

MOTIVOS DE ADESÃO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSAS

Recebido: 06/08/2009
Re-submissão: 14/09/2009
Aceito: 17/09/2009

KÁTIA VIRGÍNIA GOMES¹; DANIELA COELHO ZAZÁ¹

Centro Universitário de Belo Horizonte – Unibh

RESUMO

Este estudo teve como objetivo verificar os principais motivos de adesão à atividade física em um grupo de mulheres idosas. Participaram desta pesquisa 40 mulheres praticantes de atividade física há no mínimo 6 meses, tempo estabelecido como viável para classificar as idosas como adeptas da atividade física. 20 idosas pertenciam a um grupo de convivência do município de Belo Horizonte/Minas Gerais e 20 idosas faziam parte de um grupo de convivência do município de Betim/Minas Gerais. A média de idade das voluntárias foi de $69,7 \pm 7,1$ anos. Para coletar os dados utilizou-se um questionário adaptado de Chagas e Samulski (1992) composto por 2 partes distintas. A primeira parte estava relacionada com os dados demográficos e questões sobre a prática de atividade física. A segunda parte avaliava a importância dos motivos para a prática regular de atividade física. As maiores frequências associadas à adesão das idosas foram: “melhorar ou manter o estado de saúde” (92,5%), “aumentar o contato social” (85%), prevenir doenças (85%), “aprender novas atividades” (82,5%) e “aumento da auto-estima” (82,5%). As menores frequências associadas à adesão das idosas foram: “emagrecer” (37,5%), “melhorar a qualidade do sono” (20%) e reduzir o nível de estresse” (17,5%).

Palavras-chave: motivação, envelhecimento, aptidão física.

ABSTRACT

REASONS ELDERLY WOMEN ARE ENGAGED IN PHYSICAL ACTIVITY

The purpose of the present study was to verify the main reasons a group of elderly women is engaged in physical activity. Forty female participants, with the mean age of $69,7 \pm 7,1$ years old, who have been exercising for a minimum period of 6 months (time established to classify participants as engaged and physically active) took part in this study. Twenty participants are part of a physical activity group in the city Belo Horizonte, and the other twenty are from a physical activity group of the city of Betim. A questionnaire with 2 segments adapted from Chagas and Samulski (1992) was used for the data collection. The first segment has the demographic and physical activity habits data. The second segment evaluates the percentage of how important are the reasons of participating in physical activity. The most frequent answers for the reasons elderly women are engaged in physical activity are the following: health improvement/maintenance (92,5%), social interaction (85%), disease prevention (85%), learn new activities (82,5%) and self-esteem improvement (82,5%). On the other hand, weight loss (37,5%), quality of sleep improvement (20%) and stress reduction (17,5%) were the least frequent answers for the reasons elderly women are engaged in physical activity.

Key words: motivation, aging, physical fitness

INTRODUÇÃO

No Brasil, a redução das taxas de fecundidade e mortalidade, sobretudo a partir da década de 60, vem acarretando uma importante mudança na pirâmide populacional¹. A proporção de idosos vem aumentando rapidamente e segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)², em 2050, a população idosa do Brasil poderá ultrapassar os 30 milhões de pessoas e deverá representar quase 20% da população ao final deste período.

O processo de envelhecimento é acompanhado, muitas vezes, por um estilo de vida inativo, que favorece a incapacidade física e a dependência. Pesquisa recente nas capitais brasileiras mostrou que a inatividade física atinge grande parte da população idosa, totalizando 50,3% das mulheres e 65,4% dos homens acima dos 65 anos de idade³. King⁴ relata que somente uma reduzida parcela de indivíduos idosos realiza atividade física regular e em um nível recomendado, confirmando que esta situação não é exclusiva do Brasil.

Alguns autores relatam uma relação positiva entre a inatividade física e o risco de doenças crônico-degenerativas^{5,6}, enquanto outros mostram que a prática regular de atividade física apresenta uma relação inversa com risco de doenças crônico-degenerativas, além de ter um efeito positivo na qualidade de vida e em outras variáveis psicológicas^{7,8,9}.

