

Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência

Motives to exercise adherence related to the variables age, gender, education and time of permanence

■ Myrian Nunomura

Escola de Educação Física e Esporte da USP
Universidade São Judas Tadeu

RESUMO

Embora a relação entre Atividade Física e Saúde venha sendo muito estudada, o grande desafio dos profissionais desta área é fazer com que um número maior de indivíduos façam da Atividade Física um hábito por toda a vida. Para dar continuidade aos estudos que estamos realizando a respeito da Adesão à Atividade Física e Promoção da Saúde, apresentamos o presente estudo numa tentativa de relacionar os motivos de Adesão à Atividade Física à quatro variáveis distintas: (a) idade; (b) sexo; (c) grau de instrução e (d) tempo de permanência. Supondo-se que possam haver diferenças entre os indivíduos com relação a essas variáveis, aplicou-se um questionário, pedindo-se que estes relatassem os principais motivos que os levavam a se manterem regularmente ativos. Os sujeitos são 110 indivíduos, homens e mulheres entre 31 e 66 anos, regularmente matriculados no Curso Comunitário para Adultos da EEFUEUSP. Eles pertencem a dois grupos distintos denominados CEFA e CAFA. Os resultados revelaram que, independentemente do grupo, o principal motivo de adesão foi o "grupo", seguido do "condicionamento físico", "saúde" e "manter a forma física/estética", respectivamente. Foram observados ainda motivos diferentes em função das variáveis para o grupo CEFA. Entretanto, para o grupo CAFA, os motivos de adesão não diferiram em função dessas mesmas variáveis.

Palavras Chave: Adesão; Atividade física.

ABSTRACT

Although the relation between "Exercise Adherence" and Health has been very stressed, the big challenge for the professionals is to make more people regularly active for lifetime. Continuing the studies concerning to Exercise Adherence, the purpose of the present study is an attempt to relate the Motives to Exercise Adherence to some variables, such as: (a) age; (b) gender; (c) education and (d) time of permanence. Supposing it could have some differences among individuals related to those variables, it was applied a questionnaire asking people the motives to participating in a Physical Activity regularly. The subjects were 110 people, men and women between 31 and 66 years old, who have been participating in the Community Course for Adults at EEFUEUSP. The subjects were divided into two different groups named CEFA and CAFA. The results revealed that both groups appointed "the group" itself as the main motive, followed by "Physical Fitness", "Health" and "Keep in Shape/Aesthetic", respectively. In addition, different motives related to those variables were found to CEFA, but not to CAFA, whose motives remained the same regardless the variables.

Key Words: Adherence; Physical Activity.

INTRODUÇÃO

Embora a condição física para a saúde e o culto ao corpo sejam evidenciados pela mídia, de acordo com alguns dados estatísticos, a maioria dos americanos não participam regularmente de alguma forma de atividade física (REJESKI & KENNEY, 1988). Várias evidências científicas vêm revelando que a atividade física é um contribuinte fundamental para a saúde e o bem-estar. Mesmo assim, os níveis de atividade física dos indivíduos estão abaixo do ótimo (KING et al., 1992). As pesquisas revelaram os seguintes valores: 45% dos adultos são sedentários e 65% das crianças participam regularmente de alguma atividade física; 35% dos adultos se exercitam aproximadamente uma vez por semana; 10% dos adultos praticam atividade física intensa com frequência; 10% dos adultos sedentários provavelmente iniciarão um programa de exercício regular dentro de um ano e 50% dos adultos que começam um programa de exercícios desistem num intervalo de 6 meses. Sem levar em consideração o interesse geral e o excesso de literatura com relação aos benefícios do exercício à saúde, relativamente poucos indivíduos iniciam ou mantêm seu envolvimento em tal comportamento (BIDDLE & SMITH, 1991). De acordo com o Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA, este seria um quadro crítico porque a meta esperada para 1990 era de 90% dos jovens e 60% dos adultos participando regularmente de uma atividade física intensa. Segundo DISHMAN (WEINBERG & GOULD, 1995), estes dados não são muito diferentes em outros países. Estimativas revelam que menos de 20% da população da Grã-Bretanha participam regularmente de atividade física, com o intuito de obter benefícios à saúde (FENNER, 1987; STEPHENS et al., 1986). A maioria dos brasileiros também não têm o hábito de praticar nenhuma atividade física. No Brasil, segundo Pesquisa Nacional do Datafolha (27.11.97), 60% dos entrevistados não praticam nenhum tipo de atividade física.

O Curso Comunitário para adultos da EEFUEUSP iniciou um projeto, com a duração de 2 anos, em março de 1996 (Programa de Autonomia para a Atividade Física). O objetivo

deste programa é conscientizar e motivar o indivíduo a manter-se regularmente ativo, oferecendo-lhes os subsídios para que possam prosseguir regularmente ativos após esses 2 anos de curso.

