

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS
CAMPUS MUZAMBINHO
Curso Superior de Bacharelado em Educação Física**

**ANA PAULA RODRIGUES
REGINA CRISTINA DE LIMA**

**MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA EM MULHERES ACIMA DE 40 ANOS DE IDADE**

**MUZAMBINHO
2012**

**ANA PAULA RODRIGUES
REGINA CRISTINA DE LIMA**

**MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA EM MULHERES ACIMA DE 40 ANOS DE IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Graduação em Educação Física,
modalidade Bacharelado do IF Sul de Minas,
como requisito parcial à obtenção do título
de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Esp. Ieda Mayumi Kawashita

**MUZAMBINHO
2012**

COMISSÃO EXAMINADORA

Msc. Januária Andréa Souza Rezende

Msc. Wagner Zeferino

Esp. Ieda Mayumi Kawashita

Muzambinho, 01 de Agosto de 2012.

RODRIGUES, A.P.; LIMA, R. C. **Motivos de adesão à prática de atividade física em mulheres acima de 40 anos de idade.** 2012. 35 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física). Instituto Federal do Sul de Minas, Muzambinho, 2012.

RESUMO

A atividade física é indicada como alternativa para minimizar as alterações decorrentes do avanço da idade, além disso, considerando que os declínios fisiológicos na vida do ser humano iniciam-se na meia-idade e se acentua com o passar dos anos, o presente estudo tem por objetivo averiguar qual o principal motivo que atrai mulheres acima de 40 anos a frequentarem grupos de prática de atividade física. Para isso, foram avaliadas 78 mulheres com idade acima de 40 anos ($58 \pm 9,4$ anos) frequentadoras de programas de atividade física, sendo 55 mulheres do município de Conceição da Aparecida e 23 do município de Guaxupé. As avaliadas responderam a um questionário contendo 6 questões, sendo 5 relacionadas ao tempo de permanência no projeto, nível de escolaridade, renda e convivência familiar e estado civil, e , 1 questão do questionário é uma adaptação da segunda parte do questionário de Chagas e Samulskis, 1992, apud em Gomes e Zazá, 2009, e está relacionada à importância dos motivos para a prática regular de atividade física. Os dados foram plotados no programa Microsoft Office Excel 2007, foram analisados por meio de estatística descritiva. Verificou-se através dos resultados que os principais motivos que atraem esse grupo a prática de atividade física são: melhora/manutenção do estado de saúde (90%), a melhora da qualidade de vida (86%), o aumento do bem-estar geral (81%) e a prevenção de doenças (82%). Entretanto, fatores como emagrecimento (26%), ocupar o tempo livre (31%), evitar a solidão (28%) e por indicações médicas (27%) não interferem na adesão desse grupo aos programas de atividade física. Portanto, sugere-se que as avaliadas estão preocupadas com sua saúde em geral, sendo este um fator indispensável para a adesão a um programa de atividade física.

Palavras-chave: programas de atividade física, principais motivos, saúde.

ABSTRAT

The physical activity is indicated how alternative to minimize the alterations resulting from the advancement of the age, besides, thinking that the physiologic declines in the life of the human being begin in the middle age and there is accentuated in spite of spending the years, the present study has objective is checked which by the principal motive that attracts women above 40 years to frequent groups of practice of physical activity. For that, 78 women were valued with age above 40 years ($58 \pm 9,4$ years) regular visitors of programs of physical activity, being 55 women of the local authority of Conceição da Aparecida and 23 of the local authority of Guaxupé. Valued they responded to a questionnaire containing 6 questions, being 5 made a list ones at the time of permanence in the project, level of schooling, income and familiar familiarity and marital status, and, 1 question of the questionnaire it is an adaptation of the second part of the questionnaire of Wounds and Samulskis, 1992, apud in Starch and Zazá, 2009, and it is made a list to the importance of the motives for her Physical activity is indicated as an alternative to minimize changes due to aging, in addition, considering that the declines in physiological human life begin in middle age and increases with each passing year, this study has designed to ascertain what the main reason that attracts women over 40 years to attend group physical activity. Thus, we evaluated 78 women over the age of 40 years (58 ± 9.4 years) attending the physical activity programs, 55 women in the city of Conceição da Aparecida and 23 of the city of Guaxupé. The evaluated responded to a questionnaire containing six questions, and 5 related to the time spent on the project, level of education, income, and family and marital status, and a question of the questionnaire is an adaptation of the second part of the questionnaire and Chagas Samulskis, 1992, cited in Gomes and Zaza, 2009, and is related to the importance of the motives for regular physical activity. It was found that the main reasons that attract this group to physical activity are: improvement / maintenance of health status (90%), improved quality of life (86%), increasing the general well-being (81 %) and disease prevention (82%). However, factors such as weight loss (26%), occupy their free time (31%), avoid loneliness (28%) and for medical indications (27%) did not influence adherence to this group physical activity programs. Therefore, it is suggested that evaluated are concerned about your health in general, which is an indispensable factor for adherence to a physical activity program.

Key words: programs of physical activity, principal motives, health.

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| 1 – INTRODUÇÃO | 6 |
| 1.1 – Introdução | 6 |
| 1.2 Justificativa | 7 |
| 1.3 Objetivos | 8 |
| 1.3.1 Objetivo geral | 8 |
| 2 – DESENVOLVIMENTO | 9 |
| 2.1 Revisão de Literatura | 9 |
| 2.1.1 Programas de Atividade Física – Conceição da Aparecida e Guaxupé --- | 9 |
| 2.1.1.1 Projeto - Bem Viver – Conceição da Aparecida | 9 |
| 2.1.1.2 Projeto - Melhor Idade – Guaxupé | 10 |
| 2.1.2 Envelhecimento e atividade física | 10 |
| 2.1.3 Motivos para a adesão à prática de atividade física | 13 |
| 3 – METODOLOGIA | 16 |
| 3.1 Tipo de pesquisa e amostra | 16 |
| 3.2 Coleta de dados | 16 |
| 3.3 Procedimentos e equipamentos | 16 |
| 3.4 Análise dos dados | 17 |
| 3.5 Tratamento Estatístico | 17 |
| 4 - RESULTADOS E DISCUSSÃO | 18 |
| 3 - CONSIDERAÇÕES FINAIS | 30 |
| REFERÊNCIAS | 31 |
| ANEXOS | 33 |

1- Introdução

Nos últimos anos, a pirâmide demográfica brasileira tem apresentado grandes alterações, devido ao crescente aumento na população idosa e a redução nas taxas de natalidade. A população brasileira com idade até 25 anos diminuiu em 2010, quando comparados com os dados obtidos pelo Censo 2000, à medida que o número de indivíduos acima dessa faixa etária cresceu no mesmo período. O número de crianças de 0 a 4 anos também reduziu quando analisado o mesmo período. Simultaneamente, a população com 65 anos ou mais aumentou em torno de 25% (IBGE, 2010).

Os avanços na medicina com o controle de diversas doenças, associado às alterações no estilo de vida da sociedade também tem auxiliado para a alteração desse quadro (SIQUEIRA et al, 2007). Com o avanço na expectativa de vida do brasileiro faz-se necessário planejar e executar métodos para que a população possa continuar vivendo mais e com melhor qualidade de vida.

Com o passar dos anos o ser humano vivencia alterações físicas e fisiológicas que comprometem seu desempenho, à medida que o indivíduo passa pela idade adulta aspectos motores, cognitivos e afetivos se interagem para provocar alterações no seu comportamento motor (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Ao analisar o comportamento e o desempenho motor de um indivíduo no decorrer de sua vida, habitualmente, observa-se que o mesmo vivencia uma melhora contínua desde a infância até a adolescência, passando por uma fase de estabilização no começo da vida adulta, um lento decréscimo quando atinge a meia-idade e um aumento progressivo desse decréscimo ao alcançar a velhice (GALLAHUE; OZMUN, 2005), entretanto, não se pode generalizar, pois tais alterações são dependentes de inúmeros fatores, como o estilo de vida adotado, aspectos biológicos e cognitivos do indivíduo.

Alterações nos aspectos motores do indivíduo apresentam forte influência sobre aspectos físico – sociais de sua vida. Com o passar do tempo atividades consideradas simples de serem realizadas passam a ser executadas com maior dificuldade, devido à redução nas habilidades motoras, situações como essa pode gerar constrangimentos, o que aos poucos poderá resultar em diminuição da autoestima e autoconfiança do executor, aumentando o risco de se desenvolver depressão e outros transtornos psicológicos (STELLA et al, 2002).

