

MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA DE IDOSOS EM DIFERENTES PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA CIDADE DE CRICIÚMA/SC

MEMBERSHIP STATEMENT AND ELDERLY GRIP IN DIFFERENT PHYSICAL EXERCISE PROGRAMS IN CRICIÚMA CITY / SC

Fabício Burin Josefino

RESUMO

O objetivo da pesquisa foi analisar e descrever os motivos que levam idosos a ingressarem e permanecerem em programas de exercícios físicos. Participaram da pesquisa 54 idosos, sendo 41 mulheres com idade média de 66 anos e 13 homens com idade média de 68 anos, todos moradores da cidade de Criciúma/ SC. A pesquisa é de caráter descritivo e para a coleta de dados foi aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas. Os resultados mostram que os principais motivos de adesão à prática do exercício físico foram à procura por saúde com 21,95% e o bem estar pessoal com 12,19%. Já os principais motivos de aderência para as mulheres foram a saúde em geral com 75,60% e a convivência com outras pessoas com 14,63%. Os homens também responderam que os principais motivos de adesão, com 23,07% apontaram a iniciativa própria, o incentivo da família e a indicação de amigos, respectivamente. Já os motivos principais de aderência passam pela busca de saúde em geral com 76,92% e a convivência com outras pessoas com 23,07%. Através deste estudo foi possível concluir que os idosos estão participando, aderindo e permanecendo nos programas sociais que objetivam a melhora da saúde, a convivência com outras pessoas, o apoio de amigos e familiares e, principalmente, a iniciativa própria para começarem e permanecerem nos programas sociais oferecidos na cidade de Criciúma - SC.

Palavras-chave: Envelhecimento. Exercício físico. Adesão e aderência.

ABSTRACT

The objective of the research was to analyze and describe the reasons why older people enter and remain in physical exercise programs. The participants were 54 elderly and 41 women with a mean age of 66 years and 13 men with an average age of 68, all residents of the city of Criciúma/SC. The research is descriptive and data collection was a questionnaire with open and closed questions. The results show that the main reasons for adherence women are overall health with 75.60 % and coexistence with others with 14.63%. Already, the reason of accession to the practice of physical exercise were health by looking with 21.95% and personal well-being with 12.19%. Men also reported that the main reasons are adhesion by the search for overall health with 76.92 % and coexistence with others with 23.07%. For the main reason of accession, 23.07 % of the men pointed his own initiative, the encouragement of family and friends indication, respectively. Through this study it was concluded that the elderly are participating, joining and remaining in social programs that aim to improve health , living with other people, the support of friends and family, and especially his own initiative to start and remain in the programs social offered in the city of Criciúma -SC.

Keywords: *Aging. Exercise. Accession and adherence .*

1 INTRODUÇÃO

No processo de envelhecimento acontecem várias alterações no corpo humano e, conseqüentemente, novas adaptações devem ser trabalhadas a fim de auxiliarem essas transformações.

“O envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida e doenças crônicas) que interagem influenciando a maneira pela qual envelhecemos” (CORAZZA, 2001, p.19).

Todo ser humano passa por esta fase na vida e, à medida que o tempo avança, o corpo sofre várias alterações. Neste sentido, Zimmerman (2000, p. 21) ressalta que “[...] envelhecer pressupõe alterações físicas, psicológicas e sociais nos indivíduos. Tais alterações são naturais e gradativas.”

No envelhecimento, um fator primordial na vida do idoso é a família, uma vez que, ao ter familiares por perto o mesmo irá sentir-se protegido e confortável. No entanto, o idoso necessita ter um espaço só para si, no qual sua intimidade seja respeitada, desse modo, a família deve tratá-lo como um adulto e não como uma criança. Importante destacar que o bom relacionamento familiar e social, motiva cada vez mais o idoso a querer estar sempre ativo, praticando atividades, passeando e se divertindo sem ter medo ou receio do que a sociedade pensa a seu respeito, ou seja, quanto mais motivado estiver para fazer algo que lhe cause bem estar, mais se sentirá motivado para buscar novos objetivos em sua vida.

A motivação é a mola propulsora do ser humano. Em outras palavras, é a motivação que estimula os indivíduos a agir. No passado, acreditava-se que essa força precisava ser “injetada” nas pessoas. Atualmente estudos comprovam que cada um de tem motivações próprias, geradas por

fatores distintos. Neste contexto, Heller (1999, p. 6) afirma que, “[...] o indivíduo pode ser motivado em níveis diferentes, intrinsecamente, extrinsecamente, ou ainda, amotivado”.