Na tentativa de compreender melhor alguns fatores que determinariam e/ou influenciariam a adesão ou não à alguma forma de atividade física regular, foi organizada uma investigação em várias etapas. Na primeira etapa do estudo (outubro de 1996), apresentado no III CICEEF - I SPGEEF e posterior publicação na Revista Brasileira de Atividade Física, foi investigado o(s) motivo(s) da desistência dos alunos que iniciaram o curso. Os resultados apresentados não diferiram significativamente daqueles encontrados na literatura. Nesta segunda etapa (outubro de 1997), apresentado no IV CICEEF - II SPGEEF, foram investigados os motivos que levaram os alunos do curso a continuarem no programa. A hipótese que originou tal investigação foi a de que existiriam relações consideráveis entre o(s) motivo(s) de adesão e as variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. Para esta última variável, foi realizada uma comparação entre o grupo de Condicionamento Físico (CAFA). Este grupo apresenta uma variação do tempo de permanência entre 5 e 25 anos.

OBJETIVO DO ESTUDO

O objetivo deste estudo é compreender os motivos que levam os indivíduos, mais especificamente os adultos, a adotarem um estilo de vida ativo, mantendo uma atividade física regular. Acredita-se que, a compreensão desses motivos e os fatores relacionados a esse hábito, possam contribuir para que o profissional intervenha de maneira favorável nesta tomada de decisão dos indivíduos. Essa intervenção abrangeria tanto aqueles que já adotaram esse estilo de vida ativo, no sentido de ajudá-los a mantê-lo, como aqueles que encontram dificuldades em iniciar ou prosseguir um programa de atividade física.

O estudo está sendo dividido em várias fases devido à complexidade deste fenômeno de adesão à atividade física, além dos inúmeros fatores relacionados a este processo. Uma vez que as revelações de uma investigação acabam de-

sencadeando outra, seria difícil estabelecer um limite de tempo para este estudo. Como os problemas de cada programa, instituição e/ou população são infinitos e específicos e, alguns resultados necessitam de um tempo maior para surgirem, seria interessante procurar investigar qualquer fator que se acreditasse influenciar na adoção e manutenção da prática regular da atividade física.

Baseado-se nessa premissa, o objetivo mais específico do presente estudo seria investigar a relação entre o motivo de adesão e as variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência em um programa supervisionado. Embora este estudo esteja sendo realizado com uma população restrita, espera-se que o tema desperte interesse entre os profissionais de outras instituições e seja desenvolvido com outras populações e em escala maior, no intuito de corroborar com os dados aqui levantados.

REVISÃO DA LITERATURA

Como muitos sabem, ajudar as pessoas a se tornarem mais ativas não é uma tarefa fácil. Ela exige compreensão sobre a motivação e o processo de envolvimento com o exercício (BIDDLE & SMITH, 1991; KIMIECIK, 1991). Segundo CORBIN & LINDSEY (1994), as pessoas sedentárias não se tornam ativas da noite para o dia, nem as que são ativas se tornam sedentárias todas de uma vez; as pessoas progredem para frente ou para trás através de uma série de estágios de mudanças. Para tanto, o modelo proposto por SALLIS & HOVELL (1990) é um bom ponto de partida para a investigação desse fenômeno (**Quadro 1**).

A maioria da literatura relativa à adesão ao exercício refere-se ao processo de envolvimento ao exercício como um fenômeno de "tudo ou nada". Entretanto, o exercício é um processo comportamental complexo, envolvendo *adoção, manutenção, desligamento e retomada da atividade*. Podem ocorrer também, diferentes fatores de motivação envolvidos em cada uma dessas fases.

1. Da inatividade à adoção do exercício: a adoção do exercício está relacionada à crença

que diz respeito aos benefícios que este traz à saúde. Entretanto, é mais provável que a motivação por trás deste envolvimento contínuo esteja mais relacionado à sensação de bem-estar e prazer (KIMIECIK, 1991). O *Canada Fitness Survey* (1983) revelou que os adultos participam ou poderiam participar do exercício encarando-o como um desafio, que traz benefícios à saúde e por conseqüência, a sensação de "sentirem-se melhor". A adoção também pode estar relacionada à percepção individual das chances de sucesso em tal ambiente. Por exemplo, SALLIS et al. (KIMIECIK, 1991), descobriram que níveis de confiança (auto-eficácia) no exercício correspondia à adoção da atividade vigorosa entre homens e mulheres e atividade moderada para mulheres. Tanto as crenças como a confiança podem estar relacionadas à influência que as atitudes têm na atividade física. As atitudes consistem em crenças a respeito dos resultados da atividade física e do exercício e o valor atribuído em tais resultados. Fatores que se pensavam influenciar na decisão de não se exercitar seriam as restrições quanto ao tempo e na crença que resultaria em muito esforço e inconveniência (Canada Fitness Survey, 1983).

2. Da adoção à manutenção da participação: muitas pesquisas estão envolvidas em torno do estudo dos fatores que discriminam os indivíduos que aderiram à uma atividade física daqueles que se desligaram dela. Os primeiros se mostram mais auto-motivados, estabelecem suas próprias metas, recebem apoio de familiares e não percebem o desconforto e inconveniência dos exercícios. Nesta fase, a adesão ao exercício está mais relacionada às sensações de bem-estar e prazer do que à crença a respeito dos benefícios à saúde. Os benefícios do exercício à saúde mental como sensação de relaxamento, redução da ansiedade e melhora do humor, parecem atuar intensamente para que haja um envolvimento contínuo.

