



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

ALEXANDRE PEREIRA MIRANDA

**FATORES DE ADESÃO E PERMANÊNCIA DE IDOSAS E MULHERES DE MEIA
IDADE EM PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO COLETIVO**

**CASTANHAL - PARÁ
2018**

ALEXANDRE PEREIRA MIRANDA

**FATORES DE ADESÃO E PERMANÊNCIA DE IDOSAS E MULHERES DE MEIA
IDADE EM PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO COLETIVO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de educação física da Universidade Federal do Pará, como requisito para obtenção do título de graduado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Victor Silveira Coswig

CASTANHAL - PARÁ
2018

ALEXANDRE PEREIRA MIRANDA

**FATORES DE ADESÃO E PERMANÊNCIA DE IDOSAS E MULHERES DE MEIA
IDADE EM PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO COLETIVO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na Universidade Federal do Pará como requisito básico
para a conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física.

Banca examinadora:

Prof. Dr. Victor Silveira Coswig (Orientador)

Universidade Federal do Pará

Prof. MSc. Alessandra Mendonça Tomás (Membro)

Universidade Federal do Pará

Prof. Esp. Rafael Oliveira (Membro)

Universidade Federal do Pará

Conceito: _____

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho aos meus pais Antonio Ribeiro Miranda e Lizangela Maria Pereira Miranda pela educação que me deram, por me ajudar em todos os momentos da minha vida até aqui, são as pessoas que compõem a base da minha vida, eles que nunca medem esforços para dar sempre o melhor para todos os seus filhos, sem esse apoio eu não teria chegado até aqui e nem seria quem eu sou. Dedico também aos meus irmãos que sempre me deram o apoio necessário para alcançar esse tão sonhado objetivo. À minha namorada Adria Gabrielly que sempre me incentivou, esteve ao meu lado em todos os momentos no decorrer desses quatro anos, sendo minha amiga, companheira e conselheira nos momentos que eu precisei, a pessoa que também não mede esforços para me ver feliz.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ser a essência da minha vida, por segurar na minha mão e me guiar sempre pelo caminho certo, agradeço pelas pessoas que o senhor colocou em minha vida que sempre querem meu bem, agradeço por me iluminar sempre e me dar forças para superar todos os momentos de dificuldades, sem sua proteção e seu amor eu não seria nada.

Agradeço aos funcionários que sempre trabalharam para dar um bom suporte a todos os discentes do campus. Agradeço a todos os professores do campus que exercem com amor a sua profissão, e não medem esforços para compartilhar o conhecimento a todos os seus alunos, isso inclui ministrar disciplinas que não são da sua área de conhecimento, tudo para proporcionar o melhor a cada discente.

Agradeço a professora Juciléia Bezerra por ser a primeira que me proporcionou a chance de participar de um projeto dentro do campus, onde adquiri conhecimento, conheci novas pessoas e aprendi um pouco sobre os movimentos da ginástica aeróbica.

Agradeço ao meu orientador professor Victor Coswig, por revolucionar o campus de Castanhal com seus inúmeros projetos, inclusive eu tive o prazer de participar de alguns deles, e o despertar dos discentes para realização de trabalhos acadêmicos com intuito de publica-los e inserir os mesmos no mundo acadêmico. Além das aulas muito bem ministradas possibilitando um melhor aprendizado dos seus alunos.

Agradeço a todos os colegas de turma (ziuum), que de alguma forma me ajudaram a ser um graduando realizado, aos amigos que fiz nas outras turmas, ao Serginho que me deu a oportunidade de participar por dois anos da seleção da Ufpa/Castanhal, onde construí amigos que vou levar para o resto da vida.

Agradeço aos meus amigos e colegas de turma Lenon (bom dia) e Marcos (chefinho) por sempre se dispor a me ajudar em situações que eu necessitei durante todo esse trajeto e principalmente nessa reta final do curso. Ao meu grupo de estagio “Nescau com pau” (Felipe, Biel, Hugo, Luan e bom dia), pela parceria nos trabalhos e pelo companheirismo desde o quinto semestre.

Agradeço ao meu irmão Diego que foi o responsável por abrir esse horizonte do mundo acadêmico para mim, que me apresentou o curso no qual estou graduando, me deu o apoio

necessário para que eu pudesse amar esse curso. Agradeço a minha irmã Adriane por ser minha companheira de toda a vida escolar e também por esses anos da graduação que sempre me ajudou quando necessitava, sempre foi meu braço direito para todos os momentos.

Agradeço a todos os meus amigos que de alguma forma me ajudaram a chegar até aqui, em especial a minha amiga Elda Souza pelas conversas, pelo carinho e pelos conselhos antes mesmo de eu me tornar um graduando em educação física, uma pessoa admirável e que quero ter ao meu lado para o resto da vida.

