

6

Referências bibliográficas

ACSM, American College of Sports Medicine, jun. 2002. Disponível em: <<http://www.acsm.org>>. Acesso em: 02 maio 2006.

ALEXANDRIS, K.; CARROLL, B. Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. **Leisure Studies** v. 16, p. 107-125, 1997a.

ALEXANDRIS, K.; CARROLL, B. Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation in Greece. **Journal of Leisure Research** v. 29, n. 3, p. 279-299, 1997b.

ALVAREZ, B. R. **Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores, após 2 anos de aplicação de programa de ginástica laboral e saúde:** Caso Intelbras. 2002. Tese de Doutorado em Engenharia da Produção - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

ASSAYAG, E. **A intenção de consumo de entretenimento e as gerações brasileiras.** 2003. Dissertação de Mestrado – IAG, PUC-Rio, Rio de Janeiro, 2003.

BARAK, B.; SCHIFFMAN, L. G. Cognitive Age: a nonchronological age variable. **Association for Consumer Research**, v. 8, p. 602-606, 1981.

BONE, P. F. Identifying mature segments. **The Journal of Services Marketing**, 1991.

BOONE, L. E.; KURTZ, D. L. **Contemporary Marketing.** South-Western: 2002.

BROD, I. S. **Consumidores de mais idade: Interesse e rejeição por descontos e ofertas especiais.** 2003. Dissertação de Mestrado – IAG, PUC-Rio, Rio de Janeiro, 2003.

CARRIGAN, M. Segmenting the grey market: the case for fifty-plus “lifegroups”. **Journal of Marketing Practice**, v. 4, p. 43-56, 1998.

CDC, Centers for Disease Control and Prevention, maio 2006. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/measuring/>>. Acesso em: 02 maio 2006.

CRAWFORD, D. W.; GODBEY, G. Reconceptualizing barriers to family leisure. **Leisure Sciences** v. 9, p. 119-127, 1987.

CRAWFORD, D. W.; JACKSON, E. L.; GODBEY, G. A Hierarchical Model of Leisure Constraints. **Leisure Sciences** v.13, p. 309-320, 1991.

Doka, K. J. When Gray is Golden: Business in an Aging America. **The Futurist**, v.16, n. 4, p. 16-20, jul./ago. 1992.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2. ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 1999

GREVE, L. **Comparação entre o lazer dos consumidores de mais idade antes e depois da aposentadoria**. 1996. Dissertação de Mestrado – IAG, PUC-Rio, Rio de Janeiro, 1996.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Tábuas Completas de Mortalidade - 2004**. Disponível em: <http://www.ibge.com.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=494&id_pagina=1#>. Acesso em: 15 dez. 2005.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Mensal de Emprego**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/indicadores/trabalhoerendimento/pme/>>. Acesso em: 21 jul. 2006.

JACKSON, E. Variations in the desire to begin a leisure activity: Evidence of antecedent constraints. **Journal of Leisure Research** v. 22, p. 55-70, 1990.

JACKSON, E. L.; SEARLE, M. S. **Recreation non-participation and barriers to participation**. *Loisir et Société* v. 8, p. 693-707, 1985.

JACKSON, E. L.; CRAWFORD, D. W.; GODBEY, G. Negotiation on Leisure Constraints. **Leisure Sciences** v. 15, p. 1-11, 1993.

JANUZZI, F. F.; CINTRA, F. A. Atividades de lazer em idosos durante a hospitalização. São Paulo: **Rev Esc de Enferm USP**, v.40, p. 179-187, 2006. Disponível em: <<http://www.ee.usp.br/reeusp/upload/pdf/237.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2006.

Kastenbaum, R. et al. The Ages of Me: Toward Personal and Interpersonal definitions of Functional Aging. **Aging and Human Development**, p. 197-211, 1972.