3. Da adoção ou manutenção ao desligamento: os resultados dos estudos de MIHALIK (KIMIECIK, 1991), revelaram que estágios da vida como o comprometimento com a família e o desligamento dos filhos podem ser fatores importantes na decisão de manter ou cessar a ativi-

vidade física. Em geral, as razões mais comuns para cessar a atividade são a falta de tempo e a inconveniência. Problemas médicos, falta de motivação e fatores situacionais como viagem têm sido relatados também. O desligamento ocorre em maior número entre aqueles que têm um histórico de inatividade e/ou níveis baixos

de capacidade física e motora e tolerância ao exercício. Constatou-se que estes apresentam também pouca habilidade para administrar o tempo e estabelecer metas próprias.

4. Do desligamento à retomada da participação: pouco se sabe a respeito deste processo, embora seja provável que aqueles que cessaram

QUADRO 1 - Sumário das Variáveis que Determinam a Probabilidade do Exercício(SALLIS & HOVELL,1990)

<i>Determinantes</i>	<i>Probabilidade de Mudanças</i>	
	Programa Supervisionado	Programa Espontâneo
<i>Características Pessoais</i>		
Participação em programa anterior	++	
Programa extra de atividade anterior	+	
Atividades Atléticas, 1 esporte	+	0
Atividades Atléticas, > esporte		+
Ocupação (Executivos)	--	-
Fumante	--	
Obeso	--	
Alto Risco para Doenças Cardíacas	++	
Comportamento Tipo A	-	
Conhecimento a respeito de saúde e exercício	-	0
Atitudes	0	+
Prazer na atividade	+	
Percepção da Saúde	++	
Distúrbios no Humor	--	--
Educação	+	++
Idade	00	-
Expectativa Pessoal de Benefícios à saúde	+	
Auto-Eficácia para o exercício		+
Intenção de Adesão	0	0
Percepção da competência física	00	
Auto-Motivação	++	0
Avaliação do Custo e Benefício	+	
Habilidades Comportamentais	++	
<i>Características do Ambiente</i>		
Apoio do Companheiro	++	+
Percepção do Tempo disponível	++	+
Acesso às Instalações	++	0
Interrupção da rotina	--	
Reforço Social (professores, companheiros)	+	
Influências da Família		++
Influência do Companheiro		++
Influência do Físico		+
Custo		0
Recomendação Médica	-	
Clima	-	
Incentivos	-	
<i>Características da Atividade</i>		
Intensidade da Atividade	00	-
Percepção de Desconforto	--	-

Chave: ++ = documentação repetitiva de aumento da probabilidade; + = documentação fraca ou mista de aumento da probabilidade; 00 = documentação repetitiva de que não há mudança na probabilidade; 0 = documentação fraca ou mista de nenhuma mudança na probabilidade; - = documentação fraca ou mista de declínio da probabilidade; -- = documentação repetitiva de declínio da probabilidade. Espaços em branco indicam que não há dados.

Retirado de Dishman RK, Sallis JF, Orenstein DR: Os determinantes da Atividade Física e Exercício. Public Health Rep 100:158-172, 1985. Copyright 1985 by the U.S. Public Health Service.

um programa supervisionado de exercícios continuem seu envolvimento de alguma forma. Evidências na prevenção da recaída por outros comportamentos de saúde sugerem que a retomada depende do desenvolvimento adequado de reações, antes ou depois da recaída, como melhor habilidade de administrar adequadamente o tempo e sensação de controle e auto-confiança na capacidade de iniciar o exercício novamente. O estabelecimento de uma meta flexível e pensamento positivo são exigidos para se retomar uma atividade.

O estudo de WEINBERG & GOULD (1995) também foi uma referência utilizada para a compreensão dos motivos de adesão e desistência, como ilustrado abaixo:

- Razões para se exercitar: controle do peso; redução do risco de hipertensão; redução do estresse e da depressão; prazer; construção da auto-estima; socialização.

- Desculpas para não se exercitar: falta de tempo; falta de conhecimento a respeito de "fitness"; falta de instalações; fadiga/cansaço.

Os dados levantados por KING et al. (1992) também auxiliaram na estruturação do estudo. Os autores determinaram 4 fatores que seriam considerados como determinantes na participação de adultos na atividade física. São os seguintes:

- Características pessoais: gênero; idade; raça; ocupação; educação; fumante/não fumante; renda; estado médico; conhecimento/atitude/crenças.

- Atributos psicológicos/comportamentais: traços; habilidades;

- Fator programático

- Fator ambiental

Na primeira etapa do estudo, a análise comparativa com a literatura consultada, as porcentagens e seus respectivos motivos de desistência não revelaram uma diferença muito significativa. O motivo principal "falta de tempo e/ou incompatibilidade do horário do curso com os compromissos diários" (25%) não se afastou muito do investigado em outros estudos. Esses resultados estão apresentados no **Quadro 2**.