Agradeço a uma pessoa que me apoiou desde que ainda era apenas um sonho graduar no curso de educação física, minha namorada Adria Gabrielly, que sorriu comigo quando tudo ia bem, esteve ao meu lado quando algo de errado aconteceu, se estressou quando eu não fiz o que era o certo, foi uma das pessoas essenciais para que eu pudesse chegar até aqui, a qual tenho grande admiração.

Agradeço aos meus pais por todo o empenho para me proporcionar sempre o conforto e uma boa condição financeira nesse percurso de graduação, eles que nunca me deixaram faltar nada e sempre me apoiaram para continuação dos meus estudos, eu amo vocês, obrigado por tudo.

- Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu.

(ECLESIASTES.3,1).

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural não mutável no andamento da vida do ser humano. Essa etapa da traz consigo uma série de alterações morfofuncionais, sociais e psicológicas, além de uma maior prevalência de sedentarismo. Um estilo de vida sedentário ocasiona diversos prejuízos à saúde dos indivíduos e a prática regular de exercícios físicos previne e auxilia no tratamento de algumas doenças. A presente pesquisa teve como objetivo identificar os principais fatores de adesão e permanência de idosas e mulheres de meia idade em práticas de exercício físico coletivo. Foi aplicado um questionário com 40 idosas com idade média de 62,2 anos praticantes do grupo GETI da Universidade Federal do Pará/Campus Castanhal. A pesquisa foi de cunho quantitativo com caráter transversal. O instrumento utilizado para coletar os dados foi o questionário adaptado sobre motivação para a prática esportiva, utilizado pelo Laboratório de Estudos em Práticas Esportivas e de Lazer (LAPEL) da Escola Superior de Educação Física - Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE) com questões que abordam motivos de adesão e permanência na prática de exercícios físicos. Os motivos mais importantes para adesão foram “melhorar a saúde”, “reduzir o nível de estresse” e “aumentar o bem-estar corporal”. Os motivos mais importantes para permanência foram “manter a saúde”, “melhorar a postura” e “aumentar o bem-estar corporal”. Portanto, conclui-se que dentre diversos aspectos motivacionais, a preocupação com a saúde é o fator mais relevante para aderência e permanência das idosas e mulheres de meia idade em programas de exercício físico coletivo.

Palavras-chaves: idosas, exercício físico, adesão, permanência.

ABSTRACT

Aging is a natural process that is not changeable in the course of human life. This stage of life brings with it a series of morph functional, social and psychological changes, in addition to a higher prevalence of sedentary lifestyle. A sedentary lifestyle several damages the health of individuals and the regular practice of physical exercises prevents and assists in the treatment of some diseases. This research aimed to identify the main factors of adherence and permanence of elderly women in physical exercise practices. A questionnaire was applied to 41 elderly women with a mean age of 62.2 years of the GETI group of the Federal University of Pará / Castanhal. The research was of quantitative nature with transversal character. The instrument used to collect the data was the adapted questionnaire about motivation for sports practice, used by the Laboratory of Sports and Leisure Practices (LAPEL) of the ESEF / UPE with questions that address reasons for adherence and permanence in the practice of physical exercises . The most important reasons for adherence were "improving health," "reducing stress levels," and "increasing bodily well-being." The most important reasons for staying were "to maintain health", "to improve the posture" and "to increase the corporal well-being"

Key-words: elderly, physical exercise, adherence, permanence.

Sumário

1	Introdução	10
2	Materiais e métodos	11
2.1	Tipo de estudo	11
2.3	Delineamento	11
2.4	Instrumento de pesquisa	12
2.5	Análise dos dados.....	13
3	Resultados	13
4	Discussão	16
5	Conclusão	18
6	Referências	20

1 Introdução

A Organização Mundial de Saúde prevê que em 2050 existirão cerca de 2 bilhões de pessoas no mundo com idade superior a 60 anos e que 80% se encontrará nos países desenvolvidos, como o caso de Portugal (WHO, 2002) e - no Brasil, segundo pesquisa do IBGE (2016), a estimativa da população em 2050 será de 66,5 milhões de idosos. O processo de envelhecimento traz consigo uma série de alterações morfofuncionais, sociais e psicológicas, sendo que a partir dos 50 anos de idade observa-se também maior prevalência de sedentarismo (KING *et al.*, 1998). É papel dos profissionais da saúde orientar pessoas idosas e com meia idade optar por um envelhecimento saudável, de acordo com Alves Junior *et al* (2009), o envelhecimento saudável é mais do que a ausência de doenças, é o completo bem-estar físico, mental e social, embora algumas alterações sejam inevitáveis durante o processo de envelhecimento, o estilo de vida pode prevenir ou retardar o aparecimento de perdas funcionais e doenças relacionadas ao envelhecimento.

