



QUALIDADE DE VIDA E MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

QUALITY OF LIFE AND MOTIVATION OF PHYSICAL EXERCISE PRACTITIONERS

*Renan Codonhato, **Nayara Malheiros Caruzzo, ***Magda Carla Pona, ****Aryelle Malheiros Caruzzo e *****Lenamar Fiorese Vieira

RESUMO

O estudo objetivou verificar o impacto do tempo de prática de exercício físico na percepção da qualidade de vida de adultos saudáveis e suas relações com a motivação para a prática. Foram sujeitos 149 praticantes de musculação, de ambos os sexos (idade=27,05±7,54 anos), da região Noroeste do Paraná, que foram divididos em relação ao tempo de prática. Como instrumentos, utilizou-se o Short-Form Health (SF12v2) para avaliar a qualidade de vida e o Inventário de Motivação para o Exercício (EMI-2). Para análise dos dados foram utilizados os testes Kolmogorov-Smirnov, Kruskal-Wallis, Correlação de Spearman e Regressão Logística Binária. Os sujeitos com maior tempo de prática apresentaram 3,14 (1,15-8,61) vezes mais chances de possuírem alta percepção de saúde física (p=0,02) e demonstraram ser mais intrinsecamente motivados (bem-estar e prazer). Conclui-se que a adesão à prática de exercícios físicos é benéfica para a percepção da qualidade de vida relacionada à saúde física.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Motivação; Exercício físico.

ABSTRACT

The study aimed to verify the impact of physical exercise time of practice in healthy adults' perception of their quality of life, along with its relationship with motivation for such practice. Participants were 149 resistance training practitioners, from both sexes, aged 27.05±7.54 years, from Paraná's northeast region, divided according to their time of practice. Instruments used were the Short-Form Health (SF12v2) for quality of life assessment and the Exercise Motivation Inventory (EMI-2). Data analysis was performed through Kolmogorov-Smirnov, Kruskal-Wallis, Spearman Correlation and Binary Logistic Regression tests. Participants with greater time of practice presented 3.14 (1.15-8.61) times the chances of having a high perception of physical health (p=0.02) and were more intrinsically motivated (well-being and pleasure). It was conclude the adherence to physical exercises is beneficial for the quality of life's perception, when related to physical health.

Keywords: Quality of Life; Motivation; Physical exercise.

Recebido em: 09/03/2017

Aprovado em: 23/04/2017

*Universidade Estadual de Maringá, Maringá, PR
Email: gperenan@gmail.com

***Universidade Estadual de Maringá, Maringá, PR
Email: magda.pona@gmail.com

*****Universidade Estadual de Maringá, Maringá, PR
Email: lenamarfiorese@gmail.com

**Universidade Estadual de Maringá, Maringá, PR
Email: nayaramalheiros@gmail.com

****Universidade Estadual de Maringá, Maringá, PR
Email: aryelle_malheiros@hotmail.com



INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas e os benefícios da aptidão física se associam a menor mortalidade e melhor qualidade de vida em populações adultas (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000). Com isso, a busca pela longevidade traz um desafio para os profissionais da área da saúde, de alcançar e promover maior sobrevida, com qualidade de vida cada vez melhor por meio dos avanços científicos (OLIVEIRA et al., 2010). Por tratar-se da qualidade de vida como fator multidimensional, composto pelos domínios de bem-estar físico, material, social e emocional, o exercício físico é considerado como essencial para beneficiar a saúde física e mental de seus praticantes, bem como elevar a percepção destes fatores que integram os componentes de qualidade de vida (SANTOS; SIMÕES, 2012).

O exercício físico regular colabora para a manutenção da capacidade física e autonomia dos indivíduos, minimiza os efeitos deletérios do envelhecimento, melhora a saúde e a capacidade funcional dos praticantes (SILVA et al., 2012a). Tem-se em vista os benefícios do exercício físico no condicionamento físico geral e componentes da composição corporal, mas, sobretudo, há de se considerar as modificações positivas nos aspectos psicológicos, comportamentais e de qualidade de vida do praticante (JANUÁRIO et al., 2011; SILVA et al., 2012b).

