

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**FELIPE JOSÉ REIS SARDINHA**

**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA DE IDOSOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS  
FÍSICOS**

**SÃO LUÍS**

**2019**

FELIPE JOSÉ REIS SARDINHA

**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA DE IDOSOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS  
FÍSICOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientadora:  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Jucilea Neres Ferreira

SÃO LUÍS

2019

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
Núcleo Integrado de Bibliotecas/UFMA

Sardinha, Felipe José Reis.

MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA DE IDOSOS À PRÁTICA DE  
EXERCÍCIOS FÍSICOS / Felipe José Reis Sardinha. - 2019.  
70 f.

Orientador(a): Profª Drª Jucilea Neres Ferreira.  
Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física,  
Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2019.

1. Aderência. 2. Adesão. 3. Atividade física. 4.  
Idosos. I. Ferreira, Profª Drª Jucilea Neres. II. Título.

## **MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA DE IDOSOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à banca examinadora do Departamento de Educação Física – Curso de Licenciatura da Universidade Federal do Maranhão – Campus Bacanga, como parte dos requisitos necessários para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

**FELIPE JOSÉ REIS SARDINHA**

Aprovado em:

Banca Examinadora

---

Profa Dra. Juciléa Neres Ferreira (orientadora)  
Universidade Federal do Maranhão

---

Examinador (a) 1  
Universidade Federal do Maranhão

---

Examinador (a) 2  
Universidade Federal do Maranhão

Dedico este trabalho a minha família, em especial a minha mãe, ao meu pai e meus irmãos, que sempre foram exemplos de vida e inspiração para mim e a todos os meus colegas de curso que contribuíram para o meu crescimento e aprendizado.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ser meu guia e me conceder o dom da vida, permitindo que eu tivesse forças para galgar meus próprios passos sem desanimar diante das dificuldades e barreiras encontradas durante a produção do meu trabalho.

Aos meus pais José Maria Chaves Sardinha e Valdelina Reis Sardinha por serem meus alicerces em vida e nunca deixaram nada faltar na criação de seus filhos. Amo vocês demais.

Aos meus irmãos Alysson Reis Sardinha e Bruno Reis Sardinha que mesmo morando em outro estado, longe de casa, nunca mediram esforços em me ajudar não só financeiramente, como também por serem exemplos de pessoas a serem seguidas. Amo muito vocês também.

A minha namorada Maria Paula, que tem um coração que não condiz com sua pequena estatura e foi sempre prestativa em querer ajudar de alguma forma na produção da minha pesquisa. Amo você, amor.

Aos meus amigos e coorientadores Amanda Monteiro, Higor Gusmão, Ivânia Frazão, Sebastião Leitão que sempre estiveram dispostos a sanar todas as minhas incontáveis dúvidas. Agradeço imensamente pela paciência que tiveram comigo em explicar da forma mais simples e didática possível todo o passo a passo. Muito obrigado de verdade, vocês foram demais!

A minha orientadora Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Juciléa Neres Ferreira que mesmo estando sempre muito atarefada com outras responsabilidades, encontrava tempo para tirar minhas dúvidas de forma presencial ou por Whatsapp.

Agradeço aos companheiros de outras turmas que contribuíram para o meu crescimento e aprendizado, em especial ao Magno Ferreira que também estava na empreitada de produzir o seu TCC no mesmo período e me ajudou com os gráficos e tabelas.

A todos os meus colegas do ASA, em especial aos meus parceiros Mauro Sérgio, Wesley Caldas, Fernando Costa e Gleidson Polary por compartilharem comigo momentos únicos durante a trajetória vivida na universidade, inclusive as incalculáveis fichas de sinuca depois do almoço no RU.

Aos meus irmãos da ABT Mauro Viana, Wellington, Alisson Bacelar e Thyego Mendes pelos dias de treino e descontração que sempre funcionavam como válvula de escape e descanso em meio as preocupações.

*“Ninguém envelhece apenas por viver  
vários anos. Nós envelhecemos abandonando  
nossos ideais. Os anos podem enrugam a pele, mas  
desistir do entusiasmo enruga a alma”.*

*Samuel Ullman*

## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo investigar os motivos de adesão e aderência de idosos à prática de exercícios físicos. Neste estudo pretendemos estudar quais as razões que levam os idosos a iniciarem a um programa de atividade física e a permanecer nele. Constitui-se de um estudo transversal com finalidade descritiva e abordagem qualitativa. Para responder ao problema de pesquisa, foi aplicado um questionário validado e adaptado titulado “Instrumento de Diagnóstico da Adesão à Prática da Natação (IDAPRAN)”, composto de questões objetivas. A amostra total foi composta por 109 idosos, ambos os sexos, praticantes de exercícios físicos em ambientes com características distintas. A amostragem foi dividida em dois grupos. O grupo 1, que realiza suas práticas em conjunto com outros idosos em um espaço de convivência interativa e o Grupo 2, que realiza os exercícios de forma individual e independente em academias e áreas públicas como as praças de bairros. A coleta ocorreu entre os dias 12 e 26 do mês de novembro. Como resultado, observa-se que, mesmo que se assemelhem em alguns aspectos, os motivos de adesão e aderência não seguem uma fórmula universal, pois a motivação para ambos os aspectos varia de acordo com cada indivíduo. Os resultados dessa pesquisa permitem dizer que cada grupo retratado possui uma especificidade, tanto de perfil socioeconômico, quanto das características motivacionais. Dentre os aspectos apresentados, apenas nos motivos de adesão a prática que foram evidenciadas duas alternativas diferentes entre os grupos. A pesquisa demonstra ser de grande relevância, pois trata-se de um tema que interessa a todos os indivíduos, visto que o ciclo natural da vida é nascer, crescer e envelhecer.

**Palavras-chave:** Idosos; atividade física; adesão; aderência.

## ABSTRACT

This study aims to investigate the reasons of adherence and adherence of the elderly to the practice of physical exercises. In this study we intend to study the reasons that lead the elderly to start a program of physical activity and to stay in it. It is a cross-sectional study with descriptive purpose and qualitative approach. To answer the research problem, a validated and adapted questionnaire entitled “Swimming Practice Adherence Diagnostic Instrument (IDAPRAN)” was applied, consisting of objective questions. The total sample consisted of 109 elderly people, both sexes, who practice physical exercises in environments with different characteristics. Sampling was divided into two groups. Group 1, which performs its practices together with other seniors in an interactive living space, and Group 2, which performs the exercises individually and independently in gyms and public areas such as neighborhood squares. The collection took place between the 12th and 26th of November. As a result, it is observed that even though they are similar in some respects, the reasons for adherence and adherence do not follow a universal formula, as the motivation for both aspects varies according to each individual. The results of this research allow us to say that each group portrayed has a specificity, both socioeconomic profile and motivational characteristics. Among the aspects presented, only in the reasons of adherence to the practice were evidenced two different alternatives between the groups. The research proves to be of great relevance, because it is a theme that interests all individuals, since the natural cycle of life is born, grow and grow old.

**Keywords:** Old man; physical activity; accession; permanence.

## LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1. Caracterização da amostra quanto ao estado civil.....	33
FIGURA 2. Caracterização da amostra quanto a classe social .....	33
FIGURA 3. Caracterização da amostra quanto a idade.....	34
FIGURA 4. Caracterização da amostra quanto a ocupação .....	35
FIGURA 5. Motivos de adesão mais relevantes do grupo 1 em comparação com o grupo 2.....	38
FIGURA 6. Motivos de adesão mais relevantes do grupo 2 em comparação com o grupo 1.....	39
FIGURA 7. Motivos de aderência mais relevantes do grupo 1 em comparação com o grupo 2 .....	42
FIGURA 8. Motivos de aderência mais relevantes do grupo 2 em comparação com o grupo 1 .....	44

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Caracterização total da amostra.....	31
Tabela 2. Caracterização dos grupos quanto ao tempo de prática e à frequência semanal .....	36
Tabela 3. Prevalência dos motivos de adesão do grupo 1 e grupo 2.....	41
Tabela 4. Prevalência dos motivos de aderência do grupo 1 e grupo 2.....	46

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>13</b>
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	<b>16</b>
<b>2.1. Objetivo Geral</b> .....	<b>16</b>
<b>2.2. Objetivos Específicos</b> .....	<b>16</b>
<b>3. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>17</b>
<b>3.1. Idosos no Brasil</b> .....	<b>17</b>
<b>3.2. Exercício físico e os benefícios para os idosos</b> .....	<b>19</b>
<b>3.3. Envelhecimento e a prática de atividade física</b> .....	<b>21</b>
<b>3.4. Adesão e aderência à prática de atividade física</b> .....	<b>24</b>
<b>4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	<b>27</b>
<b>4.1. Delineamento da pesquisa</b> .....	<b>27</b>
<b>4.2. Participantes</b> .....	<b>28</b>
4.2.1. Critérios de inclusão .....	28
4.2.2. Critérios de exclusão .....	29
<b>4.3. Local</b> .....	<b>29</b>
<b>4.4. Etapas</b> .....	<b>29</b>
<b>4.5. Instrumentos de coleta de dados</b> .....	<b>30</b>
<b>4.6. Procedimentos de coleta</b> .....	<b>30</b>
<b>4.7. Aspectos éticos</b> .....	<b>30</b>
<b>5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b> .....	<b>31</b>
<b>6. CONCLUSÃO</b> .....	<b>47</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>51</b>
<b>APÊNDICES</b> .....	<b>64</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Logo que nascemos, já estamos em processo de envelhecimento e torna-se imprescindível construir desde cedo na mentalidade das pessoas a importância de um amadurecer mais sadio.

A tendência de grande parte da população é chegar à chamada “terceira idade”. Atualmente, não se pode contestar que exista um alargamento da população idosa na formação da pirâmide etária mundial. No Brasil não é diferente, em 2030 o número de idosos irá ultrapassar o de crianças entre 0 e 14 anos. Os dados são do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil), divulgado pelo Ministério da Saúde em outubro de 2018 e isso se deve a fatores como: diminuição das taxas de fecundidade e mortalidade, resultando no aumento dessa parcela populacional (BRASIL, 2018).

Além disso, é fato que em algumas áreas ocorreram avanços significativos, tendo em vista que a mudança desse perfil demográfico está diretamente relacionada à melhoria das condições de vida da sociedade, entre elas: medidas de combate à desnutrição, redução da mortalidade materna e infantil, ampliação do acesso a vacinas e medicamentos gratuitos, enfrentamento das doenças crônico-degenerativas e das chamadas mortes violentas, entre outras ações na área de atenção básica e urgência e emergência. O progresso foi apontado no Relatório de Desenvolvimento Humano divulgado em julho de 2014 pelo PNUD (Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento) (MALIK, 2014).

No Maranhão, o crescimento de 2012 para 2016 foi de 16% da população idosa, segundo dados divulgados pelo IBGE em novembro de 2017, crescimento equivalente a 80 mil pessoas a mais com idade avançada durante esse período (IBGE, 2017). No entanto muito se questiona sobre como alcançar esse patamar com qualidade de vida. O fato é que o resultado de nosso futuro depende, em sua maioria, dos hábitos de vida que levamos no passado e a outra parte sofre influência de fatores exógenos ou da própria individualidade biológica de cada ser. O que Fachine e Trompieri (2012) classificam como envelhecimento secundário e primário, este associado a fatores genéticos, típicos da espécie; e aquele condicionado a aspectos culturais, geográficos e cronológicos e, portanto, imprevisíveis. O autor afirma ainda, que o envelhecimento é um fenômeno que alcança a todos os seres humanos, independentemente. Sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, relacionado estreitamente a aspectos biológicos, psíquicos e sociais.

Diante dessa mudança demográfica vivenciada atualmente, em que se observa uma população cada vez mais antiga, é fundamental garantir aos idosos não só uma sobrevivência maior,

mas também uma qualidade de vida satisfatória (REIS et al., 2015). Consequentemente, devem ser idealizadas políticas públicas para proporcionar um envelhecimento ativo garantindo a essa parcela da população gozar de sua vida com dignidade (OLIVEIRA; FERNANDES; CARVALHO, 2011).

Irigaray e Trentini (2009) acrescentam que a qualidade de vida na velhice é influenciada pelos valores pessoais e sociais. Salientam ainda, que há uma relação entre qualidade de vida com a alegria, a amizade, o amor, a saúde, a independência, as atividades intelectuais, boa convivência familiar, vida financeira favorável, a prática de atividades físicas, dieta balanceada, a convivência com a natureza, generosidade e solidariedade. De acordo com as autoras, a qualidade de vida é um construto multidimensional.

Sendo assim, é natural que os idosos da atualidade, busquem estratégias para manterem-se ativos. Além das academias, os grupos que realizam exercícios físicos em ambientes públicos e projetos gratuitos do governo também vem ganhando espaço na escolha dessa parcela populacional, pois essas iniciativas, além de contribuírem com a melhora da saúde, proporciona aos idosos a oportunidade de interagir com pessoas da mesma faixa etária fortalecendo a socialização entre todos. Assim, com esse cenário favorável, o idoso tem maior chance de agregar as atividades como uma rotina, tendo em vista que exercitar-se apenas alguns dias de forma esporádica, não trará tantas vantagens quanto se praticada de forma regular, que garante inúmeros benefícios, tanto físicos quanto psicossociais a seus praticantes (RIBEIRO et al., 2012).

Desta forma, há a necessidade de compreender e explorar os fatores que motivam os idosos a praticarem exercícios físicos periodicamente. Guedes e Sofiati (2015, p.398) reforçam a importância disso justificando que identificar esses atributos motivacionais relacionados à prática de exercícios físicos, possibilita que sejam formuladas ações incentivadoras para o início à prática e a permanência na mesma, minimizando uma eventual possibilidade de evasão.

Assim, esta pesquisa teve a finalidade de esclarecer quais os motivos que impulsionam a adesão e a aderência dos idosos a prática de exercícios físicos. Uma das hipóteses é que o dinamismo das aulas e a interação social com os praticantes, de idades semelhantes, pode tornar as atividades mais prazerosas e atrativas para os idosos. Assim, possibilita uma maior aderência a prática de exercícios físicos e faz com que o idoso se sinta feliz em sair de casa para frequentar um grupo que proporcione benefícios a sua saúde e momentos de descontração junto de seus participantes.

Acredita-se que os resultados a serem obtidos nesse estudo serão de grande

relevância, pois irão expor os principais aspectos que tornam os exercícios mais atrativos e alimentam um clima motivacional positivo, possibilitando aos professores enfatizá-los, oferecendo subsídios para a formulação de estratégias que permitam embasar políticas públicas municipais com o intuito de potencializar os efeitos benéficos do exercício na saúde dos idosos e minimizar a eventual possibilidade de abandono que Guedes e Sofiati (2015) citam em seu estudo. Assim, será possível contribuir para a melhora dos indicadores de saúde e qualidade de vida desta parcela da população.

## **2. OBJETIVOS**

Para responder às questões formuladas, este trabalho terá como objetivos:

### **2.1. Objetivo Geral**

Este trabalho propõe como objetivo geral investigar os motivos de adesão e aderência de idosos à prática de exercícios físicos.

### **2.2. Objetivos Específicos**

- ✓ Apresentar a importância dos exercícios físicos na terceira idade.
- ✓ Verificar como se dá o programa de exercícios físicos realizado pelos idosos em vários ambientes de prática.
- ✓ Caracterizar o perfil sociodemográfico dos praticantes de exercícios físicos.
- ✓ Apontar os motivos que impulsionam a adesão e a aderência dos idosos em diferentes grupos de prática de exercícios físicos.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1. Idosos no Brasil

O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente. A idade terciária, segundo a “Classificação etária do desenvolvimento”, tem início a partir dos 60 anos e se divide em Início da terceira idade (60 aos 70 anos); período intermediário (70 aos 80 anos); e a senilidade (a partir dos 80 anos). Dessa forma, a idade cronológica concede uma estimativa aproximada, que pode ser estabelecida por outros moldes, dentre os quais evidencia-se o conceito biológico, as alterações fisiológicas, os músculos e as articulações (CABRAL, 2016).

