

**Motivação para prática de exercício físico na pandemia COVID-19 de idosos ativos****Motivation for physical exercise in the COVID-19 pandemic of active older adults****Motivación para el ejercicio físico en la pandemia COVID-19 de adultos mayores activos**

Vanessa Dias Possamai¹
Lúcia Faria Borges¹
Andréa Kruger Gonçalves¹
Priscilla Cardoso da Silva¹

RESUMO

Objetivo: Verificar associação entre a motivação para prática de exercício físico e o nível de atividade física durante a pandemia de COVID-19. **Método:** Foi realizado um estudo transversal descritivo. Participaram do estudo 98 idosos de um programa de extensão universitária. Foi aplicado questionário com questões fechadas sobre motivação à prática de exercício físico e o nível de atividade física durante a pandemia; através de um formulário *on-line* enviado aos participantes pelo aplicativo WhatsApp durante o primeiro semestre de 2020. Para análise estatística, foi utilizado o teste de qui-quadrado para independência pelo software IBM-SPSS Statistics Base v.20. (Comitê de Ética-Universidade nº39.373). **Resultados:** A amostra foi composta por 93% (n=91) do sexo feminino e 7% (n=7) sexo masculino, com média de idade de 72,19±6,30. Os resultados apontam que 10% (n=10) consideram-se sedentários, 35% (n=35) pouco ativos e 54% (n=53) ativos. Sobre a motivação para a prática de exercício físico 45% (n=45) consideraram que a sua motivação diminuiu, 32% (n=32) se manteve e 21% (n=21) aumentou. Observou-se que houve associação entre a diminuição da motivação para a prática de atividade física e o baixo de nível de atividade física na pandemia [$X^2(2) = 33,201$; ($p < 0,000$)], apresentando uma associação de 0,582 (58%) entre estas variáveis. **Conclusão:** Idosos com nível de atividade física considerados sedentários apresentaram-se menos motivados a realizar atividade física durante a pandemia de COVID-19. Nesta amostra, idosos ativos e pouco ativos oscilam sua motivação quanto a prática de atividade física, podendo limitar o seu engajamento a permanecer na atividade a longo prazo.

Palavras-chave: Educação Física e Treinamento; Motivação; Idosos; COVID-19.

ABSTRACT

Objective: To verify the association between the motivation to practice physical exercise and the level of physical activity during the COVID-19 pandemic. **Methods:** A descriptive cross-sectional study was carried out. The sample consisted of 98 older adults from a university extension program. A questionnaire with closed questions about motivation to practice physical exercise and the level of physical activity during the pandemic was applied; through an online form sent to the participants by the whatsapp application during the first semester of 2020. For statistical analysis, the chi-square test for independence was used by the IBM-SPSS Statistics Base v.20 software. (Ethics Committee-University No. 39.373). **Results:** The sample consisted of 93% (n=91) female and 7% (n=7) male, with a mean age of 72.19±6.30. The results show that 10% (n=10) consider themselves sedentary, 35% (n=35) little active and 54% (n=53) active. Regarding the motivation to practice physical exercise, 45% (n=45) considered that their motivation

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

Endereço: Rua Felizardo, 750, Jardim Botânico, Porto Alegre, Rio Grande do Sul - RS, CEP: 90690-200. Autor para correspondência: Vanessa Dias Possamai, e-mail: vanessa.possamai@ufrgs.br . de São João Del Rei Campus Centro-Oeste - UFSJ-CCO. E-mail para correspondência: ana9611.ac@gmail.com . Este conteúdo utiliza a Licença Creative Commons Attribution 4.0 International License Open Access. This content is licensed under a Creative Commons attribution-type BY ISSN 2595 - 0096.



decreased, 32% (n=32) remained and 21% (n=21) increased. It was observed that there was an association between the decrease in motivation to practice physical activity and the low level of physical activity in the pandemic [$X^2(2) = 33.201$; ($p < 0.000$)], showing an association of 0.582 (58%) between these variables. **Conclusion:** Older adults with physical activity level considered sedentary were less motivated to perform physical activity during the COVID-19 pandemic. In this sample, active and less active elderly people oscillate their motivation regarding the practice of physical activity, which may limit their engagement to remain in the activity in the long term. **Keywords:** Physical Education and Training; Motivation; Elderly; COVID-19.