A participação em programas de exercícios contribui para o aumento da qualidade de vida percebida pelo sujeito. Estudos relataram que a prática de exercícios aumenta a percepção da Qualidade de Vida (QV) de pessoas acometidas por sintomas depressivos (BARBANTI, 2010; BRUNONI et al., 2015), Alzheimer (TAVARES et al., 2014), diabéticos (FERREIRA NETA et al., 2013; ASANO et al., 2015), fibromialgicos (STEFFENS et al., 2011; STEFFENS et al., 2013), mulheres na pós-menopausa (TOIROVA; De LORENZI, 2011) e de idosos (SILVA et al., 2012a; MARIANO et al., 2013; OLIVEIRA; BERTONILI; MARTINS JUNIOR, 2014; STIVAL et al., 2014). Porém, pouco se sabe sobre o impacto do tempo de prática de exercício

físico sobre a percepção de qualidade de vida de adultos saudáveis e os motivos que levam à prática, sendo a lacuna da literatura que o presente estudo pretende preencher.

Pesquisas têm buscado compreender os fatores sociais e intra-individuais que levam à prática de exercícios físicos (SILVA et al., 2012b). Nesse sentido, estudos apontam que a motivação intrínseca é vista como preditora da manutenção de um estilo de vida ativo, indicando que os perfis motivacionais mais autodeterminados relacionam-se com o motivo de prática “saúde” (SILVA; ALIAS; MORENO-MURCIA, 2014). Matias e colaboradores (2014) sugerem que para que o indivíduo atinja o estágio de “manutenção”, em que o comportamento ativo é adquirido e mantido e há permanência em programa de exercício por mais de 6 meses, a motivação intrínseca, ou, níveis mais elevados de autodeterminação parecem ser fundamentais.

Pessoas mais autodeterminadas estão mais propensas a se envolverem em determinados comportamentos do que pessoas com baixa autodeterminação, como suporta a Teoria da Autodeterminação, que aponta as regulações que impedem ou facilitam a prática de comportamentos (SILVA et al., 2012b) e assim determina como as pessoas se envolvem na realização de suas atividades, considerando uma série de mecanismos psicológicos reguladores de sua conduta (LOBO, 2009). Asano e colaboradores (2015) apontaram em seu estudo com diabéticos que o conhecimento sobre os benefícios do exercício pode fazer com que o indivíduo tenha 4,6 mais chances de prática, na condição diabética, em relação a quem não tem esse conhecimento. A partir das considerações apontadas, este estudo objetivou verificar o impacto do tempo de prática de exercício físico na percepção da qualidade de vida de adultos saudáveis e suas relações com a motivação para a prática, justificando-se que o esclarecimento sobre o tempo de engajamento em programas regulares de exercícios e seus impactos positivos na percepção da qualidade de vida pode levar à aderência e manutenção da prática de exercícios.



MÉTODO

A população alvo do estudo foi de adultos saudáveis, que praticam o treinamento resistido há no mínimo 03 meses. Foram convidados a participar do estudo, praticantes de musculação entre 18 e 60 anos de idade, de ambos os sexos, que praticavam exercícios físicos em cinco diferentes academias, localizadas em diferentes regiões do município de Maringá, região noroeste do Paraná, no ano de 2015. A escolha dos locais de coleta foi feita por conveniência, e os sujeitos foram selecionados de forma aleatória, não tendo sido adotado um número limite de participantes. A amostra final foi composta por 149 pessoas, em que destas, 80 homens e 69 mulheres, com média de idade de $27,05 \pm 7,54$ anos, e média de tempo de prática de musculação de $2,44 \pm 3,15$ anos.

