



Fatores motivacionais de idosos praticantes de um grupo de exercício físico na atenção primária à saúde de Florianópolis

Motivational factors of elderly people practicing a physical exercise group in primary health care in Florianópolis

Factores motivacionales de los ancianos que practican un grupo de ejercicio físico en la atención primaria de salud en Florianópolis

Thaynara de Lima Schaun¹
Daniel Giordani Vasques²
Flávio Py Mariante Neto³

Resumo

Objetivo: Investigar os fatores motivacionais dos idosos praticantes de um grupo de exercício físico na Atenção Primária à Saúde de Florianópolis. **Métodos:** Estudo quantitativo e transversal, com 22 pacientes idosos do grupo de exercício físico do Centro de Saúde Córrego Grande. Foi utilizado o Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), que revela se o indivíduo se exercita por: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética ou prazer. Foi utilizada a estatística descritiva para análise das dimensões e o valor dos percentis foi obtido através dos escores brutos de cada domínio em conformidade com a tabela normativa do IMPRAF-54. **Resultados:** O perfil dos praticantes é de maioria do sexo feminino (95%) e de acordo com os escores, as principais motivações para os idosos, foram respectivamente: “Saúde” 36,5 ($\pm 2,8$), “Prazer” 32,1 ($\pm 5,3$), “Sociabilidade” 27,4 ($\pm 8,6$), “Controle do estresse” 23,9 ($\pm 7,9$), “Estética” 22,4 ($\pm 6,7$) e “Competitividade” 10,7 ($\pm 4,7$), somente a dimensão “Saúde” obteve a classificação “motivação alta”. **Conclusão:** Com base nos dados analisados, os pacientes idosos do grupo de exercício físico do CS Córrego Grande na APS de Florianópolis são motivados a praticar atividade física principalmente pela saúde. As descobertas desse estudo, podem auxiliar os profissionais da área da saúde a atenderem as expectativas e satisfação deste público, para uma melhor aderência longitudinal.

Palavras-chave: Motivação. Idoso. Grupo. Exercício Físico.

Abstract

Objective: To investigate the motivational factors of elderly practitioners of an exercise group Physics in Primary Health Care in Florianópolis. **Methods:** Quantitative and cross-sectional study, with 22 elderly patients from the physical exercise group at the Córrego Grande Health Center. The Motivation Inventory for Regular Practice of Physical Activities (IMPRAF-54) was used, which reveals whether the individual exercises for: stress control, health, sociability, competitiveness, aesthetics or pleasure. Descriptive statistics was used to analyze the dimensions and the percentile value was obtained through the raw scores of each domain in accordance with the IMPRAF-54 normative table. **Results:** The profile of practitioners is mostly female (95%) and according to the scores, the main motivations for the elderly were respectively: "Health" 36.5 (± 2.8), "Pleasure" 32.1 (± 5.3), "Sociability" 27.4 (± 8.6), "Stress management" 23.9 (± 7.9), "Aesthetics" 22.4 (± 6.7) and "Competitiveness" 10.7 (± 4.7), only the "Health" dimension obtained the "high motivation" classification. **Conclusion:** Based on the analyzed data, elderly

patients in the physical exercise group at CS Córrego Grande in APS in Florianópolis are motivated to practice physical activity mainly for health reasons. The findings of this study can help health professionals to meet the expectations and satisfaction of this public, for a better longitudinal adherence.

Keywords: Motivation. Elderly. Group. Physical Exercise.

Resumen

Objetivo: Investigar los factores motivacionales de ancianos practicantes de un grupo de ejercicio actividad física en la Atención Primaria de Salud de Florianópolis. **Métodos:** Estudio cuantitativo y transversal, con 22 pacientes adultos mayores del grupo de ejercicio físico del Centro de Salud de Córrego Grande. Se utilizó el Inventario de Motivación para la Práctica Regular de Actividades Físicas (IMPRAF-54), que revela si el individuo se ejercita para: control de estrés, salud, sociabilidad, competitividad, estética o placer. Se utilizó estadística descriptiva para analizar las dimensiones y el valor percentil se obtuvo a través de los puntajes brutos de cada dominio de acuerdo con la tabla normativa IMPRAF-54. **Resultados:** El perfil de los practicantes es mayoritariamente femenino (95%) y según las puntuaciones, las principales motivaciones para los ancianos fueron respectivamente: “Salud” 36,5 ($\pm 2,8$), “Placer” 32,1 ($\pm 5,3$), “Sociabilidad” 27,4 ($\pm 8,6$), “Manejo del estrés” 23,9 ($\pm 7,9$), “Estética” 22,4 ($\pm 6,7$) y “Competitividad” 10,7 ($\pm 4,7$), solo la dimensión “Salud” obtuvo la calificación de “alta motivación”. **Conclusión:** Con base en los datos analizados, los ancianos del grupo de ejercicio físico del CS Córrego Grande de APS en Florianópolis están motivados para practicar actividad física principalmente por motivos de salud. Los hallazgos de este estudio pueden ayudar a los profesionales de la salud a cumplir con las expectativas y la satisfacción de este público, para una mejor adherencia longitudinal.