A organização mundial da saúde (OMS) certifica um crescente alargamento do número de indivíduos acima de 60 anos de idade para os próximos anos. Segundo as previsões da OMS (2002), esta é uma realidade que irá perdurar por longos anos. As análises admitem que, em 2025, a população acima de 65 anos ultrapassará a marca dos 800 milhões de pessoas em todo o mundo (FECHINE; TROMPIERI, 2012). Grande parte pertence ao sexo feminino, em razão da expectativa de vida das mulheres ser mais alta que a dos homens (ASCENCIO; PUJALS, 2015).

No Brasil, assim como em diversos países emergentes, o aumento da população idosa vem ocorrendo de forma muito rápida e progressiva, ou seja, a sociedade está tendo uma vida cada vez mais longa (DAWALIBI et al., 2013).

Cenário paradoxal, haja vista que poucas nações – talvez nenhuma outra – cultua tanto a juventude como o brasileiro. O país foi familiarizado a vislumbrar-se como uma terra de muita energia e força de trabalho. Esse perfil está relacionado à formação de suas raízes étnica e cultural, na qual pesava o vigor, do índio e do escravo, primordial no processo de produção colonial agrário-mercantil (FELIX, 2009).

Atualmente, essa juventude vem cedendo passagem ao avanço da “terceira idade”. A população idosa, em 1940, constituía-se de 4% do total de habitantes. Em 1996, essa porcentagem dobrou e as projeções sugerem a continuação desse crescimento (RHEINHEIMER, 2010).

Mendes et al. (2018), acrescentam que essas alterações começam a ser observadas desde 1970, em que a clássica família da zona rural migra para a zona urbana. Essa vinda para a cidade trouxe consigo diversas oportunidades, entre elas: melhores condições econômicas e a garantia de um saneamento básico e tratamento de água de melhor qualidade. Além do aumento da expectativa de vida a partir de uma boa nutrição, utilização de vacinas e antibióticos no combate e prevenção de patologias que outrora ocasionava o óbito em pessoas pobres da zona

rural.

Esse efeito do envelhecimento populacional demanda uma nova programação no novo milênio, não apenas para o estado, mas para a sociedade por inteira, em função dessa transformação do perfil demográfico da população em vários países (OLIVEIRA et al., 2010). Almeida et al. (2019) ressaltam que esse replanejamento deve ser ampliado para todas as camadas etárias e não somente aos idosos, pois as mudanças fisiológicas e comportamentais que se iniciam na infância e juventude são repassadas para a fase adulta, ou seja, o resultado de nosso futuro depende, em sua maioria, dos hábitos de vida que adotamos no passado.

Nesse sentido, uma das nove diretrizes propostas pela política nacional de saúde da pessoa idosa (PNSPI), aprovada pelo ministro de estado da saúde através da portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006, prevê a “Articulação intersetorial”, que consiste no compartilhamento de responsabilidades com outros setores através de parcerias com o Sistema único de saúde (SUS), visando a integralidade da atenção em diversos setores do Poder Executivo, entre eles, a educação (BRASIL, 2006).

Uma das medidas dessa diretriz é incluir disciplinas, que abordam o processo de envelhecimento, na grade curricular das escolas. Assim o aluno aprende desde cedo como ocorre o processo e pode, assim, desmistificar a senescência, como sendo o oposto de enfermidades ou de incapacidade, valorizando o idoso e compartilhando as ações de promoção e prevenção de saúde em todas as faixas etárias (BRASIL, 2006).

Sendo assim, o apoio da política, família, sociedade e do laço de amizade entre indivíduos, que possuem interesses em comum, é de fundamental importância na promoção de mudanças na estrutura social, com o propósito de que, ao terem suas vidas prolongadas, os idosos não se distanciem de um espaço social, em relativa alienação, inatividade e incapacidade física, mas sim conquistem a sua independência através do desenvolvimento de suas potencialidades (FERREIRA, 2012).

Entretanto, é inevitável que, a partir dos 65 anos, a perspectiva de vida seja encarada com outros olhos. Alguns idosos tendem a valorizar mais a interação social e a cultura, e dedicam, cada vez mais, o seu tempo às atividades de lazer, desporto, turismo, não só para evitar doenças, mas também como resposta à solidão, muitas vezes enraizada a essa parcela populacional (DIEGUEZ, 2007).

Para Dias (2018, p.14):

Nessa fase o idoso passa a lidar com a aposentadoria que para ele é o momento de distanciamento da vida produtiva. Para muitos idosos, ela é encarada de forma positiva pois seria o momento de descanso. No entanto, existem aqueles que a encaram com tristeza, pois se sentem inúteis nessa fase. Nesta ausência de papéis é

que se observa o verdadeiro problema do aposentado, sua angústia, sua marginalização e, muitas vezes o seu isolamento do mundo (DIAS, 2018, p.14).

Souza et al. (2013), corroboram com a ideia de que uma das maneiras de retardar a perda da funcionalidade física e mental dos indivíduos para driblar esses sentimentos negativos é a convivência com outros idosos, que partilham de situações parecidas, e que visualizam nesse contato, o acolhimento, a diversão, a funcionalidade, ou seja, a sensação de vitalidade que o avanço da idade tende a dificultar.

### **3.2. Exercício físico e os benefícios para os idosos**

A princípio, cabe salientar a diferença entre exercício físico e atividade física, uma vez que muitos tratam como sinônimos, mas que, de acordo com os pesquisadores, possuem suas particularidades.

Oliveira et al. (2010) define atividade física como qualquer gesto motor realizado pelo músculo esquelético que proporcione um aumento do gasto calórico acima dos níveis de repouso. Costa e Neri (2011) acrescenta que ela pode ser praticada em diferentes situações, desde os deslocamentos de um lugar para outro, até nos afazeres domésticos ou lazer.

O exercício físico, por sua vez, consiste em uma atividade física sistematizada, periodizada, estruturada que tem por finalidade aumentar ou manter a saúde e/ou a aptidão física (CARDOSO, 2014). Diante disso, conclui-se que o exercício físico é um subgrupo das atividades físicas, ou seja, todo exercício físico é uma atividade física, porém nem toda atividade física pode ser considerada um exercício físico.

Atualmente, muitas são as possibilidades disponíveis para a prática. Aos idosos cabe primar pela segurança e, nesse quesito, a hidroginástica e a natação vem ganhando destaque na conquista cada vez maior de adeptos, em decorrência, principalmente, do alívio de impactos nas articulações que, com o avanço da idade, naturalmente estão mais debilitadas (LOPES et al., 2014).

A musculação, por outro lado, também é considerada uma excelente alternativa para amenizar a fraqueza muscular advinda do avanço da idade. Uma modalidade esportiva que é capaz de proporcionar ganhos bastante expressivos na força muscular através do auxílio de halteres, elásticos, aparelhos que podem ser encontrados em clínicas de reabilitação e academias (SILVA, 2017).

O fato é que optar por um estilo de vida mais ativo é mais importante que a escolha da modalidade, pois além de amenizar os efeitos negativos derivados do sedentarismo, oportuniza um método agradável para a manutenção da saúde, visto que amplia as relações

sociais, a autoconfiança, favorecendo a conservação da autonomia (SILVA et al., 2018).

Para Ascencio e Pujals (2015):

Independentemente da idade, a prática de exercícios físicos além de prazerosa, eleva a qualidade de vida e traz benefícios para o corpo e a mente. Estar fisicamente ativo ajuda a prevenir ou eliminar problemas de saúde, além de melhorar a força e a resistência, tornando mais fácil subir escadas e carregar objetos. A melhoria no equilíbrio ajuda a prevenir quedas e a ficar mais flexível pode evitar lesões e acelerar a recuperação delas (ASCENCIO; PUJALS, p.99, 2015).

Pereira (2017) relata, ainda, o aumento do consumo de oxigênio, redução de incômodos dolorosos, melhora do controle glicêmico e da taxa metabólica basal, redução no trânsito gastrointestinal, melhora no perfil lipídico, desenvolvimento da massa magra, melhora da sensibilidade à insulina. Todos associados com a prática regular de exercícios físicos.

Além disso, idosos que se exercitam frequentemente manifestam menos casos depressivos, principalmente quando realizado em conjunto com indivíduos que possuem interesses em comum (ARGENTO, 2010).

Em seu nível mais grave, a depressão é, na atualidade, a principal causa de indisposição mundial, visto que ela é apontada como um distúrbio psicossomático e o seu aparecimento é influenciado por um fluxo bidirecional, ou seja, corpo e mente se conectam mutuamente, observando-se sintomas e possíveis desencadeadores tanto orgânicos, quanto emocionais que interferem diretamente na qualidade de vida das pessoas acometidas por essa psicopatologia (GODINHO, et. al., 2016).

Nesse sentido, Santos (2019) afirma que a prática regular de exercícios físicos atua diretamente no combate a essa problemática, pois, fisiologicamente, ocorre o aumento dos neurotransmissores, das catecolaminas, da biossíntese de serotonina pelo aumento do triptofano, além de promover o aumento da atividade da serotonina, viabilizando o efeito antidepressivo.

Almeida, Mourão e Coelho (2018, p.392) ratificam que:

O efeito da prática regular de atividade física, portanto, pode prevenir ou reduzir os sintomas depressivos, de acordo com uma das hipóteses mais referenciadas na literatura, por promover o aumento da serotonina, noradrenalina e dopamina, monoaminas biogênicas cerebrais, cuja redução é considerada uma das causas diretas da depressão e por serem fundamentais na regulação do comportamento direcionado a alguma meta e no controle e adaptação ao estresse (ALMEIDA; MOURÃO; COELHO, 2018, p. 392).

A prevenção e o tratamento dessa psicopatologia são indispensáveis, tendo em vista que ela pode ser instrumento para o surgimento de outras complicações, como por exemplo as quedas, que são consideradas, erroneamente, como acontecimentos ao acaso.

Fernandes (2018), aponta a depressão como um fator intrínseco associado as

quedas, visto que ocasiona a diminuição da autoconfiança, prejuízo no estoque energético, diminuição nos níveis de atenção, modificações no padrão da marcha, contribuindo para o surgimento da insegurança, tontura e, por fim, demência e confusões mentais, que modificam a consciência, provocando alucinações, que podem propiciar a queda.

Sobre isso, Cunha e Pinheiro (2016) estimam que:

[...] 30% das pessoas com 65 ou mais anos caem, pelo menos, uma vez por ano. As quedas são a maior causa de acidentes e de comprometimento da condição de saúde das pessoas idosas, representando um sério problema de saúde pública. Constituem a principal razão de admissão aos serviços de urgência neste grupo etário, assim como um dos principais fatores precipitantes da institucionalização desta população (CUNHA; PINHEIRO, 2016, p. 96).

Como consequência, as quedas podem provocar lesões sérias. A fratura, a mais frequente, afeta de 10% a 15% dos idosos que caem. Dentre estes, 75% não se recuperam completamente e acabam reduzindo a sua capacidade funcional, pois quando cai, o idoso tem um decréscimo na sua autoconfiança pós-trauma, o que pode levar a menor nível de atividade física, reduzindo a força muscular e conseqüentemente, um maior risco de reincidência. Nestes casos, o exercício físico regular é vital para a preservação dessa funcionalidade e manutenção da qualidade de vida (BENTO et al., 2010).

### **3.3. Envelhecimento e a prática de atividade física**

O avanço da idade traz consigo modificações no aspecto social, psicológico e fisiológico dos indivíduos. Por isso, é natural que se tenha uma diminuição das reservas funcionais do organismo, que afetam todos os aparelhos e sistemas, além da diminuição da capacidade funcional (SOUZA et al., 2013).

Para Catanho (2011), envelhecer é, também, “aceitar o inaceitável, isto é, a perda gradual das funções orgânicas, os handicaps, a mutilação, a separação, o sofrimento, o confronto com o desconhecido e a morte.”

Atualmente, é notória a transformação mundial na matéria viver mais. O brasileiro, alcançou a média dos 73,4 anos de idade. Isso significa que, a cada dia, teremos mais pessoas chegando à velhice (SILVA, 2012).

No entanto, Nogueira et al. (2016) afirma que não basta viver mais, é necessário que este avanço da idade esteja atrelado, também, a um bem-estar coletivo, isto é, não é só adicionar mais anos à vida, e sim mais vida aos anos. Para o autor, essa qualidade de vida é subjetiva e complicada de ser definida, pois refere-se à percepção individual em relação à vida, que relaciona cultura e o conjunto de valores na qual ele se insere, assim como suas expectativas, objetivos, padrões e preocupações.

Para Neto (2015, p.284), “a saúde, nesta concepção ampliada, é, mais do que ausência de doença, é um estado adequado de bem-estar físico, mental, social e ambiental que permite aos indivíduos identificar e realizar suas aspirações e satisfazer suas necessidades”.

Nogueira et al. (2016) acrescenta, ainda, que para que se tenha uma boa passagem pela terceira idade e, assim, alcançar a longevidade, o envelhecer deve ser controlado com oportunidades constantes de saúde, participação e segurança. A OMS sintetiza essa visão como “envelhecimento ativo”, caracterizado como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o intuito de ampliar a qualidade de vida conforme a idade avança.

A palavra “ativo” além de ser relacionada como a capacidade de estar fisicamente ativo para contribuir como força de trabalho, nos remete a ideia de uma participação continuada nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis. O propósito de envelhecer ativo é o prolongamento da expectativa de uma vida ativa, saudável e com qualidade para todos, independentemente da idade, uma vez que ninguém está isento de envelhecer (BARROS, 2016).

Desta forma, há uma correlação moderada e positiva em que os exercícios físicos e a qualidade de vida caminham em paralelo em prol do mesmo objetivo (OLIVEIRA et al., 2010). Para Pereira e Guerra (2010), o exercício físico é apontado como principal “remédio” contra os problemas enfrentados pelos idosos, pois atua tanto na manutenção da saúde, quanto na prevenção de doenças de origem hipocinéticas, ou seja, aquelas que atingem a saúde humana por meio de hábitos inapropriados, principalmente ao que tange o sedentarismo e a má alimentação. Destacam, também, que essas complicações na saúde do idoso não são fruto apenas de doenças crônicas, mas também da ausência de estímulos a suas funções fisiológicas. Além disso, o declínio orgânico, em decorrência da idade, faz com que no dia a dia o indivíduo opte por atividades que poupem energia, alimentando cada vez mais um ciclo vicioso em direção ao sedentarismo.

Os mesmos autores também afirmam que a tendência desses hábitos é piorar com o passar do tempo, pois suas capacidades físicas ficam debilitadas, permitindo o surgimento do chamado “sentimento de velhice”, que traz consigo outras problemáticas como stress, depressão e outras doenças crônico degenerativas como artrite, artrose, entre outras. Por isso, dentre os principais fatores que mais tem precipitado os efeitos deletérios do envelhecimento estão: a má adaptação e a inatividade. A soma de todos esses aspectos faz com que, com o passar dos anos, a aderência a um estilo de vida mais ativo se torne cada vez mais difícil. Lima (2018) define esse cenário como um círculo vicioso em que as doenças limitam a participação nos exercícios

físicos, que, por sua vez, influenciam negativamente na capacidade funcional do indivíduo.

Sobre essa acomodação, Ascencio e Pujals (2015) comentam que:

Lamentavelmente, os idosos que se acomodam em uma condição progressiva de esgotamento de vida acarretam o aumento de necessidades básicas e aceleram os inúmeros problemas de saúde, entre outras perdas, em alguns casos limitando-se a uma vida indefesa e dependente. Por outro lado, temos aqueles que superam os padrões, impactando até mesmo os mais jovens. São homens e mulheres que buscaram incentivo já com idade avançada e estão ativos nas mais diversas áreas de atividade física, como dança, caminhadas, musculação e alguns ainda se aventuram em participar de corridas, mostrando que é possível manter uma vida saudável por mais tempo (ASCENCIO; PUJALS, p.99, 2015)

Muitas vezes, os idosos procuram praticar atividade física por já se encontrarem com a sua saúde comprometida, ou seja, a atividade física é encarada por eles como um tratamento e não como uma maneira de prevenir os danos em decorrência da idade (CABRAL, 2016).

No Brasil, esse comodismo representa um cenário perigoso. Segundo Malta (2015), a prevalência é de 62,7% entre os idosos. Um indicador preocupante, pois representa um fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis, que acaba refletindo no sistema de saúde brasileiro, em razão do aumento do número de internações hospitalares.

