

Abordagens utilizadas na avaliação da motivação em idosos para a prática de exercícios físicos: uma revisão cienciométrica

Approaches used to assess motivation in older people to practice physical exercise: a scientometric review

Bruno Fernando de Souza Tavares^a, Daniel de Oliveira Vicentini^b,
Sônia Maria Marques Gomes Bertolini^c

a: Pós-Graduando Stricto Sensu do Mestrado em Promoção da Saúde do Programa de Pós-Graduação da Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Brasil

b: Doutor Professor titular da Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Brasil. Pesquisador no Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI, Brasil

c: Doutora Professora Associada da Universidade Estadual de Maringá - UEM, Brasil

RESUMO

Este artigo teve como objetivo analisar os estudos que demonstram a motivação do idoso para a prática de exercício físico, identificando assim as lacunas, instrumentos e métodos na elaboração de um estudo robusto. Trata-se de uma revisão cienciométrica. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados *Lilacs*, *PubMed* e *ScienceDirect*, utilizando os seguintes descritores e operadores booleanos: motivação AND idoso AND exercícios físicos, em inglês, português e espanhol. Os artigos foram exportados para o software *Rayyan*. O questionário de motivação mais utilizado nos estudos é o *Exercise Motivations Inventory* (20%). Foram concentradas 40% das produções na Europa. Os resultados indicam que a motivação desempenha um papel importante na adesão dos idosos aos exercícios físicos. Os fatores extrínsecos foram apontados como os principais impulsionadores dos idosos para aderirem a um programa de exercícios físicos. Destaca-se a importância da motivação para a prática de exercício físico na saúde e prevenção de doenças em pessoas idosas. No entanto, a falta de estudos abrangentes que considerem tanto os fatores motivacionais quanto os desmotivadores representa uma lacuna significativa na pesquisa.

Descritores: promoção da saúde, idoso, motivação, exercício físico

ABSTRACT

This article analyzed studies demonstrating older adults' motivation to practice physical exercise, thus identifying the gaps, instruments, and methods in robust research. This is a scientometric review. The search for studies was conducted in the *Lilacs*, *PubMed*, and *ScienceDirect* databases, using the following descriptors and Boolean operators: motivation AND older adults AND physical exercises, in English, Portuguese, and Spanish. The articles were exported to *Rayyan* software. The motivation questionnaire most used in studies is the *Exercise Motivations Inventory* (20%). 40% of production was concentrated in Europe. The results indicate that motivation is essential in older people's adherence to physical exercise. Extrinsic factors were identified as the main drivers of older adults's adherence to a physical exercise program. The importance of motivation to practice physical exercise in health and disease prevention in older people is highlighted. However, the lack of comprehensive studies that consider motivational and demotivational factors represents a significant gap in research.

Descriptors: health promotion, aged, motivation, exercise

INTRODUÇÃO

Impulsionar estilos de vida saudáveis e aprimorar as condições sociais, ambientais e econômicas são os pilares fundamentais da promoção da saúde, visando garantir uma qualidade de vida superior tanto para indivíduos quanto para comunidades¹. Essa abordagem, aliada à prevenção, que se concentra na detecção e no controle precoce de doenças e fatores de risco, desempenha um papel crucial na construção de comunidades mais saudáveis e na redução do impacto das doenças². Para a efetiva implementação dessas estratégias, é essencial o envolvimento ativo de diversos setores da sociedade, incluindo profissionais de saúde e pesquisadores³.

Os pesquisadores, por meio de uma análise criteriosa da literatura, buscam ferramentas de avaliação da pesquisa, as quais são instrumentos utilizados para coletar dados em estudos científicos⁴. Essas ferramentas podem se apresentar em diversas formas, como questionários, entrevistas, testes, entre outros⁵. São empregadas para mensurar variáveis, reunir informações e fornecer dados passíveis de análise, a fim de responder às questões de pesquisa propostas⁶.

Entre os recursos utilizados pelos pesquisadores, destacamos a pesquisa cienciométrica, que é essencial para a promoção da saúde, pois fornece uma análise quantitativa da produção científica, auxiliando na identificação de tendências, na avaliação de impactos e na detecção de lacunas no conhecimento⁷. Esta pesquisa orienta a alocação de recursos, facilita a colaboração e a comunicação entre profissionais de saúde e acelera o progresso na melhoria da saúde⁸.

Para a elaboração de um estudo cienciométrico, é necessário delimitar o assunto a ser abordado e, conseqüentemente, um desenho que estruturará a pesquisa. Dessa forma, para este artigo em específico, serão utilizadas abordagens na avaliação da motivação e das práticas de exercícios físicos, visando compreender a relação entre motivação e idosos⁹.

Considerando o contexto de organização das informações para a produção deste estudo, ampliamos o conhecimento sobre os assuntos abordados, incluindo a motivação, o exercício físico, o envelhecimento e suas inter-relações.

A motivação desempenha um papel crucial na qualidade de vida e na satisfação pessoal, especialmente para os idosos¹⁰. No estudo científico conduzido por Glidden et al.¹¹, destaca-se a importância da motivação nessa faixa etária, enfatizando o impacto do ambiente social e familiar na motivação dos idosos, a relação entre qualidade de vida e motivação nessa fase da vida, bem como a relevância de atividades estimulantes e gratificantes para manter a motivação elevada¹¹. Além disso, a psicologia do envelhecimento emprega o estudo do comportamento humano para compreender a motivação no contexto do envelhecimento¹². A motivação também é discutida em termos de interações entre organismo e ambiente, destacando a necessidade de reconhecer processos de interação relevantes no estudo da motivação¹³.

No âmbito do exercício físico, a motivação desempenha um papel crucial. O exercício físico é caracterizado como uma atividade planejada e estruturada com o objetivo de melhorar e manter a aptidão física¹⁴. Ele é fundamental para a saúde, pois o corpo humano se adapta funcional e estruturalmente ao exercício moderado e intenso, resultando em melhorias na capacidade funcional, na redução do impacto de doenças e na prevenção das mesmas¹⁵. A prática de atividades físicas é essencial para a saúde e o bem-estar dos idosos¹⁶. Ao se engajar em atividades físicas, os idosos contribuem para a manutenção de sua força física, uma vez que esta tende a diminuir entre 1,5% e 2% ao ano¹⁷. Além disso, muitos idosos encontram na prática de atividade física uma nova motivação para viver¹⁸.