KUHNEN, A. P. et al. Programa de atividade física para terceira idade do CDS/UFSC: o efeito do exercício físico na resistência muscular. **ESTENSIO-Revista Eletrônica de Extensão**, DAEx/PRCE/UFSC, v. 1, n. 1, 2004

LEVENTHAL, R. C. Aging consumers and their effects on the marketplace. **Journal of Consumer Marketing** v. 14, p. 276-281, 1997.

MATHUR, A.; SHERMAN, E., SCHIFFMAN, L. G. Opportunities for marketing travel services to new-age elderly. **The Journal of Services Marketing**, v. 12, n. 4, p. 265-277, 1998.

MEREDITH G.; SCHEWE C. The power of cohorts. **American Demographics**, p. 22-31, 1994.

MOSCHIS, G. P. **Marketing to Older Consumers: A Handbook of Information for Strategy Development**. Westport: Connecticut, 1992.

NADIROVA, A.; JACKSON, E. L. Alternative Criterion Variables Against Which to Assess the Impacts of Constraints to Leisure. **Journal of Leisure Research** v. 32, p. 396-405, 2000.

PINHO, R. A. **Nível habitual de atividade física e hábitos alimentares de adolescentes durante período de férias escolares**. 1999. Dissertação de Mestrado – Faculdade de Educação Física, UFSC, Santa Catarina, 1999.

SCARMEAS, N. *et al.* Influence of leisure activity on the incidence of Alzheimer's disease. **The Neurology**, n. 57, p. 2236-2242, 2001.

SCHEWE, C. D. Effective Communication with Our Aging Population. **Business Horizons**, p. 19-25, 1989.

SAMDAHL, D. M.; JEKUBOVICH, N.J. A Critique of Leisure Constraints: Comparative Analyses and Understandings. **Journal of Leisure Research** v. 29, p. 430-452, 1997.

SZMIGIN, I.; CARRIGAN, M. Learning to love the older consumer. **Journal of Consumer Behaviour**, v. 1, p. 22-34, Jun. 2001.

TEPPER, K. The role of labeling processes in elderly consumers' responses to age segmentation cues. **Journal of Consumer Research**, Mar. 1994.

VERGARA, S. C. **Projetos e Relatórios de Pesquisa em Administração**, 4. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

YOON C. Age differences in consumers' processing strategies: An investigation of moderating influences. **Journal of Consumer Research**, dez. 1997.

7 Apêndice

7.1. Questionário

QUESTIONÁRIO

Caro amigo(a):

Este **questionário** destina-se a uma pesquisa de pós-graduação na área de Administração, da PUC-Rio.

Sua resposta representa uma importante contribuição para este estudo sobre a **prática de atividades físicas** por pessoas acima de 55 anos de idade.

Portanto, responda somente se sua idade for igual ou superior a 55 anos.

Não será necessária a sua identificação.

Por gentileza, responda a todas as perguntas.

Agradecemos, desde já, a sua colaboração.

Gustavo Fontes

Paulo Cesar Motta

PARTE 1

Apresentamos, abaixo, três conjuntos de atividades físicas:

Conjunto A: atividades físicas leves

Conjunto B: atividades físicas de esforço moderado

Conjunto C: atividades físicas de muito esforço

Conjunto A - exemplos de atividades físicas leves:

- Andar de bicicleta por pouco tempo, em terreno plano.
- Caminhar vagorosamente, para se distrair.
- Caminhar vagorosamente, com o cachorro.
- Praticar exercício de alongamento, com pouco esforço.
- Praticar exercício de aquecimento, com pouco esforço.
- Praticar tai-chi-chuan, com pouco esforço.

Agora, marque com um X uma das alternativas abaixo. Aponte a que estiver mais de acordo com sua opção por um esporte ou lazer:

1. Caso lhe fosse dada a OPORTUNIDADE de PRATICAR pelo menos UMA das atividades físicas listadas acima, no **conjunto A**, nos próximos 12 meses, você:

- [] Já pratico uma dessas atividades.
- [] Aproveitaria a oportunidade, com certeza.
- [] É muito provável que aproveitaria a oportunidade.
- [] Não tenho certeza.
- [] É pouco provável que aproveitaria a oportunidade.
- [] Não aproveitaria a oportunidade, com certeza.

