

**ANÁLISE DA ADERÊNCIA, OBJETIVOS E BENEFÍCIOS ALCANÇADOS ATRAVÉS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UM PROJETO DO POSTO DE SAÚDE DE CAMPINAS**

<sup>1</sup>Vani Esmério, <sup>2</sup>Carlos Aparecido Zamai

<sup>1</sup>Unip-Campinas; Centro de Saúde União dos Bairros – Campinas-SP

<sup>2</sup>Faculdade de Educação Física – Unicamp

**RESUMO:** O objetivo deste trabalho foi analisar os motivos de aderência, atividades escolhidas e praticadas, bem como os benefícios alcançados nas práticas oferecidas pelo programa de exercícios físicos no Posto de Saúde do Bairro Vida Nova em Campinas. Foi elaborado e aplicado um questionário específico contendo perguntas fechadas o qual foi ministrado nos meses de junho e outubro de 2018, abrangendo 75 sujeitos, faixas etárias de 22 a 72 anos do sexo masculino e feminino. Diversos motivos foram apontados para aderirem e para se manter nas atividades; inúmeros benefícios foram alcançados com o envolvimento nas práticas oferecidas; interesse nas práticas oferecidas; a percepção dos sujeitos em notarem a importância das práticas e apontamentos dos benefícios alcançados e terem convicção da relevância na vida.

Palavras-chave: Aderência, objetivos, benefícios alcançados, exercícios físicos.

**ANALYSIS OF ADHERENCE, OBJECTIVES AND BENEFITS ACHIEVED THROUGH THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES IN A PROJECT AT THE HEALTH CENTER IN CAMPINAS**

**ABSTRACT:** The objective of this study was to analyze the reasons for adherence, activities chosen and practiced, as well as the benefits achieved in the practices offered by the physical exercise program at the Health Center in the Vida Nova neighborhood in Campinas. A specific questionnaire containing closed-ended questions was developed and administered in June and October 2018, covering 75 subjects, aged 22 to 72 years, male and female. Several reasons were pointed out for joining and staying in the activities; countless benefits were achieved with the involvement in the offered practices; interest in the practices offered; the subjects' perception of noticing the importance of practices and notes of the benefits achieved and being convinced of their relevance in life.

Keywords: Adherence, goals, benefits achieved, exercise.

**ANÁLISIS DE LA ADHERENCIA, OBJETIVOS Y BENEFICIOS LOGRADOS A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN UN PROYECTO DEL CENTRO DE SALUD DE CAMPINAS**

**RESUMEN:** El objetivo de este estudio fue analizar los motivos de adherencia, las actividades elegidas y practicadas, así como los beneficios logrados en las prácticas que ofrece el programa de ejercicio físico en el Centro de Salud del barrio Vida Nova en Campinas. En junio y octubre de 2018 se desarrolló y administró un cuestionario específico que contenía preguntas cerradas, que cubría 75 sujetos, de 22 a 72 años, hombres y mujeres. Se señalaron varias razones para unirse y permanecer en las

actividades; se lograron innumerables beneficios con la participación en las prácticas ofrecidas; interés en las prácticas ofrecidas; percepción de los sujetos de advertir la importancia de las prácticas y apuntes de los beneficios logrados y estar convencidos de su relevancia en la vida.

Palabras clave: Adherencia, metas, beneficios alcanzados, ejercicio.

## INTRODUÇÃO

A recuperação e/ou manutenção da saúde, o combate aos fatores de riscos, a prática regular de exercícios físicos, a estética, o ganho e a definição de massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento para competições (amadoras e profissionais), a melhora da qualidade de vida e outros, são alguns dos motivos que vem levando as pessoas à adesão desde a adolescência a procurar cada vez mais as academias.<sup>1</sup>

Em relação à aderência<sup>2,3</sup> definem-se como sendo um conjunto de determinantes pessoais, ambientais e características do exercício que propiciam a manutenção da prática física por longos períodos de tempo, a fim de elevar a qualidade de vida do sujeito e garantir-lhe saúde e satisfação.<sup>4,5</sup>

Os principais fatores para a decisão da prática de atividades físicas na academia entre as mulheres pesquisadas são: a localização e tipos de aulas, preocupação com a estética corporal imposta pela mídia que impõe corpos malhados e sarados como únicos na conquista de mais saúde.<sup>6</sup>

Quanto ao interesse pela prática de exercícios nas academias<sup>7</sup>, diz que as pessoas buscam reduzir a quantidade de gordura e/ou aumentar a quantidade de massa muscular e salientam que estes são os anseios de grande parte dos praticantes de exercícios físicos.

