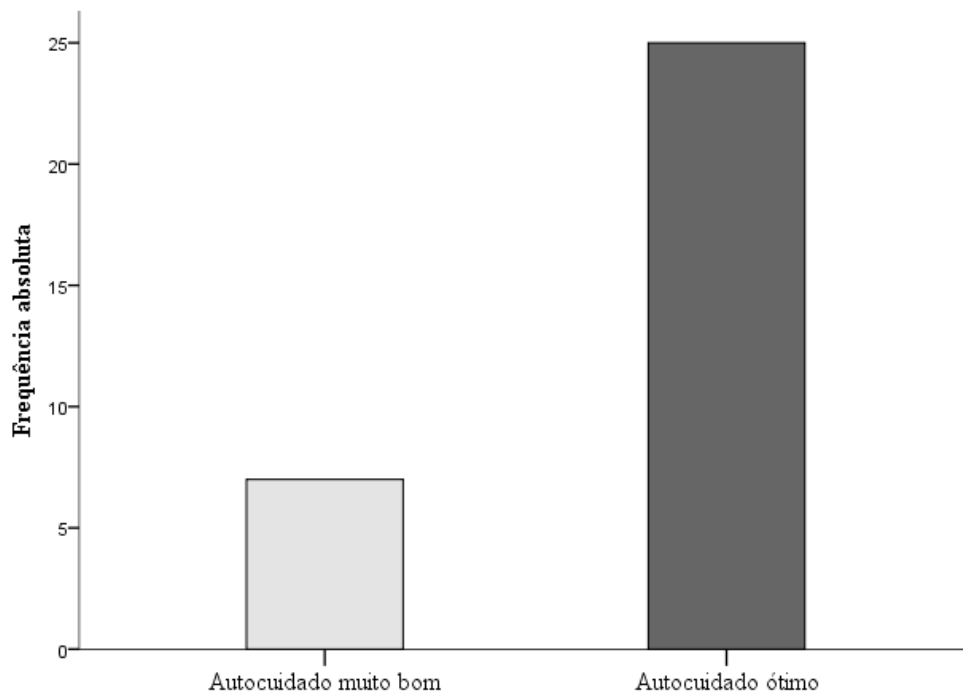
No que se refere ao autocuidado, avaliado pela escala ASA-A, os indivíduos do estudo apresentaram uma pontuação mediana de 120 [104,25-120,00] pontos, classificando a amostra toda com um autocuidado como ótimo (gráfico 3). Ao analisarmos a pontuações de cada indivíduo, podemos observar que 7 (21,9%) tiveram um autocuidado classificado como muito bom e 25 (78,1%) apresentaram um autocuidado como ótimo.

Além disso, foi observado se o autocuidado foi capaz de prever a motivação para o esporte nos indivíduos. Aqueles que responderam em mais de 60% as questões referentes ao questionário de motivação para o esporte como importante ou muito importante, foram considerados como motivados. De todos os indivíduos incluídos, apenas 3 (três) foram classificados como não motivados. A análise de associação entre motivação para a prática de esporte e autocuidado (OR:0,98 IC:0,85-1,13), não apresentou, para essa amostra, uma associação significativa.

**Gráfico 3.** Mediana de pontuação no questionário ASA-A.



**Fonte:** O autor, 2020.

**Gráfico 4.** Classificação do autocuidado pela escala ASA-A.

Fonte: O autor, 2020.

## 6 DISCUSSÃO

A partir do compromisso que os sistemas de saúde devem possuir com o envelhecimento saudável, destaca-se o quanto é imprescindível que esses se adequem às necessidades da população idosa e as suas preferências para um cuidado centrado nas pessoas (OPAS/OMS, 2017).

Diante desse contexto, a presente pesquisa se propôs a investigar os motivos para a prática esportiva e o nível de autocuidado em indivíduos idosos praticantes de exercício físico. Pôde-se observar que os maiores motivadores para a prática do esporte foram os professores dos idosos. Além disso, a maioria dos indivíduos classificou o esporte como muito importante para a melhora do condicionamento físico.