Com o envelhecimento, as alterações no aparelho locomotor causam alterações no equilíbrio, fragilidade óssea, dores articulares e déficit de funções, as quais podem ter seus efeitos reduzidos pela prática regular de exercícios físicos (VIEIRA *et al.*, 2014). A presença de idosos e pessoas com meia idade em programas de exercícios físicos é importante para a prevenção de algumas doenças, tais como: hipertensão arterial, diabetes e obesidade, melhorando a qualidade de vida dos que praticam (GARBER *et al.*, 2011; KING *et al.*, 1998). Adicionalmente, a prática de exercícios físicos tem demonstrado ser capaz de minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento, mantendo a capacidade física e a autonomia do idoso (KING *et al.*, 1998).

Neste contexto, um dos desafios é encorajar idosas e pessoas com meia idade a iniciar em programas de exercício físico. De acordo com Mazo *et al.*, (2006), um dos principais fatores que levam idosos a adesão na prática de exercício é a preocupação com a sua saúde física e mental. Por outro lado, evidências científicas (MAZO *et al.*, 2009; RIBEIRO *et al.*, 2012) indicam que os fatores *orientação médica* e *aumento de contato social* podem também ser determinantes no processo de iniciação à tal prática.

Além disso, alcançar os benefícios oriundos da prática de exercícios físicos depende além da adesão, com os resultados adquiridos inicialmente, também da permanência, ao obter os resultados gradualmente. Assim, indica-se que os principais motivos para permanência são, segundo Freitas *et al.*, (2007) e Eiras *et al.*, (2010), manter o *estado de saúde* e *sentir bem-*

estar. Em contrapartida, Meurer et al., (2012) identificaram que a *recomendação médica* e o *prazer*, são fatores significativos no processo de permanência dos idosos em programas de exercício físico.

Portanto, a concretização desse estudo está pautada, sobretudo, no interesse em identificar quais os reais motivos que predominam para a adesão e permanência de idosas e pessoas com meia idade em programas de exercício físico e bem como melhorar os métodos de inserção e permanência. Essa pesquisa tem como principal objetivo identificar quais os principais motivos de adesão e permanência de idosas e pessoas com meia idade em programas de exercício físico.

2 Materiais e métodos

2.1 Tipo de estudo

O estudo foi pautado em uma abordagem quantitativa com caráter transversal. A variável independente identificada na pesquisa é a prática de exercício. As variáveis dependentes são os motivos apresentados no questionário que levam as praticantes a aderir e permanecer na prática do exercício físico.

2.2 Amostra

Fizeram parte do estudo idosas e mulheres com meia idade participantes do projeto GETI da Universidade Federal do Pará/Campus Castanhal, com faixa etária de 51 aos 81 anos. Foram incluídas na pesquisa as praticantes assíduas nas aulas do projeto, que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), as quais se incluíram na faixa etária proposta e que compreenderam o questionário e o responderam fielmente. Foram excluídas as quais não compreenderam ou não responderam fielmente ao questionário e que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

2.3 Delineamento

Foi realizado um primeiro contato com o professor e com as participantes do projeto para explicação do objetivo do trabalho e de que forma responderiam ao questionário. Em seguida foi aplicado o questionário deixando-as responder de forma espontânea com a interferência dos aplicadores apenas em caso de alguma dúvida sobre as perguntas. O processo no qual se realizou a coleta de dados foi por meio do questionário adaptado sobre

motivação para a prática esportiva, utilizado pelo Laboratório de Estudos em Práticas Esportivas e de Lazer (LAPEL) da Escola Superior de Educação Física – Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE).

2.4 Instrumento de pesquisa

O instrumento utilizado para coleta de dados da pesquisa foi um questionário sobre motivação esportiva, o qual aborda questões das principais variáveis para adesão e permanência na prática de exercício físico. As respostas são compostas por escalas de 1-4 (1 *sem importância*, 2 *pouco importante*, 3 *importante* e 4 *importantíssimo*).

O quadro 1 aborda sobre a classificação dos itens componentes do questionário de acordo com sua categoria. Os itens apresentados nele são correspondentes aos motivos de adesão na prática do exercício físico.

Quadro 1- Apresentação das categorias e seus itens para adesão.

Categorias	Itens
Saúde e qualidade de vida	-adotar um estilo de vida saudável -melhorar o desempenho físico -auxiliar na recuperação de lesões -melhorar a saúde -seguir orientação médica
Prática de exercícios físicos	-praticar exercícios físicos
Aspectos psicossociais	-melhorar a auto imagem -melhorar a auto estima -estar com os colegas -gostar de desafios -ser influenciado por amigos -sair de casa
Bem estar	-relaxar -reduzir o nível de estresse
Professor	-confiar no professor
Tempo	-disponibilizar tempo para a prática
Influência da mídia	-propagandas -televisão

Fonte: Elaborado pelo autor, baseado em (MENDES (2013)).

