

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MOTIVOS DE ADESÃO, PERMANÊNCIA E ABANDONO EM UM PROGRAMA  
DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

Rebeka Lima Ramos Cardoso

Brasília, 2016

MOTIVOS DE ADESÃO, PERMANÊNCIA E ABANDONO EM UM PROGRAMA  
DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

Rebeka Lima Ramos Cardoso

Dissertação apresentada à  
Faculdade de Educação Física  
da Universidade de Brasília,  
como requisito parcial para  
obtenção do Título de Graduada  
em Bacharelado em Educação  
Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Marisete Peralta Safons  
Co-Orientadora: Prof<sup>a</sup> Ms Fabiany Calixto De Sousa

## **AGRADECIMENTOS**

Muitas pessoas contribuíram para que eu chegasse ao final deste trabalho de conclusão de curso com o sentimento de missão cumprida. Assim, agradeço:

Primeiramente, a Deus. Ele é o maior responsável por este trabalho, pois sem suas mãos guiando minha direção não teria concluído.

A minha família, por me dar todo o suporte necessário para ingressar em uma Universidade Federal. A minha mãe e minha avó por acreditarem sempre no meu potencial.

A meu grande amor que diariamente incentiva meu crescimento profissional e acredita no meu potencial.

A minha profissão por me proporcionar conhecimentos e a possibilidade de ajudar o próximo.

A minha Orientadora Professora Dr. Marisete Peralta Safons, por aceitar me orientar e pela confiança depositada na minha competência.

A minha Co-Orientadora: Prof<sup>a</sup> Ms. Fabiany Calixto De Sousa, que mesmo passando por transformações em sua vida pessoal, estava ao meu lado, me auxiliando durante todo o processo.

Ao Grupo GEPAFI, por me acolher neste semestre com braços abertos. Aos voluntários da pesquisa, que sempre terão minha gratidão, por contribuírem com o meu crescimento intelectual, pessoal, profissional e por todo o carinho.

Categoria do artigo: Artigo Original

**Título em português:** Motivos de adesão, permanência e abandono na prática de um programa de atividade física para idosos

**Título resumido:** Adesão, permanência e abandono na atividade física para idosos

Autores: Rebeka Lima Ramos Cardoso<sup>1</sup>, Fabiany Calixto de Sousa<sup>1</sup>, Marisete Peralta Safons<sup>1</sup>

1 Universidade de Brasília, Faculdade de Educação Física, Distrito Federal, Brasil.

**Autora Responsável:**

Nome: Rebeka Lima Ramos Cardoso

Endereço: Quadra 107 lote 01 Rua das Aroeiras Edifício Paladium – Águas Claras. Distrito Federal. CEP: 71920- 700, Telefone: +55 61 99688-1422

Contagem de palavras: 6.565

Resumo: 193

Artigo: 4.414

## RESUMO

O presente estudo propõe apurar as principais razões de adesão, permanência e abandono de um grupo de idosos à prática regular de atividade física. Participaram desta pesquisa 80 idosos, com idade média de 71,2 anos, que estavam devidamente matriculados em um programa de atividade física. Os dados foram coletados por meio de questionários e entrevistas em quatro etapas distintas: anamnese, questionários de motivos de adesão, permanência e abandono. O resultado da pesquisa indicou que cerca de 87,5% dos entrevistados considera que melhorar o desempenho físico é a principal razão motivacional para aderir à prática de atividade física regular. O motivo relatado com maior frequência (87,9%) para a permanência esteve relacionado com o desejo de manter-se em forma. Já o motivo de abandono do programa mais relatado foi a mudança de atividade física. Concluímos, no presente estudo, que o principal motivo de adesão à prática de atividade física refere-se à intenção de melhorar o desempenho físico. O principal aspecto que conserva o idoso no programa é a necessidade de manter sua forma física. Não foram obtidos relatos de causas de abandono diretamente relacionadas ao GEPAFI.

Palavras-chave: idoso, atividade física, motivação, adesão, permanência, abandono

## INTRODUÇÃO

Uma das grandes conquistas culturais de um povo em seu processo de humanização é o envelhecimento da população, que retrata a evolução de suas condições de vida. No Brasil é considerada idosa a população com mais de 60 anos de idade (COORDENAÇÃO GERAL DOS DIREITOS DO IDOSO, 2016).

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2014), revelam um número de 26,1 milhões de idosos no Brasil, sendo que essa população poderá ultrapassar 30 milhões de pessoas em 2025, o que representará quase 20% da população total.

O seguimento populacional que mais aumenta no Brasil é o de idosos, com taxas de crescimento de mais de 4% ao ano no período de 2012 a 2022. A população de idosos passou de 14,2 milhões no ano de 2000, para 19,6 milhões em 2010 e, segundo projeção do IBGE, atingirá 41,5 milhões em 2030 e 73,5 milhões em 2060 (ERVATTI, L. R et al., 2015).

No caso do Distrito Federal, sua população está envelhecendo de forma acelerada, quando comparada com outras unidades da federação. Dados do Censo do IBGE, de 2010<sup>1</sup> mostram que o Distrito Federal possuía 197.613 mil pessoas com 60 anos ou mais, representando 7,7% da população. Esse número aumentou 16,5% em relação a 2009, quando a quantidade de idosos era de 109 mil. Em 2030 esse percentual deverá corresponder a 14,9% da população (IBGE., 2010).

Sabe-se que o processo de envelhecimento é um processo natural de perdas do condicionamento físico, ocasionando a diminuição da força, da massa muscular e da flexibilidade (CIVINSKI, C et al., 2011; FERREIRA, L. G et al., 2015).

---

<sup>1</sup> Último censo realizado.

