

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Michelle Rheinheimer

A motivação de idosos à prática de atividades físicas

Porto Alegre

2010

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Michelle Rheinheimer

A motivação de idosos à prática de atividades físicas

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para graduação no Curso de Educação Física, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Porto Alegre
2010

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a minha família, por tudo que me proporcionaram durante minha vida, pois através deles, estou realizando um sonho não só meu, mas dos meus pais também.

Aos meus amigos, que nos momentos de minha ausência e loucuras, sempre procuraram me entender, dando força através de palavras de incentivo. E dentre eles preciso agradecer ao meu atual chefe- amigo, Antônio, por sua orientação e compreensão nessa fase perturbada.

Minha irmã Tatiana, claro, por ser minha cobaia nas organizações de minhas aulas e pelo auxílio nas diversas reorganizações desse trabalho.

Ao professor Orientador Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti. Obrigada pelo tempo disponibilizado, pelas conversas e pela atenção que sempre estava disposto a oferecer.

E a todos aqueles que de alguma forma colaboraram e contribuíram para a realização deste estudo. Muito obrigada!!!

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo principal analisar e relatar, através de uma revisão bibliográfica, quais são os tipos de motivação (intrínseca, extrínseca ou até mesmo amotivacional) que levam os idosos à prática regular de atividade física. Contribuir para os estudos e planejamento de aulas e na organização de projetos e atividades ligadas ao envelhecimento também são metas do trabalho, no intuito de que haja maior aderência e engajamento dessa população a um estilo de vida saudável. A motivação aparece como o fator primordial nessa adesão e engajamento de pessoas com idade superior a 60 anos quando o assunto é atividade física. A busca por saúde e uma boa qualidade de vida (prazer, sentir-se bem, ser feliz) são alguns dos objetivos dessa população quando decide movimentar-se. Logo, é um assunto atual e relevante, porém ainda pouco explorado no Brasil. Pessoas idosas, devido ao envelhecimento natural do organismo, possuem o sistema fisiológico mais frágil, então, estão mais propícias a terem um estilo de vida sedentário e doenças. Portanto, é muito importante, na terceira idade, adotar hábitos que influenciem favoravelmente a qualidade de vida e o bem-estar. Sendo assim, a vida ativa é um dos melhores remédios para combater os problemas gerados pelo envelhecimento.

Palavras-chaves: Motivação; Atividade física; Idoso.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. Objetivos.....	9
3. REVISÃO DE LITERATURA.....	10
3.1. A ATIVIDADE FÍSICA.....	10
3.2. MOTIVAÇÃO - ALGUMAS DEFINIÇÕES	13
3.2.1 Teoria da Autodeterminação	16
3.2.1.1. Motivação Intrínseca	17
3.2.1.2. Motivação Extrínseca	17
3.2.1.3. Amotivação.....	19
3.3. TERCEIRA IDADE	19
3.4. QUALIDADE DE VIDA	22
3.5. A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NO DECORRER DOS ANOS	23
4. METODOLOGIA.....	26
4.1 Características da Investigação.....	26
4.2. Fontes	26
4.3. Localização das Fontes.....	26
4.4. Organização do material.....	26
4.5. Análise e Interpretação dos dados	27
4.6. Redação	27
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS	30

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, tem se falado cada vez mais em um aumento nos valores da expectativa de vida, embora esse tema ainda necessite ganhar maior amplitude. Pesquisadores já possuem um considerável interesse nos caminhos traçados por esse aumento da longevidade, pois estudos nessa área vêm ganhando espaço e reconhecimento. A importância da motivação é um fator decisivo pela busca de uma maior expectativa de vida através da permanência das pessoas em atividade física, pois essa lida diretamente com o bem estar populacional. Os idosos possuem uma grande dificuldade nessa adesão, por inúmeros motivos. Tamayo et al., (2001) relataram em seu estudo que para o adulto aderir à atividade física é mais complicado, pois ele tem que abrir espaço na sua agenda para praticá-la, e se esta exigir uma infra-estrutura determinada, procurar uma academia, um clube, um parque ou outro local apropriado, as barreiras para a prática começam a se multiplicar.

Podemos citar a falta de conhecimento e pouca motivação (intrínseca e extrínseca) como os fatores que também influenciam nessa adesão a uma vida ativa. Acredito que o medo de lidar com as limitações devido aos decréscimos fisiológicos e a defasagem de estudos relacionados a idosos ainda limitem muitos educadores físicos quando o assunto é movimentar a terceira idade, já que nem professores nem instituições estão adequadamente preparados para lidar com essa situação.

Além disso, meios de comunicação, atualmente, influenciam a atividade física como solução dos males à saúde e prevenindo doenças.

O comportamento individual tem impacto, positivo ou negativo, na própria saúde. Portanto as pessoas podem prevenir o aparecimento de algumas doenças como cardiopatias, desvios posturais, encurtamentos musculares, estresse, depressão, entre outros (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

O ideal mostrado pela mídia é a prática esportiva salvando vidas e tirando jovens das ruas, mas em poucos momentos ela aparece associada à

terceira idade. No futuro bem próximo, o envelhecimento populacional fará parte do nosso cotidiano. Gomes (2007) relata que há uma carência de políticas públicas, atividades de lazer e falta de equipamentos para os idosos usufruírem. Esse assunto ainda está em processo de mutação, de modo que a expectativa de vida no mundo vem crescendo e necessitamos estar preparados para esse novo contexto do idoso na sociedade.

O presente trabalho busca subsídios através da literatura já existente o tema motivação, ligada à terceira idade, e sua aderência e permanência na vida ativa. Estudos e pesquisas realizados por Balbinotti e colaboradores (2009) sobre os diferentes tipos de motivação que levam essa população a uma prática física também nos dará embasamento à este estudo, pois os mesmos constataram que a motivação intrínseca é um fator que o educador físico deve ter uma maior atenção, quando se trabalha com essa faixa etária. Assim, é possível que se facilite e se desenvolva um trabalho mais específico na busca pela autonomia e uma melhoria na qualidade de vida do idoso, e se destaque a importância e os reais benefícios de praticar atividade física mesmo com o passar dos anos.

