UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Luara Weber Ladwig

Atividade física para além da saúde: motivação para a prática entre pessoas idosas do projeto de extensão da UFSC.

Florianópolis-SC
2026

Luara Weber Ladwig

Atividade física para além da saúde: motivação para a prática entre pessoas idosas do projeto de extensão da UFSC.

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharela em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Jucemar Benedet
Coorientador: Rômulo Ferreira Monteiro

Florianópolis-SC
2026

Ladwig, Luara Weber
Atividade física para além da saúde : motivação para a prática entre pessoas idosas do projeto de extensão da UFSC. / Luara Weber Ladwig ; orientador, Jucemar Benedet, coorientador, Rômulo Ferreira Monteiro, 2026.
76 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2026.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. motivação. 3. atividade física. 4. idosos. I. Benedet, Jucemar. II. Monteiro, Rômulo Ferreira. III. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Educação Física. IV. Título.

Luara Weber Ladwig

Atividade física para além da saúde: motivação para a prática entre pessoas idosas do projeto de extensão da UFSC.

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do título de Bacharela em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Curso de Educação Física - Bacharelado

Florianópolis, 06 de julho de 2026.



Documento assinado digitalmente
Jaison Jose Bassani
Data: 15/07/2026 12:23:05-0300
CPF: ***.608.329-**
Verifique as assinaturas em https://v.ufsc.br

Coordenação do Curso

Banca examinadora



Documento assinado digitalmente
Jucemar Benedet
Data: 13/07/2026 18:47:38-0300
CPF: ***.189.319-**
Verifique as assinaturas em https://v.ufsc.br

Prof. Dr. Jucemar Benedet, Orientador



Documento assinado digitalmente
Cintia de La Rocha Freitas
Data: 13/07/2026 22:06:58-0300
CPF: ***.422.510-**
Verifique as assinaturas em https://v.ufsc.br

Profa. Dra. Cíntia de La Rocha Freitas
Universidade Federal de Santa Catarina



Documento assinado digitalmente
CARLA ELANE SILVA DOS SANTOS
Data: 13/07/2026 22:05:23-0300
CPF: ***.012.375-**
Verifique as assinaturas em https://v.ufsc.br

Profa. Dra. Carla Elane Silva dos Santos
Universidade Federal de Santa Catarina

Florianópolis-SC, 2026

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Eleni e Alexandre, e à minha irmã, Rayssa, por todo o apoio que me deram desde o início da minha trajetória acadêmica. Obrigada por sempre me incentivarem, respeitarem minhas escolhas e me darem a liberdade para seguir meus sonhos em busca daquilo que realmente me faz feliz. Amo muito vocês e sou eternamente grata por tudo o que fizeram e continuam fazendo por mim. Hoje, encerrar esta etapa e poder proporcionar esse orgulho a vocês torna esta conquista ainda mais especial.

Ao meu namorado, Gustavo, que esteve ao meu lado em todos os momentos desta caminhada. Obrigada por ouvir meus choros, arrancar risadas nos dias mais difíceis e nunca permitir que eu desistisse, mesmo quando eu mesma acreditava que não conseguiria continuar. Você me acolheu, me abraçou e me fortaleceu nos momentos em que eu mais precisei. Foi a pessoa que acompanhou de perto cada desafio, cada insegurança e cada conquista desta trajetória. Obrigada por sempre me tranquilizar e por me mostrar, tantas vezes, capacidades que eu mesma não conseguia enxergar em mim. Eu te amo muito, e sou profundamente grata por ter vivido essa fase ao seu lado.

A todos os meus amigos e familiares, que fizeram parte não apenas desta etapa acadêmica, mas da minha história. Em especial, àqueles que acompanharam meu crescimento e que hoje celebram comigo a conclusão de uma fase tão importante da minha vida. Cada um contribuiu de alguma forma para que eu chegasse até aqui. Não citarei nomes porque são muitas pessoas especiais, mas tenham certeza de que cada uma ocupa um lugar muito especial no meu coração.

Ao meu orientador, Professor Jucemar, e ao meu coorientador, Rômulo, pela dedicação, disponibilidade e tranquilidade com que conduziram este processo. Obrigada por estarem sempre dispostos a esclarecer minhas dúvidas, acolher minhas preocupações e transmitir confiança durante toda a elaboração deste trabalho. Vocês são profissionais admiráveis, e este resultado não seria possível sem toda a orientação e o apoio que me ofereceram.

A todos os alunos do projeto de extensão que aceitaram participar desta pesquisa com tanta boa vontade. Muito obrigada pelo carinho, pelas palavras de incentivo e por desejarem, diariamente, que tudo desse certo nesta etapa da minha vida. Cada um de vocês foi fundamental para a realização deste estudo e, mais do

que isso, tornaram meus dias mais leves com demonstrações de afeto, alegria e inúmeros ensinamentos que levarei para sempre comigo.

À Professora Tânia, por coordenar um projeto tão bonito e transformador e por dedicar seu trabalho, com tanto compromisso, às pessoas idosas. Agradeço pela oportunidade de fazer parte dessa iniciativa, que me mostrou, na prática, a área em que desejo atuar e reafirmou o propósito que escolhi para minha vida profissional.

À Professora Cíntia, por cada encontro pelos corredores da universidade, sempre acompanhado de um sorriso acolhedor e cheio de alegria. Obrigada por todas as disciplinas que tive a honra de cursar com a senhora, pelos abraços acolhedores e por todo o carinho que a senhora sempre teve comigo. Minha admiração vai muito além da excelente profissional que a senhora é, pois admiro também a pessoa generosa, sensível e de coração imenso que marcou minha trajetória de uma forma muito especial.

Por fim, agradeço a todos que, de alguma maneira, fizeram parte desta caminhada e contribuíram para que este sonho se tornasse realidade. Levo comigo não apenas o conhecimento adquirido ao longo da graduação, mas também as pessoas, os aprendizados, os desafios superados e as lembranças que fizeram desta trajetória uma experiência única. Esta conquista também é de cada um de vocês. Muito obrigada!

RESUMO

O envelhecimento populacional tem se intensificado nas últimas décadas, evidenciando a necessidade de estratégias que promovam saúde, autonomia e qualidade de vida para as pessoas idosas. Nesse contexto, a prática regular de atividade física destaca-se como um importante instrumento para um envelhecimento saudável, embora a adesão e a permanência nessa prática dependam de diferentes fatores motivacionais. Assim, o presente estudo teve como objetivo avaliar os fatores motivacionais associados à adesão e à permanência de pessoas idosas na prática de atividade física no projeto de extensão “Atividades Físicas para a Terceira Idade”, da Universidade Federal de Santa Catarina. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de natureza aplicada, descritiva e de delineamento transversal. A amostra foi composta por 42 participantes, sendo 27 praticantes de ginástica e 15 de voleibol, com idade igual ou superior a 60 anos. Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário sociodemográfico e a Escala de Motivação para Atividade Física e Lazer, composta por oito domínios motivacionais: competição, aparência, expectativa dos outros, afiliação, condição física, condição psicológica, maestria e diversão. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, correlação de Spearman e teste de Friedman. Os resultados demonstraram que os fatores motivacionais mais valorizados foram condição física e diversão, enquanto os menores escores foram observados nos domínios expectativa dos outros e competição. Verificou-se, ainda, correlação positiva entre o tempo de participação no projeto e os domínios expectativa dos outros, competição, maestria, condição psicológica, afiliação e aparência. Ao agrupar os domínios em aspectos biológicos, psicológicos e sociais, observou-se maior importância atribuída ao aspecto psicológico, que divergiu significativamente dos demais. Conclui-se que, embora a manutenção da saúde física constitua um importante motivo para a prática de atividade física, fatores relacionados ao prazer, ao bem-estar emocional, à percepção de competência e à realização pessoal assumem papel central na permanência das pessoas idosas em programas de atividade física. Esses achados reforçam a necessidade de desenvolver intervenções que considerem a motivação de forma multidimensional, valorizando os aspectos psicológicos e sociais envolvidos no envelhecimento ativo.

Palavras-chave: motivação; atividade física; idosos.

ABSTRACT

Population aging has accelerated in recent decades, highlighting the need for strategies that promote health, independence, and quality of life for older adults. In this context, regular physical activity (PA) stands out as an important tool for healthy aging, although adherence to and continued participation in this practice depend on various motivational factors. Thus, the present study aimed to evaluate the motivational factors associated with adherence to and continued participation in physical activity among older adults in the extension project “Physical Activities for Older Adults” at the Federal University of Santa Catarina (UFSC). This is a quantitative, applied, descriptive study with a cross-sectional design. The sample consisted of 42 participants, including 27 who practiced gymnastics and 15 who played volleyball, all aged 60 or older. Data were collected using a sociodemographic questionnaire and the Motivation Scale for Physical Activity and Leisure, which consists of eight motivational domains: competition, appearance, others’ expectations, affiliation, physical condition, psychological condition, mastery, and fun. The data were analyzed using descriptive statistics, Spearman’s correlation, and the Friedman test. The results showed that the most highly valued motivational factors were physical condition and fun, while the lowest scores were observed in the domains of others’ expectations and competition. A positive correlation was also found between the duration of participation in the project and the domains of others’ expectations, competition, mastery, psychological condition, affiliation, and appearance. When grouping the domains into biological, psychological, and social aspects, greater importance was attributed to the psychological aspect, which differed significantly from the others. It is concluded that, although maintaining physical health is an important reason for engaging in physical activity, factors related to pleasure, emotional well-being, perceived competence, and personal fulfillment play a central role in older adults’ continued participation in physical activity programs. These findings reinforce the need to develop interventions that consider motivation in a multidimensional way, emphasizing the psychological and social aspects involved in active aging.

Keywords: motivation; physical activity; third age.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO **16**
1.1 OBJETIVO GERAL 18
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 18
1.3 JUSTIFICATIVA 18
2 REVISÃO DE LITERATURA **20**
2.1 ENVELHECIMENTO 20
2.2 ATIVIDADE FÍSICA 22
2.2.1 Atividade física para pessoas idosas **23**
2.3 MOTIVAÇÃO 26
2.3.1 Motivação e atividade física **28**
2.3.2 Motivação e atividade física para pessoas idosas **30**
2.4 PROJETOS DE EXTENSÃO 32
3 MÉTODOS **34**
3.1 CARACTERÍSTICAS DA PESQUISA 34
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA 34
3.3 QUESTÕES ÉTICAS 35
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS 35
3.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS 36
3.6 ANÁLISE DOS DADOS 37
3.7 DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL 39
4 RESULTADOS **40**
4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA 40
4.2 FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA AGRUPANDO AS MODALIDADES 41
4.3 FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA SEGUNDO A MODALIDADE PRATICADA 42
4.4 ASSOCIAÇÃO ENTRE OS FATORES MOTIVACIONAIS E O TEMPO DE PARTICIPAÇÃO NO PROJETO 43
4.4.1 Distribuição dos escores dos domínios do PALMS segundo o tempo de participação no projeto **44**
4.5 FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À SAÚDE FÍSICA, AO BEM ESTAR PSICOLÓGICO E À INTERAÇÃO SOCIAL 48
5 DISCUSSÃO **50**
6 CONCLUSÃO **56**
REFERÊNCIAS **57**
APÊNDICES **67**
APÊNDICE A – Questionário Sociodemográfico 67
APÊNDICE B – versão resumida do TCLE do projeto 68
ANEXOS **69**
ANEXO A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido completo do projeto 69

ANEXO B – Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS) versão original 71
ANEXO C – versão da PALMS validada para a língua portuguesa 73
ANEXO D – versão da PALMS utilizada nas coletas 75

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, observa-se um expressivo aumento da expectativa de vida em nível mundial, fenômeno que reflete os avanços científicos, tecnológicos e sociais alcançados pela humanidade. Esse cenário tem resultado em uma transformação significativa da estrutura etária da população, caracterizada pelo crescimento acelerado do número de pessoas idosas. No Brasil, esse processo segue a mesma tendência global, exigindo novas estratégias que favoreçam um envelhecimento ativo, saudável e participativo (Lutz; Sanderson; Scherbov, 2008; Miranda; Mendes; Silva, 2016; Ogugua *et al*., 2024). O envelhecimento, compreendido como um processo biopsicossocial contínuo, envolve alterações biológicas, psicológicas e sociais que podem influenciar de maneira direta a funcionalidade, a autonomia e a qualidade de vida dos indivíduos.

Assim, promover a saúde e o bem-estar tornou-se uma prioridade para a saúde pública e para a sociedade como um todo (Beard *et al*., 2016; Dziechcias; Filip, 2014). Nesse contexto, a atividade física (AF) tem sido amplamente reconhecida como uma das principais ferramentas para a promoção da saúde e da longevidade. Diversas evidências científicas demonstram que a prática regular de AF contribui para a manutenção das capacidades físicas e cognitivas, reduz o risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e favorece o bem-estar psicológico e social. Além disso, a AF desempenha um papel essencial na prevenção da dependência funcional, na melhoria da mobilidade e na manutenção da autonomia, configurando-se como um dos pilares do envelhecimento saudável (Anchundia *et al*., 2025; Chinnasee *et al*., 2025; Pereira *et al*., 2025).

No entanto, apesar do amplo reconhecimento dos benefícios da prática, os índices de inatividade física entre pessoas idosas ainda são elevados, o que evidencia a necessidade de compreender os fatores que estimulam ou dificultam a adesão e a permanência nessa prática. Entre os fatores que influenciam o comportamento relacionado à AF, a motivação ocupa um papel central. Ela é determinante tanto para o início quanto para a continuidade da prática, sendo influenciada por aspectos intrínsecos e extrínsecos, como o prazer em realizar a atividade, o reconhecimento social, a percepção de competência e o apoio de redes interpessoais (Bauman *et al*., 2012; OMS, 2005; Peng *et al*., 2025). Estudos

baseados na Teoria da Autodeterminação (TAD) apontam que níveis mais elevados de motivação intrínseca estão associados a maior engajamento e persistência em programas de exercícios físicos. Por outro lado, estímulos extrínsecos, como recomendações médicas, recompensas sociais e resultados estéticos, também desempenham papel relevante, especialmente no início do processo de mudança comportamental. Dessa forma, compreender a motivação no contexto da AF é essencial para o desenvolvimento de estratégias que garantam a adesão e a continuidade, sobretudo em populações mais vulneráveis ao sedentarismo, como a população idosa (Sejdija; Maggio, 2025; Teixeira *et al*., 2012).

A compreensão desses aspectos ganha especial relevância quando inserida em ambientes de projetos de extensão universitária, que representam espaços de interação entre universidade e comunidade. Esses projetos, ao promoverem atividades físicas supervisionadas, não apenas contribuem para a saúde e o bem-estar dos participantes, mas também criam vínculos sociais e oportunidades de aprendizado mútuo (Paulican, 2023). O projeto de extensão “Atividades Físicas para a Terceira Idade”, desenvolvido pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), constitui um exemplo de iniciativa que alia promoção de saúde, inclusão social e formação acadêmica. Por meio dele, pessoas idosas têm acesso a práticas corporais orientadas e a um ambiente de convivência que favorece o desenvolvimento físico, emocional e social (Caingcoy, 2021).

Considerando a importância da motivação para a adoção e a manutenção da prática de AF, e reconhecendo o papel social dos projetos de extensão no incentivo ao envelhecimento ativo, torna-se fundamental investigar os fatores que impulsionam as pessoas idosas a engajarem-se e permanecerem em tais programas. Essa análise contribui não apenas para o aprimoramento das intervenções voltadas a esse público, mas também para a formulação de estratégias mais eficazes e humanizadas no campo da Educação Física. Diante do exposto, o presente trabalho busca responder a seguinte pergunta de pesquisa: Quais são os fatores motivacionais que levam as pessoas idosas a iniciarem e permanecerem na prática de AF dentro do projeto de extensão Atividades Físicas para a Terceira Idade da UFSC?

1.1 OBJETIVO GERAL

- Avaliar os fatores motivacionais associados à adesão e à permanência de pessoas idosas na prática de atividade física no projeto de extensão Atividades Físicas para a Terceira Idade da UFSC.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os principais campos motivacionais (domínios) de pessoas idosas na prática de atividade física no projeto de extensão Atividades Físicas para a Terceira Idade da UFSC.
- Descrever os domínios motivacionais, segundo modalidade praticada, de pessoas idosas na prática de atividade física no projeto de extensão Atividades Físicas para a Terceira Idade da UFSC
- Verificar a associação entre os domínios motivacionais e o tempo de participação de pessoas idosas na prática de atividade no projeto de extensão Atividades Físicas para a Terceira Idade da UFSC
- Comparar os fatores motivacionais segundo aspectos biológicos, psicológicos e sociais de pessoas idosas na prática de atividade no projeto de extensão Atividades Físicas para a Terceira Idade da UFSC.

1.3 JUSTIFICATIVA

O envelhecimento populacional é uma realidade cada vez mais evidente no cenário mundial, e o Brasil acompanha essa tendência. A elevação da expectativa de vida torna indispensável a adoção de estratégias que promovam qualidade de vida, autonomia e independência funcional entre as pessoas idosas. Nesse sentido, a prática regular de AF destaca-se como um recurso fundamental para favorecer um envelhecimento ativo e saudável, reduzindo riscos de doenças crônicas, preservando a funcionalidade e estimulando o bem-estar físico e psicológico.

No entanto, compreender a pessoa idosa apenas a partir de sua condição de saúde é insuficiente. É necessário reconhecer que este público é formado por sujeitos com histórias de vida, interesses, desejos e motivações próprias. A análise

dos fatores que levam as pessoas idosas não apenas a iniciar, mas também a manter-se em programas de AF, é um aspecto de grande relevância social e acadêmica. Para além de prescrições médicas ou necessidades físicas, a continuidade na prática pode estar relacionada a múltiplos fatores motivacionais, sejam eles intrínsecos ou extrínsecos, abrangendo dimensões sociais, emocionais, cognitivas e psicológicas. Compreender tais aspectos é essencial para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e para a criação de estratégias que garantam adesão e permanência desse público em projetos voltados ao envelhecimento saudável.

Do ponto de vista pessoal, o interesse pelo tema surgiu de forma natural ao longo da minha trajetória acadêmica, pois desde a infância venho nutrindo admiração e afeto pela população idosa. A participação no projeto de extensão da UFSC representou um marco nesse processo, despertando a curiosidade em compreender de forma mais aprofundada as motivações que levam as pessoas idosas a integrarem e permanecerem no programa. Tal vivência consolidou-se como um campo de interesse acadêmico e profissional, impulsionando a escolha do presente tema para investigação.