Considerando as alterações comumente vivenciadas pelos seres humanos no decorrer de suas vidas há a necessidade de orientar e incentivar os indivíduos a cuidar melhor de sua saúde, a fim de minimizar as perdas naturalmente ocorridas com o aumento da idade.

A prática de atividade física tem sido indicada, constantemente, como uma alternativa para provocar melhora na qualidade de vida. É entendido como atividade física um conjunto de ações e movimentos que um indivíduo ou grupo de pessoas realizam através dos grupos musculares, envolvendo gasto de energia e produzindo alterações no seu organismo, tendo como resultados os benefícios à saúde, além de atividades mental e social, sendo que qualidade de vida é a preocupação das novas políticas de saúde, nacionais e internacionais tendo como percepção do indivíduo os valores, seu objetivos e expectativa de vida (SEID; ZANNON, 2004).

Estudos mostram que a atividade física regular provoca alterações positivas tanto no aspecto físico-motor quanto em aspectos psico-sociais. A população em geral tem utilizado a atividade física como um meio de se manter saudável. Com um estilo de vida mais ativo é possível promover alterações benéficas para a saúde humana, como melhora do sistema cardiorrespiratório; controle da pressão arterial e diabetes; melhora do equilíbrio e da marcha; melhora da densidade óssea, flexibilidade e força; aumento da massa muscular; melhora da autoestima e autoconfiança; menor dependência de terceiros para realização das atividades do dia a dia (NÓBREGA et al., 1999), entre inúmeros outros benefícios.

1.1 Justificativa

Atualmente, a procura pela prática de atividade física está em constante ascensão nas mais variadas fases da vida, sendo utilizada como alternativa para atingir inúmeros objetivos como melhora da saúde, condicionamento físico, emagrecimento, hipertrofia muscular, minimização do processo de envelhecimento, entre outros propósitos. Entretanto, algumas pessoas aderem a programas de atividade física visando não apenas a melhoria de aspectos físicos, mas também por lazer, para aumentar o contato social, promover a melhora da autoestima, redução da ansiedade e depressão, entre outros fatores psicológicos (BENEDETTI et al., 2006).

O indivíduo reconhecer a importância da atividade física para a sua saúde e sua qualidade de vida é muito importante, porém é necessário também conhecer os fatores que

motivam os indivíduos a aderirem a programas de atividade física (COSTA et al., 2003), a fim de se conhecer melhor o grupo no qual se desenvolve o trabalho e satisfazê-lo em relação a sua meta.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo geral

O presente estudo tem por objetivo averiguar qual o principal motivo que atrai mulheres acima de 40 anos a frequentarem grupos de prática de atividade física.

1.2.2 Objetivos específicos

Esse estudo buscará, também, verificar a relação existente entre a procura pela prática de atividade física e:

- o tempo de participação no projeto;
- o nível de escolaridade das avaliadas;
- o estado civil;
- a convivência familiar;
- a renda familiar.

Considera-se como convivência familiar o grupo de pessoas que residem no mesmo domicílio que as avaliadas.

2 – Desenvolvimento

2.1 Revisão de Literatura

2.1.1 Programas de Atividade Física – Conceição da Aparecida e Guaxupé

2.1.1.1 Projeto - Bem Viver – Conceição da Aparecida

O projeto Grupo de Convivência e Sociabilidade Geracional – Bem Viver é um programa da Prefeitura Municipal de Conceição da Aparecida que visa garantir uma melhor convivência social aos participantes, garantindo atividades sociais e prática de atividades físicas. O projeto é coordenado por uma parceria entre as Secretárias de Assistência Social, de Saúde, Lazer e Cultura.

Tem-se como objetivos principais do projeto:

- Melhorar a qualidade de vida da população – através de atividade física, de lazer, cultura e assistência social aos participantes;
- Proporcionar aumento da expectativa de vida da população – através da melhoria da qualidade de vida obtida pela execução das atividades propostas.

O projeto fornece a prática de atividade física a indivíduos a partir de 40 anos de ambos os sexos. As atividades são desenvolvidas em local adequado, com profissional de Educação Física, o qual desenvolve as atividades três vezes por semana (segundas, quartas e sextas - feiras), em período de 60 minutos cada aula.

Atualmente, o projeto dispõe de materiais para a realização das aulas, como medicineball, bastões, garrafas pet, colchonetes, bolas de diferentes tamanhos, arcos, além de uniformes, todos fornecidos pela Prefeitura Municipal.

São realizadas aulas de ginástica aeróbica; localizada; atividades recreativas; aulas de dança; caminhadas ao ar livre; atividades com bolas, bastões, colchonetes, garrafas pet, entre outros.

2.1.1.2 Projeto - Melhor Idade - Guaxupé

O Projeto Melhor Idade é um programa da Prefeitura Municipal de Guaxupé com objetivo de atender a população da terceira idade, proporcionando uma vida social melhor com atividades físicas e recreativas. O projeto é coordenado pela Secretária de Esporte, Cultura e Turismo com parceria do Departamento de Saúde.

Tendo como objetivos do projeto:

- Oferecer atividades físicas aos participantes proporcionando uma melhor qualidade de vida, em relação às atividades diárias.
- Melhorar a vida social dos integrantes com realização de viagens culturais e turísticas levando em consideração a melhora do bem estar físico e social.

O projeto fornece a prática de atividade física a indivíduos a partir de 40 anos de ambos os sexos. As atividades são desenvolvidas no poliesportivo da cidade com quadra coberta e em perfeitas condições de uso, as aulas são ministradas pelo profissional de Educação Física concursado da Prefeitura e um estagiário, os quais desenvolvem as atividades três vezes por semana (segundas, quartas e sextas - feiras), em período de aproximadamente 60 minutos cada aula.

O Projeto conta com uma quadra oficial coberta e várias matérias para realização das aulas como tela band, elásticos, bolas, garrafas pet, colchonetes, bastões. As aulas acontecem de forma mista sendo segunda-feira ginástica aeróbica ou localizada, quarta-feira atividades recreativas e sexta-feira danças, combinando uma variação com caminhadas, exercícios de relaxamento e alongamentos no decorrer das semanas.

2.1.2 Envelhecimento e atividade física

A população idosa tem aumentado consideravelmente nos últimos anos, isso acontece devido ao aumento da expectativa de vida da população mundial e também ao controle de doenças-infectocontagiosas e crônico-degenerativas (SIQUEIRA, 2008). O envelhecimento acontece de forma natural e não pode ser evitado, mas pode acontecer de uma forma saudável e sem complicações na saúde e na convivência familiar e social. A atividade física regular pode ajudar muito para diminuir e/ou evitar as dificuldades ocasionadas pelo envelhecimento, devendo

ser trabalhada de forma que aumente a qualidade de vida e promova o bem estar e saúde aos idosos tendo o cuidado com indivíduos que já possuem alguma patologia na realização do mesmo, pois poderá controlar a doença e evitar seu avanço.

A prática de atividade física regular contribui com vários benefícios aos indivíduos, porém uma avaliação antes de qualquer atividade deixa claros os limites de cada idoso e será mais fácil para atingir o objetivo desejado sem causar riscos aos praticantes.

De acordo com PITANGA (2002), pode-se citar como benefícios da atividade física:

- melhora da sensibilidade a insulina, controlando o valor glicêmico que pode prevenir a desenvolvimento de diabetes;
- redução da perda da massa magra e controle do aumento do percentual de gordura;
- melhora e ajuda os idosos nas atividades da vida diária como: tomar banho, se vestir, levantar, caminhar em pequenas distâncias, cozinhar, limpar casa, fazer compras atividades da vida social;
- melhora do equilíbrio, a marcha tem uma grande melhora prevenindo e diminuindo as quedas e fraturas aumentando sua liberdade na realização das atividades diárias;
- melhora na autoestima;
- aumento na qualidade de vida.

O exercício físico pode interferir positivamente na vida dos indivíduos de maneira especial dos idosos fazendo com que as habilidades e capacidades físicas sejam melhoradas e aprimoradas para seu cotidiano.

Com o envelhecimento a realização de tarefas simples fica mais difícil de realizar. O envelhecimento é uma fase natural na vida de todos, porém é um processo que acontece de forma diferente na vida de cada um, sobretudo ter um cuidado com as atividades físicas para idosos é de grande relevância.

À medida que o indivíduo envelhece declínios nos sistemas fisiológicos do seu organismo, alterações psicológicas, exigências da tarefa, condições ambientais, doenças e o estilo de vida adotado pelo mesmo, ou, a associação destes fatores podem exercer influência sobre o seu desempenho motor, representando um mecanismo do processo de envelhecimento (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Quando um sistema isolado apresenta-se danificado pode afetar o desempenho na realização de uma tarefa motora, pois outros sistemas não são capazes de fornecer compensação suficiente para suprir a falha, o que provoca declínio na eficiência do movimento.