QUADRO 2 - Motivos de Desistência

a. Como 1º motivo

1. Horário	25%
2. Nível de exigência das aulas (fraco)	14,06%
3. Mudança do Curso	12,5%
4. Problemas de saúde	10,94%
5. Eliminação da recreação	7,81%
6. Viagem	6,25%
7. Problemas financeiros	4,69%
Problemas familiares	4,69%
8. Grupo heterogêneo	3,12%
Grupo numeroso	3,12%
Aulas teóricas	3,12%
9. Monotonia	1,56%
Mudou de atividade	1,56%
Didática dos professores	1,56%
Gravidez	1,56%

b. Como 2º motivo

1. Nível de exigência das aulas (fraco) ..	7,81%
Desmotivação	7,81%
2. Turmas mistas	6,25%
3. Distância	4,69%
4. Horário/Tempo	3,12%
Eliminação da recreação	3,12%
5. Nível de exigência das aulas (forte) ...	1,56%
Problema de saúde	1,56%
Problema financeiro	1,56%
Problema familiar	1,56%
Grupo heterogêneo	1,56%
Monotonia	1,56%
Mudou de atividade	1,56%
Falta de atendimento da secretaria	1,56%

c. Como 3º motivo

1. Turmas mistas	4,25%
Desmotivação	4,25%
Outros objetivos	4,25%
2. Problemas familiares	3,12%
Didática dos professores	3,12%
3. Viagem	1,56%
Descontinuidade do Curso (2 anos) ...	1,56%
Muita informação	1,56%
Nível de exigência das aulas	1,56%
Distância	1,56%
Horário/Tempo	1,56%
Mudança do Curso	1,56%
Grupo heterogêneo	1,56%

Na segunda etapa do estudo, foram investigados os motivos que levaram os alunos a permanecerem no curso. Foram utilizados como referência, os trabalhos de SALLIS & HOVELL

(1990) descritos no **Quadro 1**; de WEINBERG & GOULD(1995) e os dados da pesquisa levantados pela Datafolha, apresentados abaixo nos **Quadros 3 e 4**, respectivamente.

QUADRO 3 - Adaptado de "Fatores Associados à Participação em Programas de Exercícios Supervisionados", WEINBERG & GOULD, 1995.

Fator categoria	Positivo	Negativo	Neutro
<i>Fatores Pessoais</i>			
Participação em programas no passado	✓		
Conhecimento/crença sobre saúde			✓
Auto-motivação	✓		
Idade		✓	
Educação	✓		
Percepção da saúde/fitness	✓		
Distúrbios no humor		✓	
<i>Fatores Fisiológicos</i>			
Peso corporal		✓	
Doença cardiovascular	✓		
Doenças		✓	
Problemas médicos gerais		✓	
<i>Fatores Situacionais</i>			
Apoio social	✓		
Conveniência das instalações	✓		
Percepção da falta de tempo	✓		
Clima		✓	
Custo			✓
Problemas pessoais/família		✓	
Interrupção da rotina		✓	
<i>Fatores Comportamentais</i>			
Fumante		✓	
Executivo		✓	
Comportamento tipo A		✓	
<i>Fatores Programáticos</i>			
Alta intensidade de exercícios		✓	
Programa em grupo	✓		
Qualidades do líder	✓		
Percepção na escolha da atividade	✓		

QUADRO 4 - Pesquisa Datafolha de 27.11.97, um levantamento com sorteio aleatório dos entrevistados.

Freqüência com que pratica***

(Entre os que fazem atividades físicas, em %)

Todos os dias	38
Pelo menos uma vez por semana	56
Uma vez a cada 15 dias	3
Uma vez por mês	2
Menos de uma vez por mês	1
Outras respostas	1

Motivo pelos quais se exercita*

(Entre os que praticam atividades físicas, em %)

Emagrecer/manter a forma	53
Saúde	36
Hábito	20
Ordem médica	16
Lazer	13
Para ter mais disposição	11

Combater o estresse	10
Meio de transporte	5
Relaxar	3
Faz no trabalho	2
Outras respostas	4

Buscam Emagrecer:

60%	dos que têm entre 25 e 34 anos
59%	das mulheres

Buscam diversão:

17%	dos que têm entre 18 e 24 anos
-----------	--------------------------------

Buscam Saúde:

33%	dos que têm entre 18 e 24 anos
41%	dos que têm entre 45 e 60 anos

Seguem ordens médicas:

38%	dos que têm entre 45 e 60 anos
-----------	--------------------------------

Motivos pelos quais não se exercita*

(Entre os que não praticam atividades físicas, em %)

Falta de tempo	65
Não gostar de esporte	18
Preguiça	10
Falta de dinheiro	10
Problemas de saúde	7
Gasta toda a energia no trabalho	6
Idade avançada	2
Religião não permite	1
Falta de hábito	1
Não ter lugar onde praticar	1
Outras respostas	7

Falta de Tempo:

73%	dos que têm entre 25 e 34 anos
75% ...	entre os que ganham de 10 a 20 salários mínimos

Têm preguiça:

12%	dos que têm entre 18 e 24 anos
-----------	--------------------------------

Falta dinheiro para:

14%	dos que têm entre 25 e 34 anos
-----------	--------------------------------

Não gostam:

26%	dos que moram no Norte/Centro-Oeste
23%	dos que têm entre 18 e 24 anos

Há quanto tempo pratica**

(Entre os que fazem atividades físicas, em %)

Até 6 meses	13
Mais de 6 meses a 1 ano	8
Mais de 1 a 2 anos	12
Mais de 2 a 5 anos	16
Mais de 5 a 10 anos	20
Mais de 10 anos	32

Número de vezes que começou a praticar algum tipo de exercício**

(Entre os que não fazem atividades físicas, em %)

Uma vez	23
Duas vezes	10
Três vezes	6
Quatro vezes ou mais	6
Nunca começou	55

Como se dividem os brasileiros

(Resposta espontânea e única)

Atividade Física:	40% pratica
	60% não pratica

Quem se mexe

62%	dos que têm curso superior
57% ...	dos que têm renda superior a 20 salários mínimos
50%	dos homens
47%	dos que moram na região Sul
46%	dos que têm entre 18 e 24 anos

Quem não se mexe

70%	das mulheres
69%	dos que têm até o 1º grau
66%	dos que têm entre 45 e 60 anos
65%	dos que moram no Nordeste
64%	dos que têm renda de até 10 salários mínimos

Foram ouvidas 2054 pessoas, entre 18 e 60 anos, em 98 municípios do país, no dia 10 de novembro. A margem de erro é de dois pontos percentuais, para mais ou para menos.

*Resposta espontânea e múltipla.

**Resposta espontânea e única.

***Resposta estimulada e única.

SUJEITOS

Fizeram parte desta 2ª fase do estudo um total de 110 indivíduos, todos alunos do Curso Comunitário para Adultos, sendo 48 mulheres e 62 homens, compreendidos numa faixa etária entre 31 e 66 anos.

O Curso inclui dois grupos distintos denominados CEFA (Curso de Educação Física para Adultos) e CAFA (Curso de Atividade Física para Adultos).

As diferenças dos grupos CEFA e CAFA estão descritos no **Quadro 5**.

PROCEDIMENTOS

• Para esta fase do estudo, distribuiu-se um questionário para todos os indivíduos, onde foi solicitado que eles descrevessem os três principais motivos que os levavam a se manterem no curso.

Embora alguns alunos tivessem apresentado mais de três motivos, somente foram considerados os três primeiros que apareceram na ordem cronológica para efeito de tabulação, desprezando-se os motivos relatados do 4º em diante.

A identificação dos alunos não foi solicitada, apenas a idade, sexo, grau de instrução e tem-

po de permanência.

Para a categorização dos motivos apresentados, foi feita uma adaptação do trabalho de WEINBERG & GOULD(1995), dividindo as categorias em fatores pessoais, cognitivos e situacionais, apresentados previamente no **Quadro 3**.

A **Tabela 1** apresenta os motivos relatados e os resultados numéricos para cada item.

Como critério próprio, foi estabelecido, para efeito de análise, que somente os motivos que apresentassem uma ocorrência igual ou maior que 10% seriam utilizados para o estudo.

A **Tabela a seguir** apresenta os motivos com maior ocorrência para:

- **CEFA + CAFA** (tabela 2)
- **CEFA** (tabela 3)
- **CAFA** (tabela 4)

Para a comparação das variáveis sexo, idade e grau de instrução, foram utilizados para cada grupo distinto CEFA e CAFA, os motivos apresentados nas tabelas III e IV respectivamente.

Nas **Tabelas de 5 a 11**, a % de ocorrência em função de três variáveis.

QUADRO 5 - Diferenças entre os grupos CEFA e CAFA

	CEFA	CAFA
Objetivo	Tornar o indivíduo consciente, autônomo e motivado para a prática regular de Atividade Física	Manutenção do Condicionamento Físico
Tempo de Permanência	02 anos	Ilimitado
Características do Grupo	misto	divisão entre homens e mulheres
Tempo de Atividade	90 minutos	75 minutos
Conteúdo	Teoria e Prática	Prática

TABELA 1 - Adaptado de "Factors associated with Participation in Supervised Exercise Programs. WEINBERG & GOULD, 1995. * n= número de sujeitos; i= média da idade; AF= atividade física

MOTIVOS	CEFA fem n= 31; i 43,3	CEFA mas n= 28; i 48,3	CAFA fem n= 17; i 49,9	CAFA mas n= 34; i 52,7
<i>1. Fatores Pessoais</i>				
- saúde	10	11	8	8
- manter a forma física/estética	15	5	7	5
- condicionamento físico	5	14	4	19
- bem-estar físico	3	-	5	3
- recomendação médica	3	2	-	-
- gostar de praticar esportes	2	2	3	3
- bem-estar mental/psicológicos/relaxamento	6	4	3	11
- compromisso consigo mesmo	1	1	1	2
- necessidade de movimento	9	3	2	4
- necessidade de AF orientada/controlada	-	1	-	-
<i>2. Fatores Cognitivos</i>				
- reconhecimento do valor da AF	2	2	2	2
- melhor qualidade de vida	2	1	3	3
- preparar para a terceira idade	1	-	-	2
- momento de lazer e social	3	3	1	4
- aprender a como tratar o corpo	2	-	-	1
- recreação	1	2	-	3
- satisfeito consigo mesmo				1
- fugir dos médicos				1
<i>3. Fatores Situacionais</i>				
- gosta das informações teóricas	1	-	-	-
- respeito à individualidade	3	1	-	-
- variedade das aulas	2	1	-	-
- monitoramento	2	1	-	-
- grupo	6	14	10	18
- qualidade do curso	2	3	1	-
- faixa etária dos alunos	1	-	-	-
- conhecer novos amigos	3	-	-	1
- proximidade da residência/trabalho	4	1	-	2
- conveniência do local	2	-	-	-
- conveniência do horário	-	2	-	1
- bons professores	1	3	-	1
- seriedade do curso	-	-	-	2
- presença obrigatória	-	-	-	1