Dentre os principais motivos para a prática de exercício físico, os idosos destacaram: a melhora da performance/treinamento, da autoconfiança, a superação de limites, o prazer pela atividade física praticada, a melhora da qualidade de vida e do estado de saúde, como uma maneira para encontrar com os amigos, reduzir o

estresse e a ansiedade, aprender a cooperar com outras pessoas e, também, o incentivo da família e amigos.

Em relação ao perfil socioeconômico da amostra, a maioria dos indivíduos incluídos na pesquisa são do sexo feminino, aposentados, com 1º grau completo, renda de 2 a 4 salários mínimos e idade mediana de 68 anos.

O estudo de Rodrigues *et al.*, (2017) apontou que fatores como renda, trabalho e escolaridade estão associados à prática de atividade física em indivíduos idosos, de forma que participantes de menor escolaridade, menor renda, com pior qualificação profissional ou desempregados estão sujeitos a uma prática insuficiente de atividade física no lazer. Por outro lado, há uma maior sobrecarga física de deslocamento e ocupacional.

Dessa forma, devemos considerar que o perfil socioeconômico da amostra incluída no presente estudo pode ter influenciado em um maior engajamento e motivação para a prática de exercícios.

É notável, a partir desses resultados, que os indivíduos do estudo percebem o papel abrangente e eficaz do exercício físico como promotor de qualidade de vida e envelhecimento saudável.

Pode-se inferir que o principal motivo para tal consciência deve-se ao processo de educação em saúde, no qual os indivíduos do estudo estão inseridos.

Os estudos de Mallmann *et al* (2015) destacam a necessidade de intervenções inovadoras de educação em saúde que instigam a criatividade e sejam promotoras da participação ativa tanto dos idosos, quanto dos familiares e cuidadores.

É possível observar em nossos resultados que o incentivo da família e amigos é um dos motivadores à prática de exercício físico, o que destaca a importância de incluir esses indivíduos nas estratégias de educação em saúde e que esses entendam os benefícios da prática do exercício físico (BAUMAN *et al.*, 2012).

É interessante notar que a maioria dos indivíduos apontou manter-se em forma com a prática de atividade física como um motivo bastante importante, destacando que os indivíduos incluídos no estudo também consideram questões estéticas relacionadas ao exercício.

No estudo de Meurer, Benedetti e Mazo (2012) que também avaliou motivação para permanência em programa de exercícios físicos, o fator estético foi o de menor motivação para os indivíduos e esses autores discutem que, com a idade,

há uma troca da preocupação com a aparência, pela preocupação com fatores relacionados ao bem-estar e saúde.

Marinho e Reis (2016) argumentam que é preciso desmistificar ideais preconceituosos e negativos de que indivíduos idosos não se preocupam em cuidar do corpo e da aparência e reduzir os sujeitos a aspectos biológicos apenas, haja vista que a velhice é uma etapa complexa, inserida em uma sociedade em transformação.

Além disso, nos estudos de Meurer, Benedetti e Mazo (2012), percebeu-se que a recomendação médica foi um dos principais motivos para a prática de esportes.

Em contrapartida, em nossa casuística, notamos como os fatores mais importantes para a prática do exercício, os intrínsecos, relacionados a um verdadeiro entendimento dos benefícios da prática de exercício. Entender esses motivos, conseqüentemente, pode ser um fator essencial para a permanência no programa de atividade física, que no presente estudo foi de 20 meses em média.

Nesse sentido, em relação à participação dos idosos nos programas de exercício físico, uma atitude mais positiva em relação aos esportes parece ser um dos determinantes-chave para a adesão e permanência dos indivíduos em programas de longo prazo (DOUGLAS; SUTTON, 2010; PYAE *et al.*, 2017).

Como já demonstrado, a inclusão do exercício físico dentro de um estilo de vida em idosos não é uma tarefa fácil, devido a uma baixa tolerância ao exercício nesses indivíduos, além da falta de prazer com essa prática (EKKEKAKIS *et al.*, 2008).

Evidenciamos, também, fatores negativos para a prática do exercício físico: o estado motivacional, o autocuidado, aprendizagens prévias negativas em relação ao exercício, falta de habilidades de enfrentamento e condições adversas, relacionadas ao acesso aos locais, aos custos dos programas de treinamento e baixo apoio social e cultural (SHERWOOD; JEFFERY, 2000).

