



**Gustavo Marin Fontes**

**A prática de atividades físicas, a idade  
cognitiva e as restrições intrapessoais entre  
pessoas mais velhas**

**Dissertação de Mestrado (Opção profissional)**

Dissertação apresentada como requisito parcial para  
obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-  
Graduação em Administração da PUC-Rio.

Orientador: Paulo César Motta

Rio de Janeiro, agosto de 2006



**Gustavo Marin Fontes**

**A prática de atividades físicas, a idade  
cognitiva e as restrições intrapessoais entre  
pessoas mais velhas**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Administração da PUC-Rio. Aprovada pela Comissão Examinadora abaixo assinada.

**Prof. Dr. Paulo Cesar Motta**

Orientador

Departamento de Administração, PUC-Rio

**Profa. Dra. Hélène Bertrand**

Departamento de Administração, PUC-Rio

**Profa. Dra. Mônica Zaidan Gomes Rossi**

FACC/UFRJ

**Prof. João Pontes Nogueira**

Vice-Decano de Pós-Graduação do CCS

Rio de Janeiro, 10 de agosto de 2006

Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial do trabalho sem autorização da universidade, do autor e do orientador.

### Gustavo Marin Fontes

Graduou-se em Engenharia Elétrica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro em 1999. No âmbito profissional, atuou em diversas áreas, nas seguintes empresas: Eletrobrás, Globalstar, Nortel Networks, Petrobras e TIM.

### Ficha Catalográfica

Fontes, Gustavo Marin

A prática de atividades físicas, a idade cognitiva e as restrições intrapessoais entre pessoas mais velhas / Gustavo Marin Fontes ; orientador: Paulo César Motta. – Rio de Janeiro : PUC, Departamento de Administração, 2006.

88 f. : il. ; 30 cm

Dissertação (mestrado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Administração.

Inclui referências bibliográficas.

1. Administração – Teses. 2. Consumidores de mais idade. 3. Atividades físicas. 4. Restrições ao lazer. I. Motta, Paulo César. II. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Departamento de Administração. III. Título.

Aos meus pais

## Agradecimentos

A minha família, pelo estímulo e apoio em todos os momentos.

Aos amigos que colaboraram na pesquisa de campo, auxiliando na distribuição dos questionários.

Ao meu orientador Professor Paulo César Motta, pelo apoio na realização deste trabalho.

## **Resumo**

Fontes, Gustavo; Motta, Paulo Cesar (Orientador). A prática de atividades físicas, a idade cognitiva e as restrições intrapessoais entre pessoas mais velhas. Rio de Janeiro, 2006. 88 p. Dissertação de Mestrado – Departamento de Administração, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

Este trabalho identifica a intenção dos consumidores seniores – acima de 55 anos de idade – na prática de atividades físicas. Também verifica os motivos que podem restringir a participação dessas pessoas nas atividades. Finalmente, investiga uma segmentação de mercado alternativa, com base no conceito de idade cognitiva. Compara a análise das variáveis demográficas, como idade cronológica, sexo, ocupação e renda familiar, com os resultados. Isto permite averiguar a influência que essas variáveis exercem no desejo de praticar atividades físicas e na percepção das restrições intrapessoais. Uma amostra de conveniência de 231 pessoas acima de 55 anos respondeu ao questionário elaborado para testar várias hipóteses. Os resultados mostraram que os consumidores acima de 55 anos já praticam ou têm intenção de praticar atividades físicas de intensidade leve e de esforço moderado, mas não há esta intenção para atividades que exigem muito esforço. Os resultados também mostram que existem restrições intrapessoais que impedem pessoas mais velhas de praticar as atividades de que gostariam.

## **Palavras-chave**

Consumidores de mais idade; atividades físicas; restrições ao lazer.

## Abstract

Fontes, Gustavo; Motta, Paulo Cesar (Advisor). **The Intrapersonal Restraints, the Cognitive Age and the Practice of Physical Activities Among the Senior Consumers**. Rio de Janeiro, 2006. 88 p. MSc. Dissertation – Departamento de Administração, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

This study identifies the intention of senior consumers - over 55 years old - to practice of physical activities. It also looks at factors that restrain these consumers to engage in physical activities. Finally, it investigates an alternative market segmentation based on the concept of cognitive age. An analytical framework is used to cross results with demographic variable, such as chronological age, sex, occupation and family income. It allows to see how demographic factors affect the willingness to practice physical activities and the perception of the intrapersonal restraints. A convenient sample of 231 people over 55 years old answered a questionnaire that was elaborated to test several hypothesis. Basic results show that 55+ consumers already practice or intend to practice only low or moderate intensity physical activities, but not more vigorous. They also show that there are manifested intrapersonal restraints that do not permit older people to practice the activities they would like to.