A motivação é o tema primordial a ser abordado nesse trabalho, pois conhecer os fatores que mais motivam os idosos à prática de atividade física é fundamental, pois através dela é possível direcionar as práticas futuras, decidindo quais práticas se adequam àquela faixa etária. É importante também que os profissionais tenham um adequado conhecimento a respeito das instruções que devem ser dadas a essa população, pois necessitam muitas vezes superar barreiras internas e externas. A motivação, tanto a intrínseca quanto a extrínseca, pode influenciar positivamente todas as pessoas e assim levar à adesão ao esporte, em função de sentirem-se mais envolvidas, aceitas socialmente e com capacidade de superação das diferenças existentes.

Com o intuito de adquirir mais conhecimento a respeito dos diversos fatores motivacionais que levam as pessoas com idade acima de 60 anos a praticarem atividade esportiva, o trabalho buscou em livros, revistas, trabalhos

de conclusão, entre outros, um embasamento para dar suporte à pesquisa, bem como pontos de vista de diferentes teóricos. Dentre as teorias estudadas, Balbinotti e Barbosa (2006) propuseram um inventário com seis dimensões da manifestação comportamental, nas quais explicarei a seguir. As dimensões desse inventário são as seguintes: Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Estética, Prazer e Competitividade. Para educadores físicos é fundamental a compreensão destes fatores para que aulas e treinos sejam programados e voltados conforme as necessidades e as características do grupo.

Dentre as teorias que acercam esse tema, esse trabalho vai se embasar também nas pesquisas realizadas pelos psicólogos Ryan e Deci (2000, apud BALBINOTTI *et al.*, 2009) que estudaram a área de motivação e afirmam que a mesma é fundamental para que o aluno siga corretamente as instruções dos professores e treinadores e se desenvolva física e mentalmente. Para um melhor entendimento e amadurecimento desse tema, esses pesquisadores desenvolveram a Teoria da Autodeterminação (TAD), assunto que será abordado no decorrer do trabalho. Esse construto (TAD) mostra que o ser humano poderá ser motivado por necessidades psicológicas intrínsecas e extrínsecas.

Por fim, esse trabalho pretende também, além de estudar a motivação dos idosos, contribuindo assim para um melhor reconhecimento do assunto, identificando os pontos que ainda necessitam uma maior atenção, diminuir a carência de pesquisas, trabalhos, projetos e divulgações a respeito dessa prática que é fundamental tanto para educadores físicos quanto para outros profissionais que lidam direta e indiretamente com esse público. Acredita-se na importância de enriquecer a gama de trabalhos que abordam os motivos pelos quais idosos procuram e aderem às atividades físicas.

2. Objetivos

O objetivo geral desse trabalho é realizar uma revisão baseada na literatura temática existente sobre motivação, idosos e atividade física, bem como a influência que um exerce sobre o outro. Após a leitura dos principais teóricos, apresentar-se-á uma reflexão acerca dos temas revistos para que futuramente haja planejamento nas ações de acordo com as motivações dos participantes. Desta forma, espera-se contribuir no sentido de reforçar a importância da atividade física para a melhoria da saúde e, principalmente, da qualidade de vida do idoso.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1. A ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é definida, conforme Pitanga (2002), como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso. A mesma, muitas vezes, é vista como um dos mecanismos de prevenção, pois, ao longo da vida, passamos por diversas transformações biológicas, psicológicas, e físicas. Logo, podemos afirmar então que não há um início determinado para o processo de envelhecimento, devendo-se analisar as modificações no decorrer dos anos, estabelecendo assim as etapas desta jornada. Foi constatado, em estudos nessa área, que há uma perda cognitiva mais gradual na faixa etária entre 40 e 60 anos, tornando mais notória após 60 anos.

A prática de atividades físicas na terceira idade é um assunto ainda em expansão e atualmente vêm recebendo uma maior atenção por diversos pesquisadores dessa área e de forma mais abrangente e consistente. Estudos multidisciplinares já são vistos, pois conforme dados anuais do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, a expectativa de vida mundial vem crescendo e as mudanças já estão aparecendo. Portanto, a busca por novos caminhos para essa longevidade já evoluíram muito, mas ainda ocupam pouco espaço, visto que, ainda estão em processo de aprimoramento.

Segundo pesquisas realizadas por Santos e Knijnik (2005), a idade biológica de um indivíduo ativo pode ser considerada em média uma década a menos do que de pessoas sedentárias. Fortalecendo a necessidade e a importância de programas específicos que incentivam essa prática saudável. O prolongamento do tempo de vida das pessoas em termos mundiais é fato, mas o grande desafio da humanidade vem sendo a busca para atingir tais patamares com qualidade de vida. Na obtenção de uma melhor condição de vida, em termos de saúde, é necessário considerarmos o indivíduo como um todo, trabalhar de forma harmônica tanto nos aspectos físicos, funcionais e mentais. Aí que entra a atividade física como um fator primordial para que esse

declínio fisiológico que ocorre com o passar dos anos, que essas mudanças não sejam tão significativas.

O processo de envelhecimento é habitualmente acompanhado por uma redução da atividade física e, conseqüentemente, diminuição da capacidade para desempenhar as tarefas do dia-a-dia. Esta é uma das grandes preocupações dos indivíduos idosos que vêem sua qualidade de vida diminuir à medida que a sua dependência de terceiros aumenta (DOMENICO; SCHUTZ, 2009).

Então, os motivos que levam as pessoas a praticarem atividades físicas ou buscarem algum esporte variam conforme as experiências de vidas adquiridas ao longo dos anos ou até mesmo por serem “obrigadas” por requisição médica. O acesso facilitado à informação tem uma grande importância nessa difusão, visto que a mídia exerce forte influência na maioria da população. Segundo Gomes (2007) a adesão de uma vida ativa na terceira idade também tem diversos motivos, mas em um estudo chamado “Pesquisando o lazer de um grupo de idosos no Brasil” um dos fatores que lhe foi notável foi à busca pela socialização, o que reforça a idéia da necessidade da ampliação de projetos de política de lazer para os idosos. Logo, a força de vontade vem do próprio indivíduo, portanto é um motivo interno que predomina.