O envelhecimento também merece destaque neste estudo, sendo essencial compreender sua inserção e impacto. Trata-se de um fenômeno multidimensional que abrange aspectos biológicos, sociais, políticos e demográficos, constituindo um campo de estudo em evidência no Brasil e dependente das políticas públicas para sua abordagem efetiva¹⁹. Segundo Escorsim¹⁹, a partir de 2006, houve um notável crescimento nas pesquisas relacionadas ao envelhecimento, com enfoque principalmente em saúde, avaliação cognitiva, demografia, medicamentos e avaliação funcional.

Nesse contexto, ao investigar a motivação dos idosos para a prática de exercícios físicos, obtém-se uma base sólida para avaliar essa prática em consonância com os achados da pesquisa e promover mudanças embasadas em evidências, contribuindo para a qualidade de vida tanto dos indivíduos quanto das populações²⁰. Além disso, o exercício físico tem efeitos benéficos na saúde, retardando o processo de envelhecimento e prevenindo o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas²¹. Dessa forma, a pesquisa cienciométrica pode desempenhar um papel crucial na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Assim, este estudo tem como objetivo analisar as pesquisas que abordam a motivação dos idosos para a prática de exercícios físicos, identificando lacunas, instrumentos e métodos para a elaboração de um estudo robusto.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão cienciométrica, onde a busca das pesquisas foi realizada entre os meses de dezembro de 2023 a janeiro de 2024, publicadas nas bases de dados *Lilacs*, *PubMed* e *Science Direct*. Por meio de busca avançada, foram pesquisados estudos entre janeiro de 2019 a novembro de 2023 (últimos cinco anos), com os seguintes descritores e operadores booleanos padronizados: motivação AND idoso AND exercícios físicos, em inglês, português e espanhol.

Após a busca nas bases de dados, os artigos foram exportados para o software *Rayyan*²², que consiste em um programa que auxilia na distribuição de informações das bases de dados, na análise, na organização, categorização e extração. A seleção dos estudos e extração dos dados se deu por três etapas: primeiramente os estudos foram analisados pelo título e resumo, incluindo aqueles que: 1) Tivessem abordagens de métodos que avaliaram a motivação para a prática de exercício físico; 2) Estivessem relacionados ao processo de envelhecimento, do idoso e na promoção da saúde; 3) Foram publicados em português ou espanhol ou inglês. Foram excluídos os estudos que: 1) Não passaram por *peer-review*, como também editoriais, *letters*, resenhas ou *book reviews*, *pré-print* e revisões; 2) Tivessem abordagem qualitativa; 3) Foram realizados com população que não fosse exclusivamente idosa.

Na segunda etapa, após a inclusão dos artigos por meio do título e resumo, os estudos foram analisados, separados e categorizados por motivação, idoso e exercícios físico; e na sequência foram incluídos somente aqueles que apresentavam os três itens juntos, e que fizeram uso de instrumento para avaliar a motivação do idoso para a prática de exercícios físicos.

No total foram encontrados 1.234 artigos na pesquisa e, após a exclusão de 41 artigos duplicados, nove inelegíveis, 139 de revisão e 39 de estudo com animais, foram dispostos 1.006 artigos elegíveis dos quais 338 correspondiam aos critérios. Destes, foram extraídos 62 artigos lidos na íntegra para a elegibilidade. Durante a revisão do texto completo, 10 artigos atenderam aos critérios de inclusão na revisão. A figura 1 (fluxograma) ilustra o processo de busca.