A motivação intrínseca ocorre quando o indivíduo se interessa, sente prazer em realizar determinada atividade. A motivação extrínseca faz com que o indivíduo execute uma tarefa para ser recompensado, ele não gosta da tarefa em si, mais faz para ganhar algo em troca. A amotivação é caracterizada pela presença de pensamentos pessimistas e pela sensação de desânimo, que surgem na sequência da generalização de experiências negativas vivenciadas, podendo ser próprias ou alheias ou causadas pela auto percepção de incapacidade para alcançar os objetivos desejados. Como tal, a amotivação pode ser nociva quando se converte numa tendência recorrente e constante na vida de uma pessoa, podendo inclusive afetar o seu estado de saúde (HELLER, 1999). Nos dias atuais, a procura pela prática de exercício físico vem crescendo cada vez mais, sendo que esta procura está relacionada a busca por uma vida saudável, prevenção de doenças e outros fatores que auxiliam em uma vida ativa.

O exercício físico vem para auxiliar o idoso a enfrentar as dificuldades diárias, fazendo também com que o mesmo mantenha um bom convívio social, ou seja, ao frequentar uma academia para a prática de exercícios físicos, o idoso se sente motivado para planejar e ter objetivos na sua vida. O convívio com outras pessoas da sua idade irá torná-lo mais feliz, além de melhorar seu bem estar geral. Entende-se que a adesão à prática de exercícios físicos é o primeiro contato do sujeito com o programa, quando ele se matricula para começar a praticar exercícios físicos. Já a aderência se

configura como sendo quando os sujeitos se mantem nos programas de exercícios físicos, aderindo ao mesmo.

Registra-se, entretanto que antes do idoso praticar exercícios físicos regularmente, é necessário conhecer os benefícios que esta prática irá lhe proporcionar e que comportamento deverá desenvolver para uma prática adequada. Deste modo, este estudo de caráter descritivo, por meio de uma pesquisa de campo teve como objetivo analisar e descrever os motivos que levam os idosos a ingressarem e continuarem em programas de exercícios físicos.

Para dar conta deste objetivo, foram elaborados os seguintes objetivos específicos: a) pesquisar os benefícios que o exercício físico proporciona na vida dos idosos; b) identificar porque os idosos continuam praticando o exercício físico; c) analisar se o local da prática do exercício físico fica perto do lar dos participantes e se isso facilita o acesso a prática do mesmo.

2 METODOLOGIA

Este estudo configurou-se como sendo de caráter descritivo, uma vez que buscou analisar as características de um grupo. Gil (2008) registra que a pesquisa descritiva tem como objetivo descrever as características de determinada população ou fenômeno ou estabelecer relações entre variáveis.

Conforme o autor, uma das características da pesquisa descritiva está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados. Desse modo, os sujeitos investigados apresentaram idade entre 60 e 80 anos, eram de ambos os sexos e participavam de programas de exercícios físicos na cidade

de CRICIÚMA/SC.

Os mesmos foram convidados a participar da pesquisa de maneira voluntária, assinando o Termo de Consentimento Livre Esclarecido que orientou sobre a forma como o questionário seria aplicado. Participaram da amostra 54 idosos inscritos em programas de exercícios físicos oferecidos pela AFASC e UNESCO. Estima-se que a população total dos programas juntos, seja de 400 idosos. Os programas que cederam seus espaços para a realização da pesquisa foram: Bola pra frente e o PAMSI na UNESCO e o programa da AFASC em movimento, sendo que no programa da AFASC foram selecionados apenas 3 bairros para serem aplicados os questionários.

Acerca do questionário, registra-se que o mesmo continha 25 perguntas, sendo 10 perguntas abertas e 15 fechadas e que foram elaboradas a partir dos objetivos da pesquisa e validado por três pesquisadores que estudam sobre o tema. A coleta de dados foi realizada no mês de setembro de 2014 nos períodos vespertino e noturno. Todos os interessados em participar da pesquisa, após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, levaram os questionários para casa e devolveram os mesmos na semana seguinte, ficando, dessa forma, livres da interferência do pesquisador.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

O estudo buscou saber o perfil dos idosos participantes de programas de exercícios físicos na cidade de Criciúma/ SC, tipo de exercício, duração, frequência, local e tempo; motivos de aderência e adesão, assim como os benefícios biológicos, psicológicos e sociais, além de buscar saber se

o local da prática fica perto da residência dos praticantes e, se por este motivo, facilita o acesso aos programas de exercícios físicos oferecidos na cidade.