RESUMEN

Objetivo: Verificar la asociación entre la motivación para practicar ejercicio físico y el nivel de actividad física durante la pandemia de COVID-19. **Métodos:** se realizó un estudio descriptivo transversal. En el estudio participaron 98 adultos mayores de un programa de extensión universitaria. Se aplicó un cuestionario con preguntas cerradas sobre la motivación para practicar ejercicio físico y el nivel de actividad física durante la pandemia; a través de un formulario en línea, enviado a los participantes a través de la aplicación de whatsapp durante el primer semestre de 2020. Para el análisis estadístico se utilizó la prueba chi-cuadrado de independencia, utilizando el software IBM-SPSS Statistics Base v.20. (Comité de Ética-Universidad No. 39.373). **Resultados:** La muestra estuvo conformada por 93% (n = 91) mujeres y 7% (n = 7) hombres, con una edad media de $72,19 \pm 6,30$. Los resultados muestran que el 10% (n = 10) se considera sedentario, el 35% (n = 35) poco activo y el 54% (n = 53) activo. En cuanto a la motivación para practicar ejercicio físico, el 45% (n = 45) consideró que su motivación disminuyó, el 32% (n = 32) permaneció y el 21% (n = 21) aumentó. Se observó que hubo asociación entre la disminución de la motivación para la práctica de actividad física y el bajo nivel de actividad física en la pandemia [$X^2(2) = 33.201$; ($p < 0,000$)], mostrando una asociación de 0,582 (58%) entre estas variables. **Conclusión:** Los adultos mayores con nivel de actividad física considerada sedentaria estuvieron menos motivados para realizar actividad física durante la pandemia de COVID-19. En esta muestra, los adultos mayores activas y menos activas oscilan su motivación con respecto a la práctica de actividad física, lo que puede limitar su compromiso para permanecer en la actividad a largo plazo.

Palabras-clave: Educación física y Entrenamiento; Motivación; Adultos mayores; COVID-19.

INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) regular estimula mudanças de comportamentos e hábitos de vida, principalmente em idosos, por retardar o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, minimizar os declínios funcionais e contribuir para um envelhecimento ativo e saudável^{1,2,3}. No Brasil, a prática de atividade física realizada por idosos é considerada insuficiente⁴, conforme recomendações do Ministério da Saúde⁵. Deste modo, quanto maior a faixa

etária, maior o número de idosos inativos fisicamente⁴.

O envolvimento dos idosos com atividades físicas pode ser influenciado por fatores comportamentais, como motivação e crenças pessoais, bem como fatores ambientais e sociais⁶. Em dezembro de 2019, foi identificado na China (cidade de Wuhan), o primeiro caso de contaminação pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) que em virtude da rápida disseminação global, em março de 2020, resultou na classificação

de pandemia pela Organização Mundial da Saúde⁷. A partir deste cenário, a pandemia de COVID-19 passou a representar uma ameaça para a saúde da população, economia e para os sistemas de saúde em escala global^{8,9}.

Em virtude dos idosos corresponderem ao grupo mais vulnerável em desenvolver casos graves da doença COVID-19, observou-se uma modificação do estilo de vida e comportamento de idosos em relação ao exercício físico. Medidas restritivas de contato social provocaram a interrupção de estabelecimentos de convívio e de práticas de atividade física, favorecendo hábitos de menor atividade e até o sedentarismo^{9,10}. Considerando este cenário, intervenções *on-line* surgiram com o intuito de promover o exercício físico, manter o nível de atividade e contato social¹¹.