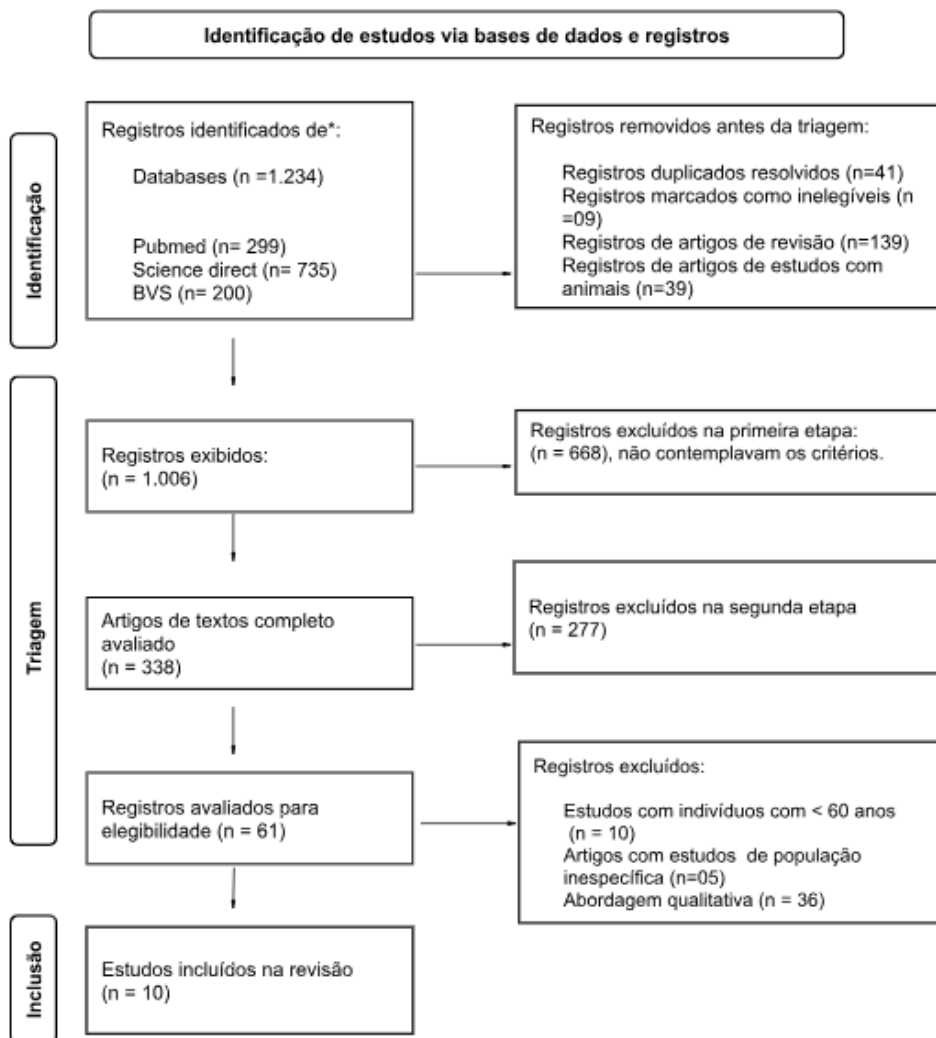


Figura 1. Fluxograma PRISMA do processo de seleção dos estudos

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1, apresentamos a relação de estudos (n=338) que abordaram os três elementos de motivação, idosos e exercícios físicos, com a possibilidade de um ou mais desses elementos aparecerem no mesmo estudo. Observa-se que a maioria dos estudos incluiu o componente de motivação (n=248), seguido pelo termo "idoso" (n=82).

É evidente que uma proporção significativa dos estudos abordou a variável "Motivação" (73,4%), enquanto uma parcela menor tratou das variáveis "Idoso" (24,3%) e "Exercícios Físicos" (14,2%). Isso sugere que a "Motivação" é um tema de considerável interesse na literatura, enquanto os temas "Idoso" e "Exercícios Físicos" são menos explorados. No entanto, é importante ressaltar que 85,8% dos estudos não incluíram a variável "Exercícios Físicos", e 75,7% não mencionaram a variável "Idoso".

Tabela 1. Separação dos estudos que apresentam Motivação, idoso e exercícios físicos

Variável	Motivação	%	Idoso	%	Exercícios físicos	%
Apresenta o item (sim)	248	73,4%	82	24,3%	48	14,2%
Não apresenta o item (não)	90	26,6%	256	75,7%	290	85,8%
Total	338	100,00%	338	100,00%	338	100,00%

Legenda: %: Percentual da distribuição das variáveis.

Fonte: elaborada pelos autores.

A Tabela 2 ilustra a distribuição dos diferentes tipos de estudos realizados. Os dados revelam que a maioria dos estudos examinados é de natureza transversal, com os estudos longitudinais e de coorte retrospectivo sendo menos comuns. Essa disparidade pode refletir as preferências metodológicas predominantes na área de pesquisa em foco.

Tabela 2. Distribuição de tipo de estudo em quantidade e percentual

Tipo de estudo	n	%
Transversal	6	60,00%
Longitudinal	3	30,00%
Coorte Retrospectivo	1	10,00%
Total	10	100,00%

Legenda: n= Número de estudos; %= Percentual da distribuição do estudo.

Fonte: elaborada pelos autores.

O Quadro 1 apresenta informações dos 10 estudos relacionados à motivação, idosos e exercícios físicos. Ele oferece detalhes sobre os autores, títulos, objetivos, desenhos do estudo, participantes, domínio e principais conclusões de cada pesquisa. Esses dados podem ser empregados para obter uma visão abrangente dos diversos estudos conduzidos nesse campo de pesquisa.

Quadro 1. Resumo dos estudos incluídos sobre o Motivação, idoso e exercícios físicos. (n=10)

Autores	Título	Objetivo	Desenh o do estudo	Participantes do estudo	Domínio	Principais conclusões
Boolani et al., 2021	Six Minutes of Physical Activity Improves Mood in Older Adults: A Pilot Study.	Examinar diferenças de humor e motivação entre adultos mais velhos após a conclusão dos 6 minutos de caminhada individualizada e a relação entre ritmo e magnitude da mudança de humor.	Transversal, controlado e randomizado.	11 participantes do estudo: homens = 3; mulheres = 8;	Influência do humor, na motivação para realizar atividade física.	Os resultados indicam que o humor é influenciado pelo ritmo da atividade. A motivação de fazer parte das práticas de exercícios, colaboram para sensação de energia física e sensação de fadiga mental como parte de um plano de tratamento abrangente.
Dantas et al., 2019	Fatores de adesão e permanência de idosos com diabetes tipo 2 a um programa de exercício físico.	Identificar os fatores que influenciam idosos com diabetes tipo 2 a praticarem exercícios físicos.	Descritivo, analítico e transversal quantitativo.	49 (5 homens e 44 mulheres).	Fatores que influenciam na prática de exercícios físicos.	Os fatores extrínsecos são os que mais influenciaram idosos com diabetes mellitus tipo 2 a aderir a um programa de exercícios físicos e a se manterem na prática.
Fang et al., 2022	Factors influencing seniors' willingness to pay intention for exercise in the civil sports and recreation centers.	Explorar os fatores que influenciam a saúde dos idosos na disposição para pagar mais por exercícios em centros esportivos e recreativos civis (CSRCs) fora do horário livre.	Método misto consiste em análises quantitativas e qualitativas.	193 amostras válidas, 104 (53,9%) são homens; 89 (46,1%) são mulheres.	A disposição dos idosos em pagar mais para promover sua saúde.	A motivação e o envolvimento com exercícios tiveram um impacto significativamente positivo na saúde dos idosos.
Fuchs et al., 2020	Device-supported training and assessment for fall prevention of community	Investigar até que ponto o treinamento em bicicleta com suporte de dispositivo de duas semanas e a avaliação do risco de queda	Estudo retrospectivo quantitativo de pré-pós de um grupo em um	10 indivíduos (5 homens e 5 mulheres).	Tecnologia associada à prevenção de quedas de idosos.	Os resultados revelaram uma elevada motivação subjetiva durante o treino e uma ligeira redução do risco de queda. Tanto o treinamento quanto a avaliação são

