Artigo original Recebido em: 18/09/2017 Parecer emitido em: 22/11/2017

VIEIRA, G.R.S.; BARROS, M.G.A.; MATIAS, J.L.P.; ARAÚJO, G.V. de; SILVA, F.J.B. da; VIEIRA, L.A.; OLIVEIRA, B.N. de; Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção do idoso homem na prática da hidroginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.16, n.4, p.17-24, 2017. ISSN; 1981-4313.

ASPECTOS MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E MANUTENÇÃO DO IDOSO HOMEM NA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

Gessyka Rayanne Souza Vieira[1]
Maria Gleidivânia Antunes Barros[1]
João Lucas Pinto Matias[1]
Geiziane Viana de Araújo[1]
Francisco João Bandeira da Silva[1]
Luma Alexandre Vieira[2]
Braulio Nogueira de Oliveira[3]
[1]Universidade Regional do Cariri-URCA
[2]Instituto Federal do Ceará-IFCE
[3]Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS

RESUMO

O número de idosos que participam de grupos de atividade física vem aumentando nos últimos anos, mas a frequência entre os homens ainda é relativamente inferior às mulheres em diversas práticas, como exemplo, a hidroginástica. Baseado nessa perspectiva, o objetivo do presente estudo foi analisar quais os motivos da baixa participação e os aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos homens na prática da hidroginástica. Trata-se de uma pesquisa transversal e de campo, de cunho descritivo, com abordagem qualitativa. A amostra contou com a participação de 12 idosos com idades entre 60 e 75 anos, praticantes de hidroginástica há pelos menos 06 meses. Os dados foram coletados através de entrevista semiestruturada e gravada, sendo posteriormente transcritos e utilizados interpretação através de categorias. Foram obtidas através das respostas dos avaliados 04 categorias que descrevem a dificuldade na adesão da prática da hidroginástica, bem como, quais aspectos motivacionais levam a prática e permanência desses idosos nas aulas: 1) Acomodação do sexo masculino/preconceito 2) Saúde 3) Lazer e social 4) Metodologia das aulas/ incentivo da Família. Os idosos revelaram certa acomodação e preconceito antes de iniciarem a prática da hidroginástica ao associá-la ao sexo feminino, porém os resultados mostraram que entre os fatores motivacionais encontrados para iniciar e permanecer nas aulas destaca-se à melhora da saúde, qualidade de vida e relações sociais.

Palavras-chave: Motivação. Idoso. Atividade física.

MOTIVATIONAL ASPECTS THAT INFLUENCE MEMBERSHIP AND MAINTENANCE OF THE ELDERLY MAN IN THE PRACTICE OF WATER AEROBICS

ABSTRACT

The number of seniors who participate in physical activity groups has been increasing in recent years, but the rate among men is still relatively lower than women in various practices, as an example, the water aerobics. Based on this perspective, the objective of the present study was to analyze what are the reasons for the low participation and motivational aspects that influence membership and maintenance of elderly men in the practice of water aerobics. This is a cross-sectional survey and field of descriptive nature, with a qualitative approach. The sample included the participation of 12 elderly men, aged between 60 and 75 years, practitioners of water aerobics for at least 06 months. The data were collected through semi-structured interview and recorded, later being transcribed and used interpretation through categories. Were obtained through the responses evaluated 04 categories that describe the difficulty in joining the practice of

water aerobics, as well as which aspects of motivation leads to practice and permanence of these seniors in class: 1) Male accommodation/prejudice 2) Health 3) Leisure and social) 4) Methodology of lessons/family incentive. The elderly men revealed certain accommodation and prejudice before beginning the practice of water aerobics to associate it to the female, but the results showed that among the motivational factors found to start and stay in class stands to the improvement of health, quality of life and social relations.

Keywords: Motivation. Elderly. Physical activity.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um período marcado por mudanças físicas e psicológicas que torna o público idoso suscetível a perdas funcionais e afetivas, podendo trazer consequências psicológicas e sociais (MEDEIROS *et al.*, 2016).