Essa inatividade também afeta o tecido ósseo, provocando a chamada “Osteoporose de desuso”, devido à ausência de tensões, pressões, trações. A imobilização estimula um quadro favorável para essa patologia, pois ocasiona o aumento da eliminação urinária de cálcio e, conseqüentemente, diminuição óssea acelerada. Isso se relaciona a falta de estímulos musculares (FERNANDES, 2018).

Sendo assim, a prevenção seria o melhor instrumento para melhorar a saúde e amenizar os gastos públicos. Como descrito por Bueno et al. (2016, p. 1007):

[...] em todo o mundo, a atividade física é uma variável importante para a economia de recursos financeiros em saúde pública, por estar inversamente associada aos custos com procedimentos de saúde, medicamentos e controle de doenças crônicas (BUENO et al., 2016, p.1007).

Dessa maneira, manter os idosos funcionalmente independentes é fundamental para que se possa alcançar um bem-estar biopsicossocial. Para tal, é indispensável a elaboração de ações de promoção da saúde, prevenção de doenças, recuperação e reabilitação, que atuem diretamente na manutenção da capacidade funcional dos idosos (FERREIRA et al., 2010).

Diniz (2015, p.13) define capacidade funcional como sendo:

[...] a capacidade de realizar as atividades ordinárias e inesperadas do dia a dia, de forma segura e eficaz e sem cansaço excessivo. Tal capacidade é composta por seis componentes, quais sejam: resistência de força, agilidade, equilíbrio, flexibilidade, coordenação e resistência aeróbia. Assim, o nível dos componentes da Capacidade Funcional reflete diretamente no sucesso ou fracasso durante a realização das

atividades de vida diária. O declínio da funcionalidade é resultado de uma complexa interação de diversos fatores, sendo o desempenho cognitivo um dos mais importantes (DINIZ, 2015, p.13).

### **3.4. Adesão e aderência à prática de atividade física**

Em primeiro lugar, é preciso esclarecer os conceitos de ambos os termos. De acordo com Freitas (2015), adesão é definida, nesse contexto, como a conduta de um indivíduo frente a prescrição médica ou de outros profissionais da saúde no que tange a utilização de fármacos, adoção de dietas ou mudanças nos hábitos de vida, ou seja, ocorre quando o indivíduo busca razões para agregar a prática de exercícios físicos a sua rotina diária.

Por outro lado, a aderência é interpretada por Reis e Bom (2014, p.1) como “[...]estado no qual o indivíduo emprega regularidade nessa ação prática, ultrapassando em média seis meses ininterruptos. Quando o indivíduo atinge esse estado de regularidade na prática, o prazer em executá-la é uma característica peculiar”.

Entretanto, esse estado de aprazimento nem todos conseguem atingir, pois ao iniciar um programa de exercícios, o indivíduo encontra diversos obstáculos que acabam dificultando a sua permanência a médio e longo prazo. Logo, não consegue usufruir dos benefícios dessas atividades em sua totalidade, tendo em vista que esses efeitos estão condicionados à sua continuidade, caracterizando a adoção de hábitos de vida ativo. Assim, é vital que se conheça os motivos que fazem com que as pessoas busquem as academias ou os grupos de atividade física, afim de atender as suas expectativas e ampliar seus níveis motivacionais, garantindo a sua permanência nos programas de exercícios físicos durante toda a sua vida (BALDO, 2015).

Essa motivação é o fator mais importante no que diz respeito ao início e à permanência na prática de exercícios físicos. Aderir a um estilo ativo de vida, provoca diversas sensações positivas nos praticantes, no entanto muitas são as razões que podem interferir na continuidade desse indivíduo, como, por exemplo, o excesso de trabalho e a falta de tempo disponível. Esse entendimento pode ser melhor interpretado quando se analisa a interação entre os fatores pessoais, indivíduo-situação e fatores sociais, como: estéticos, competitivos, saúde, lazer, prazer (RHEINHEIMER, 2010; OLIVEIRA, 2014).

Na busca incessante por essa motivação, o indivíduo cumpre algumas etapas de acordo com o modelo transteorético. Essas vão desde o estágio de “pré- contemplação”, em que se desconhece os benefícios da prática, até o estágio de “manutenção”, em que o exercício físico já se tornou um hábito e foi incorporado ao cotidiano. Além desses, existem outros estágios que transpassam essa ordem, como o estágio de “contemplação” caracterizado pela ausência da prática, mesmo o indivíduo conhecendo seus benefícios; e o estágio de “preparação”, na qual

observa-se alterações no cotidiano do sujeito, pois começa a praticar as atividades, porém sem continuidade. Por último, o “estágio da ação”, na qual a motivação necessária está presente e o indivíduo torna-se mais ativo de fato (CAVALLI et al., 2014).

Após essa fase, o indivíduo pode se deparar com o advento da “recaída”. Para Tedeschi (2013, p.18):

“[...] a “recaída” marca o final do estágio de ação ou de manutenção, fazendo com que os indivíduos muitas vezes abandonem o estágio que alcançaram e retornem ao anterior por períodos curtos. Porém quando esse abandono acontece por longos períodos, os indivíduos são estigmatizados como “relapsos” e acabam abandonando o comportamento alcançado com sentimentos de frustração, vergonha, embaraço ou culpa, podendo resistir às mudanças futuras e até mesmo retornar ao estágio de pré-contemplação. (TEDESCHI, 2013, p.18).

Para Aguiar (2014), a motivação é definida como um processo ativo, intencional e direcionado a uma meta e depende de fatores intrínsecos e extrínsecos. A motivação intrínseca parte de dentro do sujeito e pode ser denominada de vontade, determinação, desejo. Já a motivação extrínseca é aquela associada ao meio social em que o sujeito está inserido e pode se manifestar através de dificuldades e problemas ou através de incentivos, como o elogio, por exemplo. Balbinotti et al. (2011) sugere, ainda, uma terceira classificação, a “amotivação”. Para o autor, essa é uma construção motivacional que pode ser encontrada nos sujeitos que ainda não estão devidamente preparados a detectar uma boa razão para realizar algum exercício físico. Na perspectiva destes indivíduos, não existirá vantagem em praticar alguma atividade ou não conseguem se ver capazes de realizá-la de modo satisfatório.

No caso dos idosos, esse processo encorajador é ainda mais complexo, pois perpassa pelas esferas social, cultural e biológica. Como afirmam Cavalli et al. (2014), entre os principais motivos que impulsionam os idosos a permanecer em um programa de atividade física estão, respectivamente: melhora da postura, bem-estar, manutenção da forma, prazer, ficar mais forte e receber elogios do professor, sentir bem-estar provocado pelo ambiente, sentir-se realizado e receber atenção do professor.

O que se pode destacar nesse estudo de Cavalli et al. (2014) é o surgimento da relação com o professor como variável importante no processo de aderência ao programa de atividade física. Um aspecto interessante de ser observado, uma vez que a troca de experiências entre gerações distintas, pode atuar como agente motivador. Isso é justificável, haja vista que, muitas vezes, os idosos não têm convivência no âmbito doméstico e, por meio da participação no programa, encontram a oportunidade de estabelecer relacionamentos e resgatar valores esquecidos. Para o público da terceira idade, essa interação com os grupos é fundamental, pois evoluem o seu autoconceito e sua percepção de bem-estar, ao passo em que os idosos se sentem

inseridos e participantes da sociedade.

Sob o mesmo ponto de vista, Rizzolli e Surd (2010) reafirmam, em seu estudo, a convivência grupal, ou seja, a necessidade, inerente ao ser humano, de estar inserido num grupo social, em que possa interagir com outras pessoas.

Essa concepção já vem sendo estudada desde 1981 com a Teoria da autodeterminação (TAD) — elaborada por Richard M. Ryan e Edward L. Deci — que compreende o comportamento humano sendo regido por três variáveis psicológicas: autonomia, que consiste na possibilidade de escolha mediante alguma atividade; capacidade ou competência, relacionada ao sentimento de confiança e destreza em realizar algo; e a relação social ou relacionamentos, em que o indivíduo passa a perceber o reconhecimento de suas condutas diante da sociedade, ou seja, a sua prática como facilitadora da socialização. Necessidades que são primordiais para o desenvolvimento da autodeterminação (GUEDES, 2015).

Essa teoria, nas duas últimas décadas, tem se mostrado a concepção teórica de maior relevância para a análise de fatores motivacionais voltados a prática de exercícios físicos por estabelecer uma conexão geral do comportamento humano com a personalidade individual associada ao contexto social em que esse indivíduo se insere (GUEDES, 2015).

## 4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

### 4.1. Delineamento da pesquisa

Esta pesquisa constitui-se de um estudo transversal com finalidade descritiva e abordagem qualitativa.

Segundo Augusto et al. (2013), a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa do mundo, o que quer dizer que o pesquisador analisa os fatos em seus cenários naturais, buscando compreender os acontecimentos em termos dos significados que as pessoas conferem a eles. Nesse propósito, esse tipo de pesquisa preza pela descrição em detalhes dos fenômenos e dos elementos que o envolvem. Além disso, também será do tipo quantitativa, pois caracteriza-se pelo emprego da quantificação tanto na coleta quanto na análise dos dados coletados (OLIVEIRA, 2011). Nesse sentido, os dados fornecidos pelos idosos serão colocados em uma tabela e serão representados por meio de números percentuais.

Quanto aos procedimentos, classifica-se como pesquisa de campo, que de acordo com Gil (2010) caracteriza-se pela interrogação direta, obtida pelo próprio pesquisador recolhendo informações de todos os integrantes do universo pesquisado nas condições reais e naturais em que estão inseridos. Consiste, portanto, segundo Marconi e Lakatos (2011), na coleta de dados e no registro de variáveis presumivelmente relevantes, diretamente da realidade, para subseqüentes análises, pois aborda as características de indivíduos em um determinado ambiente. Investiga-se um único grupo em termos de sua estrutura social, evidenciando a interação de seus elementos.

Trata-se também de uma pesquisa com amostragem do tipo não probabilística por conveniência, onde o número amostral foi estabelecido com base em uma consulta prévia ao local onde as coletas foram realizadas. A seleção foi feita com aqueles que expressaram, de livre e espontânea vontade a intenção e a disponibilidade para integrar o presente estudo.

Segundo Oliveira (2011), esse é um tipo de amostragem que depende, em parte, do julgamento do pesquisador para a seleção da população que irá compor o estudo. O pesquisador pode, arbitrária ou conscientemente, decidir quais serão os participantes que serão incluídos na amostra.

Quanto a finalidade, será do tipo descritiva, que, segundo (MANZATO e SANTOS, 2012), baseia-se em observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los. Oliveira, Fernandes e Carvalho (2011) acrescentam que esse tipo de estudo visa descrever um fenômeno de forma minuciosa, principalmente o que está acontecendo,

possibilitando englobar, com precisão, as características de um indivíduo, uma situação, ou um grupo, assim como esclarecer a relação entre os eventos.

Segundo Prodanov e Freitas (2013), nas pesquisas descritivas não ocorre influência do pesquisador nos fatos observados. Ocorre apenas o registro e a descrição dos fenômenos da maneira como eles acontecem, ou seja, consiste em observar, registrar, analisar e ordenar os dados, sem manipulá-los, isto é, sem interferência do pesquisador. Busca-se encontrar a regularidade com que um fato ocorre, sua natureza, suas peculiaridades, motivos e relacioná-los com outros fatos.

Além disso, foi realizado um levantamento bibliográfico para a obtenção de dados e construção de hipóteses que estimulem a compreensão acerca do tema, pois todas as pesquisas necessitam de um referencial teórico. Portanto, a pesquisa possui caráter descritivo, utilizando variáveis qualitativas relacionadas a um público específico.

Para a investigação foi utilizado um questionário validado e adaptado titulado “Instrumento de Diagnóstico da Adesão à Prática da Natação (IDAPRAN)”, composto de questões fechadas ou objetivas, porém com a possibilidade de acrescentar respostas dissertativas caso as alternativas apresentadas não contemplem o caso específico de cada respondente.

A escolha por esse instrumento foi baseada em Gerhardt e Silveira (2009) que afirmam que o questionário objetiva levantar opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas para posteriormente relacionar os dados encontrados de acordo com o objetivo geral e os objetivos específicos do estudo.

## **4.2. Participantes**

O presente estudo teve uma amostra de 109 idosos frequentadores de programas de exercício físico para idosos em diversos ambientes de prática. A seleção foi feita por conveniência, com aqueles que expressaram, de livre e espontânea vontade, a intenção e a disponibilidade para integrar o presente estudo. A Coleta de dados aconteceu em todos os turnos visando alcançar todos os públicos.

### *4.2.1. Critérios de inclusão*

O estudo incluiu os participantes que se enquadraram nos seguintes critérios:

- Apresentar idade igual ou superior a 60 anos.

- Idosos matriculados e que cumprem, regularmente, com o programa de exercícios físicos (mínimo 3 vezes semanais).
- Possuir condições físicas e psicológicas de responder ao questionário.

#### 4.2.2. *Crêterios de exclusão*

Foram excluídos do estudo os participantes que se enquadraram nos seguintes requisitos:

- Idosos que, por motivo de saúde, estavam impossibilitados de participar da pesquisa.
- Idosos que não assinaram o TCLE.
- Idosos que, por algum motivo pessoal, optaram por desistir da pesquisa.

#### 4.3. **Local**

A presente pesquisa foi realizada em quatro locais com características distintas de realiza o de atividade física para idosos. Em dois desses locais, os idosos realizam suas práticas em conjunto com outros idosos em um espaço de convivência interativa e em conjunto. Nos outros dois ambientes os idosos realizam os exercícios de forma individual e independente em academia e em áreas públicas como as praças de bairros.

#### 4.4. **Etapas**

O trabalho teve início a partir da aprova o do projeto pelo Colegiado acad mico do Curso de Licenciatura em Educa o Física da UFMA. Em seguida, entregue aos responsáveis pelos programas e para o proprietário de uma academia, uma carta convite (apêndice 1) informando todos os procedimentos a serem realizados pelo pesquisador e os objetivos da pesquisa. Após o consentimento dos mesmos, foi assinado uma declara o de aceite (apêndice 2), autorizando o pesquisador a iniciar a coleta de dados nos locais de prática dos idosos. Em seguida, o pesquisador se deslocou até aos locais de prática dos idosos e antes da realiza o dos exercícios, foi realizada uma roda de conversa com todos os praticantes. Nesse momento foram apresentados detalhadamente todos os aspectos referentes a pesquisa, objetivos, procedimentos, riscos e benefícios e foram apresentados os cr terios de inclusão. Aqueles que se enquadraram no perfil procurado pelo pesquisador e que concordaram em participar e aprovaram a realiza o da pesquisa, assinaram um Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para início da investiga o. Em seguida foi entregue o questionário aos que assinaram o TCLE e foram respondidas todas as d vidas que surgiram a respeito da pesquisa, do pesquisador e do questionário e sobre algumas questões específicas do mesmo.

#### **4.5. Instrumentos de coleta de dados**

Para a coleta dos dados da pesquisa foi utilizado um questionário validado e adaptado titulado “Instrumento de Diagnóstico da Adesão à Prática da Natação (IDAPRAN)” utilizado por Castanhel (2015) e Lima (2011). A adaptação do instrumento deveu-se ao fato das perguntas serem direcionadas à prática de exercícios físicos voltada aos idosos e não a praticantes de natação, além disso foram adicionados aspectos referentes a outros motivos que podem ser relevantes para responder ao problema de pesquisa tais como o relacionamento com o professor, ambiente físico, estética e segurança. Também se considerou apropriado desenvolver um instrumento específico para investigar a população alvo, composta por idosos praticantes de exercícios físicos em diversos ambientes de prática.

O questionário, de acordo com Gil (2008), pode ser definido como técnica de investigação constituída por uma mescla de questões em que as pessoas são submetidas e tem por finalidade a obtenção de informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado. Entre as principais vantagens de aplicação do questionário estão: facilidade na aplicação e o baixo custo.

#### **4.6. Procedimentos de coleta**

Aos que concordaram em colaborar com o estudo, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (apêndice 3) juntamente com o questionário (apêndice 4). As coletas foram realizadas no turno matutino e vespertino.

