



Resumo de Dissertação¹

Themis Cristina Mesquita Soares

MOTIVAÇÃO E ADERENCIA DE MULHERES ATIVAS: UM ESTUDO DOS FATORES DETERMINANTES DA ATIVIDADE FÍSICA

MOTIVATION AND ADHERENCE OF PHYSICAL ACTIVE WOMEN: A STUDY OF PHYSICAL ACTIVITY DETERMINANTS

Os objetivos deste estudo, de natureza quase experimental, foram: a) analisar a influência dos fatores determinantes da atividade física sobre a motivação e a aderência de mulheres participantes de um programa de atividades físicas na Universidade Federal de Santa Catarina e b) verificar a inter-relação entre o nível de aptidão física, motivação e aderência ao programa. A amostra foi constituída de 61 mulheres divididas em dois grupos de maneira aleatória. Os dados foram coletados através de questionários e de medidas funcionais e antropométricas. O questionário foi composto de quatro partes com questões relativas aos determinantes pessoais, sócio-ambientais, comportamentais e características do programa de atividades físicas. A avaliação funcional foi realizada através de testes da aptidão aeróbica, flexibilidade de tronco e de ombro. Foram coletadas as medidas de peso e estatura. Na análise dos dados foram utilizadas as estatísticas descritiva (frequências, média, medianas e desvio padrão) e inferencial (correlação linear de Spearman, testes “U” de Mann-Whitney e de Wilcoxon) utilizando-se o programa SPSS, versão 11.0. O nível de significância adotado foi $p \leq 0,05$. As mulheres participantes do programa eram de meia idade, pertencentes à classe econômica B, com segundo grau completo ou nível superior. Consideravam o estado de saúde positivo e ainda apresentavam-se raramente estressadas. Quanto aos determinantes verificou-se que: a) na dimensão pessoal, as mulheres atribuíram maior motivação à melhora do estado de saúde e do equilíbrio emocional, ao aumento do bem-estar geral, melhora do condicionamento físico e da qualidade de vida; b) na dimensão comportamental e sócio-ambientais, os motivos foram prevenir doenças, melhorar o condicionamento físico, reduzir estresse de trabalho, desenvolver mais autoconfiança e condições favoráveis para prática; c) Os facilitadores para a prática foram horário, local, característica da atividade, profissionais e orientação; e d) Os fatores que dificultam a prática de atividades físicas relacionaram-se à falta de tempo. Os resultados não demonstraram a influência do nível de aptidão na motivação das participantes. No tocante à aderência, verificou-se que: a) o número de aulas praticadas determina a condição cardiorespiratória, b) o número de horas dedicadas ao trabalho por dia diminui a possibilidade de participar das aulas e c) a menor aderência associa-se ao ambiente desfavorável à prática. Dentre os motivos de desistência ao programa: predominou as barreiras de ordem pessoal, relacionada à falta de tempo, cuidados médicos/pessoais e familiares, seguindo-se a barreira de ordem ambiental.

Palavras-chave: atividade física, motivação, aderência e saúde.

¹ Mestrado em Educação Física CDS/UFSC - (2004).

Orientador: Prof. Dr. John Peter Nasser.