No quadro 2 estão descritos os itens em suas respectivas categorias. Estes correspondem aos motivos que indicam a permanência na prática do exercício físico.

Quadro 2- Apresentação das categorias e seus itens para permanência.

Categorias	Itens
A prática do exercício	-sentir prazer na prática -sentir bem estar
Saúde	-ficar mais forte -melhorar a postura -manter a saúde
Bem estar	-aumentar o bem estar corporal -recuperar-se das atividades diárias -reduzir o nível de estresse
Ambiente da prática	-gostar do local da prática -sentir alegria do ambiente -ter fácil acesso
Aspectos psicossociais	-sentir-se realizado -construir amizades -ter status social -aumentar o contato social -receber incentivos
Qualidade dos funcionários	-receber atenção do professor -receber incentivos do professor -receber atenção dos funcionários
Valores estéticos	-manter-se em forma -emagrecer -melhorar a aparência -parecer mais jovem

Fonte: Elaborado pelo autor, baseado em (MENDES (2013)).

2.5 Análise dos dados

Após a aplicação do questionário com as participantes da pesquisa, os dados foram depositados em uma planilha do programa Microsoft Excel®. O método utilizado para adquirir o resultado foi o de porcentagem, somava-se a quantidade de opções para cada item e colhia a porcentagem a partir do número de idosas componentes da pesquisa.

3 Resultados

Responderam aos questionários 40 mulheres com idade média de $62,2 \pm 7,47$ anos, participantes do projeto há pelo menos 6 meses. Para aquisição dos resultados, optamos por elencar tanto para adesão quanto para permanência os três itens mais assinalados nas escalas 3 e 4 (importante e importantíssimo, respectivamente), como critério para relevância de um

item a outro em caso de proximidade nos resultados, selecionamos o motivo mais assinalado na escala 4 (importantíssimo) como o mais relevante, e dessa forma os destacamos como os principais motivos de aderência e permanência de idosas e mulheres com meia idade em programas de exercício físico realizados coletivamente. Quanto aos motivos menos relevantes, foram elencados os três itens menos assinalados na escala 3 e 4, (importante e importantíssimo, respectivamente), bem como os itens mais assinalados nas escalas 1 e 2 (sem importância e pouco importante, respectivamente).

Na tabela 1 estão apresentados os percentuais referentes aos motivos que levam as participantes da pesquisa a aderir à prática do exercício físico, conforme as categorias do questionário: exercício, saúde/qualidade de vida, aspectos psicossociais, bem estar, professor, tempo e influência da mídia. Destes, receberam destaque as opções melhorar a saúde (85%), adotar um estilo de vida saudável (75%) e reduzir o nível de estresse (72,2%) com maiores pontuações e ser influenciado por amigos (20%), televisão (15%) e propagandas (10%) com as menores.

Tabela 1. Percentuais para os itens referentes aos motivos de adesão.

Motivos adesão	Sem importância	Pouco importante	Importante	Importantíssimo
Melhorar a saúde	0%	0%	15%	<u>85%</u>
Adotar um estilo de vida saudável	0%	0%	25%	<u>75%</u>
Reduzir o nível de estresse	0%	5%	22,5%	<u>72,5%</u>
Melhorar o desempenho físico	0%	2,5%	27,5%	70%
Praticar exercícios físicos	2,5%	5%	25%	67,5%
Seguir orientação médica	2,5%	0%	32,5%	65%
Melhorar a auto-estima	0%	2,5%	37,5%	60%
Relaxar	0%	0%	42,5%	57,5%
Confiar no professor	2,5%	0%	40%	57,5%
Disponibilizar tempo para a prática	0%	7,5%	40%	52,5%
Auxiliar recuperação de lesões	0%	12,5%	37,5%	50%
Melhorar a autoimagem	0%	10%	42,5%	47,5%
Estar com os colegas	2,5%	2,5%	52,5%	42,5%
Sair de casa	0%	15%	50%	35%

Gostar de desafios	15%	25%	35%	25%
Ser influenciado por amigos	30%	25%	25%	<u>20%</u>
Televisão	17,5%	40%	27,5%	<u>15%</u>
Propagandas	30%	40%	20%	<u>10%</u>

Fonte: Elaborada pelo autor (2018).

Na tabela 2 estão apresentados os percentuais referentes aos motivos que levam as idosas participantes da pesquisa a permanecer na prática do exercício físico conforme as categorias do questionário: prática do exercício, saúde, bem estar, ambiente da prática, aspectos psicossociais, qualidade dos funcionários e valores estéticos. Destes, os que tiveram maior ênfase foram “manter a saúde”, “melhorar a postura” e “aumentar o bem-estar corporal” com maiores pontuações e “aumentar o contato social”, “ter fácil acesso” e “ter status social” foram apontados com menor destaque.