Após a coleta de dados, os procedimentos seguintes foram: sistematização, análise e tabulação dos referidos dados.

Finalizada a análise, fez-se a discussão dos dados e a relação com autores mencionados no embasamento teórico e foi explanado o relatório final da pesquisa, para defesa da monografia, mediante a aprovação.

#### **4.7. Aspectos éticos**

A referida pesquisa foi realizada, mediante assinatura do TCLE, de acordo com a Resolução nº 580/18, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), em vigor em todo território nacional (BRASIL, 2018). O pesquisador responsabiliza-se a partir do TCLE que as informações sejam sigilosas e somente serão empregadas na divulgação desta pesquisa, esclarecendo e zelando pelo bem-estar dos participantes.

## 5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente estudo teve como objetivo investigar os motivos de adesão e aderência de idosos à prática de exercícios físicos. A tabela 1 apresenta a caracterização descritiva dos sujeitos avaliados. Participaram da pesquisa 109 idosos, sendo 38 do sexo masculino (34,9%) e 71 do sexo feminino (65,1%) com idades que variaram entre 60 e 82 anos. Do total da amostra, 58 (53,2%) realizam suas práticas em conjunto com outros idosos em programas específicos para essa faixa etária e 51 (46,8%) praticam atividade física em academias e praças de forma individual e independente.

**Tabela 1. Caracterização total da amostra (n=109)**

	n %
<b>Sexo</b>	
Masculino	38 (34,9%)
Feminino	71 (65,1%)
<b>Idade</b>	
60 – 65 anos	68 (62,4%)
66 – 71 anos	28 (25,6%)
72 – 77 anos	7 (6,5%)
78 – 82 anos	6 (5,5%)
<b>Estado civil</b>	
Casados	69 (63,4%)
Solteiros	16 (14,6%)
Viúvos	16 (14,6%)
Separados	8 (7,4%)
<b>Com quem moram</b>	
Acompanhados	96 (88,1%)
Sozinhos	13 (11,9%)
<b>Ocupação</b>	
Aposentados	73 (66,9%)
Trabalhando	21 (19,3%)
Aposentados e trabalhando	15 (13,8%)
<b>Classe social por SM</b>	
Classe E	56 (51,4%)
Classe D	32 (29,4%)
Classe C	19 (17,4%)
Classe B	2 (1,8%)
<b>TOTAL</b>	<b>109 (100%)</b>

SM – Salário mínimo; % - frequência relativa.

Fonte: elaboração própria

Essa predominância do sexo feminino também é evidenciada na pesquisa de Cardoso (2014) em que 86% dos sujeitos eram do gênero feminino e apenas 15% do gênero masculino. Silva e Kraeski (2010), Eiras et al. (2010), Masetto (2011) e Schwingel (2011) também constataram uma maior participação das mulheres em programas de atividade física.

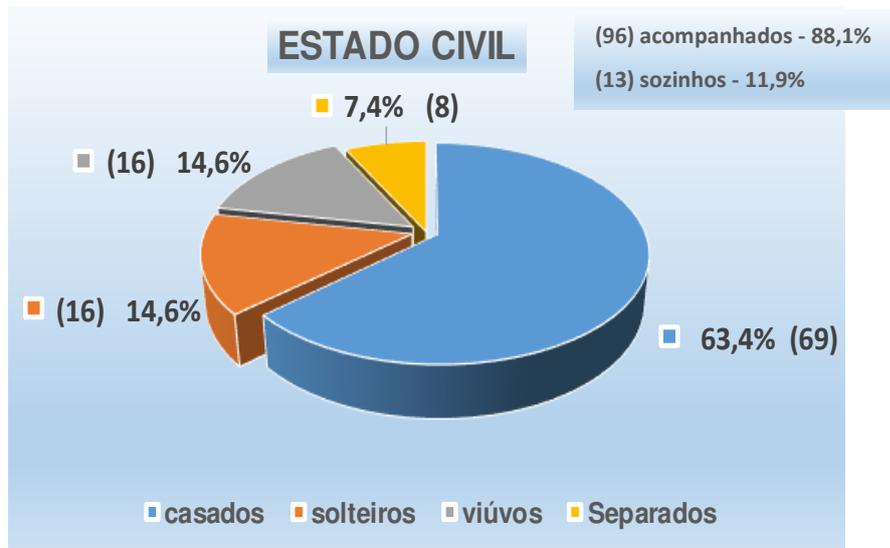
Santos (2015), em uma revisão bibliográfica, relatou que a prática de exercícios físicos vem sendo pouco adotada por homens, o que remete a ideia de que estes não adentram a um melhor estilo de vida devido a uma formação familiar rígida ou pela ausência de uma motivação capaz de mudar essa realidade e fazer com que eles possam fazer parte de algum programa de atividade física específico para sua faixa etária.

Esse fato pode ser interpretado por outras razões, entre elas a existência do preconceito masculino em procurar um programa de atividade física, ou seja, a cultura de gênero, que pode ser entendida como herança histórica e social, pois muitos homens consideram que os programas existentes interferem de certa forma na sua masculinidade, devido ao fato de que as atividades realizadas não exigem um esforço físico exaustivo. A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem implantada pelo Ministério da Saúde (2008) também evidencia uma maior resistência do sexo masculino aos cuidados à atenção primária da saúde, assim como nos métodos preventivos de doenças (RIBEIRO, 2012).

Além disso, as mulheres se preocupam mais com a sua saúde. Campos et al. (2014) associaram essa diferenciação a três fatores: maior expectativa de vida das mulheres, maior adesão delas aos programas de exercícios físicos e maior eficiência para realizar mudanças comportamentais e de estilo de vida quando comparadas aos homens.

Quanto ao estado civil, 69 dos participantes são casados (63,4%), 16 solteiros (14,6%), 16 viúvos (14,6%) e 8 separados (7,4%) como demonstra o FIGURA 1. Destes, 96 moram acompanhados (88,1%) e 13 sozinhos (11,9%). Nesse aspecto, obteve-se um maior número de indivíduos casados praticando exercícios físicos. Resultado que contesta o estudo de Pereira e Okuma (2009) que identificou que idosos viúvos, divorciados e solteiros tendem a ser mais engajados na prática de exercícios físicos quando comparados aos casados. A justificativa foi que o idoso casado dificilmente adere a um estilo de vida ativo se o cônjuge não estiver envolvido, entretanto os resultados da presente pesquisa não corroboram com esse desfecho.

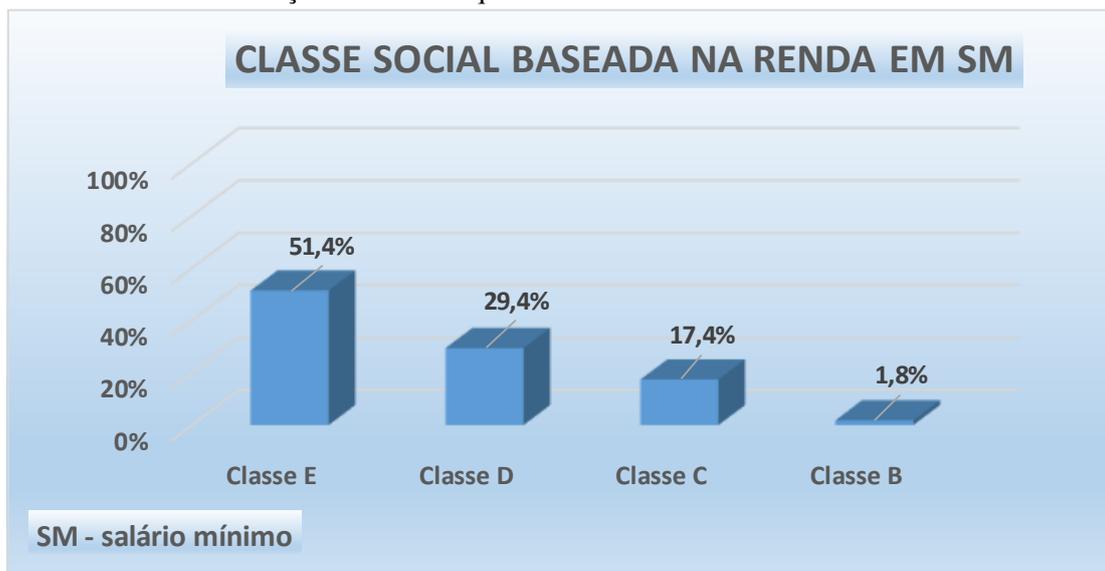
FIGURA 1. Caracterização da amostra quanto ao estado civil



Fonte: elaboração própria

Analisando a classe social dos pesquisados, o FIGURA 2 apresenta que 56 participantes possuem renda média de até 2 salários mínimos, 32 têm renda de 2 a 4 salários, 19 possuem renda de 4 a 10 salários e 2 de 10 a 20 salários, totalizando um percentual de 51,4% pertencente a classe E; 29,4% a classe D; 17,4% a classe C e 1,8% a classe B de acordo com a visão governamental das classes sociais empregada pelo Instituto brasileiro de Geografia e estatística (IBGE) fundamentado na quantidade de salários mínimos.

FIGURA 2. Caracterização da amostra quanto a classe social

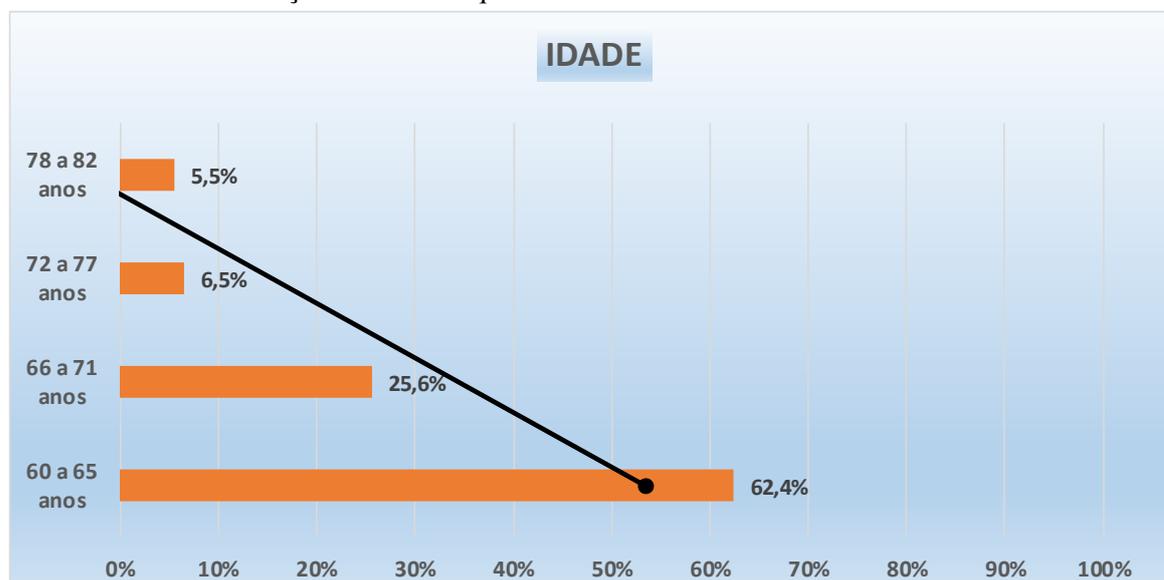


Fonte: elaboração própria

Com relação a idade, a figura 3 demonstra que estiveram presentes no estudo 68 idosos com idades entre 60 a 65 anos (62,4%); 28 idosos entre 66 a 71 anos (25,6%); 7 idosos

entre 72 a 77 anos (6,5%); e 6 com idades entre 78 a 82 anos (5,5%).

FIGURA 3. Caracterização da amostra quanto a idade



Fonte: elaboração própria

Nesse sentido, percebe-se que a maioria dos sujeitos deste estudo são considerados idosos-jovens, segundo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), pois pertencem ao estrato etário de 60 a 70 anos (62,4%). Resultado de acordo com a realidade brasileira, tendo em vista que 75,4% é a quantidade de idosos que possuem idade entre 60 a 74 anos no Brasil (MAZO, 2006).

Observa-se, então, um declínio no número de praticantes de exercícios à proporção que a idade aumenta. Pereira e Okuma (2009), relatam em seu estudo que idosos mais jovens (70 a 74 anos) tem maior probabilidade de realizar regularmente exercícios físicos, enquanto que os idosos acima de 80 anos possuem menor frequência. Peixoto et al. (2019) acrescentam em seu estudo que a relação entre a prática de atividade física e o avanço da idade é inversamente proporcional.

Um possível entendimento para isso seria o maior risco de dependência e a redução da funcionalidade e autossuficiência após os 75 anos (CAMPOS et al., 2014). Pereira e Guerra (2010) complementam ainda que o declínio orgânico como consequência do envelhecimento, faz com que o indivíduo opte por realizar atividades com menos esforço físico, acomodando-se com o tempo até gerar um ciclo vicioso, haja vista que a proporção que a idade aumenta, tornam-se menos ativos, ocasionando um sentimento de velhice. Uma situação preocupante, pois esse é um fator que pode levar ao stress, depressão e abrir precedentes para o surgimento de outras doenças crônico degenerativas.

Por isso, Rinaldo et. al. (2016), defendem que o sedentarismo deve ser enfrentado e afirma que a atividade física é imprescindível para a manutenção da qualidade de vida no processo de envelhecimento, evitando e contendo as doenças crônicas não transmissíveis que são comuns na senescência, como as disfunções cardiovasculares e o câncer.

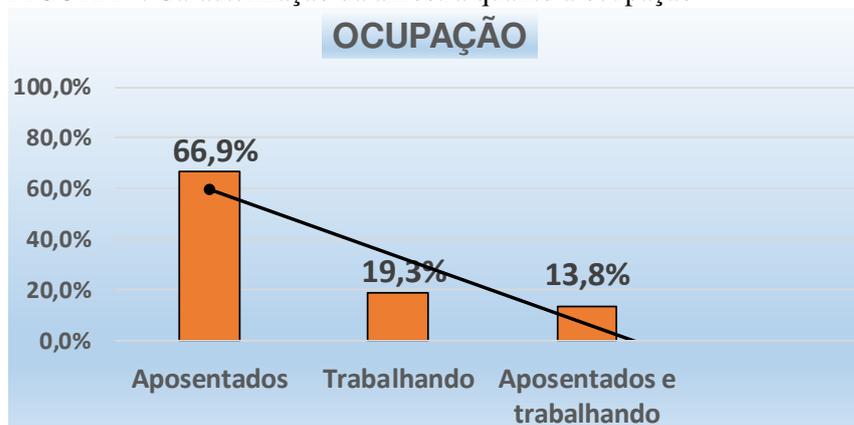
Na representação da FIGURA 4 apresenta-se a caracterização quanto a ocupação. Dos sujeitos selecionados, 73 estão aposentados (66,9%); 21 estão ativos trabalhando (19,3%) e 15 são aposentados, porém continuam ativos trabalhando (13,8%).

Nesse contexto, nota-se que a maioria da amostra já está aposentada e, portanto, encontram-se fora do mercado de trabalho. Sobre isso, Dias (2018) ressalta que para o idoso, a aposentadoria é uma fase de distanciamento da vida produtiva. Alguns encaram como benéfica, pois a associam como um descanso em meio a uma vida longa de trabalho, porém uma outra parte se sente inútil e por isso a encaram com tristeza. Nessa mistura de sentimentos é que se percebe os verdadeiros problemas dos aposentados: angústia, marginalização e o isolamento social.

Nesse sentido, como forma de sobrepor a esses pensamentos negativos, a adoção de um estilo de vida mais ativo com a prática de atividade física, principalmente em grupo, acaba sendo uma válvula de escape, entre os aposentados, para se manter engajado socialmente, pois a relação com outros indivíduos acaba contribuindo significativamente com a qualidade de vida.

Lopez (2016) acrescenta que a fase que rodeia a aposentadoria é determinante para o envolvimento em programas de exercícios físicos devido à forte necessidade de ocupação do tempo que antes era destinado ao trabalho. Ao analisar a variedade de indivíduos idosos que adentram a esses programas, o autor observou que uma grande parcela o fez após atingir a aposentadoria.