Para os profissionais da Educação Física é de extrema importância conhecer cada indivíduo, sabendo seu perfil, suas limitações, bem como os motivos de adesão e aderência às práticas de exercícios físicos, pois essas informações permitem saber se a pessoa está tendo melhoras na sua vida de modo geral.

A Tabela 1 (Apêndice 1) apresenta os dados de identificação dos sujeitos da pesquisa. Dos 54 sujeitos pesquisados, 75,9% (41 indivíduos), são mulheres, com idade média de 66 anos. Em relação ao estado civil, das mulheres são casadas, 4,87% são solteiras, 29,26% viúvas e 9,75% são separadas. A maioria das mulheres que mora com o marido corresponde a 43,9% das entrevistadas, 21,95% moram com os filhos, 19,51% moram sozinhas e 14,63% moram com a família.

Referente à escolaridade, 39,02% das mulheres não terminaram o ensino fundamental, 29,26% possuem o ensino fundamental completo, 12,19% não concluíram o ensino médio, 9,75% concluíram o ensino médio, 2,43% fizeram o ensino superior e 7,31% não concluíram o ensino superior.

Os homens correspondem a 24% (13 indivíduos), com idade média de 68 anos. Em relação ao estado civil, 92,3% dos homens são casados e 7,69% são viúvos. A maioria dos homens moram com a esposa perfazendo um total de 61,53%, seguido 30,76% que moram com a família e 7,69% que moram com os filhos.

A respeito do grau de escolaridade, 46,15% não concluíram o ensino fundamental, 7,69% concluíram o ensino fundamental, 23,07% não concluíram

o ensino médio, 15,38% concluíram o ensino médio e apenas 7,69% concluíram o ensino superior.

Observando os dados acima, pode-se afirmar que a maioria dos idosos são casados e moram com o cônjuge. Referente à escolaridade, a maioria não terminou o ensino fundamental.

Comparando estes dados com o estudo de Andreotti e Okuma (2003), observa-se que em relação ao sexo e ao estado civil, os estudos são semelhantes, uma vez que as mulheres têm maior participação em programas de exercícios físicos que os homens. A maioria dos sujeitos são casados. A única diferença observada foi a escolaridade que no estudo de Andreotti e Okuma (2003), o maior percentual estava nos sujeitos que tinham o ensino fundamental completo e, neste estudo, os idosos de ambos os sexos não terminaram o ensino fundamental.

Na tabela 2 (Apêndice 2), os dados obtidos revelam que o G1 prática zumba, o G2 prática hidroginástica e treinamento funcional, o G3 prática apenas treinamento funcional e o G4 prática hidroginástica, todos os grupos citados são do sexo feminino. A duração dos exercícios físicos é de uma hora, sendo duas vezes por semana. Em termos percentuais, 19,51% das mulheres participam de projeto da AFASC e 80,48% participam de projetos desenvolvidos na UNESCO. O tempo de prática e participação do projeto também foi pesquisado constatando-se que 29,26% das entrevistadas participam dos programas há 6 meses, 4,87% há 1 ano, 17,07% há 2 anos, 9,75% há 3 anos e 39,02% participam a mais de 3 anos desses projetos. O G5 que são os sujeitos masculinos, praticam hidro e treinamento funcional, tendo também a duração de uma hora de prática e 2 vezes por semana. Os

participantes de projetos da UNESCO informam que 7,69% ingressou há 6 meses, 38,46% há 2 anos, 15,38% participam há 3 anos e 38,46% estão no projeto a mais de 3 anos.

Independente do programa e do exercício físico oferecido aos idosos, os mesmos devem ser organizados de forma que proporcionem ao idoso a melhora na sua qualidade de vida, levando os mesmos a serem respeitados e tratados como seres humanos repletos de sabedoria por tudo que já fizeram e continuam fazendo na sociedade em que estão inseridos.

Os dados da pesquisa de Araújo, Sales e Júnior (2008) mostram que os idosos aderiram ao programa de exercício físico há 6 meses e a frequência é de 3 vezes por semana, tendo como principal atividade a musculação.

A tabela 3 (Apêndice 3) apresenta os motivos de adesão dos idosos nas práticas de exercício físico. Para as mulheres o principal motivo de adesão foi pela recomendação médica com 29,26%, e 21,95% buscou melhora da saúde. Para os homens, os principais motivos foram: a iniciativa própria, o incentivo da família e a indicação de amigos, todos respectivamente com 23,07% e a recomendação médica e a saúde com 15,38% cada.