A adesão de uma vida ativa na terceira idade pode parecer difícil, visto que o tema ainda está em ampliação e existe por parte dos idosos um bloqueio cultural com relação à verdadeira necessidade da prática de exercícios. Além disso, é comum que os idosos tenham mais dificuldades na continuidade e na manutenção de uma rotina que inclua hábitos saudáveis. Okuma (2007) sugere que uma das formas de motivar os idosos quanto a essas práticas é a informação. Um trabalho multidisciplinar, promovendo uma mobilização de vários agentes de saúde (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, educadores físicos), através do aumento do nível de conhecimento, facilitaria esse processo.

Se houver ações preocupadas em promover o estilo de vida ativo, através da criação de programas educacionais que

esclareçam sobre o alto risco para a saúde que pode ser gerado pela inatividade física; se médicos e profissionais da saúde derem orientações sobre a necessidade de adesão à prática regular da AF, visto que estes profissionais influenciam fortemente os idosos na adoção de práticas de auto-cuidado (OKUMA, 2007 - pág. 48)

A manutenção da autonomia também é um fator importante de se relatar, pois com o aumento da longevidade as pessoas buscam a liberdade. A independência, a disposição para realizar suas atividades de vida básicas diárias, diminuição ou extinção de dores, ampliação de laços de amizade e o prazer de viver são as principais características que os idosos almejam na atividade física ou algum esporte.

A atividade física regular tem papel importante no tratamento e no controle de doenças crônico-degenerativas, tais como, diabetes Tipo II, cardiopatias, obesidade, osteoporose e hipertensão. Conforme Shephard (1986, citado por MATSUDO, 1997) a realização de atividade física regular pode reduzir 25% dos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de acidente vascular cerebral (AVC), doença respiratória crônica e distúrbios mentais. O comportamento individual tem impacto, positivo ou negativo, na própria saúde. Portanto, as pessoas podem prevenir o aparecimento de algumas doenças.

Em 1995, o Governo do Estado do Rio Grande do Sul, em parceria com diversas universidades da região, observou aspectos sócio-econômicos, sócio-culturais e de saúde da população idosa residente no Estado do RS. Os dados dessa amostra, conforme relatório de pesquisa elaborado pelo Conselho Estadual do Idoso, em 1997, demonstraram que dos 7.821 idosos entrevistados, 2.938 (37,57%) eram considerados ativos e que 4.883 (61,49%) não realizavam atividade física regular (AFR).

Tendo em vista que diversos autores referenciam que a AFR orientada por um profissional da área da saúde é benéfica para a promoção e melhoria da saúde, optei por pesquisar em revistas, livros e internet, quais seriam as

principais razões motivadoras que os idosos procuram e aderem às atividades físicas.

3.2. MOTIVAÇÃO - ALGUMAS DEFINIÇÕES

A prática de atividade física é, atualmente, um assunto muito debatido e defendido por inúmeros estudiosos da área motivacional juntamente com profissionais ligados à saúde física. Observam-se em jornais, revistas e artigos a divulgação da real importância da conscientização populacional da prática do exercício físico saudável, fazendo com que as pessoas se interessem por esse hábito.

É necessário ainda, a partir deste reconhecimento, estabelecer intervenções baseadas nessas relações, incluindo a própria participação do idoso na tomada de decisões de suas necessidades, desejos e com vistas a reconhecer também sua autonomia, e as relações de interação social. Sendo assim, a atividade física tornar-se-á um componente importante na qualidade de vida deste grupo etário quando ao promovê-la sejam consideradas as características, os anseios e a motivações deste grupo. (LINS; CORBUCCI, 2007).

A motivação, conforme Iiso-Ahola e St.Clair (2000, *apud* MURCIA e COLL, 2006) é o fator mais importante e determinante no que se refere ao início e à continuidade das atividades físicas. Adotar um estilo de vida ativa desperta inúmeras sensações positivas nos praticantes, porém os motivos que levam as pessoas a praticarem ou a deixarem de praticar uma atividade física são diversos, como o excesso de trabalho, por exemplo. Pode-se melhor entender os motivos que levam a busca por uma vida ativa, analisando a interação entre fatores pessoais, indivíduo-situação e fatores sociais, como por exemplo: estéticos, saúde, competitivos, prazer, lazer.

A busca pela excelência, a superação de limites (próprios e de adversários) e o melhoramento de desempenho significam o grau de intensidade em que a pessoa está disposta a se esforçar para uma determinada ação. Por exemplo, em um jogo amistoso de tênis, um dos jogadores é o “número um” de sua categoria, portanto, é normal que o outro

jogador (da mesma categoria) jogue muito esforçado e sinta-se muito empolgado com a situação de vencer o melhor da categoria deles. Conforme o momento em que o atleta esta sendo exposto, a intensidade de sua motivação está em alta. Logo, quanto maior a persistência, a autoconfiança, a direção e a intensidade de esforço numa atividade física, maior será a motivação em praticá-la e menor será possibilidade da evasão da modalidade.

Com relação à fonte da motivação, há diversas formas de incentivar uma pessoa, como aulas específicas, professor instruir no momento exato, metas pessoais, entre outras. Além disso, para que o fator motivacional seja utilizado com um intuito positivo, devem-se levar em conta diversos fatores, sendo o mais relevante o respeito à personalidade e às características de cada indivíduo.

Várias são as definições e designações de motivação que são utilizadas por psicólogos, treinadores e desportistas e em algumas vezes são até mesmo significados contraditórios, dificultando a interação entre os envolvidos. A motivação é vista como primordial para o aprendizado, para o lazer, para o treinamento e para a simples prática do esporte nisso todos estudiosos dessa área concordam plenamente. Essas teorias visam melhorar a avaliação e organização de treinos, na busca por melhores resultados.

Dentre alguns teóricos motivacionais usaremos os autores que são citados no livro “O Ensino do Tênis: novas perspectivas de aprendizagem”, de Balbinotti e colaboradores (2009). No capítulo 14 desse livro o autor Nuttin (1985) nos apresenta o conceito de que a motivação é a interação entre o indivíduo e o ambiente no qual ele está inserido. Tanto um quanto o outro existem conforme a necessidades e ambos se complementam. Essa ligação estabelece relação com o objeto-alvo. Em seu estudo, denominado Teoria Geral da Motivação Humana, Nuttin apresenta a motivação surgindo conforme a necessidade e o autoconceito individual de cada pessoa, portanto, é necessário deixar o aluno participar das organizações de projetos, treinos e planos. Uma perspectiva de um futuro é essencial para a capacitação de uma realização futura de certos projetos. Por exemplo, um atleta juvenil treina com o

objetivo de ser um ótimo profissional, e tem a consciência de que os fatos e acontecimentos do presente são necessários para sua profissionalização futura.