Alguns autores<sup>8</sup> enfatizam que os comportamentos individuais têm impactos positivos ou negativos na própria saúde, ou seja, através da prática regular de atividade física, podemos minimizar o risco de algumas doenças como cardiopatias, desvios posturais, encurtamentos musculares, estresse, depressão, etc.

Nota-se que cada vez mais, jovens, adultos e idosos com mais idade estão aderindo à prática de atividades físicas por diversos motivos, sendo eles, relacionados ao combate aos fatores de riscos, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), estética corporal focando a melhoria da qualidade de vida. Em relação a estes aspectos<sup>9,10,8</sup>, evidenciaram, em seus estudos que, a prática regular de atividade física está cada vez mais se fortalecendo como fator influenciador da melhoria da qualidade de vida da população desde a infância, adolescência e vida adulta.

Autores comentam<sup>11</sup> que a cada dia que passa, novas academias de ginástica vão surgindo, oferecendo as mais diversas opções de atividades e, investindo cada vez mais em marketing, através de atividades inovadoras que muitas das vezes não passam de apenas um modismo de verão, porém, cada vez mais, pessoas vão aderindo a essa sistemática prática, onde as mesmas optam por aquelas atividades que mais lhe convém e o estimulam. Outros autores da área complementam ainda que, as academias se

transformaram numa ótima opção para a população urbana obter melhorias em seu bem-estar geral.<sup>12,13</sup>

Ainda em relação aos motivos de aderência à prática de atividade física em academias de ginástica, entre homens e mulheres, jovens e adultos nota-se em estudos onde os homens procuram as academias por motivo de preparação física e pelo prazer pela prática, as mulheres, que além do prazer pelo exercício, aderem à prática por motivos estéticos e para o emagrecimento.<sup>14,15</sup>

Em pesquisa realizada<sup>16</sup>, os autores concluíram que a saúde e a estética, são motivos de grande parte da população, sendo fatores predominantes na adesão à prática do exercício físico em academias de ginástica e, que os benefícios obtidos com a manutenção são vários, entre eles a disposição, o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida.

Os principais motivos de aderência e manutenção as práticas de atividades físicas oferecidas no Programa Mexa-se Unicamp são: a perda de peso corporal, melhora do relacionamento no setor de trabalho e no ambiente domiciliar, bem como a melhoria da qualidade de vida.<sup>8,17,22,23</sup>

A pesquisa ainda enfatiza que os motivos que os levaram a prática das atividades no programa foram indicação médica, perda de peso corporal e melhoria da qualidade de vida. A literatura tem mostrado que a prática da atividade física causa impactos positivos na vida do sujeito, porém, existem muitas pessoas que iniciam suas atividades nas academias de ginástica e não permanecem por longo tempo na mesma. Neste sentido<sup>5,3,8,4</sup>, afirmam que é importante que a prática de atividade física ocorra de forma contínua para manter e promover a saúde.

Salienta-se assim, que os efeitos positivos da atividade física, os quais são possíveis e levam os sujeitos de várias idades a aderirem à prática regular em academias de ginástica, entre eles pode-se citar a estética corporal e a qualidade de vida, evidenciados em alguns estudos citados anteriormente.<sup>19,20,22,23</sup>

Objetivou-se neste analisar os motivos de aderência, atividades escolhidas e praticadas, bem como os benefícios alcançados nas práticas oferecidas pelo programa de exercícios físicos no Posto de Saúde do bairro Vida Nova em Campinas/SP.