## Keywords

Senior consumers; physical activities; leisure restraints.

## Sumário

1	Introdução	12
1.1.	O problema	12
1.2.	Objetivos	14
1.3.	A população de mais idade	16
1.4.	Relevância do tema	18
1.5.	Delimitação do estudo	19
2	Revisão da literatura	20
2.1.	As atividades de lazer	20
2.2.	As atividades físicas	22
2.3.	Os consumidores mais velhos	24
2.4.	Idade cronológica e cognitiva	27
2.5.	Restrições ao lazer	29
2.6.	As formas de segmentação	34
2.7.	Considerações finais do capítulo	36
3	Método	38
3.1.	Pesquisa bibliográfica	38
3.2.	Pesquisa de campo	39
3.3.	Análise dos dados	43
3.4.	Caracterização da amostra	45
3.5.	Limitações do método	49
4	Resultados	50
4.1.	Análise da intenção de praticar atividades físicas	52
4.1.1.	A intenção de consumo, por tipo de atividade física.	52
4.1.2.	A intenção na prática de atividades, por faixa etária	54
4.1.3.	Taxa de participação por faixa etária	56
4.1.4.	Diferença entre idade cognitiva e cronológica	58

4.2. Análise das restrições	60
4.2.1. As restrições intrapessoais e as pessoas mais velhas	60
4.2.2. A percepção das restrições por faixa etária	62
4.2.3. As restrições divididas por segmento	63
4.3. Análise conforme a renda familiar	65
4.3.1. Atividades físicas versus renda familiar	65
4.3.2. Restrições <i>versus</i> renda familiar	66
4.4. Análise conforme a ocupação	68
4.4.1. Atividades físicas versus ocupação	68
4.4.2. Restrições <i>versus</i> ocupação	69
4.5. Análise conforme o sexo do respondente	71
4.5.1. Atividades físicas <i>versus</i> sexo do respondente	71
4.5.2. Restrições <i>versus</i> sexo do respondente	72
5 Conclusões	74
5.1. A percepção das restrições intrapessoais	74
5.2. A intenção de consumo das atividades físicas	76
5.3. A segmentação por idade cognitiva	77
5.4. Sugestões para trabalhos futuros	78
5.5. Considerações finais	79
6 Referências bibliográficas	80
7 Apêndice	83
7.1. Questionário	83

## Lista de tabelas

Tabela 1 - Taxa anual de participação nos esportes pelas variáveis demográficas (% da população na Grécia).	32
Tabela 2 – Perfil da amostra	45
Tabela 3 - Perfil da amostra, por tipo de atividade	46
Tabela 4 - Perfil da amostra, por restrições	47
Tabela 5 - Perfil da amostra, por cluster	48
Tabela 6 - Média e desvio padrão, por tipo de atividades	52
Tabela 7 - Distribuição de frequência das respostas em relação à intenção de consumo, por tipo de atividade física	53
Tabela 8 - Distribuição de frequência sobre o total de cada modalidade de atividade física, entre aqueles que possuem a intenção de praticar ou já praticam	54
Tabela 9 - Distribuição de frequência sobre o total dos respondentes de cada faixa etária, entre aqueles que possuem a intenção de praticar ou já praticam	54
Tabela 10 - Correlação de Pearson, entre as atividades e a idade cognitiva e cronológica	55
Tabela 11 - Distribuição de frequência sobre o total dos respondentes de cada modalidade de atividade física, entre aqueles que já praticam	56
Tabela 12 - Distribuição de frequência sobre o total dos respondentes de cada faixa etária, daqueles que já praticam	57
Tabela 13 - Atividades físicas segmentadas por idade cronológica e cognitiva	58
Tabela 14 - Média e desvio padrão das respostas às restrições	60
Tabela 15 - Distribuição de frequência das restrições sobre o total dos respondentes de cada faixa etária	62
Tabela 16 - Restrições segmentadas por idade cronológica e cognitiva	63
Tabela 17 - Análise dos praticantes de atividades físicas, por renda	65
Tabela 18 - Análise dos respondentes sem restrições, por renda	66
Tabela 19 - Análise dos praticantes de atividades físicas, por ocupação	68

Tabela 20 - Análise dos respondentes sem restrições, por ocupação	69
Tabela 21 - Análise dos praticantes de atividades físicas, por gênero	71
Tabela 22 - Análise dos respondentes sem restrições, por gênero	72