	y-dwelling elderly: a pre-post mixed methods study.	baseada em aplicativo são medidas viáveis para a prevenção de quedas em idosos que vivem em casa.	período de intervenção de duas semanas .			intervenções viáveis e bem recebidas, com potencial para prevenção de quedas apoiadas pela tecnologia.
Jofré-Saldía et al., 2023	Multicomponent Training in Progressive Phases Improves Functional Capacity, Physical Capacity, Quality of Life, and Exercise Motivation in Community-Dwelling Older Adults: A Randomized Clinical Trial.	Avaliar o efeito de um programa de treinamento progressivo multicomponente (PTPM) na funcionalidade, qualidade de vida (QV) e motivação para exercício (EM) em um grupo de idosos (OA) de uma comunidade.	Longitudinal, randomizado de controle.	55 participantes.	Melhora progressiva de multicomponentes em idosos.	Um PTPM melhora a funcionalidade, a qualidade de vida e a Motivação para Exercícios, e é um método seguro e eficaz para grupos comunitários de idosos.
Ladeira et al., 2019	A motivação está associada à duração e frequência da prática de atividade física em idosos?	Analisar as relações entre os fatores de motivação e a duração e frequência da prática de atividade física em idosos.	Transversal e observacional.	79 idosos de ambos os sexos.	Motivação e atividade física.	Os idosos praticam em sua maioria mais atividades físicas leves e moderadas e que os principais motivos para a prática de atividade física estão relacionados à prevenção de doenças, condição física, controle do estresse, diversão/bem-estar e afiliação.
Mikkelsen et al., 2022	The motivation for physical activity is a predictor of VO ₂ peak and is a useful parameter when	Investigar se a motivação, medir usando a regulação comportamental em um questionário de exercício (BREQ-2), prever o VO ₂ pico em pacientes	Coorte prospectivo.	182 pacientes.	Motivação da atividade física como preditor em idosos cardiopatas.	A motivação medida com o questionário BREQ-2 pode ser valiosa como ferramenta de triagem para pacientes cardíacos idosos para identificar pacientes que necessitam de

	determining the need for cardiac rehabilitation in an elderly cardiac population .	cardíacos idosos antes e depois da CR.				atenção específica para uma RC bem-sucedida.
Preissner et al., 2022	Predicting Decisional Determinants of Physical Activity Among Older Adults: An Integrated Behavior Approach.	Examinar o papel das estratégias baseadas em crenças e relacionadas à automaticidade e variáveis na predição da intenção de idosos em praticar atividade física usando o modelo Modelo Integrado de Mudança de Comportamento (IBC).	Transversal.	667 participantes (Homens 281 (42.2), mulheres 378 (56.7) e outros 8 (1.1)).	Decisões comportamentais previstas dos idosos em relação à atividade física.	Destaca a importância de múltiplos processos (social, cognitivo, hábito/automático e pós-intencional/planejamento) que formulam a atividade física e as intenções entre os idosos. Além disso, os caminhos de mediação revelaram a importância de motivação autônoma para estabelecer determinantes comportamentais proximais (intenções e hábitos).
Rodrigues et al., 2023	Motivational Correlates, Satisfaction with Life, and Physical Activity in Older Adults: A Structural Equation Analysis.	Investigar as associações entre exercício intrínseco e extrínseco, motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e atividade física entre idosos e promover a adesão aos exercícios.	Transversal.	268 idosos (59 homens, 209 mulheres).	Correlações motivacionais de idosos com a atividade física.	A motivação intrínseca e as necessidades psicológicas básicas desempenham um papel crucial na formação do comportamento de exercício e do bem-estar geral.

Sondell et al., 2019	Is the Effect of a High-Intensity Functional Exercise Program on Functional Balance Influenced by Applicability and Motivation among Older People with Dementia in Nursing Homes?	O objetivo foi avaliar se a aplicabilidade do exercício (ou seja, frequência, intensidade do exercício e eventos adversos) e a motivação estavam associadas ao efeito no equilíbrio funcional de um programa de exercícios funcionais de alta intensidade para idosos com demência em lares de idosos.	Longitudinal, ensaio clínico randomizado e controlado.	81 participantes (60 mulheres, 21 homens).	A influência de um programa de exercícios em idosos com demência institucionalizados.	A participação num programa de exercícios funcionais de alta intensidade durante 4 meses pode melhorar o equilíbrio em muitos indivíduos com demência em lares de idosos, apesar da progressão dos distúrbios demenciais e de várias condições médicas coexistentes.
-----------------------------	---	--	--	--	---	--

Fonte: elaborada pelos autores.

O estudo de Boolani et al.²³ examinou as diferenças de humor e motivação em adultos mais velhos após a realização de seis minutos de caminhada individualizada. Os resultados indicam que o humor é influenciado pelo ritmo da atividade e que a motivação desempenha um papel importante na adesão aos exercícios.

Já Dantas et al.²⁴ investigaram os fatores que influenciam a motivação e adesão de idosos com diabetes tipo 2 em um programa de exercícios físicos. Os fatores extrínsecos foram apontados como os principais impulsionadores para a adesão dos idosos ao programa.

O estudo de Fang et al.²⁵ explorou os fatores que influenciam a disposição dos idosos em pagar mais por exercícios em centros esportivos e recreativos. Os resultados mostram que a motivação e o envolvimento com exercícios têm um impacto positivo na disposição dos idosos em investir em sua saúde.

Por sua vez, Fuchs et al.²⁶ investigaram a viabilidade do treinamento e avaliação baseados em dispositivos para a prevenção de quedas em idosos que vivem em casa. Os resultados demonstraram alta motivação durante o treinamento e uma redução ligeira do risco de queda, indicando que essa abordagem é viável e bem aceita pelos idosos.

Jofré-Saldía et al.²⁷ avaliaram os efeitos de um programa de treinamento progressivo multicomponente na funcionalidade, qualidade de vida e motivação para o exercício em idosos

da comunidade. O estudo revela melhorias significativas em todas essas áreas, indicando que o programa é seguro e eficaz.

Já Ladeira et al.²⁸ analisaram a relação entre motivação e a duração e frequência da prática de atividade física em idosos. Os resultados demonstraram que os idosos praticam principalmente atividades físicas leves e moderadas, são motivados pela prevenção de doenças e pelo bem-estar físico e emocional.