Um dos aspectos fundamentais para proporcionar uma velhice independente e com maior qualidade de vida é a aderência a atividade física por períodos prolongados, ou seja, a realização regular de atividade física. O hábito da prática de atividade física regular não se constitui apenas em um instrumento fundamental na inibição do aparecimento de muitas alterações orgânicas que se associam ao processo degenerativo, mas auxilia também na redução de estressores psicossociais sobre o indivíduo⁸. Reconhecer a importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida de um indivíduo é muito importante, porém é necessário também conhecer os fatores que motivam os indivíduos a praticarem a atividade física regularmente¹⁰.

A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínse-

cos) e ambientais (extrínsecos)¹¹. Segundo Freitas et al.¹² a busca pela prática de exercícios físicos em programas para promoção de saúde vem crescendo na atualidade, porém a procura pelos indivíduos idosos ainda é menor quando comparada com indivíduos mais jovens. Como o mercado começa a exigir profissionais cada vez mais especializados para atender este público, é importante considerar que a competência profissional não só demanda do domínio técnico, mas também da capacidade de motivar, ajudar e orientar adequadamente, proporcionando uma permanência prazerosa dos idosos nas atividades físicas. Sendo assim, cabe ao profissional de Educação Física buscar mais conhecimentos teóricos no campo do envelhecimento para poder compreender as necessidades dessa clientela e desenvolver um trabalho mais direcionado, de acordo com seus interesses.

Para que se consiga orientar e direcionar de forma mais efetiva o idoso para uma determinada modalidade de atividade física, assim como, auxiliá-lo na escolha desta modalidade, respeitando seus interesses individuais é necessário considerar os fatores que motivam os indivíduos a praticarem atividade física regularmente. Entretanto, são vários os fatores que motivam as pessoas a iniciarem e a manterem-se em um programa de atividade física¹³.

Diferentes estudos foram realizados nesta década com o objetivo de identificar os principais motivos de adesão a programas de atividade física^{8,10,14,15,16,17,18}, entretanto, poucos foram realizados com idosos^{12,13,19,20} e nenhum estudo envolvendo somente mulheres idosas, que são maioria na faixa etária acima de 60 anos²¹.

Estudos anteriores^{12,13,19,20} verificaram que os motivos “indicação de amigos”, “melhorar a saúde”, “melhorar a saúde física e mental” e o “relacionamento” são os mais importantes para os idosos avaliados iniciarem a prática de atividade física. Comparando os resultados desses estudos é possível verificar que os principais motivos são semelhantes, podendo ser divididos em duas categorias¹⁹: motivos de saúde (“melhorar a saúde” e “melhorar a saúde física e mental”) e incentivo à rede social (“indicação de amigos” e “relacionamento”). Nos estudos anteriores a amostra foi constituída por idosos de ambos os gêneros^{12,13,19,20}. Desta forma, o presente estudo pretende verificar

os principais motivos de adesão à atividade física para um grupo de mulheres idosas.

MÉTODOS

Participaram desta pesquisa 40 mulheres idosas, praticantes de atividade física a no mínimo 6 meses, tempo estabelecido como viável para classificar as idosas como adeptas a atividade física¹². Todas as idosas participavam de programas sociais voltados à promoção da saúde. Vinte idosas pertenciam a um grupo de convivência do município de Belo Horizonte/Minas Gerais e 20 idosas faziam parte de um grupo de convivência do município de Betim/Minas Gerais. A média de idade das 40 voluntárias foi de $69,7 \pm 7,1$ anos. Todas as idosas foram informadas dos objetivos e procedimentos, leram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, concordando em participar como voluntária na pesquisa. A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do Centro Universitário de Belo Horizonte – Uni-bh (protocolo nº 076/2006).

O estudo é de caráter descritivo e para coletar os dados foi utilizado um questionário adaptado²² composto por 2 partes distintas. A primeira parte está relacionada com os dados demográficos e questões relacionadas à prática de atividade física. A segunda parte diz respeito à importância dos motivos para a prática regular de atividade física. As respostas da segunda parte foram classificadas pelos indivíduos por meio de uma escala de importância: 0 (zero) para nenhuma importância, 1 (um) para pouca importância, 2 (dois) para importante e 3 (três) para muito importante.