Já Lens (1993 apud BALBINOTTI et al., 2009), ao apresentar a Teoria da Significação Motivacional da Perspectiva Futura, afirma que a teoria é subjetiva, já que a perspectiva de futuro depende muito da individualidade de cada pessoa, ou seja, depende da importância que é dada a certo fator. Um exemplo é aquele aluno que não necessita de resultados e satisfações momentâneas, já que possuem uma perspectiva futura de realização. E esse “tempo” que varia de pessoa para pessoa pode ser explicado conforme o número de etapas que ele executa antes da realização efetiva. Portanto, a motivação futura para esse autor é diretamente proporcional à importância que a pessoa atribui ao objetivo, e esse valor é correspondente à noção de futura carreira (maturidade profissional).

Outro ponto de vista sobre a motivação também é apresentado no livro “O Ensino do Tênis: novas perspectivas de aprendizagem”, de Carlos Balbinotti e colaboradores (2009) citaram foi a Teoria da Motivação e Representação de Si Mesmo, no qual Ruel (1987) acredita no questionamento das capacidades individuais e a representação que a pessoa tem de si é uma razão relevante que leva a pessoa a estar motivada. O autor afirma que o julgamento próprio permite elaborar o autoconceito, podendo ser positivo ou negativo, influenciando a autoestima do indivíduo. Estudos realizados por Ruel (1984) demonstram também a importância das intervenções corretas de professores, educadores e pais na educação dos filhos e alunos, que influenciam o autoconceito, visto que cada pessoa possui sua personalidade e maturidade perante certas situações.

Por fim, a Teoria Geral da Escolha e do Desenvolvimento Profissional, elaborada por Donald Super (1963, apud BALBINOTTI et al., 2009), apoiada em estudos realizados entre década de 50 e a década de 90, defende que a motivação é um processo que pode ser avaliado conforme o estado atual que a pessoa encontra-se primeiramente. Então se deve relacionar a idade com as

tarefas que vem sendo realizadas, observando se essas estão em comum acordo de adaptação profissional. Na elaboração dessa teoria, Super (1953, 1957, 1963, 1972, 1980, 1985a, 1985b, 1990) enfatiza que o desenvolvimento profissional é um processo contínuo que muda conforme as experiências adquiridas ao longo da vida. Conclui-se, após essa análise, que a motivação, segundo o mesmo autor, é um conjunto de resultados que vai desde a infância até envelhecimento, sendo influenciada por diversos fatores. Teoria muito adequada conforme os estudos realizados sobre a motivação de atividade física na terceira idade. Portanto, o tipo de motivação varia com o passar dos anos e nos idosos essa instabilidade é mais acentuada, podendo vir a depender das instruções que o indivíduo possui, a orientação recebida, a atenção durante os exercícios, entre outros fatores.

3.2.1 Teoria da Autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação (TAD), que também dará base a esse trabalho, retrata o comportamento humano incentivado por três necessidades psicológicas primárias. Essa teoria (TAD) enfatiza a autonomia, a capacidade de relação social, fundamental para a socialização e o bem-estar pessoal. Então, conforme os autores, a motivação é a união tanto de resultados internos (intrínsecos) e externos (extrínsecos) do indivíduo quanto aos aspectos amotivacionais (sem motivação)

Cada indivíduo, conforme Deci e Ryan(*apud* BALBINOTTI *et al.*, 2009), possuem tipos, formas e intensidades diferentes de motivação, alterando o desenvolvimento e o funcionamento de sua personalidade. As pessoas são motivadas de uma forma única, podendo variar conforme suas experiências já vividas. A busca por prazer, socialização, aprender atividades novas são considerados fatores intrínsecos de cada pessoa. Logo, representam ações para a satisfação inerente à própria atividade.

A TAD visa focalizar nas tendências evolutivas, nas condições favoráveis à motivação, as necessidades inatas ao funcionamento social e ao bem-estar pessoal, portanto, uma interação de diversos fatores. Essa teoria é também citada por Weinberg e Gould no livro “Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício (2008)” e relata que as pessoas possuem estilos regulatórios dentre os quais temos a Motivação Intrínseca, Motivação Extrínseca e a Amotivação (Desmotivação). A partir do conceito da Teoria da Autodeterminação, esses três grupos motivacionais - extrínsecos, intrínsecos e amotivacionais - estão interligados e devem ser trabalhados unicamente, já que a motivação deriva de diversos fatores multidirecionais.

3.2.1.1. Motivação Intrínseca

Estar intrinsecamente motivado é estar autodeterminado, o que significa realizar algo por vontade própria, satisfazendo-se, principalmente, com seu comportamento, utilizando uma força interpessoal, e não se importando com fatores externos. Segundo Deci e colaboradores (*apud* BALBINOTTI *et al.*, 2009), comportamentos intrínsecos podem ser subdivididos em motivação para conhecimento, na qual visa o saber e o aprender; a motivação para o aperfeiçoamento, realizar algo por prazer; e por último, temos a motivação experiencial, que é a busca por sensações e situações estimulantes inerentes a tarefas. A motivação intrínseca é aquela que está mais próxima do sucesso na carreira profissional, da permanência na modalidade esportiva, sendo a mais fácil de ser trabalhada, por contar com a autonomia, o prazer e a satisfação pessoal naquela modalidade.

3.2.1.2. Motivação Extrínseca

As pessoas extrinsecamente motivadas são aquelas que necessitam de um estímulo externo, ou seja, do apoio de um professor, dos pais ou dirigentes para execução e adesão da prática da atividade física. Segundo Deci e Ryan (2000 *apud* BALBINOTTI *et al.*, 2009), as pessoas aceitam valores e processos do contexto social com a necessidade de se integrar ou com o intuito de

adquirir recompensa ou evitar algum castigo. Não possuem a consciência dos benefícios que a adesão à atividade física pode lhes proporcionar, portanto, não são autodeterminados. O grau de autonomia do sujeito influencia na capacidade das pessoas se motivarem extrinsecamente. A motivação extrínseca esta subdividida em quatro categorias distintas, mas relacionáveis: a regulação integrada, a regulação identificada, regulação introjetada e a regulação externa.