Weinberg e Gould (2001, p. 76-77) descrevem que, “[...] os fatores motivacionais dependem do que cada indivíduo está querendo alcançar na prática de um determinado exercício.”

Uma análise mais detalhada dos dados obtidos na Tabela 4 permite perceber que as mulheres aderiram por serem orientadas pelos seus médicos e também para melhorar a saúde, diferentemente dos homens que aderiram aos projetos por vontade própria e conscientização de que o exercício físico lhes proporciona uma melhora em sua vida no geral.

Tecendo comparações entre essa pesquisa e o estudo feito por Ribeiro et.al (2012) constata-se que os motivos de adesão foram iguais, uma vez que também obteve resultados maiores para os fatores “recomendação médica e a melhora da saúde”.

Na tabela 4 (Apêndice 4), os principais motivos de aderência de acordo com as mulheres entrevistadas foram a busca pela saúde em geral (75,6%) e o convívio com outras pessoas (14,63%). Para os homens, 76,92% aderiram a prática pela busca da saúde em geral e 23,07% pelo convívio com outras pessoas.

Para Saba (2001 p. 62), ao aderir a um plano de prática continuada de exercícios físicos, “[...] o indivíduo tem a possibilidade de comprometer-se também com a pratica de outras atividades igualmente benéficas à saúde.”

Silva e Pereira (2010) entende que são vários os fatores que permeiam a discussão sobre a aderência à prática de atividades nos tempos atuais, no entanto, “[...] na fase adulta esse processo envolve inúmeras variáveis, tais como fatores biológicos, psicológicos, demográficos, cognitivos, emocionais, culturais e sociais.” Assim, quando os idosos percebem a melhora que está ocorrendo com a prática dos exercícios físicos, se sentem mais estimulados a continuar com essas práticas.

Na tabela 5 (Apêndice 5), os resultados quanto aos benefícios psicológicos mostram que para as mulheres os principais benefícios psicológicos são mais disposição para as atividades da vida diária com 46,34% e o aumento da autoestima com 36,58%. Acerca dos benefícios biológicos, as mulheres entrevistadas responderam que os principais benefícios foram o aumento da força para desenvolver as atividades da vida diária com 36,58% e

a melhora no condicionamento físico com 26,82%. E os principais benefícios sociais foram o aumento do relacionamento com outras pessoas com 46,34% e 24,39% sentiu mais disposição para realizar outras atividades.

Para os sujeitos do sexo masculino os principais benefícios psicológicos são a disposição para as atividades da vida diária com 69,23% e o aumento da autoestima com 30,76%. Já, os benefícios biológicos principais foram a melhora no condicionamento físico com 46,15% e a melhora da postura com 30,76%. Os principais benefícios sociais para os homens foram o aumento do relacionamento com outras pessoas com 84,61% e o fato de se sentirem mais independentes e mais úteis com 7,69%, respectivamente.

Analisando os dados obtidos com essa questão constata-se que tanto para os homens como para as mulheres, os benefícios psicológicos, biológicos e sociais estão relacionados com a autoestima, a melhora do físico e o relacionamento com outras pessoas. O estudo realizado por Vieira et al (2014) mostrou que os entrevistados entendem como principal benefício da prática do exercício a questão da melhora da saúde em geral, o aumento da autoestima e disposição para o trabalho ao contrário do que foi constatado nessa pesquisa.

Entretanto, cumpre ressaltar que o exercício físico vem para auxiliar o idoso e enfrentar não apenas os problemas de saúde, mas também ajudam a manter um bom convívio social, evitando que o mesmo se sinta sozinho ao mesmo tempo em que o motiva a fazer planos e estabelecer objetivos que tornem sua vida mais feliz e obtenha melhora em seu bem estar geral.

A tabela 6 (Apêndice 6) buscou saber se o local da prática fica próximo à residência dos praticantes e participantes dos projetos de exercícios

físicos.

Nesse sentido, 58,53% das mulheres afirmaram que os locais das práticas não ficam perto de suas residências enquanto 41,46% moram próximos aos locais das práticas de exercícios físicos. Quanto aos homens, 76,92% responderam que não moram perto dos locais onde praticam os exercícios físicos e 23,07% afirmaram morar próximos.