Inicialmente foi feito um contato prévio com os responsáveis pelos grupos de convivência, os objetivos da pesquisa foram explicados e foi solicitada uma autorização para realização da mesma por meio da assinatura de uma “Carta de Ciência”. Após a autorização foram feitas visitas para aplicação dos questionários. A aplicação dos questionários foi feita no próprio local de prática de atividade física, nos quais as voluntárias estavam vinculadas. Os objetivos e procedimentos metodológicos foram apresentados às voluntárias, enfatizando o caráter anônimo da pesquisa. A aplicação do questionário foi feita por uma das pesquisadoras, que abordava as idosas no início da atividade

física. As idosas se limitaram a responder às perguntas contidas no instrumento e determinaram o grau de importância de cada motivo, de acordo com a escala adotada.

Foram realizadas análises descritivas com média, desvio padrão, distribuição de frequência e percentual. A análise foi feita com auxílio do programa Microsoft Office Excel 2003.

RESULTADOS

No presente estudo a amostra foi composta somente por mulheres com idade média de $69,7 \pm 7,1$ anos. Desse total, 75% das idosas são aposentadas sendo que o tempo médio de aposentadoria é de $12,3 \pm 10,4$ anos. Atualmente, 87% são donas de casa, 9% exercem atividades no mercado informal e 4% ocupam o tempo livre como voluntária em atividades realizadas na comunidade. Em relação ao estado civil da amostra pode ser observado na **Tabela 1** que a maioria (50%) das idosas é viúva.

O tempo médio de prática de atividade física é de $5,7 \pm 3,6$ anos e a frequência semanal média é de $2,6 \pm 0,9$ vezes com uma duração média de 60 minutos por sessão. Quanto à atividade física, 43% das participantes realizam ginástica e dança, 23% ginástica e caminhada, 15% participam somente da ginástica, 10% ginástica e hidroginástica, 5% realizam ginástica, caminhada e dança, 2% ginástica e outras atividades, 2% somente outras atividades.

Na **Tabela 2** estão apresentadas as frequências e os valores percentuais referentes aos motivos de adesão das idosas aos programas de atividade física. É possível verificar que as maiores frequências associadas à adesão das idosas foram associadas aos motivos: “melhorar ou manter o estado de saúde” (92,5%), “aumentar o contato social” (85%), prevenir doenças (85%), “aprender novas ativida-

Tabela 1

Valores percentuais referentes ao estado civil da amostra.

	N	%
Viúva	20	50,0
Casada	15	37,5
Divorciada	2	5,0
Solteira	3	7,5
TOTAL	40	100

Tabela 2

Frequências e valores percentuais referentes aos motivos de adesão das idosas aos programas de atividade física.

MOTIVOS	Nenhuma importância		Pouca importância		Importante		Muito importante	
	f	%	f	%	f	%	f	%
1 Aumentar o contato social	0	0	0	0	6	15,0	34	85
2 Melhorar/ manter estado de saúde	0	0	0	0	3	7,5	37	92,5
3 Por indicações médicas	3	7,5	2	5,0	12	30,0	23	57,5
4 Evitar a solidão	6	15,0	2	5,0	6	15,0	26	65
5 Prevenir doenças	1	2,5	1	2,5	4	10,0	34	85
6 Ocupar o tempo livre	2	5,0	3	7,5	7	17,5	28	70
7 Aumentar o bem estar geral	0	0	0	0	9	22,5	31	77,5
8 Reduzir o nível de estresse	7	17,5	1	2,5	5	12,5	27	67,5
9 Emagrecer	15	37,5	4	10,0	4	10,0	17	42,5
10 Melhorar a qualidade de vida	0	0	0	0	8	20,0	32	80
11 Prevenir ansiedade e depressão	2	5,0	2	5,0	5	12,5	31	77,5
12 Melhorar a postura	0	0	1	2,5	13	32,5	26	65
13 Aumentar a auto-estima	0	0	1	2,5	6	15,0	33	82,5
14 Aprender novas atividades	0	0	1	2,5	6	15,0	33	82,5
15 Melhorar a resistência física	0	0	1	2,5	8	20,0	31	77,5
16 Aumentar a força muscular	2	5,0	3	7,5	10	25,0	25	62,5
17 Tornar-se mais independente	3	7,5	2	5,0	8	20,0	27	67,5
18 Por prazer pela atividade física	0	0	0	0	12	30,0	28	70
19 Melhorar a qualidade do sono	8	20,0	2	5,0	8	20,0	22	55
20 Aumentar a disposição geral	6	15,0	2	5,0	6	15,0	26	65
21 Fazer novas amizades	0	0	0	0	8	20,0	32	80
22 Combater o sedentarismo	2	5,0	0	0	8	20,0	30	75

des” (82,5%) e “aumento da auto-estima” (82,5%). Já as menores frequências associadas aos motivos para a adesão das idosas foram: “emagrecer” (37,5%), “melhorar a qualidade do sono” (20%) e reduzir o nível de estresse” (17,5%).