O avançar da idade geralmente é acompanhado de uma diminuição da prática de atividade física. Essa circunstância, somada à incidência de doenças crônicas e problemas associados pode gerar, para o idoso, diversas incapacidades físicas, prejudicando principalmente sua autonomia e sua qualidade de vida (FERREIRA, L. G et al., 2012).

Incapacidades físicas, ao final da vida, são resultantes das alterações fisiológicas do processo de envelhecimento, de doenças e de problemas associados, cujo impacto pode ser mitigado não apenas pela possibilidade de acesso a cuidados médicos, mas também por fatores sociais, econômicos e comportamentais (FRIED, L. P et al., 2004).

O sedentarismo é caracterizado pela inatividade física qualificada por um processo contínuo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), são consideradas inativas pessoas que não praticam nenhuma atividade física em seu tempo livre, que não realizam esforços físicos no trabalho, não se deslocam para o trabalho ou para a escola a pé ou de bicicleta e que não realizam limpeza pesada no serviço doméstico. Atualmente o sedentarismo é considerado tão prejudicial à saúde quanto qualquer outro tipo de doença, sendo o quarto maior fator de risco de mortalidade global (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE., 2015).

Por isso, um dos aspectos fundamentais para que o idoso possa desfrutar de uma velhice autônoma e com maior qualidade de vida é a implementação da atividade física à sua rotina diária. Bons níveis de aptidão física em idosos têm produzido indicadores importantes sobre a melhoria de aspectos físicos e funcionais, como parâmetros da composição corporal, controle de peso, capacidade funcional e melhor condicionamento físico (VELARDI, M; JUNIOR, P. A., 2008).

Outro benefício relacionado à prática de atividade física regular em idosos é a prevenção de quedas. A atividade física auxilia em alguns elementos indispensáveis para que o idoso se previna de eventuais quedas: fortalecimento dos músculos, melhoria nos reflexos, sinergia motora das reações posturais, velocidade da marcha e diminuição do risco de doenças crônicas (ALMEIDA, M. A. B; PAVA, B., 2010).

Estudos demonstram os benefícios de um estilo de vida saudável e ativo, onde se pode realçar efeitos positivos na capacidade funcional e na autonomia, durante o processo de envelhecimento, minimizando, assim, as fragilidades que frequentemente o acompanham (FERREIRA, L. G et al., 2015.; GOMES, V.K; ZAZÁ, C. D., 2009).

Objetivando oferecer uma melhor qualidade de vida, fruto de uma velhice independente, autônoma e saudável, programas de atividades físicas vêm sendo desenvolvidos (FERREIRA, L. G et al., 2012).

O *American College of Sports Medicine* 2000, indica como benefícios da atividade física regular a melhora da função cardiorrespiratória, a redução nos fatores de risco de doenças coronarianas, a diminuição da mortalidade e da morbidade, a diminuição da ansiedade e da depressão, além da melhora na sensação de bem-estar, no desempenho profissional, no lazer e em atividades esportivas.

A atividade física regular é um hábito saudável, podendo ser definida como qualquer movimento corporal produzido por músculos e que resulta maior dispêndio de energia (MCARDLE et al., 1998). O exercício físico, por sua vez, é entendido como um tipo de atividade física planejada, estruturada, repetitiva e que objetiva a melhoria ou a manutenção da aptidão física (MINISTÉRIO DA SAÚDE., 2001).

A maioria das pessoas têm informação sobre a importância do exercício físico para a saúde, porém nem todas fazem adesão e se mantêm na prática regular (SANTOS, C.S; KNIJNIK,D.J., 2006). Vários fatores influenciam na adesão à prática de atividade física, tais como, recomendação médica, busca por bem-estar, necessidade de socialização e outros fatores individuais, sociais e econômicos (SOUZA, D.L; VENDRUSCULO, R., 2010).

A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a um objetivo proposto, que depende da interação de fatores intrínsecos e extrínsecos (FAIX, M; SILVEIRA, J., 2012).

A motivação intrínseca é determinada pela satisfação das necessidades psicológicas básicas de autodeterminação ou autonomia, de competência e de pertencer ou de estar vinculado a outras pessoas. Já a extrínseca apresenta-se



como a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à tarefa ou atividade, como para a obtenção de recompensas materiais ou sociais, de reconhecimento, objetivando atender aos comandos ou pressões de outras pessoas ou para demonstrar competências ou habilidades (FAIX, M; SILVEIRA, J., 2012).

Diferentes estudos foram realizados com o objetivo de identificar os motivos de aderência à prática de atividade física, entretanto poucos foram realizados com idosos (DALKE, R; KANITZ, R., 2009.; LIMA, R. C; RODRIGUES, P. A., 2012.; SAMULSKI, D. M; NOCE, F., 2000.; ARAÚJO, A.S. et al., 2007).

Assim, sabendo da relevância da prática da atividade física para a saúde e independência dos idosos, e que uma das formas de incentivar esse hábito é identificar o que motiva as pessoas a se exercitarem regularmente (GONÇALVES, M., 2010), o presente estudo propõe verificar as principais razões de adesão, permanência e abandono, por um grupo de idosos, à prática regular de atividade física.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo se caracteriza como uma pesquisa de campo de natureza descritiva<sup>2</sup>. Foram investigados os motivos de adesão e de permanência de idosos às práticas de atividade física, incluindo homens e mulheres com idade superior a 60 anos, que estavam devidamente matriculados em um programa de atividade física, oferecido pelo Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Atividade Física para Idosos – GEPAFI da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília – UnB.

A coleta de dados foi composta por quatro etapas distintas. Inicialmente foi aplicada anamnese (ANEXO I) desenvolvida pelo GEPAFI que é, ordinariamente, aplicada a cada semestre no âmbito do Programa.