As mudanças geradas pela pandemia também acarretaram o surgimento de novas barreiras para a participação do idoso em programas de exercícios físicos e consequentemente comprometeram a sua motivação para prática¹². A motivação é caracterizada por ser um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual irá depender da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)¹³.

Assim, necessita-se compreender os comportamentos que podem influenciar os idosos na realização de exercício físico e com isso buscar possíveis estratégias. Neste

sentido, o objetivo deste estudo é verificar uma possível associação entre a motivação para prática de exercício físico e o nível de atividade física de idosos fisicamente ativos durante a pandemia de COVID-19.

MÉTODOS

Desenho do estudo e participantes

Este estudo consiste em uma pesquisa transversal e descritiva. A amostra foi composta por conveniência com 98 idosos de um programa de extensão universitária direcionado à prática de exercício físico *on-line*. O programa oferece aulas no formato *on-line* através do aplicativo de mídias sociais (Facebook), três vezes na semana com duração média de uma hora, abordando exercícios de caráter multicomponente.

Os critérios de elegibilidade estabelecidos foram: (I) ter acesso a internet; (II) ter participado do treinamento físico *on-line* no ano de 2020; (III) realizar avaliação *on-line* no final do ano de 2020; (IV) não ter histórico de comprometimento cognitivo.

Protocolo do estudo

Os idosos participantes do programa de extensão inicialmente participavam das atividades físicas presencialmente, mas devido a pandemia de COVID-19 o programa suspendeu suas atividades. Após um mês de isolamento social (final de março de 2020), o programa adaptou-se à nova

realidade e iniciou suas atividades (aulas) no formato *on-line*.

Após cinco meses de isolamento social, no mês de agosto de 2020 os participantes do programa foram convidados a responder um questionário *on-line* (Google Forms) enviado pelo aplicativo WhatsApp. O questionário foi composto por questões fechadas de múltipla escolha sobre dados sociodemográficos, nível de atividade física durante a pandemia (caracterização da amostra) e motivação para prática de exercício físico.

Análise de dados

A normalidade dos dados foi testada através do Teste de Shapiro-Wilk. Para verificar a associação entre o nível de atividade física e a motivação foi utilizado o Teste do Qui-Quadrado para independência pelo software IBM-SPSS® Statistics Base v.20. Foi adotado um nível de significância de $p \leq 0,05$.

Procedimentos Éticos

O referido estudo foi apreciado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade nº39.373 e todos os participantes concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em respeito às diretrizes da Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde e a Declaração de Helsinque.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados sociodemográficos demonstraram que 93% (n=91) dos idosos eram do sexo feminino e 7% (n=7) sexo masculino, com média de idade de $72,19 \pm 6,30$. A maioria dos participantes eram casados (45%; n=44), moravam acompanhados (80%; n=78), estudaram 12 anos ou mais (56%; n=56) e possuíam renda mensal de 1 a 3 salários mínimos brasileiros (SM) (36%; n=35).

Corroborando com os nossos achados, estudos realizados após quatro meses de isolamento social, com participantes ativos de programas de extensão voltados a comunidade tiveram predomínio do sexo feminino^{14,15}. A maior ocorrência de idosos na faixa etária dos setenta anos surgiu em estudos com as mesmas características^{15,16} e na sua maioria moravam acompanhados¹⁶. Ao contrário do nosso trabalho, outros estudos observaram menor escolaridade entre seus participantes (de 6 a 12 anos)^{14,15}. Estes dados são inferiores aos do nosso estudo pois muitos participantes da nossa amostra apresentavam ensino superior. Apesar da renda ser considerada um fator determinante para o acesso à tecnologia, foi encontrado na literatura somente um artigo sobre sua relação com a participação de exercícios *on-line*. Observa-se que este trabalho apresentou valores de renda

similares com 28% para 1 a 3 SM, seguido de 33% para renda de 4 a 6 SM¹³.

