

## MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES

*Carlos A Zamai<sup>1</sup>, Cláudia Maria Peres, Camila  
Martins de Queiroz, Gabriela C. Dos Reis*

### Resumo

A atividade física é indicada como alternativa para minimizar as alterações decorrentes do avanço da idade, além disso, considerando que os declínios fisiológicos na vida do ser humano iniciam-se na meia-idade e se acentua com o passar dos anos. O presente estudo teve por objetivo averiguar os motivos que atraem mulheres de diversas faixas etárias a frequentarem grupos de prática de atividade física no Programa Mexa-se Unicamp. Foram avaliadas 78 mulheres (servidoras da Unicamp) que frequentam as atividades do referido programa. Os dados foram plotados no programa Microsoft Office Excel 2010. Verificou-se através dos resultados que os principais motivos que atraem esse grupo a prática de atividade física são: melhora/manutenção do estado de saúde (90%), melhora da qualidade de vida (86%), aumento do bem-estar geral (81%) e a prevenção de doenças (82%). Entretanto, outros fatores como emagrecimento (26%), ocupar o tempo livre (31%), evitar a solidão (28%) e por indicações médicas (27%) também contribuem na adesão de grupos e programas de atividades físicas. Conclui-se neste estudo que as avaliadas estão preocupadas com a sua saúde em geral e outros fatores importantes, os quais contribuem para a adesão e permanência a programas de atividade física de maneira geral.

### Palavras-chave

Programas de atividade física. Motivos. Saúde. Mulheres.

<sup>1</sup> UNICAMP - Vice-Reitoria Executiva de  
Administração  
E-mail: [cazamai@yahoo.com.br](mailto:cazamai@yahoo.com.br)

Tema: UNICAMP 50 anos: Memórias,  
Experiências e Trajetórias Profissionais.

EIXO 3 – Desenvolvimento humano,  
saúde, sustentabilidade e qualidade de  
vida