No decorrer do processo de envelhecimento há inúmeras alterações no desempenho motor do indivíduo para a realização das tarefas motoras. Na maioria dos casos, essas alterações promovem diminuição da taxa de sucesso na realização da tarefa motora. Entretanto, esse processo varia muito de indivíduo para indivíduo. O que determinará se o mesmo terá declínio ou não na realização bem sucedida da tarefa motora especializada é a interação entre diferentes variáveis, associadas à idade ou não (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

As exigências que definem como a tarefa será desempenhada podem interagir com as características da idade para minimizar o nível de eficiência do desempenho motor na realização da mesma.

No que se refere ao estudo do desempenho motor em adultos, o tempo de reação, equilíbrio, controle postural, quedas e atividades da vida diária merecem destaque.

Alguns problemas são inevitáveis com o passar dos anos, como por exemplo, a perda de força, que é proporcional com o a chegada da velhice. No entanto, alguns problemas podem ser retardados por meio da prática de atividades físicas regulares, associada a uma alimentação saudável, e certamente, manter o convívio social, procurar atividades que lhe dão prazer também favorecem para a manutenção das funções diárias.

Ao analisarmos um indivíduo adulto realizando tarefas que envolvam movimento, estamos observando seu desempenho motor. Tais tarefas variam desde atividades da vida diária até atividades que exijam habilidades especializadas (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

As exigências da tarefa, o ambiente na qual será realizada, as alterações fisiológicas do próprio processo de envelhecimento podem influenciar o êxito do desempenho na realização das atividades diárias em graus elevados ou mínimos dependendo do processo de envelhecimento apresentado pelo indivíduo.

São vários os motivos pelos quais ocorrem as alterações no desempenho motor associado à idade, entretanto, algumas alterações comportamentais são comumente verificadas. Incluem-se alterações negativas na manutenção do equilíbrio e controle postural, no tempo de reação, além de quedas no padrão de caminhada. Todos esses fatores devem estar em plena interação para que tudo ocorra com a máxima eficiência (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Um indivíduo que permanece estimulando seus sistemas, provavelmente demonstrará quedas menores no seu padrão de desempenho frente ao tempo de reação. Se as condições ambientais e as exigências da tarefa também forem compatíveis com a realidade do indivíduo a tarefa motora será realizada com maior êxito.

No decorrer do processo de envelhecimento os efeitos físicos e fisiológicos são os mais acentuados, o que interferem negativamente no estilo de vida dos indivíduos.

A atividade física deve ser praticada regularmente, principalmente com o aumento da idade, já que esse hábito saudável favorece na minimização dos efeitos da idade. Praticantes de atividades físicas, mesmo com idades mais avançadas, são capazes de controlar os efeitos de algumas doenças comuns em idosos, como diabetes, hipertensão (RONDON; BRUM, 2003), osteoporose, entre outras; melhoram o funcionamento dos sistemas corporais; reduzem os riscos de infartos e doenças coronárias; auxiliam na manutenção da postura corporal, resistência física e coordenação motora; fortalece a musculatura. Além das alterações físicas e fisiológicas, a prática de atividade física também garante benefícios cognitivos e emocionais, auxiliando na manutenção da memória, melhora do raciocínio, aumento da autoestima e do bem estar em geral.

O ideal seria os indivíduos possuírem o hábito de praticar atividades físicas desde a infância, porém mesmo após atingirem a velhice os benefícios desse hábito são muitos (MATSUDO, 2002).

2.1.3 Motivos para a adesão à prática de atividade física

É de extrema importância averiguar quais os motivos que levam os indivíduos a aderirem a prática de atividade física.

Gomes e Zazá (2009) com o objetivo de averiguar os principais motivos de adesão à atividade física em um grupo de mulheres idosas, avaliou 40 mulheres praticantes de atividade física há no mínimo 6 meses, sendo 20 idosas pertencentes a um grupo de convivência do município de Belo Horizonte e 20 idosas pertencentes ao grupo de convivência do município de Betim, ambos no estado de Minas Gerais, observou que entre os principais motivos estão: “melhorar ou manter o estado de saúde” (92,5%), “aumentar o contato social” (85%), prevenir doenças (85%), “aprender novas atividades” (82,5%) e “aumento da autoestima” (82,5%), já as

menores frequências relacionadas à adesão das idosas foram: “emagrecer” (37,5%), “melhorar a qualidade do sono” (20%) e reduzir o nível de estresse” (17,5%).

Freitas et al. (2007) procurou investigar, identificar, classificar e discutir os aspectos socioculturais e educativos, relacionados à saúde e à qualidade de vida do idoso, a fim de estabelecer relações com os motivos de adesão e permanência na prática regular de exercícios físicos realizados em espaços públicos. Para isso avaliou 120 usuários de ambos os sexos pertencentes a dois programas de exercícios físicos na cidade de Recife, Pernambuco. O estudo demonstrou que os motivos mais importantes para adesão à prática regular de exercícios físicos são: melhorar a saúde (84,2%); melhorar o desempenho físico (70,8%); adotar estilo de vida saudável (62,5%); reduzir o estresse (60,8%); acatar prescrição médica (56,7%); auxiliar na recuperação de lesões (55%); melhorar a autoimagem (50,8%); melhorar a autoestima e relaxar (47,5%). Enquanto que os motivos mais importantes para a permanência são: melhorar a postura (75%); promover o bem-estar (74,2%); manter-se em forma (70,8%); sentir prazer (66,7%); ficar mais forte e receber incentivos do professor (62,5%); sentir bem-estar provocado pelo ambiente (60%); sentir-se realizado e receber atenção do professor (57,5%).

Rocha et al. (2011) avaliou 115 mulheres, praticantes de atividade física em academias exclusivamente femininas na cidade de Belo Horizonte, o estudo objetivou verificar os motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas, os motivos mais importantes para as avaliadas estarem praticando atividade física foram: “melhorar ou manter o estado de saúde” (90,4%), “aumentar o bem-estar corporal” (85,2%) e “melhorar a qualidade de vida” (82,6%). Enquanto que os motivos de menor importância foram: “aumentar o status social” (41,7%), “por indicações médicas” (35,6%) e “por incentivo de amigos/família” (30,4%).

Rocha, Carneiro e Júnior (2010), com objetivo de analisar os motivos para a prática de atividade física entre idosos em uma amostra constituída por 42 indivíduos com média de idade de 60,05 anos de ambos os sexos (86% sexo feminino e 14% do sexo masculino), usuários de uma Unidade de Saúde, no município de Itabuna-BA, observou-se que os principais motivos que levam as pessoas a praticarem atividade física é a busca pela melhora da saúde e da aptidão física.

Pereira e Okuma (2009) realizaram um estudo para identificar o perfil dos integrantes do programa de Educação Física Autonomia para Atividade Física para Idosos - PAAF, um serviço de extensão comunitário oferecido pela Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de

São Paulo - EEFUEUSP e desenvolvido pelo Grupo de Estudo e Pesquisa de Programas de Educação Física para Idosos (GREPREFI) e seus motivos para a adesão ao programa, sendo assim participaram do estudo 14 homens (26%) e 40 mulheres (74%), num total de 54 pessoas, com idade acima de 60 anos de idade. Observou-se no estudo que os motivos que levaram as pessoas a procurarem o programa estavam relacionados à melhora da condição física e funcional, à prevenção e melhora de problemas de saúde, à melhora do bem estar emocional e da qualidade de vida.

3 Metodologia

3.1 Tipo de pesquisa e amostra

Esse estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, na qual buscou apresentar qual o principal motivo que levou um grupo de mulheres a praticarem atividade física.

A amostra foi composta por 78 mulheres adultas e idosas com idade acima de 40 anos participantes de grupos de prática de atividade física nas cidades de Conceição da Aparecida (Grupo 1) e Guaxupé (Grupo 2), ambas localizadas no sul do estado de Minas Gerais.

Os grupos de prática de atividade física, no qual as mulheres estão inseridas, desenvolvem atividades como: recreação, ginástica aeróbica, step adaptado, dança, caminhadas e exercícios localizados para indivíduos a partir de 40 anos de idade de ambos os sexos, porém são frequentados, em sua maioria, por mulheres.

3.2 Coleta de dados

Inicialmente as mulheres assinaram ao termo de consentimento livre e esclarecido para demonstrar que estão de acordo com a sua participação no estudo.

Os dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário estruturado aplicado durante a realização de uma aula do grupo.