Conjunto B - exemplos de atividades físicas de esforço moderado:

- Praticar exercícios em casa, com esforço moderado.
- Praticar dança de salão, com objetivo de lazer.
- Praticar esteira, com esforço moderado.
- Praticar hidroginástica, com esforço moderado.
- Praticar ioga, com objetivo de lazer.
- Praticar musculação, utilizando pesos leves.
- Praticar natação, com objetivo de lazer.
- Andar de patins, com objetivo de lazer.
- Andar de bicicleta em terreno com leves subidas.
- Jogar golfe.
- Jogar tênis em dupla (2 pessoas de cada lado), com objetivo de lazer.
- Jogar tênis de mesa, com objetivo de lazer.

Agora, marque com um X a alternativa que estiver mais de acordo com sua opção por um esporte ou lazer:

2. Caso lhe fosse dada a OPORTUNIDADE de PRATICAR pelo menos UMA das atividades físicas listadas acima, no **conjunto B**, nos próximos 12 meses, você:

- Já pratico uma dessas atividades.
- Aproveitaria a oportunidade, com certeza.
- É muito provável que aproveitaria a oportunidade.
- Não tenho certeza.
- É pouco provável que aproveitaria a oportunidade.
- Não aproveitaria a oportunidade, com certeza.

Conjunto C - exemplos de atividades físicas de muito esforço:

- Andar de bicicleta acima de 16 km/h ou em terreno com fortes subidas
- Jogar basquete.
- Jogar futebol.
- Praticar remo, com grande esforço ou em competições.
- Praticar boxe em ringue.
- Praticar dança, profissionalmente.
- Praticar descida de corredeiras nos rios, em botes infláveis (rafting).
- Praticar descida das alturas pendurado em uma corda (rapel).
- Praticar escalada de paredes ou montanhas.
- Praticar jogging ou corrida.
- Praticar karatê, judô, tae-kwon-do, jiu-jitsu, luta livre, etc.
- Praticar natação, com grande esforço ou em competições.

Agora, marque com um X a alternativa que estiver mais de acordo com opção por um esporte ou lazer:

3. Caso lhe fosse dada a OPORTUNIDADE de PRATICAR pelo menos UMA das atividades físicas listadas acima, no **conjunto C**, nos próximos 12 meses, você:

- Já pratico uma dessas atividades.
- Aproveitaria a oportunidade, com certeza.
- É muito provável que aproveitaria a oportunidade.
- Não tenho certeza.
- É pouco provável que aproveitaria a oportunidade.
- Não aproveitaria a oportunidade, com certeza.

PARTE 2

Muitas pessoas de MAIS IDADE, em geral acima de 55 anos, deixam de praticar a ATIVIDADE FÍSICA de que **MAIS GOSTARIAM**. Por uma ou mais razões, elas **NÃO PRATICAM** a atividade física preferida. **Gostaríamos de saber sua opinião sobre essas razões. Assim, responda, por gentileza, às perguntas que seguem, assinalando com um X a opção que melhor reflete sua opinião sobre as razões pelas quais essas pessoas deixam de praticar a atividade física da preferência delas.**

4. Essas pessoas têm medo de ficar **ansiosas** ao praticar a atividade física de sua preferência.

Discordo	Mais Discordo	Não Discordo,	Mais Concordo	Concordo
Totalmente	do que Concordo	Nem Concordo	do que Discordo	Plenamente
[]	[]	[]	[]	[]

5. Elas acham que sua **aparência física** já não é adequada para praticar a atividade física de sua preferência.

Discordo	Mais Discordo	Não Discordo,	Mais Concordo	Concordo
Totalmente	do que Concordo	Nem Concordo	do que Discordo	Plenamente
[]	[]	[]	[]	[]