Para verificar a percepção subjetiva de qualidade de vida, foi utilizado o questionário SF-12v2 (*Short-Form Health*, WARE et al., 2002), validado para a língua portuguesa por Damásio et al. (2015). O questionário é composto por 12 questões, em escala *Likert* de 05 pontos (com exceção da questão número 02, que apresenta escala de 03 pontos) e avalia a percepção que o sujeito possui sobre a sua própria qualidade de vida, em duas dimensões: saúde física e saúde mental.

Para avaliar a motivação dos sujeitos, foi utilizado o Inventário de Motivação para o Exercício (*Exercise Motivation Inventory*, EMI-2, MARKLAND; INGLEDEW, 1997), validado para a língua portuguesa por Alves e Lourenço (2003). O instrumento é composto por 51 questões, em escala do tipo *Likert* de 06 pontos (de 0-“nada verdadeiro para mim” até 5-“completamente verdadeiro para mim”), e avalia 14 fatores motivacionais: controle do estresse, bem-estar, prazer, desafio, reconhecimento social, afiliação, competição, reabilitação da saúde, prevenção de doenças, manter-se saudável, controle do peso, aparência física, força/resistência, agilidade/flexibilidade.

Inicialmente, foi feito o contato com três academias de diferentes regiões da cidade de

Maringá-PR, esclarecendo os objetivos e procedimentos da pesquisa. Após obtenção da autorização para realização da pesquisa, foi iniciada a coleta dos dados, em horários pré-agendados. Nos locais de pesquisa, os sujeitos eram abordados pelo pesquisador responsável, que os esclarecia os objetivos da investigação e os convidava para participar de forma voluntária, mediante assinatura de um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Para análise dos dados foram utilizados os testes *Kolmogorov-Smirnov* para avaliar a distribuição dos dados; teste de *Kruskal-Wallis*, Coeficiente de Correlação de *Spearman*; e Regressão Logística Binária, com significância adotada para valores de $p < 0,05$. Foi utilizada estatística descritiva em mediana (Md) e quartis (Q1-Q3), e as análises foram conduzidas no *software* SPSS v 22. Para análise de regressão, as variáveis de saúde física e saúde mental foram categorizadas de forma dicotômica em “baixa à moderada” (valores < 80 pontos) e “alta” (valores ≥ 80 pontos).

RESULTADOS

Comparando a qualidade de vida e a motivação dos sujeitos em função do seu tempo de prática de musculação (Tabela 1) verificou-se que há diferença significativa para os motivos de “prazer” e “bem-estar”, bem como diferença na percepção de saúde física ($p < 0,05$) entre os iniciantes (com até 01 ano de prática) e aqueles que já praticam essa atividade há mais de 03 anos, demonstrando maiores valores para o grupo com maior tempo de prática. A dimensão de “prevenção de doenças” foi estatisticamente diferente entre o grupo de 01 a 03 anos de prática (Md=3,67) e aqueles com mais de 03 anos de prática (Md=4,33) ($p < 0,05$). Também foi encontrada diferença significativa para “força e resistência” apontando maiores valores para os sujeitos que praticam entre um e três anos (Md=4,12 e Md=4,75, respectivamente).



Tabela 1 – Comparação da motivação e qualidade de vida de praticantes de musculação em função do tempo de prática