A regulação integrada é a subdivisão mais próxima da motivação intrínseca, visto que ela é a mais autônoma, pois é aquela na qual a pessoa assimilou e identificou os fatores de sua prática esportiva. Acreditam que o estímulo externo é essencial e fundamental para o comportamento. Assim, uma pessoa que pratica hidroginástica já tem o conhecimento dos benefícios saudáveis que a modalidade lhe é proposta, mas ainda há a necessidade do incentivo dos amigos para a prática. Essa teoria, portanto, é considerada de integração, pois mesmo que o indivíduo pratique a atividade física, seu objetivo – saúde - é externo e ele ainda não realiza o esporte por apenas prazer.

Segundo a teoria da autodeterminação, a regulação identificada, motivação externa, é aquela atitude em que o indivíduo reconhece a importância dada por terceiros a um exercício físico, mesmo que isso não seja o mais agradável e prazeroso para o praticante. Outro exemplo prático é aquela pessoa que gosta apenas de musculação, mas realiza um treino aeróbico, mesmo não gostando, pois tem a consciência da real importância no seu treino.

A terceira subdivisão, denominada introjetada, que é aquela interiorizada, que acontece por uma fonte externa que é internalizada, desencadeada por muitas vezes por uma atitude de alívio das pressões externas. Um exemplo dessa regulação é o atleta que treina caminhada apenas por não se sentir culpado.

A regulação externa é a categoria menos autônoma que finaliza a motivação extrínseca, sendo aquela se sugere premiações ou punições

conforme o resultado alcançado das tarefas, portanto a mais próxima da desmotivação. Nessa categoria o praticante está bem próximo de desistir da atividade, sendo muito provável que ele não ocorra uma aderência do esporte.

Um fator também importante de se destacar, segundo Ryan e colaboradores (1997 *apud* BALBINOTTI *et al.*, 2009), é o fator motivacional extrínseco não ser apenas negativo, pois é o grau de autonomia que pode variar conforme a faixa etária, experiência no esporte e até mesmo situação em que se encontra.

3.2.1.3. Amotivação

A amotivação ou a desmotivação é a última classificação da Teoria da Autodeterminação, que trata de um estado motivacional no qual o indivíduo nega a ação, ou seja, não está disposto, no momento, a reconhecer os benefícios de realizar certa atividade, podendo não se sentir apto ou qualquer outro motivo que lhe satisfaça. Esse interesse - ou melhor, dizendo - o desinteresse, está ligado à sua personalidade e situação, podendo ser modificado com o passar dos anos. A amotivação é o fator que mais merece cuidado e atenção, já que não há uma satisfação pessoal e é o fator que está mais próximo do abandono do esporte, por inúmeros motivos como, por exemplo, treinos exaustivos, cobranças excessivas, acarretando conseqüências negativas, fazendo com que as pessoas não tenham autodeterminação.

3.3. TERCEIRA IDADE

O crescimento da população idosa mundial é, com certeza, um fato marcante na sociedade, visto que novas estruturas sociais deverão surgir para uma melhor adaptação desses resultados. No Brasil, em 1940, a população idosa era constituída de 4% do total da população e, em 1996 já representava 8% e as projeções indicam que esse aumento ainda continuará crescendo. A redução da mortalidade e o aumento da expectativa de vida são os dois

principais fatores responsáveis por essa evolução, devido à melhoria dos níveis de nutrição e dos serviços de saúde. No caso específico do nosso município, conforme dados da Secretaria Municipal de Saúde de Porto Alegre de 2006, a expectativa de vida é de 68,3 anos para os homens e 78,2 anos para as mulheres, tendo uma idade média de 73,5 anos.

A Organização das Nações Unidas, desde 1982, considera idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos; o Brasil, na Lei Nº 8.842/94, adota essa mesma faixa etária (Art. 2º do capítulo I). No Art. 9º do Estatuto do Idoso é citado que é obrigação do Estado garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.

Nos países desenvolvidos já é nítida a cultura de apoio e valorização a terceira idade saudável. Todavia, esse crescimento ainda não equivaleu à valorização social das pessoas idosas, pois ainda são poucos os estudos, projetos, políticas públicas sobre o envelhecimento populacional. A velhice ainda é, muitas vezes, vista com um assunto delicado e difícil de falar e de ser trabalhado. Portanto, existe uma contradição, já que se idealiza a longevidade e ao mesmo tempo existe um desprestígio das pessoas da terceira idade.

Art. 20. O idoso tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.

Art. 22. Nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino formal serão inseridos conteúdos voltados ao processo de envelhecimento, ao respeito e à valorização do idoso, de forma a eliminar o preconceito e a produzir conhecimentos sobre a matéria. (Estatuto do Idoso-CAPÍTULO V Da Educação, Cultura, Esporte e Lazer)

A gerontologia é o estudo a respeito do processo de envelhecimento já a geriatria é o estudo das doenças que afetam essa população, se preocupam também em alongar a quantidade e a qualidade de vida. As mesmas levaram a velhice a partir da metáfora terapêutica. Logo, a ideologia de saúde perfeita, acarretou uma crescente medicalização dos idosos, tornando-se a velhice um fator biológico, uma doença que pode ser curada através da medicação e não foi dado devidamente o valor ao existencial, a parte social-humana, as relações

interpessoais. Por isso, quando se fala e se trabalha com terceira idade, é necessário anexar o valor antropológico (o curso de vida) e biológico (os fatores genéticos), juntos e com mesmos valores, de forma multidisciplinar.

Existem diversos conceitos sobre envelhecimento, porém a organização Mundial da Saúde define o idoso como aquela pessoa que possui idade de 60 anos ou mais, como já citado acima, nos países em desenvolvimento e aquelas pessoas que vivem em países desenvolvidos, a idade modifica para 65 anos. Então o conceito de velhice não é algo concreto e único, pois são aceitos diversos estudos, variando conforme a população estudada. No Brasil, também é difícil caracterizar quem é idoso e quem não é, porque nos países ocidentais a aposentadoria, muitas vezes, é vista como o início da terceira idade.