Na perspectiva de um envelhecimento ativo, visando minimizar as perdas funcionais, bem como, proporcionar maior interação social de idosos, a prática da atividade física é apontada por diversos estudos como um meio fundamental do idoso conseguir esse bem-estar, com evidências de que essa prática tem efeitos sobre a qualidade e a expectativa de vida (TEIXEIRA *et al.*, 2016; TEIXEIRA, PEREIRA, ROSSI, 2016; PEGORARI *et al.*, 2015).

Nos últimos anos, observou-se maior participação do público idoso em programas de atividade física, mas a manutenção do hábito da prática de exercícios ainda não é tão comum ao estilo de vida de alguns idosos, uma vez que existe uma perda na motivação quanto à prática, seja por fatores externos ou internos (REICHERT *et al.*, 2007). Muitos idosos, como afirmam Santos e Knijnik (2009) não conseguem dar continuidade a programas de exercícios por longos períodos.

Para manter o interesse em qualquer atividade, é preciso que a motivação esteja presente em todas as etapas, e esse aspecto motivacional depende tanto de fatores extrínsecos, que se caracteriza por pressões externas, recompensa ou perda (RYAN; DECI, 2000a), e fatores intrínsecos, envolvidos diretamente com o prazer e satisfação, ou seja, a iniciação e continuação da atividade física parte da vontade própria do participante (RYAN; DECI, 2000b).

Martins (2000) destaca que a adesão e manutenção da prática de atividade física depende de cinco estágios, que seguem uma ordem, e passa da pré-contemplação, ou estágio inicial, sendo nesse período encontrado a maior resistência na mudança de hábitos, o estágio de contemplação, no qual o sujeito sabe os possíveis benefícios que ganhará com a prática, porém, não tem compromisso de forma assídua, o estágio de preparação, no qual há uma prática, se observa benefícios quanto a ela, porém, não participa com regularidade, o estágio de ação, onde se observa as melhorias alcançadas, bem como, o empenho quanto à permanência, e por último o estágio de manutenção, no qual a atividade passa a fazer parte do seu cotidiano.

Diante de todos os aspectos envolvidos para que a prática de exercícios torne-se um hábito prazeroso, bem como, observada uma menor participação de idosos do sexo masculino em grupos de atividade física na cidade, principalmente nas aulas de hidroginástica, o estudo teve como objetivo analisar quais os motivos da baixa participação e os aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos homens na hidroginástica.

MATERIAIS E MÉTODOS

Desenho do estudo

Trata-se de uma pesquisa transversal e de campo, de cunho descritivo, com abordagem qualitativa.

Amostra

A amostra da pesquisa foi composta por 12 idosos do sexo masculino, com idade mínima de 60 anos. Os mesmos foram recrutados em uma instituição que oferece atividades relacionadas à saúde ao público idoso, na cidade de Iguatu/CE. Foi adotada como critérios de inclusão a participação nos grupos de hidroginástica há pelo menos 06 meses, com frequência semanal mínima de 02 vezes. Foram excluídos da pesquisa sujeitos que possuíam 04 ou mais faltas consecutivas.

Instrumentos e procedimentos

Para avaliar a motivação dos idosos homens, foi utilizada para a técnica de coleta de dados a entrevista semiestruturada composta por quatro perguntas. O roteiro da entrevista seguiu a mesma sequência para todos os avaliados. 1) Por qual motivo você acha que o público masculino é menor que o número de mulheres nas aulas de hidroginástica? 2) Por qual motivo você procurou realizar a hidroginástica? 3) Como você avalia os benefícios da hidroginástica para a sua saúde? 4) O que lhe motiva a permanecer nas aulas de hidroginástica?