As respostas permitem concluir que para os idosos que moram longe do local da prática do exercício físico, não deixam de frequentar o mesmo, porque o acesso é facilitado pelos transportes públicos e a cooperação dos filhos para que cheguem até o local, mas, certamente, para aqueles que moram próximos, o acesso e permanência se torna muito mais fácil.

4 CONCLUSÃO

Este estudo centrou seu objetivo nos motivos que levam os idosos a ingressarem e permanecerem em programas de exercícios físicos. Os resultados obtidos com o questionário, permitiu concluir que os idosos ingressam ou participam das práticas de exercícios físicos, por recomendação de seus médicos, em busca da saúde, alguns por iniciativa própria ou por incentivo da família e dos amigos, esses são os principais motivos apontados pelos idosos como sendo os principais motivos de adesão aos programas de exercícios físicos.

Para aderirem ou manter-se na prática, ou seja, para não desistir de participar da prática de exercícios físicos, a saúde em geral e a convivência com outras pessoas foram os principais motivos para continuarem na prática

dos exercícios físicos, até mesmo porque muitos idosos vivem sozinhos ou são ignorados pela família e no programa de exercícios físicos estabelecem contato com outras pessoas, aumentando seu bem estar que, certamente refletirá na sua saúde como um todo.

Referente aos benefícios com prática do exercício físico, os idosos de ambos os sexos responderam que os principais benefícios psicológicos foram a disposição para as atividades da vida diária e o aumento da autoestima. Já como benefícios biológicos os principais motivos para os idosos foram o aumento de força para desenvolver as atividades da vida diária, condicionamento físico e a melhora na postura. Os principais benefícios sociais foram segundo os idosos o Aumento do relacionamento com outras pessoas e o aumento da disposição para realização de outras atividades.

A pesquisa também permitiu constatar que os idosos que moram perto do local da prática frequentam pelo fácil acesso ao mesmo, por ter algum problema físico, de saúde e pelo pouco tempo que dispõe tendo em vista a correria do dia a dia.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, C.J.; SALES, R.R.; JÚNIOR, N.B.S. **Prática de exercícios físicos na população idosa em academias.** 2008. Disponível em: http://www.cref14.org.br/artigos/PR_TICA%20DE%20EXERCICIOS%20FISICOS%20NA%20POPULAO%20IDOSA%20EM%20ACADEMIAS.pdf. Acesso em 19 Nov. 2014.
- ANDREOTTI, M.C.; OKUMA, S.S. Perfil sócio demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 17, n.2, p. 142-153. 2003. Disponível em: <http://www.>

<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v17%20n2%20artigo6.pdf>.

Acesso em 19 Nov. 2014

CORAZZA, M, A. **Terceira Idade & Atividade Física**. São Paulo. Phorte, 2001.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2008.

HELLER; R. **Como motivar pessoas**. São Paulo: Publifolhas,1999.

RIBEIRO, J.A.B; et al. 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. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010132892012000400012. Acesso em: 20. Nov. 2014.

NAHAS, M, V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativa**. Londrina: Midiograf, 2013.

SABA, F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. 2 ed. Campinas, S.P: Papyrus, 1998.

SILVA, D.A. S.; PEREIRA, I. M. M. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, v. 15, n. 1, p. 15-20, 2010. Disponível em:

<http://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/675/690>. Acesso em: 17. Nov. 2014.

VIEIRA, A. A. U. et al. Análise de qualidade de vida e bem estar em praticantes de atividades físicas na terceira idade. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 13, n. 1, p. 41-48, 2014.

Disponível em: <https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-13/Vol13n1-2014/Vol13n1-2014-pag-41-48/Vol13n1-2014-pag-41-48.pdf>. Acesso em: 17. Nov. 2014.

ZIMERMANN, G. I.; **Velhice: Aspectos biopsicologicos**, Porto Alegre: ArtMed Editora, 2000.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed Editora. 2001.

