



EDUARDO HENRIQUE DA SILVA ALVES

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE CONTRIBUEM  
PARA A ADESÃO DE IDOSOS AO TREINAMENTO  
RESISTIDO**

LAVRAS – MG

2019

EDUARDO HENRIQUE DA SILVA ALVES

FATORES MOTIVACIONAIS QUE CONTRIBUEM PARA A ADESÃO DE  
IDOSOS AO TREINAMENTO RESITIDO

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte das  
exigências do Curso de Graduação em Educação Física.

PROF. DR. GUSTAVO PUGGINA ROGATTO

Orientador(a)

LAVRAS – MG

2019

## RESUMO

Este estudo procurou identificar e discutir os principais motivos que contribuem para idosos aderirem a programas de treinamento resistido, relacionando-os com os benefícios de atividade física e exercícios resistidos para esse público, tanto físicos, quanto psicológicos e sociais. Para tal a pesquisa se valeu do método de revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa. A coleta de informações para o referencial teórico foi realizada a partir de bases de dados de periódicos científicos, sites e livros. Os assuntos abordados nos estudos de referências foram divididos em tópicos sobre o envelhecimento, a relação de idosos com as atividades físicas, a adesão em atividades físicas, seus benefícios e sobre a adesão ao exercício resistido. Procedeu-se a elaboração de considerações sobre o que está presente nos estudos encontrados e sua relação com objetivo proposto. Por fim, espera-se que o presente estudo possa fomentar novas discussões sobre o tema, além de proporcionar maior adesão do público idoso ao treinamento resistido.

**Palavras-chave:** Idosos, motivação, adesão, atividade física, exercício resistido.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. OBJETIVO.....	2
3. METODOLOGIA.....	3
3.1.1. Tipo de Pesquisa .....	3
3.1.2. Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados .....	3
4. DESENVOLVIMENTO.....	4
4.1 Envelhecimento.....	4
4.2 Atividade física e idosos .....	5
4.3 Adesão a atividades físicas.....	7
4.4 Idosos e adesão ao treinamento resistido.....	10
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	12
6. REFERÊNCIAS .....	13

## 1. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas pode promover a melhoria de diversos aspectos num indivíduo, como por exemplo: fisiológicos, psicológicos e estéticos, levando diferentes tipos e grupos de pessoas a aderir à realização de algum treinamento ou programa de exercícios, como por exemplo os exercícios resistidos. Um outro benefício conhecido é a socialização por meio da convivência entre as pessoas no ambiente onde essas atividades são realizadas.

O crescimento do número de pessoas que buscam a prática de exercícios e atividades físicas, além de um maior esclarecimento popular sobre sua importância, vem promovendo a necessidade de estudos, debates e análises acerca da adesão à essas práticas. Existem vários tipos de atividades físicas que podem ser realizadas, dentre elas o exercício resistido, que é o treinamento realizado comumente com o uso de pesos ou máquinas contra uma resistência. Os principais benefícios desse tipo de treinamento são o ganho de força, potência, resistência, aumento de massa muscular e diminuição do nível de gordura corporal, melhora da aptidão física e, conseqüentemente promoção da autonomia funcional.

Entender os motivos que levam as pessoas a aderirem à prática de exercícios físicos é fundamental para os profissionais de Educação Física que atuam em academias, pois isso os guiarão em sua prática profissional (Paim, 2003). Para entender os motivos que levam alguém a aderir a prática do exercício resistido, é fundamental entender o contexto em que se encontra o grupo específico analisado, levando em conta suas peculiaridades, como por exemplo, a faixa etária.

O estudo sobre a adesão de idosos ao treinamento resistido busca compreender quais são os aspectos motivacionais que levam a adesão de pessoas idosas à prática de musculação. Cada grupo de pessoas tem seus objetivos específicos de adesão, e deve-se analisar a especificidade de cada um para

entender como ocorre esse processo. No caso do público idoso, faz-se necessário compreender como se dá o processo de envelhecimento e suas alterações causadas ao organismo. Também é importante compreender as necessidades que um idoso possui no sentido de melhoria da qualidade de vida e do processo de envelhecimento saudável.

A Organização Mundial da Saúde (2005) considera indivíduos idosos, no Brasil e em outros países em desenvolvimento, aqueles com mais de 60 anos, levando-se em conta fatores como os hábitos culturais, características fisiológicas e fatores sociais e econômicos. Sendo o envelhecimento um processo natural e irreversível, é importante que o indivíduo idoso procure maneiras de minimizar os efeitos negativos que podem vir com o passar do tempo e principalmente maneiras de envelhecer de uma forma positiva e saudável.