Assim, a justificativa deste estudo fundamenta-se em três dimensões complementares: social, pela relevância em contribuir para a qualidade de vida e bem-estar da população idosa; acadêmica, pela oportunidade de ampliar o conhecimento sobre os fatores motivacionais relacionados à adesão e permanência em atividades físicas; e pessoal, pelo vínculo afetivo e pelo interesse profissional que orientaram a escolha da temática. Dessa forma, o trabalho busca não apenas compreender os fenômenos envolvidos, mas também fornecer subsídios para práticas mais humanizadas e efetivas no campo da Educação Física.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ENVELHECIMENTO

O aumento da população idosa é um dos fenômenos mais marcantes do século XXI, configurando uma transição demográfica de alcance global. O avanço da medicina, a redução das taxas de mortalidade e fecundidade e as melhorias nas condições de vida contribuíram significativamente para o aumento da longevidade (Lutz; Sanderson; Scherbov, 2008). De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), vivemos atualmente a Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030), coordenada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Essa iniciativa constitui uma estratégia global voltada à construção de uma sociedade para todas as idades, buscando melhorar os sistemas de saúde, aumentar a participação social das pessoas idosas, evidenciando a importância de compreender com maior profundidade o processo de envelhecimento e as reais necessidades de cada indivíduo (ONU, 2020).

O crescimento acelerado desse grupo populacional reflete o progresso científico e tecnológico, mas também expõe diversos desafios sociais, econômicos e de saúde. No campo econômico, por exemplo, o sistema previdenciário enfrenta pressões crescentes, com aumento de custos e dificuldades de adaptação do mercado de trabalho às novas demandas. Na área da saúde pública, observa-se o aumento da prevalência de DCNT e a consequente necessidade de cuidados contínuos e de longo prazo, o que revela o despreparo das sociedades para lidar com este cenário (Miranda; Mendes; Silva, 2016; Ogugua *et al*., 2024; Oliveira, 2016). O envelhecimento populacional, portanto, representa uma via de mão dupla: ao mesmo tempo em que demonstra os avanços alcançados pela humanidade em ciência, tecnologia e saúde, também suscita preocupações e exige novas estratégias para garantir qualidade de vida na velhice. Nesse contexto, torna-se fundamental a adoção de políticas e ações que promovam um envelhecimento saudável, ativo e participativo, assegurando às pessoas idosas condições dignas de vida (Bloom; Canning; Lubet, 2015). A OMS (2005) prevê que, até 2050, o número de indivíduos com mais de 60 anos alcançará dois bilhões em todo o mundo, sendo cerca de 80% residentes em países em desenvolvimento.

Diante dessa perspectiva, é imperativo que governos, instituições e a sociedade em geral estejam preparados para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades trazidas por essa nova realidade demográfica. Além disso, torna-se fundamental compreender o envelhecimento como um processo natural, contínuo e inevitável do desenvolvimento humano, que se inicia desde o nascimento e se estende ao longo de toda a vida, apresentando-se de forma singular em cada indivíduo (Rose *et al*., 2012). Trata-se de um fenômeno complexo, caracterizado por significativas transformações biológicas, psicológicas e sociais que podem influenciar diretamente a qualidade de vida, e embora seja comum a todos, o envelhecer manifesta-se de forma singular em cada indivíduo, tendo ritmos distintos e respostas variadas, de acordo com fatores biológicos, comportamentais, culturais e ambientais (León; Mangin; Ballesteros, 2020; Lopes; Araújo; Nascimento, 2016).

Do ponto de vista biológico, o envelhecimento está associado a alterações estruturais e funcionais do organismo, como as mudanças na composição corporal, que incluem o aumento da adiposidade e a diminuição da massa magra, a perda progressiva da funcionalidade, incluindo diminuição de força, equilíbrio e coordenação, e ainda, uma maior suscetibilidade ao desenvolvimento de DCNT, como hipertensão, diabetes e osteoporose (Amarya; Singh; Sabharwal, 2018; Maldonado *et al*., 2023). No aspecto psicológico, destacam-se variáveis mentais e emocionais, incluindo fatores relacionados à saúde mental, bem-estar, autoestima e resiliência, perda da autonomia e da sensação de autossuficiência, o que acaba potencializando sentimentos de dependência e fragilidade (Murniati *et al*., 2022). No âmbito social, fatores como suporte familiar, redes de apoio, vínculos de amizade, participação em grupos sociais e inserção em atividades coletivas, desempenham um papel importante na sensação de pertencimento do indivíduo (Teixeira, 2020).

Segundo a OMS (2023), no Brasil, considera-se idosa a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos. Contudo, a transição para essa etapa da vida não se restringe a um marco cronológico, mas envolve mudanças físicas, mentais e emocionais que podem impactar de diferentes maneiras a experiência do envelhecer (Mitina; Young; Zhavoronkov, 2020). Estudos indicam que fatores como estilo de vida, condições de saúde, suporte social e oportunidades de participação ativa na sociedade exercem papel determinante na forma como o indivíduo vivencia o envelhecimento (Kanning; Schlicht, 2008). Assim, enquanto algumas pessoas

apresentam um processo de envelhecimento mais equilibrado e satisfatório, outras podem enfrentar maiores desafios, incluindo dificuldades de adaptação, aceitação e enfrentamento das limitações inerentes à idade avançada (Santos, 2010).

Nesse sentido, a literatura nos traz diversas evidências de que o envelhecimento é um processo biopsicossocial, o qual não se limita apenas às mudanças biológicas, mas também integra fatores psicológicos e sociais (Dziechcias; Filip, 2014). Portanto, considerando e compreendendo o contexto biopsicossocial do envelhecimento, torna-se essencial que os indivíduos adotem e mantenham um estilo de vida saudável, principalmente ao envelhecer, incorporando uma rotina que inclua bons hábitos alimentares, sono equilibrado, prática regular de AF e participação ativa na sociedade (Atallah *et al*., 2018). Essas ações, aliadas à programas de saúde e políticas públicas, contribuem para a promoção da saúde, a prevenção de doenças e a manutenção da autonomia, possibilitando um envelhecimento ativo e saudável (Beard *et al*., 2016).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA

A AF é conceituada como todo e qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético e aumento da frequência cardíaca (Caspersen; Powell; Christenson, 1985). Este movimento pode ocorrer em diferentes contextos, como nos trajetos de deslocamento, nas atividades domésticas, no ambiente de trabalho e nas atividades de lazer. Essa definição evidencia que a AF não se restringe apenas aos exercícios planejados ou ao desenvolvimento de capacidades físicas, mas está presente nas ações cotidianas, ampliando as possibilidades de intervenção e de promoção de saúde (OMS, 2024).

A prática regular de AF desempenha um papel fundamental na manutenção da funcionalidade e da mobilidade, na melhora da capacidade cardiorrespiratória e no fortalecimento do sistema musculoesquelético, além de auxiliar na prevenção e no tratamento das DCNT (OMS, 2020). Estudos epidemiológicos e revisões sistemáticas demonstram que níveis mais elevados de prática estão associados à redução do risco de mortalidade e à menor incidência de doenças crônicas. Em populações com obesidade, especificamente, verificou-se diminuição do risco de mortalidade geral e cardiovascular entre indivíduos fisicamente ativos, quando

comparados aos insuficientemente ativos (Ekelund *et al*., 2020; Martínez-vizcaíno *et al*., 2024; Warburton; Bredin, 2019). Nesse sentido, quando associada a hábitos alimentares equilibrados e a um padrão adequado de sono, a AF configura-se como componente essencial para um estilo de vida saudável, refletindo positivamente na longevidade e na qualidade de vida. Paralelamente, o comportamento sedentário (caracterizado por períodos em atividades de baixo gasto energético) tem sido apontado como fator de risco independente para o desenvolvimento de DCNT, para a redução das capacidades funcionais e para o aumento da morbimortalidade. Essa realidade reforça a urgência na implementação de estratégias que promovam não apenas o aumento dos níveis de AF, mas também a diminuição dos períodos de sedentarismo ao longo do dia (Dhuli *et al*., 2022; El Kirat *et al*., 2024; Lavie *et al*., 2019).

As diretrizes da OMS estabelecem recomendações específicas de AF para diferentes faixas etárias e grupos populacionais (como crianças, adolescentes, adultos, gestantes, entre outros), além de sugerirem limites de comportamento sedentário que não devem ser ultrapassados, de modo que o indivíduo possa alcançar os benefícios esperados da prática regular, tanto diária quanto semanal (OMS, 2020). No entanto, grande parte da população não atinge estas recomendações. Dados provenientes de análises populacionais indicam que, em escala mundial, cerca de 31% dos adultos e 80% dos adolescentes são considerados insuficientemente ativos ou totalmente inativos. Após os 60 anos de idade, observa-se ainda um aumento dos níveis de inatividade em ambos os sexos (Strain *et al*., 2024).

Este cenário evidencia a necessidade de incentivo à prática e ao desenvolvimento de novas e eficazes estratégias para reduzir o comportamento sedentário. Embora os benefícios da AF sejam amplamente reconhecidos, a conversão desse conhecimento em comportamentos sustentáveis permanece um desafio global. Nesse contexto, políticas públicas, programas educacionais e ações intersetoriais são fundamentais para estimular estilos de vida mais ativos e saudáveis em toda a população (Alghannam *et al.*, 2023).

2.2.1 Atividade física para pessoas idosas

A partir do tópico anterior, compreende-se que a prática regular de AF é essencial em todas as etapas da vida, proporcionando inúmeros benefícios quando realizada de forma contínua. Contudo, ela assume papel ainda mais relevante no processo de envelhecimento, período marcado por transformações fisiológicas, cognitivas e sociais que tornam o corpo e a mente mais suscetíveis às limitações funcionais e às doenças crônicas. Durante esse processo natural, o corpo humano passa por alterações que afetam as estruturas e funções do organismo, levando à perda progressiva da funcionalidade, conforme abordado no tópico 2.1. Nesse sentido, a AF desempenha papel fundamental na manutenção da autonomia e da qualidade de vida das pessoas idosas, pois contribui para a preservação da capacidade funcional, melhora da mobilidade articular, aumento da força e resistência muscular, além de aprimorar o equilíbrio, a coordenação motora, a agilidade e a flexibilidade. A prática regular de AF também favorece a postura corporal, a densidade mineral óssea, a capacidade cardiorrespiratória e o controle do peso corporal, aspectos essenciais para retardar os efeitos fisiológicos do envelhecimento (Izquierdo; Duque; Morley, 2021; Rebelo-Marques *et al*., 2018; Valenzuela *et al*., 2019)

Do ponto de vista biológico, sabe-se que o envelhecimento está frequentemente associado ao desenvolvimento de DCNT, como diabetes, hipertensão arterial e obesidade. Diante disso, adotar um estilo de vida ativo e saudável torna-se indispensável, e a prática regular de AF demonstra eficácia tanto na prevenção quanto no tratamento dessas condições, reduzindo fatores de risco e promovendo o bem-estar geral (Chinnasee *et al*., 2025; Xiao, 2020). Além disso, a AF contribui para a regulação dos níveis glicêmicos, melhora o perfil lipídico, auxilia no controle da pressão arterial e fortalece o sistema imunológico, aspectos que refletem diretamente na longevidade e na qualidade de vida da população idosa (Miller, 2016).

Para que as pessoas idosas possam usufruir plenamente desses benefícios, é essencial que a prática de AF seja regular e siga as diretrizes internacionais estabelecidas pela OMS. De acordo com essas recomendações, indivíduos com 65 anos ou mais devem realizar entre 150 e 300 minutos semanais de AF aeróbica de intensidade moderada, ou entre 75 e 150 minutos de intensidade vigorosa, podendo também adotar uma combinação equivalente de ambos os níveis

de intensidade ao longo da semana. Além disso, recomenda-se a inclusão de atividades que envolvam fortalecimento muscular e equilíbrio, pelo menos duas vezes por semana, com o objetivo de prevenir quedas e manter a funcionalidade física (OMS, 2020).

Entretanto, para promover um envelhecimento verdadeiramente ativo e saudável, é imprescindível compreender a AF não apenas sob a perspectiva biológica, mas também considerando os aspectos psicossociais que permeiam o envelhecimento. A dimensão social da prática de AF exerce papel relevante na vida da pessoa idosa, uma vez que atividades realizadas em grupo, em espaços públicos ou em programas comunitários favorecem a socialização e a criação de vínculos interpessoais. Essa interação estimula o sentimento de pertencimento, reduz o isolamento social e fortalece a autoestima e a autonomia dos indivíduos (Ogunjesa *et al*., 2024; Zhang *et al*., 2024). O convívio em grupo ainda proporciona trocas de experiências, promove o apoio mútuo e incentiva a continuidade da prática, contribuindo para uma vida mais participativa e integrada à sociedade (Kawaguchi *et al*, 2022; Killingback; Tsofliou; Clark, 2017).

No âmbito cognitivo e mental, os benefícios da AF também são amplamente reconhecidos. A prática regular de exercícios atua como fator protetor contra o declínio cognitivo, a demência e doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. Isso ocorre porque a AF estimula a neuroplasticidade, favorecendo o aumento do fluxo sanguíneo cerebral e a liberação de neurotransmissores relacionados à memória, ao humor e à atenção, como a dopamina e a serotonina (Iso-Markku *et al*., 2022; Yaffe *et al.*, 2001). Dessa forma, a AF é capaz de promover alterações estruturais e funcionais no cérebro, resultando em melhorias na memória, no tempo de reação, na capacidade de concentração e no raciocínio lógico (Best *et al*., 2017). Além disso, contribui para o equilíbrio emocional, para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, e para o fortalecimento da autoconfiança e da sensação de bem-estar mental, aspectos essenciais para um envelhecimento cognitiva e psicologicamente saudável (Anchundia *et al*., 2025).

Assim, é possível compreender que a AF transcende o campo físico, configurando-se como um instrumento de promoção de saúde integral. A prática não apenas retarda os efeitos biológicos do envelhecimento, mas também potencializa o desenvolvimento social, emocional e cognitivo das pessoas idosas. Desse modo, a

AF deve ser entendida para além da saúde, pois seus efeitos abrangem não apenas o corpo, mas também a mente, as relações e o sentido de viver, consolidando-se como um caminho para envelhecer com dignidade, autonomia e bem-estar (Pereira *et al.*, 2025).

2.3 MOTIVAÇÃO

Segundo o dicionário, o termo “motivação" é definido como o ato ou efeito de motivar e despertar o interesse em algo; na psicologia, corresponde ao conjunto de razões que explicam por que uma pessoa age de determinada forma (Motivação, 2025). Trata-se de um conceito amplo e multifacetado, fundamental para a compreensão do comportamento humano, pois envolve processos internos que conferem ao indivíduo energia, direção e persistência para agir em busca de seus objetivos. Assim, a motivação pode ser entendida como o elemento propulsor do comportamento, influenciando a forma como os indivíduos se engajam em diferentes atividades e contextos, sejam eles pessoais, profissionais ou sociais (Reeve, 2017).

No campo da psicologia, a motivação é amplamente estudada e representa um dos temas centrais para compreender o funcionamento humano. Pesquisadores buscam identificar os fatores que explicam por que as pessoas se comportam, pensam e persistem de determinadas maneiras, especialmente quando enfrentam desafios ou situações que exigem esforço e autorregulação (Bandhu, 2024; Baumeister, 2015). Sob essa perspectiva, a motivação pode ser entendida como um fenômeno dinâmico, sujeito a variações de acordo com o ambiente, as metas pessoais e os contextos socioculturais nos quais o sujeito está inserido. Ao longo do tempo, diferentes teorias foram desenvolvidas para explicar os processos motivacionais, abordando tanto os aspectos internos quanto os externos que influenciam a ação humana (Kaplan; Katz; Flum, 2012).

De modo geral, a literatura científica costuma dividir a motivação em dois grandes tipos: motivação intrínseca e motivação extrínseca. A motivação intrínseca refere-se aos fatores internos que levam o indivíduo a realizar determinada atividade pelo prazer, interesse ou satisfação que ela proporciona, sem a necessidade de recompensas externas. Está associada à sensação de competência, autonomia e realização pessoal. Quando o indivíduo se sente desafiado e, simultaneamente,

confiante em sua capacidade de execução, tende a apresentar maior envolvimento e persistência (Deci; Ryan, 1985, 2000; Ryan; Deci, 2000).

A motivação intrínseca constitui um dos fundamentos da Teoria da Autodeterminação (TAD), proposta por Edward Deci e Richard Ryan (1985), a qual busca compreender o grau de autonomia presente no comportamento humano. Segundo essa teoria, os indivíduos apresentam três necessidades psicológicas básicas: autonomia, entendida como a percepção de controle sobre as próprias ações; competência, relacionada ao sentimento de eficácia na realização das tarefas; e vínculo ou pertencimento, referente à necessidade de estabelecer conexões significativas com os outros. A satisfação dessas necessidades favorece níveis mais elevados de engajamento, bem-estar e autorregulação. A TAD também propõe que a motivação se organiza em um continuum de autodeterminação, que se estende da amotivação (caracterizada pela ausência de intenção para agir) à motivação intrínseca, considerada a forma mais autônoma de engajamento. Entre esses polos situam-se diferentes formas de motivação extrínseca, classificadas de acordo com o grau de internalização da regulação comportamental: regulação externa, baseada em recompensas ou punições; regulação introjetada, associada a pressões internas, como culpa ou obrigação; regulação identificada, quando o indivíduo reconhece o valor da atividade; e regulação integrada, quando a ação é plenamente incorporada aos valores e à identidade do sujeito. Essa organização evidencia que a motivação extrínseca não é um fenômeno homogêneo, mas apresenta variações qualitativas relevantes. Dessa forma, a teoria desloca o foco da quantidade para a qualidade da motivação, indicando que formas mais autodeterminadas tendem a promover maior persistência, desempenho e bem-estar psicológico (Deci; Ryan, 1985, 2000; Ryan; Deci, 2000).