3.3 Procedimentos e equipamentos

O questionário contou com cinco questões objetivas relacionadas ao tempo de permanência no projeto, nível de escolaridade, renda e convivência familiar e estado civil. A sexta questão do questionário é uma adaptação da segunda parte do questionário de Chagas e Samulskis, 1992, apud em Gomes e Zazá, 2009, e está relacionada à importância dos motivos para a prática regular de atividade física. As respostas da sexta questão foram classificadas por meio da escala de importância onde: zero para nenhuma importância, um para pouca importância, dois para importante e três para muito importante.

3.4 Análise dos dados

Os dados foram analisados mediante análise quantitativa, verificando qual o nível de importância dos principais motivos relacionados à procura pela prática de atividade física, buscando associá-lo ao nível de escolaridade das avaliadas; a profissão e carga horária diária de trabalho; a convivência e renda familiar.

3.5 Tratamento Estatístico

Foram realizadas análises descritivas como média, desvio padrão, distribuição de frequência e percentual. A análise foi feita utilizando o programa Microsoft Office Excel, versão 2007.

4 Resultados e Discussão

No presente estudo a amostra foi composta por 78 mulheres com idade média de $58 \pm 9,4$ anos, sendo 55 mulheres do município de Conceição da Aparecida (Grupo 1) e 23 mulheres do município de Guaxupé (Grupo 2).

A TABELA 1 traz os resultados relativos (%) e absolutos (f) referentes a todos os itens apresentados no questionário respondido pelas avaliadas segundo seu grau de importância.

TABELA 1: Valores absolutos e relativos referentes aos motivos de adesão das participantes aos programas de atividade física.

| | Nenhuma importância | | Pouco importante | | Importante | | Muito importante | | Total | |
|--|---------------------|----|------------------|---|------------|----|------------------|----|-------|-----|
| | f | % | F | % | f | % | F | % | F | % |
| Aumentar o contato social | 6 | 8 | 7 | 9 | 12 | 15 | 68 | 53 | 78 | 100 |
| Melhorar/manter o estado de saúde | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 8 | 70 | 90 | 78 | 100 |
| Por indicações médicas | 21 | 27 | 5 | 6 | 9 | 12 | 43 | 55 | 78 | 100 |
| Evitar a solidão | 22 | 28 | 6 | 8 | 16 | 21 | 34 | 44 | 78 | 100 |
| Prevenir doenças | 3 | 4 | 2 | 3 | 9 | 12 | 64 | 82 | 78 | 100 |
| Ocupar o tempo livre | 24 | 31 | 7 | 9 | 14 | 18 | 33 | 42 | 78 | 100 |
| Aumentar o bem estar geral | 4 | 5 | 0 | 0 | 11 | 14 | 63 | 81 | 78 | 100 |
| Reduzir o nível de estresse | 5 | 6 | 2 | 3 | 16 | 21 | 55 | 71 | 78 | 100 |
| Emagrecer | 20 | 26 | 4 | 5 | 13 | 17 | 41 | 53 | 78 | 100 |
| Melhorar a qualidade de vida | 2 | 3 | 0 | 0 | 9 | 12 | 67 | 86 | 78 | 100 |
| Prevenir ansiedade e depressão | 9 | 12 | 2 | 3 | 11 | 14 | 56 | 72 | 78 | 100 |
| Melhorar a postura | 2 | 3 | 2 | 3 | 14 | 18 | 60 | 77 | 78 | 100 |
| Aumentar a autoestima | 3 | 4 | 4 | 5 | 10 | 13 | 61 | 78 | 78 | 100 |
| Aprender novas atividades | 6 | 8 | 3 | 4 | 14 | 18 | 55 | 71 | 78 | 100 |
| Melhorar a resistência física | 4 | 5 | 0 | 0 | 12 | 15 | 62 | 79 | 78 | 100 |
| Aumentar a força muscular | 6 | 8 | 7 | 9 | 11 | 14 | 54 | 69 | 78 | 100 |
| Tornar-se mais independente | 17 | 13 | 5 | 4 | 18 | 14 | 60 | 47 | 78 | 100 |
| Por prazer pela atividade física | 8 | 10 | 6 | 8 | 11 | 14 | 53 | 68 | 78 | 100 |
| Melhorar a qualidade do sono | 9 | 12 | 7 | 9 | 13 | 17 | 49 | 63 | 78 | 100 |
| Aumentar a disposição geral | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 62 | 79 | 78 | 100 |
| Fazer novas amizades | 5 | 6 | 1 | 1 | 17 | 22 | 55 | 71 | 78 | 100 |
| Combater o sedentarismo | 3 | 4 | 6 | 8 | 12 | 15 | 57 | 73 | 78 | 100 |

A FIGURA 1 está representando os resultados relativos (%) referentes aos principais motivos citados pelas avaliadas como muito importantes para a adesão a prática de atividade física.

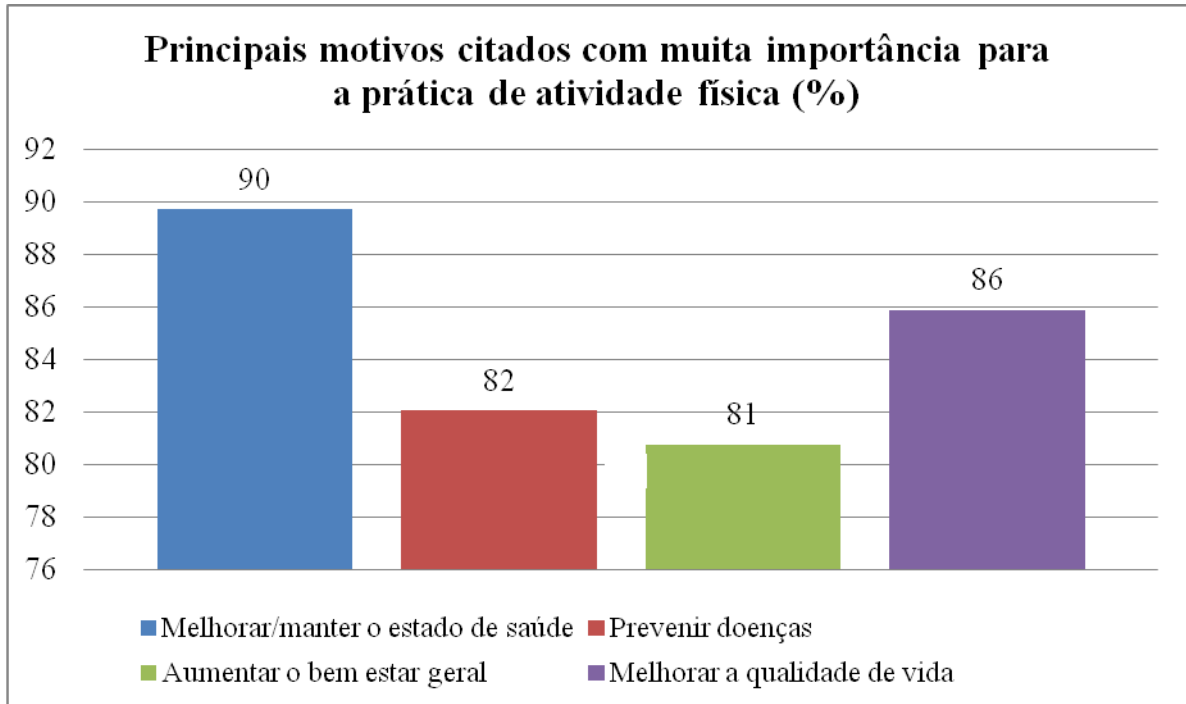


FIGURA 1: Distribuição relativa (%) dos principais motivos que levam as avaliadas a frequentarem programas de prática de atividade física.

A FIGURA 2 demonstra os resultados relativos (%) referentes aos principais motivos citados pelas avaliadas como sem nenhuma importância para a adesão a prática de atividade física.