Segundo Civinski, Montibeller e Braz (2011), por meio da prática corporal é possível dar nova oportunidade aos idosos, para que assim tenham novas perspectivas de vida, melhor qualidade de vida e também possam manter-se ou reintegrar-se à sociedade.

Barbosa (1999) afirma que o envelhecimento tende a provocar alterações orgânicas que reduzem a prática de atividade física. Portanto, justifica-se a importância da realização de estudos que contribuam para o combate ao sedentarismo na terceira idade. Este estudo tem como proposta, portanto, buscar compreender porque dentro de diversas possibilidades de atividades físicas, um idoso escolhe aderir a prática de exercícios resistidos.

## **2. OBJETIVO**

Compreender os motivos que fazem com que idosos adiram à prática de exercícios resistidos.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1.1. Tipo de Pesquisa**

O presente estudo se caracteriza como revisão bibliográfica, seguindo os preceitos de um estudo exploratório, consistindo na análise de trabalhos já elaborados, com o intuito de compreender e analisar as concepções já existentes e contribuir para a construção de novos conhecimentos acerca do tema proposto. A pesquisa possui caráter qualitativo, pois segundo Goellner, et al. (2010), a pesquisa qualitativa transforma os colaboradores de um estudo em coautores e protagonistas dos processos metodológicos. Com isso, se torna pertinente e eficaz na compreensão do que delimita o problema da pesquisa.

#### **3.1.2. Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados**

A coleta de informações para a realização deste estudo se deu a partir da análise de trabalho de autores que realizaram estudos sobre a adesão de idosos ao treinamento resistido, bem como fatores motivacionais em pessoas idosas e sua relação com a adesão a prática de exercícios e atividades físicas. Para a análise destes trabalhos, os mesmos foram selecionados em bases de dados eletrônicas, periódicos, livros de referência. Foram considerados critérios de inclusão a esta pesquisa, os estudos que envolveram o grupo etário supracitado, analisando fatores motivacionais sobre a adesão de idosos ao treinamento resistido e a prática de atividades físicas em geral, estudos sobre psicologia do esporte envolvendo idosos e sobre benefícios da atividade física para os idosos. Como critério de exclusão, foram desconsiderados os estudos que não contribuam para a compreensão da relação entre motivação e adesão de idosos ao treinamento resistido e sobre os benefícios de atividades físicas para idosos.

## **4. DESENVOLVIMENTO**

### **4.1 Envelhecimento**

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2010), o número de pessoas com 60 anos ou mais no Brasil era de mais de 20 milhões, representando cerca de 10,8% da população do país e com previsão de crescimento continuado. Tal fenômeno é evidente, devido ao aumento da expectativa de vida, da evolução tecnológica e medicinal, dentre outros fatores.

O processo de envelhecimento desencadeia várias alterações no organismo, sejam elas fisiológicas ou psicológicas que interferem diretamente na saúde e qualidade de vida. O organismo do indivíduo idoso se adapta menos às alterações ambientais, resultando em perdas fisiológicas e tornando-o mais vulnerável (Farinatti, 2002). Isso mostra a importância de se compreender as alterações que ocorrem com o envelhecimento e que podem prejudicar a saúde e a funcionalidade dos idosos, com o intuito de retardá-las ou preveni-las. A funcionalidade pode ser compreendida como a capacidade de uma pessoa desempenhar suas atividades e funções cotidianas, de interações sociais e de lazer a partir de habilidades diversas (Maciel, 2010).

Ermina (1999) define o envelhecimento como um processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo. Portanto o envelhecimento é algo natural que acontece com todos os seres humanos, tornando-os mais vulneráveis e propensos à problemas de saúde. Por sua vez, Moriguti e Ferriolli (1998), caracterizam o processo de envelhecimento como alterações morfológicas, bioquímicas e psicológicas que diminuem a capacidade do indivíduo de se adaptar ao ambiente. Nahas (2006) define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no



organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas: redução do equilíbrio e da mobilidade, de capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão).

Socialmente, o envelhecimento é compreendido como o passar da idade, sendo um marco temporal que gera desgastes e limitações físicas e sociais, que ocorrem até o fim da vida (Motta, 2002). Essa afirmação é importante para compreender que o envelhecimento afeta não somente aspectos físicos, mas também sociais e psicológicos nessa fase da vida.