Variáveis	Até 1 ano de prática Md (Q1-Q3)	Entre 1 e 3 anos de prática Md (Q1-Q3)	Acima de 3 anos de prática Md (Q1-Q3)	p
Motivação				
Controle de est.	3,00 (1,75-3,75)	2,75 (2,56-3,75)	2,50 (2,25-3,75)	0,989
Bem-estar ^a	4,00 (3,00-4,67)	4,00 (3,08-4,67)	4,33 (4,00-4,67)	0,046*
Prazer ^a	3,25 (2,43-4,25)	3,75 (3,06-4,50)	4,25 (3,75-4,50)	0,016*
Desafio	2,50 (2,00-4,00)	3,00 (2,06-4,43)	3,35 (2,25-4,50)	0,052
Recon. Social	1,00 (0,00-2,00)	1,25 (0,31-2,25)	1,25 (0,25-2,00)	0,267
Afiliação	2,00 (1,00-3,00)	1,87 (0,75-2,75)	1,75 (1,25-2,50)	0,752
Competição	1,00 (0,18-2,00)	1,35 (0,31-3,00)	1,00 (0,00-2,75)	0,236
Reabilitação	1,50 (0,33-2,67)	1,00 (0,00-2,00)	1,67 (0,00-2,00)	0,399
Prevenção ^b	4,33 (3,33-5,00)	3,67 (2,41-4,67)	4,33 (4,00-4,67)	0,028*
Manter-se saud.	4,67 (4,33-5,00)	4,83 (3,75-5,00)	5,00 (4,33-5,00)	0,268
Controle de pe.	4,25 (2,68-5,00)	3,62 (1,81-4,68)	3,75 (3,00-4,75)	0,219
Aparência física	3,75 (2,93-4,31)	3,75 (3,25-4,25)	3,75 (3,25-4,25)	0,781
Força e resist. ^c	4,12 (3,68-5,00)	4,75 (4,00-5,00)	4,50 (4,00-5,00)	0,043*
Agilidade e flex	3,33 (2,00-4,33)	3,16 (1,41-4,33)	3,33 (2,33-4,00)	0,762
Qualidade de vida				
Saúde física ^a	81,25 (74,22-87,50)	87,50 (78,13-97,75)	87,50 (81,25-100,0)	0,010*
Saúde mental	65,63 (59,38-71,88)	65,63 (59,38-68,75)	65,63 (59,38-71,88)	0,485

*Valores significativos para $p < 0,05$. a. diferença significativa entre “até 01 ano de prática” e “acima de 03 anos de prática”; b. diferença significativa entre “entre 01 e 03 anos de prática” e “acima de 03 anos de prática”; c. diferença significativa entre “até 01 ano de prática” e “entre 01 e 03 anos de prática”. Controle de est. = Controle de estresse; Recon. Social = Reconhecimento Social; Reabilitação = Reabilitação da saúde; Prevenção = Prevenção de doenças; Manter-se saud.= Manter-se saudável; Controle de pe. = Controle de peso; Força e resist. = Força e resistência; Agilidade e flex = Agilidade e Flexibilidade.

Nota: construção dos autores

Foi realizada uma análise de correlação entre as dimensões de motivação e qualidade de vida com o tempo de prática de adultos saudáveis praticantes de musculação. Foram evidenciadas correlações significativas positivas do tempo de prática com os motivos de bem-estar ($r=0,21$), prazer ($r=0,22$) e desafio ($r=0,17$). Para a qualidade de vida, o tempo de prática se relacionou positivamente com a percepção de saúde física ($r=0,27$).

Frente às relações obtidas, optou-se por uma análise de regressão logística a fim de aprofundar

o entendimento sobre o impacto que o tempo de prática da musculação possui sobre a percepção subjetiva de qualidade de vida (Tabela 2). Verificou-se que sujeitos que praticam musculação a mais de 03 anos possuem 3,14 (1,15-8,61) vezes mais chances de possuírem altos níveis de autopercepção de saúde física em comparação àqueles que praticam a menos de 01 ano. Isso indica que pessoas que praticam exercício físico por um longo período de tempo possuem maiores chances de sentirem-se mais saudáveis fisicamente do que os iniciantes.

**Tabela 2** – Influência do tempo de prática na percepção de qualidade de vida de adultos saudáveis praticantes de musculação

Características	B	Razão de Chance (RC)	Intervalo de Confiança (IC95%)	P
Saúde Física				
Até 01 ano de prática	-	-	-	0,039
Entre 01 e 03 anos de prática	0,782	2,186	0,949-5,038	0,066
Acima de 03 anos de prática	1,145	3,142	1,146-8,610	0,026*
Saúde Mental				
Até 01 ano de prática	-	-	-	0,159
Entre 01 e 03 anos de prática	-2,004	0,135	0,016-1,102	0,062
Acima de 03 anos de prática	-0,521	0,594	0,150-2,352	0,458

*Valores significativos para $p < 0,05$.