A escolha da referida população se deu, em virtude da cidade possuir poucos espaços que desenvolve trabalho com hidroginástica para o público idoso. No primeiro momento os pesquisadores identificaram a frequência de homens nas aulas em relação às mulheres, através da busca no sistema de informação dos dados com a frequência da instituição. Posteriormente foi apresentado o roteiro da entrevista ao coordenador de setor e o objetivo da pesquisa aos idosos. Toda a coleta foi realizada individualmente, em um espaço cedido previamente pela instituição, nos períodos da manhã, tarde e noite.

A pesquisa foi realizada dentro das normas do Conselho Nacional da Saúde de acordo com resolução 466/12 para pesquisas com seres humanos. Todos os participantes foram informados previamente sobre o intuito da pesquisa e os procedimentos aos quais seriam submetidos, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido para sua participação.

Análise dos dados

A análise foi feita através de categorias. Os dados coletados foram lidos e interpretados surgindo assim às categorias de análise – (1) Acomodação do sexo masculino e preconceito; (2) Saúde; (3) Lazer e social (4) Metodologia das aulas/ incentivo da Família; - com o objetivo de compreender os sujeitos coletados, bem como os objetivos da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 12 idosos do sexo masculino, os sujeitos foram caracterizados com relação ao estado civil como, dois (n=2) indivíduos solteiros, sete (n=7) casados, e três (n=3) viúvos. Quanto à renda familiar, três (n=3), possuíam renda familiar inferior a um salário, e nove (n=9) renda superior a um salário mínimo. Da amostra, oito (n=8) eram aposentados, dois (n=2) comerciários, um (n=1) engenheiro agrônomo, e um (n=1) médico.

Os motivos da baixa participação e os aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos homens na hidroginástica foram obtidos através de questionário semiestruturado por meio de entrevista gravada, após a transcrição das respostas dos sujeitos foram classificados nas seguintes categorias: Acomodação do sexo masculino e preconceito, Saúde, Lazer e social, Metodologias das aulas e incentivo da família.

Acomodação do sexo masculino e preconceito

Esta categoria apresenta as opiniões usadas no questionamento, 1) Por qual motivo você acha que o público masculino é menor que o número de mulheres nas aulas de hidroginástica? Após leitura das respostas dos indivíduos obtivemos a categoria onde o exposto retrata: A acomodação do sexo masculino/preconceito.

"Eu acho que é acomodação dos homens, nós somos mais preguiçosos, temos preconceito com a aula, no inicio pensava que só mulher que poderia fazer as aulas" (Sujeito 4).

"Preconceito, acomodação. Eu mesmo tenho duas piscinas perto de casa e não fazia nada" (Sujeito 5).

"Acho que os homens são mais ocupados. Os homens são mais acomodados e tem mais preconceito por ser uma atividade que tem mais mulheres fazendo do que homem" (Sujeito 6).

"Muito preconceito e somos mais acomodados, e as mulheres são mais dispostas nessas coisas que fazem" (Sujeito 7).

"Preconceito das pessoas com o homem que faz a aula. Eu mesmo estou fazendo, mas antes não fazia nada e me sentia mal, sentia dores nas costas, e agora não sinto mais, também acho que o homem é muito acomodado." (Sujeito 8).

A fala dos idosos deixa evidente que a princípio os homens apresentam receio quanto à prática da hidroginástica, e isso faz os mesmos se acomodarem quanto à participação em grupos de exercício físico, algo destacado em estudos anteriores.

Locatelli e Cavedon (2011) observaram em estudo, que o número de homens, independente da idade é bem reduzido nas aulas de hidroginástica em comparação com a frequência feminina. Rodrigues *et al.*, (2015) observando essa pequena participação identificou que, apesar de os idosos pesquisados em seu estudo relatarem não sofrer preconceito, os mesmos associam a baixa participação a vergonha, falta de conhecimento e acomodação do sexo masculino, corroborando com os achados dessa pesquisa.