FIGURA 4. Caracterização da amostra quanto a ocupação



Fonte: elaboração própria

Para a análise dos dados referentes aos motivos de adesão e aderência de idosos à prática de atividade física e ao tempo de prática em conjunto com a frequência semanal de exercícios físicos, os participantes foram divididos em dois grupos: Grupo 1, que realiza suas práticas em conjunto com outros idosos em um espaço de convivência interativa e o Grupo 2, que realiza os exercícios de forma individual e independente em academias e áreas públicas como as praças de bairros.

Mello e Votre (2013) analisando os fatores que interferem na participação de homens idosos em programas de esporte e lazer, identificou que muitos idosos possuem preferência pela forma com que os exercícios são realizados e constatou que estes preferem atividades coletivas, em detrimento das individuais.

Do grupo 1 formado por 51 participantes (46,8%), 48 praticam atividades há mais de seis meses (94,1%) e 3 praticam há menos de seis meses (5,9%). A frequência semanal de prática entre estes foi de 25 para mais de três vezes por semana (49,1%) e 26 para quem pratica três vezes semanais (50,9).

Por outro lado, o grupo 2 composto por 58 idosos (53,2%), 53 fazem exercícios a mais de um semestre (91,3%) e 5 praticam a menos de um semestre (8,7%). A frequência semanal entre estes foi de 41 para mais de três vezes por semana (70,6%) e 17 para os que praticam três vezes semanais (29,4%). Todos os dados estão representados na tabela 2.

Tabela 2. Caracterização dos grupos quanto ao tempo de prática e à frequência semanal (n= 109)

	Frequência semanal		Tempo de prática		Total
	3 vezes	Mais de 3 vezes	Menos de 6 meses	Mais de 6 meses	n %
<b>GRUPO 1</b>	26 (50,9%)	25 (49,1%)	3 (5,9%)	48 (94,1%)	51 (46,8%)
<b>GRUPO 2</b>	17 (29,4%)	41 (70,6%)	5 (8,7%)	53 (91,3%)	58 (53,2%)

% - frequência relativa

Fonte: elaboração própria

Em ambos os grupos se observou, na tabela 2, uma prevalência de 101 idosos (92,7%) praticando exercícios físicos há mais de 6 meses, ou seja, já podem ser considerados permanentes, tendo em vista que a aderência, para Reis e bom (2014) é a fase em que o sujeito impõe regularidade nessa ação, ultrapassando o tempo de seis meses, em média,

ininterruptamente. Ao alcançar esse estágio de regularidade na prática, a satisfação em realizá-la é uma característica evidente. Esses se encontram no estágio de mudança de comportamento chamado de “Manutenção”. Os outros 7,3% restantes encontram-se na fase de “Ação”, de acordo com o modelo transteorético.

Segundo esse modelo, considerado um dos mais promissores no contexto de promoção da saúde, após os seis meses, o indivíduo atinge o estágio de “Manutenção”, caracterizado pela fase em que o indivíduo já pratica exercícios físicos regularmente. Antes disso o indivíduo se encontra na fase de “Ação”, caracterizada pela prática regular de exercício físico, porém por um intervalo de tempo menor que seis meses (DORNELLES, 2016).

No tocante aos motivos de adesão e aderência de idosos à prática de exercícios físicos, a classificação se deu por nível de relevância uma vez que os quatro itens mais mencionados permitiram a construção dos dados.

Quanto a questão referente aos motivos de adesão à prática de exercício físico, os participantes responderam a uma questão contendo dez possibilidades de escolha que completasse a seguinte sentença: Eu comecei a praticar exercícios físicos [...]. Os participantes teriam que escolher quatro entre as dez opções apresentadas. A tabela 3 apresenta as dez possibilidades de escolha dos participantes e a prevalência de escolha entre os 4 principais motivos de adesão entre o Grupo 1 e o grupo 2.

No grupo 1, composto por indivíduos que realizam suas práticas em interação com outros idosos, os principais motivos de adesão relatados pelos respondentes foram, respectivamente: 1 - “orientação médica” com 72,5% das escolhas; 2- “Para melhorar meu condicionamento físico (eu vivia cansado (a) ou me cansava facilmente) ” com 70,5%; 3 - “Porque eu queria ocupar meu tempo livre. Distrair a mente (lazer) com 62,7%; 4 - “Porque meus amigos e familiares me aconselharam que era importante para evitar problemas de saúde” com 52,9%.

Em comparação com o grupo 2, na FIGURA 5 observa-se que melhorar o condicionamento físico obteve uma porcentagem de escolha acima de 70% entre os dois grupos. Isso demonstra que, independentemente do local de prática de atividade física, a preocupação com a capacidade funcional está presente nos dois ambientes. Diniz (2015) define capacidade funcional como sendo a aptidão para fazer as atividades ordinárias e imprevisíveis do cotidiano de forma segura e eficiente sem um cansaço demasiado. Essa capacidade é formada por seis elementos, dentre eles: resistência de força e aeróbia, equilíbrio, agilidade, flexibilidade e coordenação. O nível desses componentes reflete diretamente no desempenho das atividades de vida diária.

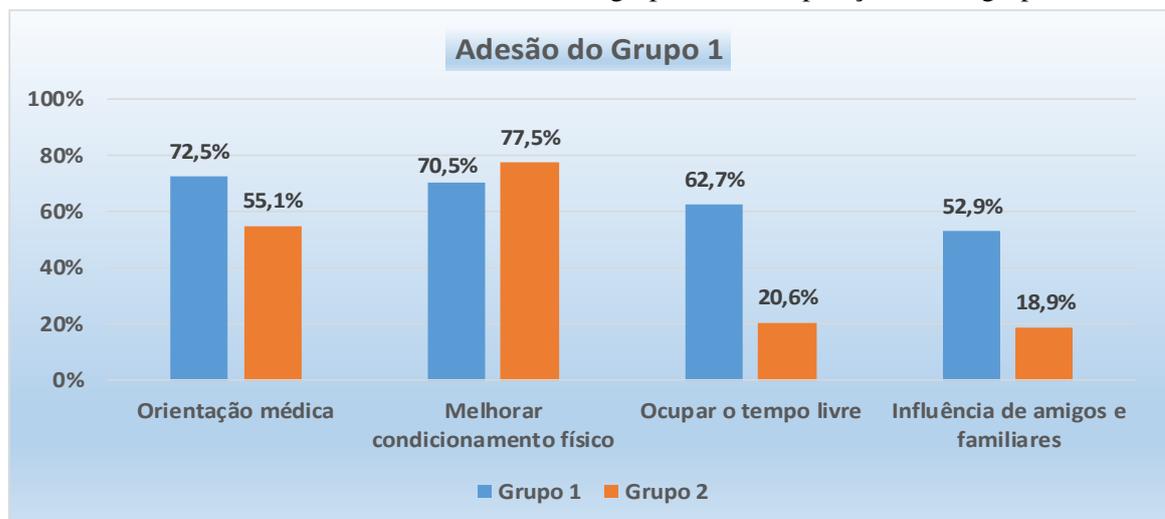
Para os idosos, ter a capacidade de realizar as atividades básicas do cotidiano é indispensável tanto para o fator psicológico quanto para a manutenção dos movimentos mais simples do dia a dia (RHEINHEIMER 2010).

Com o decorrer da idade, ocorre um declínio da capacidade funcional do ser humano e, conseqüentemente, a diminuição da aptidão para desempenhar as tarefas diárias. Entre os mais velhos, essa é uma grande inquietação: observar a sua qualidade de vida sendo limitada à medida que a sua dependência a terceiros se amplia (DOMENICO, 2009).

Outro fator, representado na FIGURA 5, de grande relevância citado em ambos os grupos foi a orientação médica. Outros estudos também corroboram com esse resultado. Entre eles o de Eiras et al. (2010) e o de Cardoso et al. (2008) que identificou que a indicação médica é um dos principais fatores de adesão a prática de atividade física por parte de idosos. Da mesma forma, ponderações feitas por Ribeiro et al. (2012) revelaram que a recomendação médica foi o segundo fator mais importante, atrás apenas da prevenção de problemas de saúde.

Por outro lado, ocupar o tempo livre e a influência dos amigos e familiares mostrou-se relevante apenas no grupo 1. A justificativa desse grupo para isso pode estar atrelada ao fato de que, nos programas investigados, os idosos realizam diversos tipos de atividades, ocupando bastante tempo do seu dia, pois estão sempre interagindo com outros idosos. Além disso, as práticas são sempre em conjunto com pessoas de idade e condicionamento físico semelhante. A influência desses amigos pode ser um fator preponderante para o início dessa mudança comportamental nesse tipo de ambiente de prática.

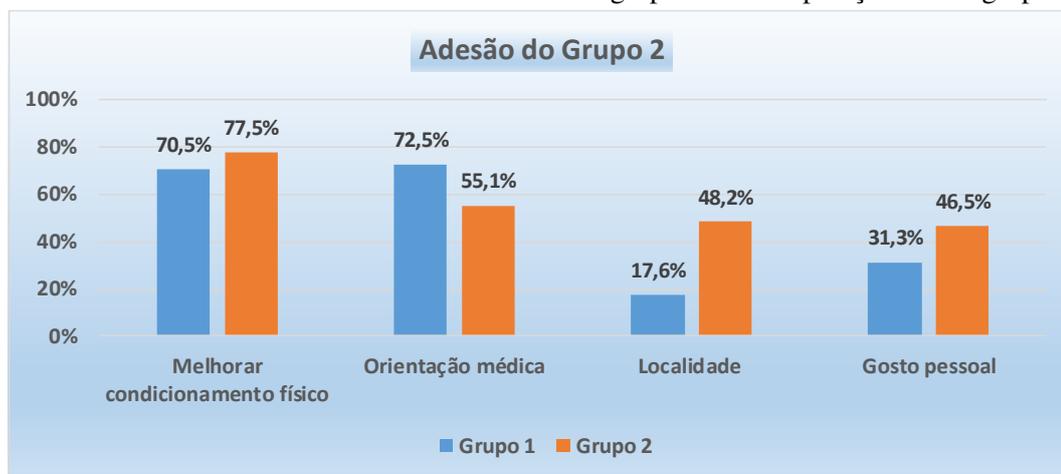
FIGURA 5. Motivos de adesão mais relevantes do grupo 1 em comparação com o grupo 2



Fonte: elaboração própria

A FIGURA 6 apresenta os principais motivos de adesão relatados pelos respondentes do grupo 2, em comparação com o grupo 1, respectivamente: 1- “Para melhorar meu condicionamento físico (eu vivia cansado (a) ou me cansava facilmente)” com 77,5% das escolhas; 2- “por orientação médica” com 55,1%; 3- “Porque era a única opção que tinha perto da minha casa/local de trabalho” com 48,2%; 4- “Porque eu sempre gostei de fazer exercícios durante toda a minha vida” com 46,5%.

FIGURA 6. Motivos de adesão mais relevantes do grupo 2 em comparação com o grupo 1



Fonte: elaboração própria

Assim como já retratado na figura anterior, a orientação médica e a melhora do condicionamento físico também estão entre as duas principais escolhas dos participantes do grupo 2 ao responder ao motivo pelo qual deram início a suas práticas. Demonstrando a responsabilidade que tem o profissional especialista em saúde em influenciar os indivíduos a iniciarem um estilo de vida mais ativo.

O terceiro motivo mencionado pelo grupo 2, composto por indivíduos que realizam suas práticas de forma individual e independente em academias e áreas públicas como as praças de bairros, relaciona-se com a proximidade, do local de prática, com a moradia ou trabalho.

Machado (2016) em seu estudo, evidenciou que 10% dos entrevistados de sua pesquisa, relataram a localização como motivo de início a uma vida ativa. Esse resultado pode estar vinculado à forma de vida na contemporaneidade. No momento atual, as pessoas trabalham por longos períodos de tempo, sobrando tempo livre insuficiente para o lazer e para a prática de exercícios físicos. Desta forma, a proximidade da academia com a sua casa ou local de trabalho simplifica a adesão dos seus frequentadores.

O quarto motivo relatado pelo grupo 2 foi o gosto pessoal. Este associa-se ao fato de sempre gostarem de fazer exercícios durante toda a sua vida. Uma característica interessante já mencionada por Liz (2016), que afirma em seu estudo sobre os motivos de adesão e desistência da musculação em academias, que a adesão dos indivíduos se relaciona diretamente com o gosto e o prazer pela prática da atividade. Antes disso, Murcia e coll (2006) já afirmava que se o gosto pela prática for ampliado, é possível prolongar a persistência desse na atividade.

Tabela 3. Prevalência dos motivos de adesão do grupo 1 e grupo 2

Eu comecei a praticar exercícios físicos [...]	<b>GRUPO 1 (51)</b>	<b>GRUPO 2 (58)</b>
<b>Porque era a única opção que tinha perto da minha casa/local de trabalho.</b>	9 (17,6%)	<b>28 (48,2%)</b>
Porque meus amigos também estão aqui e para fazer novas amizades.	21 (41,1%)	17 (29,3%)
<b>Porque meus amigos e familiares me aconselharam que era importante para evitar problemas de saúde.</b>	<b>27 (52,9%)</b>	11 (18,9%)
<b>Porque eu queria ocupar meu tempo livre. Distrair a mente (lazer).</b>	<b>32 (62,7%)</b>	12 (20,6%)
<b>Por orientação médica.</b>	<b>37 (72,5%)</b>	<b>32 (55,1%)</b>
Porque eu queria me sentir bem com meu físico/ estava insatisfeito com meu corpo e queria ter um corpo mais bonito/eu queria emagrecer/ ficar mais bonito (a).	17 (33,3%)	26 (44,8%)
<b>Para melhorar meu condicionamento físico (eu vivia cansado (a) ou me cansava facilmente).</b>	<b>36 (70,5%)</b>	<b>45 (77,5%)</b>
<b>Porque eu sempre gostei de fazer exercícios durante toda a minha vida.</b>	16 (31,3%)	<b>27 (46,5%)</b>
Por que aqui eu me sinto seguro (a), tenho medo de praticar exercícios físicos ao ar livre por causa da criminalidade.	18 (35,2%)	18 (31%)
Porque é gratuito.	11 (21,5%)	3 (5,1%)

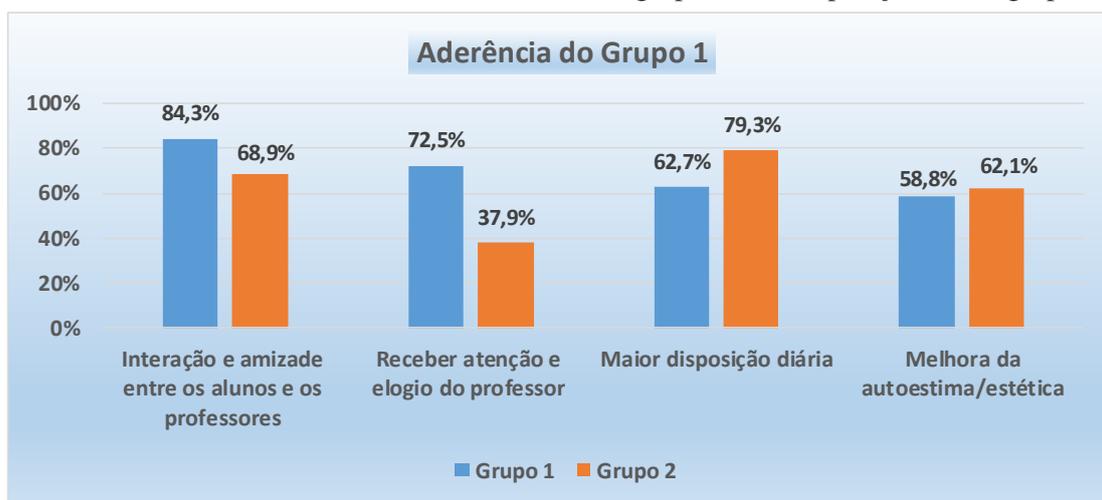
Fonte: elaboração própria

Quanto a questão referente aos motivos de aderência à prática de exercício físico, os participantes responderam a uma questão contendo oito possibilidades de escolha que completasse a seguinte sentença: Eu continuo praticando exercício físico aqui (...). Os participantes teriam que escolher quatro entre as oito opções apresentadas. A tabela 4 apresenta

as oito possibilidades de escolha dos participantes e a prevalência de predileção entre os 4 principais motivos de aderência entre o Grupo 1 e o grupo 2.