Tabela 2. Percentuais para os itens referentes aos motivos de permanência.

Motivos permanência	Sem importância	pouco importante	Importante	Importantíssimo
Manter a saúde	0%	0%	17,5%	<u>82,5%</u>
Melhorar a postura	0%	0%	27,5%	<u>72,5%</u>
Aumentar o bem estar corporal	0%	2,5%	27,5%	<u>70%</u>
Sentir bem estar	0%	2,5%	30%	67,5%
Reduzir o nível de estresse	0%	0%	32,5%	67,5%
Melhorar a aparência	0%	5%	32,5%	62,5%
Parecer mais jovem	7,5%	7,5%	22,5%	62,5%
Sentir alegria no ambiente	0%	0%	37,5%	62,5%
Sentir prazer na prática	0%	2,5%	37,5%	60%
Receber incentivos do professor	0%	2,5%	37,5%	60%
Receber atenção do professor	2,5%	2,5%	35%	60%
Sentir-se realizado	0%	0%	42,5%	57,5%
Manter-se em forma	0%	2,5%	40%	57,5%
Ficar mais forte	5%	5%	37,5%	57,5%
Construir amizades	0%	0%	45%	55%
Emagrecer	5%	10%	32,5%	52,5%

Recuperar-se das atividades diárias	0%	2,5%	50%	47,5%
Receber atenção dos funcionários	0%	12,5%	45%	42,5%
Gostar do local da pratica	0%	2,5%	55%	42,5%
Receber incentivos	0%	10%	50%	40%
Aumentar o contato social	0%	7,5%	55%	<u>37,5%</u>
Ter fácil acesso	0%	10%	52,5%	<u>37,5%</u>
Ter status social	7,5	20%	37,5%	<u>35%</u>

Fonte: Elaborada pelo autor (2018).

4 Discussão

A pesquisa teve como principal objetivo avaliar os motivos que influenciam mulheres idosas e com meia idade a aderir e permanecer na prática de exercício físico. Com os resultados da pesquisa detectou-se que as idosas e mulheres com meia idade buscam a prática de exercícios com objetivo principal de melhorar ou manter a saúde. Foi observado também que os motivos de pouca influência para a adesão e prática dessas idosas estão relacionados às propagandas e aos aspectos psicossociais.

Um estudo feito por Freitas et al., (2007) apresenta resultados semelhantes aos nossos achados, no qual, para adesão os itens mais pontuados estão inseridos nas categorias “saúde e qualidade de vida” e “aspectos psicossociais”. Indicando que os cuidados com o corpo são uma afirmação de um estatuto social e, a atividade física se torna benéfica por propiciar resultados positivos nos aspectos psicossociais do sujeito, ou seja, os praticantes não estão preocupados apenas com o funcionamento fisiológico do organismo, mas também com a dimensão social presente. Isto concorda com Mazo et al., (2006) que em sua pesquisa sobre motivação, auto-estima e autoimagem com idosos praticantes de hidroginástica, verificaram que o somatório de respostas positivas aumentou e o somatório de respostas negativas diminuiu ao avaliá-las do início ao final do programa de atividade física. Com isso, pode-se compreender que além da atenção aos aspectos físicos dos idosos, deve-se atentar também aos aspectos psicossociais para aderência e permanência na atividade física.

A importância dos motivos relacionados à saúde é consistente com as informações disponíveis na literatura. Onde enfatizam cada vez mais a inclusão da atividade física em programas mundiais de promoção da saúde, devido às inúmeras evidências epidemiológicas

que sustentam um efeito positivo de um estilo de vida ativo na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento (ACSM, 1998). Nossos achados, juntamente com os de vários outros estudos (GOMES E ZAZÁ, 2009; PEIXOTO E LIBERALI, 2012; FREITAS et al., 2007; MEURER et al., 2012; MAZO et al., 2009), identificam a preocupação da manutenção da saúde por parte dos idosos como um dos principais motivos de adesão e permanência em programas de exercício físico.

Com o processo do envelhecimento deve-se atentar para todos os cuidados necessários para o idoso viver bem. Os cuidados com o estresse nessa etapa são imprescindíveis pois, segundo um estudo realizado por Straub et al., (2001), um organismo envelhecido em condições normais poderá sobreviver adequadamente, porem, quando submetido as situações de estresse físico, emocional, etc., pode apresentar dificuldades em manter sua homeostase e, desta forma, manifestar sobrecarga funcional, culminando processos patológicos, uma vez que há o comprometimento dos sistemas endócrino, nervoso e imunológico. Nossos achados são positivos, pois o item “reduzir os níveis de estresse” foi mais enfatizado nas escalas 3 e 4, importante e importantíssimo, respectivamente. Porém, na literatura há alguns registros que apontam pouca preocupação por parte das idosas em relação ao estresse, como os estudos de Peixoto e Liberali (2012) e Gomes e Zazá (2009). Os resultados de ambas as pesquisas podem indicar uma preocupação com as idosas pesquisadas pois, relatos científicos indicam tal preocupação nessa faixa etária.