Ao responderem a questão sobre como classificavam o seu nível de atividade física durante a pandemia, obteve-se os seguintes resultados: 10%(n=10) dos idosos consideravam-se sedentários, 35% (n=35) pouco ativos e 54% (n=53) ativos. Observou-se que apesar da pandemia de COVID-19 e a diminuição das atividades cotidianas, a maioria dos idosos deste estudo se consideraram ativos. No estudo de Richardson *et al.* (2020)¹⁷, os idosos também conseguiram permanecer ativos durante o momento de isolamento social, no entanto, perceberam uma diminuição de atividades e aumento do comportamento sedentário. Do mesmo modo, o trabalho de Visser *et al.* (2020)¹⁸ identificou que cerca da metade da amostra do seu estudo reduziu o tempo em atividades físicas. Outro estudo¹⁹ observou uma diminuição no nível de atividade física na pré-pandemia, agravando esta redução durante o momento pandêmico com o isolamento social. Esta mudança de comportamento foi evidente nos participantes considerados insuficientemente ativos antes da pandemia¹⁹. A redução do nível de atividade física encontrada na literatura foi identificada em menos da metade da nossa amostra, constatando que idosos que se mantêm realizando exercício físico regularmente não sofreram tanta influência

da diminuição das atividades cotidianas devido a pandemia do COVID-19.

Ao realizar uma análise de associação entre o nível de atividade física e a motivação, a amostra foi dividida em três grupos (sedentários, pouco ativos e ativos). Assim, observou-se uma associação entre a diminuição da motivação para a prática de atividade física e o baixo de nível de atividade física na pandemia [$X^2(2) = 33,201$; ($p < 0,000$)], apresentando associação de 0,582 (58%) entre estas variáveis, conforme tabela 1.

De acordo com a literatura²⁰, a motivação para a prática de exercício físico pode estar relacionada ao interesse em realizar determinado exercício, visando a valorização dos resultados e a competência ou habilidade para execução dos movimentos. A motivação e o nível de atividade física relacionam-se também com os motivos que levaram à praticar determinada ação. Além disso, ela engloba uma variável determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas)²¹. Estes motivos podem ser oriundos de fatores intrínsecos, como, o prazer ao realizar a atividade física, associados ao comportamento de realizar atividade física regular (indivíduos fisicamente ativos). E de fatores extrínsecos, como, as expectativas dos outros, sendo estes primordiais para uma mudança de

Tabela 1. Análise descritiva e associação do nível de atividade física e motivação para a prática

| Variáveis | Motivação para a prática | | | | | | X ² * | p |
|---------------------------|--------------------------|------|---------|-----|----------|------|------------------|---------|
| | Diminuiu | | Manteve | | Aumentou | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Nível de atividade física | | | | | | | | |
| Sedentário | 10** | 10,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 33,201 | p<0,001 |
| Pouco ativo | 24** | 24,5 | 8 | 8,2 | 3 | 3,1 | | |
| Ativo | 11 | 11 | 24** | 24 | 18** | 18,4 | | |

* Coeficiente de associação qui quadrado de Pearson = X² p: nível de significância p<0,05

** Associação 0,582 (58%) entre variáveis

comportamento para a prática de atividade física (indivíduos fisicamente inativos)²².

Os fatores intrínsecos os quais levaram os idosos deste estudo a se manterem ativos, podem ser referidos na literatura pelo bem-estar subjetivo, percebido e avaliado por meio de experiências individuais de cada indivíduo em relação à prática da atividade física. Correspondendo a autoavaliação manifestada por afetos positivos que se sobressaem aos negativos, pela satisfação relacionada a aspectos ou domínios específicos da vida²³, como o momento das aulas remotas *on-line*, sendo através do movimento do corpo ocasionado pelos exercícios físicos e do momento de encontro com colegas/amigos e professores. Para os idosos o bem-estar subjetivo pode estar associado a uma forma mais saudável de envelhecimento, sendo um indicador de saúde mental e também sinônimo de felicidade, prazer e integração social²⁴.

