

## ASPECTOS MOTIVACIONAIS RELACIONADOS A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO POR IDOSOS EM TUPI PAULISTA – SP.

Vinícius Moraes, Luiz Gustavo Peron Martins.

Unifadra, Dracena, São Paulo, Brasil.

Email: [vini\\_tupi@hotmail.com](mailto:vini_tupi@hotmail.com)

**Introdução:** O aumento no número de idosos e mudanças no estilo de vida da população, são condições predominantes na sociedade. A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é esclarecer os aspectos motivacionais que levam os idosos a aderir aos exercícios de musculação, e principalmente quais os fatores de aderência e permanência dos idosos na musculação. **Metodologia:** Esta pesquisa teve caráter transversal, qualitativa. O questionário utilizado como instrumento da pesquisa é o DEUTSCH (1997), contendo 10 perguntas, sendo semi-estruturada. A amostra foi composta por 15 sujeitos, sendo 05 homens e 10 mulheres, residentes na cidade de Tupi Paulista-SP, cuja faixa etária de estudo encontra-se entre 60 a 75 anos de idade, praticantes do exercício de Musculação a mais de 6 meses. Dos 15 participantes do estudo 14 eram alunos(as) da VidAtiva Academia e um da Regina Academia. **Resultados:** Constatou-se uma preocupação dos idosos em relação manutenção da saúde como fator de adesão para a prática da musculação com 46% e, quanto a permanência na musculação obteve 24%. Outros fatores observados com relação a permanência na musculação foram bem-estar e convívio social. A melhora no equilíbrio físico foi relacionada como o principal fator quanto a capacidade de realizar as atividades cotidianas. **Conclusão:** Os resultados encontrados demonstram que a adesão aos exercícios de musculação está relacionada a preocupação dos idosos em manter sua saúde. Além de proporcionar aos idosos um maior convívio social com o aumento no número de amizades, melhora no bem-estar e nas características relacionadas ao equilíbrio físico.

**Palavras-chaves:** Motivação, idosos e musculação.