Nota: construção dos autores

DISCUSSÃO

O presente estudo buscou analisar o impacto do tempo de prática do exercício físico na percepção subjetiva da qualidade de vida de adultos saudáveis e suas relações com a motivação para a prática. Verificou-se que sujeitos que praticam musculação a mais de três anos apresentam maiores níveis de percepção de qualidade de vida relacionada à saúde física, quando comparados àqueles que estão em contato com a prática a menos de um ano. Esses praticantes mais experientes possuem três vezes mais chances de se perceberem mais saudáveis fisicamente, se comparados aos iniciantes. Tais resultados contribuem para o entendimento da qualidade de vida no aspecto físico de adultos saudáveis, visto que, embora esses indivíduos não apresentem, de maneira geral, limitações por aspectos físicos, dores, ou baixa funcionalidade para suas tarefas diárias, ainda assim observou-se aumento em potencial da sua percepção de saúde e vigor físico.

A completa verificação e diagnóstico acerca da saúde física de um indivíduo requer a aplicação de testes de aptidão, além de uma bateria de exames clínicos de seus biomarcadores (GUEDES; GUEDES, 2006), o que significa que uma pessoa dificilmente apresentará ciência de seu real estado de saúde física/ fisiológica, a menos que se submeta a tais avaliações regularmente. A percepção subjetiva de saúde física, neste estudo, foi avaliada pela funcionalidade em tarefas diárias, presença de dores ou de quaisquer limitações, o que, oferece elementos facilmente perceptíveis para avaliar o

sentimento de qualidade de vida, até mesmo de indivíduos considerados saudáveis. Evidenciou-se por meio dos resultados, que a prática regular de musculação, em longo prazo, atua diretamente nessa percepção, à medida que se aumentam as chances desses indivíduos sentirem-se capazes e funcionais nas atividades de seu dia a dia.

Estudos epidemiológicos afirmam que adesão a exercícios físicos regulares e uma maior aptidão física estão relacionadas a uma menor mortalidade e melhor qualidade de vida, uma vez em que facilitam a locomoção, a disposição para tarefas diárias e ainda reduz a gordura corporal (BLAIR et al., 1995; PAFFENBARGER, 1994). Ao encontro do que fora exposto, alguns estudos revelaram que ao participarem de programas regulares de exercícios, idosos têm melhor percepção de qualidade de vida, principalmente quando os componentes relacionados a capacidades funcionais e aspectos sociais são analisados (OLIVEIRA et al., 2010; JANUÁRIO et al., 2011). Ainda, a motivação de adultos saudáveis que praticavam exercícios físicos coletivos sem finalidades competitivas foi analisada por Murcia e colaboradores (2007) obtendo resultados expressivos ao comparar a frequência de prática. Aqueles que treinavam mais de três vezes por semana, se mostraram mais motivados em relação à tarefa do que aqueles que praticavam esporadicamente, indicando que a adesão aos exercícios físicos regulares atua diretamente na motivação dos indivíduos.



Em contrapartida, não foram observadas diferenças significativas na percepção de saúde mental dos sujeitos ao longo das diferentes classificações por tempo de prática. Tais aspectos psicológicos foram avaliados por meio das limitações que esses indivíduos sentem por estarem deprimidos, ansiosos ou desanimados, pelos seus sentimentos de calma, tranquilidade e energia, além das interações sociais dos mesmos. Tal resultado pode vir a justificar-se pela característica da população deste estudo, que foi composta por adultos saudáveis, enquanto que em pesquisas que analisaram populações de risco como diabéticos (ASANO et al., 2015), idosos (JENUÁRIO et al., 2011; BRUNONI et al., 2015) e indivíduos com fibromialgia (STEFFENS et al., 2011) obtiveram melhoras significativas na percepção de saúde mental.