6. Elas têm medo de **não se sentirem bem junto de outras pessoas**, ao praticar a atividade física de sua preferência.

Discordo	Mais Discordo	Não Discordo,	Mais Concordo	Concordo
Totalmente	do que Concordo	Nem Concordo	do que Discordo	Plenamente
[]	[]	[]	[]	[]

7. Elas não se sentem suficientemente **motivadas** para praticar a atividade física de sua preferência.

Discordo	Mais Discordo	Não Discordo,	Mais Concordo	Concordo
Totalmente	do que Concordo	Nem Concordo	do que Discordo	Plenamente
[]	[]	[]	[]	[]

8. Elas não têm **confiança** suficiente para praticar a atividade física de sua preferência.

Discordo	Mais Discordo	Não Discordo,	Mais Concordo	Concordo
Totalmente	do que Concordo	Nem Concordo	do que Discordo	Plenamente.
[]	[]	[]	[]	[]

9. Elas têm receio de não terem **energia suficiente** para praticar a atividade física de sua preferência.

Discordo Totalmente	Mais Discordo do que Concordo	Não Discordo, Nem Concordo	Mais Concordo do que Discordo	Concordo Plenamente.
[]	[]	[]	[]	[]

10. A **saúde delas** já não permite que elas pratiquem a atividade física de sua preferência.

Discordo Totalmente	Mais Discordo do que Concordo	Não Discordo, Nem Concordo	Mais Concordo do que Discordo	Concordo Plenamente.
[]	[]	[]	[]	[]

11. Elas têm receio de que **outras pessoas reprovem seu comportamento** ao praticar a atividade física de sua preferência.

Discordo Totalmente	Mais Discordo do que Concordo	Não Discordo, Nem Concordo	Mais Concordo do que Discordo	Concordo Plenamente.
[]	[]	[]	[]	[]

12. Elas **acham que estariam fazendo algo que não deveriam**, ao praticar a atividade física de sua preferência.

Discordo Totalmente	Mais Discordo do que Concordo	Não Discordo, Nem Concordo	Mais Concordo do que Discordo	Concordo Plenamente.
[]	[]	[]	[]	[]

13. Elas pensam que sua **idade** já não é apropriada para praticar a atividade física de sua preferência.

Discordo Totalmente	Mais Discordo do que Concordo	Não Discordo, Nem Concordo	Mais Concordo do que Discordo	Concordo Plenamente.
[]	[]	[]	[]	[]

14. Elas têm medo de **ficar muito tempo fora de casa**, para praticar a atividade física de sua preferência.

Discordo Totalmente	Mais Discordo do que Concordo	Não Discordo, Nem Concordo	Mais Concordo do que Discordo	Concordo Plenamente.
[]	[]	[]	[]	[]

15. Elas têm medo de que **aconteça alguma coisa com elas**, ao praticar a atividade física de sua preferência.

Discordo Totalmente	Mais Discordo do que Concordo	Não Discordo, Nem Concordo	Mais Concordo do que Discordo	Concordo Plenamente.
[]	[]	[]	[]	[]

PARTE 3

16. Agora, marque um “X” a faixa de idade que melhor representa seus sentimentos com relação aos itens abaixo (escolha somente uma faixa de idade, para cada item):

	20-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50-59 anos	60-69 anos	70-79 anos	80-89 anos	90-99 anos
Eu me sinto como se estivesse na faixa dos meus...								
Fisicamente eu aparento estar na faixa dos meus...								
O meu modo de agir (como faço a maioria das coisas) é o de alguém na faixa dos...								
Eu me interess o pelas mesmas coisas que alguém na faixa dos...								
Eu penso como se estivesse na faixa dos meus...								
Minha saúde é como eu estivesse na faixa dos meus...								

PARTE 4

17. A renda mensal bruta de sua residência é:

[] Abaixo de R\$ 1.700,00

[] Acima de R\$ 1.700,00

18. Você exerce algum trabalho fixo ou temporário? SIM [] NÃO []

19. Sexo: Masculino [] Feminino []

20. Mês de nascimento: _____

21. Ano de nascimento: 1 9 ____ ____