Em um estudo longitudinal realizado por Medeiros *et al.*, (2014) os resultados mostraram que o número de mulheres é superior ao de homens na prática de atividades físicas, e que apesar de alguns idosos do sexo masculino realizarem atividades aquáticas como, natação e hidroginástica, o número de participantes ainda é bem restrito.

Ribeiro *et al.*, (2012) descreve que a baixa adesão em programas de atividade física pode está realmente relacionado ao preconceito que muitos têm de que atividades que não exigem muito esforço físico diminua sua masculinidade, os homens também participam de mais atividades de lazer que as mulheres, frequentam espaços como praças, clubes e bares, e apresentam menor preocupação com a saúde que as mulheres, apesar de que na pesquisa atual muitos idosos demonstraram o aspecto da saúde como fator importante para iniciar a prática da hidroginástica, o que pode ser observado na categoria seguinte.

Saúde

Esta categoria apresenta as respostas usadas no questionamento. 2) Por qual motivo você procurou realizar a hidroginástica? Foi exposto o motivo da saúde como tema principal das respostas. Os sujeitos destacaram o fato que sentiam vários problemas de saúde e iniciar uma atividade física poderia melhorar no aspecto físico, na diminuição de dores nas articulações, controle de doenças crônicas, peso, além de melhorar a mobilidade em virtude da idade mais avançada.

"Eu resolvi procurar a hidroginástica por causa das dores nos meus ossos, no joelho e nos braços." (sujeito 1).

"Melhorar a saúde, porque estou numa idade mais avançada." (Sujeito 2).

"Melhorar as condições físicas, o controle da minha diabetes, colesterol, pra ter um controle da minha saúde." (Sujeito 4).

"Eu procurei porque tenho artrose ai o meu médico me indicou a fazer aulas de hidroginástica, ele recomendou, disse que ia ajudar a controlar as dores". (Sujeito 7).

"Tive um começo de AVC – Acidente vascular cerebral, então minha esposa me incentivou a vir também". (Sujeito 8).

A população idosa faz parte do grupo de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis DCNT's como, doenças cardiovasculares, osteoarticulares, e diabetes. A OMS destaca que além da influência de perdas naturais em virtude do processo de envelhecimento, maus hábitos são fatores de risco para DCNT's- má alimentação, o uso de drogas lícitas, e a inatividade física (DUNCAN *et al.*, 2012).

A inatividade é dessa forma um dos fatores preponderantes para o surgimento de doenças, mostrando assim a importância de inserir tal grupo em programas de exercícios, tanto para o tratamento, como para a prevenção de algumas doenças, importância essa que é percebida no relato dos idosos quanto aos benefícios observados no aspecto da saúde.

O aspecto da saúde já vem sendo exposto em trabalhos anteriores como um dos principais motivos para adesão de uma rotina de atividade física (SILVA *et al.*, 2016; CAVALLI *et al.*, 2014; EIRAS *et al.*, 2010). Estudo realizado por Souza Cerri e Simões (2007) identificou que os idosos iniciam um programa de hidroginástica muitas vezes por alguma recomendação médica em virtude do baixo impacto oferecido

pela atividade, para melhorar problemas de saúde como, artrite e dores, ou na busca de melhorar sua capacidade física, pois a hidroginástica auxilia positivamente no aspecto motor, melhora a flexibilidade, coordenação e resistência na muscular. Já Júnior e Faria Junior (2017) observou que quase a totalidade de seus avaliados, buscou fazer hidroginástica para o tratamento de doenças do trato respiratório, doenças crônicas e problemas articulares.

A hidroginástica é uma das atividades com maior número de participantes idosos, e esse número se deve em sua maioria porque a atividade não exige muita restrição quanto a sua prática, sendo indicado por médicos tanto para o tratamento, como prevenção de doenças. Na hidroginástica há um menor risco de lesões em virtude da adequação da sobrecarga natural que a água oferece, tornando-se assim um ambiente mais vantajoso para o idoso em comparação com algumas atividades realizadas fora d'água (DE PAULA; DE PAULA, 1998).