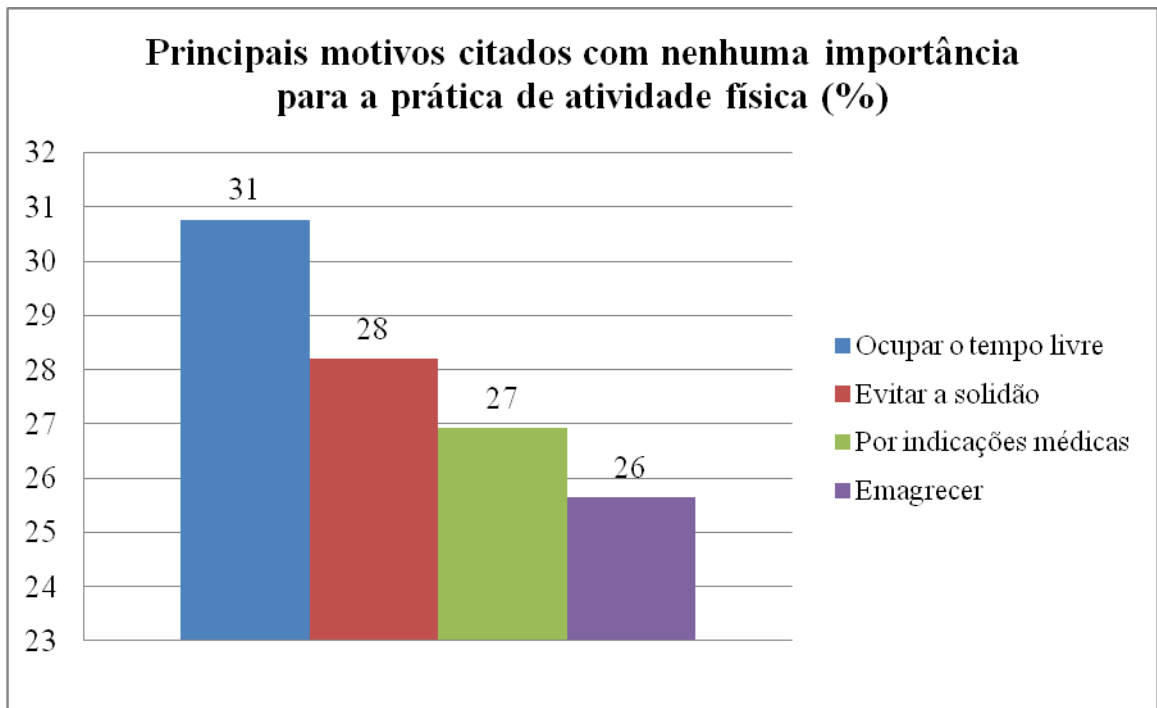


FIGURA 2: Distribuição relativa (%) dos principais motivos citados pelas avaliadas como sem nenhuma importância para a prática de atividade física.

Analisando a FIGURA 1, observa-se que o principal motivo considerado como muito importante pelas avaliadas para a adesão a programas de atividade física é para “melhorar/manter o estado de saúde” (93%), seguido de “melhorar a qualidade de vida” (89%), “prevenir doenças” (87%) e “aumentar o bem estar geral” (85%). A FIGURA 2, mostra os motivos citados pelas avaliadas sem nenhuma importância para que as mesmas frequentem programas de atividade física, sendo, primeiramente, “ocupar o tempo livre” (35%), seguido de “evitar a solidão” (29%) e “emagrecer” (27%).

Gomes e Zazá (2009) utilizaram a mesma metodologia do presente estudo o questionário adaptado de Chagas e Samulskis (1992). Quando comparado o presente estudo com os achados de Gomes e Zazá (2009) foram encontrados valores semelhantes em relação ao principal aspecto motivacional considerado muito importante pelas avaliadas, sendo este “melhorar/manter o estado de saúde” (92,5%). Outros itens, como “prevenir doenças” (85%), “aumento da autoestima” (82,5%) e “aprender novas atividades” (82,5%), considerados pelo estudo de Gomes e Zazá (2009) como muito importantes com alto índice de aprovação não apresentaram valores tão elevados no presente estudo. No que se refere aos itens mais citados como sem nenhuma importância para a adesão a programas de atividade física, apenas os itens “emagrecer” e

“melhorar a qualidade do sono” apresentaram valores próximos ao presente estudo (37,7% e 20%, respectivamente). A média de idade das avaliadas se difere quando comparados os estudos, entretanto, em ambos verificou-se que o fator mais importante para a prática de atividade física em mulheres de meia idade e idosas é melhorar/manter o estado de saúde e que a estética não apresenta nenhuma importância para que as mesmas procurem programas de atividade física. Um fator que possa ter favorecido para a compatibilidade das respostas entre os estudos, é que ambos os trabalhos foram realizados no estado de Minas Gerais, porém em regiões diferentes do estado.

Comparando os resultados de Freitas et al. (2007) com o presente estudo pode-se observar que os motivos mais importantes para adesão à prática regular de exercícios físicos se assemelham aos achados da presente pesquisa, como melhorar a saúde (84,2%) / melhorar/manter o estado de saúde (90%); melhorar o desempenho físico (70,8%) / melhorar a resistência física (79%); adotar estilo de vida saudável (62,5%) / melhorar a qualidade de vida (79%); reduzir o estresse (60,8%) / reduzir o nível de estresse (71%); acatar prescrição médica (56,7%) / por indicações médicas (55%), respectivamente. Mesmo se tratando de amostra com indivíduos de ambos os sexos de uma região do país diferente do presente estudo os achados se assemelham.

Os achados de Rocha et al. (2011), mesmo avaliando os motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas em mulheres com idade entre 19 e 59 anos, local e idade das avaliadas que diferem do presente estudo, apresentaram semelhanças com os resultados apresentados na atual pesquisa, onde os motivos mais importantes para as avaliadas estarem praticando atividade física foram: “melhorar ou manter o estado de saúde” (90,4%) / (90%); “aumentar o bem-estar corporal” (85,2%) / “aumentar o bem-estar geral” (81%); “melhorar a qualidade de vida” (82,6%) / (86%), assim como, um dos motivos de menor importância, sendo “por indicações médicas” (35,6%) / (27%), respectivamente. Entretanto alguns itens mostram grandes divergências entre os estudos quando considerados como muito importantes, como “emagrecer” (73,9%) / (53%) e “por prazer pela atividade física” (32,2%) / (68%), Rocha et al. (2011) e o presente estudo, respectivamente. Essas divergências podem ser explicadas devido a diferença entre a idade das avaliadas entre os dois estudos e o local no qual a atividade física é realizada, pois observa-se que o item “emagrecer” teve alta incidência como muito importante nas frequentadoras de academia, enquanto que nas frequentadoras de programas de ginástica esse item não apresentou grande relevância, entretanto, o item “por prazer

pela atividade física” se mostrou com baixo índice entre as mulheres que vão à academia, já entre as mulheres que vão aos grupos de ginástica esse valor foi mais que o dobro quando comparadas as pesquisas. Pode-se verificar então, que as mulheres mais velhas e frequentadoras de programas de atividade física praticam atividade física por prazer não visando o emagrecimento, o que difere das frequentadoras de academia.

As FIGURAS 3 e 4 apresentam a comparação entre as avaliadas segundo seu município de residência, sendo o Grupo 1 representado o município de Conceição da Aparecida e o Grupo 2 representado pelo município de Guaxupé. A FIGURA 3 demonstra os principais motivos citados pelas avaliadas como muito importantes para adesão a programas de atividade física, enquanto que a FIGURA 4 está representando os principais motivos citados pelas mesmas como sem nenhuma importância para a adesão à prática de atividade física.

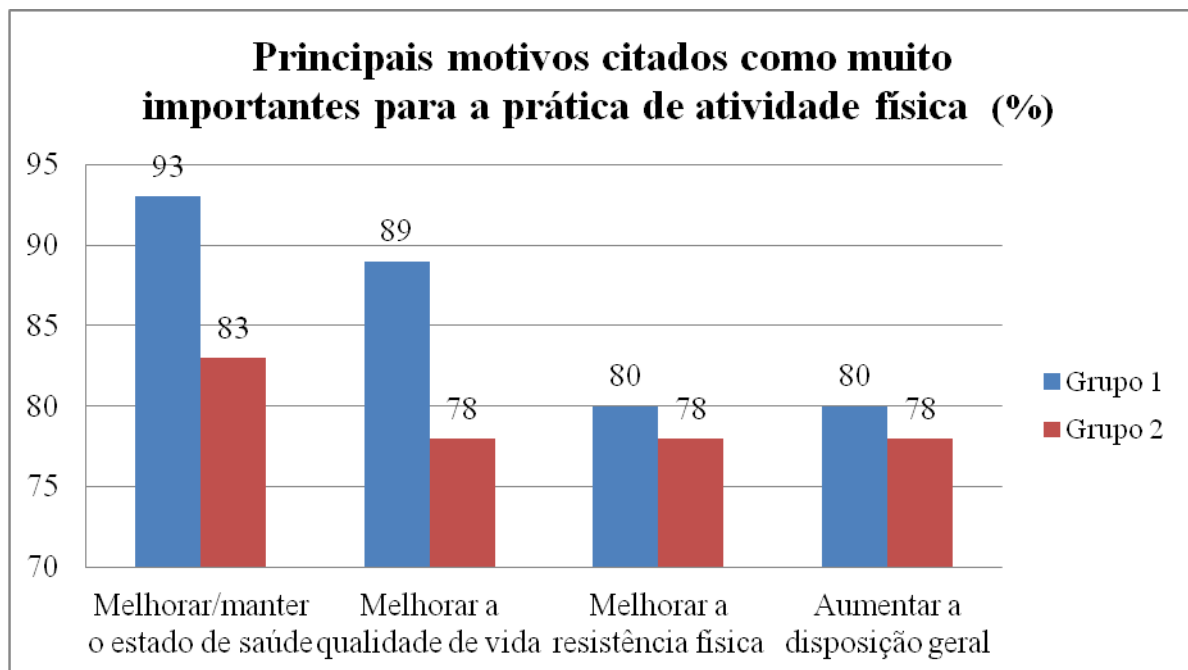


FIGURA 3: Distribuição relativa (%) dos principais motivos considerados como muito importantes pelas avaliadas para a adesão a programas de atividade física em relação ao município de residência.