DISCUSSÃO

Determinantes pessoais e características sócio-demográficas podem identificar pessoas que provavelmente terão maior resistência para participação em programas de atividade física, parecendo influenciar a adesão inicial ao exercício²³. Quanto ao perfil sócio-demográfico dos idosos, verificou-se em estudos anteriores^{12,13,19,20} que a amostra foi composta por idosos de ambos os gêneros. No presente estudo a amostra foi constituída apenas por mulheres, sendo assim, diferenças nos motivos iniciais de adesão poderiam ser esperadas. Entretanto, essa diferença não aconteceu e uma explicação

para isso é que nos estudos citados anteriormente, apesar da amostra ser composta por indivíduos de ambos os gêneros, a maioria era do gênero feminino. No estudo de Andreotti e Okuma¹⁹ foram 32 mulheres e 12 homens; no estudo de Cardoso et al.²⁰ 11 mulheres e 2 homens; no estudo de Freitas et al.¹² 83 mulheres e 37 homens e no estudo de Mazo et al.¹³ 53 mulheres e 7 homens.

Em relação à faixa etária, a média de idade no presente estudo foi de $69,7 \pm 7,1$ anos. Nos estudos citados anteriormente^{13,19,20} as médias de idade dos grupos avaliados foram, respectivamente, $69,5 \pm 5,9$ anos, $69,6 \text{ anos} \pm 4,8$ anos e $71,1 \pm 5,75$ anos. Freitas et al.¹² apresentaram somente a idade mínima e máxima do grupo avaliado (60 a 85 anos). É possível observar que os grupos avaliados nos diferentes estudos são semelhantes em relação à idade média. Em relação ao estado civil, pode-se verificar que a maioria da amostra avaliada neste estudo é viúva. Nos estudos anteriores^{13,19,20} a maioria

dos voluntários era casada. Essa diferença pode ser explicada pelo fato da amostra do presente estudo ser do gênero feminino e existe evidência de que as mulheres representam a maioria dos idosos no país. A principal razão disso é explicada pelo diferencial de mortalidade que determina uma vida média mais elevada para as mulheres²¹. Estudos futuros deverão ser desenvolvidos para investigar o nível da relação entre o estado civil e a adesão à prática de atividade física.

Os motivos mais importantes verificados neste estudo para as idosas estarem praticando neste momento atividade física, foram: “melhorar ou manter o estado de saúde” (92,5%), “aumentar o contato social” (85%), “prevenir doenças” (85%), “aprender novas atividades” (82,5%) e “aumento da auto-estima” (82,5%). Esses motivos podem ser divididos em duas categorias¹⁹: motivos de saúde (“melhorar ou manter o estado de saúde” e “prevenir doenças”) e incentivo à rede social (“aumentar o contato social”, “aprender novas atividades” e “aumento da auto-estima”). Esses resultados corroboram os achados de Freitas et al.¹², Mazo et al.¹³ e Cardoso et al.²⁰. Nos estudos¹²⁻¹³ o principal motivo de adesão a atividade física foi, respectivamente, “melhorar a saúde” (84,2%) e “melhorar a saúde física e mental” (33,3%). Na pesquisa de Cardoso et al.²⁰ a “melhora da saúde” e a “orientação médica” estão entre os três principais motivos citados pelos avaliados, representando cada um 23,5% das respostas.

A importância dos motivos relacionados à saúde é consistente com as informações disponíveis na literatura. Cientistas 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 envelhecimento²⁴. Já existe um consenso de que a atividade física regular pode prevenir ou minimizar complicações decorrentes do processo de envelhecimento, como por exemplo, o aparecimento das doenças crônico-degenerativas ou outras que venham limitar o idoso na execução de suas atividades da vida diária^{7,8,9}. O grupo pesquisado demonstra ter consciência dos benefícios desta prática para melhorar ou manter o estado de saúde, pois o tempo médio de prática de atividade física do grupo pesquisado

(5,7 ± 3,6 anos), aliado à frequência semanal média (2,6 ± 0,9 vezes) demonstra existir uma regularidade na prática das atividades.

