Recebido: 03/09/2012 Emitido parece: 17/09/2012 Artigo original

OS MOTIVOS REPONSÁVEIS PELA ADESÂO NOS PROJETOS DE EXTENSÂO EM NATAÇÃO E O EFEITO DA PARTICIPAÇÂO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DOS PARTICIPANTES

Edson Campana Rezende[1], Jefferson Verbena de Freitas[1], Pedro Henrique Prazeres Lima[1], Lucimeire Aparecida Costa[1], Priscila Aparecida Vieira Martins[1], Mickaela Pereira Rosa[1], Edson Vieira da Fonseca Faria[1].

RESUMO

A extensão universitária na universidade federal de juiz de fora é composta de diversos programas, dentre estes, se destaca os projetos de ensino a natação (Programa Primeiro Tempo e Projeto de Aprendizagem e Aperfeiçoamento em Natação). Nos projetos de extensão em natação os focos: o ensino das técnicas da modalidade, possibilidade de aplicar os conhecimentos adquiridos pelos acadêmicos e promoção da saúde e qualidade de vida nos participantes. A qualidade de vida é determinada como o reflexo do estado geral de equilíbrio entre o estado biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem estar, todos estes estados podem ser melhorados com a inserção em programas de atividade física. Contudo, mesmo com todos os fatores auxiliadores na promoção do estado de saúde as pessoas não inserem a prática de exercícios físicos como parte da sua rotina. No presente estudo pretende-se verificar a influência dos programas de extensão na melhoria da qualidade de vida dos participantes, além de determinar quais os motivos determinantes para a inserção nos projetos de extensão promotores de atividade física. Foi utilizado um questionário no qual avaliou: os motivos que levaram os participantes a entrarem nos projetos de extensão, se houve melhoria, ou não, na qualidade de vida, a satisfação na prática da natação, os parâmetros usados para inferir sob a qualidade de vida e a alteração no convívio social daqueles que participam da extensão em natação. Como resultado 100% dos avaliados consideram a natação uma atividade prazerosa, dos motivos que levaram a inserção nos projetos de natação, vontade aprender (26,2%), necessidade médica (21,3%) e praticar uma atividade física (30,7%), são considerados os principais motivos. Ao serem questionados sobre a melhoria na qualidade de vida 95,9% confirmaram melhorias neste parâmetro e a percepção surge como principal meio de identificação desta melhoria (85,1%). Quando questionados sobre o convívio social, 71,43% relataram melhorias no convívio social. Os programas de extensão voltados ao ensino da natação promovem melhorias na qualidade de vida dos participantes e principais meios de identificação desta melhora se dão por medidas relacionadas a percepção geral e ao convívio social.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Promoção da saúde. Adesão. Programa de extensão universitária.

THE RESPONSIBLE REASONS FOR ADHESION IN SWIMMING EXTENSION PROGRAMS AND THE EFFECT OF PARTICIPATION AT THE QUALITY OF LIFE OF PARTICIPANTS

ABSTRACT

The extension programs on Universidade Federal de Juiz de Fora is compost by any programs, as a example of this programs is the Project of teaching swimming (Programa Primeiro Tempo e Projeto de Aprendizagem e Aperfeiçoamento em Natação). In that extension programs the main focus is: teaching of swimming, application of knowledge by the students of physical education and promote improvements on health and quality of life. The quality of life is determinate like a state with balance between biologic, psychological, social, emotional, mental and intellectual, resulting in a sensation of welfare, all factors can be improve with the insertion on physical activity programs. Although, all positive factors improve by physical activity the people don't have a good adherence on physical activity routine. In this study was utilized a questionnaire to evaluate the main motives leading the participant to get in the extension projects, if have improvement on quality of life, the satisfaction on swimming, the parameters utilized to define the improvement on quality of life and the alteration on socializing. As results 100% of evaluated people consider swimming delightful activity, for the motives that leading insertion: willingness to learn (26,2%), medical necessity (21,3%) and do a physical

activity (30,7%) was the main factor. When they were questioned about the quality of life, 95,9% confirm improvement on this parameter and the perception emerges as principal way to identify that employment (85,1%). Extension programs aimed at teaching swimming promote improvements in the quality of life of participants and primary means of identification of this improvement can take place through measures relating to the general perception and social interaction.