A motivação extrínseca, por sua vez, está relacionada à realização de comportamentos orientados por fatores externos ao indivíduo, levando-o a agir em busca de recompensas, reconhecimento ou aprovação social. Nesses casos, a ação é guiada por consequências externas, como incentivos financeiros, elogios, feedbacks positivos ou outras formas de recompensas tangíveis e simbólicas. Embora possa ser eficaz em determinadas circunstâncias, especialmente nas fases iniciais de engajamento, sua manutenção tende a depender da continuidade desses estímulos externos, o que pode torná-la menos duradoura quando não ocorre

internalização dos motivos. Sob a perspectiva da TAD, entretanto, a motivação extrínseca não é compreendida como necessariamente negativa, mas como um construto que varia em seu grau de internalização. À medida que o indivíduo assimila os motivos externos e os integra aos seus próprios valores e metas pessoais, essa forma de regulação pode tornar-se progressivamente mais autônoma, aproximando-se de níveis mais autodeterminados de motivação (Deci; Ryan, 1985, 2000; Ryan; Deci, 2000).

Em síntese, a motivação constitui um processo psicológico complexo e fundamental para a compreensão do comportamento humano. A distinção entre motivação intrínseca e extrínseca, aliada ao entendimento do continuum de autodeterminação proposto pela TAD, permite analisar não apenas as razões que orientam a ação, mas também o grau de autonomia envolvido no comportamento. Assim, o estudo da motivação mantém-se como área central da psicologia, com implicações relevantes em contextos educacionais, esportivos, organizacionais e de saúde, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias que promovam o engajamento e o crescimento pessoal (Ryan; Deci, 2000).

2.3.1 Motivação e atividade física

Após compreender os principais conceitos e teorias acerca da motivação, torna-se relevante discutir como esse fenômeno se manifesta no contexto da AF, considerando que se trata de um dos principais fatores que determinam a adoção e a manutenção de comportamentos ativos, refletindo diretamente na saúde, na qualidade de vida e na adesão a programas de exercícios. A motivação exerce papel central no processo de mudança comportamental, especialmente no que se refere à incorporação da prática regular de AF no cotidiano dos indivíduos. Levando em conta os fatores intrínsecos e extrínsecos da motivação, é fundamental buscar estratégias que estimulem a população a aumentar seus níveis de prática de AF. Tal incentivo é particularmente importante entre os indivíduos fisicamente inativos e sedentários, que atualmente representam uma grande parcela da população mundial (Strain *et al*., 2024). A falta de motivação ou a presença de barreiras psicológicas, sociais e ambientais tem sido apontada como um dos principais obstáculos para a

adoção de hábitos ativos, reforçando a necessidade de abordagens motivacionais mais eficazes (OMS, 2022).

Nesse sentido, a TAD torna-se indispensável para compreender os mecanismos que sustentam o engajamento e a persistência em atividades físicas. Essa teoria propõe que a motivação intrínseca, caracterizada pelo interesse e prazer em realizar a atividade, ocupa um papel fundamental na adesão e continuidade da prática de AF. Quando o indivíduo pratica exercício físico por satisfação pessoal e percepção de competência, há maior probabilidade de manutenção do comportamento ativo a longo prazo, independentemente da presença de recompensas externas (Teixeira *et al*., 2012). Por outro lado, a motivação extrínseca também possui relevância no contexto da AF, principalmente entre indivíduos sedentários e/ou portadores de DCNT. Nesses casos, fatores externos como recompensas tangíveis, reconhecimento, melhora estética ou recomendações médicas, podem atuar como estímulos iniciais para a adoção de hábitos mais saudáveis. Com o tempo, tais fatores podem ser internalizados e transformados em formas mais autônomas de motivação, contribuindo para uma prática mais consistente e autorregulada (Sejdija; Maggio, 2025).

A participação ativa em práticas corporais depende, contudo, de uma série de fatores psicológicos e sociais que interagem de maneira complexa. Elementos como autoestima, percepção de competência, apoio social e redes de incentivo exercem influência direta sobre os níveis motivacionais e, consequentemente, sobre a adesão à AF. Assim, o processo motivacional não pode ser compreendido apenas sob a ótica individual, mas deve considerar também os determinantes ambientais e socioculturais que moldam o comportamento (Peng *et al*., 2025). Na busca por estratégias motivacionais eficazes, torna-se essencial reconhecer as características psicológicas e contextuais de cada indivíduo. Entender como a pessoa enfrenta as situações do cotidiano, suas crenças sobre competência e controle, bem como sua relação com o próprio corpo e com o ambiente social, é determinante para promover uma intervenção bem-sucedida. Esse diagnóstico permite compreender o estado atual da motivação intrínseca do sujeito e planejar a introdução de fatores extrínsecos que o auxiliem a desenvolver maior engajamento e prazer na prática de AF (Shodiyevich, 2025).

Os benefícios proporcionados pela prática regular de AF também se configuram como importantes fatores motivacionais, tanto de natureza intrínseca quanto extrínseca. À medida que o indivíduo percebe os resultados positivos da prática, como melhora da aptidão física, controle de peso, aumento da energia, redução do estresse e fortalecimento da autoestima, tende a apresentar maior motivação para continuar e ampliar sua participação em atividades corporais. Embora os ganhos físicos sejam frequentemente citados como principais motivos, aspectos sociais e emocionais, como o sentimento de pertencimento, o prazer na convivência e o suporte do grupo, também desempenham papel relevante nesse processo (Gavin *et al*., 2014). Dessa forma, compreender a relação entre motivação e AF é fundamental para o desenvolvimento de programas e políticas públicas que favoreçam a adesão e a manutenção da prática regular de exercícios. Estratégias que promovam autonomia, reconhecimento de competências e apoio social podem fortalecer tanto a motivação intrínseca quanto a extrínseca, contribuindo para a construção de um estilo de vida mais ativo, saudável e sustentável ao longo do tempo. Considerando que os fatores motivacionais variam de acordo com características individuais e contextuais, torna-se pertinente analisar como esses mecanismos se manifestam especificamente na população idosa, grupo que apresenta particularidades biopsicossociais relevantes para a compreensão da adesão à AF. (Teixeira *et al*., 2012).

2.3.2 Motivação e atividade física para pessoas idosas

A motivação para a prática de AF em pessoas idosas apresenta particularidades que a distinguem de outros grupos etários, ainda que os pressupostos teóricos gerais da motivação permaneçam os mesmos. No contexto do envelhecimento, os motivos associados à prática tendem a sofrer alterações qualitativas, refletindo mudanças nas prioridades, nos valores pessoais e nas condições de saúde que caracterizam essa etapa da vida. Evidências indicam que, entre pessoas idosas, razões relacionadas à manutenção da saúde, preservação da autonomia funcional e prevenção de doenças crônicas assumem papel central na decisão de iniciar e manter a prática de AF (Franco *et al.*, 2015; Netz *et al.*, 2005). Essa ênfase na funcionalidade e na independência está alinhada à perspectiva do

envelhecimento ativo proposta pela OMS (2005), que destaca a autonomia e a participação social como pilares fundamentais da qualidade de vida na velhice.

Sob a perspectiva da TAD, a adesão à AF pode ser compreendida a partir da satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e vínculo. Na velhice, a percepção de competência frequentemente relaciona-se à capacidade de desempenhar atividades cotidianas com independência, enquanto a autonomia associa-se à manutenção do controle sobre decisões pessoais e estilo de vida. O vínculo, por sua vez, assume relevância significativa, sobretudo em contextos grupais, nos quais a prática favorece a socialização e o sentimento de pertencimento. Evidências indicam que ambientes que oferecem suporte à autonomia e promovem relações interpessoais positivas tendem a favorecer maior internalização da motivação para o exercício (Teixeira *et al*., 2012; Thogersen-Ntoumani; Ntoumanis, 2007).

Estudos demonstram que, diferentemente de adultos jovens, cujos motivos frequentemente incluem estética corporal e desempenho físico, pessoas idosas tendem a priorizar metas relacionadas ao bem-estar, à saúde e à qualidade das relações sociais (Bauman *et al.*, 2012; Franco *et al.*, 2015). À luz da TAD, essa mudança pode ser interpretada como maior valorização de metas intrínsecas, como crescimento pessoal e manutenção da saúde, em detrimento de metas extrínsecas associadas à aparência ou reconhecimento social, as quais tendem a estar relacionadas a níveis menos sustentáveis de engajamento (Vansteenkiste; Lens; Deci, 2006). Nesse contexto, observa-se maior predominância de regulações identificadas e integradas, nas quais o indivíduo reconhece a importância da prática para sua saúde e qualidade de vida, incorporando-a ao seu sistema de valores pessoais. Tal processo de internalização associa-se a formas mais autodeterminadas de motivação, vinculadas a maior persistência e adesão a longo prazo (Deci; Ryan, 2000; Teixeira *et al.*, 2012).

Adicionalmente, fatores psicossociais exercem influência decisiva sobre o engajamento dessa população. Apoio familiar, incentivo profissional e ambientes acolhedores podem fortalecer a percepção de segurança, competência e pertencimento, enquanto barreiras como medo de lesões, percepção de fragilidade, limitações funcionais e ausência de suporte social podem comprometer a continuidade da prática (Bauman *et al.*, 2012; Franco *et al.*, 2015). Esses elementos

evidenciam que a adesão e a permanência de pessoas idosas em programas de AF não dependem exclusivamente de características individuais, mas resultam da interação entre fatores pessoais, sociais e contextuais. Nesse sentido, o perfil motivacional dessa população tende a privilegiar benefícios relacionados à saúde, à autonomia funcional e à interação social, em consonância com os princípios do envelhecimento ativo propostos pela OMS (2005) e com evidências provenientes de meta-análises que demonstram que intervenções fundamentadas na promoção da autonomia favorecem maior persistência e manutenção do comportamento ativo (Ntoumanis *et al.*, 2021). A compreensão dessas especificidades permite o desenvolvimento de intervenções mais adequadas às necessidades desse grupo, favorecendo a manutenção do comportamento ativo e contribuindo para um envelhecimento mais autônomo e saudável (Teixeira *et al.*, 2012).

2.4 PROJETOS DE EXTENSÃO

Os projetos de extensão universitária desempenham um papel fundamental na formação acadêmica de estudantes de ensino superior, ao promoverem a integração entre o ensino e a pesquisa, possibilitando a aplicação prática e direta dos conhecimentos adquiridos durante o curso (Amador *et al*., 2023). Dentro da extensão, os alunos têm a possibilidade de vivenciar experiências profissionais que ampliam sua perspectiva acadêmica e social, favorecendo o desenvolvimento de competências críticas, reflexivas e éticas, preparando os alunos para atuar de maneira mais consciente e comprometida com as demandas da sociedade (Souza; Kochhann, 2023).

Além de contribuírem de maneira significativa para a formação dos estudantes, os projetos de extensão universitária proporcionam múltiplos benefícios à comunidade participante (Paulican, 2023). No caso do projeto de extensão “Atividade Física para a Terceira Idade”, todos os integrantes possuem idade igual ou superior a 60 anos. Para este público, os ganhos vão além dos aspectos físicos, pois ao se inserirem no programa, participantes passam a desenvolver e potencializar um bem-estar holístico, que envolve dimensões corporais, cognitivas, emocionais e espirituais (Ciangcoy, 2021).

Um estudo realizado com projetos de extensão universitária demonstrou que, após alguns meses de intervenção, a comunidade idosa apresentou melhorias significativas nos domínios relacionados à percepção da dor e à capacidade funcional, favorecendo o aprimoramento dos aspectos físicos e contribuindo, consequentemente, para a elevação da qualidade de vida destes indivíduos (Possamai *et al*., 2015).

De forma complementar, pesquisas envolvendo participantes idosos de programas de saúde pública, dentro de unidades básicas de saúde, evidenciam uma ampla variedade de benefícios sociais e cognitivos decorrentes do envolvimento nessas iniciativas. Entre os principais resultados, destacam-se a promoção da saúde mental, a melhoria da comunicação e da socialização, o aumento da autonomia e da funcionalidade, bem como o incentivo à adoção e ao aprimoramento de hábitos saudáveis. Esses fatores, em conjunto, contribuem de forma significativa para a melhora da qualidade de vida (Hausen; Siqueira, 2025; Hoffmann *et al*., 2018).

3 MÉTODOS

3.1 CARACTERÍSTICAS DA PESQUISA

Esta pesquisa caracteriza-se como de abordagem quantitativa e natureza aplicada, uma vez que busca produzir conhecimento com potencial de aplicação prática no planejamento e aprimoramento de programas de AF destinados às pessoas idosas. Quanto aos objetivos, trata-se de um estudo analítico, pois buscou identificar e descrever os fatores motivacionais relacionados à participação de pessoas idosas em um projeto de extensão universitário, bem como verificar associações e comparar esses fatores entre diferentes aspectos motivacionais. O delineamento é transversal, com coleta de dados realizada em um único momento (Gil, 2008; Pereira, 1995).

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população do estudo foi composta por pessoas idosas participantes do projeto de extensão universitário, nas modalidades ginástica e voleibol, totalizando 84 inscritos no semestre de 2026-1.

A amostra foi do tipo não probabilística por conveniência, sendo selecionadas três turmas de atividades físicas dentre as sete turmas existentes no projeto. A escolha das turmas ocorreu em função da acessibilidade dos participantes e da viabilidade da coleta de dados. No total, 84 pessoas idosas pertencentes às turmas selecionadas eram elegíveis para participar da pesquisa.

Após a apresentação dos objetivos e procedimentos do estudo, todos os participantes das turmas selecionadas foram convidados a participar voluntariamente da pesquisa. Desses, 42 aceitaram participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), enquanto o restante (42) optou por não participar e/ou não compareceu aos dias de coleta.

Foram adotados como critérios de inclusão: possuir idade igual ou superior a 60 anos; participar ativamente de pelo menos uma das modalidades oferecidas pelo projeto; e concordar voluntariamente em participar da pesquisa mediante assinatura do TCLE. Como critérios de exclusão, foram considerados: presença de limitações

cognitivas ou dificuldades de compreensão que comprometessem o entendimento dos instrumentos de coleta de dados.

3.3 QUESTÕES ÉTICAS

Esta pesquisa seguiu as diretrizes e normas éticas estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC e aprovado sob o parecer nº 3.761.357, CAAE n° 21475019.9.0000.0121, antes do início da coleta de dados.

A participação dos voluntários ocorreu de forma livre e esclarecida, mediante assinatura do TCLE, no qual foram apresentados os objetivos, procedimentos, potenciais riscos e benefícios do estudo. Foi assegurado aos participantes o direito de recusar ou interromper sua participação a qualquer momento, sem qualquer prejuízo às atividades desenvolvidas no projeto de extensão.

Foi garantido o sigilo, a confidencialidade e o anonimato das informações coletadas, assegurando o respeito à privacidade e à dignidade dos participantes. Os dados obtidos foram utilizados exclusivamente para fins científicos e apresentados de forma agrupada, sem possibilitar a identificação individual dos participantes.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a coleta dos dados, foi utilizada a Escala de Motivação para Atividade Física e Lazer (Physical Activity and Leisure Motivation Scale; PALMS), proposta por Morris e colaboradores (Molanorouzi; Khoo; Morris, 2014), com o objetivo de avaliar os diferentes motivos que levam indivíduos à prática de atividades físicas e de lazer. A PALMS (Anexo B) é composta por 40 itens distribuídos em oito dimensões motivacionais: Competição/Ego, Aparência, Expectativa dos Outros, Afiliação, Condição Física, Condição Psicológica, Maestria e Diversão. Cada dimensão é composta por cinco itens, permitindo a avaliação de diferentes aspectos intrínsecos e extrínsecos relacionados à motivação para a prática de AF. As respostas são registradas em escala do tipo Likert de cinco pontos, variando de 1 (discordo

totalmente) a 5 (concordo totalmente), sendo escores mais elevados indicativos de maior concordância com o motivo avaliado.

A estrutura conceitual do instrumento, incluindo seus domínios motivacionais, organização dos itens e sistema de pontuação, foi baseada na versão original da PALMS. Para a elaboração da versão aplicada aos participantes deste estudo, foram utilizados como referência tanto o instrumento original em língua inglesa (Anexo A) quanto a versão adaptada e validada para a língua portuguesa por Lameiras *et al.* (2020) (Anexo C). Considerando que a versão validada encontra-se redigida em português europeu, foram realizadas adequações linguísticas pontuais para o português brasileiro, com o objetivo de facilitar a compreensão dos itens pelos participantes do estudo, tendo em vista que se trata da população idosa, preservando-se o significado conceitual das sentenças, a estrutura original do instrumento e seus respectivos domínios motivacionais.

Além da PALMS, foi aplicado um questionário sociodemográfico elaborado pela pesquisadora com o objetivo de caracterizar a amostra (Apêndice A). O instrumento contemplou informações referentes à idade, sexo, escolaridade, modalidade praticada e tempo de participação no projeto de extensão.

3.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada durante o mês de maio de 2026, junto aos participantes de três turmas do projeto de extensão universitário selecionadas para o estudo. Uma semana antes da aplicação dos instrumentos, o TCLE completo do projeto (Anexo A) foi disponibilizado nos grupos de WhatsApp das respectivas turmas, juntamente com um convite para participação voluntária na pesquisa, informando os dias e horários da coleta. Dessa forma, os participantes tiveram tempo suficiente para realizar a leitura do documento e esclarecer eventuais dúvidas junto à pesquisadora antes da coleta dos dados.

A aplicação dos instrumentos ocorreu presencialmente durante os horários habituais das atividades do projeto, durante o período destinado às aulas das turmas participantes. A coleta foi conduzida de modo a não interferir no desenvolvimento das aulas nem alterar a rotina dos participantes. Antes da distribuição dos instrumentos, os participantes receberam explicações sobre os objetivos da

pesquisa, os procedimentos de preenchimento e o caráter voluntário da participação, sendo informados de que poderiam desistir da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo às atividades realizadas no projeto.

No momento da coleta, cada participante recebeu um conjunto de documentos composto por: a) uma versão resumida do TCLE para assinatura (Apêndice B), contendo informações essenciais sobre a pesquisa, seus objetivos, riscos e benefícios, garantia de sigilo das informações e caráter voluntário da participação; b) o questionário sociodemográfico; e c) a versão da PALMS utilizada no estudo (Anexo D). Os instrumentos foram respondidos individualmente, em formato impresso, em ambiente tranquilo e adequado para o preenchimento.