TABELA 2 - Motivos apresentados pelo grupo em geral (CEFA E CAFA)

MOTIVOS	% de ocorrência
- grupo	43,64%
- condicionamento físico	38,18%
- saúde	33,64%
- manter a forma física/estética	29,09%
- bem-estar mental, psicológico e relaxamento	21,82%
- necessidade de movimento	16,36%
- bem-estar físico	10%
- momento de lazer e social	10%

TABELA 3 - Motivos apresentados pelo grupo CEFA

MOTIVOS	% ocorrência
- saúde	35,6%
- grupo	33,9%
- manter a forma física/estética	33,9%
- condicionamento físico	32,2%
- necessidade de movimento	20,34%
- bem-estar mental, psicológico, relaxamento	16,95%
- momento de lazer e social	10,17%

TABELA 4 - Motivos apresentados pelo grupo CAFA

MOTIVOS	% ocorrência
- grupo	54,9%
- condicionamento físico	45,09%
- saúde	31,37%
- bem-estar mental, psicológico, relaxamento	27,45%
- manter a forma física/estética	23,53%
- bem-estar físico	15,69%
- gostar de praticar esportes	11,76%
- necessidade de movimento	11,76%
- momento de lazer e social	10%

TABELA 5 - Motivos apresentados pelo grupo CEFA em função do sexo

MOTIVOS	Feminino n= 31	Masculino n= 28
- saúde	48,39%	35,71%
- manter a forma física/estética	51,61%	21,43%
- grupo	29,03%	50%
- condicionamento físico	19,35%	53,57%
- necessidade de movimento	29,03%	14,28%
- bem-estar mental, psicológico, relaxamento	25,8%	17,86%
- momento de lazer e social	12,9%	17,86%

TABELA 6 - Motivos apresentados pelo grupo CEFA em função do grau de instrução

MOTIVOS	1º G I n= 0	1º G C n= 0	2º G I n= 01	2º G C n= 17	Sup I n= 07	Sup C n= 26	Pós G n= 07
- saúde	-	-	-	47,05%	71,43%	30,77%	42,86%
- manter a forma física/estética	-	-	-	41,18%	14,29%	38,46%	42,86%
- grupo	-	-	-	58,82%	28,57%	34,62%	14,26%
- condicionamento físico	-	-	-	47,05%	28,57%	23,07%	57,14%
- necessidade de movimento	-	-	-	5,88%	28,57	34,62%	14,29%
- bem-estar mental, psicológico, relaxamento	-	-	-	17,65%	-	26,92%	28,57%
- momento de lazer e social	-	-	-	11,76%	28,57%	19,23%	-

TABELA 7 - Motivos apresentados pelo grupo CEFA em função da faixa etária

MOTIVOS	31-35 n= 01	36-40 n= 08	41-45 n= 19	46-50 n= 16	51-55 n= 08	56-60 n= 03	61 ~ n= 02
- saúde	-	62,5%	31,58%	31,25%	50%	-	-
- manter a forma física/estética	-	50%	42,1%	37,5%	25%	-	-
- grupo	-	37,5%	31,58%	43,75%	25%	-	-
- condicionamento físico	-	-	36,84%	31,25%	62,5%	-	-
- necessidade de movimento	-	25%	21,05%	18,75%	37,5%	-	-
- bem-estar mental, psicológico, relaxamento	-	-	31,58%	6,25%	37,5%	-	-
- momento de lazer e social	-	-	15,79%	6,25%	37,5%	-	-

Como os alunos do grupo CEFA iniciaram o curso no mesmo período e não apresentam variações (20 meses), para a variável tempo de permanência, o motivo em função desta variável será o mesmo apresentado na Tabela 3.