Os instrumentos para a coleta dos dados da segunda e da terceira etapas foram adaptados do questionário WHOQOL (*The World Health Organization Quality of Life*, instrumento de medida e qualidade de vida), desenvolvido pela rede CENESP – Centro de Excelência Esportiva<sup>3</sup>. Os questionários foram compostos por itens que deveriam ser respondidos por meio de uma escala de classificação que vai de 1 a 4, onde os idosos classificaram os motivos referentes; sendo 1 indicativo do conceito “*sem importância*”, 2 “*pouca importância*”, 3 “*importante*” e 4 “*muito importante*”.

Ao iniciar o programa de atividade física com os idosos, foi aplicado o questionário correspondente à segunda parte da pesquisa (ANEXO II), direcionado para investigação dos motivos de adesão à prática de atividade física.

Os motivos de adesão pesquisados relacionaram-se às seguintes expectativas: melhorar o desempenho físico, ter um estilo de vida saudável,

---

<sup>2</sup> Segundo Thomas et al (2008) a pesquisa descritiva preocupa-se com status. A técnica mais prevalente nesse tipo de pesquisa é a obtenção de declarações, sobretudo por meio da utilização de questionários.

<sup>3</sup> A Rede CENESP é composta por centros de desenvolvimento de pesquisa científica e tecnológica na área do esporte, treinamento e aperfeiçoamento de atletas. Formada pelas estruturas físicas e administrativas, recursos humanos e materiais existentes nas Instituições de Ensino Superior, os Centros de Excelência Esportiva têm como objetivo detectar, selecionar e desenvolver talentos esportivos, especialmente nas modalidades olímpicas e paraolímpicas.

relaxar, melhorar a saúde, melhorar a autoestima, estética, reduzir o nível de estresse, aproveitar o tempo livre que possuem, recuperar lesões, atender recomendação médica e a influência da família.

Objetivando aferir a permanência na prática, a frequência dos idosos foi acompanhada por 10 semanas, totalizando 20 aulas, com uma hora de duração, onde as atividades visavam à manutenção da capacidade funcional, com foco no trabalho de resistência e força muscular.

Ao término das 10 semanas foi realizada a terceira etapa da coleta (ANEXO III), com a intenção de verificar os motivos que levaram os alunos a permanecer nas atividades físicas propostas ofertadas pelo GEPAFI, com razoável assiduidade, assim considerada aquela superior a 60% da frequência total prevista.

Foram pesquisadas as seguintes razões de motivação à permanência no Programa: aumentar o bem estar corporal, melhorar a postura, manter-se em forma, promover sensação de bem estar, conhecer seus limites, sentir prazer, melhorar a estética, buscar a realização pessoal, incentivo da família, incentivo dos professores, incentivo dos médicos, reduzir o nível de estresse, gastar energia, fácil acesso ao programa, por influência do círculo de amizades e socialização, bem como aumentar o bem estar corporal.

Na sequência, intencionando conhecer os motivos do abandono à prática regular de atividade física no GEPAFI, entrou-se em contato, por telefone, com os alunos que tiveram menos de 20% da frequência ativa durante as 10 semanas.

Os dados coletados foram tabulados e armazenados em um banco de dados no programa Microsoft Office Excel (2007). Posteriormente, os dados foram submetidos a análises estatísticas descritivas no software estatístico SPSS<sup>4</sup> na versão 2.1.

A metodologia deste trabalho insere-se no bojo de um outro projeto, já aprovado pelo Comitê de Ética, da Faculdade da Ciências da Saúde da

---

<sup>4</sup> SPSS é um software aplicativo (programa de computador) do tipo científico. Originalmente o nome era acrônimo de Statistical Package for the Social Sciences - pacote estatístico para as ciências sociais, mas na atualidade a parte SPSS do nome completo do software (IBM SPSS) não tem significado.

Universidade de Brasília – UnB, de acordo com a Resolução n.º 466/12, que recebeu o Parecer n.º 235/2013 (ANEXO IV).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Caracterização da Amostra

No presente estudo a amostra foi composta por 80 idosos, matriculados no programa de atividade física oferecido pelo GEPAFI/UnB, com idade média de 71,2 anos  $\pm$  7,22 (amplitude de 60-88 anos). Já em estudos anteriormente citados, Gomes, V. K.; Zazá, C. D (2009), Ribeiro, L.B et al. (2010), as médias dos grupos avaliados foram respectivamente 69,7  $\pm$  7,1 anos, 63,3  $\pm$  4,27 anos.

A Tabela 1 apresenta a caracterização da amostra segundo o sexo, o estado civil, a escolaridade, bem como o tempo de participação no GEPAFI.

**Tabela 1:** Distribuição da amostra segundo sexo, estado civil, escolaridade e tempo de participação no GEPAFI<sup>5</sup>

	Características	Frequência Absoluta (n)	Frequência Relativa (%)
<b>Sexo</b>	Masculino	23	28,8
	Feminino	57	71,3
	Total	80	100,0
<b>Estado Civil</b>	Solteiro	12	16,9
	Casado	42	59,2
	Divorciado	8	11,3
	Viúvos	9	12,7
	Total	71	100,0
<b>Escolaridade</b>	Analfabeto	2	2,5
	Fundamental Incompleto	3	3,8
	Fundamental Completo	4	5,1
	Ensino Médio Completo	9	11,4
	Superior incompleto	9	11,4
	Superior Completo	52	65,8
	Total	79	100,0
<b>Tempo no GEPAFI</b>	Ingressante	9	11,7
	Menos de 6 meses	2	2,6
	6 meses ou mais	19	24,7
	5 anos ou mais	47	61,0
	Total	77	100,0

5. Os percentuais se referem aos respondentes

Constata-se que a predominância dos idosos frequentes ao Projeto é do sexo feminino, com 71,3%. Além disso, do total dos participantes, 59,2% são casados.