Para aumentar a expectativa de vida, com qualidade é necessário que leis sejam cumpridas, que haja uma nova conscientização sobre o assunto e que projetos sejam realizados em foco dessa nova população que cresce diariamente. Existem diretrizes no Estatuto do Idoso que compreendem o desenvolvimento de programas voltados ao público que inicia essa nova etapa de vida. Para que isso seja viável, é importante que as pessoas incorporem hábitos saudáveis, como por exemplo, praticar atividade física, juntamente com uma alimentação balanceada. Além disso, um fator também importante para uma velhice saudável é a conscientização de que o uso do tabagismo e o excesso de álcool podem ser cruciais no assunto de “vida saudável”. Então, saber envelhecer com qualidade de vida é uma tarefa que cabe ao ser humano.

O ser humano não é apenas uma realidade biológica, mas também uma manifestação pessoal e cultural, assim qualquer experiência é única e individual. Portanto, deve-se sempre levar em conta e respeitar a individualidade de cada pessoa, pois todos carregam consigo uma bagagem que foi se formando durante os anos vividos. Logo, a melhoria da situação dos idosos depende de diversos fatores vividos ao longo da vida. Criar leis em defesa dos direitos também é fundamental, porém, se não houver uma efetiva

mudança na mentalidade social, visando essa população como pessoas que buscam viver com autonomia e contribuem igualmente na sociedade.

3.4. QUALIDADE DE VIDA

Conforme o livro “Atividade Física, Qualidade de Vida e Envelhecimento” de Giovana Zarpellon Mazo, há diversos conceitos para qualidade de vida e as influências vêm desde a época de Aristóteles passando pela Segunda Guerra Mundial. Nesse período histórico, ter qualidade de vida significava principalmente era ter bens materiais e medir desenvolvimento econômico de um determinado local.

Ainda segundo a teórica, a definição da qualidade de vida (QV) é variável, e se apresenta diversas formas, podendo ser qualitativa ou quantitativa. Modos de avaliação também são difíceis de mensurar, pois sofrem mudanças conforme os anos e as influências vividas. Por exemplo, esse conceito pode estar ligado à área de saúde, avaliando o grau de doenças existentes. Com os idosos, os instrumentos de avaliação ainda estão sendo elaborados e avaliados.

Hernandes e Barros (2004) relatam que a atividade física contribui de maneira fundamental para a manutenção da independência e esta se constitui num dos mais importantes fatores de qualidade de vida na velhice. Tratando-se de envelhecimento, o conceito de qualidade de vida está intimamente ligado à manutenção de um estilo de vida ativo e saudável. Realizar as atividades de vida diária é essencial para os idosos, tanto para o fator psicológico quanto para a manutenção dos movimentos básicos de sobrevivência. Então, é primordial que haja uma motivação de todas as pessoas (familiares, médicos, amigos) para uma adesão e permanência dos idosos na realização de atividades físicas na busca por uma qualidade de vida digna.

Apesar da idéia de padrões de envelhecimento típicos e atípicos, uma boa qualidade de vida para os idosos depende de vários fatores como: a longevidade, uma boa saúde física e mental, uma boa saúde física percebida, a satisfação, um

controle cognitivo, uma competência social, a produtividade, a atividade, a eficácia cognitiva, o status social, a continuidade de papéis familiares e ocupacionais, as relações interpessoais, a autonomia e independência e um estilo de vida ativo. (MAZO, pág12)

Então, a Organização Mundial de Saúde, no intuito de ter uma definição sobre qualidade de vida definiu que QV é a percepção de indivíduo da sua posição de vida, no contexto da cultura e sistemas de valores, nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Há condições básicas como, por exemplo: ter o que comer, onde morar, saúde, liberdade de escolha e quando há ou são escassos, tornam-se prioridade número um.

Portanto, os fatores mais importantes dependem de cada um de nós, da nossa visão do ideal, da nossa herança familiar e cultural, da fase da vida em que estamos, da nossa expectativa em relação ao futuro, das nossas possibilidades, do ambiente, da visão que temos do mundo e da vida, dos nossos relacionamentos, entre outros.

O ser humano, infelizmente, vive em um constante mau-viver. Em outras palavras, pode-se afirmar que ele tem poucos momentos de felicidade e prazer, devido ao estilo de vida atual. Isso faz com que se tenha também maior suscetibilidade às doenças, logo devemos dar valor à intensidade não simplesmente ao volume. A qualidade de vida do ser humano, no sentido amplo da expressão, somente é compreendida se for captada nas suas múltiplas dimensões, como a vida no trabalho, a vida familiar e a vida na sociedade, a espiritualidade, enfim, em toda a vida.

3.5. A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NO DECORRER DOS ANOS

Os benefícios que a atividade física proporciona à vida das pessoas já são comprovados, porém manter uma adesão se torna um pouco mais complicado. Trabalho, reuniões, família e cursos estão presentes na vida das pessoas cada vez mais cedo. Crianças recém nascem (em alguns casos, antes

mesmo disso) já possuem inúmeras tarefas para vencer durante o dia. Com uma vida agitada, muitas são as pessoas que acabam não conseguindo manter um hábito saudável de vida, portanto, deixam de lado a atividade física. As desistências são muitas, mas alguns permanecem. E esses que permanecem, o fazem por quê? Quais os motivos que levam alguns praticantes de atividade física a perseverarem?

Muitas pessoas iniciam a busca por exercícios físicos por motivos estéticos, lazer, melhorias em sua qualidade de vida, enfim, são diversas as causas que levam a essa procura. A motivação é vista como primordial nesse quesito de permanência e pode variar de acordo com a faixa etária e com a atividade escolhida. Nos estudos relacionados com os idosos a motivação intrínseca, interna, é o fator principal na influência na continuidade das práticas. Ou seja, é dentro de cada um que reside a vontade e é esta que precisamos trabalhar.

Na perspectiva freireana, a autonomia é compreendida dentro de um processo progressivo de interiorização de regras e princípios que dão sentidos a um projeto pessoal. Para tanto, é necessária a aquisição de conhecimentos tanto sobre si (sua realidade sócio-histórica), como sobre o mundo, seguido da apropriação dos saberes e do saber-fazer que sejam úteis para que o indivíduo se mantenha como construtor da sua história. (OKUMA, pág. 49)

Pesquisas, mesmo que poucas, já comprovaram que pessoas com idade acima de 60 anos são, principalmente, motivadas internamente. Ser independente, ter sua própria vida, poder escolher, conseguir realizar sua atividade de vida diária são alguns dos fatores que buscam essa população diariamente. Segundo SCHUTZ e DOMENICO (2009) através do maior acesso à informação e a conscientização dos benefícios advindos da atividade física, o envelhecimento saudável vem ganhando reconhecimento de todos. Conhecer e observar mais o idoso, na sua preferência sociocultural é fundamental para um futuro planejamento de projetos específicos para eles.