Com o isolamento social estes fatores extrínsecos foram alterados, o que pode ter limitado e enfraquecido a motivação dos idosos para a prática de

exercício físico. A maioria das pessoas gostam de se exercitarem ao ar livre e em locais fora do seu domicílio, o que tende a elevar o humor, diminuir a pressão do dia-a-dia de forma a manterem-se praticando atividade física no futuro²⁵. Com a pandemia e as medidas restritivas estipuladas de isolamento social, ocorreu o fechamento momentâneo de locais específicos para a prática de exercício físico, assim, as pessoas necessitaram se adaptar a esta nova realidade e a limitar suas atividades ao seu ambiente domiciliar, interferindo nos fatores motivacionais para a prática²⁶.

Em outro estudo²⁷ foi constatada esta alteração no modo de vida e o favorecimento do comportamento sedentário, justificado pela modificação do comportamento ativo existente em um dia comum, como caminhar, andar de bicicleta, se locomover até o trabalho, realizar compras e passeios²⁷. Os sujeitos mais ativos apresentaram uma maior diminuição do tempo em atividade vigorosa e isto pode ser explicado por duas razões principais: a inacessibilidade súbita dos espaços públicos (instalações esportivas, trilhas urbanas,

parques, praças, etc.) e a falta de tempo para esta adaptação durante as primeiras semanas de confinamento; e a falta de estratégias para reunir recursos (estrutura física e materiais) de preparo físico, a fim de adequar e continuar as atividades regulares em casa²⁷. No caso do nosso estudo, em que os idosos estavam acostumados a uma rotina de atividades presenciais, deslocamento até a universidade e socialização com os colegas, eles tiveram que rapidamente se adaptar para a realização das aulas em formato *online*.

Em suma, a motivação dos idosos deste estudo relaciona-se com ambos fatores, intrínsecos e extrínsecos, favorecido pelo histórico da prática de exercício físico no programa de extensão e os vínculos afetivos. Todavia, ainda existem poucos estudos abordando o tema motivação, exercício físico e nível de atividade física de idosos ativos durante a pandemia de COVID-19.

CONCLUSÃO

Idosos com nível de atividade física considerados sedentários apresentaram-se menos motivados a realizar atividade física durante a pandemia de COVID-19. Nesta amostra, idosos ativos e pouco ativos oscilaram sua motivação quanto a prática de exercício físico, podendo limitar o seu engajamento a permanecer na atividade a longo prazo. Compreender como o

comportamento dos praticantes de atividade física e/ou exercício físico ocorre neste momento de pandemia pode fornecer informações relevantes para promover estratégias visando aumentar a motivação dos idosos.

REFERÊNCIAS

1. Brown WJ et al. Physical activity and all-cause mortality in older women and men. *British Journal of Sports Medicine*. 2012; 46(9): 664-668.
2. Lima MC. Envelhecimento e saúde coletiva: estudo longitudinal da saúde dos idosos brasileiros (ELSI-Brasil). *Revista de Saúde Pública*. 2018; 52: 1-3.
3. World Health Organization. Non communicable diseases country profiles 2018. Geneva, Suíça: World Health Organization, 2018. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/274512>. Acesso em: 20/08/2021.
4. Mielke GI et al. Prática de atividade física e hábito de assistir à televisão entre adultos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. 2015; 24: 277-286.
5. Brasil. Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 25/08/2021.
6. Franco MR et al. Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British Journal of Sports Medicine*. 2015; 49(19):1268-1276.