Mikkelsen et al.²⁹ investigaram se a motivação é um indicador do pico de consumo de oxigênio (VO₂peak) em idosos com doenças cardíacas. O estudo sugere que a motivação medida por questionário pode ser útil na identificação de pacientes idosos que se beneficiariam da reabilitação cardíaca.

Por outro lado, Preissner et al.³⁰ examinam a influência de várias estratégias e variáveis na predição da intenção de idosos em praticar atividade física. Eles destacam a importância de múltiplos processos, como crenças sociais, cognitivas, hábitos e planejamento, na formulação das intenções de atividade física entre os idosos.

No estudo de Rodrigues et al.³¹, foram investigadas as associações entre motivação intrínseca e extrínseca, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e atividade física em 268 idosos (59 homens, 209 mulheres). Os resultados indicaram que a motivação intrínseca e as necessidades psicológicas básicas desempenham um papel crucial na formação do comportamento de exercício e no bem-estar geral dos idosos.

Por outro lado, o estudo de Sondell et al.³² teve como objetivo avaliar se a aplicabilidade do exercício e a motivação estavam associadas ao efeito no equilíbrio funcional de um programa de exercícios funcionais de alta intensidade para idosos com demência institucionalizados. Participaram do estudo 81 idosos (60 mulheres e 21 homens). Os resultados mostraram que a participação nesse programa de exercícios durante 4 meses pode melhorar o equilíbrio em muitos indivíduos com demência em instituições de idosos, mesmo considerando a progressão dos distúrbios demenciais e de outras condições médicas coexistentes.

No geral, esses estudos enfatizam a importância da motivação na participação e adesão a atividades físicas em idosos, além de fornecerem informações sobre os fatores que influenciam essa motivação e os efeitos positivos nas diferentes áreas de saúde e bem-estar.

Em relação ao país de realização do estudo, Boolani et al.²³ conduziram a pesquisa nos Estados Unidos da América com um design transversal. A amostra incluiu 11 participantes, sendo 8 do sexo feminino e 3 do sexo masculino. O instrumento utilizado foi a Escala Likert.

Dantas et al.²⁴ realizaram o estudo no Brasil utilizando um design transversal. A amostra consistiu de 49 participantes, sendo 44 do sexo feminino e 5 do sexo masculino. O instrumento empregado foi o Exercise Motivations Inventory-II (EMI-II).

Fang et al.²⁵ conduziram o estudo em Taiwan utilizando um design transversal. A amostra foi composta por 139 participantes, sendo 89 do sexo feminino e 104 do sexo masculino. O instrumento utilizado foi um questionário com 15 itens, não validado para o país.

Já Fuchs et al.²⁶ conduziram o estudo na Alemanha em um design longitudinal. A amostra incluiu 10 participantes, sendo 5 do sexo feminino e 5 do sexo masculino. O instrumento utilizado foi o Intrinsic Motivation Inventory (IMI). Jofré-Saldía et al.²⁷ realizaram o estudo no Chile em um design longitudinal. A amostra incluiu 55 participantes, sem informações sobre a distribuição dos sexos. O instrumento utilizado foi o BREQ-3.

Ladeira et al.²⁸ conduziram o estudo no Brasil em um design transversal. A amostra incluiu 79 participantes, sem dados específicos sobre o gênero dos participantes. O instrumento utilizado foi o Exercise Motivations Inventory-II (EMI-II).

Mikkelsen et al.²⁹ realizaram o estudo na Dinamarca em um design de coorte retrospectivo. A amostra incluiu 182 participantes, com 73% destes sendo do sexo masculino. O instrumento utilizado foi o BREQ-2.

Preissner et al.³⁰ conduziram o estudo nos Estados Unidos da América em um design transversal. A amostra incluiu 677 participantes, dos quais 378 eram do sexo feminino, 81 do sexo masculino e 8 que não se identificaram como masculino ou feminino. O instrumento utilizado foi o Self-Regulation Questionnaire (SRQ).

Rodrigues et al.³¹ realizaram o estudo em Portugal em um design transversal. A amostra incluiu 268 participantes, sendo 209 do sexo feminino e 59 do sexo masculino. O instrumento utilizado foi o Goal-Content Exercise Questionnaire (versão em português).

Ademais, Sondell et al.³² conduziram o estudo na Suécia em um design longitudinal. A amostra incluiu 81 participantes, sendo 60 do sexo feminino e 21 do sexo masculino. O estudo utilizou a Escala Likert.

Conforme a Tabela 3, os anos de publicação variam de 2019 a 2023. Em 2019, foram realizados três estudos (30% do total), em 2020 e 2021 foi realizado 1 estudo em cada ano (10% do total para cada ano), em 2022 foram realizados 3 estudos (30% do total), e em 2023 foram realizados 2 estudos (20% do total).

Quanto à distribuição por continente, observamos que a América do Norte realizou dois estudos (20% do total), a América do Sul realizou 3 estudos (30% do total), a Ásia realizou 1 estudo (10% do total) e a Europa realizou 4 estudos (40% do total).

Esses dados indicam que a maioria dos estudos foi realizada em 2019 e 2022, e a Europa é o continente com a maior quantidade de estudos realizados. Isso pode refletir as tendências de pesquisa e os interesses geográficos na área de estudo em questão.

Tabela 3. Produção de estudos com as variáveis motivação, idoso, exercícios físicos por ano e continente.

Ano do estudo	n	%	Estudo por continente	n	%
2019	3	30,00%	América do Norte	2	20,00%
2020	1	10,00%	América do Sul	3	30,00%
2021	1	10,00%	Ásia	1	10,00%
2022	3	30,00%	Europa	4	40,00%
2023	2	20,00%	-	-	-
Total	10	100,00%	Total	10	100,00%

Legenda: n= Número de estudos; %= Percentual da distribuição do estudo.

Fonte: elaborada pelos autores.

De forma geral, os estudos abordaram diferentes aspectos da motivação, como fatores que influenciam a adesão e permanência de idosos em programas de exercício físico, e a relação entre humor, motivação e ritmo da atividade física. Com base nos dados apresentados nas tabelas e nos resumos dos estudos mencionados, é possível fazer algumas hipóteses sobre os resultados obtidos.