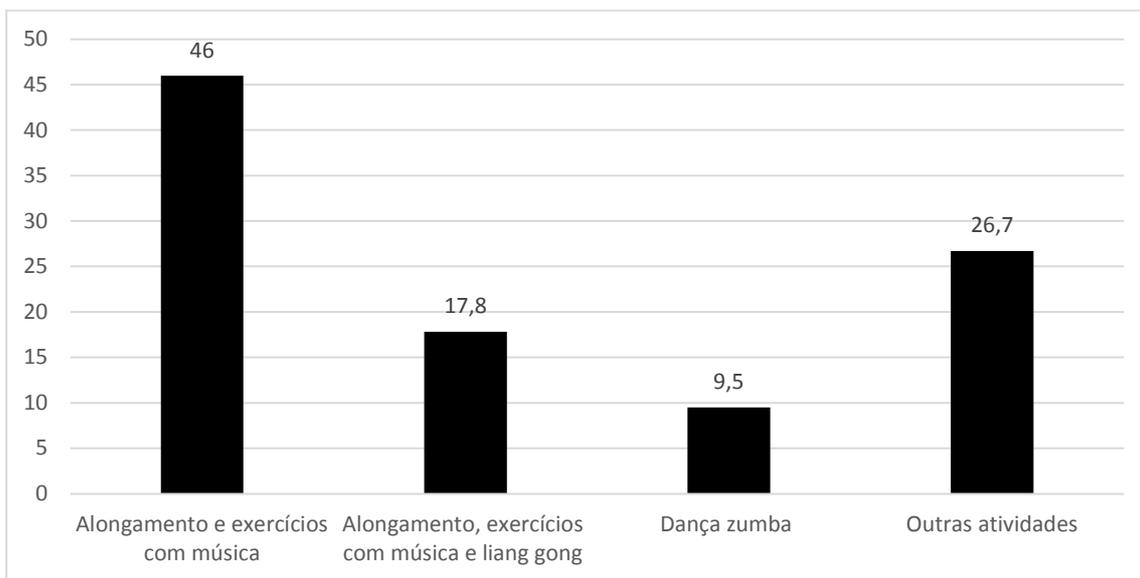
## **PROCEDIMENTO METODOLÓGICO**

Para a realização deste trabalho, foi elaborado e aplicado um questionário<sup>18,21</sup> específico contendo perguntas fechadas o qual foi ministrado nos meses de junho e outubro de 2018, abrangendo 75 sujeitos, faixas etárias entre 22 a 72 anos, sexos masculino e feminino que participam dos atendimentos no posto de saúde do bairro Vida Nova em Campinas, bem como das atividades físicas oferecidas através de um projeto, cujo objetivo é incentivar a prática de exercícios conjugados com o acompanhamento em consultas médicas para aferições da pressão arterial e outras variáveis.

## RESULTADOS

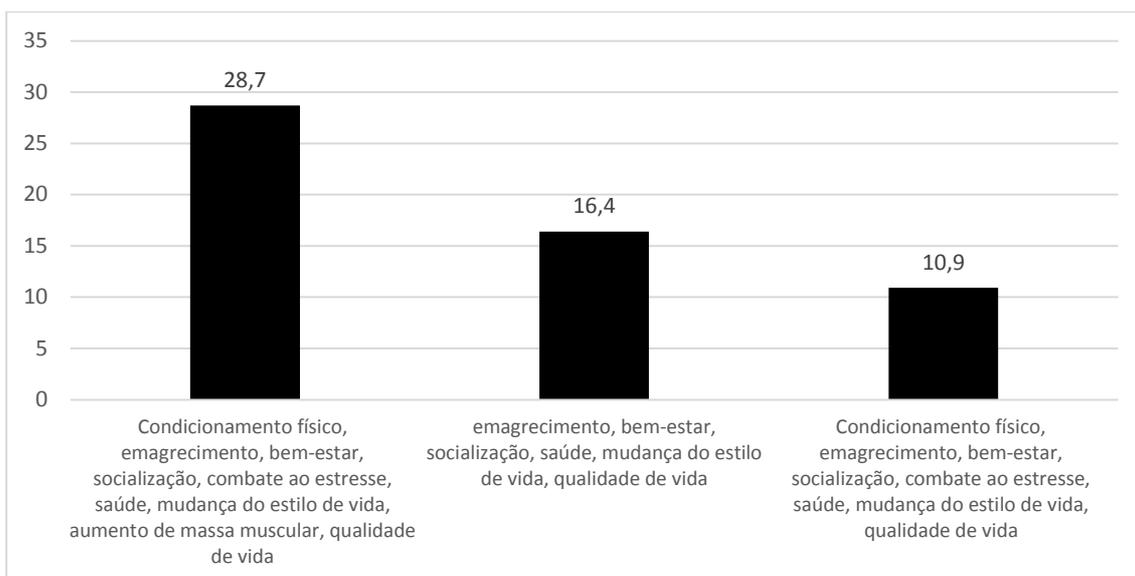
Apresentamos através dos gráficos abaixo os resultados mais expressivos em relação às escolhas das atividades:

Gráfico 1. Atividades escolhidas pelos participantes do grupo no projeto.