Dessa forma, têm sido sugeridas novas estratégias de exercícios que podem apresentar níveis mais elevados de adesão e que consideram tanto fatores intrínsecos quanto extrínsecos que podem alterar a motivação do indivíduo (MARCOS-PARDO; MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ; GIL-ARIAS, 2018).



Diante dos resultados apresentados no presente estudo, sugerimos que o exercício físico esteja associado a projetos de educação em saúde e em ambientes que fortaleçam o convívio social entre os indivíduos.

Como observado no estudo, esses aspectos podem ter influenciado a motivação e o autocuidado encontrados nos indivíduos.

Embora não tenhamos realizado análises de associação na presente pesquisa, podemos inferir que um maior engajamento e motivação para a prática de exercício físico pode ter influenciado no nível de autocuidado ótimo encontrado no estudo.

Nesse sentido, destacamos o estudo de Backman e Hentinen (2001), o qual demonstrou que as pessoas cujo comportamento de autocuidado era responsável, formalmente orientado ou independente, realizavam suas atividades diárias sem ajuda de terceiros, enquanto aquelas que não apresentavam esse tipo de comportamento, não administravam suas atividades diárias sem ajuda.

A satisfação com a vida e a autoestima foram maior entre os orientados formalmente e os responsáveis. Pouca satisfação com a vida e autoestima estão correlacionadas ao abandono do comportamento de autocuidado. Sendo assim, reforça-se a importância de manter os indivíduos idosos engajados em atividades que incentivem o autocuidado, como a prática de exercícios físicos.

## 7 CONCLUSÃO

De acordo com os resultados do estudo, podemos concluir que na população estudada, composta em sua maioria por mulheres aposentadas, com idade mediana de 68 anos, renda salarial de 2 a 4 salários mínimos e com 1º grau de escolaridade, a prática de exercício é fortemente motivada por fatores como o desenvolvimento da performance, sentimento de prazer pela atividade física praticada e melhora da qualidade de vida e do estado de saúde. Além disso, esses indivíduos foram classificados em um nível ótimo de autocuidado.

Destacamos a importância de programas de educação em saúde, como o desenvolvido na UMA-UFT para o auxílio no desenvolvimento de fatores que estejam relacionados à motivação intrínseca dos participantes para a prática de exercícios físicos.

Os benefícios da prática de exercício físico do tipo treinamento resistido devem ser mais divulgados para os idosos. Campanhas educativas e programas de educação em saúde em diversos ambientes, tais como: Unidades Básicas de Saúde, Centro de Referência da Assistência Social - CRAS, Centros de Convivências, entre outros, podem garantir maior acesso e adesão dessa população a esse tipo de treino.

Em relação ao gênero, em nossa amostra, a maioria (65,6%) era do sexo feminino. A maior participação das mulheres nas atividades da UMA é comprovada em outros estudos do grupo (SOUSA *et al.*, 2019). Essa questão de maior predominância das mulheres é reconhecida na literatura como feminilização da velhice.

Embora não tenhamos encontrado diferenças estatísticas de motivação entre os gêneros, acreditamos que seja necessário para outros estudos maior recrutamento de homens idosos, a fim de compreender melhor as motivações dos homens e comparar as diferenças entre os gêneros. Dessa forma, amplia a possibilidade de maior assertividade do profissional de educação física na motivação dos idosos para a prática esportiva.

Ressaltamos que os professores foram os que, principalmente, motivaram os entrevistados à prática da educação física. Esses achados demonstram que o profissional tem um papel demasiadamente importante na adesão dos idosos a esse tipo de programa de treino. O que foi mencionando anteriormente reforça a

importância da formação do profissional de educação física para trabalhar com idosos.

Portanto, sugerimos a realização de novos estudos sobre motivação para idosos praticantes de treinamento resistido em outras regiões do país e saber a opinião sobre a estrutura organizacional das academias e se essas são incorporadas com programas de autocuidado, como é o caso da UMA/UFT. Também, seriam interessantes estudos com mais tempo de seguimento, para maior compreensão sobre a complexidade desse tema, visando uma saúde mais próspera para os idosos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, L.; BASTOS, P. R. H. de O. O desvelar do significado do corpo envelhecido para o idoso: uma compreensão fenomenológica. **Revista Espacios**, Caracas, v. 38, n. 29. 2017. Disponível em: <<http://www.revistaespacios.com/a17v38n29/a17v38n29p23.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2021.