Verifica-se, ainda, que 61% da amostra já praticava atividade física regular há 5 anos ou mais dentro do programa de treinamento do GEPAFI. Por outro lado, um número bem reduzido, 2,6%, frequenta o Programa há menos de 6 meses; o que induz a fidedignidade da amostra, já que na pesquisa será realizada a aferição, não apenas dos motivos de adesão, mas também das razões de permanência dos idosos no GEPAFI.

Há um pequeno número de participantes entre aqueles que se declararam analfabetos, apenas 2,5%. Enquanto isso, a grande maioria, 65,8%, possuem nível superior completo e 31,7% declararam-se enquadrar nas outras categorias (fundamental incompleto, fundamental completo, ensino médio completo e ensino superior incompleto). Portanto, a amostra, composta por idosos com elevado grau de instrução, implicou uma população com acesso a informações de promoção e cuidados de saúde, podendo, tal característica, influenciar diretamente na tomada de decisão de iniciar e permanecer em um programa de atividade física.

### **Motivos de Adesão ao Programa**

A Tabela 2, a seguir, indica o resultado da pesquisa considerando os motivos de adesão em face dos graus de importância atribuídos na pesquisa.

**Tabela 2:** Motivos de adesão e sua distribuição segundo o grau de importância relatados pela amostra<sup>6</sup>

Motivos	Sem importância		Pouca importância		Importante		Muito importante		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Melhorar o desempenho físico	1	1,3	4	5	5	6,3	70	87,5	80	100
Ter um estilo de vida saudável	1	1,3	3	3,8	7	8,9	68	86,1	79	100
Relaxar	5	6,4	16	20,5	14	17,9	43	55,1	78	100
Melhorar a Saúde	1	1,3	1	1,3	10	12,5	68	85	80	100
Melhorar a autoestima	4	5,1	12	15,4	15	19,2	47	60,3	78	100
Estética	11	14,3	18	23,4	20	26	28	35,4	77	100
Reduzir o nível de estresse	7	9	12	15,4	24	30,8	35	44,8	78	100
Tempo Livre	24	31,6	17	22,4	16	21,1	19	25	76	100
Recuperação de Lesões	28	36,8	12	15,8	14	18,4	22	28,9	76	100
Recomendação médica	12	15	4	5	20	25	44	55	80	100
Influência da família	28	35,4	9	11,4	15	19	27	34,2	79	100

Conforme se afirmou, sabe-se que durante o processo de envelhecimento o indivíduo pode sentir as alterações na estrutura corporal e as perdas relacionadas à aptidão física, tais como menor força e flexibilidade, diminuição da agilidade e da disposição; mudanças naturais que afetam diretamente a performance das atividades cotidianas. Tal circunstância pode vir a causar uma mudança de prioridades e elevar a preocupação com a qualidade de vida e o com o desejo de viver de maneira fisicamente autônoma (FERREIRA, L. G et al., 2012).

Corroborando essa tendência, no presente estudo, observou-se que 87,5% dos entrevistados considerou a intenção de melhorar o desempenho físico, mantendo-se em forma e independente, a principal razão motivadora para aderir à prática de atividade física.

6. Os percentuais se referem aos respondentes

A prioridade dos aderentes ao programa de atividade física foi seguida da necessidade de ter um estilo de vida saudável, motivo que contou com 86,1% das preferências e pela intenção de melhorar sua saúde, que demonstrou 85% da propensão dos entrevistados. Na pesquisa de Cardoso et al. (2001) a melhora da saúde esteve entre os três principais motivos citados pelos avaliados, representando, cada um, 23,5% das respostas. Já no estudo realizado por Gomes, V. K.; Zazá, C. D. (2009), 92,5% consideraram prioritário melhorar ou manter o estado de saúde.

A importância dos motivos relacionados à saúde é consistente com as informações disponíveis na literatura. Cientistas enfatizam cada vez mais a inclusão da atividade física em programas mundiais de promoção da saúde, devido às inúmeras evidências epidemiológicas que sustentam um efeito positivo de um estilo de vida ativo na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento (GOMES, V. K.; ZAZA, C. D., 2009).

Enquanto isso, 60,3% da amostra indicaram que, ao optarem pela prática da atividade física, intencionavam, em primeiro lugar, elevar sua autoestima.

Seguindo ordem decrescente de prioridades relatadas, 55,1% dos idosos aderentes ao programa elegeram, em 5º lugar, a atividade física como forma de relaxamento.

Um número muito perto desse, 55%, apontou que a aderência foi prioritariamente motivada por uma indicação médica, resultado muito próximo do obtido por Gomes, V. K.; Zazá, C. D. (2009), que apontou 57,5%.

Cerca de 44,8% dos idosos apontaram que reduzir o nível de estresse foi o principal motivo que os levou a buscar o GEPAFI. Do total, 34,2% se disseram prioritariamente influenciados à prática de atividade física pela família.

No presente estudo, apenas 35,4% indicaram como prioridade a motivação estética. A pouca relevância atribuída decorre das características peculiares da amostra, que ressaltam as necessidades e individualidades com o avanço da idade (GOMES, V. K.; ZAZA, C. D., 2009). Ao analisar estudos sobre adesão à prática de atividade física na população mais jovem é possível



verificar que o principal motivo está relacionado aos padrões estéticos vigentes na atualidade (TAHARA et al., 2002). Em estudo realizado com um grupo de 83 pessoas na faixa etária de 18 a 36 anos, o principal motivo determinante para a prática de atividade física relacionou-se a questões estéticas com 50,6% (ARAÚJO, A. S, et al., 2007).