Durante todo o processo de coleta, a pesquisadora permaneceu presente para fornecer orientações e esclarecer dúvidas relacionadas ao preenchimento dos instrumentos, sem interferir nas respostas dos participantes. Após a conclusão, os questionários foram recolhidos e armazenados de forma confidencial para posterior organização e análise dos dados.

3.6 ANÁLISE DOS DADOS

Inicialmente, foi realizada análise descritiva da amostra, contemplando as variáveis sociodemográficas como sexo, idade, escolaridade e tempo de participação no projeto. As variáveis categóricas foram apresentadas por meio de frequências absolutas (n) e relativas (%), enquanto as variáveis numéricas foram descritas por medidas de tendência central e dispersão, incluindo média e desvio-padrão. Para esta análise, foi feito um agrupamento de categorias nas variáveis escolaridade e tempo de participação no projeto, em decorrência de baixa frequência nas respostas. A escolaridade, que contém 10 categorias no questionário, resultou em 3 variáveis: 1) Ensino fundamental completo/incompleto, 2) Ensino médio completo/incompleto e 3) Ensino superior completo/incompleto. O tempo de participação, que contém 5 categorias no questionário, resultou também em 3 variáveis: 1) 6 meses à 1 ano, 2) entre 1 - 5 anos e 3) acima de 5 anos.

Para atender ao objetivo de identificar os principais fatores motivacionais relacionados à prática de AF, foram calculadas estatísticas descritivas dos escores dos oito domínios do PALMS: competição, aparência, expectativa dos outros,

afiliação, condição física, condição psicológica, maestria e diversão. Os resultados foram apresentados por meio de médias, desvios-padrão, medianas e amplitude dos escores, tanto para a amostra total quanto estratificados por modalidade (ginástica e voleibol).

Para analisar os fatores motivacionais associados à continuidade da participação nas atividades físicas, foi utilizada a correlação de Spearman (ρ) entre os escores dos domínios do PALMS e o tempo de participação no projeto. O tempo de participação foi classificado em cinco categorias ordinais: 1) de seis meses a um ano; 2) entre um e dois anos; 3) entre dois e cinco anos; 4) entre cinco e dez anos; e 5) acima de dez anos. Foram calculados os coeficientes de correlação e os respectivos valores de p para cada domínio motivacional e utilizado a seguinte classificação: 0,00–0,19 = muito fraca; 0,20–0,39 = fraca; 0,40–0,59 = moderada; 0,60–0,79 = forte; e 0,80–1,00 = muito forte (Evans, 1996) .

Adicionalmente, foram elaborados gráficos do tipo boxplot para a representação visual da distribuição dos escores dos domínios do PALMS segundo as categorias de tempo de participação no projeto, possibilitando a visualização das medidas de tendência central, dispersão e variabilidade dos dados.

Para melhor compreensão dos fatores motivacionais, os oito domínios do PALMS foram agrupados em três aspectos: biológico (condição física e aparência), psicológico (condição psicológica, maestria e diversão) e social (afiliação, expectativa dos outros e competição). Inicialmente, foram calculadas estatísticas descritivas para cada aspecto. Em seguida, os aspectos foram comparados por meio do teste de Friedman para amostras relacionadas, uma vez que os escores dos três aspectos foram obtidos dos mesmos participantes. Quando observadas diferenças estatisticamente significativas, realizou-se análise post hoc utilizando o teste de Wilcoxon para comparações pareadas, com correção de Bonferroni.

Em todas as análises, adotou-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Os dados foram organizados e analisados no software R (R Foundation for Statistical Computing, Viena, Áustria), versão 4.4.1.

Durante o processo de análise dos dados, nenhum participante foi excluído em razão dos critérios de exclusão ou inclusão, e também não foram desconsiderados os questionários incompletos, pois os participantes responderam a maioria das questões.

3.7 DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Declaro que, para fins acadêmicos, foram utilizadas ferramentas de inteligência artificial como apoio à elaboração deste trabalho. As plataformas Consensus e ResearchRabbit foram empregadas na busca de artigos científicos e no levantamento de referências para o embasamento teórico. O ChatGPT foi utilizado como ferramenta de apoio à revisão textual e ao aprimoramento da escrita científica.

Ressalto que a concepção do estudo, a análise e a interpretação dos dados, as conclusões apresentadas e a autoria integral deste trabalho são de minha exclusiva responsabilidade.

4 RESULTADOS

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas e o tempo de participação dos integrantes dos grupos de ginástica (n = 27) e voleibol (n = 15). Observou-se que os praticantes de ginástica apresentaram média de idade superior à dos participantes do voleibol (74,5 ± 7,4 vs. 64,6 ± 3,7 anos). Em relação ao sexo, o grupo de ginástica foi composto predominantemente por mulheres (n = 26; 96,3%), enquanto no voleibol observou-se uma distribuição mais equilibrada entre homens (n = 8; 53,3%) e mulheres (n = 7; 46,7%).

Quanto à escolaridade, entre os participantes da ginástica houve predominância do ensino médio completo/incompleto (n = 13; 48,1%), seguido do ensino fundamental completo/incompleto (n = 8; 29,6%) e ensino superior completo/incompleto (n = 6; 22,2%). No grupo de voleibol, predominou o ensino superior completo/incompleto (n = 12; 80,0%), seguido do ensino médio completo/incompleto (n = 3; 20,0%).

Em relação ao tempo de participação no projeto, observou-se maior permanência entre os integrantes da ginástica, com predominância de participantes com quatro a cinco anos de vínculo (n = 13; 48,1%), seguidos daqueles com dois a três anos (n = 10; 37,0%) e um ano (n = 4; 14,8%). Entre os praticantes de voleibol, observou-se maior frequência de participantes com dois a três anos de participação (n = 8; 53,3%), seguidos daqueles com quatro a cinco anos (n = 4; 26,7%) e um ano de vínculo (n = 3; 20,0%).

Tabela 1 - Características sociodemográficas e tempo de participação no projeto.

	Ginástica	**Voleibol**
Variáveis	n = 27	n = 15
	x ± dp	x ± dp
Idade	74,5 ± 7,4	64,6 ± 3,7
	n (%)	n (%)
Sexo		

Homens	1 (3,7%)	8 (53,3%)
Mulheres	26 (96,3%)	7 (46,7%)
Escolaridade		
Ensino fundamental completo/incompleto	8 (29,6 %)	0
Ensino médio completo/incompleto	13 (48,1%)	3 (20%)
Ensino superior completo/incompleto	6 (22,2%)	12 (80%)
Tempo de projeto		
6 meses à 1 ano	4 (14,81%	3 (20%)
entre 1 - 5 anos	10 (37,03%)	8 (53,33%)
acima de 5 anos	13 (48,14%)	4 (26,66%)

Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

4.2 FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA AGRUPANDO AS MODALIDADES

A Tabela 2 apresenta, em ordem decrescente, os domínios motivacionais para as duas modalidades agrupadas (ginástica e voleibol). Observa-se que os motivos mais valorizados pelos participantes para a prática de AF foram condição física (24,0 ± 1,7), diversão (23,6 ± 2,1) e maestria (22,3 ± 2,8). Os domínios condição psicológica (21,9 ± 3,9), afiliação (21,5 ± 3,3) e aparência (20,2 ± 5,3) também apresentaram médias relativamente elevadas. Por outro lado, os menores escores foram observados nos domínios expectativa dos outros (13,8 ± 5,4) e competição (12,1 ± 6,1).

Tabela 2 - Média, desvio padrão, mediana, mínimo e máximo dos domínios motivacionais do PALMS nas modalidades ginástica e voleibol (n = 42)

Domínio	**Média ± DP**	**Mediana**	**Mín.–Máx.**
Condição física	24,0 ± 1,7	25,0	18–25
Diversão	23,6 ± 2,1	25,0	17–25
Maestria	22,3 ± 2,8	22,0	15–25
Condição psicológica	21,9 ± 3,9	23,0	9–25
Afiliação	21,5 ± 3,3	21,0	14–25

Aparência	20,2 ± 5,3	20,5	5–25
Expectativa dos outros	13,8 ± 5,4	13,5	5–25
Competição	12,1 ± 6,1	11,0	2–25

Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

4.3 FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA SEGUNDO A MODALIDADE PRATICADA

A Tabela 3 apresenta as medidas dos escores dos domínios motivacionais dos participantes para cada modalidade: ginástica (n = 27) e voleibol (n = 15). No grupo de ginástica, as maiores médias foram observadas nos domínios condição física (24,0 pontos), diversão (23,4 pontos) e maestria (22,8 pontos). Os menores valores médios foram registrados nos domínios expectativa dos outros (16,0 pontos) e competição (13,0 pontos). No grupo de voleibol, os maiores escores médios foram observados nos domínios condição física (24,1 pontos) e diversão (24,1 pontos), seguidos por condição psicológica (21,5 pontos) e maestria (21,5 pontos). Os menores valores médios foram encontrados nos domínios expectativa dos outros (9,9 pontos) e competição (10,5 pontos). Em ambas as modalidades, os escores médios dos domínios variaram entre aproximadamente 10 e 24 pontos, com medianas próximas aos valores máximos possíveis em diversos domínios, especialmente condição física e diversão.

Tabela 3 - Média, desvio padrão, mediana, mínimo e máximo dos domínios motivacionais do PALMS por modalidades ginástica (n = 27) e voleibol (n = 15)

Grupo	**Domínio**	**Média ± DP**	**Mediana**	**Mín-Máx**
Ginástica (n = 27)				
	Condição física	24,0 ± 1,8	25,0	18,0–25,0
	Diversão	23,4 ± 2,4	25,0	17,0–25,0
	Maestria	22,8 ± 2,8	24,0	15,0–25,0
	Afiliação	22,1 ± 3,1	22,0	14,0–25,0
	Condição psicológica	22,1 ± 4,1	24,0	9,0–25,0
	Aparência	21,3 ± 4,9	24,0	6,0–25,0

	Expectativa dos outros	16,0 ± 4,1	15,0	8,0–22,0
	Competição	13,0 ± 6,2	12,0	5,0–25,0
voleibol (n = 15)				
	Condição física	24,1 ± 1,5	25,0	21,0–25,0
	Diversão	24,1 ± 1,4	25,0	21,0–25,0
	Condição psicológica	21,5 ± 3,5	22,0	15,0–25,0
	Maestria	21,5 ± 2,6	22,0	16,0–25,0
	Afiliação	20,4 ± 3,4	20,0	16,0–25,0
	Aparência	18,2 ± 5,6	18,0	5,0–25,0
	Competição	10,5 ± 5,8	11,0	2,0–24,0
	Expectativa dos outros	9,9 ± 5,2	9,0	5,0–25,0

Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

4.4 ASSOCIAÇÃO ENTRE OS FATORES MOTIVACIONAIS E O TEMPO DE PARTICIPAÇÃO NO PROJETO

A Tabela 4 apresenta os coeficientes de correlação de Spearman entre os domínios do PALMS e o tempo de participação no projeto. Os coeficientes variaram de 0,144 a 0,623. Foi observada correlação positiva forte para o domínio expectativa dos outros ($\rho = 0,623$; $p < 0,001$). Os domínios competição ($\rho = 0,589$; $p < 0,001$), maestria ($\rho = 0,464$; $p = 0,002$), condição psicológica ($\rho = 0,454$; $p = 0,003$), afiliação ($\rho = 0,446$; $p = 0,003$) e aparência ($\rho = 0,433$; $p = 0,004$) apresentaram correlações positivas de magnitude moderada. O domínio diversão apresentou correlação positiva fraca ($\rho = 0,291$; $p = 0,062$), enquanto condição física apresentou correlação positiva muito fraca ($\rho = 0,144$; $p = 0,363$). Não foram observadas correlações negativas entre os domínios avaliados e o tempo de participação no projeto.

Tabela 4 - Correlação de Spearman entre os domínios do PALMS e o tempo de participação no projeto

Domínio	**(p)**	**Valor de p**
Expectativa dos outros	0,623	**<0,001**

Competição	0,589	**<0,001**
Maestria	0,464	**0,002**
Condição psicológica	0,454	**0,003**
Afiliação	0,446	**0,003**
Aparência	0,433	**0,004**
Diversão	0,291	0,062
Condição física	0,144	0,363

Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

Nota. (ρ)=Correlação de Spearman entre os escores dos domínios do PALMS e o tempo de participação no projeto. O tempo de participação foi categorizado em cinco níveis: 1 = 6 meses a 1 ano; 2 = 1 a 2 anos; 3 = 2 a 5 anos; 4 = 5 a 10 anos; 5 = acima de 10 anos.

4.4.1 Distribuição dos escores dos domínios do PALMS segundo o tempo de participação no projeto

Foi analisada a distribuição dos escores dos domínios do PALMS em função do tempo de participação no projeto por meio de gráficos do tipo boxplot, permitindo visualizar a dispersão dos dados, os valores centrais e a distribuição dos escores em cada categoria de permanência.

De modo geral, observou-se aumento dos escores medianos nos domínios competição, expectativa dos outros, maestria, condição psicológica, afiliação e aparência conforme as categorias de tempo de participação avançavam. Esse comportamento foi mais evidente nos domínios expectativa dos outros e competição, nos quais os participantes com mais de 10 anos de participação apresentaram medianas superiores às observadas nos grupos com menor tempo de permanência.

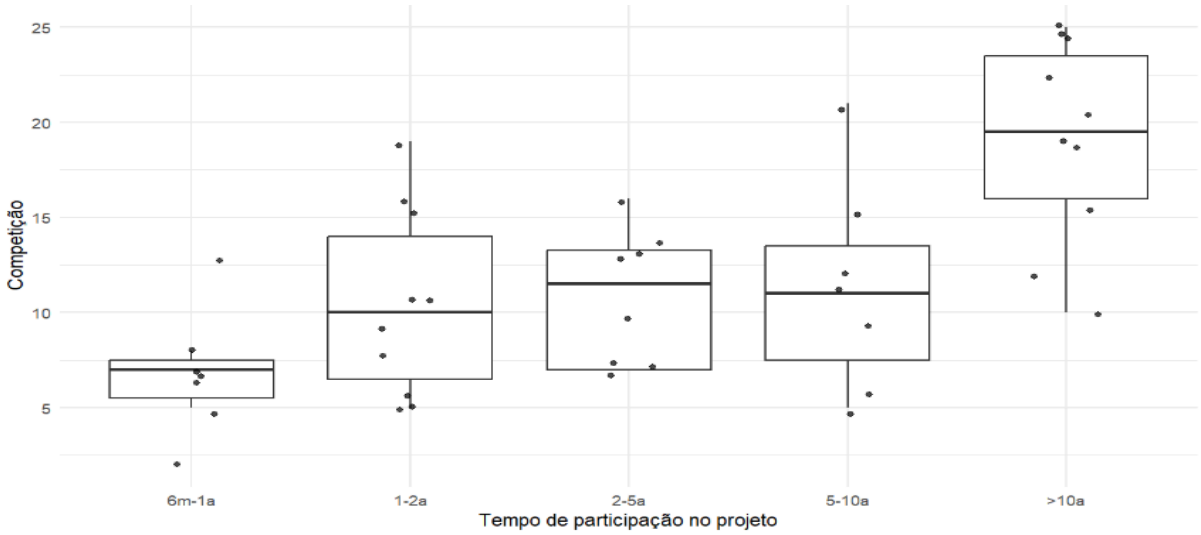
No domínio maestria, os escores apresentaram valores elevados em todas as categorias de tempo de participação, com medianas próximas aos valores máximos, especialmente entre os participantes com cinco anos ou mais de vínculo ao projeto. Comportamento semelhante foi observado nos domínios condição psicológica, afiliação e aparência, nos quais os grupos com maior tempo de participação apresentaram escores concentrados em valores mais elevados.

Por outro lado, os domínios diversão e condição física apresentaram escores elevados em praticamente todas as categorias de tempo de participação, com pequena variação entre os grupos. As medianas permaneceram próximas aos

valores máximos da escala independentemente do tempo de permanência no projeto.

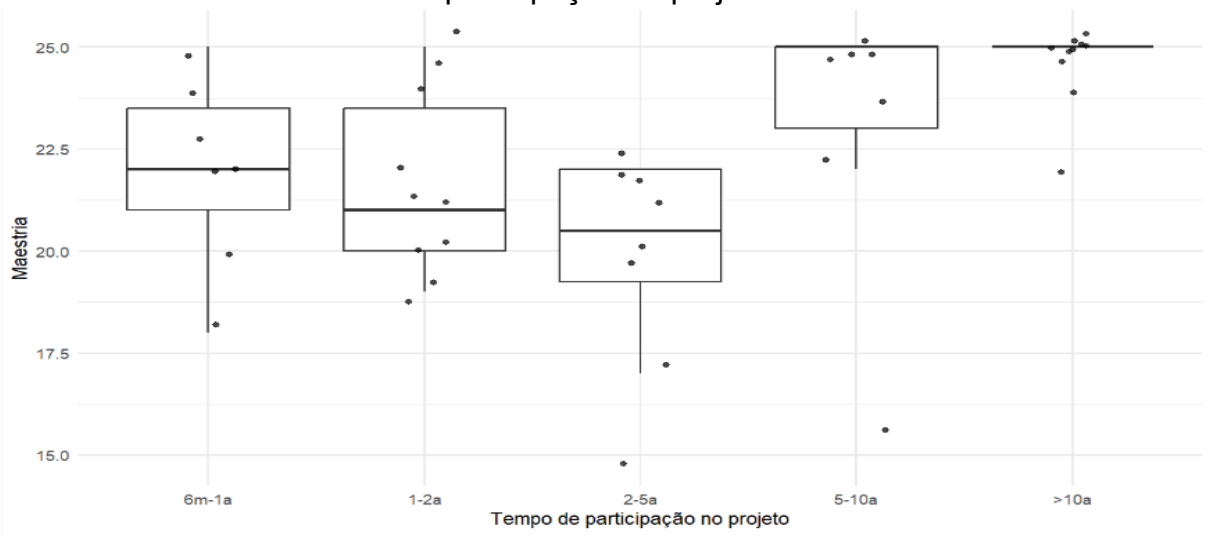
De maneira geral, os gráficos mostram uma tendência de elevação dos escores em diversos domínios motivacionais entre os participantes com maior tempo de participação, enquanto os domínios diversão e condição física mantiveram valores elevados em todas as categorias analisadas.