A prática da hidroginástica melhora positivamente no aspecto físico, auxilia no tratamento de algumas doenças, bem como, se trabalhada de forma diferenciada, como atividade recreativa e relaxamento, ajuda na integração, satisfação, e manutenção da motivação dos idosos na prática (TEIXEIRA, PEREIRA e ROSSI, 2016), fator importante, visto que nessa fase há uma série de mudanças que tendem a deixar os idosos mais isolados, e o engajamento em grupos de atividade física influencia positivamente no aspecto social, o que pode ser observado na categoria a seguir.

Lazer e social

Esta categoria apresenta as opiniões usadas no questionamento, 3) Como o idoso avalia os benefícios da hidroginástica para a sua vida? Após leitura das respostas dos indivíduos a categoria exposta foi à melhoria do aspecto social, e lazer, obtendo como tema principal das respostas. Os idosos relataram o fato de se sentirem mais ativo no meio social, aumentando o vinculo de amizades, sendo mais proativos na realização de suas atividades.

"Melhora em tudo, já fiz vários amigos aqui, antes me sentia muito sozinho agora venho para as aulas e morro de rir "(Sujeito 8).

"As aulas tem melhorado meu sono e nas minhas atividades diárias. A hidroginástica só me dá alegria, já fiz várias amizades" (Sujeito 9).

"Tive melhora na relação com as pessoas, antes não tinha amigos, agora estou mais solto e me sinto mais divertido" (Sujeito 10).

Depois do aspecto da saúde, a sociabilidade e o prazer proporcionados pela atividade física é o segundo fator que faz os idosos iniciarem e permanecerem em programas de exercícios, o idoso sente-se mais valorizado por fazer parte de um grupo, promovendo assim melhoria no aspecto físico e psicológico (SILVA *et al.*, 2016).

Nesse período da vida alguns idosos sofrem com isolamento social, algo que prejudica de forma efetiva suas atividades diárias e deixa-os mais suscetíveis a níveis de ansiedade, depressão e baixa autoestima (MOURÃO; SILVA, 2012). Souza Cerri e Simões (2007) destacam que muitos idosos iniciam programas de hidroginástica por iniciativa própria, porque se sentem mais solitários, e a hidroginástica sendo uma atividade realizada em grupo favorece a interação com outras pessoas.

Atividades desenvolvidas no meio aquático, em especial a hidroginástica propicia aos idosos um ambiente de relaxamento, que melhora autoestima, diminui a ansiedade, depressão e estresse, algo que passa a refletir na qualidade de vida. (PUCCI *et al.*, 2012; DE PAULA; DE PAULA, 1998).

Simões, Portes Junior e Moreira (2012), observaram em estudo anterior que a participação do idoso em um programa de hidroginástica de três meses, influenciou não apenas na parte física, mais na parte social, uma vez que os idosos pesquisados reportaram quase que em sua totalidade uma maior disposição em suas atividades diárias, com influência positiva no sono e bem estar, diminuição do isolamento social, melhora na autoestima e relações afetivas.

Amorim *et al.*, (2014), ressaltam que o fato do idoso está em convívio com outras pessoas gera neles uma sensação de aconchego e bem estar, pois há uma troca de experiência e afetividade que auxilia na melhora da qualidade de vida. No estudo de Júnior e Faria Júnior (2017), os autores identificaram nas

respostas de seus avaliados a importância das relações adquiridas com a participação em atividades realizadas em grupo como fator motivacional para permanência nas aulas.

Além do fator positivo no aspecto psicológico e da saúde dos idosos, programas de hidroginástica quando bem trabalhados, com a participação e interação de todos os envolvidos como, família, amigos e profissionais que trabalham com esse público, tende a diminuir o índice de desistentes, o que pode ser observado na categoria seguinte.