TABELA 8 - Motivos apresentados pelo grupo CAFA em função do sexo

MOTIVOS	Feminino n= 17	Masculino n= 34
- grupo	70,59%	70,59%
- condicionamento físico	23,53%	58,82%
- saúde	58,82%	32,35%
- bem-estar mental, psicológico, relaxamento	35,29%	35,29%
- manter a forma física/estética	35,29%	8,82%
- bem-estar físico	23,53%	11,76%
- gostar de praticar esportes	5,88%	17,65%
- necessidade de movimento	11,76%	11,76%
- momento de lazer e social	-	11,76%

TABELA 9 - Motivos apresentados pelo grupo CAFA em função do grau de instrução

MOTIVO	1ºG I n= 01	1ºG C n= 01	2ºG I n= 03	2ºG C n= 08	Sup I n= 06	Sup C n= 23	Pós G n= 09
- grupo	-	-	100%	87,5%	50%	65,22%	66,66%
- condicionamento físico	-	-	-	-	50%	56,52%	55,55%
- saúde	-	-	-	87,5%	50%	26,08%	44,44%
- bem-estar mental, psicológico, relaxamento	-	-	-	-	50%	39,13%	44,44%
- manter a forma física/estética	-	-	-	37,5%	-	17,39%	-
- bem-estar físico	-	-	-	-	33,33%	17,39%	-
- gostar de praticar esportes	-	-	-	-	-	17,39%	-
- necessidade de movimento	-	-	-	-	-	17,39%	-
- momento de lazer e social	-	-	-	-	-	13,04%	-

TABELA 10 - Motivos apresentados pelo grupo CAFA em função da faixa etária

MOTIVO	31-35 n= 00	36-40 n= 02	41-45 n= 07	46-50 n= 19	51-55 n= 13	56-60 n= 08	61 ~ n= 07
- grupo	-	-	71,43%	47,37%	69,23%	75%	57,14%
- condicionamento físico	-	-	42,85%	42,1%	46,15%	37,5%	-
- saúde	-	-	42,86%	31,58%	46,15%	50%	-
- bem-estar mental, psicológico, relaxamento	-	-	42,86%	26,32%	23,08%	37,5%	57,14%
- manter a forma física/estética	-	-	42,86%	21,05%	-	-	-
- bem-estar físico	-	-	-	15,79%	-	-	42,85%
- gostar de praticar esportes	-	-	-	10,53%	15,38%	25%	-
- necessidade de movimento	-	-	-	10,53%	23,08%	-	-
- momento de lazer e social	-	-	-	5,26%	15,38%	-	-

TABELA 11 - Motivos apresentados pelo grupo CAFA em função do tempo de permanência

MOTIVO	5-10 anos n= 31	11-15 anos n= 18	16-20 anos n= 01	21-25 anos n= 02
- grupo	70,97%	61,11%	-	-
- condicionamento físico	48,39%	38,89%	-	-
- saúde	41,94%	38,89%	-	-
- bem-estar mental, psicológico, relaxamento	38,71%	33,33%	-	-
- manter a forma física/estética	16,13%	27,78%	-	-
- bem-estar físico	9,68%	22,22%	-	-
- gostar de praticar esportes	12,9%	22,22%	-	-
- necessidade de movimento	12,9%	5,55%	-	-
- momento de lazer e social	12,9%	-	-	-

RESULTADOS

- Para os indivíduos em geral (CEFA + CAFA), o **grupo** representou o principal motivo, seguido pelo **condicionamento físico**, **saúde** e **manter a forma física/estética**, respectivamente.

- Como principais motivos relatados pelo grupo CEFA tivemos: **saúde**, **grupo** e **manter a forma física/estética**. Já para o grupo CAFA foram: **grupo**, **condicionamento físico** e **saúde**. Considerando-se os motivos com ocorrência igual ou maior do que 10%, eles são praticamente os mesmos para os dois grupos, diferindo apenas no seu grau de importância.

- Para o grupo CEFA, os motivos em função da variável sexo, apresentaram as seguintes diferenças: para as mulheres os motivos **saúde**

e **manter a forma física/estética** foram os mais importantes; já para os homens, foram o **grupo** e o **condicionamento físico** os principais motivos apresentados. Para o grupo CAFA, tanto homens como mulheres apresentaram igualmente o **grupo** como principal motivo.

- Os motivos apresentados pelo grupo CEFA em função da variável grau de instrução foram os seguintes: para 2º Grau Completo, o principal motivo foi o **grupo**; para Superior Incompleto, **saúde**; para Superior Completo, **manter a forma física/estética**; para Pós-Graduação, **condicionamento físico**. Para o grupo CAFA, ficou dividido da seguinte forma: para 2º Grau Completo, **grupo** e **saúde**; para Superior Incompleto, **grupo**, **condicionamento físico**, **saúde** e **bem-estar mental**; para Superior Completo,

grupo e para Pós-Graduação, **grupo**.

- Os motivos apresentados pelo grupo CEFA em função da faixa etária foram os seguintes: para a faixa etária de 36-40, o principal motivo apresentado foi a **saúde**; para 41-45, **manter a forma física/estética**; para 46-50, **grupo** e para 51-55, **condicionamento físico**. Já para o grupo CAFA, independentemente da faixa etária (41-45; 46-50; 51-55; 56-60; 61 ~), todos apresentaram como principal motivo o **grupo**.

- Para os motivos apresentados em função do tempo de permanência, somente o grupo CAFA foi utilizado. O grupo revelou o seguinte perfil: para aqueles que faziam parte do programa entre 5 e 15 anos apresentaram os mesmos motivos: em 1º o **grupo**; em 2º o **condicionamento físico** e em 3º a **saúde**.

COMENTÁRIO E CONCLUSÃO

Neste estudo, até o presente momento, podemos elucidar os seguintes aspectos:

- a diferença do tipo de programa CEFA / CAFA não chegou a interferir significativamente, uma vez que os motivos citados por um foram praticamente os mesmos do outro, o que não poderia ser considerado como um diferenciador.