Figura 1 - Distribuição dos escores do domínio competição segundo o tempo de participação no projeto



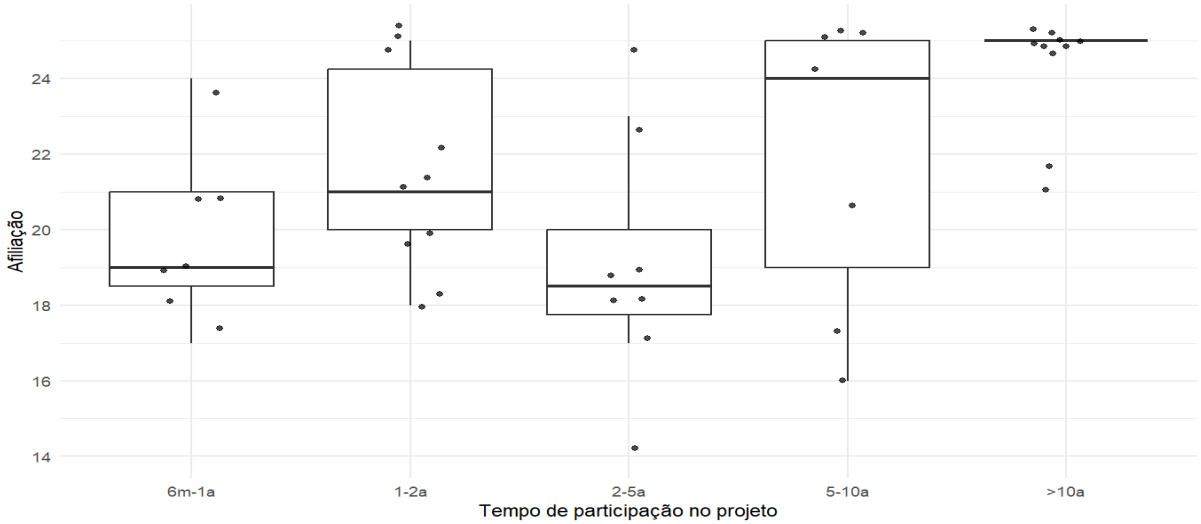
Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

Figura 2 - Distribuição dos escores do domínio maestria segundo o tempo de participação no projeto



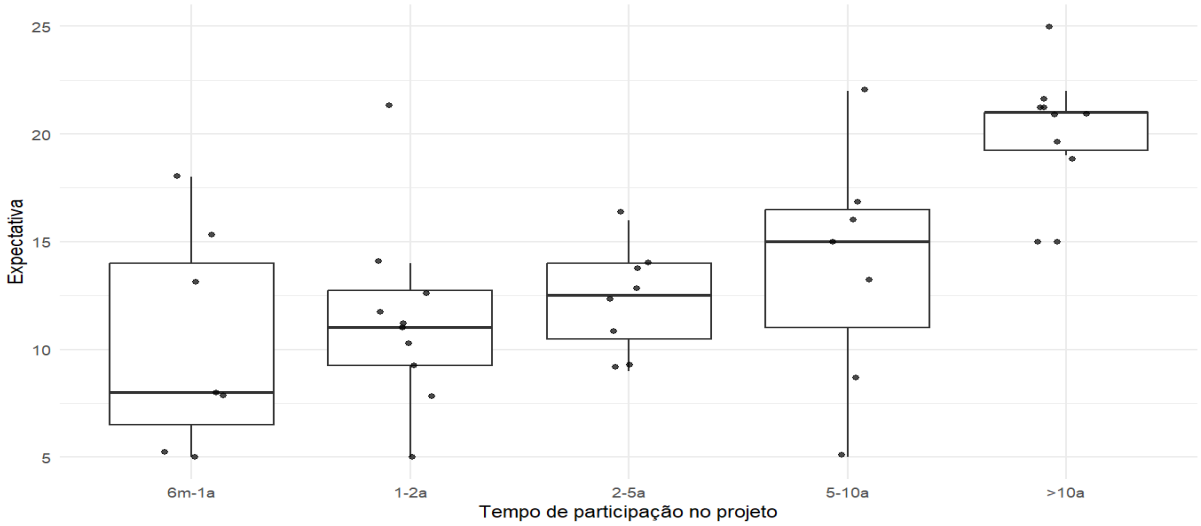
Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

Figura 3 - Distribuição dos escores do domínio afiliação segundo o tempo de participação no projeto



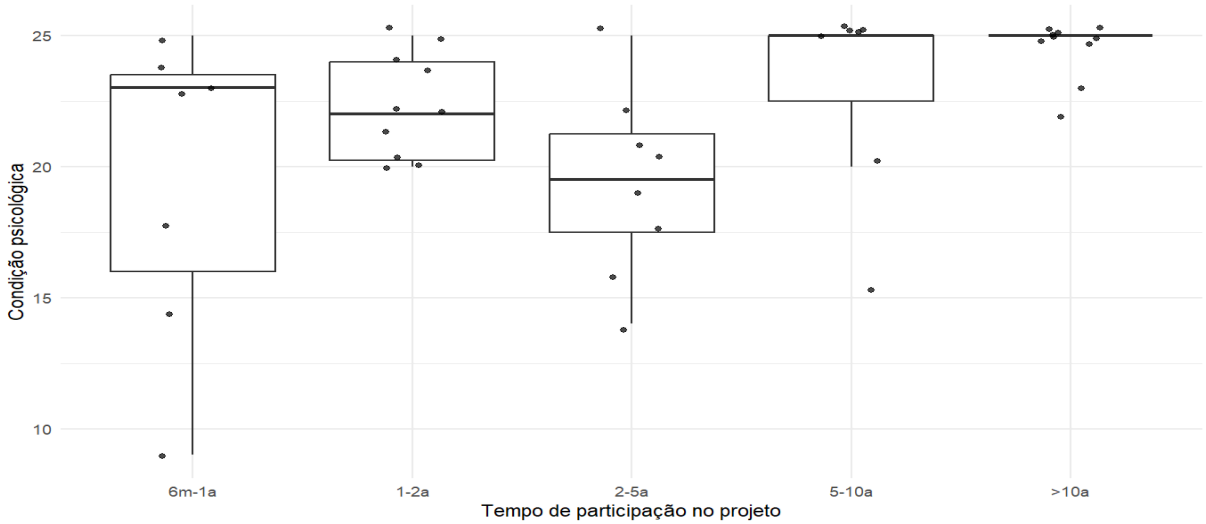
Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

Figura 4 - Distribuição dos escores do domínio expectativa dos outros segundo o tempo de participação no projeto



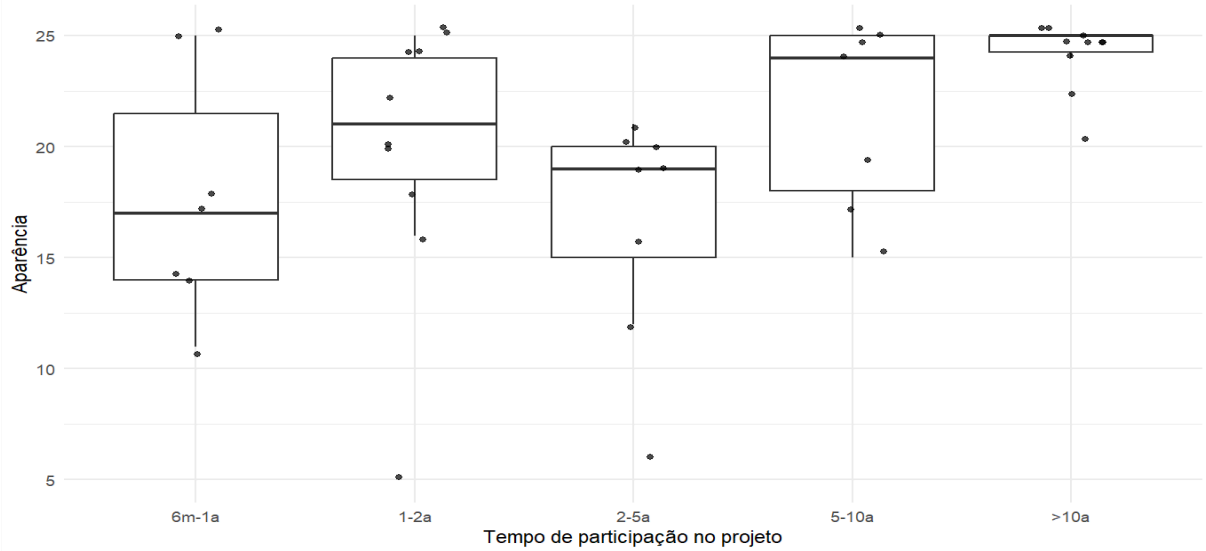
Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

Figura 5 - Distribuição dos escores do domínio condição psicológica segundo o tempo de participação no projeto



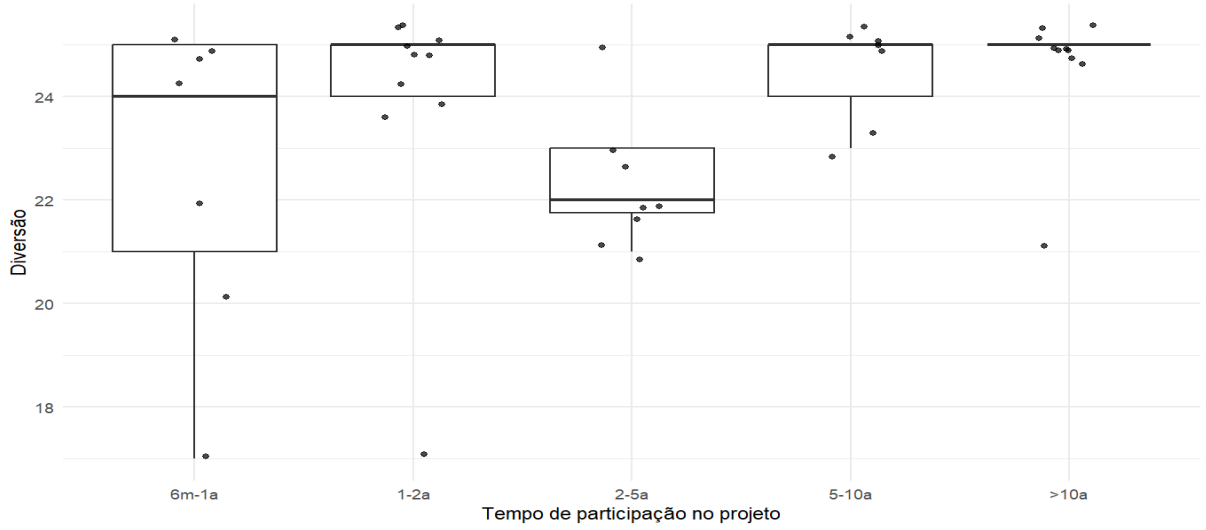
Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

Figura 6 - Distribuição dos escores do domínio aparência segundo o tempo de participação no projeto



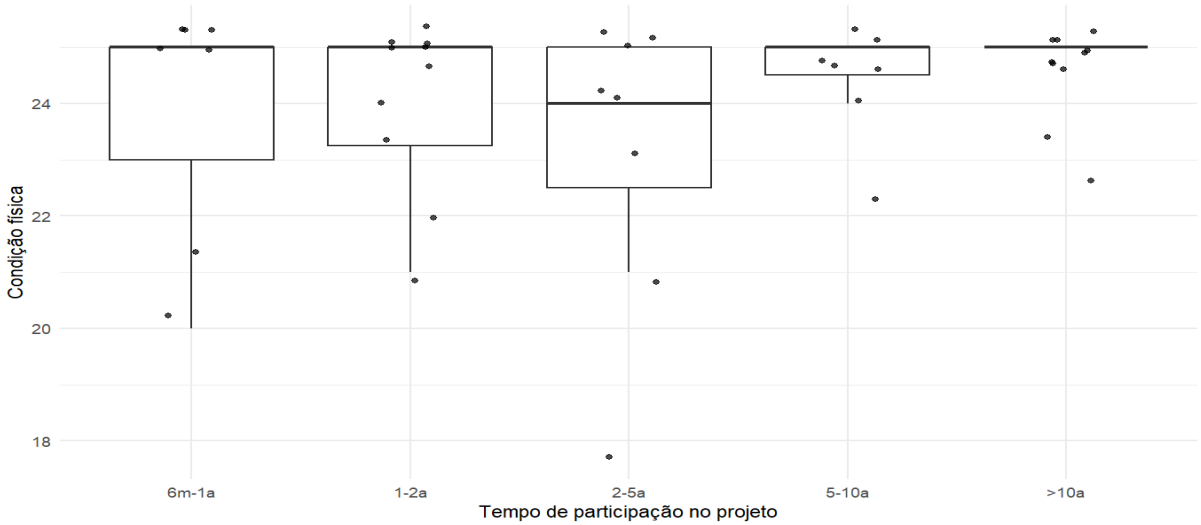
Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

Figura 7 - Distribuição dos escores do domínio diversão segundo o tempo de participação no projeto



Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

Figura 8 - Distribuição dos escores do domínio condição física segundo o tempo de participação no projeto



Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

4.5 FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À SAÚDE FÍSICA, AO BEM ESTAR PSICOLÓGICO E À INTERAÇÃO SOCIAL

A comparação entre os três aspectos por meio do teste de Friedman indicou diferença estatisticamente significativa entre os escores avaliados ($\chi^2 = 63,5$; $gl = 2$; $p < 0,001$). As análises post hoc demonstraram diferenças entre os aspectos psicológico e social ($p < 0,001$) e entre psicológico e biológico ($p < 0,001$). Não foi observada diferença estatisticamente significativa entre os aspectos social e biológico ($p = 0,199$).

Tabela 5 - Comparação entre as dimensões motivacionais relacionadas à prática de AF

Análise	**Comparação**	**Estatística**	**p**
Friedman	Aspecto psicológico × Aspecto social × Aspecto biológico	$\chi^2 = 63,5$ (gl = 2)	**<0,001**
Pós-hoc (Wilcoxon)	Aspecto psicológico × Aspecto social	—	**<0,001**
Pós-hoc (Wilcoxon)	Aspecto psicológico × Aspecto biológico	—	**<0,001**
Pós-hoc (Wilcoxon)	Aspecto social × Aspecto biológico	—	0,199

Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

Nota. O aspecto biológico foi composto pelos domínios condição física e aparência; o aspecto psicológico pelos domínios condição psicológica, maestria e diversão; e o aspecto social pelos

domínios afiliação, expectativa dos outros e competição. As comparações pareadas foram realizadas pelo teste de Wilcoxon com correção de Bonferroni.

A Tabela 6 apresenta as análises dos três aspectos motivacionais analisados. O aspecto psicológico apresentou a maior média de escore (67,8 ± 7,7 pontos), seguida pelo aspecto social (47,5 ± 12,5 pontos) e pelo aspecto biológico (44,2 ± 6,5 pontos). As medianas observadas foram de 71,0 pontos para o aspecto psicológico, 47,0 pontos para o social e 45,0 pontos para o biológico.

Tabela 6 - Estatística descritiva das dimensões motivacionais derivadas do PALMS

Aspecto	**Média ± DP**	**Mediana**	**Mín. - Máx.**
Psicológico	67,8 ± 7,7	71,0	48-75
Social	47,5 ± 12,5	47,0	28-74
Biológico	44,2 ± 6,5	45,0	26-50

Fonte: elaborado pela própria autora (2026)

Nota. O aspecto biológico foi composto pelos domínios condição física e aparência; o aspecto psicológico pelos domínios condição psicológica, maestria e diversão; e o aspecto social pelos domínios afiliação, expectativa dos outros e competição.

5 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar os fatores motivacionais associados à adesão e à permanência de pessoas idosas na prática de AF. Nesse sentido, a escala que avalia os fatores motivacionais para a prática de atividade física, neste caso a PALMS, demonstrou que tanto as turmas de ginástica quanto a de voleibol apresentaram como principais fatores motivacionais a condição física e a diversão, uma vez que esses fatores obtiveram as maiores medianas de pontuação. Ao relacionar os domínios da PALMS com o tempo de participação no projeto, observou-se uma tendência de aumento nos escores dos domínios expectativa dos outros e competição, os quais apresentaram os coeficientes mais elevados. Além disso, o agrupamento dos domínios em três aspectos permitiu observar que o aspecto psicológico apresentou maior escore, indicando que os participantes valorizam o bem-estar e a saúde mental, podendo estar relacionado ao fato de que a prática proporciona experiências de aprendizagem e diversão, contribuindo para a percepção de maior capacidade e independência entre as pessoas idosas. Em contrapartida, o aspecto biológico (condição física e aparência) apresentou menor média, sugerindo que, embora os benefícios físicos constituam um importante fator motivacional, os aspectos psicológicos assumem maior importância para essa população.

Os resultados mostraram que os fatores motivacionais com maiores valores médios foram os domínios condição física e diversão, enquanto os menores escores foram observados nos domínios expectativa dos outros e competição, resultado também visto em estudos que utilizaram a PALMS para avaliar a motivação em populações adolescentes e adultas (Labrador; Ventola, 2023; Molanorouzi; Khoo; Morris, 2014). Em um estudo realizado com praticantes de AF ao ar livre, os domínios diversão e condição física apresentaram os maiores escores, demonstrando que os participantes se motivavam pela prática em razão do prazer proporcionado pelas atividades e do desejo de manter-se fisicamente ativos, ao passo que os domínios expectativa dos outros e competição obtiveram os menores escores (Fraser; Munoz; Macrury, 2019). Ao subdividir as atividades ao ar livre em três grupos distintos (competitivo, recreativo e aventura), Fraser, Munoz e Macrury (2019) observaram que todos os participantes apresentaram a condição física e a

diversão como os fatores motivacionais mais relevantes, com diferenças pouco expressivas entre os grupos, enquanto competição e expectativa dos outros permaneceram como os domínios menos importantes. De forma semelhante, nossos resultados indicaram um padrão próximo, no qual os participantes relataram maiores médias para a condição física e a diversão, sugerindo que esses são os principais motivos para a prática de AF. No contexto do envelhecimento, entendemos que as pessoas idosas frequentemente buscam a prática para tratar doenças crônicas, melhorar a funcionalidade e aumentar a independência, utilizando-a como um importante instrumento para a manutenção da autonomia e da saúde, o que pode explicar a elevada pontuação observada no domínio condição física (Franco *et al.*, 2015; Netz *et al.*, 2005).