Metodologias das aulas e incentivo da família

Esta categoria apresenta os conceitos usados no questionamento 4) O que lhe motiva a permanecer nas aulas de hidroginástica? Após leitura das respostas dos indivíduos as categorias expostas foram sobre a metodologia dos professores de hidroginástica e incentivo da família, obtendo como tema principal das respostas. Os idosos destacaram a importância de uma aula participativa, com interação dos professores e alunos, além do incentivo que professores, amigos e familiares dão para que eles não desistam das aulas.

"É a animação dos professores, também porque as dores diminuíram, acho que deve ser porque me movimento muito" (Sujeito 1).

"A melhora da minha saúde. Eu também gosto muito da minha professora, pois ela conversa comigo para eu continuar fazendo as aulas" (Sujeito 2).

"Incentivo da minha esposa no início, e agora eu venho porque gosto, e vejo bastante resultado no meu dia-a-dia" (Sujeito 6).

"Eu gosto muito, o pessoal é muito divertido e tem dias que venho porque gosto da aula e não gosto de perder nada por conta dos professores, se eu faltar um dia acho ruim". (Sujeito 7)

"Eu gosto mais por causa dos professores que são animados, os amigos me sugeriram, e eu aderi porque quero continuar sem problemas de saúde". (Sujeito 9).

A fala dos idosos deixa claro que a metodologia dos professores influencia quanto à motivação e permanência. Estudo realizado por Cardoso *et al.*, (2008) mostra que a inadequação das aulas é um dos motivos para desistência dos idosos em programas de atividade física, necessitando de atenção dos profissionais envolvidos para melhor adequação as necessidades da população envolvida.

Os mesmos autores destacam a importância da família e amigos para adesão e permanência dos idosos em alguma atividade física. Resultados também encontrados por Eiras *et al.*, (2010), o estudo deixa claro na fala dos entrevistados que receber apoio na realização da atividade física por parte de parentes e/ou amigos contribui para com a manutenção da prática, o que vai de encontro a respostas dos idosos do presente estudo.

CONCLUSÃO

Observou-se com base na fala dos idosos que antes de começarem a praticar hidroginástica, eles tinham preconceito quanto à prática, visto que, assemelhavam a atividade ao sexo feminino, mas destacaram o fator da saúde como um dos principais motivos para iniciar e permanecer na atividade, bem como, sentiram melhora da autoestima, prazer e socialização, motivando-os assim a se manterem ativos.

No presente estudo, assim como em outras publicações é notório a inferioridade de homens inseridos em programas de atividade física, o que deixa evidente a importância de mais estudos voltados para esse público, no intuito de aumentar a inserção deles, proporcionando melhor qualidade de vida no período da senescência.

REFERÊNCIAS

AMORIM, M.; KRUG, R.D.R.; BONETTI, A.; MAZO, G.Z. Influencing factors for the adoption of the practice of physical activities perceived by the oldest old. **Revista da Educação Física/UEM**, v.25, n.2, p.273-283, 2014.

CARDOSO, A.S.A.; BORGES, L.J.; MAZO, G.Z.; BENEDETTI, T.B.; KUHNEN, A.P. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, v.14, n.1, p.225-239, 2008.

CAVALLI, A.S.; POGORZELSKI, L.D.V.; DOMINGUES, M.R.; AFONSO, M.D.R.; RIBEIRO, J.A.B.; CAVALLI, M.O. Motivation of elderly people to engage in physical exercising: a comparative study between two university-based programs-Brazil and Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.17, n.2, p.255-264, 2014.

DE PAULA, K.; DE PAULA, D. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, v.4, n.1, p.24-27, 1998.

DUNCAN, B.B.; CHOR, D.; AQUINO, E.M.L.D.; BENSEÑOR, I.J.M.; MILL, J.G.; SCHMIDT, M.I.; BARRETO, S.M. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. **Revista de saúde pública= Journal of public health**, v.46, p.126-134, 2012.

EIRAS, S.B.; DA SILVA, W.H.A.; DE SOUZA, D.L.; VENDRUSCOLO, R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.31, n.2, p.75-89, 2010.