Por fim, foram encontradas correlações positivas significativas entre o tempo de prática e os aspectos motivacionais como o desafio, prazer e o bem-estar. De acordo com a teoria da autodeterminação (DECI; RYAN, 2002), esses são elementos da motivação intrínseca, relacionados às necessidades de autonomia, competência e vínculos sociais, e indicam um comportamento mais autodeterminado. Autores afirmam que a motivação intrínseca é de extrema importância para a manutenção de boas performances no envolvimento esportivo, seja este com finalidade competitiva ou não (BIDDLE et al., 2001a; FERNANDES et al., 2004 apud FERNANDES, VASCONCELOS-RAPOSO, 2005). Indivíduos motivados intrinsecamente possuem como base do seu envolvimento o divertimento, o prazer e a satisfação em superar a si próprio, tendo assim, maiores chances de se manter fisicamente ativo desempenhando o seu papel na atividade escolhida (DECI; RYAN, 2002; FERNANDES, VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

Apesar das contribuições propostas pelo estudo, algumas limitações devem ser apresentadas. Primeiramente, a adoção de um método transversal não permite o acompanhamento da evolução da motivação e qualidade de vida dos sujeitos ao longo do tempo

de prática da modalidade. Em seguida, destaca-se que, tendo em vista grande número de praticantes de treinamento resistido, a amostra possa ser considerada pequena, um fator que também limita o uso de métodos estatísticos mais robustos, como a modelagem de equações estruturais. É importante ressaltar que o uso de questionários traz uma limitação por conta da subjetividade das respostas fornecidas pelos sujeitos. Entretanto, cientes das limitações, considera-se que os dados obtidos trazem evidências relevantes para o estudo das relações entre a motivação para prática do treinamento resistido e a qualidade de vida de seus praticantes, que merecem ser investigadas com maior profundidade em futuras pesquisas.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, para estes sujeitos pesquisados, a adesão à prática de exercícios físicos é benéfica para a percepção da qualidade de vida relacionada à saúde física. Os indivíduos praticam o exercício físico buscando o bem-estar, prazer, prevenir doenças e a melhora da força e resistência e os praticantes mais motivados para essas dimensões foram os que estão engajados na prática de exercícios há mais tempo. Por fim, observou-se que os indivíduos que estão a mais de três anos inseridos em uma prática regular de exercícios físicos, apresentam três vezes mais chances de se perceberem fisicamente saudáveis, em relação aos que praticam há menos tempo.

A despeito das limitações, sugere-se a inclusão de métodos qualitativos para uma investigação mais profunda acerca da temática. Ainda mais, a adoção de um corte longitudinal pode melhor retratar a evolução da percepção de qualidade de vida e motivação ao longo do período de prática desta modalidade de exercício. Por fim, sugere-se que um número maior de sujeitos seja investigado, permitindo melhor representatividade da amostra e métodos de análise mais robustos.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares; ARAÚJO, Cláudio Gil Soares. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 6, n. 5, p. 194–203, 2000.

ASANO, Ricardo Yukio e colaboradores. Fatores que influenciam a adesão de diabéticos à prática de exercícios físicos. **Revista brasileira ciência e movimento**, v. 23, n. 1, p. 5-11, 2015.

BARBANTI, Eliane Jany. Avaliação da eficiência e eficácia da prática de dois tipos de exercícios aeróbicos e alongamento na qualidade de vida no tratamento da depressão. **Educação física em revista**, v. 4, n. 3, p. 1-15, 2010.

BLAIR Steven N. e colaboradores. Changes in physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy and unhealthy men. **JAMA**, Estados Unidos, v. 273, n. 14, p. 1093-1098, 1995.

BRUNONI, Leticia e colaboradores. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 29, n. 2, p. 189-196, 2015.