Segundo Santos e Knijnik (2006), pessoas mais velhas possuem alterações em seus níveis hormonais e com a diminuição de seu metabolismo torna-se mais difícil o controle do peso corporal. Filardo e Leite (2001) afirmam que com o passar da idade, as alterações na composição corporal estão relacionadas com uma maior incidência de mortalidade. Portanto, os benefícios da prática de atividade física para os idosos se constituem necessários para o controle tanto do peso corporal quanto de sua composição.

#### **4.2 Atividade física e idosos**

O Conselho Federal de Educação Física (2013) define atividade física como todo movimento humano voluntário e que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso, sendo eles por atividades cotidianas ou realização de exercícios físicos.

De acordo com Tribess e Virtuoso (2005), o declínio da prática habitual de atividades físicas do idoso contribui para que haja uma redução no nível de aptidão e o surgimento de doenças que podem gerar perda da capacidade funcional. Sendo assim, quanto mais sedentário se torna o idoso, maiores serão os danos causados pelo envelhecimento, justificando a importância da prática de atividade física para essas pessoas.

A prática de atividade física sistematizada é uma ferramenta essencial para a promoção de saúde, atuando na prevenção do surgimento e desenvolvimento de fatores de risco à saúde dos indivíduos, que podem acarretar no surgimento de disfunções crônico-degenerativas (Miragaya, 2006). Andréa et al. (2010) concluíram que a prática de atividade física regular e orientada contribui para a diminuição do nível de estresse no idoso e melhora o seu desempenho físico na realização de atividades diárias.

Civinski, Montibeller e Braz (2011) afirmam que idosos que não praticam exercícios físicos estão vulneráveis a sofrerem acidentes, pois não possuem equilíbrio, força e resistência suficientes para a realização de tarefas acima de suas condições. Com o passar dos anos, esses indivíduos tendem a se tornar menos ativos, agravando a situação e reduzindo a disposição para realizar atividades físicas ou até mesmo atividades do dia a dia, o que os torna cada vez menos funcionais e dependentes de outras pessoas. Os autores também destacam que a realização de exercícios físicos por parte dos idosos seja feita sob supervisão de um profissional de educação física, respeitando as limitações desses indivíduos, evitando lesões ou qualquer tipo de problema.

Desta maneira, é correto afirmar que a adesão a prática de atividades físicas se torna uma estratégia que visa prevenir a perda de aptidão e capacidade funcional, além de cuidados com a saúde física e emocional de idosos.

Valim-Rogato et al. (2010) afirma em seu estudo que as características socioeconômicas de idosos se mostram semelhantes, mas que o perfil destes indivíduos na participação de diferentes atividades se mostra diferente. Isso justifica a necessidade de compreender a motivação de idosos às atividades físicas levando em consideração os diferentes perfis deste público.

### 4.3 Adesão a atividades físicas

Compreender como funciona a motivação em indivíduos idosos pode ser uma importante ferramenta para encorajá-los a aderirem a prática de exercícios físicos (Phillips, Schneider e Mercer, 2004).

A respeito da adesão em atividades físicas, é importante a compreensão do conceito de motivação, pois é a partir de fatores motivacionais que um indivíduo irá aderir à uma prática. De acordo com Ferreira (2004), motivação é o ato ou efeito de motivar, exposição de motivos ou causas, conjuntos de fatores que agem entre si e determinam a conduta de um indivíduo. Phillips, Schneider e Mercer (2004) definem motivação como forças que atuam sobre um indivíduo para que ele inicie um comportamento, e que isso inclui fatores tanto extrínsecos, quanto intrínsecos. Amorim (2010) classifica como motivação extrínseca a relação com fatores fora da atividade em si (integração com algum grupo, forma de reconhecimento, evitar punição ou receber recompensa). Lira (2000) define que a motivação intrínseca se refere ao uso de incentivos ou por valores de ordem social, relacional, afirmação, hierarquia e diferença.

Nunomoura (1998) entende que a motivação à prática do exercício físico como algo relacionado aos benefícios da saúde e do bem-estar. Para aderir a um programa de atividades físicas é necessário que este seja motivador e gere benefícios para que o indivíduo não somente inicie a prática, mas permaneça nela.