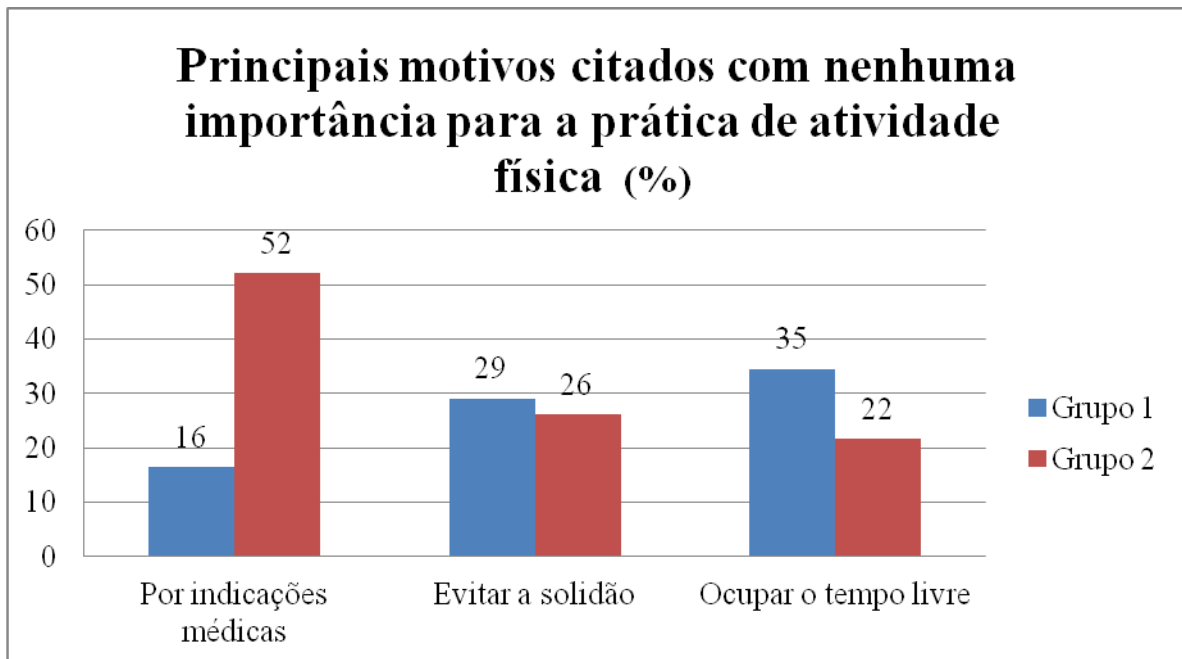


FIGURA 4: Distribuição relativa (%) dos principais motivos considerados como sem nenhuma importância pelas avaliadas para a adesão a programas de atividade física em relação ao município de residência.

Nas FIGURAS 3 e 4 as avaliadas foram subdivididas por município de residência e foram comparados os resultados apresentados em ambos. Pode-se observar que não houve grandes divergências entre os grupos em relação aos motivos considerados muito importantes para a adesão a programas de atividade física, sendo os principais: “melhorar/manter o estado de saúde” (93% e 83%), “melhorar a qualidade de vida” (89% e 78%), “melhorar a resistência física” (80% e 78%) e “aumentar a disposição geral” (80% e 78%), no Grupo 1 e Grupo 2, respectivamente. Esses achados demonstram que independente do município e do grupo no qual as avaliadas frequentam os principais motivos que as levam a aderirem a programas de atividade física são basicamente os mesmos. Entretanto, entre os motivos com nenhuma importância citados estão “por indicações médicas” (16% e 52%), para “evitar a solidão” (29% e 26%) e “ocupar o tempo livre” (35% e 22%), no Grupo 1 e Grupo 2, respectivamente. Apenas o item “por indicações médicas” apresentou uma diferença considerável entre os grupos, onde no Grupo 1, 16% das avaliadas o consideraram com nenhuma importância, já no Grupo 2, 52% da amostra teve a mesma opinião.

A FIGURA 5 traz a comparação entre as avaliadas de acordo com sua faixa etária, destacado o principal motivo considerado muito importante e o principal motivo considerado sem nenhuma importância pelas mesmas.

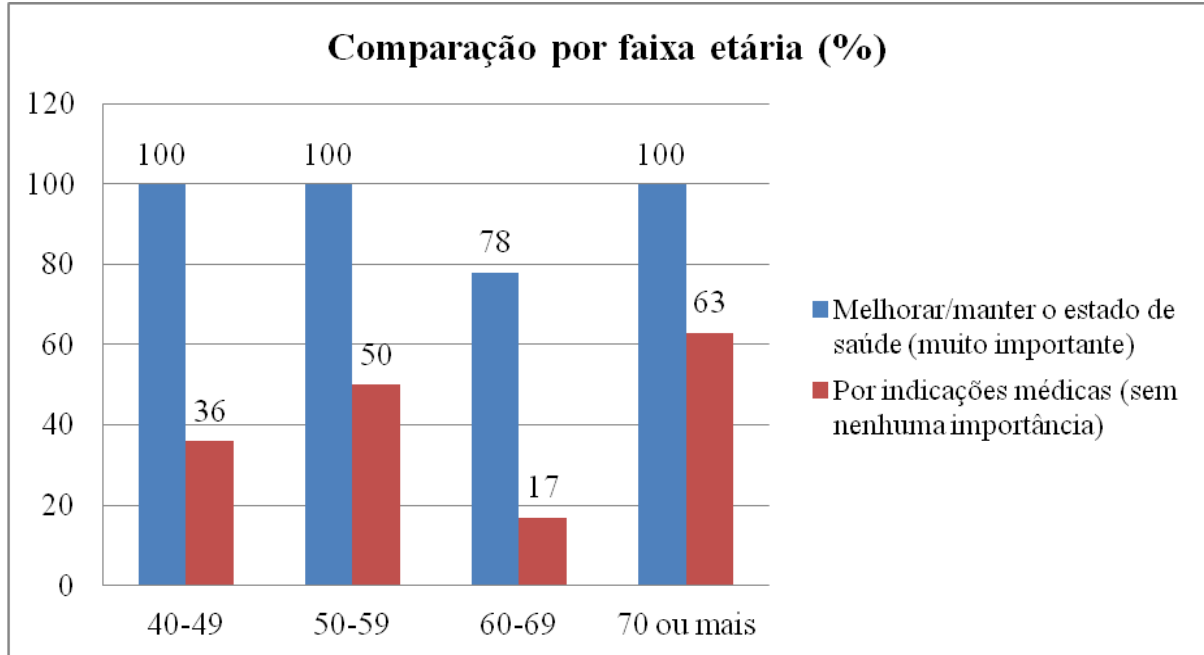


FIGURA 5: Distribuição relativa (%) dos principais motivos considerados como muito importantes e sem nenhuma importância pelas avaliadas para a adesão a programas de atividade física em relação à faixa etária das mesmas.

Na FIGURA 5 pode-se observar que há semelhanças entre as respostas das avaliadas em relação ao principal motivo que as levam a aderirem aos programas de atividade física independente da faixa etária na qual estão inseridas, porém quando analisado o principal motivo considerado como sem nenhuma importância pelas avaliadas observa-se que há divergências de acordo com a faixa etária. O grupo com 70 anos ou mais se mostrou indiferente perante o item “por indicações médicas”, o considerando sem nenhuma importância para a prática de atividade física, porém este grupo, por apresentar idade avançada deveria se preocupar mais com as instruções dadas pelos médicos.

As tabelas a seguir apresentam os principais achados de acordo com o nível de escolaridade, convivência familiar, estado civil, renda média familiar e tempo de participação no programa de atividade física, sendo que os números em *itálico* e sublinhados representam os dados relativos referentes aos itens sem nenhuma importância, e, os demais representam os itens considerados muito importantes.