JÚNIOR, J.C.B.; FARIA JUNIOR, A.G. de. A relação entre a adesão e a evasão de idosos em projetos e atividades físicas1. **Ciência em Movimento-Reabilitação e Saúde**, v.19, n.38, p.73-82, 2017.

LOCATELLI, P.A.P.C.; CAVEDON, N.R. As Gurias: exercício etnográfico realizado com mulheres idosas praticantes de hidroginástica. **Ciências Sociais em Perspectiva**, v.10, n.18, p.45-61, 2011.

MARTINS, M.O. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividade física de professores universitários**. 2000. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

MEDEIROS, D.V.; DOS SANTOS, W.N.; SOUSA, M.D.G.M.; DA SILVA, T.D.C.D.; SILVA, P.T.P.; DE CASTRO, S.D.F.F. A percepção do idoso sobre a velhice. **Revista de enfermagem UFPE** on line - ISSN: 1981-8963, v.10, n.10, p.3851-3859, 2016. <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11452>. Acesso em: 20 de jun. 2017.

MEDEIROS, P.A.; STREIT, I.A.; SANDRESCHI, P.F.; FORTUNATO, A.R.; MAZO, G.Z. Participação masculina em modalidades de atividades físicas de um Programa para idosos: um estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.19, n.8, p.3479-3488, 2014.

MOURÃO, C.A.; SILVA, N.M. Influência de um programa de atividades físicas recreativas na autoestima de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano,** v.7, n.3, p.324-334, 2012.

PEGORARI, M.S.; DIAS, F.A.; SANTOS, N.M.F.; TAVARES, D.M.S. Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida. **Journal of Physical Education**, v.26, n.2, p.233-241, 2015.

PUCCI, G.C.M.F.; RECH, C.R.; FERMINO, R.C.; REIS, R.S. Association between physical activity and quality of life in adults. **Revista de Saúde Pública,** v.46, n.1, p.166-179, 2012.

REICHERT, F.F.; BARROS, A.J.; DOMINGUES, M.R.; HALLAL, P.C. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American journal of public health**, v.97, n.3, p.515-519, 2007.

RIBEIRO, J.A.B.; CAVALLI, A.S.; CAVALLI, M.O.; POGORZELSKI, L.V.; PRESTES, M.R.; RICARDO, L I.C. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.34, n.4, p.969-984, 2012.

RODRIGUES, E.S.R.; FARENCENA, E.Z.P.; REZENDE, A.A.B.; DE OLIVEIRA, M.G. O papel da hidroginástica na saúde do homem idoso. **Amazônia: Science & Health**, v.3, n.3, p.03-09, 2015.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000a.

_____. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-Being. **American Psychologist**, Washington, v.55, n.1, p.68-78, 2000b.

SANTOS, S.C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.5, n.1, p.23-34, 2009.

SILVA, A.N.C. da.; CASTANHO, G.K.F.; CHIMINAZZO, J.G.C.; BARREIRA, J.; FERNANDES, P.T. Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. **Psicologia em Estudo**, v.21, n.4, p. 677-685, 2016.

SIMÕES, R.R.; PORTES JUNIOR, M.; MOREIRA, W.W. Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento,** v.19, n.4, p.40-50, 2012.

SOUZA CERRI, A. de.; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Movimento**, v.13, n.1, p.81-92, 2007.

TEIXEIRA, C.M.; NUNES, F.M.S.; RIBEIRO, F.M.S.; ARBINAGA, F.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del deporte**, v.16, n.3, p.55, 2016.

TEIXEIRA, C.S.; PEREIRA, É.F.; ROSSI, A.G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta fisiátrica**, v.14, n.4, p.226-232, 2016.

Universidade Regional do Cariri, Departamento de Educação Física.
Avenida Dário Rabelo-Santo Antônio
Iguatu/CE
63500-000