Nesse mesmo sentido, o domínio diversão apresentou média de escores muito próxima a da condição física e maestria, propondo que a prática ultrapassa os benefícios físicos e que os participantes sentem prazer, satisfação ao realizar as atividades e superação de desafios pessoais. O trabalho de Mainsbridge *et al.* (2025) mostrou resultados semelhantes ao investigar a motivação para a prática, no contexto do desporto em adultos. A pesquisa, feita com a população adulta e idosa (idade média: 54 anos), mostrou que os principais motivos para a prática, de acordo com os escores pontuados nos domínios da PALMS, eram prazer, condição física, afiliação e maestria, nesta ordem (Mainsbridge *et al.*, 2025). Os menores escores observados foram os domínios aparência, expectativas dos outros e competição, semelhantes aos resultados encontrados por Mainsbridge *et al.* (2025), onde os menores escores estão nos domínios aparência, competição e expectativa dos outros, respectivamente. Esses resultados são coerentes com as características do processo de envelhecimento, uma vez que, em comparação com adolescentes e adultos mais jovens, cuja prática de AF está frequentemente associada à busca por ganhos estéticos, desempenho e competitividade, as pessoas idosas tendem depender menos aprovação social e a priorizar o bem-estar, a saúde e as relações interpessoais (Bauman *et al.*, 2012; Franco *et al.*, 2015). Em conjunto, esses resultados sugerem que a motivação para a prática entre os participantes do projeto é predominantemente intrínseca, orientada por metas relacionadas à saúde e ao bem estar emocional, condição que favorece maior adesão e permanência na AF (Deci; Ryan, 2000; Ntoumanis *et al.*, 2021). Dessa forma, os achados deste trabalho

reforçam a necessidade de compreender não apenas os fatores motivacionais que levam as pessoas idosas a iniciarem ou permanecerem na prática de AF, mas também os aspectos que contribuem para sua permanência ao longo do tempo.

A correlação entre os fatores motivacionais e o tempo de participação no projeto demonstrou que participantes com maior tempo de permanência tendem a atribuir maior importância aos fatores motivacionais relacionados aos domínios expectativa dos outros e competição, enquanto que os domínios diversão e condição física apresentaram relações de menor significância com a variável tempo. Resultados semelhantes foram encontrados por Bence Cselik *et al.* (2026), que analisaram associação entre os domínios motivacionais e a frequência de exercício em jovens adultos. Os autores identificaram associações positivas entre a frequência de prática e os domínios maestria e competição, além de uma correlação positiva, embora fraca, com o domínio diversão, ao passo que o domínio condição física não apresentou associação estatisticamente significativa (Cselik *et al.*, 2026). Embora o referido estudo tenha empregado a frequência de exercício, e não o tempo de participação, os achados sugerem um padrão semelhante, indicando que um maior envolvimento com a prática de atividade física pode estar relacionado à maior valorização de motivos associados à superação de desafios e ao aperfeiçoamento pessoal.

Esses resultados não reproduzem integralmente o padrão descrito na literatura, o qual a permanência na prática de AF costuma estar mais relacionada a fatores motivacionais intrínsecos do que a fatores extrínsecos (Vansteenkiste; Lens; Deci, 2006), como os domínios expectativa dos outros e competição. Deci e Ryan (2000) ao investigarem a motivação humana, concluíram que a motivação de natureza extrínseca, embora represente um importante fator para o engajamento inicial, não é totalmente eficaz quando se trata da manutenção da prática, sendo a motivação intrínseca o principal determinante para a permanência do indivíduo em determinada atividade. Entretanto, ao interpretar os resultados no contexto específico do projeto, é possível compreender que o domínio expectativa dos outros não está relacionado à dependência de pressões e recompensas externas, mas à busca por pertencimento e à manutenção dos vínculos estabelecidos ao longo da participação. De maneira semelhante, o domínio competição parece estar relacionado à superação de desafios e ao sentimento de competência pessoal,

indicando que, quanto maior o tempo de participação, maior tende a ser o envolvimento com a prática.

A partir da análise dos gráficos dos domínios expectativa dos outros e competição (ver figuras 1 e 4), observamos uma tendência de aumento dos escores ao longo do tempo, sugerindo que os participantes com maior tempo de projeto passam a atribuir maior importância aos aspectos sociais relacionados à prática, o que pode ser explicado pelo fortalecimento dos vínculos interpessoais e pelo maior engajamento com o grupo ao longo da participação (Killingback; Tsofliou; Clark, 2017). De acordo com a TAD, tanto fatores intrínsecos, como o prazer, o interesse e a satisfação, quanto fatores relacionados ao contexto social exercem papel importante na permanência do indivíduo em determinada atividade, favorecendo o desenvolvimento da competência, da autonomia e da realização pessoal (Deci; Ryan, 1985). No contexto do envelhecimento, pessoas idosas frequentemente procuram atividades em grupo em razão das oportunidades de interação social e tendem a permanecer na prática pelo desejo de manter as amizades construídas, o que fortalece o sentimento de pertencimento e favorece um ambiente de apoio mútuo, no qual os participantes se incentivam e buscam constantemente evoluir em conjunto (Kawaguchi *et al*, 2022; Zhang *et al.*, 2024).

Em contrapartida, a análise das figuras dos domínios diversão e condição física demonstrou que ambos permaneceram relativamente constantes ao longo do tempo, indicando que os participantes valorizam os benefícios físicos e o prazer proporcionado pela prática desde o ingresso no projeto, o que está em consonância com a literatura, que aponta esses fatores como motivos iniciais e sustentadores da adesão à atividade física, especialmente em populações idosas (Baert *et al.*, 2011; Huffman *et al.*, 2020). Quando se trata da população idosa, a AF inicialmente assume um importante papel na prevenção e no tratamento de doenças crônicas, assim como a escolha da modalidade tende a estar relacionada às atividades com as quais o indivíduo se sente mais confortável em praticar (Chinnasee *et al*., 2025). Com o decorrer do tempo, a pessoa idosa passa a perceber melhorias em sua capacidade funcional e no condicionamento cardiorrespiratório, buscando cada vez mais a manutenção da saúde física. Paralelamente, também tende a experimentar maiores níveis de prazer e satisfação com as atividades realizadas, apreciando o envolvimento com a modalidade, o que contribui para a permanência e o

engajamento na prática (Nets *et al.*, 2005; Teixeira *et al.*, 2012) e isso se mostra coerente com os achados do presente estudo, uma vez que a condição física (mediana de 25) e a diversão (mediana de 25) figuraram entre os principais motivos relatados para a prática de atividade física

Ao agrupar os domínios motivacionais em três aspectos (biológico, psicológico e social), observou-se que o aspecto psicológico apresentou os maiores escores, diferindo significativamente dos aspectos social e biológico. Este resultado sugere que, para os participantes deste estudo, a prática de AF está fortemente relacionada a fatores motivacionais associados ao bem-estar emocional, ao prazer e à percepção de competência pessoal. Esses resultados corroboram com estudos recentes sobre envelhecimento saudável e AF, que observou que a prática regular contribui para o equilíbrio emocional e fortalece a sensação de bem-estar mental (Anchundia *et al*., 2025). De acordo com a TAD, esse achado é compreensível, visto que as pessoas idosas frequentemente buscam a AF como uma forma de satisfazer necessidades psicológicas básicas, especialmente as de autonomia e competência, as quais estão diretamente relacionadas ao aumento da independência e da percepção de capacidade pessoal (Deci; Ryan, 2000). Esse achado merece destaque pois, quando os domínios foram analisados isoladamente, a condição física apresentou o maior escore. Entretanto, ao serem agrupados dentro dos três aspectos, o psicológico emergiu como o principal fator motivacional. Ao relacionar esses resultados ao contexto do envelhecimento, é possível compreender que, embora a prevenção e o tratamento de doenças crônicas, a melhora da funcionalidade e o ganho de condicionamento físico sejam extremamente importantes para o engajamento inicial na prática (Netz *et al.*, 2005; OMS, 2005), quando a AF é compreendida de forma mais ampla, como instrumento de promoção da qualidade de vida e do envelhecimento saudável, os aspectos psicológicos passam a assumir papel fundamental para que as pessoas idosas desenvolvam uma relação positiva com um estilo de vida ativo (Teixeira *et al*., 2012). Nesse contexto, a prática proporciona prazer e bem estar, favorece o desenvolvimento da autonomia e da competência, e contribui para que os indivíduos atribuam maior significado à experiência de se manterem fisicamente ativos.

Entre as limitações do presente estudo, destaca-se o delineamento transversal, que impossibilita o estabelecimento de relações de causalidade entre as

variáveis investigadas. Dessa forma, embora tenham sido observadas associações entre o tempo de participação e determinados fatores motivacionais, não é possível afirmar se a permanência no projeto influenciou as motivações dos participantes ou se indivíduos com determinadas características motivacionais tendem a permanecer por mais tempo nas atividades. Estudos longitudinais poderão contribuir para uma melhor compreensão dessas relações ao longo do tempo. Outra limitação refere-se às características da amostra, composta por um número relativamente reduzido de participantes e por distribuição desigual entre os sexos nas modalidades investigadas, especialmente no grupo de ginástica, formado predominantemente por mulheres. Essa configuração impossibilitou análises mais aprofundadas acerca da influência do sexo sobre os fatores motivacionais e limita a generalização dos resultados para outras populações idosas.

Por outro lado, o presente estudo apresenta importantes potencialidades. Destaca-se a utilização da PALMS, instrumento que permitiu atender aos diferentes objetivos propostos pela pesquisa e fornecer uma avaliação abrangente dos fatores motivacionais relacionados à prática de AF. Além disso, a análise da relação entre o tempo de participação e os fatores motivacionais possibilitou identificar comportamentos distintos dos domínios ao longo da permanência no programa, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada dos fatores associados à adesão e à continuidade da prática em pessoas idosas. Adicionalmente, o agrupamento dos domínios motivacionais em aspectos biológico, psicológico e social possibilitou uma interpretação mais integrada dos resultados, fundamentada no modelo biopsicossocial do envelhecimento. Por fim, a identificação da maior importância atribuída aos aspectos psicológicos constitui um dos principais achados do estudo, reforçando evidências de que a prática de AF na velhice transcende os benefícios estritamente biológicos e está fortemente relacionada ao bem-estar, ao prazer, à percepção de competência e à realização pessoal, fornecendo importantes subsídios para o planejamento de programas de AF destinados à população idosa.

6 CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo permitiram identificar os fatores motivacionais associados à adesão e à permanência de pessoas idosas na prática de AF, explicitando que a motivação dessa população é influenciada por múltiplos fatores de natureza biológica, psicológica e social.

A partir das análises realizadas, foi possível responder ao objetivo geral e aos objetivos específicos propostos. Inicialmente, foram identificados os principais domínios motivacionais relacionados à prática de AF, destacando-se a condição física e a diversão como os fatores mais valorizados pelos participantes. A descrição dos domínios segundo a modalidade praticada demonstrou um perfil motivacional semelhante entre os praticantes de ginástica e voleibol. Além disso, verificou-se associação positiva entre o tempo de participação no projeto e diferentes domínios motivacionais, indicando que a permanência tende a fortalecer aspectos relacionados à interação social, ao sentimento de pertencimento e ao envolvimento com o grupo. Por fim, a comparação entre os aspectos biológicos, psicológicos e sociais revelou maior importância atribuída aos aspectos psicológicos, demonstrando que, embora a saúde física constitua um importante motivo para o ingresso em programas de AF, a permanência é sustentada principalmente por fatores relacionados ao prazer, ao desenvolvimento psicológico e às relações sociais construídas ao longo da participação.

Dessa forma, conclui-se que programas de AF destinados à população idosa devem contemplar não apenas objetivos voltados à saúde física, mas também estratégias que promovam experiências positivas, favoreçam as relações interpessoais e estimulem o desenvolvimento psicológico, contribuindo para a adesão, a permanência e a construção de um envelhecimento mais ativo, saudável e significativo. Nesse contexto, os resultados do presente estudo permitem compreender que a AF para as pessoas idosas vai além de um instrumento de prevenção e tratamento de doenças, configurando-se como uma importante ferramenta de promoção da saúde integral, capaz de favorecer o bem-estar físico, emocional e social, e de atribuir maior significado à experiência de envelhecer de forma ativa.

REFERÊNCIAS

ALGHANNAM, Abdullah F.; MALKIN, Jesse D.; AL-HAZZAA, Hazzaa M.; ALAHMED, Reem; EVENSON, Kelly R.; RAKIC, Severin; ALSUKAIT, Reem; HERBST, Christopher H.; ALQAHTANI, Saleh A.; FINKELSTEIN, Eric A.. Public policies to increase physical activity and reduce sedentary behavior: a narrative synthesis of ⁖reviews of reviews⁝. **Global Health Action**, [S.L.], v. 16, n. 1, p. 1-11, 6 abr. 2023. Informa UK Limited. http://dx.doi.org/10.1080/16549716.2023.2194715.

AMADOR, Bruna O.; TURATO, Patricia A.; BIM, Sílvia A.; BERARDI, Rita C. G. Sobre o Impacto da Atuação na Extensão Universitária na Formação de Estudantes. **Anais do XIV Computer On The Beach - Cotb'23**, [*S.L.*], v. 14, p. 1-6, 3 maio 2023. Universidade do Vale do Itajaí. http://dx.doi.org/10.14210/cotb.v14.p131-136.

AMARYA, Shilpa; SINGH, Kalyani; SABHARWAL, Manisha. Ageing Process and Physiological Changes. **Gerontology**, [*S.L.*], p. 1-22, 4 jul. 2018. InTech. http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.76249.

ANCHUNDIA, Odalys P. Á.; MERA, Jarol M. F.; JÁCOME, Miguel Á. E.; CHÁVEZ-ARIZALA, Jenrry F. Considerations about the importance of physical exercise in people's health and well-being. **Health Leadership And Quality Of Life**, [*S.L.*], v. 4, p. 1-6, 1 jan. 2025. AG Editor (Argentina). http://dx.doi.org/10.56294/hl2025.65.

ATALLAH, Nathalie; ADJIBADE, Moufidath; LELONG, Hélène; HERCBERG, Serge; GALAN, Pilar; ASSMANN, Karen E.; KESSE-GUYOT, Emmanuelle. How Healthy Lifestyle Factors at Midlife Relate to Healthy Aging. **Nutrients**, [*S.L.*], v. 10, n. 7, p. 1-10, 30 jun. 2018. MDPI AG. http://dx.doi.org/10.3390/nu10070854.

BAERT, Veerle; GORUS, Ellen; METS, Tony; GEERTS, Christel; BAUTMANS, Ivan. Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: a systematic review. **Ageing Research Reviews**, [S.L.], v. 10, n. 4, p. 464-474, set. 2011. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.arr.2011.04.001.

BANDHU, Din; MOHAN, Murali; NITTALA, Noel A. P.; JADHAV, Pravin; BHADAURIA, Alok; SAXENA, Kuldeep K.. Theories of motivation: a comprehensive analysis of human behavior drivers. **Acta Psychologica**, [*S.L.*], v. 244, p. 1-16, fev. 2024. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177.

BAUMAN, Adrian e; REIS, Rodrigo s; SALLIS, James F; WELLS, Jonathan C; LOOS, Ruth Jf; MARTIN, Brian W. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. **The Lancet**, [S.L.], v. 380, n. 9838, p. 258-271, jul. 2012. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60735-1.

BAUMEISTER, Roy F. Toward a general theory of motivation: problems, challenges, opportunities, and the big picture. **Motivation And Emotion**, [*S.L.*], v. 40, n. 1, p. 1-10, 23 out. 2015. Springer Science and Business Media LLC. http://dx.doi.org/10.1007/s11031-015-9521-y.

BEARD, John R.; OFFICER, Alana; CARVALHO, Islene A.; SADANA, Ritu; POT, Anne M.; MICHEL, Jean-Pierre; LLOYD-SHERLOCK, Peter; EPPING-JORDAN, Joanne; PEETERS, Geeske; MAHANANI, Wahyu R. The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. **The Lancet**, [*S.L.*], v. 387, n. 10033, p. 2145-2154, maio 2016. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(15)00516-4.

BEST, John R.; ROSANO, Caterina; AIZENSTEIN, Howard J.; TIAN, Qu; BOUDREAU, Robert M.; AYONAYON, Hilsa N.; SATTERFIELD, Suzanne; SIMONSICK, Eleanor M.; STUDENSKI, Stephanie; YAFFE, Kristine. Long-term changes in time spent walking and subsequent cognitive and structural brain changes in older adults. **Neurobiology Of Aging**, [*S.L.*], v. 57, p. 153-161, set. 2017. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2017.05.023.

BLOOM, David E.; CANNING, David; LUBET, Alyssa. Global Population Aging: facts, challenges, solutions & perspectives. **Daedalus**, [*S.L.*], v. 144, n. 2, p. 80-92, abr. 2015. MIT Press - Journals. http://dx.doi.org/10.1162/daed_a_00332.

CAINGCOY, Manuel E. University-Wide Extension Project: its impact on holistic wellness of third agers and contribution to development goals. **International Journal Of Engineering, Science And Information Technology**, [*S.L.*], v. 1, n. 1, p. 1-9, 15 jan. 2021. Universitas Malikussaleh. http://dx.doi.org/10.52088/ijesty.v1i1.34.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M.. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, [s. l], v. 100, n. 2, p. 126-131, mar. 1985.

CHINNASEE, Chamnan; BRADY, Wannaporn S.; CHOOSAKUL, Chairat; WIDIASMORO, Neni. Sport and Exercise Science: its role in health behavior and health promotion. **Handbook Of Concepts In Health, Health Behavior And Environmental Health**, [*S.L.*], v. 1228, p. 1-21, 07 jan. 2025. Springer Nature Singapore. http://dx.doi.org/10.1007/978-981-97-0821-5_116-1.

CSELIK, Bence; MAKAI, Alexandra; ÁCS, Pongrác; TUMPEK, Nikolett Ildikó; BÁTOR, Gábor László; FÓRIS, Norbert; LACZKÓ, Tamás; FILO, Csilla. Motivational Determinants of Exercise Behavior in Fitness Centers: insights from palms and public health perspectives. **Sports**, [S.L.], v. 14, n. 5, p. 170, 23 abr. 2026. MDPI AG. http://dx.doi.org/10.3390/sports14050170.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior**. [*S. L.*]: Springer Nova Iorque, Ny, 1985. 375 p. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, [*S.L.*], v. 11, n. 4, p. 227-268, out. 2000. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01.