Segundo Saba (1999), o principal motivo que leva à prática de exercícios físicos em academias de ginástica é a preservação da saúde. Saba (2001) considera como fatores determinantes para a adesão aos exercícios físicos, fatores pessoais, ambientais e as características do exercício a ser praticado. O autor também afirma que os benefícios psicológicos sobrepõem os estéticos a medida que o tempo de prática das atividades físicas aumenta, o que pode contribuir para que exista mais de um fator preponderante para a adesão aos exercícios.

Os motivos para se exercitar segundo Weinberg e Gould (2001) são:

- Controle do peso: visando benefícios relacionados à saúde e consequentemente estéticos.
- Redução do risco de doenças cardiovasculares: a atividade física regular reduz o risco de mortalidade por doenças cardiovasculares. Além disso, a prática regular de atividades físicas contribui para retardar ou prevenir o surgimento de hipertensão arterial, além de reduzir a pressão sanguínea em hipertensos.
- Redução do estresse e da depressão: a prática de exercícios regulares está relacionada com a melhoria da saúde mental e sensação de bem-estar.
- Satisfação: Esse fator está relacionado com a manutenção da prática de exercícios, visto que muitas pessoas apenas continuam inseridas nas práticas caso as atividades sejam satisfatórias, agradáveis e recompensadoras.
- Aumento da autoestima: O fato de se sentir bem praticando exercícios, a satisfação de alcançar seus objetivos e a autovalorização contribuem para que o exercício provoque melhoras na autoestima dos praticantes.
- Oportunidades de socialização: Muitas pessoas aderem a prática de exercícios visando a socialização, visando convívio social e interação com outras pessoas. A prática de exercícios realizados em conjunto com outras pessoas pode ser um fator motivante, além de combater a solidão e o isolamento social.

Freitas et al. (2007) afirmam que os fatores mais importantes para a adesão aos programas de exercícios físicos diferem entre homens e mulheres, havendo um consenso de que para ambos os sexos a busca pela saúde e bem-estar são fatores considerados muito importantes. A diferença se dá ao fato de que as mulheres consideram mais importantes os fatores como melhora da autoimagem,

aprendizagem de novos movimentos e companhia para a prática de exercícios, enquanto os homens consideram esses fatores como menos importantes.

Tamayo et al. (2011) afirmam em seu estudo que para um indivíduo adulto aderir à prática de atividades físicas existem algumas complicações em relação aos mais jovens, visto que eles precisam de tempo no seu dia a dia, além de encontrar um local apropriado para essa prática. No caso dos idosos, por exemplo, a necessidade de ter que se deslocar até um local para praticar atividades físicas pode ser um fator limitante.

Ribeiro et al. (2012) procuraram identificar motivos pelos quais idosos aderem a programas de atividade física e também o nível de importância dessas atividades para os mesmos. O estudo teve uma amostra de 199 indivíduos acima de 60 anos e foi constatado que a principal motivação para a adesão foi a busca por saúde.

No estudo de Balbinotti e Capozzoli (2008), os autores compreenderam que com o avanço da idade há um aumento na preocupação com os níveis de saúde e conseqüentemente na adesão em academias.

Em outro trabalho, Ribeiro et al. (2014) buscaram investigar os fatores que interferem na adesão e desistência de idosos em programas de atividades físicas. A conclusão foi que os principais fatores de adesão estão relacionados com a busca pela melhoria da saúde. Dentre os fatores de desistência estão incluídos problemas de saúde, falta de companhia e a distância do local onde ocorre a prática.

Eiras et al. (2010) concluíram que o principal fator para a adesão de idosos à atividade física é a manutenção e/ou promoção da saúde física. Também destacam que a recomendação médica e a influência de pessoas próximas também são fatores importantes que contribuíram para que eles iniciassem a prática de atividades físicas. Os autores também concluíram que a promoção da saúde física e mental é um fator importante para a manutenção da prática de atividade física

para idosos. Além disso citaram outros fatores relevantes para a manutenção da prática, como por exemplo o gosto pela realização de atividades físicas, a oportunidade de sair de casa, convívio social e o senso de se pertencer a um grupo.