- a variável sexo apresentou diferenças para o grupo CEFA, porém, não houve diferença significativa para o grupo CAFA. Embora tivéssemos um "n" considerável, não poderíamos assegurar a influência desta variável;

- a variável grau de instrução demonstrou ser significativa para o grupo CEFA, o que poderíamos supor que haveria uma relação entre o grau de instrução e o motivo de adesão. Entretanto, para o CAFA, não poderíamos inferir tal relação, uma vez que o motivo grupo esteve presente independentemente desta variável.

- com relação a variável tempo de permanência, o grupo foi o principal motivo para os diferentes tempos de permanência. A partir deste dado poderíamos supor que a relação entre

esta variável e o motivo de adesão estaria no fato do grupo ter maior influência quanto maior o tempo de adesão. Isto se comparado ao CEFA, onde todos tinham um tempo de permanência de 20 meses e os motivos seriam aqueles encontrados para todo o grupo (**Tabela 3**).

Em suma, o que poderíamos inferir no presente estudo é que as variáveis aqui consideradas tiveram alguma relação com o motivo de adesão, principalmente para o grupo CEFA. Já para o grupo CAFA, estas mesmas variáveis tiveram pouca ou nenhuma influência sobre o motivo de adesão, onde o principal motivo relatado foi o grupo, independentemente das variáveis. Não podemos assegurar que essa diferença que surgiu entre os dois grupos advinha do fato de se tratarem de dois programas diferentes em início, objetivo, estratégia e conteúdo. Além disso, não foi realizada nenhuma comparação inter-grupos, o que talvez poderia revelar novas suposições.

Como continuação do estudo apresentado, a intenção é realizá-lo utilizando-se um número maior de sujeitos e de outras instituições, para dar maior fidedignidade aos resultados. Isto porque acreditamos que possam haver outros motivos que não foram citados pelos alunos, ou que não apresentaram número suficiente entre eles, mas que poderiam estar relacionados com o motivo de adesão.

Com relação aos motivos apresentados pelos sujeitos, seria interessante fazer uma nova categorização, uma vez que constatou-se que da forma como foi realizada, houve a omissão de alguns motivos que poderiam ser relevantes ao trabalho.

Seria recomendável também, um aprofundamento no estudo de cada variável separadamente, o que poderia revelar outros dados.

Em continuidade ao tema Adesão à Atividade Física, a realização de um estudo que revelasse os obstáculos e dificuldades encontrados pelos indivíduos para se manterem regularmente ativos, também poderia contribuir para a compreensão deste fenômeno.

Referências Bibliográficas

- BIDDLE, S. Exercise Motivation: Theory and Practice. **British Journal of Physical Education**, v.17, n.1, p.40-43, 1986.
- BIDDLE, S. & SMITH, R. A. Motivating Adults for Physical Activity: Towards a Healthier Presente. **Journal of Physical Education, Recreation and Dance**, September, v.62, n.7, p.39-43, 1991.
- CANADA FITNESS SURVEY. **Fitness and Lifestyle in Canada**. Ontario: Fitness and Amateur Sport Government of Canada, 1983.
- CORBIN, C.B.; LINDSEY, R. **Concepts of Physical Fitness**. Iowa: WCB Brown & Benchmark Publishers, 1994.
- DISHMAN, R.K. **Exercise adherence: Its impact on public health**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1988a.
- FENNER, N. Leisure, exercise and work. **The health and lifestyle survey**. London: Health Promotion Research Trust, p.85-95, 1987.
- FOLHA DE S.PAULO. **Datafolha: 60% dos brasileiros estão parados. Especial: Mexa-se**, São Paulo: p.12, 27.11.1997.
- HOOPER, J.M.; LEONI, E. A Physical Activity continuum and the Surgeon General's Report. **Journal of Physical Education, Recreation, and Dance**, v.67, n.9, p.62-63, 1996.
- KIMIECIK, J.C. A Practitioner's Guide to Exercise Motivation. **Journal of Physical Education, Recreation, and Dance**, v.62, n.7, p.38-48, 1991.
- KING, A.C. et al. Determinants of Physical Activity and Interventions in Adults. **Supplement of Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.24, n.6, p.S221-S236, 1992.
- NUNOMURA, M. et al. **Nível de Adesão dos Alunos do Curso Comunitário para Adultos da EEFEUSP**. Anais do III CICEEF - I SPGEF. EEFEUSP, 1996.
- REJESKI, W. J., & KENNEY, E. A. **Fitness motivation: Preventing participant drop-out**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1988.
- SALLIS, J.F.; HOVELL, M.F. Determinants of Exercise Behavior. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, **American College of Sports Medicine Science**, v.18, p.307-330, 1990.
- STEPHENS, T., JACOB, D.R., Jr., & WHITE, C. C. A descriptive epidemiology of leisure - time and physical activity. **Public Health Reports**, v.100, p.147-158, 1986.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.

Endereço para correspondência

Escola de Educação Física - USP
Av. Prof. Mello Moraes, 65
CEP 05508-900 - SP