DHULI, Kristjana; NAUREEN, Zakira; MEDORI, Maria C.; FIORETTI, Francesco; CARUSO, Paola; PERRONE, Marco A.; NODARI, Savina; MANGANOTTI, Paolo;

XHUFI, Suela; BUSHATI, Marsida. Physical activity for health. **Journal Of Preventive Medicine And Hygiene**, [*S.L.*], v. 63, n. 3, p. 150-159, 17 out. 2022. http://dx.doi.org/10.15167/2421-4248/JPMH2022.63.2S3.2756.

DZIECHCIAŜ, Małgorzata; FILIP, Rafał. Biological psychological and social determinants of old age: bio-psycho-social aspects of human aging. **Annals Of Agricultural And Environmental Medicine**, [*S.L.*], v. 21, n. 4, p. 835-838, 26 nov. 2014. Institute of Rural Health. http://dx.doi.org/10.5604/12321966.1129943.

EKELUND, Ulf; DALENE, Knut E.; TARP, Jakob; LEE, I-Min. Physical activity and mortality: what is the dose response and how big is the effect?. **British Journal Of Sports Medicine**, [*S.L.*], v. 54, n. 19, p. 1125-1126, 21 jan. 2020. BMJ. http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2019-101765.

EL KIRAT, Houda; VAN BELLE, Sara; KHATTABI, Asmae; BELRHITI, Zakaria. Behavioral change interventions, theories, and techniques to reduce physical inactivity and sedentary behavior in the general population: a scoping review. Bmc Public Health, [S.L.], v. 24, n. 1, p. 1-36, 3 ago. 2024. Springer Science and Business Media LLC. http://dx.doi.org/10.1186/s12889-024-19600-9.

EVANS, James D. Straightforward Statistics for the Behavioral Sciences. **Pacific Grove**, CA: Brooks/Cole Publishing, 1996.

FRANCO, Marcia R.; TONG, Allison; HOWARD, Kirsten; SHERRINGTON, Catherine; FERREIRA, Paulo H.; PINTO, Rafael Z.; FERREIRA, Manuela L.. Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. **British Journal Of Sports Medicine**, [S.L.], v. 49, n. 19, p. 1268-1276, 13 jan. 2015. BMJ. http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2014-094015.

FRASER, Matthew; MUNOZ, Sarah-Anne; MACRURY, Sandra. What Motivates Participants to Adhere to Green Exercise? International Journal Of Environmental Research And Public Health, [S.L.], v. 16, n. 10, p. 1832, 23 maio 2019. MDPI AG. http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16101832.

GAVIN, James; KEOUGH, Matthew; ABRAVANEL, Michael; MOUDRAKOVSKI, Tatiana; MCBREARTY, Madeleine. Motivations for participation in physical activity across the lifespan. **International Journal Of Wellbeing**, [*S.L.*], v. 4, n. 1, p. 46-61, 4 jun. 2014. International Journal of Wellbeing. http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v4i1.3.

GIL, Antonio C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: **Atlas**, 2008.

HAUSEN, Lia; SIQUEIRA, Luciano de O. MELHORA DA FUNCIONALIDADE E DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS. **Conecte-Se! Revista Interdisciplinar de Extensão**, [*S.L.*], v. 8, n. 17, p. 344-356, 18 mar. 2025. Pontificia Universidade Católica de Minas Gerais. http://dx.doi.org/10.5752/p.2594-5467.2024v8n17p344-356.

HOFFMANN, Leonardo; ARAðJO, Lísia C. G.; ANTUNES, Gabriel de A.; MAZO, Giovana Z. Extensão universitária com idosos de unidade básica de saúde de Biguaçu, Santa Catarina. **Revista em Extensão**, [*S.L.*], v. 16, n. 2, p. 202-212, 28 fev. 2018. PPUFU - Portal de Periódicos da Universidade Federal de Uberlândia. http://dx.doi.org/10.14393/ree_v16n22017_rel05.

HUFFMAN, Mary Katherine; REED, Jason Brian; CARPENTER, Theresa Kathleen; AMIREAULT, Steve. Maintenance motives for physical activity among older adults: a systematic review and meta-analysis. **Health Psychology Review**, [S.L.], v. 15, n. 4, p. 593-612, 11 dez. 2020. Informa UK Limited. http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2020.1858926.

ISO-MARKKU, Paula; KUJALA, Urho M.; KNITTLE, Keegan; POLET, Juho; VUOKSIMAA, Eero; WALLER, Katja. Physical activity as a protective factor for dementia and Alzheimer's disease: systematic review, meta-analysis and quality assessment of cohort and case‐control studies. **British Journal Of Sports Medicine**, [*S.L.*], v. 56, n. 12, p. 701-709, 17 mar. 2022. BMJ. http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-104981.

IZQUIERDO, Mikel; DUQUE, Gustavo; MORLEY, John. Physical activity guidelines for older people: knowledge gaps and future directions. **The Lancet Healthy Longevity**, [*S.L.*], v. 2, n. 6, p. 380-383, jun. 2021. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/s2666-7568(21)00079-9.

KANNING, Martina; SCHLICHT, Wolfgang. A bio-psycho-social model of successful aging as shown through the variable "physical activity". **European Review Of Aging And Physical Activity**, [*S.L.*], v. 5, n. 2, p. 79-87, 6 ago. 2008. Springer Science and Business Media LLC. http://dx.doi.org/10.1007/s11556-008-0035-4.

KAPLAN, Avi; KATZ, Idit; FLUM, Hanoch. Motivation theory in educational practice: knowledge claims, challenges, and future directions.. **Apa Educational Psychology Handbook, Vol 2**: Individual differences and cultural and contextual factors., [*S.L.*], v. 2, p. 165-194, jan. 2012. American Psychological Association. http://dx.doi.org/10.1037/13274-007.

KAWAGUCHI, Kenjiro; YOKOYAMA, Meiko; IDE, Kazushige; KONDO, Katsunori. Associations between group exercise and exercise adherence among older community-dwelling adults who attend a community sports club: resol no mori wellness age club longitudinal study. **Nippon Ronen Igakkai Zasshi. Japanese Journal Of Geriatrics**, [*S.L.*], v. 59, n. 1, p. 79-89, 25 jan. 2022. The Japan Geriatrics Society. http://dx.doi.org/10.3143/geriatrics.59.79.

KILLINGBACK, Clare; TSOFLIOU, Fotini; CLARK, Carol. Older people's adherence to community-based group exercise programmes: a multiple-case study. **Bmc Public Health**, [*S.L.*], v. 17, n. 1, p. 1-12, 25 jan. 2017. Springer Science and Business Media LLC. http://dx.doi.org/10.1186/s12889-017-4049-6.

LABRADOR, Ricardo M. S.; VENTOLA, Alejandra R. M. Variables asociadas a la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes (Variables

associated with motivation to engage in physical activity in adolescents). **Retos**, [S.L.], v. 50, p. 925-930, 6 set. 2023. JURUFRA SL. http://dx.doi.org/10.47197/retos.v50.96892.

LAMEIRAS, João; ALMEIDA, Pedro L.; OLIVEIRA, João; SILVA, Walan R. da; MARTINS, Bruno; MENDO, Antonio H.; ROSADO, António F. Validation of the Portuguese Adaptation of the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS-p). **Sustainability**, [S.L.], v. 12, n. 14, p. 1-12, 13 jul. 2020. MDPI AG. http://dx.doi.org/10.3390/su12145614

LAVIE, Carl J.; OZEMEK, Cemal; CARBONE, Salvatore; KATZMARZYK, Peter T.; BLAIR, Steven N. Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. **Circulation Research**, [*S.L.*], v. 124, n. 5, p. 799-815, 28 fev. 2019. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). http://dx.doi.org/10.1161/circresaha.118.312669.

LEÓN, Laura P.; MANGIN, Jean P. L.; BALLESTEROS, Soledad. Psychosocial Determinants of Quality of Life and Active Aging. A Structural Equation Model. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [*S.L.*], v. 17, n. 17, p. 1-10, 19 ago. 2020. MDPI AG. http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17176023.

LOPES, Maria J.; ARAÚJO, Janieiry L.; NASCIMENTO, Ellany G. C. O envelhecimento e a qualidade de vida: a influência das experiências individuais. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo (SP), v. 2, n. 19, p. 181-199, 29 ago. 2016.

LUTZ, Wolfgang; SANDERSON, Warren; SCHERBOV, Sergei. The coming acceleration of global population ageing. **Nature**, [*S.L.*], v. 451, n. 7179, p. 716-719, 20 jan. 2008. Springer Science and Business Media LLC. http://dx.doi.org/10.1038/nature06516.

MAINSBRIDGE, Casey P.; HOOKWAY, Nicholas; CRUICKSHANK, Vaughan; DWYER, Zack. What motivates adults to participate in Australian Masters sport: looking back to ⁞move⁞ towards a prosperous future. **Annals Of Leisure Research**, [S.L.], v. 28, n. 5, p. 694-714, 16 maio 2025. Informa UK Limited. http://dx.doi.org/10.1080/11745398.2025.2503780.

MALDONADO, Edio; MORALES-PISON, Sebastián; URBINA, Fabiola; SOLARI, Aldo. Aging Hallmarks and the Role of Oxidative Stress. **Antioxidants**, [*S.L.*], v. 12, n. 3, p. 1-37, 6 mar. 2023. MDPI AG. http://dx.doi.org/10.3390/antiox12030651.

MARTÍNEZ-VIZCAÍNO, Vicente; FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, Rubén; REINA-GUTIÉRREZ, Sara; RODRÍGUEZ-GUTIÉRREZ, Eva; GARRIDO-MIGUEL, Miriam; ARENAS-ARROYO, Sergio N.; TORRES-COSTOSO, Ana. Physical activity is associated with lower mortality in adults with obesity: a systematic review with meta-analysis. **Bmc Public Health**, [*S.L.*], v. 24, n. 1, p. 1-12, 12 jul. 2024. Springer Science and Business Media LLC. http://dx.doi.org/10.1186/s12889-024-19383-z.

MILLER, Keith R.; MCCLAVE, Stephen A.; JAMPOLIS, Melina B.; HURT, Ryan T.; KRUEGER, Kristine; LANDES, Sarah; COLLIER, Bryan. The Health Benefits of

Exercise and Physical Activity. **Current Nutrition Reports**, [*S.L.*], v. 5, n. 3, p. 204-212, 14 jul. 2016. Springer Science and Business Media LLC. http://dx.doi.org/10.1007/s13668-016-0175-5.

MIRANDA, Gabriella M. D.; MENDES, Antonio da C. G.; SILVA, Ana L. A. Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [*S.L.*], v. 19, n. 3, p. 507-519, jun. 2016. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140.

MITINA, Maria; YOUNG, Sergey; ZHAVORONKOV, Alex. Psychological aging, depression, and well-being. **Aging**, [*S.L.*], v. 12, n. 18, p. 18765-18777, 18 set. 2020. Impact Journals, LLC. http://dx.doi.org/10.18632/aging.103880.

MOLANOROUZI, Keyvan; KHOO, Selina; MORRIS, Tony. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. **Bmc Public Health**, [S.L.], v. 15, n. 1, p. 1-12, 31 jan. 2015. Springer Science and Business Media LLC. http://dx.doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7.

MOLANOROUZI, Keyvan; KHOO, Selina; MORRIS, Tony. Validating the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS). **Bmc Public Health**, [S.L.], v. 14, n. 1, p. 1-12, 3 set. 2014. Springer Science and Business Media LLC. http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-14-909.

MOTIVAÇÃO. In: DICIO, **Dicionário Online de Português**. Porto: 7Graus, 2025. Disponível em: https://www.dicio.com.br/motivacao/. Acesso em: 8 nov. 2025.

MURNIATI, Nia; AUFA, Badra A.; KUSUMA, Dian; KAMSO, Sudijanto. A Scoping Review on Biopsychosocial Predictors of Mental Health among Older Adults. **International Journal of Environmental Research And Public Health**, [*S.L.*], v. 19, n. 17, p. 1-13, 1 set. 2022. MDPI AG. http://dx.doi.org/10.3390/ijerph191710909.

NETZ, Yael; WU, Meng-Jia; BECKER, Betsy J.; TENENBAUM, Gershon. Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: a meta-analysis of intervention studies. **Psychology And Aging**, [S.L.], v. 20, n. 2, p. 272-284, 2005. American Psychological Association (APA). http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.20.2.272.

NTOUMANIS, Nikos; NG, Johan Y.; PRESTWICH, Andrew; QUESTED, Eleanor; HANCOX, Jennie E.; THØGERSEN-NTOUMANI, Cecilie; DECI, Edward L.; RYAN, Richard M.; LONSDALE, Chris; WILLIAMS, Geoffrey C.. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. **Health Psychology Review**, [S.L.], v. 15, n. 2, p. 214-244, 3 fev. 2020. Informa UK Limited. http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529.

OGUGUA, Jane O.; MUONDE, Muridzo; MADUKA, Chinedu P.; OLORUNSOGO, Tolulope O; OMOTAYO, Olufunke. Demographic shifts and healthcare: a review of aging populations and systemic challenges. **International Journal Of Science And**

Research Archive, [*S.L.*], v. 11, n. 1, p. 383-395, 30 jan. 2024. GSC Online Press. http://dx.doi.org/10.30574/ijsra.2024.11.1.0067.

OGUNJESA, Babatope; ASHRAFI, Sadia A.; ALAM, Rifat; DUBURE, Emmanuel; SCHWINGEL, Andiara. SOCIAL ISOLATION AND WELL-BEING IN OLDER ADULTS: examining the potential protective effect of physical activity. **Innovation In Aging**, [*S.L.*], v. 8, n. 1, p. 783-783, dez. 2024. Oxford University Press (OUP). http://dx.doi.org/10.1093/geroni/igae098.2544.

OLIVEIRA, Antônio T. R. Envelhecimento populacional e políticas públicas: desafios para o Brasil no século XXI. **Espaço e Economia**, [*S.L.*], n. 8, p. 1-21, 13 set. 2016. OpenEdition. http://dx.doi.org/10.4000/espacoeconomia.2140.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Assembleia Geral.** United Nations Decade of Healthy Ageing (2021-2030): resolution / adopted by the General Assembly (A/RES/75/131). Nova Iorque: ONU, 2020. Disponível em: https://digitallibrary.un.org/record/3895802?ln=en. Acesso em: 1 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário: num piscar de olhos. Genebra: **Organização Mundial da Saúde**, 2020. Disponível em: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/9e776de6-adc7-46c1-936f-6dd2bb4f7373/content. Acesso em: 5 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília, DF: **Organização Pan-Americana da Saúde**, 2005. Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudo/pessoa-idosa/envelhecimento-ativo-uma-politica-de-saude/view. Acesso em: 1 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Global status report on physical activity 2022. Geneva, CH: **World Health Organization**, 2022. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153. Acesso em: 8 nov. 2025.

PAULICAN, Jiemalyn B. Impact Assessment of the Community Extension Projects of Bukidnon State University. **Asia Pacific Journal Of Social And Behavioral Sciences**, [*S.L.*], v. 21, 20 dez. 2023. Bukidnon State University. http://dx.doi.org/10.57200/apjsbs.v21i0.348.

PENG, Bo; CHEN, Weisong; WANG, Hongshen; YU, Ting. From physical self-esteem to sports participation: the mediating role of exercise motivation and social support in adolescents. **Plos One**, [*S.L.*], v. 20, n. 5, p. 1-20, 22 maio 2025. Public Library of Science (PLoS). http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0324588.

PEREIRA, Gabriel A.; TIOSSI, Gabriel F.; PINES JUNIOR, Alipio R.; MONTIEL, José M.; MACHADO, Afonso A.; TERTULIANO, Ivan W. Impactos da atividade física na qualidade de vida de pessoas longevas. **Brazilian Journal Of Sport Psychology & Human Development (Bjsphd)**, [S.L.], v. 1, n. 2, p. 1-16, 19 set. 2025. UNESP - Universidade Estadual Paulista. http://dx.doi.org/10.5016/bjsphd.v1i2.19694.

PEREIRA, Maurício G. Epidemiologia: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1995.

POSSAMAI, Vanessa D.; MARTINS, Valéria F.; GRIEBLER, Eliane M.; GONÇALVES, Andrea K. Efeitos de um projeto de extensão universitária na qualidade de vida de idosos. **Revista Didática Sistêmica**, [*S.L.*], v. 16, n. 1, p. 391-399, 02 set. 2015.

REBELO-MARQUES, Alexandre; LAGES, Adriana de S.; ANDRADE, Renato; RIBEIRO, Carlos F.; MOTA-PINTO, Anabela; CARRILHO, Francisco; ESPREGUEIRA-MENDES, João. Aging Hallmarks: the benefits of physical exercise. **Frontiers In Endocrinology**, [*S.L.*], v. 9, p. 1-15, 25 maio 2018. Frontiers Media SA. http://dx.doi.org/10.3389/fendo.2018.00258.

REEVE, Johnmarshall. **Understanding Motivation and Emotion.** 7. ed. [*S. L.*]: Wiley, 2017. 560 p. Disponível em: https://books.google.com.br/book/understanding/motivation/and/emotion. Acesso em: 8 nov. 2025.

ROSE, Michael R.; FLATT, Thomas; GRAVES, Joseph L.; GREER, Lee F.; MARTINEZ, Daniel E.; MATOS, Margarida; MUELLER, Laurence D.; REIS, Robert J. S.; SHAHRESTANI, Parvin. What is Aging? **Frontiers In Genetics**, [*S.L.*], v. 3, p. 1-3, 2012. Frontiers Media SA. http://dx.doi.org/10.3389/fgene.2012.00134.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L.. Intrinsic and Extrinsic Motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, [S.L.], v. 25, n. 1, p. 54-67, jan. 2000. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1006/ceps.1999.1020.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L.. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, [*S.L.*], v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000. American Psychological Association (APA). http://dx.doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68.

SANTOS, Silvana S. C. Concepções teórico-filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogeriátrica. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [*S.L.*], v. 63, n. 6, p. 1035-1039, dez. 2010. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/s0034-71672010000600025.