#### **4.4 Idosos e adesão ao treinamento resistido**

Rodrigues (2001) afirma que o treinamento resistido é uma das atividades físicas que mais se desenvolve no mundo. Segundo o autor, o termo treinamento contra a resistência é usado para descrever uma grande variável de métodos e modalidades de exercícios que são usados para aprimorar a força muscular. Esse tipo de treinamento refere-se ao levantamento de pesos por meio de aparelhos e implementos. O local geralmente procurado para a realização do treinamento resistido são as academias. Segundo Toscano (2001), as academias de ginástica são centros de atividade física onde são oferecidos os serviços de avaliação, prescrição e orientação na execução de exercícios físicos com acompanhamento de um profissional de Educação Física.

Para Simão (2004), a prática do treinamento de força na terceira idade contribui para amenizar diversas consequências negativas relacionadas ao envelhecimento e que acometem a saúde e bem-estar. Numa comparação entre idosos praticantes e não praticantes de exercícios resistidos, verificou-se um grande aumento de força nos indivíduos envolvidos com musculação. Também se observou que indivíduos treinados possuem maior independência na realização de tarefas cotidianas.

Liz et al. (2015) concluíram que a preocupação em relação à prevenção de doenças, controle do peso corporal, controle do estresse e reabilitação da saúde se acentuam com o envelhecimento, aumentando a procura por locais como academias para prática de treinamento de força.

Almeida e Pavan (2010) identificaram que o treinamento resistido é grande responsável pela melhoria da qualidade de vida dos idosos a partir de fatores físicos, sociais e psicológicos. Esse tipo de treinamento gera benefícios como aumento muscular, melhoria no funcionamento das articulações. Tais vantagens propiciam ao idoso realizar tarefas e atividades que não conseguia antes, contribuindo assim para a evolução de fatores subjetivos, tal como a conquista da independência. Além disso, sua prática em locais socializadores, permite que o idoso se relacione com outras pessoas.

Cavalcanti (2017) relata que para o homem idoso a adesão ao treinamento resistido se dá pela busca na melhora da saúde e bem-estar, fortalecimento muscular e ósseo. Também se leva em consideração para a permanência na prática a distância do estabelecimento, os profissionais que trabalham no local, o custo da mensalidade e a indicação médica para a realização da atividade. Para a mulher idosa, os fatores de adesão são os mesmos, porém elas também consideram importante a interação interpessoal: rever amigos, conhecer novas pessoas, etc.

O autor também afirma que os fatores levados em consideração para a permanência e manutenção da prática de exercícios resistidos são a comodidade, custos financeiros e interações sociais. Foram também considerados importantes a qualidade do atendimento prestado pelos profissionais que trabalham no local e a variabilidade e diversidade dos exercícios que são propostos a serem realizados.

Ainda segundo o autor, os efeitos psicológicos da prática do exercício resistido para os idosos são positivos, pois os indivíduos mantêm uma postura saudável em relação a qualidade de vida, contribuindo para a execução de atividades no dia a dia.

O ponto em comum entre os estudos supracitados é a preocupação desse público com os declínios físicos decorrentes do envelhecimento e que podem levar a problemas de saúde e a necessidade de se buscar o exercício resistido para sua manutenção.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base em diversos estudos que foram analisados, foi possível compreender, como o processo de envelhecimento influencia a vida das pessoas idosas a partir das alterações que ocorrem tanto na vertente fisiológica quanto nos aspectos psicológicos e funcionais. Também foi possível compreender que caso o indivíduo idoso não pratique atividade física ou exercícios, as influências do envelhecimento podem ser ainda mais severas, confirmando a recomendação de um estilo de vida mais ativo.

No que diz respeito a adesão às atividades físicas, os motivos considerados por todos os públicos são vários. No caso específico dos idosos, a busca pela melhoria da saúde e da qualidade de vida é o mais frequente. Isso se repete quando se trata da adesão do público idoso ao treinamento resistido.

Os fatores motivacionais mais comuns para a adesão de idosos ao treinamento resistido foram analisados levando em consideração os aspectos físicos, psicológicos e sociais. Fisicamente o idoso busca qualidade de vida, por meio da melhoria da saúde e da manutenção da independência na realização de atividades cotidianas. Nos âmbitos psicológicos e sociais, o idoso busca a prática do exercício resistido em um ambiente onde haja interações sociais com outras pessoas, para que ele se sinta parte de um grupo.

Portanto, a adesão ao treinamento resistido pelo público idoso deve ser compreendida como um fator positivo não só fisicamente, mas como um todo, pois os diversos fatores motivacionais analisados estão interligados. A compreensão desses fatores, deve ser levada em consideração para que se possa aumentar o número de idosos que procuram academias para a prática do exercício resistido, conhecendo as especificidades desse público para melhor atendê-los.