No estudo de Boolani et al.²³, nos Estados Unidos, os resultados indicaram que o humor é influenciado pelo ritmo da atividade, o que é consistente com o estudo de Peixoto¹⁴. Além disso, a motivação para participar de práticas de exercícios contribui para a sensação de energia física e fadiga mental como parte de um plano de tratamento abrangente, conforme o estudo de Marques³³. Esse resultado reflete ao estudo de Lopes e Bernardo³⁴, que destaca a importância da motivação como um fator determinante para a realização e continuidade dos exercícios pelos idosos.

No estudo de Dantas et al.²⁴, no Brasil, os resultados mostraram que os fatores extrínsecos foram os que mais influenciaram a adesão e permanência dos participantes no programa. Isso está de acordo com a pesquisa de Silva³⁵, que identifica que as barreiras extrínsecas influenciam na

permanência e autopercepção. Diferente do estudo de Ângelo et al.³⁶, que afirma que os fatores intrínsecos são responsáveis para que idosos continuem em práticas de atividades físicas. Os estudos divergem justamente por serem populações e regiões demográficas distintas.

Fang et al.²⁵ em Taiwan usaram um questionário com 15 questões e os resultados indicaram que a motivação e o envolvimento com exercícios tiveram um impacto positivo na disposição dos idosos em investir em sua saúde. Isso evidencia a importância de fornecer um ambiente motivador e de qualidade para estimular a participação dos idosos em programas de exercícios, como apontado no estudo de Glidden et al.¹¹. Porém, Vieira³⁷, no Brasil, apontou que em relação à situação socioeconômica, a maior parte dos idosos não possui recursos financeiros para custear um acompanhamento em atividades físicas, mostrando a diferença demográfica e econômica do estudo anterior.

Já o artigo de Fuchs et al.²⁶, em 2020 na Alemanha, os resultados revelaram uma alta motivação dos participantes para se envolverem nas atividades de prevenção de quedas, uma ligeira redução do risco de queda, assim como Paiva et al.³⁸ explanam que promover a tomada de decisão e capacitar as pessoas idosas a permanecerem no comando de suas próprias vidas revelam a necessidade da motivação. Essa pesquisa aponta para o potencial da tecnologia como uma ferramenta motivadora para a prevenção de quedas em idosos.

Jofré-Saldía et al.²⁷, em seu estudo, avaliaram a motivação para exercícios, utilizando os instrumentos BREQ-3, onde os resultados apresentados demonstraram que um programa multicomponente melhora a motivação para exercícios. Por sua vez, Ladeira et al.²⁸ analisaram a relação entre a motivação e a duração e frequência da prática de atividade física em idosos, utilizando o Exercise Motivations Inventory-II (EMI-II). Os principais motivos para a prática de atividade física estão relacionados à prevenção de doenças, condição física, controle do estresse, diversão/bem-estar e afiliação. Isso indica que a motivação desempenha um papel importante na determinação da duração e frequência da prática de exercícios.

Mikkelsen et al.²⁹ investigaram se a motivação para a atividade física, medida utilizando o questionário BREQ-2, pode prever o VO₂pico em pacientes cardíacos idosos antes e depois da reabilitação cardíaca. Os resultados sugerem que a motivação para a atividade física pode ser uma ferramenta valiosa na triagem de pacientes cardíacos idosos, identificando aqueles que podem se beneficiar de atenção específica para uma reabilitação cardíaca.

No entanto, Preissner et al.³⁰ examinaram a predição da intenção de idosos em praticar atividade física. O estudo utilizou o Modelo Integrado de Mudança de Comportamento (IBC) para analisar as decisões comportamentais previstas dos idosos em relação à atividade física. Os resultados destacaram a importância de múltiplos processos, como social, cognitivo, hábito/automático e pós-intencional/planejamento, na formação da atividade física e das intenções entre os idosos.

Além disso, os caminhos de mediação revelaram a importância da motivação autônoma para estabelecer determinantes comportamentais proximais.

Sondell et al.³² utilizaram a Escala de Likert em sua avaliação e concluíram que é inviável antecipar a reação ao exercício de equilíbrio com base na aplicabilidade e no engajamento, o que não justifica a exclusão deste grupo do treino funcional, mesmo quando a intensidade ou o interesse pelo exercício não são altos, divergindo do estudo anterior.

Uma tendência observada é o aumento gradual no número de estudos sobre motivação, idosos e exercícios físicos ao longo dos anos, com uma maior concentração nos anos de 2019 e 2022. Isso indica um crescente interesse na área e a importância atribuída à compreensão dos fatores motivacionais que influenciam a participação dos idosos em atividades físicas.

Quanto à distribuição geográfica dos estudos, a Europa apresentou a maior quantidade de pesquisas realizadas, seguida pela América do Sul, América do Norte e Ásia. Isso pode refletir diferentes contextos sociais, culturais e sistemas de saúde dessas regiões, que podem influenciar na motivação dos idosos para a prática de exercícios.

Dentro dos estudos analisados, diferentes instrumentos foram utilizados para avaliar a motivação dos idosos, como a Escala Likert, Exercise Motivations Inventory-II (EMI-II), Questionário com 15 itens, Intrinsic Motivation Inventory (IMI), e outros. Essa diversidade de instrumentos reflete a necessidade de abordagens multidimensionais.

Os participantes dos estudos incluem tanto homens quanto mulheres, com alguns estudos também incluindo uma categoria "outros". Alguns estudos mencionam resultados estatísticos, como valores de p ou coeficientes de correlação (r), enquanto outros fornecem porcentagens relacionadas à motivação.

Vários estudos recentes têm explorado a motivação para o exercício físico em diferentes contextos e populações. Boolani et al.²³ nos EUA e Dantas et al.²⁴ no Brasil destacaram um aumento na motivação após a prática de exercícios. Fang et al.²⁵ em Taiwan notaram diferenças de gênero na motivação, enquanto Fuchs et al.²⁶ na Alemanha encontraram uma correlação positiva entre a motivação intrínseca e a prática regular de exercícios.