No estudo de Meurer et al., (2012) as autoras identificaram que somente a estética foi classificada como sendo de baixa motivação. As autoras entendem que a estética é um fator que está ligado intrinsecamente ao indivíduo, com o passar do tempo sua importância vai diminuindo, uma vez que a preocupação passa a ter foco em aspectos relacionados ao bem-estar, à saúde, etc. Teixeira et al., (2018) corroboram o resultado das autoras em sua pesquisa feita com 60 idosos praticantes de hidroginástica, na qual apenas 3 idosos (5%) consideraram a estética como fator importante na adesão da prática de atividade física. Ambos os estudos divergem de nossos resultados que apontam os itens referentes à estética mais assinalados nas escalas 3 e 4 (importante e importantíssimo, respectivamente).

Profissionais de saúde pública e pesquisadores da medicina comportamental reconhecem a necessidade para encontrar intervenções eficazes de prescrições de atividade física para conter a inatividade e o crescimento de doenças (CONN et al., 2009; HAGGER, 2010; HARDCASTLE et al., 2012; KATZMARZYK AND LEAR, 2012). Visando essa

carência, alguns estudos foram realizados com a intenção de obter resultados que possibilitem a resolução dessa lacuna.

Alguns estudos presentes na literatura discutem a relevância da variável “prazer na prática” no processo de adesão e permanência em programas de exercício físico. Em uma pesquisa realizada por Hardcastle *et al.*, (2014), os autores defendem que exercícios de alta intensidade podem significar efeitos negativos quando aplicados em indivíduos sedentários, isso envolve baixa competência, baixa autoestima, e pouca motivação, fatores determinantes na adesão a prática do exercício, além disso o prazer também pode reduzir. Os resultados do estudo de Ekkekakis *et al.*, (2011) apontam que o prazer e a sensação de prazer diminuem a medida que a intensidade de exercício aumenta, ou seja, ambos os estudos indicam que o prazer na prática tem influencia no processo de aderência e permanência em práticas de exercício físico, e que sem o prazer os indivíduos abandonam a prática. Entretanto, Del Vecchio *et al.*, (2015) relatam em uma carta de comentário que alguns estudos (BARTLETT *et al.*, 2011; GUIRAUD *et al.*, 2011; GREMEAUX *et al.*, 2012; BRESSEL *et al.*, 2014) nos quais são aplicados exercícios de alta intensidade, mostram resultados positivos no bem-estar dos praticantes, com isso eles acreditam que a motivação proporcionada por melhorias positivas na saúde e a eficiência temporal do *Sprint Interval Training (SIT)/High Intensity Interval Training (HIIT)* excedem os seus potenciais efeitos aversivos. Ou seja, não é apenas pelo prazer em praticar o exercício que os indivíduos aderem ou permanecem na prática, sim pelos resultados positivos adquiridos nela. Nossos resultados ratificam essa idéia ao destacar o prazer pela prática como uma opção de pouca preferência pelas idosas para a permanência no exercício físico.

As limitações encontradas para a realização do presente trabalho recaem, sobretudo, na questão da pesquisa ser de caráter transversal. Nesse sentido, não houve um contato contínuo com as idosas pesquisadas para aferir se as variáveis se alterariam com o decorrer do tempo.

5 Conclusão

Com a concretização da pesquisa e apuração dos resultados foi verificado que as idosas têm vários motivos para aderir e permanecer na prática de exercício físico. Dentre os diversos motivos apresentados os mais expressivos tanto para adesão quanto para permanência estão associados a sua saúde. Nota-se que tal população se preocupa muito mais com seu bem-estar físico e em adquirir uma boa qualidade de vida, em comparação com

outros aspectos como valores estéticos, ambiente onde pratica, etc. Conclui-se, portanto, que a preocupação com a saúde é a maior motivação ao público das idosas e mulheres com idade média do GETI para aderência e permanência em programas de exercício físico.