Keywords: Quality of life. Health promocion. Adhesion. University extension programs.

INTRODUÇÃO

A extensão como elemento das ações universitárias pode apresentar características filosóficas distintas. Transitando por três campos conceituais: - A concepção assistencialista, pela qual se atribui um "compromisso social" à extensão universitária, servindo para substituir funções governamentais não exercidas em prol da população (BOTOMÈ, 1996; MORAIS, 1997; MARCOVITCH, 1998); A visão mercantilista da extensão, na qual os orientadores e responsáveis do projeto utilizam dos programas para obtenção de recursos financeiros visando à estruturação física da instituição, como do próprio programa, além do pagamento de honorários aos profissionais (JEZINE, 2001); e o modelo acadêmico no qual se apresenta um novo pensamento teórico prático, proporcionando um novo pensar e fazer, que juntamente com as funções de pesquisa e ensino, constitui elementos importantes para o processo de formação acadêmica (SERRANO, 2001; GRAMSCI, 1989).

A Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) instituiu diferentes programas de extensão nos seus cursos de formação acadêmica com oito áreas: comunicação, cultura, direitos humanos, e justiça, educação, meio ambiente, tecnologia e produção, saúde e trabalho, na qual se articulam 53 subáreas temáticas. Os projetos abrangem principalmente as funções de assessoria, consultoria, realização de eventos, apoio, formação/qualificação de pessoal, preservação, recuperação, difusão, divulgação, desenvolvimento de metodologia de intervenção, intervenção/atendimento, atenção, prevenção, desenvolvimento de sistemas, promoção/incentivo, articulação, adaptação, produção, cooperação, entre outras.

Dentro deste amplo grupo de possibilidades na UFJF, a Faculdade de Educação Física e Desportos oferece diversos programas de extensão, no qual destacamos o "Projeto de Aprendizagem e Aperfeiçoamento em Natação" e o "Programa Primeiro Tempo". Ambos permitem às crianças e adultos, dos bairros próximos a universidade, além de alunos, professores e filhos de funcionários, pertencentes a UFJF, a oportunidade de acesso à prática da natação, aprendizado das técnicas da modalidade esportiva, auxílio nos cuidados da saúde e melhora da qualidade de vida. Além disto, os acadêmicos do curso de educação física tem a oportunidade de aplicar seus conhecimentos adquiridos durante o processo de formação e construir novos conhecimentos mediados pela experimentação da prática profissional. Desta forma, os projetos com foco no ensino da natação na UFJF são exemplos do modelo acadêmico de extensão.

A melhoria do estado de saúde dos participantes está entre os principais objetivos do Projeto de Aprendizagem e Aperfeiçoamento em Natação e Programa Primeiro Tempo, contudo o conceito de saúde, dentro das ciências humanas e biológicas, possui parâmetros mais amplos do que a ausência de doenças, o aumento da expectativa de vida ou a diminuição da mortalidade (FLECK *et al.*, 1999). Um conceito utilizado para valorizar esta visão geral do estado de saúde refere-se à qualidade de vida. Esta compreendida como uma estrutura "universal cultural" independente de nação, cultura ou época, na qual o importante é que as pessoas se sintam bem psicologicamente, possuam boas condições físicas e sintam-se socialmente integradas e funcionalmente competentes (BULLINGER, ANDERSON e CELLA, 1993). A Organização Mundial de Saúde define qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQL GROUP, 1994), em resumo é proposto que o estado de saúde de um indivíduo é o reflexo do estado geral de equilíbrio entre o estado biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem estar (BOUCHARD *et al.*, 1994; ARAÚJO e ARAÚJO, 2000). A prática regular de exercícios físicos apresenta-se como importante meio de influenciar positivamente a percepção da qualidade de vida (GARBER *et al.*, 2011; PAFFENBARGER, 1994), tanto por influência direta no domínio físico quanto nos outros pontos determinantes (domínio psicológico, nível de independência, relações sociais, ambiente e aspectos espirituais) para a classificação dos questionários referentes a qualidade de vida (CRAMER e SPILKER, 1998; CICONELLI *et al.*, 1999; FLECK *et al.*, 1999). Os fatores responsáveis pela melhoria da saúde nos praticantes