SEJDIJA, Shahadije; MAGGIO, Albane B. Exploration of motivation to be physically active among overweight adolescents in Switzerland. **Clinical Child Psychology And Psychiatry**, [*S.L.*], v. 30, n. 2, p. 491-501, 15 jan. 2025. SAGE Publications. http://dx.doi.org/10.1177/13591045251315507.

SHODIYEVICH, Xakimov. Psychological and Social Factors Influencing Adolescents' Perception of Physical Activity. **Jurnal Psikologi**, [*S.L.*], v. 2, n. 3, p. 7, 28 abr. 2025. Indonesian Journal Publisher. http://dx.doi.org/10.47134/pjp.v2i3.3964.

SOUZA, Amauri S.; KOCHHANN, Andréa. Extensionist training in the landscape of opportunities and challenges for reframing teacher education in K-12 settings: a

systematic literature review. **Revista Foco**, [*S.L.*], v. 16, n. 10, p. 1-20, 11 out. 2023. South Florida Publishing LLC. http://dx.doi.org/10.54751/revistafoco.v16n10-065.

STRAIN, Tessa; FLAXMAN, Seth; GUTHOLD, Regina; SEMENOVA, Elizaveta; COWAN, Melanie; RILEY, Leanne M; BULL, Fiona C; STEVENS, Gretchen; RAHEEM, Raheema A; AGOUDAVI, Kokou. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. **The Lancet Global Health**, [*S.L.*], v. 12, n. 8, p. 1232-1243, ago. 2024. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/s2214-109x(24)00150-5.

TEIXEIRA, Pedro J; CARRAÇA, Eliana V; MARKLAND, David; SILVA, Marlene N; RYAN, Richard M. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. **International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity**, [S.L.], v. 9, n. 1, p. 78, 2012. Springer Science and Business Media LLC. http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-9-78.

TEIXEIRA, Solange M.. Envelhecimento, família e políticas públicas: em cena a organização social do cuidado. **Serviço Social & Sociedade**, [S.L.], n. 137, p. 135-154, abr. 2020. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/0101-6628.205.

THØGERSEN-NTOUMANI, Cecilie; NTOUMANIS, Nikos. A Self-determination Theory Approach to the Study of Body Image Concerns, Self-presentation and Self-perceptions in a Sample of Aerobic Instructors. **Journal Of Health Psychology**, [S.L.], v. 12, n. 2, p. 301-315, mar. 2007. SAGE Publications. http://dx.doi.org/10.1177/1359105307074267.

VALENZUELA, Pedro L.; CASTILLO-GARCÍA, Adrián; MORALES, Javier S.; IZQUIERDO, Mikel; SERRA-REXACH, José A.; SANTOS-LOZANO, Alejandro; LUCIA, Alejandro. Physical Exercise in the Oldest Old. **Comprehensive Physiology**, [S.L.], v. 9, n. 4, p. 1281-1304, 19 set. 2019. Wiley. http://dx.doi.org/10.1002/j.2040-4603.2019.tb00097.x.

VANSTEENKISTE, Maarten; LENS, Willy; DECI, Edward L.. Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: another look at the quality of academic motivation. **Educational Psychologist**, [S.L.], v. 41, n. 1, p. 19-31, mar. 2006. Informa UK Limited. http://dx.doi.org/10.1207/s15326985ep4101_4.

WARBURTON, Darren E. R.; BREDIN, Shannon S. D.. Health Benefits of Physical Activity: a strengths-based approach. **Journal Of Clinical Medicine**, [S.L.], v. 8, n. 12, p. 1-15, 21 nov. 2019. MDPI AG. http://dx.doi.org/10.3390/jcm8122044.

XIAO, Junjie. Physical Exercise for Human Health. **Advances In Experimental Medicine And Biology**, [S.L.], v. 1228, n. 1, p. 1-459, 27 abr. 2020. Springer Nature Singapore. http://dx.doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1.

YAFFE, Kristine; BARNES, Deborah; NEVITT, Michael; LUI, Li-Yung; COVINSKY, Kenneth. A Prospective Study of Physical Activity and Cognitive Decline in Elderly

Women. **Archives Of Internal Medicine**, [S.L.], v. 161, n. 14, p. 1703, 23 jul. 2001. American Medical Association (AMA). http://dx.doi.org/10.1001/archinte.161.14.1703.

ZHANG, Zebo; JIN, Lei; LIU, Jiajun; LIAO, Dongling; ZHANG, Xiaolin. The impact of social participation on the health status of the older adult: an empirical study based on cgss 2021 data. **Plos One**, [S.L.], v. 19, n. 6, p. 1-14, 25 jun. 2024. Public Library of Science (PLoS). http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0305820.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Questionário Sociodemográfico

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Formulário Sociodemográfico

1) Idade: _____

2) Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino

3) Escolaridade:
( ) Não frequentou a escola
( ) Ensino Fundamental incompleto (primário/ginásio)
( ) Ensino Fundamental completo (primário e ginásio)
( ) Ensino Médio incompleto (segundo grau)
( ) Ensino Médio completo (segundo grau)
( ) Ensino Superior incompleto (faculdade/graduação)
( ) Ensino Superior completo (faculdade/graduação)
( ) Pós-graduação – Especialização
( ) Pós-graduação – Mestrado
( ) Pós-graduação – Doutorado

4) Turma que está inserido (a):
( ) Ginástica (turma 1)
( ) Ginástica (turma 2)
( ) Voleibol

5) Há quanto tempo está no projeto?
( ) 6 meses - 1 ano
( ) entre 1 - 2 anos
( ) entre 2 - 5 anos
( ) entre 5 - 10 anos
( ) acima de 10 anos

APÊNDICE B – versão resumida do TCLE do projeto

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Atividade física para além da saúde: motivação para a prática entre pessoas idosas do projeto de extensão da UFSC

Pesquisador: Luara Weber Ladwig Orientação: Jucemar Benedet

IDENTIFICAÇÃO E CONSENTIMENTO DO PARTICIPANTE:

Nome completo:
_____

Ao assinar este documento, atesto que estou ciente de que minha participação nesta pesquisa é voluntária, que as informações fornecidas serão mantidas em sigilo e utilizadas apenas para fins acadêmicos e científicos, que posso interromper minha participação a qualquer momento, sem qualquer prejuízo, e que fui informado(a) sobre os riscos e benefícios da pesquisa.

Florianópolis, _____ de _____ de 2026.

_____
(assinatura do participante)

Em caso de dúvidas, entrar em contato com a pesquisadora pelo Whatsapp: (48) 996569502

ANEXOS

ANEXO A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido completo do projeto



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88.040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-2379 E-MAIL: tania.benedetti@ufsc.br
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Senhor(a)

Considerando a Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde e as determinações da Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC, temos o prazer de convidá-lo (a) a participar da pesquisa intitulada “ESTUDO LONGITUDINAL DO ENVELHECIMENTO (ELE): aspectos biopsicosociais de idosos participantes do programa de exercícios físicos do CDS”, como projeto de pesquisa do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Esta investigação tem por objetivo acompanhar as mudanças nos aspectos biopsicossociais de vocês - idosos participantes no Programa de Atividades Físicas para a Terceira Idade do CDS-UFSC.

A partir dos dados poderemos apresentar a vocês um retorno sobre sua condição funcional e de sua aptidão física e na devolução dos resultados eles poderão observar suas modificações e serem orientados nas atividades físicas contribuindo para o aumento do percentual de praticantes de atividades físicas e autonomia.

A metodologia adotada prevê a aplicação de testes físicos questionários de qualidade de vida, atividade física, depressão, memória e de testes que mensuram o peso, estatura e circunferências, testes de flexibilidade, força, equilíbrio, resistência aeróbia e de força e dos níveis de atividade física e poderá ser realizado testes sanguíneos para verificar o perfil lipídico (colesterol, triglicerídeos, HDL e LDL) e utilização de óleos essenciais. O estudo será realizado em um acompanhamento de três anos sendo dez meses de intervenção e 2 meses recesso com avaliação inicial (março) e final (dezembro). No total para alguns testes serão no máximo 6 avaliações.

A pesquisa apresenta riscos mínimos na aplicação dos testes físicos, como a ocorrência de queda durante a execução dos mesmos. Para minimizar esta possibilidade o senhor (a) será acompanhado por profissionais de Educação Física.

Caso da ocorrência de algum problema decorrente da aplicação dos testes serão tomadas todas as providências cabíveis para a recuperação do seu bem-estar.

O senhor (a) somente responderá aos questionamentos que não lhe gerem nenhum constrangimento. Será garantido o sigilo das informações obtidas bem como o anonimato dos participantes do estudo. Não serão cobertos os custos e/ou qualquer fundo indenizatório.

Além disso, as informações coletadas serão utilizadas exclusivamente para que você ter conhecimento do seu estado da aptidão física e para o desenvolvimento de pesquisa, sendo lhe assegurado o direito de desistir da pesquisa a qualquer momento sem qualquer dano ou prejuízo.

A sua colaboração torna-se imprescindível para o alcance do objetivo proposto.

Agradecemos antecipadamente a atenção dispensada e colocamo-nos à sua disposição para quaisquer esclarecimentos (e-mail: tania.benedetti@ufsc.br ou fone (3721-9462). Caso queira contatar o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina localizado na Rua Desembargador Vitor Lima, nº 222, Reitoria II, 4ºandar, sala 401, Trindade, Florianópolis, fone 3721-6094.

TCLE: De acordo com o esclarecido, aceito participar da pesquisa “ESTUDO LONGITUDINAL DO ENVELHECIMENTO (ELE): aspectos biopsicosociais de idosos participantes do programa de exercícios físicos do CDS”, estando devidamente informados sobre a natureza da pesquisa, objetivos propostos, metodologia empregada e benefícios previstos. Esse TCLE estará em duas vias ficando uma de sua posse e uma do pesquisador.

Florianópolis, 06 de outubro de 2022.

ANEXO B – Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS) versão original

In responding to the following statements, think of the motives you have for the physical activity/sport you do most. Try not to spend time pondering over your responses. There are no right or wrong answers. Indicate how much your motives correspond with each of the statements. In each case 1 indicates strongly disagree and 5 indicates strongly agree. Please circle the number that best represents your response.

I undertake physical activity…	Strongly disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly agree
1. To earn a living	1	2	3	4	5
2. Because it helps me relax	1	2	3	4	5
3. Because it's interesting	1	2	3	4	5
4. Because I enjoy spending time with others	1	2	3	4	5
5. To get better at an activity	1	2	3	4	5
6. Because I perform better than others	1	2	3	4	5
7. Because I get paid to do it	1	2	3	4	5
8. To do activity with others	1	2	3	4	5
9. To better cope with stress	1	2	3	4	5
10. Because it helps maintain a healthy body	1	2	3	4	5
11. To define muscle, look better	1	2	3	4	5
12. Be physically fit	1	2	3	4	5
13. Because it makes me happy	1	2	3	4	5
14. To get away from pressures	1	2	3	4	5
15. To maintain physical health	1	2	3	4	5
16. To improve existing skills	1	2	3	4	5
17. To be best in the group	1	2	3	4	5
18. To manage medical condition	1	2	3	4	5
19. To do my personal best	1	2	3	4	5
20. To do something in common with friends	1	2	3	4	5
21. Because people tell me I need to	1	2	3	4	5
22. Because it acts as a stress release	1	2	3	4	5

23. To improve body shape	1	2	3	4	5
24. To obtain new skills/activities	1	2	3	4	5
25. Because it's fun	1	2	3	4	5
26. Because it was prescribed by doctor, physio	1	2	3	4	5
27. To work harder than others	1	2	3	4	5
28. Because it keeps me healthy	1	2	3	4	5
29. To compete with others around me	1	2	3	4	5
30. To talk with friends exercising	1	2	3	4	5
31. To keep current skill level	1	2	3	4	5
32. To improve appearance	1	2	3	4	5
33. To improve cardiovascular fitness	1	2	3	4	5
34. Because I enjoy exercising	1	2	3	4	5
35. To take mind off other things	1	2	3	4	5
36. To lose weight, look better	1	2	3	4	5
37. Because I have a good time	1	2	3	4	5
38. To be with friends	1	2	3	4	5
39. To be fitter than others	1	2	3	4	5
40. To maintain trim, toned body	1	2	3	4	5

ANEXO C – versão da PALMS validada para a língua portuguesa

1. Para ganhar a vida	1	2	3	4	5
2. Porque me ajuda a relaxar	1	2	3	4	5
3. Porque é interessante	1	2	3	4	5
4. Porque gosto de passar tempo com outras pessoas	1	2	3	4	5
5. Para melhorar meu desempenho	1	2	3	4	5
6. Porque tenho melhor desempenho do que os outros	1	2	3	4	5
7. Para ser pago para o fazer	1	2	3	4	5
8. Para fazer uma atividade com outras pessoas	1	2	3	4	5
9. Porque é a melhor maneira de lidar com o estresse	1	2	3	4	5
10. Porque ajuda a manter o corpo saudável	1	2	3	4	5
11. Para definir os músculos, melhorar a aparência	1	2	3	4	5
12. Porque estarei fisicamente mais em forma	1	2	3	4	5
13. Porque me faz feliz	1	2	3	4	5
14. Porque me ajuda a afastar das pressões	1	2	3	4	5
15. Para manter a saúde física	1	2	3	4	5
16. Para melhorar minhas habilidades	1	2	3	4	5
17. Para ser o melhor do grupo	1	2	3	4	5
18. Para controlar um estado clínico	1	2	3	4	5
19. Para fazer o meu melhor	1	2	3	4	5
20. Porque eu gosto de passar o tempo com outras pessoas	1	2	3	4	5
21. Porque as pessoas me dizem que preciso	1	2	3	4	5
22. Porque serve para libertar o estresse	1	2	3	4	5
23. Para melhorar a forma do corpo	1	2	3	4	5
24. Para desenvolver novas habilidades	1	2	3	4	5
25. Porque é divertido	1	2	3	4	5
26. Porque foi prescrito por um médico, fisioterapeuta…	1	2	3	4	5
27. Para trabalhar mais do que os outros	1	2	3	4	5
28. Porque me mantém saudável	1	2	3	4	5
29. Para competir com os que estão a minha volta	1	2	3	4	5

30. Para falar com amigos enquanto fazemos exercício	1	2	3	4	5
31. Para manter meu nível atual de habilidade	1	2	3	4	5
32. Para melhorar a aparência	1	2	3	4	5
33. Porque melhora a minha capacidade cardiovascular	1	2	3	4	5
34. Porque gosto de fazer exercício	1	2	3	4	5
35. Para me distrair de outras coisas	1	2	3	4	5
36. Para perder peso, melhorar a aparência	1	2	3	4	5
37. Porque é um momento bem passado	1	2	3	4	5
38. Para estar com amigos enquanto faço exercício	1	2	3	4	5
39. Para estar em melhor forma do que outras pessoas	1	2	3	4	5
40. Para manter o corpo em boa forma e tonificado	1	2	3	4	5

ANEXO D – versão da PALMS utilizada nas coletas

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Escala de Motivação para Atividade Física e Lazer

Ao responder às afirmações a seguir, pense nos motivos que você tem para realizar a atividade física/esporte que pratica dentro do projeto. Procure não gastar muito tempo refletindo sobre suas respostas. Não existem respostas certas ou erradas. Indique o quanto seus motivos correspondem a cada uma das afirmações. Em cada caso, 1 indica “discordo totalmente” e 5 indica “concordo totalmente”. Por favor, marque o número que melhor representa sua resposta.

1	2	3	4	5
discordo totalmente	discordo	neutro	concordo	concordo totalmente

Eu pratico atividade física…

1. Porque faz parte do meu trabalho	1	2	3	4	5
2. Porque me ajuda a relaxar	1	2	3	4	5
3. Porque é interessante	1	2	3	4	5
4. Porque gosto de passar tempo com outras pessoas	1	2	3	4	5
5. Para melhorar meu desempenho em uma atividade	1	2	3	4	5
6. Porque tenho melhor desempenho do que outras pessoas	1	2	3	4	5
7. Porque sou remunerado (a) para fazer isso	1	2	3	4	5
8. Para realizar atividades com outras pessoas	1	2	3	4	5
9. Para lidar melhor com o estresse	1	2	3	4	5
10. Porque ajuda a manter meu corpo saudável	1	2	3	4	5
11. Para definir os músculos e melhorar a aparência	1	2	3	4	5
12. Para estar fisicamente em forma	1	2	3	4	5
13. Porque me faz feliz	1	2	3	4	5
14. Para me afastar das pressões do dia a dia	1	2	3	4	5
15. Para manter minha saúde física	1	2	3	4	5

16. Para melhorar minhas habilidades	1	2	3	4	5
17. Para ser o (a) melhor do grupo	1	2	3	4	5
18. Para controlar um problema de saúde	1	2	3	4	5
19. Para dar o meu melhor	1	2	3	4	5
20. Para fazer algo em comum com meus amigos	1	2	3	4	5
21. Porque outras pessoas dizem que eu preciso fazer	1	2	3	4	5
22. Porque ajuda a aliviar o estresse	1	2	3	4	5
23. Para melhorar a forma do meu corpo	1	2	3	4	5
24. Para desenvolver novas habilidades	1	2	3	4	5
25. Porque é divertido	1	2	3	4	5
26. Porque foi recomendado por um médico/fisioterapeuta	1	2	3	4	5
27. Para me esforçar mais do que outras pessoas	1	2	3	4	5
28. Porque me mantém saudável	1	2	3	4	5
29. Para competir com as pessoas ao meu redor	1	2	3	4	5
30. Para conversar com amigos enquanto faço atividade física	1	2	3	4	5
31. Para manter meu nível atual de habilidade	1	2	3	4	5
32. Para melhorar minha aparência	1	2	3	4	5
33. Para melhorar meu condicionamento cardiovascular	1	2	3	4	5
34. Porque gosto de praticar atividade física	1	2	3	4	5
35. Para distrair minha mente de outras preocupações	1	2	3	4	5
36. Para perder peso e melhorar a aparência	1	2	3	4	5
37. Porque me proporciona momentos agradáveis	1	2	3	4	5
38. Para estar com meus amigos	1	2	3	4	5
39. Para estar em melhor forma do que as outras pessoas	1	2	3	4	5
40. Para manter o corpo em boa forma e tonificado	1	2	3	4	5