ARAÚJO, C. G. S. Biologia do envelhecimento e exercício físico: algumas considerações. **Revista Brasileira Ciência em Movimento**. São Paulo, número especial 85. 2003.

BACKMAN, K.; HENTINEN, M. Factors associated with the self-care of home-dwellingelderly. **Scand J Caring Sci**. p. 195-202. 2001.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física Especial**. São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan./mar. 2008.

BALBINOTTI, M. A. A.; TETREAU, B. Níveis de maturidade vocacional de alunos de 14 a 18 anos do Rio Grande do Sul. **Psicol. estud.**, Maringá , v. 11, n. 3, p. 551-560, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A, *et al.* Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. .v 6 n. 2. p. 73-80. 2007.

BALTES, P. B. Theoretical propositions of life-span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. **Developmental Psychology**, Washington, v.5, p. 611-626, 1987.

BALTES, P. B.; BALTES, M. M. **Psychological perspectives on successful aging: The modelo f seletive optimization with compensation**. Cambridge: Cambridge University Press, p. 1-34, 2001.

BARCELOS, A. S. **Aprendizagem ao longo da vida: UMA proposta de ensino em autocuidado com idosos da Universidade da Maturidade da Universidade Federal do Tocantins**. Dissertação de Mestrado, Orientador: Dr. Luiz Sinésio Silva Neto. Universidade Federal do Tocantins. 2020.

BAUMAN, A. E. *et al.* Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? **Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 258- 71, Jul, 2012.

CACHIONI, M.; NERI, A. L. Educação e velhice bem-sucedida no contexto das universidades da terceira idade. In: Neri, A. L.; YASSUDA, M. S. (Orgs.). **Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos**. Campinas: Papirus, p. 29-49. 2004.

CARDOSO, A. M. N. **Fatores motivacionais de idosos associados à prática regular de exercícios físicos**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade). UNESP, p. 122 f. 2014.

CARDOSO, A. S. *et al.* Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**. v.14, n.1, p. 225-239. 2008.

CAVALCANTE, E. S. *et al.* Caracterização do idoso atendido numa UBSF em campina Grande PB. **Inter Science Place**. Ano 3, 2010.

CODONHATO, R. *et al.* Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. **Corpoconsciência**. v. 21, n. 01, p. 92-99, 2017.

CRIPA, M. M.; GUERRA, R. L. F.; AZEVEDO, P. H. S. M. Análise dos efeitos do treinamento de força em um sujeito idoso portador de síndrome mielodisplásica: estudo de caso. **Brazilian Journal of Biomotricity**, v. 3, n. 1, p. 83-88, 2009.

CROMBIE, I. K. *et al.* Why older people do not participate in leisure time physical activity: A survey of activity levels, beliefs and deterrents. **Age and Ageing**, v. 33, p. 287-292. 2004.

DAMÁSIO, B. F.; KOLLER, S. H. Validation and Psychometric Properties of the Brazilian Version of the Meaning in Life Questionnaire. **Revista Latinoamericana de Psicología**. v. 47 n. 3. p. 185-195. 2015.

DE PALMA VARELA, G.,; DOS SANTOS, R. Z. Motivação Para a Prática da Musculação Por Idosos do Município de Palhoça-SC. **Revista Contexto & Saúde**, 19(36), 53-58. 2019.

DEPONTI, R. N.; ACOSTA, M. A. F. Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável. **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 15, n. 1, p. 33-52, 2010.

DERGANCE, J. M. *et al.* Barriers to and benefits of leisure time physical activity in the elderly: differences across cultures. **Journal of American Geriatrics Society**. v. 51, no. 6, p. 863-868. 2003.

DOUGLAS, K. M.; SUTTON, R. M. By their words ye shall know them: Language abstraction and the likeability of describers. **European Journal of Social Psychology**, 40, p. 366-374, 2010.

EKKEKAKIS, P. *et al.* Walking is popular among adults but is it pleasant? A framework for clarifying the link between walking and affect as illustrated in two studies. **Psychology of Sport and Exercise**. v. 9. p. 246–264. 2008.