de exercícios físicos são conhecidos (HASKELL, 1985), contudo a população não adere de forma significativa, mesmo com todos estes pontos positivos, a rotina da prática de exercícios (ARAÚJO e ARAÚJO, 2000; SCHUTZER e GRAVES, 2004). Desta mesma forma é interessante determinar os motivos para o ingresso nos programas de atividade física, com diferentes idades, classes sociais e regiões, o que nos proporciona padrões adequados de conduta, a fim de, facilitar a prática regular de exercícios pela população.

Por todo contexto apresentado, analisaremos quais foram os motivos que determinaram a inserção dos praticantes nos programas de extensão em natação. Assim como a influência da participação dos programas de extensão sobre a qualidade de vida dos participantes do Projeto de Aprendizagem e Aperfeiçoamento em Natação e o Programa Primeiro Tempo.

METODOLOGIA

No presente estudo foi adotada a análise descritiva que tem como objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relação entre as variáveis (GIL, 1993:46). A população estudada foram os participantes dos projetos de extensão em natação oferecidos pela Faculdade de Educação Física e Desportos da UFJF, com exceção daqueles que possuíam idade inferior a 12 anos, e o fenômeno a ser descrito é a razão pela qual os participantes se inserem nos programa de ensino da natação e a possível alteração proporcionada pela frequência no programa sobre a qualidade de vida destes participantes.

Segundo Quivy e Campenhoudt (1992:41), a intenção dos pesquisadores em ciências sociais não é apenas descrever, mas compreender os fenômenos e, para tanto, torna-se necessário recolher dados que mostrem o fenômeno de forma inteligível. O instrumento utilizado para coleta foi um questionário apresentado abaixo (Quadro 1) e aplicado antes do início das aulas, a fim de, evitar qualquer influência da aula sobre as respostas.

Quadro 1. Instrumento para avaliação dos motivos para inserção e da influência do programa de extensão na qualidade de vida dos participantes.

1) Há quanto tempo você participa do projeto de natação?

2) Que motivos levaram a buscar sua participação no projeto de extensão?
   ( ) Vontade de aprender
   ( ) Necessidade médica
   ( ) Prática de atividade física
   ( ) Oportunidade de convívio social
   ( ) Condicionamento físico
   ( ) Inclusão
   ( ) Influência/Convite de amigos ou familiares

3) Você considera que sua qualidade de vida se alterou depois de iniciar participação no projeto?
   ( ) Sim ( ) Não

4) Você considera nadar uma atividade prazerosa?
   ( ) Sim ( ) Não

5) Qual critérios que você utiliza para identificar melhorias na sua qualidade de vida?
   ( ) Indicadores clínicos ( ) Percepção

6) Você considera que melhorou seu convívio/comportamento perante as pessoas?
   ( ) Sim ( ) Não

Os dados obtidos, por meio do questionário, foram tratados descritivamente com a apresentação dos dados em percentuais para demonstrar a incidência das respostas obtidas. A análise de conteúdo foi uma estratégia complementar utilizada para tratamento qualitativo dos dados, a fim de fortalecer os a discussão dos resultados obtidos.

RESULTADOS

Foram avaliados 73 integrantes, com idade de 12 a 70 anos, pertencentes aos programas de aprendizagem e aperfeiçoamento em natação (PAAN) e programa primeiro tempo (PPT). Os avaliados possuíam período médio de participação referente a 1,67 ± 1,7 anos, contudo mesmo os participantes mais neófitos estão vinculados aos projetos por tempo superior a seis meses.

Ao analisarmos a satisfação pela prática da natação, 100% dos avaliados afirmaram possuir prazer pela prática da natação. Dentre os motivos que determinaram a adesão aos programas de extensão (Figura. 1 e 2); praticar uma atividade física, vontade de aprender natação e necessidade médica são as principais razões apontadas para o ingresso nos projetos de extensão.

