

ASPECTOS MOTIVACIONAIS INFLUENCIAM O IDOSO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Resumo

Bruno dos Santos Henning
Jhonatan Possidonio do Prado
Thiago Domingues (Orientador)

O presente estudo objetivou realizar uma revisão sistemática de literatura, para identificar aspectos motivacionais que influenciam o idoso a praticar exercícios físicos. De acordo com dados do IBGE (2012), há uma projeção de aumento do número de idosos para o ano de 2050, estimado em 64 milhões de indivíduos, considerando-os com 60 anos de idade ou mais. Em dados mais recentes a população idosa se encontra em aproximadamente 30 milhões de idosos. O envelhecimento é um processo fisiológico que acontece com todos seres humanos e acarreta mudanças nas características da espécie durante todo ciclo vital. Para amenizar ou até retardar essas mudanças fisiológicas e características o exercício físico se mostra muito eficaz. Essa pesquisa tem como objetivo identificar aspectos motivacionais que influenciam o idoso a praticar exercícios físicos, assim como reconhecer as aproximações e distanciamentos entre tais fatores motivacionais. A revisão sistemática foi realizada na base de dados Lilacs e Scielo. Foram identificados 201 estudos referente à temática, sendo que 8 atenderam os critérios de inclusão. Pressupomos que o estudo irá contribuir, perante o campo profissional, especialmente no que diz respeito ao entendimento e percepção geral dos principais interesses do público idoso e sua relação com o exercício físico. Aos professores de Educação Física e demais profissionais envolvidos com o trabalho em tais contextos, o conhecimento sobre essas motivações pode contribuir para a manutenção das práticas e possibilidade de aderência dos participantes. O presente estudo encontra-se em fase de identificação das aproximações e distanciamentos entre os artigos considerados, portanto, até o presente momento, não dispõe de resultados debatidos e considerações finais. O trabalho tem previsão para conclusão em dezembro de 2019.

Palavras-chave: Idosos; Motivação; Exercício físico