Na TABELA 2 encontram-se os resultados relativos (%) referentes aos motivos considerados pelas avaliadas como muito importantes e sem nenhuma importância para adesão aos programas de atividade física de acordo com o nível de escolaridade das avaliadas.

TABELA 2: Distribuição relativa (%) dos principais motivos de adesão aos programas de atividade física relacionado ao nível de escolaridade das avaliadas (%).

| | Analfabeto | Ensino fundamental incompleto | Ensino fundamental completo | Ensino Médio incompleto | Ensino Médio completo | Superior |
|--|------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------|
| Aumentar o contato social | | | | 75 | | 100 |
| Melhorar/manter o estado de saúde | 75 | 92 | 100 | | 90 | 100 |
| Por indicações médicas | | | | <u>50</u> | | 100 |
| Evitar a solidão | | | <u>59</u> | | | 100 |
| Prevenir doenças | | | | | 90 | 100 |
| Ocupar o tempo livre | | <u>37</u> | | | <u>40</u> | <u>33</u> |
| Aumentar o bem estar geral | | | | 75 | | 100 |
| Reduzir o nível de estresse | | | | 75 | | 100 |
| Emagrecer | <u>50</u> | | | | | <u>33</u> |
| Melhorar a qualidade de vida | 75 | | | 75 | | 100 |
| Melhorar a postura | 75 | | | 75 | | |
| Aumentar a autoestima | 75 | | | 75 | | |
| Aprender novas atividades | 75 | | | | | |
| Melhorar a resistência física | | | | 75 | | 100 |
| Melhorar a qualidade do sono | | | | 75 | | |
| Aumentar a disposição geral | | | | | | <u>33</u> |
| Combater o sedentarismo | | | | 75 | | |
| Prevenir ansiedade e depressão | | | | 75 | | <u>33</u> |

Na TABELA 2, alguns itens apresentaram controvérsias entre os grupos. As avaliadas foram divididas segundo seu grau de escolaridade, enquanto o grupo com Ensino Médio incompleto considerou o item “por indicações médicas” sem nenhuma importância (50%) o grupo com Ensino Superior completo o considerou muito importante (100%). Em contrapartida, o item “prevenir ansiedade e depressão” foi considerado muito importante pelo grupo com Ensino Médio incompleto (75%) e sem nenhuma importância para o grupo com Ensino Superior completo (33%). Na mesma tabela, o item “evitar a solidão” foi considerado sem nenhuma importância pelo grupo com Ensino Fundamental completo (59%), mas foi eleito como muito importante para o grupo com Ensino Superior completo (100%). Essas divergências podem ser devido à visão diferenciada a respeito da prática de atividade física entre os indivíduos com Ensino Superior completo quando comparados aos demais, espera-se que essas avaliadas tenham uma gama de conhecimento maior devido ao nível de escolaridade apresentado, pois deveriam estar constantemente em contato com novas informações.

A tabela abaixo, TABELA 3, encontram-se os resultados relativos (%) referentes aos motivos considerados pelas avaliadas como muito importantes e sem nenhuma importância para adesão aos programas de atividade física de acordo com a convivência familiar das avaliadas.

TABELA 3: Distribuição relativa (%) dos principais motivos de adesão aos programas de atividade física relacionado a convivência familiar das avaliadas.

| | Sozinha | Marido ou companheiro | Filhos e/ou netos | Marido ou companheiro, filhos e/ou netos |
|-----------------------------------|---------|--------------------------|----------------------|--|
| Melhorar/manter o estado de saúde | 88 | 85 | 93 | 96 |
| Por indicações médicas | | | <u>36</u> | |
| Evitar a solidão | | <u>31</u> | | |
| Ocupar o tempo livre | | | | <u>50</u> |
| Aumentar o bem estar geral | 88 | | | |
| Melhorar a qualidade de vida | 88 | | | |
| Melhorar a postura | 88 | | | |
| Melhorar a resistência física | 88 | | | |

TABELA 3 (Continuação): Distribuição relativa (%) dos principais motivos de adesão aos programas de atividade física relacionado a convivência familiar das avaliadas.

| | Sozinha | Marido ou companheiro | Filhos e/ou netos | Marido ou companheiro, filhos e/ou netos |
|--------------------------------|-----------|--------------------------|----------------------|--|
| Combater o sedentarismo | 88 | | | |
| Emagrecer | <u>38</u> | | | |

A tabela a seguir, TABELA 4, traz os resultados relativos (%) referentes aos motivos considerados pelas avaliadas como muito importantes e sem nenhuma importância para adesão aos programas de atividade física de acordo com o estado civil das avaliadas.

TABELA 4: Distribuição relativa (%) dos principais motivos de adesão aos programas de atividade física relacionado ao estado civil.

| | Solteira | Casada | Viúva | Divorciada |
|--|-----------|-----------|-----------|------------|
| Aumentar o contato social | | | | 100 |
| Melhorar/manter o estado de saúde | 100 | 92 | 90 | 100 |
| Por indicações médicas | <u>20</u> | | <u>40</u> | |
| Prevenir doenças | 100 | | | 100 |
| Ocupar o tempo livre | | <u>39</u> | | <u>33</u> |
| Aumentar o bem estar geral | | | | 100 |
| Reduzir o nível de estresse | <u>20</u> | | | 100 |
| Emagrecer | <u>20</u> | | | <u>33</u> |
| Melhorar a qualidade de vida | | | | 100 |
| Prevenir ansiedade e depressão | <u>20</u> | | | 100 |
| Melhorar a qualidade do sono | | | | <u>33</u> |

Já na TABELA 4, o item “reduzir o nível de estresse” foi classificado como sem nenhuma importância pelas solteiras (20%), porém entre as divorciadas foi considerado como muito importante (100%) para motivar à prática de atividade física, o mesmo aconteceu para o item “prevenir a ansiedade e depressão”, com 20% para as solteiras e 100% pelas divorciadas.

Pode ser que está divergência entre as respostas seja devido ao grau de responsabilidade entre as avaliadas, o grupo de mulheres solteiras, provavelmente, possui menor responsabilidade no seu dia a dia, enquanto que as mulheres divorciadas, possivelmente devem ter que cuidar de suas famílias sem a presença constata do marido, o que aumenta suas responsabilidades tanto financeiras quanto sociais.

Na TABELA 5, encontram-se os resultados relativos (%) referentes aos motivos considerados pelas avaliadas como muito importantes e sem nenhuma importância para adesão aos programas de atividade física de acordo com a renda média familiar das avaliadas.

TABELA 5: Distribuição relativa (%) dos principais motivos de adesão aos programas de atividade física a renda média familiar.

| | Até 1 salário mínimo | De 2 a 3 salários mínimos | Acima de 3 salários mínimos |
|--|----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| Melhorar/manter o estado de saúde | 94 | 90 | 89 |
| Evitar a solidão | | <u>32</u> | |
| Ocupar o tempo livre | <u>39</u> | | <u>33</u> |
| Emagrecer | <u>39</u> | | |
| Melhorar a qualidade de vida | | | 100 |

Na TABELA 6, estão os resultados relativos (%) referentes aos motivos considerados pelas avaliadas como muito importantes e sem nenhuma importância para adesão aos programas de atividade física de acordo com o tempo de participação no projeto.

TABELA 6: Distribuição relativa (%) dos principais motivos de adesão aos programas de atividade física relacionado ao tempo de participação no projeto.

| | Menos e 6 meses | 6 meses a 1 ano | Mais de 1 ano |
|--|-----------------|-----------------|---------------|
| Melhorar/manter o estado de saúde | 95 | 77 | 93 |
| Por indicações médicas | <u>32</u> | | |
| Evitar a solidão | <u>32</u> | | |
| Ocupar o tempo livre | <u>32</u> | <u>38</u> | |

TABELA 6 (Continuação): Distribuição relativa (%) dos principais motivos de adesão aos programas de atividade física relacionado ao tempo de participação no projeto.

| | Menos e 6 meses | 6 meses a 1 ano | Mais de 1 ano |
|-------------------------------------|-----------------|-----------------|---------------|
| Aumentar o bem estar geral | | 92 | |
| Emagrecer | | | <u>34</u> |
| Melhorar a qualidade de vida | | 92 | |

As avaliadas foram subdivididas em grupos de acordo com o nível de escolaridade, convivência familiar, estado civil, renda média familiar e tempo de participação no programa de atividade física, a partir dessa subdivisão foram analisadas as respostas das mesmas. Independente do grupo aos quais as avaliadas estavam inseridas de acordo com suas características, o item “melhorar/manter o estado de saúde” caracterizado como muito importante para a prática de atividade física esteve presente em todos os grupos, exceto no grupo com Ensino Médio incompleto ele não esteve como um dos principais itens considerados como muito importante, entretanto atingiu grande aprovação de 50% das avaliadas pertencentes ao grupo. Tais resultados confirmam os achados da FIGURA 1 no qual esse item é considerado o principal motivo que levam as mulheres a frequentarem programas de atividade física. Outros itens também foram citados como muito importantes como “melhorar a qualidade de vida”, “prevenir doenças”, “melhorar a postura”, “aumentar a autoestima”, “melhorar a resistência física”, “reduzir o nível de estresse” e “aumentar o bem estar geral”.