No grupo 1, composto por indivíduos que realizam suas práticas em interação com outros idosos, os principais motivos de aderência relatados pelos respondentes foram, respectivamente: 1 - porque aqui não é só um lugar de fazer exercício, existe um clima de interação e amizade entre os alunos e os professores com 84,3% das escolhas; 2- “porque o professor dá bastante atenção e sempre elogia quando concluímos os exercícios e isso incentiva muito” com 72,5% das escolhas; 3- “porque eu me sinto muito mais disposto depois que comecei a me exercitar/ consigo fazer as coisas em casa sem cansar” com 62,7%; e 4- “porque eu melhorei muito a minha autoestima depois que eu comecei a me exercitar/ me sinto mais bonito (a), mais jovem” com 58,8%.

FIGURA 7. Motivos de aderência mais relevantes do grupo 1 em comparação com o grupo 2



Fonte: elaboração própria

Em comparação com o grupo 2, na FIGURA 7 observa-se que a interação e a amizade com os colegas e professores é um fator que é citado com grande frequência entre ambos os grupos. Isso demonstra que, independentemente do local de prática de atividade física, os idosos valorizam bastante a interação e o convívio social.

Pereira e Okuma (2009) corroboram com esse pensamento e afirmam que o aspecto social está diretamente relacionado a permanência dos idosos em um programa de atividade física com o objetivo de ser ativo, com auto eficácia e com o domínio do comportamento percebido. Farinatti (2008) acrescenta que o idoso, além de buscar uma vida mais ativa, precisa continuar ligado à sociedade em que vive, pois desse modo se tornam mais felizes.

Monteiro (2013) define interação social como a frequência e o período de convívio

afetivo que se formam com a rede social. O apoio social reflete a forma de ajuda que o indivíduo recebe a partir da sua rede social.

Nesse contexto, Souza et al. (2013), reforça a tese de que uma das formas de evitar a perda da funcionalidade física e mental dos indivíduos é a convivência com outros, que se encontram em situações semelhantes, pois o contato, a diversão, transmitem a sensação de vitalidade que o avanço da idade tende a dificultar. Adilson et al. (2008) também identificou que o relacionamento foi o fator mais citado entre os entrevistados, salientando que este pode ser efetivo para o engajamento dessa parcela populacional em programas de exercícios físicos.

Eiras (2010) afirma que, muitas vezes, o relacionamento com os familiares é baseado em sentimentos de obrigações e interesse. Por outro lado, as amizades tomam como base o afeto e “consensos de valor”. Por isso, existe uma maior probabilidade do idoso construir relações mais verdadeiras e desinteressadas nesses ambientes, promovendo potencialmente o bem-estar emocional desse indivíduo.

Outro fator, representado na FIGURA 7, de grande relevância citado em ambos os grupos foi a atenção e os elogios recebidos pelo professor. Alguns estudos também ratificam esse resultado, como a pesquisa de Eiras (2007) que avaliou a adesão e aderência de idosos a um programa de atividade física e constatou que o papel do professor foi também evidenciado como um aspecto positivo para a permanência dos idosos no programa. Freitas et al. (2007), identificou uma prevalência maior que 62,5% para “receber incentivos do professor” como motivo de aderência.

O terceiro fator também é relatado em ambos os grupos e se refere ao fato dos indivíduos sentirem maior disposição diária depois que começaram a praticar exercícios físicos.

Rodrigues (2017) avaliando a autonomia de idosos nas atividades de vida diária constatou que os resultados atingidos após a prática regular dos exercícios foram convincentes, visto que foi verificada melhora das dores, da disposição e maior vitalidade. Esse entusiasmo com os resultados incentiva os idosos a manterem-se na prática regular.

A melhora da autoestima/estética foi o quarto aspecto mencionado pelo grupo 1 em consonância com o grupo 2.

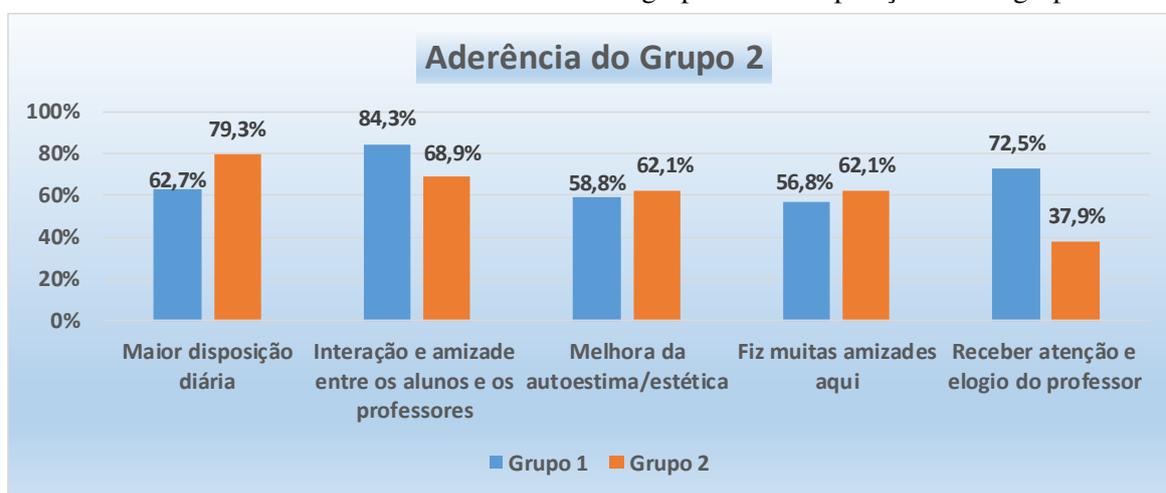
Em consonância a isso, Cunha (2012) afirma que o declínio da autoimagem e autoestima com o processo de envelhecimento é um curso natural, já que o homem é dependente de seu corpo, de suas capacidades e de uma sintonia em si e com o passar do tempo, o corpo humano não realiza mais as suas funções como outrora. Por isso a autoestima é modificada negativamente. Nesse sentido, foi constatado que após 90 dias de treinamento, a atividade física

além de beneficiar o físico, melhora também o estado emocional, acrescentando uma maior vontade de viver.

Por outro lado, Ribeiro (2012) identificou o fator estético como o menos relevante para a permanência dos idosos com uma prevalência de apenas 21% entre os entrevistados.

No grupo 2, composto por indivíduos que realizam suas práticas de forma individual e independente em academias e áreas públicas como as praças de bairros, os principais motivos de aderência relatados pelos respondentes foram, respectivamente: 1- “porque eu me sinto muito mais disposto depois que comecei a me exercitar/ consigo fazer as coisas em casa sem cansar” com 79,3%; 2- “porque aqui não é só um lugar de fazer exercício, existe um clima de interação e amizade entre os alunos e os professores com 68,9% das escolhas ; 3- porque eu melhorei muito a minha autoestima depois que eu comecei a me exercitar/ me sinto mais bonito (a), mais jovem” e “Fiz muitas amizades aqui” obtiveram o mesmo percentual com 62,1%; e 4- “porque o professor dá bastante atenção e sempre elogia quando concluímos os exercícios e isso incentiva muito” com 37,9% das escolhas. A FIGURA 8 representa os motivos de aderência mais mencionados pelo grupo 2, em comparação com o grupo 1.

FIGURA 8. Motivos de aderência mais relevantes do grupo 2 em comparação com o grupo 1



Fonte: elaboração própria

Nessa figura observa-se que os motivos de aderência considerados mais relevantes citados pelo grupo 2 foram os mesmos citados pelo grupo 1, com exceção do item “Fiz muitas amizades aqui” que obteve o mesmo percentual de escolha de “melhora da autoestima/estética”.

Lopez (2016), em vários relatos da sua análise sobre a aderência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica na cidade do Rio Grande/RS, identificou, na

fala dos entrevistados, que o fator amizade foi o mais preponderante para a permanência dos idosos na academia, pois existe um sentimento de acolhimento, entre eles. Marize (2012) ratifica em seu estudo que a socialização com os amigos foi um dos motivos que levou os longevos a permanecerem em um programa de atividades físicas.

O autor acredita que a convivência em grupo facilita a regularidade, haja vista que os idosos têm um compromisso com os demais, apoio social, diversão, e o investimento em novas relações. Eiras 2010 e Freitas (2007) também relatam que a socialização entre amigos foi um motivo essencial para a aderência e permanência de idosos em programas de atividade física.

Com a mesma quantidade de escolha, a melhora da autoestima/estética também foi mencionada pelo grupo 2.

Tabela 4. Prevalência dos motivos de aderência do grupo 1 e grupo 2

Eu continuo praticando exercícios aqui [...]	GRUPO 1 (51)	GRUPO 2 (58)
Porque o professor dá bastante atenção e sempre elogia quando concluímos os exercícios. Isso incentiva muito.	<b>37 (72,5%)</b>	<b>22 (37,9%)</b>
Porque eu gosto muito. O professor sempre muda os exercícios e as atividades que fazemos não são repetitivas e chatas.	27 (52,9%)	8 (13,7%)
Porque aqui não é só um lugar de fazer exercício, existe um clima de interação e amizade entre os alunos e os professores.	<b>43 (84,3%)</b>	<b>40 (68,9%)</b>
Porque eu fiz muitas amizades aqui.	29 (56,8%)	<b>36 (62,1%)</b>
Porque aqui eu não sinto vergonha em me exercitar. Eu me sinto mais à vontade praticando as atividades com pessoas parecidas comigo na idade, condição física etc.	19 (37,2%)	16 (27,5%)
Porque eu melhorei muito a minha autoestima depois que eu comecei a me exercitar/ me sinto mais bonito (a), mais jovem.	<b>30 (58,8%)</b>	<b>36 (62,1%)</b>
Porque eu me sinto muito mais disposto depois que comecei a me exercitar/ consigo fazer as coisas em casa sem cansar.	<b>32 (62,7%)</b>	<b>46 (79,3%)</b>
Porque não tem outro jeito. Eu tenho alguns problemas de saúde e eu sou obrigado (a) a continuar.	8 (15,6%)	20 (34,4%)

Fonte: elaboração própria

## 6. CONCLUSÃO

Para entendermos melhor os resultados obtidos, faz-se necessário destacar que o processo de envelhecimento é um fenômeno que interessa a todos, haja vista que o ciclo da vida é nascer, crescer e envelhecer. Sendo assim, numerosas pesquisas têm sido realizadas com o intuito de compreender cada vez mais sobre essa temática para potencializar estratégias que permitam a essa parcela populacional uma maior autonomia e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida.

Nesse sentido, a prática regular de exercício físico é uma estratégia de prevenção primária, atrativa e eficiente e constitui-se de uma excelente ferramenta para a saúde, principalmente para os idosos, pois induz diversas adaptações tanto fisiológicas, como a diminuição dos declínios funcionais do envelhecimento, aumento da massa muscular, preservação dos ossos, aumento da flexibilidade, quanto psicológicas, como a melhora da autoestima e da autoconfiança.

Sendo assim, a presente pesquisa teve como objetivo investigar os motivos de adesão e aderência de idosos à prática de exercícios físicos. O estudo buscou analisar quais os aspectos que os idosos compreendem como mais relevantes para que iniciassem e permanecessem na prática continuada, pois conhecer esses fatores é essencial para o delineamento de estratégias a serem empregadas antes, durante e após as práticas. Assim, os profissionais de educação física, que lidam com esse público, poderão potencializar os efeitos benéficos da atividade física na vida desses indivíduos, permitindo que vivenciem uma velhice próspera e saudável.

Na caracterização da amostra da presente pesquisa, observou-se uma representatividade acentuada das mulheres em detrimento dos homens. Os motivos disso ainda são inconclusos, mas diversas interpretações já são evidenciadas, entre elas a formação familiar rígida, típica do gênero, e o preconceito masculino em adentrar aos programas destinados à terceira idade, pois entendem que estes reservam suas atividades apenas para as mulheres. Esse resultado também é evidenciado em outros estudos, demonstrando que as mulheres se preocupam mais com a saúde em comparação com os homens.

Outro fator interessante refere-se ao número de aposentados da amostra, apontando que a proporção que o indivíduo adentra a um estado de inatividade com relação ao mercado de trabalho, maior é a procura por algo que satisfaça a necessidade de estar inserido em algum grupo social.

A idade dos participantes variou de 60 a 82 anos, com maior percentual dos idosos

de 60 a 65 anos, ratificando estudos anteriores que comprovam que o aumento da idade é inversamente proporcional ao nível de atividade física, ou seja, quanto mais velho, menos ativo é o sujeito.

No tocante ao estado civil, os casados se mostraram mais ativos que os demais grupos de viúvos, solteiros e separados. Contestando estudos anteriores como o de Pereira e Okuma (2009) que identificou que os casados possuem menor nível de atividade física devido a uma maior necessidade da presença do cônjuge para adotarem um estilo de vida ativo.

Em relação aos motivos de adesão, observou-se que, independentemente do grupo em questão, os fatores da “orientação médica” e “melhorar o condicionamento físico” foram os motivos mais mencionados para que iniciassem o programa de exercícios físicos. Além desses, o grupo 1 considerou “ocupar o tempo livre” como também de grande relevância seguido da “influência dos familiares e amigos”. Por outro lado, o Grupo 2 sentenciou os fatores da “localidade” e o “gosto pessoal” como relevantes em terceiro e quarto lugar, respectivamente.

Com base nisso observa-se que, para os idosos que se exercitam de forma independente e individualmente (grupo 2), além da indicação profissional e da motivação em querer melhorar seu condicionamento físico, praticar exercícios próximo de onde residem ou trabalham é um motivo importante para dar início a uma vida mais ativa, haja vista que a maioria dos idosos possuem determinadas limitações de mobilidade.

Os resultados referentes aos motivos de aderência demonstraram uma unanimidade de escolha pelos dois grupos. Os fatores da “interação e amizade entre alunos e professores”; “receber atenção e elogios do professor”; “maior disposição diária”; “melhora da autoestima/estética” foram os mais relatados para permanecer na prática de exercícios físicos. O fator “fiz muitas amizades aqui” foi citado somente pelo grupo 2 e obteve o mesmo percentual de escolha de “melhora da autoestima/estética”.

Baseado nisso, interpreta-se que a permanência dos indivíduos na prática de exercícios, em ambos os grupos, é muito influenciada pela convivência e pelos relacionamentos adquiridos durante as aulas. Resultado que comprova uma das hipóteses apresentadas na presente pesquisa de que o motivo de aderência esteja atrelado a interação social dos envolvidos com a prática. Por outro lado, a segunda hipótese, referente ao dinamismo das atividades, não obteve percentual suficiente para compor alguma posição entre as quatro mais citadas, apresentando uma prevalência de escolha de apenas 27 (52,9%) entre o grupo 1 e 8 (13,7%) entre o grupo 2.

Nesse contexto, percebemos que, mesmo que se assemelhem em alguns aspectos,

os motivos de adesão e aderência não seguem uma fórmula universal, pois a motivação para ambos os aspectos varia de acordo com cada indivíduo. Muitas vezes, o sujeito inicia um programa de treinamento por já possuir alguma patologia e a atividade física é acrescida como um tratamento e não como prevenção.

Os resultados dessa pesquisa permitem dizer que cada grupo retratado no estudo possui uma especificidade, tanto de perfil socioeconômico, quanto das características motivacionais. Dentre os aspectos apresentados, apenas nos motivos de adesão a prática que foram evidenciadas duas alternativas diferentes entre os grupos. Portanto essas particularidades devem ser mais estudadas para compreender melhor cada grupo e intervir para que mantenham ou aumentem seus níveis de atividade física.

Com base na literatura e nos resultados obtidos neste estudo, fica claro que o sujeito, ao envelhecer, passa a valorizar ainda mais a socialização. Observa-se que muitos idosos estão sempre buscando ânimo para viver e encontram na atividade física a motivação que procuravam para se sentir bem com a vida, haja vista que o indivíduo ultrapassa muitos desafios durante a senescência, entre eles o sentimento de velhice. Portanto, cabe ao profissional de educação física atentar para os envolvimento sociais estabelecidos pelos mais velhos a fim de assisti-los com atividades mais dinâmicas conduzidas em grupo, propiciando a integração, sociabilização e o envolvimento dos participantes.