7. World Health Organization. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19; 2020 March 11. Disponível em: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19>. Acesso em: 28/08/2021.
8. Peçanha T, Goessler KF, Roschel H, Gualano B. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*. 2020; 318(6): H1441-H1446.
9. Pegorari MS, Ohara DG, Matos AP, Pinto ACPN. Covid-19: perspectives and initiatives in older adults health context in Brazil. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020; 25(9): 3459-3464.
10. Woods J et al. The COVID-19 Pandemic and Physical Activity. *Sports Med. Health Sci*. 2020; 2: 55-64.
11. Possamai VD et al. Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19. *Revista Kairós-Gerontologia*. 2020; 23(Número especial): 77-98.
12. McDonough DJ et al. Effects of a remote, YouTube-delivered exercise intervention on young adults' physical activity, sedentary behavior, and sleep during the COVID-19 pandemic: Randomized controlled trial. *Journal of Sport and Health Science*. 2021: 1-3.
14. Lage A et al. Associations Between Depressive Symptoms and Physical Activity Intensity in an Older Adult Population During COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*. 2021; 12: 1-9.
15. Carvalho J et al. Home Confinement in Previously Active Older Adults: A Cross-Sectional Analysis of Physical Fitness and Physical Activity Behavior and Their Relationship With Depressive Symptoms. *Frontiers in Psychology*. 2021; 12: 1-10.
16. Goodman-Casanova JM, Dura-Perez E, Guzman-Parra J, Cuesta-Vargas A, Mayoral-Cleries F. Telehealth Home Support During COVID-19 Confinement for Community-Dwelling Older Adults With Mild Cognitive Impairment or Mild Dementia: Survey Study. *The Journal of Medical Internet Research*. 2020; 22(5): e19434.
17. Richardson DL, Duncan MJ, Clarke ND, Myers TD, Tallis, J. The influence of COVID-19 measures in the United Kingdom on physical activity levels, perceived physical function and mood in older adults: A survey-based observational study. *Journal of Sports Sciences*. 2020; 39: 1-13.
18. Visser M, Schaap LA, Wijnhoven HAH. Self-Reported Impact of the COVID-19 Pandemic on Nutrition and Physical Activity Behaviour in Dutch Older Adults Living Independently. *Nutrients*. 2020; 12(12): 3708, 1-11.
19. Costa CLA, Costa TM, Barbosa Filho VC, et al. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Revista brasileira de atividade física & saúde*. 2020;25:1-6.
20. Ryan, R. M. & Patrick, H. Self-Determination Theory and Physical Activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*. 2009; 6(2): 107-24.
21. Samulski, DM. *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. 2.ed. Barueri: Manole, 2009. 512p.
22. Teixeira PJ, Carraca EV, Markland D, Silva MN, Ryan RM. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of*

Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2012; 9:78.

23. Sposito G, et al. Relações entre o bem-estar subjetivo e a funcionalidade em idosos em seguimento ambulatorial. *Revista Brasileira de Fisioterapia*. 2010; 14 (1): 81-89.

24. Miranda GMD, Mendes ACG, Silva ALA. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 2016; 19(3): 507-19.

25. Wagner AL, Keusch F, Yan T, Clarke PJ. The impact of weather on summer and winter exercise behaviors. *Journal of Sport and Health Science*. 2019;8:39-45.

26. Wang X et al. Bidirectional influence of the COVID-19 pandemic lockdowns on health behaviors and quality of life among Chinese adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17 (15): 5575.

27. Castañeda-Babarro A et al. Physical activity change during COVID-19 confinement. *International journal of environmental research and public health*. 2020; 17(18): 6878-6891.

Informação deste artigo/Information of this article:

Recebido: 05/06/2021

Aprovado: 01/09/2021

Publicado: 01/11/2021

Received: 05/06/2021

Approved: 01/09/2021

Published: 01/11/2021

Conflito de interesses/Conflicting Interests

The authors declare that they have no conflicting interests.

Contribuição dos autores/ authors' contribution

VDP contribuiu para a concepção e delineamento do estudo; LFB elaborou as versões preliminares do artigo e revisão crítica de importante conteúdo intelectual; AKG aprovou a versão final a ser publicada e PCS participou da elaboração de versões preliminares do artigo e revisão crítica de importante conteúdo intelectual.

Como citar esse artigo / How to cite this article:

Possamai VD, Borges LF, Gonçalves AK, et al. Motivação para prática de exercício físico na pandemia COVID-19 de idosos ativos. *Arq. Bras. Ed. Fis., Tocantinópolis*, v. 4, n. 2, Ago./Dez. p. 123 - 131, 2021.