Apenas 28,9% dos idosos indicaram a recuperação de lesões como fator motivacional à adesão do Programa. O que converge, complementarmente, com o elevado número de idosos que indicou que tal motivo não teve qualquer importância motivadora, 36,8% dos entrevistados.

Constatou-se, também, que uma elevada quantidade de idosos declarou que a influência familiar não teve nenhuma importância em sua escolha, 35,4%.

Apenas 25% dos idosos declararam ter aderido à prática de atividades físicas, em primeiro lugar, devido ao tempo livre do qual dispõem, contra 31,6% que consideraram esse aspecto sem nenhuma importância como fator motivacional de adesão, o que contrasta com o estudo de Faix, M. R.; Silveira, J.W (2012), segundo o qual o interesse ou a simples curiosidade por uma atividade física está normalmente associado à ocupação do tempo livre (atividades recreativas).

### **Motivos de Permanência no Programa**

Para se buscar dados referentes a esta variável, os dados foram calculados para uma amostra de 33 indivíduos.

A Tabela 3, a seguir, indica o resultado da pesquisa considerando os motivos de permanência em face dos graus de importância atribuídos nas respostas.

**Tabela 3:** Motivos de Permanência e sua distribuição segundo o grau de importância relatados pela amostra

Motivos	Sem importância		Pouca importância		Importante		Muito importante		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
<b>Aumentar o bem estar corporal</b>	1	3	1	3	4	12,1	27	81,8	33	100
<b>Melhorar a postura</b>	1	3	1	3	7	21,2	24	72,7	33	100
<b>Manter-se em forma</b>	0	0	3	9,1	1	3	29	87,9	33	100
<b>Sensação de bem estar</b>	0	0	2	6,1	4	12,1	27	81,8	33	100
<b>Conhecer seus limites</b>	1	3	5	15,2	2	6,1	25	75,8	33	100
<b>Prazer</b>	1	3	1	3	6	18,2	25	75,8	33	100
<b>Estética</b>	10	30,3	3	9,1	6	18,2	14	42,2	33	100
<b>Realização Pessoal</b>	7	21,2	1	3	9	27,3	16	48,5	33	100
<b>Incentivo da família</b>	8	24,2	6	18,2	5	15,2	14	42,4	33	100
<b>Incentivo dos professores</b>	2	6,1	2	6,1	10	30,3	19	57,6	33	100
<b>Incentivo Médico</b>	3	9,1	6	18,2	6	18,2	18	54,5	33	100
<b>Reduzir estresse</b>	5	15,2	4	12,1	4	12,1	20	60,6	33	100
<b>Gastar energia</b>	3	9,1	5	15,2	9	27,3	16	48,5	33	100
<b>Fácil Acesso</b>	2	6,1	3	9,1	10	30,3	18	54,5	33	100
<b>Amizade e socialização</b>	0	0	2	6,1	4	12,1	27	81,8	33	100

O maior percentual de respostas consideradas “muito importante”, para os motivos de permanência está relacionado com a intenção de manter-se em forma, cujo relatado abrangeu 87,9% da amostra; diferentemente de Freitas et al. (2007) que apontou, em seu estudo, que o objetivo de melhorar a saúde representou a frequência mais significativa de permanência dos idosos na atividade física, 84,2%.

Os motivos relacionados ao aumento do bem-estar corporal, à melhora da postura, à manutenção da forma, à obtenção de sensação de bem-estar, à intenção de conhecer seus limites, ao objetivo de alcançar prazer por meio da prática da atividade física, bem como à procura de amizade e de socialização foram relatados como muito importantes por mais de 70% da amostra estudada.

As opções amizade e socialização e aumento do bem-estar corporal destacam-se pelo seu grau de importância, sendo que 93,9% da amostra as classificou como importante ou muito importante.

Assim, um elevado número, 81,8%, considerou muito importante o aspecto amizade e socialização. O resultado é confirmado pelo estudo realizado por Souza, D.L. e Vendrusculo, R. (2010) que afirma que participação de idosos em grupos com pessoas da mesma geração através de vínculos de amizade é fundamental para motivar o idoso, criando uma oportunidade para conhecer pessoas, doar e receber o apoio de pares e para fazer se sentirem integrados a um grupo que lhes permita, além de melhorar aspectos físicos (diminuição de dores, melhora de disposição, prevenção de doenças), também beneficiar fatores psicológicos e sociais.

Segundo o mesmo autor, as relações de amizade tomam como base a afeição e “consensos de valor”. Assim, a possibilidade de constituir relações espontâneas e desinteressadas, onde são estabelecidos significados comuns entre pares, promove, potencialmente, o bem-estar emocional do idoso (SOUZA, D. L.; VENDRUSCULO, R., 2010).

Quanto ao aumento do bem-estar corporal, também 81,8% consideraram esse aspecto muito importante. Conforme Freitas, C. et al (2009), pessoas na faixa etária estudada procuram livrar-se de situações estressantes e viver mais relaxadas, fato recorrente na permanência a respeito das variáveis relativas ao exercício, ao ambiente e ao próprio bem-estar, que é compreendido como o direito à qualidade de vida. Nesse sentido, ao pensar em saúde, os idosos conseguem ultrapassar o sentido de ausência de doença (FREITAS, et al., 2009).

Os motivos estética e incentivo familiar tiveram seus maiores percentuais distribuídos nos pontos inicial e final da escala, sendo considerados como muito importantes ou sem importância alguma.

Na pesquisa realizada por Freitas, C. et al (2009), a porcentagem de idosos que considerou sem importância alguma a melhora da estética, 9,2%, foi significativamente menor que a encontrada no presente estudo, 30,3%. Nos dois estudos, entretanto, o percentual de idosos que considerou muito importante a questão estética ficou próximo, respectivamente 53,3% e 42,2%, o que indica que, diferentemente do presente estudo, os resultados obtidos por

Freitas, C. et al (2009) foram distribuídos de maneira mais uniforme entre as demais classificações da escala.