Figura 1. Valores percentuais dos motivos assinalados como determinantes para inserção nos programas de extensão em natação.

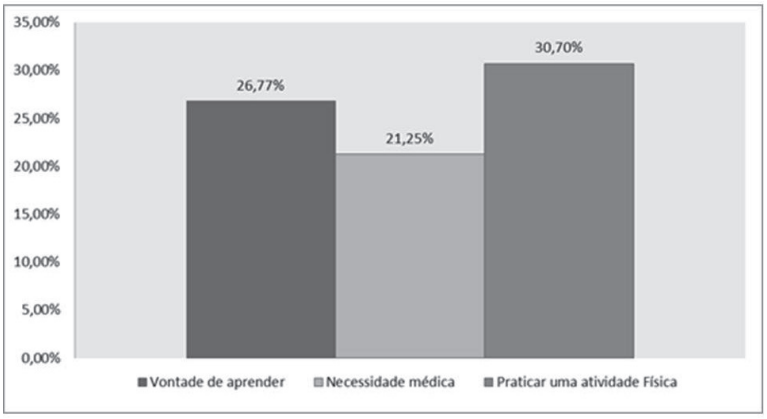
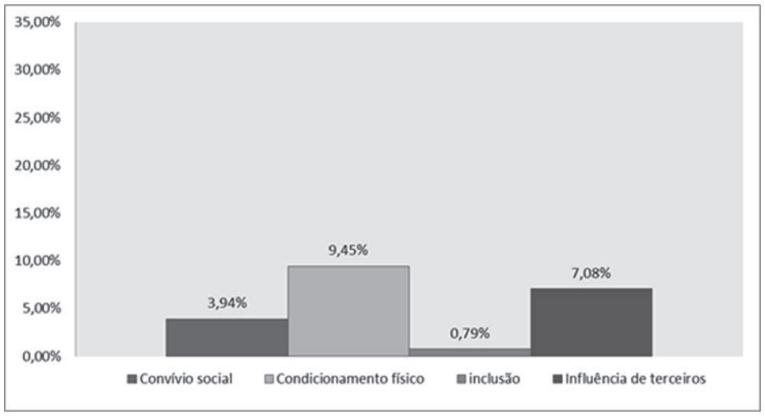
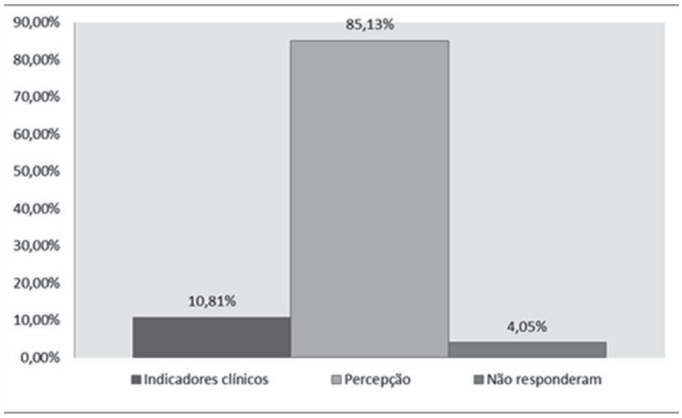


Figura 2. Valore percentuais dos motivos assinalados como determinantes para inserção nos programas de extensão em natação.



Em relação a alterações na qualidade de vida dos participantes, 94,9% afirmaram ter havido melhora na qualidade de vida após a participação das atividades ministradas pelos projetos. Como critérios que permitiam verificar essa alterações (Gráfico 3) a percepção geral foi assinalado como principal fator (85,13%). Quando questionados se ocorrera melhoria no convívio/comportamento social pós a inserção, 71,6% dos avaliados confirmaram melhoria.

Figura 3. Valores percentuais assinalados como responsáveis pelo entendimento da melhoria na qualidade de vida dos participantes do projeto de extensão.



DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou os motivos determinantes para a inserção nos programas de extensão em natação e a influência destes programas com foco na prática de atividades físicas na qualidade de vida dos participantes. A amostra utilizada foi determinante para a realização das avaliações e análise dos resultados, porque todos os entrevistados, mesmo os mais neófitos, apresentavam tempo de participação superior a 6 meses, tanto no Projeto de Aprendizagem e Aperfeiçoamento em Natação quanto no Programa Primeiro Tempo. O tempo superior a 6 meses reflete um bom nível de adesão a prática de exercícios físicos (DISHMAN, 1998).

Ao avaliarmos o prazer da prática de natação, todos a consideraram uma atividade prazerosa. Este dado pode representar aprovação à forma como as atividades são desenvolvidas pelos responsáveis dos projetos, uma vez que os participantes que aprenderam natação, por meio do projeto, desenvolveram também gosto pela atividade e não apenas o domínio técnico. Além disso, os que já possuíam domínio técnico da natação e procuraram o projeto para se exercitar também se mantém por tempo expressivo, comprovando satisfação em relação à forma com a qual as atividades são desenvolvidas. Outro fator capaz de confirmar essa satisfação na organização das aulas está nos motivos relatados para a participação dos projetos de extensão, no qual "vontade de aprender" e "praticar uma atividade física" foram os principais fatores para o ingresso, desta forma pela permanência dos participantes por longos períodos deve-se em grande parte pelo cumprimento das expectativas iniciais dos participantes.

Os motivos responsáveis pela adesão encontrados no nosso estudo confirmam com o que vem sendo mostrado pela literatura (SANTOS e KNIJINIK, 2006; FREITAS *et al.*, 2007; NUNOMURA, 1998; GONÇALVES, DUARTE e SANTOS, 2001). No estudo realizado com adultos na idade intermediária: "lazer e qualidade de vida" e "ordem médica" são os principais motivos para adesão a atividades física (SANTOS e KNIJNIK, 2006), em outro com 120 idosos, idade entre 60 e 85 anos, os principais motivos foram: melhorar a saúde, melhorar desempenho físico, adotar um estilo de vida saudável, reduzir o estresse, acatar prescrição médica, auxiliar na recuperação de lesões, melhorar a autoimagem e relaxar (FREITAS *et al.*, 2007). Além disso, mesmo quando separados por variáveis como idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência os motivos principais para adesão são grupo, condicionamento físico, saúde e manter a forma física e estética (NUNOMURA, 1998), no qual demonstrou um padrão comum relacionado à melhora da saúde e do condicionamento físico como os motivos principais para início da prática de atividades física, independente dos grupos avaliados. O estudo de Nunomura (1998) valida nossos resultados mesmo que exposto a uma população heterogênea.

Ao analisarmos o resultado reportado referente à melhora na qualidade de vida, nos mostra o fator capaz de justificar a alta manutenção na participação dos programas de natação. Em estudo realizado nas unidades do SESC-DF, com 986 pessoas, foi apresentado que o bem-estar pessoal está como a variável mais significativa para a manutenção da prática de exercícios, sendo superior a prevenção de doenças ou fatores relacionados ao convívio e bem estar social (CASTRO *et al.*, 2010). No estudo de Freitas *et al.*, (2007) mesmo que melhorar a postura e manter-se em forma estejam como fatores determinantes para a manutenção da atividade física fatores psicossociais como promover o bem-estar, sentir prazer e receber incentivos do professor(a) são fortes elementos para a continuidade. No presente estudo 85,13% dos participantes utilizaram-se da percepção como critério de avaliação da melhora na qualidade de vida confirmando a visão na qual se considera a qualidade de vida como o bem-estar proporcionado por meio de sensação de conforto físico e mental, alívio, leveza, dever cumprido, originado pelo prazer, pela satisfação pessoal (SABA, 2001), assim como, fator multidimensional, pois envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade e cidadania (LORDA, 2001). Visão esta que fortalece nossas conclusões quanto a possibilidade de manutenção do exercício por melhoria do bem estar pessoal e não apenas por melhoria do estado de saúde (10,8%) (FREITAS *et al.*, 2007; CASTRO *et al.* ,2010; SCHUTZER e GRAVES, 2004).