Palabras clave: Motivación. Anciano. Grupo. Ejercicio físico.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno natural, irreversível e mundial¹, a ele está relacionado à perda das capacidades ao longo da vida, que promove mudanças não apenas estéticas, mas também fisiológicas, que são geneticamente influenciados pelo estilo de vida do indivíduo². Como uma estratégia para a adoção de um estilo de vida mais saudável e um retardamento no processo de envelhecimento, é indicado o exercício físico, para estimular a fuga do sedentarismo a fim de melhorar a capacidade funcional, autoestima e prevenir doenças degenerativas³. Se entende como exercício físico, um movimento planejado, estruturado e de

repetição, executado para melhorar ou manter a boa forma física⁴.

Voltadas às ações de cuidado com a saúde, a prática de exercício físico em grupo, é uma vantagem para facilitar a construção coletiva de conhecimento e a reflexão acerca da realidade vivenciada pelos seus membros⁵. O profissional de saúde pode usar essa habilidade dos grupos para ajudar o paciente a realizar tarefas das mais simples até as mais complexas⁵. Assis⁶, destaca que no planejamento de ações com idosos deve-se facilitar a reflexão sobre os determinantes do envelhecimento e estimular a participação, por meio da construção de espaços em que essas pessoas sejam vinculadas afetivamente.

Os grupos de exercício físico na Atenção Primária à Saúde (APS) compreendem, também, um espaço privilegiado para a construção da rede de atenção, efetivando a participação popular. A APS constitui a principal porta de entrada e orienta-se pelos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) – universalidade, integralidade e equidade⁷.

A APS se caracteriza por um conjunto de ações de saúde, no âmbito individual e coletivo, que abrange a promoção e a proteção da saúde, a prevenção de agravos, o diagnóstico, o tratamento, a reabilitação, a redução de danos e a manutenção da saúde com o objetivo de desenvolver uma atenção integral que impacte positivamente na situação de saúde das coletividades⁸.

A partir do exposto, pretende-se identificar os motivos pelos quais os idosos apresentam maiores níveis de motivação para a prática de exercício físico. Para Zirhut⁹ a motivação pode ser representada como um ato intencional e dirigido a uma meta, que depende de fatores extrínsecos (ambientais) e intrínsecos (pessoais). O predomínio da motivação extrínseca refere-se à realização de uma atividade para alcançar algum resultado externo e já a motivação intrínseca é caracterizada pela participação livre e voluntária em uma

atividade, pelo prazer e satisfação em realizá-la¹⁰.

De acordo com Barbosa¹¹, a motivação à prática regular da atividade física pode ser avaliada, a partir de seis dimensões distintas, porém relacionáveis: Controle de Estresse (ex.: ficar mais tranquilo), Saúde (ex.: ter índices saudáveis de aptidão física), Sociabilidade (ex.: estar com amigos), Competitividade (ex.: vencer competições), Estética (ex.: manter o corpo em forma) e Prazer (ex.: obter satisfação).

Dar o primeiro passo para se exercitar e sair de uma vida sedentária, é um grande avanço na trajetória de uma vida ativa, por isso saber o que motiva idosos a praticarem um grupo de exercício físico é de suma importância para os profissionais da área da saúde que trabalham com essa prática, para torná-la cada vez mais efetiva.