DAMÁSIO, Bruno Figueiredo; ANDRADE, Thiago Francisco; KOLLER, Sílvia Helena. Psychometric Properties of the Brazilian 12-Item Short-Form Health Survey Version 2 (SF-12v2). **Paidéia**, v. 25, n. 60, p. 29-37, 2015.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Overview of self-determination theory: an orga-nismic dialectical perspective. In: DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. (Orgs.). **Handbook of self-determination research**. New York: University of Rochester Press, 2002.

FERNANDES, Helder Miguel; VASCONCELOS-RAPOSO, José. Continuum de autodeterminação: validade para a sua aplicação no contexto esportivo. **Estudos de psicologia**, v. 10, n. 3, p. 85-95, 2005.

FERREIRA NETA, Jaci Souto Maior e colaboradores. Impacto da prática regular de exercício físico na qualidade de vida de diabéticos tipo 2. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 12, n. 4, p. 631-637, 2013.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro. **Manual prático para avaliação em educação física**. São Paulo: Manole, 2006.

JANUÁRIO, Renata Selvatici Borges e colaboradores. Qualidade de vida em idosos ativos e sedentários. **ConScientiae Saúde**, v. 10, n. 1, p. 112-121, 2011.

LOBO, Alexandrina. Motivation for physical activity and its relation with the quality of life. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 12, n. 3, p. 405-415, 2009.

MARIANO, Eder Rodrigo e colaboradores. Força muscular e qualidade de vida em idosas. **Revista Brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 116, n. 4, p. 805-811, 2013.

MATIAS, Thiago Sousa e colaboradores. Autodeterminação de adolescentes em diferentes estágios de mudança para o exercício físico. **Revista da educação física/UEM**, v. 25, n. 2, p. 211-222, 2014.



OLIVEIRA, Aldalan Cunha e colaboradores. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 13, n. 2, p. 301-312, 2010.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes; MARTINS JÚNIOR, Joaquim. Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 13, n. 4, p. 187-195, 2014.

PAFFENBARGER JUNIOR, Ralph Seal **Forty years of progress: physical activity, health, and fitness**. In: American College of Sports Medicine 40th Anniversary Lectures. Madison: ACSM, 1994.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão; SIMÕES, Antônio Carlos. Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saúde e sociedade**, v. 21, n. 1, p. 181-192, 2012.

SILVA, Fernanda Borges; ALIAS, Antonio; MORENO-MURCIA, Juan Antonio. Predição do motivo de prática ‘*fitness/saúde*’ através da orientação motivacional e da motivação intrínseca em brasileiros praticantes de exercício físico. **Revista portuguesa de ciências do desporto**, v. 14, n. 2, p. 47-55, 2014.

SILVA, Maitê Fátima e colaboradores. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 635-642, 2012.

SILVA, Rodrigo Batalha e colaboradores. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

STEFFENS, Ricardo de Azevedo Klumb e colaboradores. Efeito da prática conjunta da caminhada e yoga no sono, depressão e qualidade de vida em pacientes com síndrome da fibromialgia. **Conscientiae saúde**, v. 12, n. 3, p. 371-378, 2013.

STEFFENS, Ricardo de Azevedo Klumb e colaboradores. Exercícios físicos diminuem a dor, a depressão e melhoram a qualidade de vida de pessoas com fibromialgia. **ConScientiae Saúde**, v. 10, n. 4, p. 749-755, 2011.

STIVAL, Marina Morato e colaboradores. Fatores associados à qualidade de vida de idosos que frequentam uma unidade de saúde do Distrito Federal. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 17, n. 2, p. 395-405, 2014.

TAVARES, Bianca Boscarino e colaboradores. Impact of physical exercise on quality of life of older adults with depression or Alzheimer’s disease: a systematic review. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 36, n. 3, p. 134-139, 2014.

TAIROVA, Olga Sergueevna; DE LORENZI, Dino Roberto Soares. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 14, n. 1, p. 135-145, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health of the elderly**. Geneva: WHO, 1989.