Além disso, é função do professor da área orientar seus alunos para que iniciem hábitos mais saudáveis desde a juventude, para que, futuramente, não seja necessária a adoção de medidas radicais. De acordo com a literatura, os idosos que apresentaram um histórico de prática satisfatório, na infância e adolescência, tendem a ter uma maior aceitação a atividade física na velhice (ALMEIDA et al., 2019).

Acredita-se que intervenções como essas beneficiariam não só os idosos, como também o estado, pois são essenciais para melhorar a saúde populacional no geral e reduzir gastos públicos com o tratamento de saúde e internações.

A realização desta pesquisa foi de notável importância não apenas para identificar os motivos de adesão e aderência de idosos a prática de atividade física, mas também serviu para revelar que os idosos estão, aos poucos, alterando o seu modo de ver a vida, rompendo rótulos e trazendo uma nova concepção de velhice, serviu para mostrar para a sociedade que o idoso não é mais aquele que aguarda a morte chegar na sua casa, mas sim aquele que corre, pula, dança, viaja, faz amizades, pratica atividade física com empenho e, é ainda inteligente e produtivo.

Por fim, é concebível aceitar que esse estudo completou os objetivos propostos e

respondeu a problemática inicial, concedendo suporte para outros pesquisadores realizarem novas indagações e apresentarem novos desfechos, contribuindo assim para o avanço da ciência.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Priscila Karine Morais de. **Motivos de adesão de idosos à prática de atividades físicas**. 2014. 23f. Monografia (Especialização em treinamento esportivo) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014.

ADILSON, Sant'Ana Cardoso et al. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Rev. Movimento**, v. 14, n. 1, p. 225-239, abr. 2008. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115316019011>. Acesso em: 4 nov. 2019.

ALMEIDA, Edivana; MOURÃO, Isabel; COELHO, Eduarda. Saúde mental em idosos brasileiros: efeito de diferentes programas de atividade física. **Psicologia, Saúde e Doenças**, [s.l.], v. 19, n. 2, p.390-404, 31 jul. 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15309/18psd190218>. Acesso em: 13 ago. 2019.

ALMEIDA, Mariana Luciano et al. Caracterização de um programa de atividade física multicomponente para adultos e idosos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Extensão da Ufmg**, Belo Horizonte, v. 7, n. 1, p.01-591, jun. 2019.

ARGENTO, Rene de Souza Vianello. **Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso**. 2010. 34f. TCC (Graduação em educação física) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

ASCENCIO, Thais Silva; PUJALS, Constanza. A influência do exercício físico sobre o nível de autoestima dos idosos. **Revista Uningá Review**, Maringá, v. 24, n. 1, p.98-103, dez. 2015.

AUGUSTO, Cleiclei Albuquerque et al. Pesquisa qualitativa: rigor metodológico no tratamento da teoria dos custos de transação em artigos apresentados nos congressos da Sober (2007-2011). **Revista de Economia e Sociologia Rural**, Piracicaba, v. 51, n. 4, p.745-764, dez. 2013.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Revista Estudos de Psicologia**, Rio Grande do Sul, v. 16, n. 1, p.99-106, abr. 2011.

BALDO, Marta. Estudo da motivação à prática de atividades físicas em academias de ginástica. **Revista Educação Física Unifafibe**, Bebedouro, v. 4, n. 3, p.1-9, dez. 2015.

BARROS, Alexandre Soares de. **Ações para promoção de saúde e envelhecimento ativo: uma revisão integrativa**. 2016. 20f. TCC (Graduação) – Curso de Saúde Coletiva, Universidade de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: [http://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/15508/1/2016\\_AlexandreSoaresdeBarros\\_tcc.pdf](http://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/15508/1/2016_AlexandreSoaresdeBarros_tcc.pdf). Acesso em: 26 out. 2019.

BENTO, Paulo Cesar Barauce et al. Exercícios físicos e redução de quedas em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, [s.l.], v. 12, n. 6, p.471-479, 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2010v12n6p471>. Acesso em: 11 nov. 2019.

BRASIL. Ministério da saúde. Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006. Brasília: Diário Oficial da República Federativa do Brasil, 2006.

BRASIL. Ministério da saúde. Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil). Brasília, 2018.

BUENO, Denise Rodrigues et al. Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. **Ciência e Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 21, n. 4, p.1001-1010, abr. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015214.09082015>. Acesso em: 15 jul. 2019.

CABRAL, José Roberto. **Aspectos motivacionais de idosos que praticam atividade física**. 2016. 26 f. Projeto de pesquisa (Graduação) – Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016.

CAMPOS, Ana Cristina Viana et al. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. **Texto & Contexto - Enfermagem**, São

Paulo, v. 23, n. 4, p.889-897, dez. 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072014002060013>. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt\\_0104-0707-tce-23-04-00889.pdf](http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt_0104-0707-tce-23-04-00889.pdf). Acesso em: 03 dez. 2019.

CARDOSO, Amanda Mayara do Nascimento. **Fatores motivacionais de idosos associados à prática regular de exercícios físicos**. 2014. 124f. Dissertação (Mestrado em ciências da motricidade) - Curso de Ciências da Motricidade, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2014.

CARDOSO, Adilson Sant'ana et al. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento (esefid/ufrgs)**, [s.l.], v. 14, n. 1, p.225-239, abr. 2008. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22456/1982-8918.2303>. Acesso em: 16 nov. 2019.

NETO, Antonio da Costa Cardoso. Promoção da educação biopsicosocial e qualidade de vida do idoso entre 65 e 75 anos de idade na cidade de Santa Inês, estado do Maranhão, Brasil. In: SAFETY, HEALTH AND ENVIROMENT WORLD CONGRESS, 15, 2015, Santa Inês. **Anais...** Porto: Copec, 2015. p. 283 - 287. Disponível em: <https://copec.eu/congresses/shewc2015/proc/works/60.pdf>. Acesso em: 24 out. 2019.

CASTANHEL, Suzana Alberton del. **Aspectos relacionados à adesão, estresse e ansiedade em adolescentes praticantes de natação**: um estudo transversal. 2015. 16 f. TCC (Graduação em Educação física) - Curso de Educação Física, Universidade do extremo sul catarinense UNESC, Criciúma, 2015.

CATANHO, Ana Paula de Freitas Teixeira. **Envelhecimento Activo**: um desafio para os idosos não institucionalizados. 2011. 130 f. Dissertação (Mestrado em ciências da educação) - Curso de Ciências da Educação, Universidade da Madeira, Funchal, 2011.

CAVALLI, Adriana Schüler et al. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p.255-264, jun. 2014.

COSTA, Taiguara Bertelli; NERI, Anita Liberalesso. Medidas de atividade física e fragilidade em idosos: dados do FIBRA Campinas, São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 8, p.1537-1550, ago. 2011.

CUNHA, Renan Mateus. **Auto-estima e auto-imagem em idosos praticantes de musculação**. 2012. 53 f. TCC (Graduação em educação física) – Curso de bacharel em Educação física, Universidade do extremo sul catarinense – UNESC, Criciúma, dez. 2012.

CUNHA, Patrícia; PINHEIRO, Luísa Costa. O papel do exercício físico na prevenção das quedas nos idosos: uma revisão baseada na evidência. **Rev. Port. Med. Geral Fam.**, [s.l], v. 32, p. 96-100, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpmgf/v32n2/v32n2a03.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2019.

DANTAS, Ricardo et al. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método pilates. **Rev.bras.promo.saúde**, Fortaleza, v. 28, n. 2, p.251-256, jun. 2015.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 30, n. 3, p.393-403, set. 2013.

DIAS, Milena Fernandez. **Fatores que contribuem para a adesão e desistência de um programa de atividades físicas para idosos**. 2018. 108f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Curso de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

DIEGUEZ, Marcela Broer. Uma análise sobre a importância da UNITI como forma de lazer para a terceira idade em são luís. 2007. 79f. Dissertação (graduação em turismo) – Faculdade de turismo, Universidade Federal do Maranhão, São luís, 2007.

DINIZ, Emanoela Rocha Santos. **Função cognitiva sobre a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos**. 2015. 39 f. TCC (Graduação em fisioterapia) - Curso de Fisioterapia, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2015. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/10865>. Acesso em: 26 out. 2019.

DOMENICO, Leonardo di; SCHÜTZ, Gustavo Ricardo. Motivação em idosos praticantes de musculação. **Revista Digital, Buenos Aires**, v.13, n. 130, mar. 2009

DORNELLES, Nicanor da Silveira; DORNELLES, Veronica Silva Rufino; SANTOS, Daniela Lopes dos. In: Seminário internacional de educação, 24., 2019, Rio grande do Sul. **Anais...** Rio grande do sul: ULBRA, 2016.

EIRAS, Suélen Barboza. **Adesão e permanência de idosos em um programa de atividade física**. 2007. 72 f. Monografia (Graduação em educação física) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2007. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/61406/SUELEN%20BARBOZA%20EIRAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 17 out. 2019.

EIRAS, Suélen Barboza et al. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. *Rev. Bras. Cienc. Esporte*, Campinas, v. 31, n. 2, p. 75-89, jan. 2010.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. *Envelhecimento: promoção da saúde e exercício*. 1. ed. Barueri, SP: Editora Manole, 2008.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Inter Science Place**, [s.l.], v. 1, n. 20, p.106-132, 13 fev. 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.6020/1679-9844/2007>. Acesso em: 17 set. 2019

FELIX, Jorgemar Soares. **Economia da longevidade: o envelhecimento da população brasileira e as políticas públicas para os idosos**. 2009. 107 f. Dissertação (Mestrado em economia política) - Curso de Economia Política, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2009.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto e Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 21, n. 3, p.513-518, set. 2012.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena; MACIEL, Silvana Carneiro; SILVA, Antonia Oliveira; SANTOS, Walberto Silva dos; MOREIRA, Maria Adelaide Silva. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. **Rev. Esc. Enferm. USP**, [s.l.], v.44, n. 4, p.1065 – 1069, mar. 2010.



GODINHO, Welton Daniel Nogueira et al. Percepção dos praticantes de exercícios físico sobre a relação entre a prática regular do exercício e a diminuição do grau de depressão.

**Coleção pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.1, n.4, p. 149-156, out. 2016.

GUEDES, Dartagnan; SOFIATI, Sandro. Tradução e validação psicométrica do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire para uso em adultos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s.l.], v. 20, n. 4, p.397-412, dez. 2015. Disponível em:

<http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.20n4p397>. Acesso em: 23 jul. 2019

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia Estatística. Censo Demográfico de 2017. Disponível em: [http:// www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br) . Acesso em: 11 out. 2019.

IRIGARAY, Tatiana Quarti; TRENTINI, Clarissa Marcell. Qualidade de vida em idosas: a importância da dimensão subjetiva. **Estudos de Psicologia (campinas)**, [s.l.], v. 26, n. 3, p.297-304, set. 2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-166x2009000300003>. Acesso em: 25 ago.2019.

LIMA, Dartel Ferrari et al. O padrão da atividade física no lazer de idosos brasileiros. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 16, n. 2, p.39-49, dez. 2018.

LIMA, Rita de Cássia Lemos de Oliveira. **Fatores que influenciam a adesão e a permanência de indivíduos na prática da natação**. 2011. 84 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Curso de Educação Física, Universidade do estado da Bahia – UNEB, Alagoinhas, 2011.

LIZ, Carla Maria de; ANDRADE, Alexandro. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [s.l.], v. 38, n. 3, p.267-274, jul. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.005>. Acesso em: 06 dez. 2019.

LOPES, Anderson Lemos et al. Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. **Revista da Educação Física/uem**, [s.l.], v. 25, n. 1, p.23-32, 17 abr. 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v25i1.20371>. Acesso em: 15 ago. 2019.

LOPEZ, Luiza Azevedo. **Análise da aderência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica na cidade do Rio Grande/RS**. 2016. 77 f. Dissertação (Mestrado em educação física) – Curso de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2016.

MACHADO, Cristiano de Vargas. Motivos da procura e desistência da prática de atividade física em uma academia de Santa Rosa – RS. 2016. 36 f. TCC (Graduação em Educação física) – Curso de Educação física, Universidade Regional do noroeste do estado do RS, Rio Grande do Sul, 2016.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Estilos de vida da população brasileira: resultados da pesquisa nacional de saúde, 2013. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 24, n. 2, p.217-226, jun. 2015.

MALIK, Khalid. **Relatório do Desenvolvimento Humano 2014**. 2014. Disponível em: [http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr2014\\_pt\\_web.pdf](http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr2014_pt_web.pdf). Acesso em: 29 nov. 2019.

MANZATO, Antônio José; SANTOS, Adriana Barbosa. **A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa**. Departamento de Ciência de Computação e Estatística – IBILCE – UNESP. Disponível em: [http://www.inf.ufsc.br/~verav/Ensino\\_2012\\_1/elaboracao\\_questionarios\\_pesquisa\\_quantitativa.pdf](http://www.inf.ufsc.br/~verav/Ensino_2012_1/elaboracao_questionarios_pesquisa_quantitativa.pdf). Acesso em 19 out. 2019.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Metodologia científica. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MARIZE, Amorim Lopes et al. Análise da aderência e da permanência de longevos em programas de atividade física. **Rev. ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 429-437, 2012.

MASSETTO, Simone Tolaine. Manutenção da prática de atividades aquáticas: tempo de prática e alterações dos principais motivos, na percepção dos idosos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 76-88, 2011.

MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Luiz Fernando; AGUIAR, Daniela Lima de. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**. [s.l.], v.8, n. 2, p.67-72, 2006.

Mello, João Gabriel; Votre, Sebastião Josué. Fatores que interferem na participação de homens idosos em programas de esporte e lazer. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 4, p. 956-1270, dez. 2013

MENDES, Juliana Lindonor Vieira et al. O aumento da população idosa no Brasil e o envelhecimento nas últimas décadas: uma revisão da literatura. **Revista educação, meio ambiente e saúde**, [s.l.], v. 8, n. 1, p.13-26, mar. 2018.

MONTEIRO, Rute Marina Fernandes. **Atividade física na pessoa idosa**. 2013. 143 f. Dissertação (Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo) – Curso de Educação Física, Escola superior de educação e ciências sociais, Leiria, 2013.

MURCIA, Juan Antônio Moreno; COLL, David González-Cutre. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na teoria da autodeterminação. **Fit perf j**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 5-10, dez. 2006.

NETO, Antonio da Costa Cardoso. Promoção da educação biopsicosocial e qualidade de vida do idoso entre os 65 e 75 anos de idade na cidade de Santa Inês, estado do maranhão, Brasil. In: Health and Environment World Congress, 15., 2015, Porto. **Anais...** Portugal: copec, 2015. P. 283-287.

NOGUEIRA, Matheus Figueiredo et al. Comparando a qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados [Comparing the quality of life of institutionalized and non-institutionalized older adults]. **Revista Enfermagem Uerj**, [s.l.], v. 24, n. 5, p.1-6,

out. 2016. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. Disponível em:  
<http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2016.28185>. Acesso em: 19 ago. 2019.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p.301-312, nov. 2010.

OLIVEIRA, Bruno Luciano Carneiro Alves de et al. Situação social e de saúde da população idosa de uma comunidade de São Luís - MA. **Rev. Pesq. Saúde**, São Luís, v. 11, n. 3, p.25-29, dez. 2010.

OLIVEIRA, Michelly Cristina Rodrigues de; FERNANDES, Marla; CARVALHO, Rosana Ribeiro. O papel do idoso na sociedade capitalista contemporânea: uma tentativa de análise. In: JORNADA INTERNACIONAL DE POLÍTICAS PÚBLICAS, 5, 2011, São Luís. **Anais...** São Luís: Ufma, 2011. p. 1 - 7.

OLIVEIRA, Maxwell Ferreira de. **Metodologia científica**: um manual para a realização de pesquisas em administração. 2011. 73 f. Dissertação (pós-graduação em administração) – Curso de administração, Universidade Federal de Goiás, Catalão, 2011.