O interesse pelo tema se deu pela minha vivência com grupos de exercício físico na APS. Ademais, conhecer o perfil dos praticantes e compreender o motivo de estarem no grupo do CS, bem como auxiliar profissionais da área da saúde direcionando estratégias para melhor compreender seus pacientes. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi investigar os fatores motivacionais dos idosos praticantes do grupo de exercício físico do Centro de Saúde Córrego

Grande. Para tal, buscou-se analisar o perfil dos pacientes do grupo; identificar qual é o principal fator motivacional do grupo à prática de exercício físico; e verificar quais são os fatores que menos motivam os idosos à prática de exercício físico.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa abordada de forma quantitativa, de maneira descritiva e delineamento transversal. Participaram do estudo, pacientes do grupo de exercício físico do CS Córrego Grande, que faz parte da APS de Florianópolis. A técnica de amostragem foi do tipo não probabilística, por conveniência, pela facilidade de acesso aos locais e as pessoas. Foram avaliados todos que aceitaram voluntariamente participar da pesquisa e que estiveram de acordo com os critérios de inclusão.

Foi utilizado como critério de inclusão: Participantes do grupo de exercício físico da APS de Florianópolis do CS Córrego Grande, com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos e que apresentarem condições cognitivas suficientes para responder os instrumentos de avaliação. O grupo de exercício físico do CS Córrego Grande é ministrado por uma profissional de Educação Física da rede de Florianópolis. O grupo ocorre nas segundas-feiras das 8:00 às 9:00 e 9:00 às 10:00 e nas quartas-

feiras das 9:30 às 10:30 e 10:30 às 11:30, atende em torno de 30 pacientes por horário. Os materiais utilizados são: halteres, caneleira, bastão, cadeira e faixas elásticas.

Foram utilizados dois questionários para a coleta de dados: Uma ficha de identificação e o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), desenvolvido por Barbosa¹¹. O IMPRAF-54 verifica 6 dimensões da motivação para a prática regular de atividade física. Trata-se de 54 itens agrupados 6 a 6, seguindo a sequência das dimensões a serem estudadas, o instrumento revela, então, se o indivíduo se exercita para os seguintes fins: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética ou prazer. As respostas aos itens do IMPRAF-54 são dadas conforme uma escala de tipo Likert, por meio da qual o participante demonstra seu nível de aceitação em cada item, sendo: 1) Isto me motiva pouquíssimo; 2) Isto me motiva pouco; 3) Mais ou menos - não sei dizer - tenho dúvida; 4) Isto me motiva muito; e 5) Isto me motiva muitíssimo.

A coleta foi realizada nas dependências do CS Córrego Grande antes ou depois das aulas de exercício físico, de acordo com a vontade e disponibilidade do participante. Como forma de cuidado referente à pandemia

da Covid-19 e por estarem nas dependências do Centro de Saúde, foi obrigatório o uso de máscaras, distanciamento social e foi disponibilizado álcool em gel para todos os pacientes. A coleta de dados ocorreu primeiramente com a entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para cada indivíduo, em que eles assinaram concordando em participar como voluntários na pesquisa e posteriormente foram aplicados os instrumentos: Ficha de Identificação e IMPRAF-54.

A análise dos dados foi tabulada no software Microsoft Excel 2013® para Windows 10, onde foram calculados de forma descritiva por percentual, média e desvio padrão. O valor dos percentis foi obtido através dos escores brutos de cada domínio em conformidade com a tabela normativa do IMPRAF-54. Como forma de assegurar a confiabilidade dos dados, foi utilizado a escala de verificação (Anexo B) que faz parte do instrumento IMPRAF-54. Onde avalia o nível de atenção do participante da pesquisa no momento do preenchimento do questionário. Seis itens, um de cada dimensão, tomados aleatoriamente, foram repetidos no final do inventário. A medida da validade da aplicação é obtida através da análise das diferenças entre as respostas. Todos os casos que obtiverem

soma das diferenças superior a 7 foram excluídos. Sendo assim a amostra que inicialmente tinha 23 idosos, passou a ter 22, obtendo uma amostra confiável.

Para o prosseguimento da pesquisa no âmbito da Secretaria Municipal de Saúde de Florianópolis. O Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC analisou e aprovou o projeto de número 5.665.633 e CAAE: 60421622.3.0000.0118, assim como a Comissão de Acompanhamento dos Projetos de Pesquisa em Saúde - CAPPS.