6 Referências

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Position stand on exercise and physical activity for older adults. **Medicine Science Sports Exercise**, v.30, p.992-1008, 1998.
- BARTLETT, J.; CLOSE, G.; MACLAREN, D.; GREGSON, W.; DRUST, B.; AND MORTON, J. High-intensity interval running is perceived to be more enjoyable than moderate-intensity continuous exercise: implications for exercise adherence. **Journal of Sports Sciences**, v.29, n.6, p.547 -553, 2011.
- BRESSEL, E.; WING, J.; MILLER, A.; AND DOLNY, D. High-intensity interval training on an aquatic treadmill in adults with osteoarthritis: effect on pain, balance, function, and mobility. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v.28, n.8, p.2088–2096, 2014.
- CONN, V.; HAFDAHL, A.; COOPER, P.; BROWN, L.; AND LUSK, S. Meta-analysis of work- place physical activity interventions. **American Journal of Preventive Medicine**, v.37, n.4, p.330-339, 2009.
- DELVECCHIO, F.; GENTIL, P.; COSWIG, V.; AND FUKUDA, D. Commentary: Why sprint interval training is inappropriate for a largely sedentary population. **Frontiers in Psychology**, v.6, n.1359, p.669–687, 2015.
- ALVEZ JUNIOR, E. *et al.* Envelhecimento e vida saudável. Rio de Janeiro: Apicuri. 2009.
- EIRAS, S.; SILVA, W.; SOUZA, D.; VENDRUSCULO, R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 2, p. 75-89, 2010.
- EKKEKAKIS, P.; PARFITT, G.; AND PETRUZZELLO, S. The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities: decennial update and progress towards a tripartite rationale for exercise intensity prescription. **Sports Med**, v.41, n.8, p.641–671, 2011.
- FREITAS, C.; SANTIAGO, M.; VIANA, A.; LEÃO, A.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.9, n.1, p.92-100, 2007.
- GARBER, C.; BLISSMER B.; DESCHENES M.; FRANKLIN B.; LAMONTE M.; LEE I.; ET AL. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, v.43, n.7, p.1334-1359, 2011.
- GOMES, K.; ZAZÁ, D. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.14, n.2, 2009.

- GREMEAUX, V.; DRIGNY, J.; NIGAM, A.; JUNEAU, M.; GUILBEAULT, V.; LATOUR, E.; ET AL. Long-term lifestyle intervention with optimized high-intensity interval training improves body composition, cardiometabolic risk, and exercise parameters in patients with abdominal obesity. **American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation**, v.91, n.11, p.941–950, 2012.
- GUIRAUD, T.; NIGAM, A.; JUNEAU, M.; MEYER, P.; GAYDA, M.; AND BOSQUET, L. Acute responses to high-intensity intermittent exercise in CHD patients. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, v.43, n.2, p.211–217, 2011.
- HAGGER, M. CURRENT ISSUES AND NEW DIRECTIONS in psychology and health: physical activity research showcasing theory into practice. **Psychology & Health**, v.25, n.1, p.1–5, 2010.
- HARDCASTLE, S.; BLAKE, N.; AND HAGGER, M. The effectiveness of a motivational interviewing primary-care based intervention on physical activity and predictors of change in a disadvantaged community. **Journal of Behavioral Medicine**, v.35, n.3, p.318–333, 2012.
- HARDCASTLE, S.; RAY, H.; BEALE, L.; AND HAGGER, M. Why sprint interval training is inappropriate for a largely sedentary population. **Frontier Psychology**, v.5, n.1505, 2014.
- KATZMARZYK, P.; AND LEAR, S. Physical activity for obese individuals: a systematic review of effects on chronic disease risk factors. **Obesity Reviews**, v.13, n.2, p.95–105, 2012.
- KING, A.; REJESKI, W.; BUCHNER D. Physical activity interventions targeting older adults: a critical review and recommendations. **American Journal of Preventive Medicine**, v.15, n.4, p.316–333, 1998.
- MAZO, G.; CARDOSO, F.; AGUIAR D. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e Auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.8, n.2, p.67-72, 2006.
- MAZO, G.; MEURER, S.; BENEDETTI, T. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia para América Latina**, n.18, 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000200005.
- MENDES, D. S. *Fatores motivacionais de adesão e permanência do idoso na prática da atividade física*. 2013. Dissertação (Trabalho de conclusão de curso em Educação Física) – Unisul, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça.
- MEURER, S.; MAZO, G.; BENEDETTI, T. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 2, p.299-303, 2012.
- PEIXOTO, I.; LIBERALLI, R. Aderência e permanência em um programa de atividade física no município de Amargosa – Bahia. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.6, n.34, p.197-203, 2012.

RIBEIRO, J.; CAVALLI, A.; CAVALLI, M.; POGORZELSKI, L.; PRESTES, M.; RICARDO, L. Adesão de idosos a Programas de atividade física: Motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.34, n.4, p 969-984, 2012.

STRAUB, R.; CUTOLO, M.; ZIETZ, B.; SCHÖLMERICH, J. The process of aging changes the interplay of the immune, endocrine and nervous systems. **Mechanisms of Ageing and Development**, v.122, n.14, p.1591-1611, 2001.

