

# A motivação dos idosos de Curitiba na prática de atividade física

Edson Mocelin  
Janayna dos Santos  
Crisley Vanessa Prado

## Resumo

**Introdução:** Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela possui, obtendo assim melhoras na composição corporal, benefícios psicossociais e na capacidade funcional. Estes fatores são de extrema importância, especialmente para os idosos, que com o passar do tempo tendem a ter o seu desempenho reduzido para a realização das atividades básicas diárias nesse período da vida.

**Problematização:** Além de buscar informações que justifiquem a influência da atividade física no dia-a-dia dos idosos, deve-se entender o que os leva a aderir à prática de exercícios físicos com maior frequência. **Justificativa:** A prática de atividade física foi um dos aspectos mais evidentes pela literatura quanto ao envelhecimento saudável. Sendo assim, torna-se fundamental investigar o que motiva o idoso a realizar atividade física periodicamente. Com base nessas informações, procura-se compreender como motivá-los a realizarem as atividades, facilitando a atuação dos profissionais de educação física de maneira mais direta e positiva em relação ao público em questão. **Objetivos:** Identificar os fatores motivacionais em idosos para a prática de atividades físicas, evidenciando os fatores com maior ou menor relevância para a aderência e permanência nas atividades realizadas por mais de seis meses. Destacar as principais atividades trabalhadas, sendo elas realizadas em grupo ou individualmente, buscando sempre caracterizar os objetivos gerais para a escolha da atividade física.

**Palavras-chave:** Motivação; envelhecimento; atividade física.