Para todos os pacientes que voluntariamente aceitaram participar deste estudo, foi dada uma explicação verbal sobre os objetivos da pesquisa, bem como um esclarecimento de todos os procedimentos realizados, além da entrega do TCLE, constituindo um documento impresso com todas as informações referentes ao estudo, que foram assinados, firmando assim o vínculo ético necessário para a realização dessa pesquisa científica. Os dados informados foram tratados em caráter sigiloso preservando a identidade do participante.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 22 idosos, onde pode-se verificar, conforme o (Gráfico 1) que 95% eram do sexo

feminino e apenas 5% do sexo masculino. Referente ao grau de escolaridade: 4 (18%) responderam ter ensino fundamental, 6 (27,3%) ensino médio, 6 (27,3%) graduação e 6 (27,3%) pós-graduação. Sobre o tempo de prática: 7 (32%) responderam de 1 a 3 meses, nenhum respondeu entre 3 meses a 1 ano, 4 (18%) 1 ano a 3 anos e 11 (50%) mais que 3 anos.

Na Tabela 1, estão apresentados os dados descritivos dos valores de cada dimensão (controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) e os valores dos percentis baseados nos pontos de corte da tabela normativa do instrumento. Somente “saúde” obteve a classificação “motivação alta”.

O gráfico 1 mostra a hierarquia das dimensões, seguido por “Saúde” 36,5 ($\pm 2,8$), “Prazer” 32,1 ($\pm 5,3$), “Sociabilidade” 27,4 ($\pm 8,6$), Controle do estresse” 23,9 ($\pm 7,9$), “Estética” 22,4 ($\pm 6,7$) e “Competitividade” 10,7 ($\pm 4,7$) foram apontadas respectivamente como motivadoras.

Os resultados mostram que o maior número de praticantes do grupo de exercício físico do CS Córrego Grande é

do sexo feminino (95%), corroborando com o estudo de Ângelo¹², onde 80% dos idosos do projeto social no município de Teixeira-PB, também foram do sexo feminino.

Analisando o Gráfico 1 referente às seis dimensões relacionadas à motivação para a prática de atividade física, “Saúde” e “Competitividade” obtiveram a maior e menor média respectivamente. Ao encontro do estudo de Farias e Beck¹³, que também desenvolveu uma pesquisa com o público idoso e no cenário da Atenção Primária à Saúde, observou o mesmo achado de “Saúde” e “Competitividade” sendo o primeiro e o último item da motivação à prática de atividade física de sua amostra. E não apenas no âmbito da Atenção Primária à Saúde, que as pessoas se motivam também por saúde, como ocorreu no estudo de Mota¹⁴ sobre a prática de hidroginástica, onde tanto os homens como as mulheres tiveram o fator “Saúde” como o mais motivacional para praticar tal modalidade. Ainda concordando com tais resultados, Varela¹⁵ investigou sobre fatores motivacionais para a prática de musculação na cidade de

Tabela 1 - Média, desvio padrão mínimo, máximo e mediana dos escores de classificação da motivação.

Dimensões	Média (±DP)	Mín Máx	Mediana
Controle do estresse	23,9 (±7,9)	10 - 36	24,5
Saúde	36,5 (±2,8)	29 - 40	37
Sociabilidade	27,4 (±8,6)	8 - 40	27,5
Competitividade	10,7 (±4,7)	8 - 26	8
Estética	22,4 (±6,7)	9 - 37	23
Prazer	32,1 (±5,3)	23 - 39	32,5

Fonte: elaboração do autor, 2022.

Palhoça-SC, no estudo com 24 idosos, a “Saúde” foi o principal fator motivacional para os idosos e a “Competição” foi o menor fator motivacional.

Muito se fala sobre saúde e muitas vezes nem sabemos realmente o que expressa essa palavra. A saúde deve ser vista por uma ótica expansiva e não apenas a ausência de doenças¹⁶, como pensava Christopher Boorse em 1977. Neste sentido, em 2018, a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), traz no seu texto como objetivo geral: promover a equidade e a melhoria das condições e modos de viver, ampliando a potencialidade da saúde individual e coletiva, reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais. Deixando para trás a utopia do conceito de saúde de completo bem-estar físico, mental e social que a OMS preconiza.

A segunda dimensão com a maior média, foi “Prazer”. O prazer pela prática pode ser interpretado como motivação intrínseca, que está associada à realização

e satisfação do indivíduo. Dessa forma, o prazer se torna importante para manter os idosos na prática de atividade física¹⁷. No estudo de Machado¹⁸, com o público adulto, participaram 25 praticantes de musculação, sendo 9 homens e 16 mulheres e obteve resultado parecido com os encontrados neste estudo, a segunda dimensão que mais motiva os praticantes foi o “Prazer”, ficando atrás somente da dimensão “Saúde”.