ERMINDA, J. G. **Os idosos: Problemas e realidades**. (1ª ed.), Coimbra. Formasau, 1999.

FERNEDA, F. *et al.* Programa de atividade física para a terceira idade da UFSC: 20 anos a serviço da comunidade. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 2, n. 3, p. 13-37, 2005.

FONSECA, I. B.; FONTES, C.M.B. Processo de Enfermagem em instituição de longa permanência para idosos. **Enfermagem em Foco**, 10(5), 191-196, 2019.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 13 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.

FREITAS, C. M. S. M *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis. v. 9, n. 1, p. 92-100. 2007.

FREITAS, E. V. *et al.* **Tratado de geriatria e gerontologia**. 2ª ed. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan; 2006.

GARBACCIO, J. L. *et al.* Aging and quality of life of elderly people in rural areas. **Rev Bras Enferm** [Internet]. V. 71, (suppl) n. 2, p. 724-32, 2017.

GHEDIN, E. Professor reflexivo: da alienação da técnica à autonomia da crítica. In: PIMENTA, Selma G.; GHEDIN, Evandro (Orgs). **Professor reflexivo no Brasil: gênese e crítica de um conceito**. São Paulo: Cortez, p. 129-150, 2005.

GORZONI, M. L. E. RUSSO, M. R. Envelhecimento respiratório. In Freitas, E.V., Py, L., Neri, A. L., Cançado, F. A. X., Gorzoni, M.L. e Rocha, S.M. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 340-343, 2002.

HOYER, W. J.; ROODIN, P. A. **Adult development and aging**. New York: The McGraw-Hill, 2003.

JALIL, M. M. Practical Guidelines for Conducting Research - Summarising Good Research Practice in Line with the DCED Standard. **SSRN Electronic Journal**, 2013.

KOLB, J. **Learning style inventory technical manual**. Boston, McBer & Company, 1978.

KOLT, G. S.; DRIVER, R. P.; GILES, L. C. Why older Australians participate in exercise and sport. **Journal of Aging & Physical Activity**. Vol. 12, p. 185-198. 2004.

LEITE R. F.; PELUCIO R. G. **O Professor reflexivo e sua mediação na prática pedagógica: formando sujeitos críticos**. 2013.

LENS, W. **La signification motivationnelle de la perspective future**. Revue Québécoise de Psychologie, 14, 69-83. 1993.

LIDS, T. **A pessoa-Seu desenvolvimento durante o ciclo vital**. São Paulo: Artes Médicas, 1983.

MALLMANN, D. G. *et al.* Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 20, n. 6, p. 1763-1772. 2015.

- MARCOS-PARDO, P.J.; MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ, A.; GIL-ARIAS, A. Impact of a motivational resistance-training programme on adherence and body composition in the elderly. **Sci. Rep.** v. 8, n. 1370. 2018.
- MARIGLIANO, R. X. et al. Estratégias de autocuidado usadas por cuidadores de idosos: análise de produção científica. **Mudanças Psicologia da Saúde**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 37-45, 2015.
- MARINHO, M. dos S.; REIS, L. A. dos. Velhice e aparência: a percepção da identidade de idosas longevas. **Kairós Gerontologia**, v.19, n.1, p. 145-160, 2016.
- MAZO, G. Z. et al. Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividades física. **Rev. Bras. Cine. Des. Hum.** v.7, n.1, p. 45-49, 2004.
- MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. R. B. **Educação física e o idoso: concepções gerontológicas**. Porto Alegre: Sulina, 2001.
- MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de Hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v.5, n. 2, p. 67-72. 2006.
- MELO, A.; URBANETZ, T. S. **Fundamentos da didática**. Curitiba: IBPEX, 2008.
- MEURER, S. T., et al. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de ciências do esporte**, v. 34, n. 3, 2012.
- MIRANDA, M. L. J.; GEREZ, A. G.; VELARDI, M. A prática pedagógica em educação física para idosos no projeto sênior para a vida ativa da USJT: uma experiência rumo à autonomia. In: SAFONS, M. P.; PEREIRA, M. M. (Orgs.). **Educação física para idosos: por uma prática fundamentada**. Brasília, p. 63-70, 2007.
- NAHAS, V. M. **Atividades física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina, 2003.
- NASCIMENTO, B. S. A., et al. O envelhecimento sob a ótica do ser idoso: uma abordagem fenomenológica. **Research, Society and Development**. v. 9, n. 1, p. 1-10. 2019.
- NERI, A. L. O legado de Paul B. Baltes à psicologia do desenvolvimento e do envelhecimento. **Temas em Psicologia**, v, 14, n. 1, 17-34, 2005.
- NETO, M. G.; DE CASTRO, M. F. Estudo comparativo da independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 18, n. 4, p. 234-237, 2012.
- NUTTIN , J. **Théorie de la motivation humaine**. Paris: Presses Universitaires de France. 1985.