A prática regular de exercícios físicos é recomendada como fator determinante para a melhora da saúde e prevenção de doenças crônicas (GARBER *et al.*, 2011; WARBUTON *et al.*, 2007; BAUMAN, 2004), entretanto o entendimento destas melhorias precisa extravasar a visão de melhora apenas por meio de marcadores fisiológicos. A avaliação da qualidade de vida é um fator complementar ao entendimento da relação do ser humano com o seu universo, no qual a prática regular de atividade física apresenta-se como elemento capaz de proporcionar melhorias na percepção em relação à qualidade de vida (MACEDO *et al.*, 2003).

Os projetos de extensão (Projeto de Aprendizagem e Aperfeiçoamento em natação e Programa Primeiro Tempo) além de proporcionarem a possibilidade de aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a formação acadêmica pelos responsáveis em organizar as aulas de natação, proporcionam a população melhorias na qualidade de vida, contudo este aprimoramento não decorre apenas pela melhoria das capacidades físicas, mas também por questões sociais, as quais ficam comprovadas pelos avaliados quando foi relatado por 71,6% melhoria do convívio e comportamento social, o que demonstra os efeitos positivos da prática regular de exercícios físicos, não apenas no condicionamento físico e na prevenção de doenças crônicas, mas também no convívio social.

CONCLUSÃO

No presente estudo avaliou-se a influência dos programas de extensão na qualidade de vida e os fatores responsáveis pela adesão dos participantes. Os participantes se inserem nos programas de extensão pela vontade de aprender uma atividade física, a necessidade médica e a vontade de praticar uma atividade física. Os projetos de extensão conseguem promover melhorias na qualidade de vida dos participantes sobre um prisma mais amplo que a ausência de doenças, relatando a melhoria da qualidade de vida principalmente por meio da percepção geral, desta forma, confirmando a real melhora da qualidade de vida dos participantes. Em termos finais os programas de extensão em natação promovem a melhoria da qualidade de vida dos seus participantes, além disto, os motivos que levam os participantes a aderirem a prática de atividades físicas devem-se principalmente pela vontade de integrar a sua rotina a prática de exercícios físicos, adquirindo todos os efeitos fisiológicos positivos da prática regular, assim como, do convívio social e dos outros pontos adicionais responsáveis pela melhoria da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, A.E. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. **J Sci Med Sport..** Canberra. 2004;7(1 Supl):6-19.

ARAÚJO, D.S.M.S., ARAÚJO, C.G.S,. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Rev. Bras. Med. Esporte**. São Paulo. Vol. 6, n.5 – Set/Out, 2000.

BOTOMÈ, P. S. **Pesquisa alienada e ensino alienante o equívoco da extensão universitária**. Petrópolis, RJ: Vozes, EDUCS, EDUFSCAR, 1996.

BOUCHARD, C., SHEPARD, R.J., STEPHENS, T., SUTTON, J.R., MCPHERSON, B.D. Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge. **Human Kinetics, Champaign**, IL. 1994.

BULLINGER, M., ANDERSON, R., CELLA, D. Developing and a evaluating cross-cultural instruments from minimum requirements to optimal models. **Qual Life Res.** Toronto. 1993; 2:451-9.

CASTRO, M.S., SILVA, N.L., MONTEIRO, W., PALMA, A., RESENDE, H.G. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo serviço social do comércio – Brasil. **Motricidade.** Montes Claros. 2010, Vol. 6, n. 4, pp. 22-23.

CICONELLI, R.M., FERRAZ, M.B., SANTOS, W., MEINÂO, I., QUARESMA, M.R. Tradução para língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação da qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Rev. Bras. Reumatologia**. São Paulo. Vol. 39 - n.3 - Mai/Jun. 1999.

CRAMER, J.A., SPILKER, B. Quality of Life and Pharmacoeconomics: An In-troduction. Philadelphia: Lippincott-Raven, 1998.