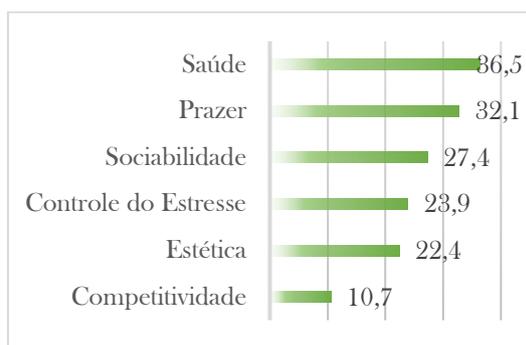
Tabela 2 - Classificação por percentis para domínios de motivação, segundo tabelas normativas do IMPRAF-54, para amostra geral.

Dimensões	Percentil
Controle do estresse	40
Saúde	70*
Sociabilidade	45
Competitividade	30
Estética	20
Prazer	50

* classificado como “motivação alta”. Fonte: elaboração do autor, 2022.

As dimensões “Sociabilidade”, “Controle do estresse” e “Estética” ficaram em terceira, quarta e quinta colocação na hierarquia dos resultados. Como Carvalho¹⁹ enfatizou, que a dissociação dos hábitos sociais e contatos pessoais precedem quadros de ansiedade e depressão. Assim, a prática de atividade

Gráfico 1 - Hierarquia entre as dimensões.



Fonte: Elaboração do autor, 2022.

física em grupo resulta em benefícios fisiológicos e também psicológicos, promovendo uma interação social, permitindo com que os idosos sejam pertencentes a um grupo, mostrando a importância do socializar.

Falando ainda sobre os benefícios psicológicos, o controle do estresse pelo instrumento diz respeito aos motivos relacionados à utilização da atividade física como uma forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana¹¹. O estudo de Santos²⁰ sobre adesão e aderência em praticantes do método Pilates, apontaram o alívio de tensões, tolerância a dores e diminuição da ansiedade como principais benefícios percebidos nas opiniões dos praticantes.

A dimensão “Estética” é um aspecto super valorizado em nossa sociedade atual. Este aspecto também é relevante, visto que a autoestima tende a diminuir nas populações idosas, podendo

estar relacionado às perdas fisiológicas ou de status social²¹.

A “Competitividade” foi a dimensão que mais se contrastou das demais, obtendo um score muito inferior e tendo pouca importância de acordo com os idosos, isso pode ser dado pela característica do grupo de exercício físico do CS. Essa dimensão atende para a motivação extrínseca, caracterizada por fatores externos. A motivação extrínseca é de suma importância para começar uma atividade física, todavia existe uma baixa relação com sua continuação²². Assim, mais importante que aderir em uma atividade é sua permanência a ela, por isso os pacientes idosos deste estudo serem mais motivados por fatores intrínsecos, corrobora com sua permanência na prática de atividade física.

A identificação dos fatores motivacionais para a prática de atividade física com a população idosa, auxilia na elaboração de melhorias dos atendimentos, para uma melhor aderência dessa população e assim continuarem a busca por uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento saudável.

CONCLUSÃO

Com base nos dados analisados, os pacientes idosos do grupo de exercício físico do Centro de Saúde Córrego

Grande na Atenção Primária à Saúde do município de Florianópolis são motivados a praticar atividade física principalmente pela saúde. Verificou-se também que a maioria dos participantes foi do sexo feminino, alertando para uma necessidade de maior incentivo para o público do sexo masculino estar presente nesses espaços em grupo para a prática de exercícios físicos dentro dos centros de saúde.

As descobertas desse estudo, podem auxiliar os profissionais da área da saúde que trabalham com grupo de atividade física com a população idosa, a terem ferramentas para compreender as expectativas e satisfação deste público, para uma melhor aderência longitudinal.

Vale ressaltar algumas limitações deste estudo, como: Amostra do estudo ser apenas de um centro de saúde e de uma região específica, com amostra por conveniência, inviabilizando que os resultados obtidos sejam extrapolados para outras populações; O tamanho da amostra, principalmente por ter apenas uma pessoa do sexo masculino, não podendo realizar uma comparação, sabendo da diferença dos fatores que motivam mulheres e homens; Instrumento utilizado ser apenas de perguntas fechadas, não expressando a totalidade dos fatores motivacionais; O instrumento ter tabelas normativas com

grupo de idade máximo de 83 anos, sendo que nessa amostra possuiu pacientes acima dessa idade, assim usando tabela normativa para população geral e não para a faixa etária.