OKIMURA, T. **Processo de aprendizagem de idosos sobre os benefícios da atividade física**. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade de São Paulo. 2005.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papirus, 1999.

OLIVEIRA, M. A.; RIBEIRO, H. F.; COSTA, N. P. Qualidade de vida de idosos amazônicos que participam de um grupo de convivência. **Enfermagem em Foco**, 10(5), 26-31. 2019.

OPAS/OMS, CD 51/13 - **Estrategia y Plan de Acción Sobre eSalud (2012-2017)**. Disponível em: <[http://www.paho.org/ict4health/index.php?option=com\\_content&view=article&id=54&Itemid=146&lang=es](http://www.paho.org/ict4health/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=146&lang=es)>.

PAPALIA, D. E. **Desenvolvimento humano**. 10 ed. Porto Alegre: AMGH, 2010.

PASCOAL, M. **Qualidade de vida, terceira idade e atividades físicas**. Motriz, v. 12, n. 217-8, 2006.

PHELAN, E.; LARSON, E. Successful aging: Where next?. **J Am Geriatr Soc**, v. 7, n. 1306-08, 2002.

PYAE, A., *et al.* Investigating the Finnish elderly people's user experiences in playing digital game-based skiing exercise: A usability study. **Gerontechnology**, v. 16, n. 2, p. 65-80. 2017.

RODRIGUES, P. F. *et al.* Condições socioeconômicas e prática de atividades físicas em adultos e idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 3, p. 217–232. 2017.

RUEL, P.H. **Motivation et représentation de soi**. Revue des sciences de l'éducation, 13, 239-260. 1987.

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. Avaliação psicossocial do atleta de handebol. In: GRECO, P. (org). **Caderno de rendimento handebol**. 1 ed., Belo Horizonte: Editora Health, v.1, p.137–146. 2000.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2ªed. São Paulo: Manole , 2009.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Imprensa UFMG, 1995.

SANTARIANO, W.A.; HAIGHT, T.J.; TAGER, I.B. (). "Reasons given by older people for limitation or avoidance of leisure time physical activity". *Journal of the American Geriatrics Society*. Vol. 48, p.505-512. 2000.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008.



SCHUTZER, K. A.; GRAVES, B. Barriers and motivations to exercise in older adults. **Preventive Medicine**. v. 39, p. 1056–1061. 2004.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SHERWOOD, N. E.; JEFERY, R. W. Te behavioral determinants of exercise: implications for physical activity interventions. **Annu Rev Nutr** v. 20, p. 21–44. 2000.

SILVA, D. E. *et al.* Educação Física e Saúde: benefícios das atividades físicas para idosos. **Anais do III Fórum de Pesquisa Científica e Tecnológica de Ponte Nova**, 2016.

SILVA, I. J. *et al.* Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. **Rev. esc. enferm.** USP, São Paulo , v. 43, n. 3, p. 697-703, Set. 2009.

SIMÕES, R. **Corporeidade e Terceira Idade**: a marginalização do corpo idoso. São Paulo: Unimep, 1998.

SÖDERHAMN, O. - Self-care activity as structure: a phenomenological approach. **Scandinavian Journal of Occupational Therapy**. v. 7, n 4, p. 183-189. 2000.

SOUSA, H. A., *et al.* Limitação funcional em atividades de vida diária e fatores associados em idosos da universidade da maturidade. **Humanidades & Inovação**. v. 6 n. 11, p. 88-97. 2019.