É notório que o idoso que muda o estilo de vida e adota atividades físicas contribui para uma melhor qualidade da sua vida. No entanto, é importante frisar que quem nunca praticou atividade física pode começar a se mexer e motivar com qualquer idade, desde que observados os fatores de saúde e a capacidade funcional do corpo. No estudo de OKUMA, (2007) foi evidente o interesse e a motivação das pessoas com idade superior a 60 anos à prática regular de atividade física, pois apresentam interesse em repassar para outras pessoas o que aprenderam sobre ela, incentivando-as a participar de algum programa.

A falta de interação social, o público que frequenta o lugar escolhido, medo de machucar-se, falta de motivação tanto interna quanto externa são os fatores mais representativos encontrados nas pesquisas realizadas sobre a busca por uma vida ativa no envelhecimento. Muitos deles acham que não tem mais idade para frequentar academias, aulas de danças, natação, entre outras atividades. Porém, a adesão e o engajamento podem ser mais bem controlados se o indivíduo escolher realizar o esporte ou a atividade que mais tem afinidade e interesse.

Na pesquisa realizada por Lins e Corbucci (2007) a motivação interna, a intrínseca, foi destacável. O prazer foi o motivo mais referenciado pelos entrevistados. Desejos pessoais associados com a realização e satisfação de estar em um grupo social, são evidentes nesse grupo. Manifestações de respeito, cumplicidade e reconhecimento social, são importantes principalmente nesta fase da vida, já que em outros contextos sociais o idoso é excluído. Nesse estudo, os autores também compararam seus resultados com os outros já coletados em estudos anteriores sobre a motivação em idosos e puderam concluir que a força de vontade, a percepção da melhoria da saúde, o bem estar são motivos (internos) de cada pessoa e que devem ser observados quando se vai trabalhar com essa população.

4. METODOLOGIA

4.1 Características da Investigação

O trabalho é caracterizado por ser uma revisão bibliográfica. Tem como meta fazer uma reflexão para auxiliar na identificação dos motivos mais significativos que levam os idosos à prática de atividade física.

4.2. Fontes

Os dados foram coletados através de bibliografias citadas em livros, teses de mestrado, revistas científicas e digitalizadas, referentes à motivação, envelhecimento e atividade física, realizando contatos com outros profissionais da área, e através de busca na internet.

4.3. Localização das Fontes

A literatura impressa (livros, revistas, artigos, teses e dissertações) foi pesquisada na biblioteca da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, através da sua ferramenta de busca na internet, e buscas feitas com o auxílio do professor orientador.

4.4. Organização do material

Foi realizado fichas de anotações após a leitura do material coletado. As obras, tópicos relevantes, registro do conteúdo, referências, comentários, tudo anexado e organizado na ordem os registros.

4.5. Análise e Interpretação dos dados

Foi realizada uma reflexão e análise crítica do material bibliográfico consultado, e considerado um juízo de valor sobre o determinado material científico.

4.6. Redação

Esta etapa significa o final da pesquisa, na qual o trabalho foi redigido dentro das normas da ABNT, para a o trabalho de conclusão do curso, pela Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É evidente o aumento da expectativa de vida mundial, porém, os projetos específicos para o envelhecimento ainda são precários. Ampliar as possibilidades para que se viva mais e melhor, tendo uma qualidade de vida, é fundamental para todos, mas principalmente para os idosos. Ocasionalmente benefícios morfológicos, orgânicos e psicossociais, através de atividades específicas para essa população, deverá ser o objetivo do profissional que atua nessa área, proporcionando-lhes uma longevidade adequada. Programas sociais, informação de fácil acesso, respeito adequado, tratamento de igualdade, serviços de lazer e educação seriam alguns fatores que poderiam estar nesses projetos.

Então, a atividade física surge como um dos principais responsáveis por essa busca de uma vida longa com qualidade. Bem-estar e ter saúde são os argumentos mais notórios encontrados nas pesquisas sobre a motivação da prática de atividade física na terceira idade, enfim, viver muito e viver bem é a idealização de todo o ser humano. Indicações de amigos, melhora da saúde e a busca por convívio social são os motivos apontados por Andreotti e Okuma (2003) no estudo sobre os principais motivos da busca pela vida ativa no envelhecimento. Portanto, a dimensão saúde, atualmente passa a ser mais valorizada.

Porém, é difícil delimitar os motivos da adesão e aderência das modalidades esportivas na maturidade, pois são múltiplas as variáveis que dependem das experiências, da autonomia, do esporte escolhido e principalmente da situação atual que vive essa pessoa. E também, os instrumentos para mensurar e avaliar esses índices ainda estão evoluindo, mas ainda é necessário um maior aprofundamento e discussão sobre o tema que vem crescendo.

Logo, os resultados já são notórios sobre a importância de pessoas com idade superior a 60 anos incorporarem, devido ao rápido decréscimo ocorrido nessa fase, em seu modo de vida, hábitos saudáveis que gostem e que sejam

capazes de modificar e acrescentar atitudes favoráveis para a manutenção e prevenção de sua saúde em seu significado mais abrangente (física, mental, emocional, social e espiritual).

Enfim, motivar o idoso à prática regular de atividade física é fundamental para que os educadores físicos e outros profissionais que atuam nessa área para que os mesmos possam desenvolver programas específicos que caracterizarão o estilo de vida dessa faixa etária, respeitando a individualidade, com o intuito de maior aderência e permanência nesse estilo de vida saudável. Oferecer a oportunidade a essas pessoas a uma adoção de um estilo de vida ativa é necessário para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

Pessoas mais idosas que, por algum motivo, não tiveram a chance ou motivação para praticarem algum esporte durante seu período de juventude, poderiam desfrutar dos benefícios da atividade física após esta fase da vida. Cabem, então, aos profissionais da saúde, educadores físicos, gestores públicos, engajarem-se de maneira efetiva e eficaz na mobilização de recursos, na construção e viabilização de projetos, que atinjam a meta de uma população idosa cada vez mais ativa e, conseqüentemente, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes.

