

RESUMO SIMPLES - CSAU - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**COMPETITIVIDADE E SOCIABILIDADE COMO PRINCIPAIS FATORES
MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES
IDOSAS**

Andressa Araujo (araraujo027@gmail.com)

Yuri Melo Furquim De Oliveira (yurifurquimoliveira@gmail.com)

Murilo Henrique Percides Dos Santos (murilo.percides@unesp.br)

José Adrian Barbosa Teles Dos Santos (jose.teles@unesp.br)

Emmanuel Gomes Ciolac (emmanuel.ciolac@unesp.br)

Vanessa Teixeira Do Amaral (vanessa.amaral@unesp.br)

Introdução: Compreender os fatores motivacionais relacionados à prática de atividade física é fundamental para o desenvolvimento de programas e políticas públicas voltados à promoção da saúde, especialmente entre mulheres idosas em situação de vulnerabilidade social. **Objetivo:** Identificar os principais fatores motivacionais para a prática regular de atividade física em mulheres idosas participantes de um programa comunitário de exercícios físicos. **Métodos:** Estudo descritivo realizado com 44 mulheres idosas ($73 \pm 5,5$ anos), previamente ativas fisicamente e participantes de um programa de treinamento

funcional realizado três vezes por semana, com duração de 50 a 60 minutos por sessão. Foram realizadas uma anamnese inicial e na sequência, aplicado o questionário. Os fatores motivacionais foram avaliados por meio do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), considerando as dimensões Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Resultados: A Competitividade apresentou o maior escore motivacional (80%), seguida pela Sociabilidade (70%), Controle do Estresse (60%), Saúde (50%), Prazer (40%) e Estética (25%). Os elevados escores de Sociabilidade e Controle do Estresse indicam que, além dos benefícios físicos, a prática de exercícios físicos também favorece a interação social e o bem-estar das participantes. Conclusão: Curiosamente, a Competitividade foi a principal dimensão motivacional, mesmo em um programa sem caráter competitivo. Além disso, a elevada importância atribuída à Sociabilidade reforça o papel das relações interpessoais na adesão e permanência em programas comunitários de exercício físico. Esses achados podem contribuir para o planejamento de estratégias e políticas públicas voltadas à promoção da atividade física entre mulheres idosas em situação de vulnerabilidade social.

Palavras-chave: atividade física; mulheres idosas; motivação; vulnerabilidade social; exercício físico.