A relevância dos motivos relativos ao incentivo a rede social também encontra respaldo na literatura. Do ponto de vista social, o envelhecimento é geralmente, marcado por pequenos eventos de perdas e mudanças (morte de familiares e amigos, afastamento do mercado de trabalho com a aposentadoria, isolamento). Tais ocorrências levam pessoas idosas a buscarem espaços que possam oferecer experiências mais positivas e encorajadoras nesta fase da vida. Programas de atividades físicas apresentam importante papel social, na medida em que oferecem locais que propiciam as trocas de experiências, afetos, novas amizades^{25,26}.

Os resultados do presente estudo corroboram ainda aqueles verificados por Cardoso et al.²⁰. Naquele estudo, 13 idosos foram avaliados e o principal motivo de adesão ao programa de atividade física foi o “relacionamento”. No presente estudo, os motivos “aumentar o contato social” (85%) e “fazer novas amizades” (80%) também foram avaliados como muito importante para a prática de atividade física. Para alguns idosos, estar vinculado a compromissos talvez seja o único meio de manter-se ligado ao mundo da convivência, evitando isolamento, comum nessa fase da vida²⁵.

Outro aspecto importante neste contexto diz respeito às necessidades e individualidades com o avanço da idade. Ao analisar estudos sobre adesão a prática de atividade física na população mais jovem é possível verificar que o principal motivo está relacionado aos padrões estéticos vigentes na atualidade. Em um estudo com 50 pessoas na faixa etária de até 24 anos¹⁴, o motivo principal para a adesão à prática de atividade física em academias incide sobre as questões estéticas (26,67%). Resultados semelhantes foram observados em um grupo de 83 pessoas na faixa etária de 18 a 36 anos¹⁷, onde o principal motivo determinante à prática de atividade física em academias de ginástica foi questões estéticas com 50,6%. No estudo de Santos e Knijnik¹⁶, apesar do principal motivo de adesão dos avaliados não ser de cunho estético, os mesmos demonstraram preocupação com a imagem corporal, pois o motivo “estética” foi citado por 11% dos 30 entrevistados como determinante a adesão. Os mesmos tinham idade entre 40 e 60 anos. Esses re-

sultados diferem dos achados do presente estudo. O motivo “emagrecer”, que pode estar relacionado com questões estéticas foi avaliado por 37,5% das voluntárias deste estudo como sem importância para a adesão ao programa de atividade física.

No estudo de Santos e Knijnik¹⁶ o motivo que apresentou maior percentual de influência na adesão foi “Lazer/qualidade de vida” com 44% e o segundo motivo foi “orientação e/ou prescrição médica” com 34%. Esses resultados mostram que com o aumento da idade as preocupações relacionadas à saúde também aumentam, visto que a amostra deste estudo foi constituída por pessoas com idade entre 40 e 60 anos. Esses resultados vão de encontro aos verificados no presente estudo, pois 85% e 80% das voluntárias afirmaram que “prevenir doenças” e “melhorar a qualidade de vida” são, respectivamente, fatores muito importantes para a adesão a atividade física.

As informações obtidas sobre os motivos de adesão a atividade física em idosos tornam-se importante para auxiliar os profissionais de Educação Física no direcionamento das diferentes intervenções e programas de atividade física para esta po-

pulação específica.

Uma limitação importante deste trabalho foi que a amostra que o compõe não é aleatória e representativa da população. Sendo assim, são necessários futuros estudos para um melhor entendimento dos motivos de adesão à atividade física em mulheres idosas.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo sugerem que os motivos considerados muito importantes para as idosas estarem praticando atividade física envolvem a melhora ou manutenção do estado de saúde e profilaxia de doenças, indicando que os motivos relativos à saúde representam um fator imprescindível para a adesão a um programa de atividade física. Motivos relacionados com a dimensão social, referentes ao contato social, aprendizagem de novas atividades e aumento da auto-estima também representam aspectos de similar importância para a adesão de mulheres idosas a um programa de atividade física.