Em relação aos itens considerados sem nenhuma importância os mais citados foram “por indicações médicas”, “ocupar o tempo livre” e “emagrecer” dados que também confirmam os achados da FIGURA 2, onde estão expostos os principais itens citados com nenhuma importância para a procura por programas de atividade física, outro muito citado também como sem nenhuma importância na maioria das tabelas foi o item para “evitar a solidão”.

4 – Considerações finais

Os achados do presente estudo sugerem que os motivos considerados muito importantes para que mulheres acima de 40 anos frequentem programas de atividade física são: a melhora/manutenção do estado de saúde, a melhora da qualidade de vida, o aumento do bem-estar geral e a prevenção de doenças, o que implica que estas estão, primeiramente, preocupadas com sua saúde, sendo este um fator indispensável para a adesão a um programa de atividade física. Entretanto, fatores como emagrecimento, ocupar o tempo livre, evitar a solidão e por indicações médicas não interferem na adesão desse grupo aos programas de atividade física. Portanto, sugere-se que programas de atividades físicas voltados para esse grupo objetivem a melhora da saúde em geral.

REFERÊNCIAS

BENEDETTI, T. R. B. et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de Saúde Pública**. v. 42, n. 2, p. 302-307, 2008.

CHAGAS, M.H.; SAMULSKI, D.M. Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica de Belo Horizonte. In: I Semana de Iniciação Científica da UFMG. *Anais*. Belo Horizonte, 1992.

COSTA, I.T. et al. A importância da atividade física para manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas universidades a praticarem exercícios. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v.8; p. 52-61, 2003.

FRANCHI, K.M.B, MONTENEGRO, R.M. Atividade física uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção a Saúde**, Fortaleza, v.18; n. 003; p. 152 – 156, 2005.

FREITAS, C.M.S.M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, p. 92-100, 2007.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. Revisão científica de Marcos Garcia Neira. Tradução de Araújo, M. A. S. P.; Ribeiro, J. M.; Silva, J. P. S. 3 ed. São Paulo. Phorte Editora. 2005.

GOMES, K.V.; ZAZÁ, D.C. Motivos da adesão à prática de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Belo Horizonte, v. 14, n. 2, p. 132 -138, 2009.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Censo 2010, disponível em www.ibge.gov.br/censo2010/. Acessado em 30 de junho de 2012.

MAIA, G.F. Corpo e velhice na contemporaneidade. **Revista Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Estudos e pesquisas em Psicologia**, ano 8, n. 3, p 704-711, 2008.

MATSUDO, S.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 10, n. 1, p. 195-209, 2002

NÓBREGA, A.C.L et al. Atividade física e saúde no idoso. **Revista Brasileira Medicina Esporte**: Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Curitiba, v. 5, n. 6, p.207-211, 05 novembro 1999.

PEREIRA, J.R.P.; OKUMA, S.S. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 319-334, out/dez 2009.

PITANGA, F.J.G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.10, n. 3, p.49-54, julho 2002.

ROCHA, C.R.T.; PEITO, S.S.; ZAZÁ, D.C. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 16, n. 156, maio de 2011. <http://www.efdeportes.com/>.

ROCHA, S.V.; CARNEIRO, L.R.V.; COSTA JÚNIOR, L.O.S. Motivos para a prática de atividade física entre idosos do município de Itabuna-Ba. **Revista APS**, v. 14, n. 3, p. 276-282, jul/set 2011.

RONDON, M.U.P.B; BRUM, P.C. Exercício físico como tratamento não-farmacológico da hipertensão arterial. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 10, p.134-139, 2003.

SEIDL, E.M.F.; ZANNON, C.M.L.C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n.2, p 580-588 mar-abr, 2004.

SIQUEIRA, F.V. et al. Prevalência de quedas em idosos e fatores associados. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 5, p. 749-756, 2007.

STELLA, F. et al. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. **Motriz**, Rio Claro, v. 8 n.3, p. 91-98, ago/dez 2002.

ANEXOS

ANEXO A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro que fui convidada a participar do estudo “MOTIVOS DE ADESÃO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE MULHERES ACIMA DE 40 ANOS DE IDADE”, coordenado pelas alunas de graduação do curso de Educação Física Ana Paula Rodrigues e Regina Cristina Lima do IF Sul de Minas. A pesquisa verificará qual o principal motivo que me levou a praticar atividade física nesse grupo. Para isso responderei a um questionário com perguntas sobre por que estou nesse grupo de atividade física, meu nível de escolaridade, minha renda média familiar, com quem moro, minha profissão e quantas horas trabalho por dia.

Sei que o procedimento não me expõe a nenhum risco. Compreendo que os resultados desta pesquisa poderão ser publicados, porém minha identidade será preservada.

Fui informada que não haverá remuneração aos participantes da pesquisa, e que no caso de dúvida terei todos os esclarecimentos necessários.

Tenho informações suficientes sobre todos os procedimentos da pesquisa e, recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto, eu compreendo quais procedimentos serão realizados. Assim como, declaro ter sido informada que posso abandonar o projeto a qualquer momento.

Nome por extenso: _____.

RG _____.

Assinatura: _____.

CONTATO: Ana Paula Rodrigues. TELEFONE: (35) 9918-7462

ENDEREÇO: Rua 6 de Dezembro, nº 299, Centro, Conceição da Aparecida.

CONTATO: Regina Cristina Lima TELEFONE: (35) 8826-7083

ENDEREÇO: Rua Exp. Luiz Ribeiro do Valle, nº 172, Jardim Guaxupé, Guaxupé.

ANEXO B

QUESTIONÁRIO

Data de nascimento: ____ / ____ / ____.

Profissão: _____.

1- Há quanto tempo você participa do grupo?

- () menos de 6 meses;
 () de 6 meses a 1 ano;
 () 1 ano ou mais.

2- Qual seu grau de instrução?

- () Analfabeto;
 () Primeiro grau incompleto;
 () Primeiro grau completo;
 () Segundo grau incompleto;
 () Segundo grau completo;
 () Curso superior incompleto;
 () Curso superior completo.

[

3- Qual a renda média de sua família?

- () até 1 salário mínimo;
 () entre 1 e 2 salários mínimos;
 () de 3 ou mais salários mínimos.

4- Quem mora com você em sua residência?

- () Marido ou companheiro;
 () Filhos e/ou netos;
 () Marido ou companheiro, filhos e/ou netos;
 () Moro sozinha.

5- Estado civil:

- () Solteira;
 () Casada;
 () Viúva;
 () Divorciada.

6- Qual o motivo que a levou a procurar o grupo? (Marque com um X o nível de importância de cada um dos motivos citados abaixo, sendo 0 nenhuma importância, 1 pouca importância, 2 importante, 3 muito importante).

| | Motivos | 0 | 1 | 2 | 3 |
|-----------|--|----------|----------|----------|----------|
| 1 | Aumentar o contato social | | | | |
| 2 | Melhorar/manter o estado de saúde | | | | |
| 3 | Por indicações médicas | | | | |
| 4 | Evitar a solidão | | | | |
| 5 | Prevenir doenças | | | | |
| 6 | Ocupar o tempo livre | | | | |
| 7 | Aumentar o bem estar geral | | | | |
| 8 | Reduzir o nível de estresse | | | | |
| 9 | Emagrecer | | | | |
| 10 | Melhorar a qualidade de vida | | | | |
| 11 | Prevenir ansiedade e depressão | | | | |
| 12 | Melhorar a postura | | | | |
| 13 | Aumentar a autoestima | | | | |
| 14 | Aprender novas atividades | | | | |
| 15 | Melhorar a resistência física | | | | |
| 16 | Aumentar a força muscular | | | | |
| 17 | Tornar-se mais independente | | | | |
| 18 | Por prazer pela atividade física | | | | |
| 19 | Melhorar a qualidade do sono | | | | |
| 20 | Aumentar a disposição geral | | | | |
| 21 | Fazer novas amizades | | | | |
| 22 | Combater o sedentarismo | | | | |