OLIVEIRA, Paulo Roberto de. **População idosa de Uberaba e a prática de exercícios físicos**: fatores de não aderência. 2014. 148 f. Dissertação (Pós-Graduação em Educação Física) – Curso de Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2014. Disponível em:  
<http://bdtd.ufmt.edu.br/bitstream/tede/199/9/Dissert%20Paulo%20R%20Oliveira.pdf> Acesso em: 25 out. 2019.

PEIXOTO, Sérgio Viana et al. Prática de atividade física entre adultos mais velhos: resultados do ELSI-Brasil. **Rev Saude Publica**, [s.l.], v. 52, n. 2, p. 5-9, jan. 2019. Disponível em:  
<http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2018052000605>. Acesso em: 04 dez. 2019

PEREIRA, Déborah Santana; GUERRA, Ialuska. Análise do nível de atividade física nos asilos e instituições de apoio aos idosos na cidade de Juazeiro do Norte/CE. **Conexões-Ciência e Tecnologia**, Fortaleza, v. 4, n. 1, p.9-16, nov. 2010.

PEREIRA, João Raimundo Peixoto; OKUMA, Silene Sumire. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.23, n.4, p.319-34, dez. 2009.

PEREIRA, Mariana Rosa. **Fatores motivacionais a prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo “comunidade ativa” no município de Imbituba - sc.** 2017. 14 f. TCC (Graduação em Educação Física) - Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, 2017. Disponível em: <https://riuni.unisul.br/handle/12345/3704>. Acesso em: 25 out. 2019.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.** 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013. 275 p.

REIS, Luan Barbosa dos; BOM, Francine Costa de. **Preditores motivacionais da teoria da autodeterminação (TAD) para a aderência à prática de musculação em academias de ginástica na cidade de Sombrio (SC).** 2014. 10f. TCC (Graduação em educação física) - Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Santa Catarina, 2014.

REIS, Sara Portela et al. Estudo da qualidade de vida de idosos não institucionalizados. **Jornal de ciências biomédicas e saúde**, Uberaba, v.1, n.2, p. 56-60, nov. 2015. Disponível em: <https://www.saudefactus.com/jcbs>. Acesso em: 27 ago. 2019.

RHEINHEIMER, Michelle. **A motivação de idosos à prática de atividades físicas.** 2010. 33 f. TCC (Graduação em educação física) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

RIBEIRO, José Antonio Bicca et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 4, p.969-984, dez. 2012.

RINALDO, Mayara Letícia et al. Qualidade de vida e atividade física: um estudo correlacional em idosos com hipertensão arterial sistêmica. **Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 20, n. 1, p. 51-57, abr. 2016.

RIZZOLLI, Darlan; SURD, Aguinaldo César. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p.225-233, nov. 2010.

RODRIGUES, Brenda Ferreira. **Adesão e permanência de idosos ao projeto de extensão de atividade física para a terceira idade: voleibol**. 2017. 45 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

SANTOS, Sabrina Caroline dos. **Motivação para a prática de atividade física em idosos: uma revisão da literatura**. 2015. 26f. TCC (Graduação em educação física) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2015.

SANTOS, Maria Clara Barbuena. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, [s.l.], v. 18, n. 2, p.108-115, set. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33233/rbfe.v18i2.3106>. Acesso em: 24 out. 2019

SILVA, L. C.; KRAESKI, D. **Motivos de adesão e permanência em programas de atividade física por idosos**. 2006. 10 f. Artigo (Licenciatura em Educação física) – Centro de ciências e da saúde e do Esporte, Universidade do estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

SILVA, Jaqueline Vieira de Lima. **Benefícios do treinamento resistido em idosos: uma revisão da literatura**. 2017. 30f. TCC (Graduação em educação física) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2017.

SILVA, Rafael Santos da et al. A importância da atividade física em idosos com diabetes. **Revista Diálogos em Saúde**, [s.l.], v. 1, n. 2, p.144-158, dez. 2018.

SILVA, Wender Afonso e. **Atividade física e terceira idade: um estudo de caso sobre as atividades oferecidas pelo grupo viver feliz, do município de águas lindas de goiás.** 2012. 46 f. TCC (Graduação em educação física) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2012.

SOUSA, Shelida Silva et al. Estudo dos fatores sociodemográficos associados à dependência funcional em idosos. **Rev. Enferm. Ufpi**, [s.l.], v. 2, n. 1, p.44-48, mar. 2013.

SOUZA, Cibele Cardenaz de et al. Mobilidade funcional em idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p.285-293, nov. 2013.

SCHWINGEL, Vanessa. **Aderência de idosos no projeto de hidroginástica do Projetar.** 2011. 57 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Curso de Educação física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

TEDESCHI, Márcia Regina Martinez. **Fatores Determinantes da Adesão de Idosos aos Programas de Atividade Física da Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Recreação da Cidade de São Paulo.** 2013. 85 f. Tese (Mestrado em Ciências) – Curso de Ciências, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2013.

**APÊNDICES****APÊNDICE 1  
CARTA CONVITE**

Sou docente da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) do Curso de Licenciatura em Educação Física, e tenho sob minha orientação o aluno de Graduação do curso de Licenciatura em Educação Física, Felipe José Reis Sardinha, que vem desenvolvendo uma pesquisa intitulada “Motivos de adesão e aderência de idosos à prática de exercícios físicos”, tendo como população de interesse idosos praticantes de exercícios físicos em diversos locais de prática. O estudo tem por objetivo investigar os motivos de adesão e aderência de idosos à prática de exercícios físicos.

Para a realização desse estudo, primeiramente, solicitamos o apoio, no sentido de concordância com o referido estudo, o qual necessitamos para darmos início à coleta de dados, e de colaboração com algumas informações básicas, necessárias para o delineamento metodológico da investigação.

Assim, solicitamos sua autorização para realização da pesquisa e colocamo-nos a sua disposição para quaisquer outros esclarecimentos que se fizerem necessários. Esperamos desenvolver a referida pesquisa acadêmica em parceria com a Universidade.

Certa de podermos contar com sua valiosa colaboração e apoio, agradecemos pela atenção dispensada.

Atenciosamente,

Profª Drª Juciléa Neres Ferreira - Orientadora

jucinfsl@hotmail.com / Fone: (98) 3272-8170 / Departamento de Educação Física-UFMA

APÊNDICE 2  
**DECLARAÇÃO DE ACEITE**

Declaro que o aluno Felipe José Reis Sardinha, do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, tem autorização para desenvolver o projeto de pesquisa intitulado “Motivos de adesão e aderência de idosos à prática de exercícios físicos”, durante o mês de novembro do ano de 2019.

São Luís, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

---

Assinatura do responsável

## APÊNDICE 3

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CCBS / DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Fundação Instituída nos termos da Lei nº 5,152, de 21/10/1986 São Luís – Maranhão

Prezado (a) participante:

Convidamos o (a) senhor (a) para participar do estudo intitulado: “**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA DE IDOSOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**”, de autoria do discente Felipe José Reis Sardinha, do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, sob a responsabilidade geral da Pr<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Jucilea Neres Ferreira do Departamento de Educação Física da UFMA. O estudo tem como objetivo investigar os motivos de adesão e aderência de idosos à prática de exercícios físicos.

Sua participação é voluntária, ou seja, você pode ou não aceitar. Se você resolver não participar, não haverá problemas, você terá a liberdade de deixar de participar da pesquisa a qualquer momento, sem que haja prejuízos a você, a sua relação com o pesquisador, a Universidade Federal do Maranhão ou ainda com o local da prática de atividade física.

Você não pagará nada para estar na pesquisa e não receberá nenhum auxílio financeiro pela colaboração na mesma. Caso concorde com os termos desta pesquisa, você responderá a um questionário, abordando questões pessoais para descrição dos participantes, além de questões relacionadas à prática de exercícios físicos.

A sua participação nesta pesquisa não lhe trará nenhuma despesa, pois você não precisará se deslocar durante sua realização, considerando que a mesma será realizada no próprio local de prática.

A pesquisa não apresentará maiores riscos. Os desconfortos e os riscos, que eventualmente venham a ocorrer para os participantes selecionados, serão mínimos. O que poderá ocorrer é o participante se sentir constrangido com alguma pergunta, porém caso isso

ocorra, você poderá optar em não responder. Além disso, sua identidade em hipótese alguma será revelada e o pesquisador avaliará a necessidade de adequar ou suspender o estudo em curso, visando oferecer, a todos, os benefícios do melhor regime.

Participando deste estudo não haverá a obtenção de qualquer recurso financeiro, mas sim a contribuição para ampliar os conhecimentos, além da contribuição para pesquisa científica na área.

Todos os seus dados registrados nas fichas que serão preenchidas durante a pesquisa serão considerados sigilosos, ou seja, todo esforço será feito no sentido de resguardar o sigilo sobre os dados fornecidos por você. Os nomes dos participantes não aparecerão em qualquer momento da pesquisa, pois serão identificados por números. O consentimento para a participação é voluntário e poderá ser retirado em qualquer momento sem afetar a relação com qualquer um dos envolvidos no estudo. Caso você concorde em participar, por favor, assine ao final deste documento, elaborado em duas vias, que devem ser rubricadas em todas as suas páginas e assinadas ao seu término, que também contêm a rubrica e assinatura do pesquisador. Fica garantido a você o recebimento de uma via deste Termo, no qual tem o telefone e o endereço do pesquisador para que você possa tirar qualquer dúvida quanto à pesquisa e sobre sua participação antes, durante e após o estudo, bem como o acesso aos resultados da pesquisa.

### **QUALIFICAÇÃO DO DECLARANTE**

Eu, \_\_\_\_\_,

abaixo assinado, responsável legal pelos meus próprios atos, li e compreendi todas as informações e estou ciente dos objetivos da pesquisa e concordo em participar da pesquisa “MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA DE IDOSOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS”. Compreendi que sou livre para interromper a minha participação a qualquer momento e isso não me trará riscos, pois não terei a minha identidade divulgada. Compreendi que não terei despesas e não receberei dinheiro por minha participação nesta pesquisa. Assim, tendo lido e compreendido os detalhes da pesquisa (justificativa, objetivos, procedimentos, desconfortos, riscos, benefícios, entre outros aspectos), acima descritos, aceito participar voluntariamente desta pesquisa.

São Luís, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2019.

---

Participante de Pesquisa

---

Pesquisador

Autorizo a divulgação dos resultados desta pesquisa no meio científico, em forma de publicações em livros e periódicos e apresentações profissionais de artigos em anais em eventos científicos nacionais e internacionais.

SIM (  ) NÃO (  )

São Luís, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2017.

---

Participante de Pesquisa

---

Pesquisador

**PESQUISADOR RESPONSÁVEL:**

Felipe José Reis Sardinha

ENDEREÇO: Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, Avenida dos Portugueses, 1966, Bacanga. São Luís - MA. CEP: 65080-805.

Telefone: (98) 99902-2416. E-mail: felipe\_sarda@hotmail.com

**PROFESSORA ORIENTADORA**

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Juciléa Neres Ferreira

ENDEREÇO: Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, Núcleo de Esportes, Avenida dos Portugueses, 1966, Campus Bacanga, São Luís - MA. CEP: 65080-805. Telefone: 98 3272-8170. E-mail: jucinfsl@hotmail.com

## APÊNDICE 4

**QUESTIONÁRIO IDAPRAN ADAPTADO**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Prezado Participante, você está sendo convidado a participar da pesquisa “MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA DE IDOSOS A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS”, recebendo um questionário que se caracteriza como instrumento da pesquisa. O mesmo tem como objetivo geral investigar os motivos de adesão e aderência de idosos à prática de exercícios físicos. Nesse sentido, solicito a sua colaboração para responder as questões propostas. Ressalto ainda que toda informação coletada será utilizada única e exclusivamente para realização do estudo proposto em meu trabalho de graduação do curso de Licenciatura em educação física, preservando o sigilo das respostas e dos participantes.

**1. QUAL A SUA IDADE:** \_\_\_\_\_

**2. SEXO:**

MASCULINO

FEMININO

**3. BAIRRO EM QUE RESIDE:** \_\_\_\_\_

**4. COM QUEM VOCÊ MORA:**

SOZINHO

ACOMPANHADO

**5. OCUPAÇÃO**

ESTOU TRABALHANDO

SOU APOSENTADO/PENSIONISTA

SOU APOSENTADO/PENSIONISTA E CONTINUO TRABALHANDO

**6. RENDA MÉDIA EM SALÁRIOS MÍNIMOS:**

ATÉ 2

DE 2 A 4

DE 4 A 10

DE 10 A 20

ACIMA DE 20

**7. ESTADO CIVIL**

SOLTEIRO(A)

SEPARADO(A)

CASADO(A)

VIÚVO (A)

**8. HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ PRATICA EXERCÍCIOS FÍSICOS ?**

HÁ MENOS DE 6 MESES  HÁ MAIS DE 6 MESES

**9. AO TODO, QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ PRATICA EXERCÍCIOS FÍSICOS:**

TRÊS VEZES POR SEMANA  MAIS DE TRÊS VEZES POR SEMANA

**10. QUAIS OS PRINCIPAIS MOTIVOS QUE TE LEVARAM A IR PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS NESSE LOCAL?**

(ESCOLHA NO MÁXIMO 4 MOTIVOS, COLOCANDO O NÚMERO “1” PARA O PRINCIPAL MOTIVO, “2” PARA O SEGUNDO MOTIVO EM ORDEM DE IMPORTÂNCIA, “3” PARA O TERCEIRO PRINCIPAL MOTIVO E “4” PARA O QUARTO PRINCIPAL MOTIVO).

Eu comecei a praticar exercício físico aqui (...)

- porque era a única opção que tinha perto da minha casa/local de trabalho.
- porque meus amigos também estão aqui e para fazer novas amizades.
- porque meus amigos e familiares me aconselharam que era importante para evitar problemas de saúde.
- porque eu queria ocupar meu tempo livre. Distrair a mente (lazer).
- por orientação médica.
- porque eu queria me sentir bem com meu físico/ estava insatisfeito com meu corpo e queria ter um corpo mais bonito/eu queria emagrecer/ ficar mais bonito (a).
- para melhorar meu condicionamento físico (eu vivia cansado (a) ou me cansava facilmente).
- porque eu sempre gostei de fazer exercícios durante toda a minha vida.
- por que aqui eu me sinto seguro (a), tenho medo de praticar exercícios físicos ao ar livre por causa da criminalidade.
- porque é gratuito.

Escreva outro(s) motivo(s) se o seu caso for diferente das afirmações acima:

---



---



---

**11. QUAIS OS PRINCIPAIS MOTIVOS QUE TE LEVARAM A CONTINUAR PRATICANDO EXERCÍCIO FÍSICO AQUI NESSE LOCAL?**

(ESCOLHA NO MÁXIMO QUATRO MOTIVOS, COLOCANDO O NÚMERO “1” PARA O PRINCIPAL MOTIVO, “2” PARA O SEGUNDO MOTIVO EM ORDEM DE IMPORTÂNCIA, “3” PARA O TERCEIRO PRINCIPAL MOTIVO E “4” PARA O QUARTO PRINCIPAL MOTIVO.

Eu continuo praticando exercício físico aqui (...)

porque o professor dá bastante atenção e sempre elogia quando concluímos os exercícios. Isso incentiva muito.

porque eu gosto muito. O professor sempre muda os exercícios e as atividades que fazemos não são repetitivas e chatas.

porque aqui não é só um lugar de fazer exercício, existe um clima de interação e amizade entre os alunos e os professores.

porque eu fiz muitas amizades aqui.

porque aqui eu não sinto vergonha em me exercitar. Eu me sinto mais à vontade praticando as atividades com pessoas parecidas comigo na idade, condição física etc.

porque eu melhorei muito a minha autoestima depois que eu comecei a me exercitar/ me sinto mais bonito (a), mais jovem.

porque eu me sinto muito mais disposto depois que comecei a me exercitar/ consigo fazer as coisas em casa sem cansar.

porque não tem outro jeito. Eu tenho alguns problemas de saúde e eu sou obrigado (a) a continuar.

Escreva outro(s) motivo(s) se o seu caso for diferente das afirmações acima:

---

---

---