



ADESÃO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM INDIVÍDUOS DE 40 A 60 ANOS NO MUNICÍPIO DA LAPA – PR

*Daniele Padilha Carvalho¹
Daniel Rogério Petreça²*

RESUMO: Introdução: A manutenção da prática regular de atividade física (AF) pode auxiliar a saúde das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia-idade (40 a 60 anos) aonde iniciam-se a maior parte dos decréscimos fisiológicos (SANTOS; KNIJNIK, 2006), portanto, identificar características acerca dos motivos de adesão para essa prática é fundamental. **Objetivo:** Analisar os motivos de adesão à prática de atividade física em um programa do município da Lapa-PR, em indivíduos da meia-idade. **Método:** Este estudo caracterizou-se como de campo observacional, descritivo survey. A amostra foi composta por 75 indivíduos de ambos os gêneros, sendo 64(85%) mulheres e 11(15%) homens praticantes de atividade física, igual ou superior a um ano no programa de atividade física no Município da Lapa-PR na modalidade de ginástica. Para coleta de dados foi utilizado um questionários contendo a Escala de Medida de Motivos para Atividade Física Revisada (MPAM-R) (RYAN et al., 1997). Para análise de dados foram utilizados estatística descritiva e de frequência. **Resultados:** Com base nos dados obtidos, a amostra pode ser caracterizada como: mulheres (85%), casadas (84%) e possuem ensino fundamental completo (56%). Em relação a fatores de risco, 24% são portadores de hipertensão arterial, 16% portadores de diabetes e 77% tomam medicamentos de uso contínuo. O estudo demonstra que no geral os maiores motivos de adesão ao programa de AF são: a saúde e lazer ambos com 32%. **Conclusão:** O motivo saúde e lazer apresentaram-se com a maior prevalência, sendo que intervenções baseadas nesses quesitos devem ser implementadas a fim de aumentar o nível de atividade física dessa população.

Palavras-chave: Atividade física. Mulheres. Saúde.

¹Profissional de Educação Física. Professora da rede Municipal de Curitiba –PR. E-mail: daniijoga16@yahoo.com.br

²Professor Mestre da Universidade do Contestado – Campus Mafra. UnC. Núcleo de Pesquisa em Saúde Coletiva e Meio Ambiente da Universidade do Contestado (NUPESC/UnC). Doutorando em Ciências do Movimento Humano (UDESC). E-mail: profdaniel@globomail.com