DISHMAN, R.K. **Exercise adherence**: Its impact on public health. Champaign: Human Kinetics. 1998.

FREITAS, C.S.M., SANTIAGO, M.S., VIANA, A., LEÃO, A.C., FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influêciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. Rev. Bras. de Cineantropom. Desempenho Hum. Florianópolis,9(1):92-100. 2007.

GARBER, C.E., BLISSMER, B., DESCHENES, M.R., FRANKLIN, B.A, LAMONTE, M.J., LEE, I.-M., NIEMAN, D.C. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine and science in sports and exercise**, Indianapolis. 43(7), 1334–59. 2011

GIL, D. Contribución de la historia y la filosofía de las ciencias al desarrollo de un modelo de enseñanza/ aprendizaje como investigación. **Enseñanza de las Ciencias,** v. 11, n. 2, p. 197-212, 1993.

GONÇALVES, A.K., DUARTE, C.P., SANTOS, C.L. Atividade física na fase da meia-idade: motivos de adesão e de continuidade. **Revista Movimento**. Florianópolis. V. 7 – n.15. 2001.

FLECK, M., LEAL, O., LOUZADA, S., XAVIER, M., CHACHAMOVICH, E., VIEIRA, G., SANTOS, L., PINZON, V. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Rev. Bras. Psiquiatr.** Rio de Janeiro. 21 (1), 1999.

GRAMSCI, A. **Os intelectuais e a Organização da Cultura**. 7a ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1989.

HASKELL, W. Physical activity and health: need to define the required stim-ulus. **Am J Cardiol**. Philadelphia. 1985;55:4D-9D.

JEZINE, E. "Mutiversidade e Extensão Universitária". In. FARIA, Dóris Santos de. (org.). **Construção Conceitual da Extensão Universitária na América Latina**. Brasília. UnB, 2001.

LORDA, R. **Recreação na terceira idade**. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2001.

MACEDO, C.S.G., GARAVELLO, J.J., OKU, E.C., MIYAGUSUKU, F.H., AGNOLL, P.D.; NOCETTI, P.M. Benefícios do exercício físico na para a qualidade de vida. **Rev. Brasileira de Atividade Física & Saúde.** Florianópolis. Volume 8. Número 2. 19-27. 2003.

MARCOVITCH, J. **A Universidade Impossível**. 2ªed. São Paulo: Futura, 1998.

MORAIS, R. **A Universidade Desafiada**. 1ª ed. Campinas: UNICAMP, 1997.

NUNOMURA, M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis: idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Rev Brasileira Atividade** Física & **Saúde.** Florianópolis. Volume 3. Número 3. 1998.

PAFFENBARGER, R.S.Jr. Forty years of progress: physical activity, health, and fitness. In: **American College of Sports Medicine** 40th Anniversary Lectures, 1994.

QUIVY, R. e CAMPENHOUDT L. **Manual de Investigação em Ciências Sociais**. 1ªEd. Trad. Lisboa: Gradiva. 1992

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

SANTOS, C.S., KNIJNIK J.D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte.** São Paulo. 5 (1): 23-24, 2006.

SCHUTZER, K.A., GRAVES, B.S. Barriers and motivations to exercise in older adults. **Preventive medicine.** San Diego. 39(5), 1056–61. doi:10.1016; 2004.

SERRANO, R.M.S.M. "Extensão Universitária – Um projeto Político e Pedagógico em construção nas Universidades Públicas". **Participação**. Brasília. UnB. Ano 5, nº, 10, 2001. (p.26-28).

WARBUTON, D.E.R., KATZMARZYK, P.T., RHODES, R.E., SHEPHARD, R.J. Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. **Apll. Physiolo. Nutr. Metab.** Ottawa.32: S16-S68. 2007.

WHOQOL GROUP. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: Orley J, Kuyken W, (editors). **Quality of life assessment:** international perspectives. Heigelberg: Springer Verlag; p 41-60. 1994.

[1] Universidade Federal de Juiz de Fora

Rua Morais e Castro, 203 Ap. 503
Alto dos Passos
Juiz de Fora, MG
36025-160