Assim, estudos futuros com amostras maiores, instrumentos com perguntas abertas e fechadas e delineamentos de pesquisa mais robustos, são peças fundamentais para um maior sucesso.

REFERÊNCIAS

1. Freitas CS. Motivação de usuários de uma estratégia de saúde da família em grupos de saúde. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. 2015; 28[4]:496-503.
2. Lima HCL et al. Avaliação dos benefícios da ginástica localizada sobre a postura e a flexibilidade de mulheres na terceira idade. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2010; 24[4]:525-534.
3. Araújo TS et al. Razões motivacionais relacionadas à prática de atividade física em idosos–Estudo piloto para subsidiar estratégias na atenção primária à saúde do município de Caicó. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*. 2021; 10[7].
4. Veigas J, Gonçalves M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. *Portal dos Psicólogos*. 2009; 1[1]:1-19.
5. Dias VP, Silveira DT, Witt RR. Educação em saúde: o trabalho de grupos em atenção primária. *Revista de Atenção Primária Saúde*. 2009; 12[2]:221-227.

6. Assis M. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. *Revista de Atenção Primária à Saúde*. 2005; 8[1]:15-24.
7. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.488, de 21 de outubro de 2011. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica estabelecendo a revisão de diretrizes e normas para a organização da Atenção Básica, para a Estratégia Saúde da Família (ESF) e o Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACS). *Diário Oficial da União*. Brasília, 21 out. 2011. Seção 1, nº 204, p. 1-37.
8. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Série E. Legislação em Saúde).
9. Zirhut M. Aspectos motivacionais que influenciam no ingresso e na permanência de mulheres na prática do Pilates. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física na Universidade Tecnológica Federal do Paraná. 2017.
10. Mota JS. Motivação: Educação Física, Exercício Físico e Esporte. Dissertação de Mestrado. Mestrado Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde. Universidade Norte do Paraná. 2015.
11. Barbosa MLL. Propriedades métricas do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126). Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Atividade Física e Performance. 2006.
12. Ângelo EB, Perônico FMM, Oliota-Ribeiro LS, Lira RC. Fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física em projeto social de Teixeira-PB. *Saúde (Santa Maria)*. 2021; 47[1].
13. Farias TC, Beck R. Fatores motivacionais que influenciam a prática de exercício físico em idosos da cidade de Tubarão (SC). Artigo de conclusão do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina. 2020.
14. Mota NC. Identificação dos fatores motivacionais ocasionados aos idosos praticantes de hidroginástica do Projeto Minha Melhor Idade. Trabalho de Conclusão de Curso da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2018.
15. Varela GP. Motivação para a prática da musculação por idosos. Monografia de conclusão de curso de graduação em Educação Física na Universidade do Sul de Santa Catarina. 2018.
16. Scliar M. História do conceito de saúde. *Physis: Revista de saúde coletiva*. 2007; 17[1]:29-41.
17. Teixeira PJ et al. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2012; 9[1]:1-30.
18. Machado RA. Fatores motivacionais para a prática da musculação em uma academia de Palhoça-SC. Artigo de conclusão do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina. 2018.
19. Carvalho J. Pode o exercício físico ser um bom medicamento para o envelhecimento saudável? *Acta Farmacêutica Portuguesa*. 2014; 3(2):125-133.

20. Santos SCD. Motivos de adesão e aderência em praticantes do método Pilates. Trabalho de conclusão de curso da Universidade Federal de Santa Catarina. 2018.

21. Krawczynski M, Olszewski H. Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. *Psychology of sport and exercise*. 2000; 1[1]:57-63.

22. Ryan RM et al. Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *European Health Psychologist*. 2008; 10[1]:2-5.

Informação deste artigo/Information of this article:

Recebido: 12/05/2023
Aprovado: 16/06/2023
Publicado: 14/09/2024

Received: 12/05/2023
Approved: 16/06/2023
Published: 14/09/2024

Autor para correspondência

Thaynara de Lima Schaun

<http://orcid.org/0009-0003-0362-4660>

Conflito de interesses/Conflicting Interests

The authors declare that they have no conflicting interests.

Como citar esse artigo / How to cite this article:

Schaun, TL, Vasques DG, Mariante Neto FP. Fatores motivacionais de idosos praticantes de um grupo de exercício físico na atenção primária à saúde de Florianópolis. *Arq. Bras. Ed. Fis., Tocantinópolis*, v. 6, n. 2, Ago./Dez. p. 78 - 88, 2023.