TANG, C.S; WONG, C.Y. Psychosocial Factors Influencing the Practice of Preventive Behaviors Against the Severe Acute Respiratory Syndrome Among Older Chinese in Hong Kong. **Journal of Aging and Health**. v.17, p. 490 – 506. 2005.

TANQUEIRO, Maria Teresa de Oliveira Soares. A gestão do autocuidado nos idosos com diabetes: revisão sistemática da literatura. **Rev. Enf. Ref.**, Coimbra , v. serIII, n. 9, p. 151-160, mar. 2013.

VELARDI, M. **Pesquisa e ação em Educação Física para Idosos**. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade de Campinas, Campinas. 2004.

VIEIRA, K. F. L. **Envelhecimento na contemporaneidade**: desafios e perspectivas. João Pessoa. Ed Universitária da UFPB, 2012.

YODER, A.D.; IRWIN, J.A.; PAYSEUR, B.A. Failure of the ILD to determine data combinability for slow loris phylogeny. **Systematic Biology**, v. 50, n. 3, p. 408-424, 2001.

## **APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE**

**Título do Projeto de Pesquisa:** Processo de aprendizagem em idosos da Universidade da Maturidade sobre os benefícios do exercício resistido

**Pesquisador Responsável:** Claudio Avelino Rodrigues dos Santos

**Local onde será realizada a pesquisa:** Universidade da Maturidade (UMA)

Você está sendo convidado a participar como voluntário de uma pesquisa. Este documento, chamado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, visa assegurar seus direitos como participante e é elaborado em duas vias: uma que deverá ficar com você e outra com o pesquisador. Por favor, leia com atenção e calma, aproveitando para esclarecer suas dúvidas. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de assiná-lo, você poderá esclarecê-las com o pesquisador. Se preferir, pode levar este Termo para casa e consultar seus familiares ou outras pessoas antes de decidir participar. Não haverá nenhum tipo de penalização ou prejuízo se você não aceitar participar ou retirar sua autorização em qualquer momento.

Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com o pesquisador responsável, Claudio Avelino Rodrigues dos Santos. Endereço: Rua T12 Q16 LT22 Santa fé Taquaralto Palmas-TO, E-mail: [claudioavelinosantos@hotmail.com](mailto:claudioavelinosantos@hotmail.com). Universidade da Maturidade. Tel: (63) 98490-6822. Em caso de dúvidas quanto aos aspectos éticos da pesquisa o(a) Sr (a) poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFT. O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante de pesquisa sejam respeitados. Ele tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Se você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o CEP da Universidade Federal do Tocantins pelo telefone 63 3229 4023, pelo e-mail: [cep\\_uft@uft.edu.br](mailto:cep_uft@uft.edu.br), ou pelo endereço: Quadra 109 Norte, Av. NS 15, ALCNO 14, Prédio do Almojarifado, CEP-UFT 77001-090 - Palmas/TO. O (A) Sr. (a) pode inclusive fazer a reclamação sem se identificar, se preferir. O horário de atendimento

do Comitê de Ética e Pesquisa é de segunda e terça das 14 às 17 horas e quarta e quinta das 9 às 12 horas.

Todas as informações coletadas neste estudo serão confidenciais (seu nome jamais será divulgado). Somente o pesquisador e/ou equipe de pesquisa terão conhecimento de sua identidade e nos comprometemos a mantê-la em sigilo. Os dados coletados serão utilizados apenas para esta pesquisa.

Após ser apresentado(a) e esclarecido(a) sobre as informações da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte como voluntário(a), você deverá rubricar todas as páginas e assinar ao final deste documento elaborado em duas vias. Cada via também será rubricada em todas as páginas e assinada pelo pesquisador responsável, devendo uma via ficar com você, para que possa consultá-la sempre que necessário.