REFERÊNCIAS

- 1 Utiyama L, Teixeira L. Efeitos de um programa de atividades motoras nas variáveis da função pulmonar de idosos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 2002;7:14-23.
- 2 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil – 2002. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/perfidosos2000.pdf> Acessado em 16 de julho de 2009.
- 3 Ministério da Saúde. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico – 2007. Disponível em http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/vigitel2007_final_web.pdf Acessado em 16 de julho de 2009.
- 4 King AC. Interventions to Promote Physical Activity by Older Adults. *Journals of Gerontology*. 2001;56A(Special Issue II):36–46.
- 5 Cardoso AM, Mattos IE, Koifman RJ. Prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares na população Guaraní-Mbyá do Estado do Rio de Janeiro. *Caderno de Saúde Pública*. 2001;17: 345-354.
- 6 Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2001;7:2-13.
- 7 Mazzeo RS, Cavanagh P, Evans WJ, et al. Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 1998;30:300-305.
- 8 Samulski DM, Noce F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 2000;5:5-21.
- 9 Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*. 2006;174: 801-809.
- 10 Costa IT, Samulski DM, Noce F, Costa VT. A importância da atividade física para manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas universidades a praticarem exercícios. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 2003;8:52-61.
- 11 Samulski DM. *Psicologia do esporte*. 1ª ed. São

- Paulo: Editora manole Ltda, 2002
- 12 Freitas CMSM, Santiago MS, Viana AT, Leão AC, Freyre C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 2007;9:92-100.
 - 13 Mazo G, Cardoso F, Aguiar D. Programa de Hidroginástica para idosos: motivação, auto estima e auto-imagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano*. 2006;8:67-72.
 - 14 Tahara AK, Schwartz GM, Silva KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 2003;11:7-12.
 - 15 Madeira M, Teixeira R, Ruffoni R, Motta A. Motivação e aderência nas atividades físicas e esportivas nas academias da cidade Cabo Frio/ R. J. Laboratório de estudos do esporte / LABESPORTE – UCB/R.J., 2006 Disponível em www.equiperuffoni.com.br/artigos Acessado em 22 de março de 2007.
 - 16 Santos SC, Knijnik JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 2006;5:23-34.
 - 17 Araujo AS, Pimenta FHR, Baraúna MA, et al. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. *Revista digital, Buenos Aires*, 2007;12, disponível em www.efedeportes.com. Acessado em 26 de agosto de 2008.
 - 18 Milagres ÉF, Valle AA, Carvalhais EP, Zazá DC. Motivos de adesão a atividade física em academias de ginástica. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. 2009;8:143-148.
 - 19 Andreotti M, Okuma S. Perfil Sócio-Demográfico e de Adesão Inicial de Idosos Ingressantes em um Programa de Educação Física. *Revista Paulista de Educação Física*. 2003;17:142-153.
 - 20 Cardoso AS, Borges LJ, Mazo GZ, Benedetti TB, Kuhnen AB. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. *Revista Movimento*. 2008;14:225-239.
 - 21 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Perfil das mulheres responsáveis pelos domicílios no Brasil - 2002. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfil-da-mulher/perfilmulheres.pdf> Acessado em 16 de julho de 2009.
 - 22 Chagas MH, Samulski DM. Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica de Belo Horizonte. In: I semana de iniciação científica da UFMG. Anais. Belo Horizonte, 1992.
 - 23 Martin KA, Sinden AR. Who will stay and who will go? A review of older adults adherence to randomized controlled trials of exercise. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2001;9:91-114.
 - 24 American College of Sports Medicine (ACSM). Position stand on exercise and physical activity for older adults. *Medicine Science Sports Exercise*. 1998;30:992-1008.
 - 25 Okuma SS. O idoso e a atividade física. Campinas: Papirus, 1998.
 - 26 Meirelles MEA. A atividade física na terceira idade. Rio de Janeiro: 3ª ed. Sprint, 2000.

CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

As autoras contribuíram de maneira equivalente na elaboração e execução do projeto, assim como na redação do presente artigo.

CORRESPONDÊNCIA

Daniela Coelho Zazá

Rua Alsácia 124 - apt 402B - Minas Brasil
Cep 30730-140 - Belo Horizonte – MG
Telefone: (31) 34649457 - Celular: (31) 96128857
e-mail: zazadaniela@hotmail.com