REFERÊNCIAS

ANDREOTTI, Márcia Cristina; OKUMA, Silene Sumire. **Perfil Sócio-Demográfico e de Adesão Inicial de Idosos Integrantes em um Programa de Educação Física.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo (17)2: 142-53. Jul/ dez.2003

BALBINOTTI, Carlos. A. A. et al. **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem.** Porto Alegre: Artmed, 2009. p.99 -112 e 233 -249

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

CORAZZA, Maria Alice. **Terceira Idade e Atividade Física.** Edição 2, Editora Phorte, 2001.

DOMENICO, Leonardo, SCHUTZ, Gustavo Ricardo -**Motivação em idosos praticantes de musculação.** <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009 (acessado em 15 de maio de 2010).

ESTATUTO DO IDOSO, Disponível em:
<http://www.planalto.gov.br/ccivil/LEIS/2003/L10.741.htm>. Acessado em 12/12/2009.

GOMES, Christianne Luce; PINTO, Gabriela Baranowski – **Pesquisando o lazer de um grupo de idosos no Brasil,** <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Ano 11 - Nº 106 - Março de 2007(acessado em 10 de março de 2010).

FEIJÓ, O. G. **Corpo e Movimento: uma psicologia para o esporte.** Rio de Janeiro: Shape, 1992

FILHO, Carlos Alberto de Andrade Coelho. **Atividade Física e o Corpo Padrão: Reflexões sobre a Estética e a Identidade Pessoal.** INTERCOM -

Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, XXVI Congresso Brasileiro de Comunicação, Belo Horizonte, 2003.

FILHO, Mauricio Gattás Bara, **Caracterização da personalidade de atletas brasileiros**. Grupo de estudos Olímpicos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil.

GAYA, Adroaldo e colaboradores. **Ciências do Movimento Humano- Introdução á metodologia da pesquisa**. Artimed, 2008.

HERNANDES, Elizabeth Sousa Cagliari, BARROS, Jônatas de França. **Efeitos de um programa de atividades físicas educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária**. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, Brasília, volume12 n. 2,p. 43-50, 2004

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/idoso/perfil_idoso.htm/ -Acesso em: 12/10/2009.

LINS, Raquel Guimarães, CORBUCCI, Paulo Roberto. **A importância da motivação na prática de atividade física para idosos**. Juiz de Fora, n. 04, abr./mai. 2007.

JUNGUES, José Roque. **Uma literatura crítica da situação do idoso no atual contexto sociocultural**. Estudos Interdisciplinares do envelhecimento, 2004, Porto Alegre, vol. 6, pág 123-144.

KRUG, Jorge Gilberto. **A política, a educação social e a terceira idade**. Estudos Interdisciplinares do envelhecimento, 2005, Porto Alegre, vol. 8, pág 51-66.

LOUREIRO, Luciano Leal. **Motivação na pratica de atividade física para pessoas na terceira idade**. (guaiba.ulbra.tche.br/pesquisas/2007/artigos/edfis/200) acessado em 23/05/2010

MARTINS, Danielle Fabiane; REZER, Ricardo; VENTURA, Rosângela Laura Gomes de Castro e SHIGUNOV, Viktor - **O esporte como papel de uma reunião social**, 2001.

MATSUDO, Sandra M. M. **Envelhecimento e atividade física**. In: Atividades físicas para a Terceira Idade. Brasília; SESI, 1997, 22-36.

MAZO, Giovana Zarpellon, **Atividade Física, qualidade de vida e envelhecimento**. Editora Sulina, 2008.

MEURER, Simone Teresinha. **MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE IDOSOS: uma revisão sistemática dos instrumentos utilizados para mensurar a motivação**. Estudos interdisciplinares do envelhecimento, 2008, Porto Alegre, v. 13, n. 2, p. 191-203, 2008

MURCIA, J.A.M.; COLL, D.G.C.. **A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação**. Fitness & Performance Journal, v. 5, nº 1, p. 5 - 9, 2006.

NOVAIS, Raquel Gomes, **A importância da hidroginástica na promoção da qualidade de vida em idosos**. <http://www.cdof.com.br/idosos4.htm>
Acessado em 27/05/2010

OLIVEIRA, Cristina Borges, PINTO, Rubia –Mar Nunes. **Um olhar para as políticas educacionais inclusivas e educação infantil no Brasil**, Revista Digital, Buenos Aires, 2004.

OKUMA, Silene Sumire; MIRANDA, Maria Luíza de Jesus; VELARDI, Marília. **Atitudes de idosos frente a prática de atividades físicas**, Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2007, 15 (2), pág 47- 54.

PERGHER, Tomé Kuckartz. **Motivação á Prática Regular de Aitividades Esportivas: um estudo com praticantes de basquetebol escolar (13 a 16**

anos). Trabalho de Conclusão do curso de Educação Física ,UFRGS, Porto Alegre,2008.

PESTANA, M. H.; Gageiro, J. G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS (3ª Ed.).** Lisboa: Edições Silabo, 2003.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia, atividade física e saúde.** Revista Brasileira Ciências e Movimento, Brasília v.10, n. 3 pág. 51 julho 2002.

REIS, E. **Estatística descritiva.** Lisboa: Edição Silabo, 2000.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. **Motivos de adesão á prática de atividade física na vida adulta intermediária.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 5(1):23-34, 2006.

SALDANHA, Ricardo P. **Motivação á Prática Regular de Atividade Física: Um Estudo com Atletas de Basquetebol Infanto-Juvenil (13ª 16 anos).**Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2008.

SALVADOR, Ângelo Domingos. **Métodos e Técnicas de pesquisa Bibliográfica- Elaboração de trabalhos científicos .** Editora Sulina, Edição 11, 1986.

TAMAYO, Alvaro; CAMPOS, Ana Paula M. de;MATOS,Daniela R. de ;MENDES,Graciano R.;SANTOS,Juliana B. dos;CARVALHO,Nális T. **.A influência da atividade física regular no auto-conceito.** Estudos de Psicologia, 2001,6(2), p.157-165

WEINBERG, Robert S., GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 69 – 94.