## 6. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B.; PAVAN, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 2, n. 2, p.09-17, jun. 2010.

AMORIM, D. P. **Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

ANDRÉA, F. et al. A atividade física e o enfrentamento do estresse em idosos. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 4, p.419-422, 2010.

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 e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p.63-80, 2008.

BARBOSA, J. S. O. Atividade Física na Terceira Idade. In: VERAS, Renato (Org.). Terceira idade: Alternativas para uma sociedade em transição. **Relume-Dumará**, Rio de Janeiro, 1999.

CAVALCANTI, V. C. O. **Motivações para a realização da musculação na terceira idade**. 2017. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) - Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**, Brusque, v. 1, n. 9, p.163-175, 2011.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Estatuto do Conselho Federal de Educação Física**. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/conteudo/471>>. Acesso em: 8 nov. 2018.

EIRAS, S. B. et al. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 31, n. 2, p.57-89, jan. 2010.

ERMINDA, J. G. **Os idosos: Problemas e realidades**. 3. ed. Formasau, 1999.

FARINATTI, P. T. V. Teorias biológicas do envelhecimento: do genético ao estocástico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 4, p. 129-137, 2002.

FERREIRA, A. B. H. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa**. 3. ed. Curitiba: Positiva, 2004.

FILARDO, R. D.; LEITE, N. Perfil dos indivíduos que iniciam programas de exercícios em academias, quanto à composição corporal e aos objetivos em relação a faixa etária e sexo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 2, p.57-61, 2001.

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 & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 9, n. 1, p.92-100, 2007.

GOELLNER, S. V. Pesquisa qualitativa na educação física brasileira: Marco teórico e modos de usar. **Revista da educação física/UEM**, Maringá, v. 21, n. 3, p. 382, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo demográfico de 2010**. Disponível em <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/default.shtm>>. Acesso em: 08 Nov. 2018.

LIRA, L. C. Um estudo sobre causas da evasão em programas de atividades físicas da Unati/UERJ. In: **Seminário Internacional Sobre Atividades Físicas Para A Terceira Idade**, Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2000.

LIZ, C. M. et al. Os motivos da prática de treinamento de força diferem em relação à idade do praticante. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 13, n. 1, p.61-67, 2015.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez., 2010.

MIRAGAYA, A. Promoção da saúde através da atividade física. In: DACOSTA, L. Atlas do Esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. **Confef**, Rio de Janeiro, p: 16-28, 2006.

MOTTA, A.B. Envelhecimento e sentimento do corpo. In: MINAYO, M. C. S.; COIMBRA, C. E. A. Antropologia, saúde e envelhecimento. Rio de Janeiro: **Fiocruz**, 2002.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Mediograf, 2005.

NUNOMOURA, M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [S. l.], v. 3, n. 3, p.45-58, 1998.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2005.

PAIM, C. Motivos que levam adolescentes a praticar futebol. **Lecturas, Educación Física y deportes**, Buenos Aires, n. 43, 2001.

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, jun. 2004.

QUEIRÓS, M. M. L. F. Inteligência emocional percebida (iep) ajuste emocional e atividade física na terceira idade. **Revista Motricidade**, São João da Madeira, v. 2, n. 3, p.14-15, 2007.

RIBEIRO, et al. Adesão de idosos a programas de atividade física. **Rev. Brasileira Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n.4, p.969-984, 2012.

RIBEIRO, L. B. et al. Motivos de adesão e de desistência de idosos a prática de atividade física. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v.26, n.4, p.581-589, 2013.

RODRIGUES, C. E. C. **Musculação: métodos e sistemas**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

SABA, F. K. F. **Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica**. 56 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

SABA, F. K. F. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, p.23-34, 2006.

SIMÃO, R. **Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais**. São Paulo: Phorte, 2004.

TAMAYO, A. et al. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de Psicologia**, Brasília, v. 2, n. 6, p.157-165, 2001.

TOSCANO, J. J. O. Academias de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 1, p .40-42, 2001.

TRIBESS, S. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista Saúde.com**. [S. l.], v.1, n. 2, p.163-172, 2005.

VALIM-ROGATO, P. C. et al. Participação de idosos em atividades físicas, sociais, educacionais e em serviços de saúde de centro de convivência: diferença entre sexos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 9, n. 3, p. 169-176, 2010.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 3. ed. Porto alegre: Artmed, 2001.