Ademais, bem diferente do que ocorreu no neste estudo em que o fator estética indicou o menor número relativo de preferência; para Freitas, C. et al (2009), variáveis relativas à estética surgiram como um dos motivos mais importantes para manutenção da prática de exercícios num programa de atividade física, na concepção dos idosos por ele pesquisados.

Embora Deps, V. L. (1993), indique que as relações com parentes muitas vezes possam se basear em sentimentos de interesse e de obrigação, neste estudo um significativo número de idosos, 42,4%, considerou muito importante o incentivo familiar para permanência na prática da atividade física.

Incentivos dos professores, incentivos médicos, reduzir o estresse e facilidade no acesso foram considerados muito importantes por mais de 50% da amostra.

Em relação ao incentivo dos professores, 57,6% dos idosos pesquisados consideraram esse aspecto muito importante para sua permanência no programa. Conforme Souza, D.L. e Vendrusculo, R. (2010), o elevado número pode estar relacionado com o sentimento de solidão destas pessoas, que tende a piorar com o envelhecimento, quando elas costumam se distanciar de seus colegas de trabalhos, perder familiares e amigos, e, não raramente, enfrentar o desinteresse de entes queridos. Dessa forma, acrescenta Souza, D.L. e Vendrusculo, R. (2010), muitos facilmente se apegam àqueles que se preocupam com eles e que lhes oferecem atenção e carinho, como por exemplo, os professores em um programa de atividade física.

No presente estudo fatores relacionados à realização pessoal e ao gasto de energia obtiveram percentual de classificação muito importante de 48,5%.

## Motivos de Abandono

Dos 80 idosos acompanhados, 13 ou 16,2% da amostra frequentaram menos de 20% do período de aulas acompanhado nessa pesquisa. A tabela 4, abaixo, apresenta os motivos relatados, por contato telefônico, como justificativa para a baixa frequência no programa de atividade física no qual inicialmente se matricularam.

**Tabela 4:** Motivos de abandono

Motivos de Abandono	
Indivíduo 1	Mudança de cidade
Indivíduo 2*	Esposa caiu e fraturou a coluna
Indivíduo 3*	Devido a uma queda, fraturou a coluna.
Indivíduo 4	Mudança de cidade
Indivíduo 5	Não conseguimos contato
Indivíduo 6**	Mudança de cidade
Indivíduo 7	Começou a praticar pilates
Indivíduo 8*	Começou a praticar hidroginástica
Indivíduo 9	Começou a praticar pilates
Indivíduo 10	Parou devido a uma queda
Indivíduo 11**	Após mudança da mãe, parou de frequentar
Indivíduo 12*	Começou a praticar hidroginástica
Indivíduo 13	Dificuldade de locomoção

\* Indivíduos 2 e 3 são casados e 8 e 12 também.

\*\* Indivíduos 6 e 11 são mãe e filha.

Dos treze idosos com baixa assiduidade, com 1 não foi possível estabelecer contato, 4 não se adaptaram aos exercícios propostos pelo programa e substituíram o tipo de atividade. Fatores externos como mudança de cidade e acidentes com quedas foram os motivos relatados por 7 idosos para o abandono da prática. A falta de autonomia para se locomover foi o motivo relatado por 1 idoso. No estudo de Ribeiro, L.B et al. (2010), foi constatado que 46,2% dos idosos desistiram do programa de atividade física devido a problemas de saúde em seu próprio corpo, motivo relatado por apenas 1 pessoa no presente estudo.

Ribeiro, L. B. (2010) constatou, ainda, que a maior número de idosos ex-praticantes de atividade física pretende retornar ao grupo abandonado, relatando que sente falta dos benefícios relacionados às atividades. No presente estudo, 30,7% dos participantes que abandonaram o programa apenas mudaram sua prática, optando por outra atividade física não oferecida pelo GEPAFI. Não foi constatado se aqueles que mudaram de cidade interromperam completamente a prática de atividades físicas.

## CONCLUSÃO

Neste estudo identificou-se que as motivações intrínseca<sup>7</sup> estão atuando com maior intensidade no papel de fatores estimuladores na adesão e na permanência em um programa de atividades físicas para idosos, sendo consideradas em maior grau pela amostra; de modo que os idosos reputaram muito mais importante as questões relacionadas à manutenção de uma vida saudável. Concluímos, no presente estudo, que o principal motivo de adesão à prática de atividade física refere-se à intenção de melhorar o desempenho físico. De outro lado, o aspecto prevalente que mantém o idoso no programa é a necessidade de manter sua forma física. Não foram obtidos relatos de causas de abandono diretamente relacionadas ao GEPAFI.

---

<sup>7</sup> Determinada pela satisfação das necessidades psicológicas básicas de autodeterminação ou autonomia, de competência e de pertencer ou de estar vinculado a outras pessoas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M. A. B.; PAVAN, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**; Ponta Grossa – PR, v. 02, n°. 02, 2010, p. 09-17.

AMERICAN COLLEGE OR SPORTS MEDICINE. Manual para Testes de Esforço e Prescrição de Exercícios. Rio de Janeiro: Ed. Revinter, 2000.

ARAÚJO AS, PIMENTA FHR, BARAÚNA MA, et al. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Revista digital**, Buenos Aires, 2007; disponível em: [www.efedeportes.com](http://www.efedeportes.com). Acessado em maio 2016.

CARDOSO AM, MATTOS IE, KOIFMAN RJ. Prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares na população Guaraní-Mbyá do Estado do Rio de Janeiro. **Caderno de Saúde Pública**; p. 345- 354, 2001.