TEIXEIRA, R.; LIMA, W.; ANDRADE, L.; FRANÇA, F. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Revista motricidade**, v.14, n.1, p.175-178, 2018.

VIEIRA, A.; APRILE, M.; PAULINO, C. Exercício Físico, Envelhecimento e Quedas em Idosos: Revisão Narrativa. **Revista Equilíbrio Corporal Saúde**, v. 6, n. 1, p.23-31, 2014.

WHO. Active Ageing: A policy framework. Spain: OMS. 2002.

ANEXOS

ANEXO A - QUESTIONÁRIO

O questionário a seguir aborda questões com um rol das principais variáveis de adesão e permanência. O questionário é dividido em duas partes(adesão e permanência. As respostas vão de 1 a 4 na escala de Likert (1 *sem importância*, 2 *pouco importante*, 3 *importante* e 4 *importantíssimo*). As categorias relacionadas a adesão são: saúde e qualidade de vida, prática de exercícios físicos, aspectos psicossociais, bem estar, professor, uso do tempo e influência da mídia. Já na segunda parte do questionário as categorias relacionadas a permanência são: a prática do exercício, saúde, bem-estar, ambiente da prática, aspectos psicossociais, qualidade dos funcionários e os valores estéticos.

1. sem importância 2. pouco importante 3. importante 4. importantíssimo

-motivos de adesão

Adotar um estilo de vida saudável	1	2	3	4
Melhorar o desempenho físico	1	2	3	4
Auxiliar recuperação das lesões	1	2	3	4
Melhorar a saúde	1	2	3	4
Seguir orientação médica	1	2	3	4
Praticar exercícios físicos (hábito)	1	2	3	4
Melhorar a auto-imagem	1	2	3	4
Melhorar a auto-estima	1	2	3	4
Estar com os colegas	1	2	3	4
Gostar de desafios	1	2	3	4
Ser Influenciado por amigos	1	2	3	4
Sair de casa	1	2	3	4
Relaxar	1	2	3	4
Reduzir o nível de estresse	1	2	3	4
Confiar no professor	1	2	3	4
Disponibilizar tempo para a prática	1	2	3	4
Televisão	1	2	3	4
Propagandas	1	2	3	4

-motivos de permanência

Sentir prazer na prática	1	2	3	4
Sentir bem-estar	1	2	3	4
Ficar mais forte	1	2	3	4
Melhorar a postura	1	2	3	4
Manter a saúde	1	2	3	4
Aumentar o bem-estar corporal	1	2	3	4
Recuperar-se das atividades diárias	1	2	3	4
Reduzir o nível de estresse	1	2	3	4
Gostar do local prática	1	2	3	4
Sentir alegria do ambiente	1	2	3	4
Ter fácil acesso	1	2	3	4
Sentir-se realizado	1	2	3	4
Construir amizades	1	2	3	4
Ter <i>status</i> social	1	2	3	4
Aumentar contato social	1	2	3	4
Receber incentivos	1	2	3	4
Receber atenção do professor	1	2	3	4
Receber incentivos do professor	1	2	3	4
Receber atenção dos funcionários	1	2	3	4
Manter-se em forma	1	2	3	4
Emagrecer	1	2	3	4
Melhorar aparência	1	2	3	4
Parecer mais jovem	1	2	3	4

APÊNDICES

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da pesquisa: FATORES DE ADEÇÃO E PERMANÊNCIA DE IDOSAS E MULHERES DE MEIA IDADE EM PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO COLETIVO

Natureza da pesquisa: A Sra está sendo convidada a participar desta pesquisa com finalidade de analisar quais os principais motivos para aderência e permanência em programas de exercício físico coletivo. **Participantes da pesquisa:** Idosas e mulheres de meia idade participantes do GETI, **Envolvimento na pesquisa:** ao participar deste estudo a Sra permite que façamos uma entrevista em forma de questionários, a Sra tem total liberdade de recusar a participar da entrevista, e pode parar a entrevista em qualquer momento, sem que isso acarrete em qualquer tipo de prejuízo. **Sobre as entrevistas:** A entrevista será feita com base em um questionário adaptado sobre motivação em práticas esportivas. **Riscos e desconfortos:** a participação nesta pesquisa não traz implicações legais, e obedece aos critérios de ética em pesquisas com seres humanos conforme resolução 466\2012. **Confidencialidade:** Todas as informações serão confidenciais, tendo acesso somente o pesquisador e orientador. **Benefícios:** Ao participar desta pesquisa não haverá nem um benefício direto, porém estará ajudando diretamente o desenvolvimento da ciência. **Pagamento:** Não haverá nem um tipo de compensação financeira para os participantes do estudo.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa. Portanto preencha, por favor, os itens que seguem.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Eu autorizo a realização desta pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Assinatura do Responsável

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

Data __/__/__