Apêndice 1

Tabela 1- Perfil dos idosos Praticantes de exercícios físicos

DADOS	Mulheres	Homens
	41 Mulheres	13 Homens
Idade Média		
	66,41 anos	68,8 anos
Estado civil		
Casada(o)	(23) 56,09%	(12) 92,30%
Solteira (o)	(2) 4,87%	-
Viúva (o)	(12) 29,26%	(1) 7,69%
Separada (o)	(4) 9,75%	-
Reside com:		
Marido/ mulher	(18) 43,90%	(8) 61,53%
Mora com filhos	(9) 21,95%	(1) 7,69%
Mora com a família	(6) 14,63%	(4) 30,76%
Mora sozinha (o)	(8) 19,51%	-
Escolaridade		
Ensino Fundamental Completo	(12) 29,26%	(1) 7,69%
Ensino Fundamental Incompleto	(16) 39,02%	(6) 46,15%
Ensino Média Completo	(4) 9,75%	(2) 15,38%
Ensino Média Incompleto	(5) 12,19%	(3) 23,07%
Ensino Superior Completo	(1) 2,43%	(1) 7,69%
Ensino Superior Incompleto	(3) 7,31%	-

FONTE: Elaborado pelo pesquisador (2014)

Apêndice 2

Tabela 02 – Tipos de exercícios, duração da prática, Frequência semanal, local da prática e tempo de prática.

DADOS		Mulheres	Homens
		41 Mulheres	13 Homens
Tipo de exercício que pratica	Zumba	(8) 19,51%	-
	Hidro	(12) 29,26%	-
	Treinamento Funcional	(14) 34,14%	-
	Hidro/ Treinamento Funcional	(7) 17,07%	(13) 100%
Duração	1 hora	(41) 100%	(13) 100%
Frequência de prática	2x por semana	(41) 100%	(13) 100%
Local da prática	AFASC	(8) 19,51%	-
	UNESC	(33) 80,48%	(13) 100%
Tempo de prática	6 meses	(12) 29,26%	(1) 7,69%
	1 ano	(2) 4,87%	-
	2 anos	(7) 17,07%	(5) 38,46%
	3 anos	(4) 9,75%	2 15,38
	Mais de 3 anos	(16) 39,02%	(5) 38,46%

FONTE: Elaborado pelo pesquisador (2014)

Apêndice 3

Tabela 3 – Motivos de adesão de idosos em prática de exercício físico.

Dados	Mulheres	Homens
	41 Mulheres	13 Homens
Iniciativa própria	(7) 17,07%	(3) 23,07%
Incentivo da família	(1) 2,43%	(3) 23,07%
Indicação de amigos	(7) 17,07%	(3) 23,07%
Recomendação médica	(12) 29,26%	(2) 15,38%
Saúde	(9) 21,95%	(2) 15,38%
Bem estar	(5) 12,19%	-

FONTE: Elaborado pelo pesquisador (2014)

Apêndice 4

Tabela 04 – Motivos de aderência

Dados	Mulheres	Homens
	41 Mulheres	13 Homens
Saúde em geral	(31) 75,60%	(10) 76,92%
Incentivo da família	(2) 4,87%	-
Convivência com outras pessoas	(6) 14,63%	(3) 23,07%
Outros	(2) 4,87%	-

FONTE: Elaborado pelo pesquisador (2014)

Apêndice 5

Benefícios
prática do
físico

DADOS	Mulheres	Homens
	41 Mulheres	13 Homens
	Benefícios psicológicos com o exercício físico	
Disposição para as A.V.D	(19) 46,34%	(9) 69,23%
Aumento da autoestima	(15) 36,58%	(4) 30,76%
Diminuição da ansiedade	(6) 14,63%	-
Espontaneidade para o exercício	(1) 2,43%	-
	Benefícios biológicos com o exercício físico	
Aumento de força para desenvolver as A.V.D	(15) 36,58%	(3) 23,07%
Condicionamento físico	(11) 26,82%	(6) 46,15%
Redução de peso	(7) 17,07%	-
Melhora do sono	(7) 17,07%	-
Melhora na postura	(1) 2,43%	(4) 30,76%
	Benefícios sociais com o exercício físico	
Aumento do relacionamento com outras pessoas	(19) 46,34%	(11) 84,61%
Sentiu disposição para realizar outras atividades	(10) 24,39%	-
Sentiu-se mais independente	(9) 21,95%	(1) 7,69%
Sentiu-se mais útil	(3) 7,31%	(1) 7,69%

Tabela 5-
com a
exercício

FONTE: Elaborado pelo pesquisador (2014)

Apêndice 6

Tabela 6 - Moradia perto do local da prática e facilidade de acesso

Dados	Mulheres	Homens
	41 Mulheres	13 Homens
Mora perto do local da P.E.F		
Sim	(17) 41,46%	(3) 23,07%
Não	(24) 58,53%	(10) 76,92
Se for perto, isso facilita para que você pratique o E.F		
Fácil acesso	(17) 41,46%	(3) 23,07%

FONTE: Elaborado pelo pesquisador (2014)