CENSO DEMOGRÁFICO. Instituto Brasileiro de Geografia e estatística, 2010. Disponível em: [http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=12#topo\\_piramide](http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=12#topo_piramide).

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**; p.163–175, 2011.

DADOS SOBRE O ENVELHECIMENTO NO BRASIL. Brasília, DF: Coordenação Geral dos Direitos do Idoso da Secretaria Nacional de Promoção de Defesa dos Direitos Humanos. Disponível em: <http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoaidosa/dadosestatisticos/DadossobreoenvelhecimentoonoBrasil.pdf>. Acesso em: maio, 2016.

DALKE, R.; KANITZ, R.; Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness, 2009.



DEPS, V.L. Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. In.: NÉRI, A.L.(Org.). **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas: Papyrus, 1993. p.57-82.

ERVATTI, L. R.; BORGES, G. M.; JARDIM, A. P. Estudos & Análises: Informações Demográficas e Socioeconômicas. Mudanças Demográficas no Brasil no Início do Século XXI: Subsídios para as Projeções da População. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Rio de Janeiro, vol. 3, 2015. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93322.pdf>.

FAIX, M. R.; SILVEIRA, J.W.; Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. **Revista digital**, Buenos Aires, 2012; disponível em: [www.efedeportes.com](http://www.efedeportes.com). Acessado em junho 2016.

FERREIRA, L. G. et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto & Contexto – Enfermagem**; Florianópolis, v. 21, n° 3, 2012.

FREITAS, C. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão a manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev Bras Cineantrop & Desemp humano**, v. 9, n.1, 2007.

FRIED L. P. et al. Untangling the concepts of disability, frailty, and comorbidity implications for improved targeting and care. **Journal o Gerontology: Medical Sciences**. v.59, n°.3, p.255-263, 2004.

GOMES, V. K.; ZAZÁ, C. D. Motivo de adesão a prática de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**; Belo Horizonte; v. 14, n° 2, 2009.

GONÇALVES, M.P.; ALCHIERI, J.C.; Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas (MPAM-R); **Avaliação Psicológica**, p.129-138, 2010.

LIMA, R. C.; RODRIGUES, P. A.; Motivos de adesão à prática de atividade física em mulheres acima de 40 anos de idade, 2012.

MCARDLE; KATCH; KATCH. Fisiologia do Exercício. **Energia Humana Nutrição e Desempenho Humano**. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 1998.

Ministério da Saúde/ INDES/ Ministério Extraordinário dos Esportes/ Ministério da Educação e do Desporto, 1996 apud AGUIAR, 2001, p. 36.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Campanha de Promoção da Saúde. 2015. Disponível em:<http://promocaodasaude.saude.gov.br/promocaodasaude/assuntos/incentivo-a-atividade-fisica/noticias/saia-do-sedentarismo-e-faca-atividade-fisica-regularmente>.

PERFIL DOS IDOSOS RESPONSÁVEIS PELOS DOMICÍLIOS. Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. Brasília, Julho 2012: Comunicação Social. Disponível em:<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pido so.shtm>.

RIBEIRO,L.B et al. Tempo de adesão, motivos de desistência e perspectivas de retorno de idosos ex-participantes de um programa de atividade física. Coleção Pesquisa em Educação Física; v. 9, n°.4, 2010.

Samulski D.M, Noce F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**; p.5:5-21, 2000.

SANTOS, C. S.; KNIJNIK, D.J.; Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**; p.5(1):23-34, 2006.

SOUZA, D.L.; VENDRUSCULO, R.; Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos

participantes do projeto “Sem Fronteiras”. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**; São Paulo, v.24, n°.1, p.95-105, 2010.

TAHARA AK, SCHWARTZ GM, SILVA KA; Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias; *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*; v.11; p.7-12, 2003.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. 6 ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

VELARDI, M.; JUNIOR, P. A. Os benefícios da prática regular de atividade física no processo de envelhecimento. *Caderno de Educação Física*; Marechal Cândido Rondon, v.7, n°.13, p. 63-69.

## Anexo I



Universidade de Brasília – UnB  
Faculdade de Educação Física – FEF  
Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Atividades Física para Idosos - GEPAFI



Prezado aluno,

Pedimos sua atenção no preenchimento deste questionário. As informações que solicitamos que você descreva aqui são de fundamental importância para conhecermos um pouco melhor suas condições de saúde e auxiliam na prescrição da atividade física.

Caso você tenha alguma dúvida com relação a algum dos itens abaixo, solicite ajuda de um professor.

INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE	
Nome:	
<u>Gênero:</u> <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <u>Estado civil:</u> <input type="checkbox"/> solteiro <input type="checkbox"/> casado <input type="checkbox"/> viúvo	
Idade:	Data Nascimento: _____ / _____ / 19_____
Atualização de endereço e telefone: (Preencha este item caso seu endereço tenha mudado desde o ato de sua inscrição).	
Telefones de contato:	
<b>(Uso exclusivo da secretaria)</b> Apresentou atestado médico: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não    Alguma observação que mereça destaque?	