## **INFORMAÇÕES IMPORTANTES QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A PESQUISA**

- ✓ **Justificativa para realização da pesquisa:** Essa pesquisa justifica-se por acreditar que os resultados da investigação podem promover e consolidar as relações interpessoais, afetivo social, além de analisar o processo de aprendizagem de idosos sobre os benefícios do exercício resistido.
- ✓ **Procedimentos:** Para a avaliação dos conhecimentos prévios dos idosos sobre os benefícios do treinamento resistido, será utilizado o questionário proposto por Okimura (2005). Esse instrumento é estruturado em três componentes que analisam (1) quais as atividades mais adequadas para realizar: tipo, intensidade, frequência (quantas vezes por semana), (2) explicação sobre a importância dessas atividades (3) dificuldades de novas aprendizagens. Sua forma de aplicação é por meio de entrevista. Esse questionário será adaptado pelos autores para a realidade da nossa pesquisa.
- ✓ **Benefícios:** Ao participar deste experimento o idoso poderá, segundo nossos resultados esperados, melhorar seu engajamento sobre promoção de sua própria saúde e autocuidado. Além disso, estará participando de uma ação importante que visa a melhor condição de saúde da população idosa.
- ✓ **Acompanhamento e assistência:** A qualquer tempo, os participantes poderão ter acesso ao pesquisador principal para quaisquer esclarecimentos e

informações sobre a pesquisa. Os resultados da pesquisa estarão acessíveis aos participantes do estudo na atividade em grupo no final das atividades e sempre que tiverem interesse.

- ✓ **Sigilo e privacidade:** Você tem a garantia de que sua identidade será mantida em sigilo e nenhuma informação será dada a outras pessoas que não façam parte da equipe de pesquisadores. Na divulgação dos resultados desse estudo, seu nome não será citado.
- ✓ **Ressarcimento e indenização:** A participação do projeto é voluntária, e não há qualquer forma de remuneração ou ajuda de custo pela participação. Não haverá nenhum tipo de custo para o participante. Em qualquer momento, se você sofrer algum dano comprovadamente desta pesquisa, terá direito à indenização.

### **Consentimento Livre e Esclarecido**

Após ter recebido esclarecimentos sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, benefícios previstos, potenciais riscos e o incômodo que esta possa acarretar, aceito participar e declaro estar recebendo uma via original deste documento assinada pelo pesquisador e por mim, tendo todas as folhas por nós rubricadas:

Nome do(a) participante: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

RG: \_\_\_\_\_; CPF: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_ local e data: \_\_\_\_\_

### **Responsabilidade do Pesquisador:**

Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

Nome do Pesquisador: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Local/data: \_\_\_\_\_

## APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SÓCIOECONÔMICO

**Nome:** \_\_\_\_\_

**Sexo:** [ ] masculino [ ] feminino                      **Idade:** \_\_\_\_\_

**Naturalidade:** \_\_\_\_\_

**Profissão:** \_\_\_\_\_ [ ] Aposentado

**Estado civil:**

- [ ] solteiro(a)              [ ] casado(a)  
 [ ] divorciado(a)        [ ] viúvo(a)

**Em relação a cor da pele, você se considera:**

- [ ] branco                      [ ] amarelo (oriental)  
 [ ] pardo                        [ ] vermelho (indígena)  
 [ ] negro                        [ ] prefiro não declarar

**Escolaridade:**

- |                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| [ ] Não alfabetizado            | [ ] Ens. Médio completo      |
| [ ] Ens. Fundamental incompleto | [ ] Ens. Superior incompleto |
| [ ] Ens. Fundamental completo   | [ ] Ens. Superior completo   |
| [ ] Ens. Médio incompleto       | [ ] Pós-graduação            |

**Renda familiar:**

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| [ ] Até R\$ 477,00                 | [ ] de R\$ 2.862,00 a R\$ 3.816,00 |
| [ ] de R\$ 477,00 a R\$ 954,00     | [ ] de R\$ 3.816,00 a R\$ 4.770,00 |
| [ ] de R\$ 954,00 a R\$ 1.908,00   | [ ] de R\$ 4.770,00 a R\$ 5.724,00 |
| [ ] de R\$ 1.908,00 a R\$ 2.862,00 | [ ] acima de R\$ 5.724,00          |

**Residência própria:** [ ] sim [ ] não

**Reside em instituição de longa permanência:** [ ] sim [ ] não

**Sua residência possui adaptação para sua idade:** [ ] sim [ ] não

**Composição familiar em residência atual:**

**Meio de transporte**

- [ ] veículo próprio  
 [ ] transporte coletivo  
 [ ] táxi/Uber/moto-táxi  
 [ ] carona