Jofré-Saldía et al.²⁷ no Chile observaram que os grupos de exercícios tinham maior motivação do que os grupos de controle. Ladeira et al.²⁸ no Brasil e Mikkelsen et al.²⁹ na Dinamarca notaram diferenças significativas na motivação entre diferentes grupos de idade e uma correlação positiva entre a motivação e a adesão a longo prazo aos exercícios, respectivamente.

Preissner et al.³⁰ nos EUA encontraram altos níveis de motivação identificada e intrínseca para o exercício físico. Rodrigues et al.³¹ em Portugal observaram motivação intrínseca e extrínseca

para o exercício físico. Finalmente, Sondell et al.³² na Suécia não encontraram diferenças significativas na motivação para o exercício físico entre homens e mulheres.

No geral, os estudos analisados forneceram informações importantes sobre a relação entre motivação, idosos e exercícios físicos. Eles destacam a importância de considerar fatores intrínsecos e extrínsecos para promover a motivação dos idosos na prática de exercícios, além de ressaltar a necessidade de fornecer um ambiente estimulante e adequado para a participação dos idosos em programas de exercício físico. Essas informações são essenciais para o desenvolvimento de intervenções eficazes e direcionadas à motivação e saúde dos idosos.

CONCLUSÃO

O presente estudo analisou a avaliação da motivação para a prática de exercícios físicos por pessoas idosas, destacando a importância da promoção da saúde e prevenção de doenças nesse grupo populacional. Foi ressaltada a participação ativa de profissionais de saúde e pesquisadores nesse processo, reconhecendo a motivação como um aspecto fundamental para a qualidade de vida e satisfação pessoal dos idosos.

O exercício físico foi apontado como um elemento crucial para a saúde dos idosos, promovendo melhorias na capacidade funcional e contribuindo para a prevenção de doenças crônicas degenerativas. O estudo ressalta a importância do treinamento físico como uma área fundamental para promover saúde, visando melhorar o desempenho físico com base em exercícios organizados e sistemáticos.

A cienciometria foi apresentada como uma ferramenta importante para analisar a produção científica na área, fornecendo informações sobre tendências e lacunas de conhecimento. Por meio dessa abordagem quantitativa, busca-se direcionar recursos, facilitar a colaboração e a comunicação entre profissionais de saúde, acelerando o progresso na melhoria da saúde e na qualidade de vida dos idosos.

A lacuna na pesquisa sobre a motivação dos idosos para realizar exercícios físicos reside na falta de abordagem abrangente que considere tanto os fatores motivacionais quanto os desmotivadores em um único estudo. Muitas pesquisas focam exclusivamente nos aspectos positivos, como a influência de incentivos, apoio social e benefícios à saúde. No entanto, ignorar os fatores que desencorajam a prática de exercícios, como barreiras físicas, falta de interesse ou medo de lesões, limita nossa compreensão completa do comportamento dos idosos em relação ao exercício físico. Um estudo que aborde ambas as vertentes, permitiria uma visão mais holística e informada, possibilitando o desenvolvimento de estratégias mais eficazes para promover o exercício físico entre essa população.

REFERÊNCIAS

1. Buss PM, Hartz ZM de A, Pinto LF, Rocha CMF. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020;25(12):4723–35.
2. Abrão KR, Quixabeira AP da S, Ferreira MVN. Atividade física no lazer: uma análise acerca da promoção da saúde dos profissionais das unidades básicas de saúde de Miracema do Tocantins. *Humanidades & Inovação*. 2022;9(9):352–74.
3. Gomes JF de F, Orfão NH. Desafios para a efetiva participação popular e controle social na gestão do SUS: revisão integrativa. *Saúde em Debate*. 2021;45(131):1199–213.
4. Cechinel A. O método como problema na pesquisa em literatura. *Alea: Estudos Neolatinos*. 2020;22(3):301–6.
5. Ramos DK, Ribeiro FL, Anastácio BS, Silva GA da. Elaboração de questionários: algumas contribuições. *Research, Society and Development*. 2019;8(3):01–13.
6. Bastos JES, Sousa JM de J, Silva PMN da, Aquino RL de. O Uso do Questionário como Ferramenta Metodológica: potencialidades e desafios. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*. 2023;5(3):623–36.
7. Parra MR, Coutinho RX, Pessano EFC. Um Breve Olhar Sobre a Cienciometria: Origem, Evolução, Tendências e sua Contribuição para o Ensino de Ciências. *Revista Contexto & Educação*. 2019;34(107):126–41.
8. Yano EM, Resnick A, Gluck M, Kwon H, Mistry KB. Accelerating learning healthcare system development through embedded research: Career trajectories, training needs, and strategies for managing and supporting embedded researchers. *Healthcare*. 2021;8(1):100479.
9. Inácio ALM, Schelini PW, Noronha APP. Avaliação da Motivação para Aprender com Base na Teoria da Autodeterminação. *Revista Avaliação Psicológica*. 2021;20(4).
10. Vicentini de Oliveira D, Queiroz de Souza JF, Laranjeira Granja CT, Dias Antunes M, Andrade do Nascimento Júnior JR. Satisfação com a Vida e Atitudes em Relação à Velhice de Idosos Frequentadores de Centros de Convivência em Função do Nível de Atividade Física. *Revista Psicologia e Saúde*. 2020;12(01):49–60.
11. Glidden RF, Borges CD, Pianezzer AA, Martins J. A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*. 2019;39(97):261–75.
12. Olegário KS. Qualidade de vida: Dentro do aspecto do envelhecimento e dependência de drogas. *BIUS -Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*. 2023;40(34):1–10.
13. Finotti RLG. Depressão na velhice a partir da Gestalt-terapia. *repositorio.bc.ufg.br* [Internet]. 2022 [citado 1º de janeiro de 2023]; Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/items/5e414c8a-8f3d-4e0a-98c4-c91e8a62a41e>
14. Peixoto EM. Exercício Físico: Compreendendo as Razões para Prática e seus Desfechos Psicológicos Positivos. *Revista Avaliação Psicológica*. 2021;20(01).
15. Miranda MJC de, Monteiro ER. Exercício Físico como Ferramenta Adjuvante para Prevenção da Saúde. *Epitaya E-books*. 2021;1(8):1–67.
16. Menezes GRS, Silva AS da, Silvério LC, Medeiros ACT de. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa / impact of physical activity on the quality of life of the elderly: an integrative review. *Brazilian Journal of Health Review*. 2020;3(2):2490–8.