**1. ATIVIDADES QUE PRÁTICA NO GEPAFI ESTE SEMESTRE:**

Musculação    Dança de Salão    Ioga    Pilates    Seminovos

**2. VOCÊ FAZ ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA ALÉM DAS QUE FREQUENTA NO GEPAFI?**    não    sim

Em caso afirmativo, especifique qual atividade, onde realiza e quantas vezes na semana

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. QUE MOTIVOS LEVAM VOCÊ A FREQUENTAR UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA?**

Prescrição médica    Melhoria da saúde    Qualidade de Vida  
 Perda de Peso  
 Fortalecimento muscular    Socialização    Outros

\_\_\_\_\_

**4. MARQUE UMA OU MAIS DOENÇAS QUE VOCÊ POSSUI:**

Doença	Possui	Há quanto tempo	Obs:
Diabetes	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		Tipo:
Infarto agudo do miocárdio	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		
Hipertensão	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		
Arritmia Cardíaca	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		
Bronquite crônica, Enfisema Pulmonar, Asma Brônquica	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		Qual?
Apneia do sono	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		
Stress	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		
Depressão	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		
Fibromialgia	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		
Labirintite:	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		
AVC (derrame cerebral)	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		
Problemas de coluna (hérnia de disco, lombalgias, etc.)	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		Qual?
Incontinência Urinária	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		
Osteoporose	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		Onde?
Osteopenia	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		Onde?
Artrite	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		
Artrose	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		
Problemas visuais (catarata, uso de óculos, etc).	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		Qual?
Problemas de audição (uso	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		Qual?

de aparelho para surdez,  
etc).

Utilize este espaço para acrescentar outras informações e destacar o que considera relevante em relação às doenças marcadas acima.

---

---

---

5. **FUMANTE?**     Sim fumo atualmente    Quantos cigarros por dia? \_\_\_\_\_  
 Nunca fumei     Já fumei, mas parei    Há quanto tempo parou? \_\_\_\_\_

6. **NOS ÚLTIMOS 5 ANOS VOCÊ FEZ ALGUMA CIRURGIA?**

Não  Sim

Qual(is)? \_\_\_\_\_

Ficou com alguma seqüela como dor ou outro tipo de incômodo?

Não  Sim

Descreva \_\_\_\_\_

7. **SOFREU QUEDAS NO ÚLTIMO ANO?**

Não  Sim    Como aconteceu a queda? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sofreu alguma fratura ou machucado grave decorrente da queda?  Não

Sim

Onde? \_\_\_\_\_

8. **REALIZOU ALGUM DESTES EXAMES NOS ÚLTIMOS 6 MESES?**

Teste de esforço     Ressonância magnética     Raios-X     Tomografia computadorizada     Outros

Quais? \_\_\_\_\_

9. **NOS ÚLTIMOS 3 ANOS VOCÊ DEIXOU DE FAZER ALGUMA ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA EM DECORRÊNCIA DE ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE?**

**EXEMPLO:** cuidados pessoais, cuidar da casa, lavar, passar, jardinagem, ir ao supermercado, banco, entre outras.

sim     não

Em caso positivo especifique quais não são mais realizadas e o

porquê \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**10. UTILIZE ESTE ESPAÇO PARA INFORMAR SOBRE ASPECTOS DE SUA SAÚDE FÍSICA OU MENTAL QUE NÃO FORAM CONTEMPLADOS NAS QUESTÕES ANTERIORES (Como algum tipo de fratura que tenha deixado alguma sequela ou outra observação que considerar importante).**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**11. HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ PARTICIPA DO GEPAFI?**

\_\_\_\_\_

**Data:**

**Visto do professor:**

## Anexo II

Nome:

---

Marque com um X em cada um dos motivos, a classificação adequada. Sendo 1 sem importância e 4 muito importante.

Motivos de Adesão	Escala de importância			
	1	2	3	4
Melhorar o desempenho físico	1	2	3	4
Ter um estilo de vida saudável	1	2	3	4
Relaxar	1	2	3	4
Melhorar a Saúde	1	2	3	4
Melhorar a autoestima	1	2	3	4
Estética	1	2	3	4
Reduzir o nível de estresse	1	2	3	4
Tempo Livre	1	2	3	4
Recuperação de Lesões	1	2	3	4
Recomendação médica	1	2	3	4
Influência da família	1	2	3	4



### Anexo III

Nome:

---

Marque com um X em cada um dos motivos, a classificação adequada. Sendo 1 sem importância e 4 muito importante.

<b>Motivos de Permanência</b>	<b>Escala de importância</b>			
Aumentar o bem estar corporal	1	2	3	4
Melhorar a postura	1	2	3	4
Manter-se em forma	1	2	3	4
Sensação de bem-estar	1	2	3	4
Conhecer seus limites	1	2	3	4
Prazer	1	2	3	4
Estética	1	2	3	4
Realização Pessoal	1	2	3	4
Incentivo da família	1	2	3	4
Incentivo dos professores	1	2	3	4
Incentivo do médico	1	2	3	4
Reduzir o nível de estresse	1	2	3	4
Gastar energia	1	2	3	4
Fácil acesso ao programa	1	2	3	4
Círculo de amizades e Socialização	1	2	3	4

## Anexo IV



Universidade de Brasília  
Faculdade de Ciências da Saúde  
Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/FS

### **PROCESSO DE ANÁLISE DE PROJETO DE PESQUISA**

Registro do Projeto no CEP: **235/13**

**Título do Projeto:** “Motivação e fatores psicossociais associados à prática regular de atividade física em idosos do DF”

**Pesquisador Responsável:** Fabiany Calixto de Sousa

**Data de Entrada:** 14/08/2013

Com base na Resolução 466/12, do CNS/MS, que regulamenta a ética em pesquisa com seres humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília, após análise dos aspectos éticos e do contexto técnico-científico, resolveu **APROVAR** o projeto **235/13** com o título: “Motivação e fatores psicossociais associados à prática regular de atividade física em idosos do DF”, analisado na 10ª Reunião Ordinária, realizada no dia 10 de Setembro de 2013.

O (a) pesquisador (a) responsável fica, desde já, notificado(a) da obrigatoriedade da apresentação de um relatório semestral e relatório final sucinto e objetivo sobre o desenvolvimento do Projeto, no prazo de 1 (um) ano a contar da presente.

Brasília, 21 de Outubro de 2013.

Prof. Natália Monsorens  
Coordenadora do CEP-FS/UnB