17. Registre F. Universidade Federal do Ouro Preto Escola de Nutrição - Enut Pós-Graduação em Saúde e Nutrição Treinamento de Força em Idosos Reverte a Sarcopenia [Internet]. 2019. Disponível em: https://www.repositorio.ufop.br/bitstream/123456789/11755/1/DISSERTA%C3%87%C3%83O_Treiname ntoFor%C3%A7aIdosos.pdf
18. Halley GF, Maciel MG, Melo C de F, Martins JC de O. Meanings of physical activity practice for the elderly. *Journal of Physical Education* [Internet]. 2021 [citado 1º de janeiro de 2022];32(e3273). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/WSKPrW4FjFDwPqvk5dPCFbB/?format=pdf&lang=pt>
19. Escorsim SM. O envelhecimento no Brasil: aspectos sociais, políticos e demográficos em análise. *Serviço Social & Sociedade*. 2021;142:427–46.
20. Faustino AM, Neves R. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde* [Internet]. 2020 [citado 1º de janeiro de 2023];12(5). Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/issue/view/138>
21. Pillatt AP, Nielsson J, Schneider RH. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa*. 2019;26(2):210–7.
22. Ouzzani M, Hammady H, Fedorowicz Z, Elmagarmid A. Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*. 2016;5(1).
23. Boolani A, Sur S, Yang D, Avolio A, Goodwin A, Mondal S, et al. Six minutes of physical activity improves mood in older adults: A pilot study. *J Geriatr Phys Ther*. 2021;44(1):18–24.
24. Dantas IV, Lima GN, Patrícia A, Maria D. Fatores de adesão e permanência de idosos com diabetes tipo 2 a um programa de exercício físico. *Conscientiae saúde (Impr)*. 2019;18(1):26–34.
25. Fang CY, Chen PY, Liao Y. Factors influencing seniors' willingness to pay intention for exercise in the civil sports and recreation centers. *Front Public Health*. 2022;10:992500–992500.
26. Fuchs D, Tiebel J, Friedrich P. Device-supported training and assessment for fall prevention of community-dwelling elderly: a pre-post mixed methods study. *Knowledge-Based and Intelligent Information & Engineering Systems: Proceedings of the 24th International Conference KES2020*. 2020;176:2322–31.
27. Jofré-Saldía E, Villalobos-Gorigoitía Á, Cofré-Bolados C, Ferrari G, M GGG. Multicomponent training in progressive phases improves functional capacity, physical capacity, quality of life, and exercise motivation in community-dwelling older adults: A randomized clinical trial. *International journal of environmental research and public health* [Internet]. 2023;20(3). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36768119/>
28. Ladeira AP, Giacomini LL, Lucas G, Andrade R, Vicentini D. A motivação está associada à duração e frequência da prática de atividade física em idosos? *Psicol rev*. 2019;28(2):339–55.
29. Mikkelsen N, Dall CH, Frederiksen M, Holdgaard A, Rasmusen H, Prescott E. The motivation for physical activity is a predictor of VO2peak and is a useful parameter when determining the need for cardiac rehabilitation in an elderly cardiac population. *PLoS One*. 2022;17(9):e0275091–e0275091.
30. Preissner CE, Charles K, Knäuper B, Kaushal N. Predicting decisional determinants of physical activity among older adults: An integrated behavior approach. *J Aging Health*. 2022;34(4):569–80.
31. Rodrigues F, Jacinto M, Couto N, Monteiro D, Monteiro AM, Forte P, et al. Motivational correlates, satisfaction with life, and physical activity in older adults: A structural equation analysis. *Medicina (Kaunas)* [Internet]. 2023;59(3). Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10052721>, <https://dx.doi.org/10.3390/medicina59030599>

32. Sondell A, Littbrand H, Holmberg H, Lindelöf N, Rosendahl E. Is the effect of a high-intensity functional exercise program on functional balance influenced by applicability and motivation among older people with dementia in nursing homes? *The journal of nutrition, health & aging*. 2019;23(10):1011–20.
33. Marques M da S. www.teses.usp.br. 2023 [citado 1º de janeiro de 2023]. Fadiga mental e exercício intermitente de alta intensidade. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39135/tde-29052023-112936/en.php>
34. Lopes DT, Bernardo H. Fatores motivacionais relacionados à prática do voleibol na terceira idade: Uma revisão integrativa. *Diálogos em Saúde* [Internet]. 2019;2(1). Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/244>
35. 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)* [Internet]. 2021 [citado 1º de janeiro de 2022];47(1). Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/53602>
36. Silva KJB. Barreiras percebidas à prática de atividade física e sua relação com fatores sociodemográfico, ambientais e comportamentais em idosos. *Repositório UFSC* [Internet]. 2023 [citado 1º de janeiro de 2023]; Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/251484>
37. Vieira THDO. Exercício Físico para a Terceira Idade [Internet]. 2021 [citado 1º de janeiro de 2023]. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/42679/1/THIAGO_HENRIQUE_DE_OLIVEIRA_VIEIRA.pdf
38. Paiva EP de, Costa MA da, Souza TC, Almeida MC de, Silva MCMN da, Loures FB. Associação entre quedas em idosos e grupo de prevenção. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2022;75(supl 4).
39. Moura S do CS de O, Damatto RL. A Prática da Atividade Física para a Melhora do Equilíbrio em Idosas com Alzheimer no Asilo Lar Vicentino de Itapeva/Sp [Internet]. 2020 [citado 1º de janeiro de 2023]. Disponível em: http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/pbwPGpwfvplsnv3_2020-9-2-20-20-28.pdf

CONTATO

Bruno Fernando Souza Tavares: brunof.s.tavares@gmail.com