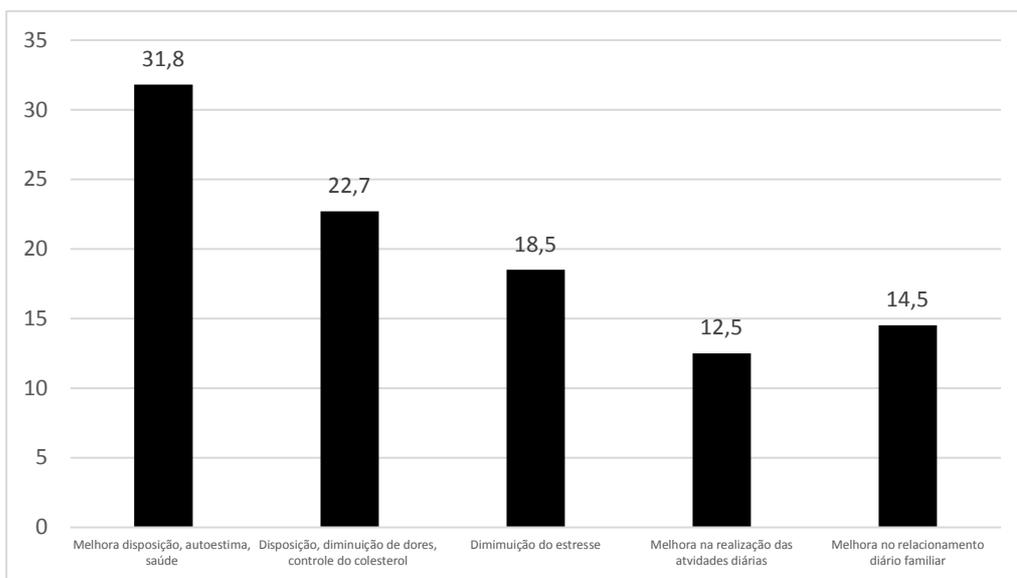
Em relação às principais atividades escolhidas pelos participantes do grupo temos alongamento e exercícios com música (46%), alongamento e exercícios com música e liang gong (17,8%), dança zumba (9,5%) e diversas outras atividades com 26,7%.

Gráfico 2. Objetivos das práticas para aderência no projeto.



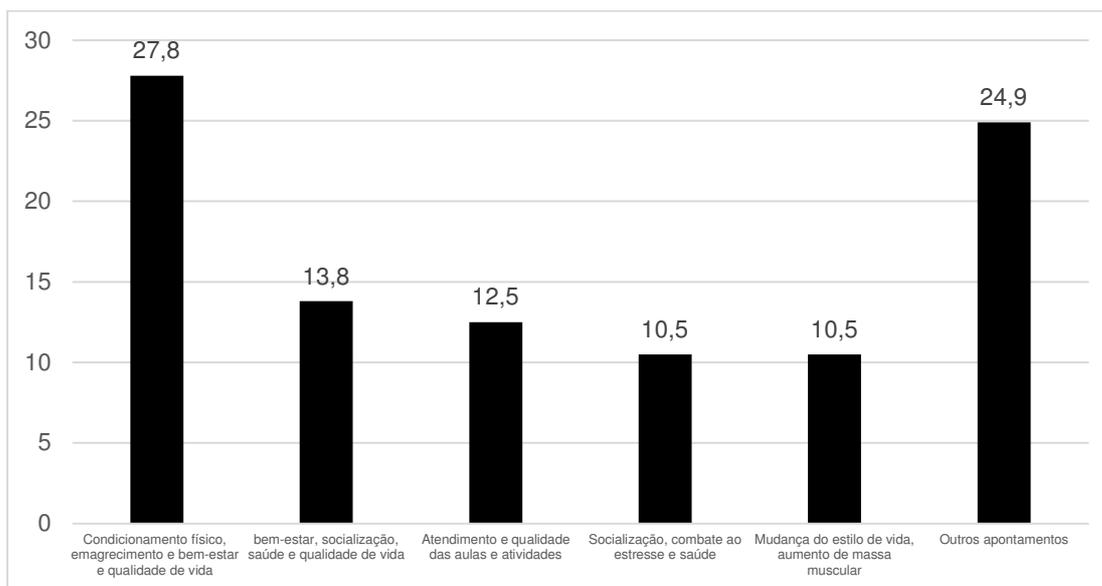
No que diz respeito aos objetivos das práticas para aderência no projeto, houve uma grande diversidade e apontamentos, ou seja, 28,7% escolheram condicionamento físico, emagrecimento, bem-estar, socialização, combate ao estresse, saúde, mudança do estilo de vida, aumento de massa muscular e qualidade de vida, 16,4% objetivam emagrecimento, bem-estar, socialização, saúde, mudança do estilo de vida e qualidade de vida e 10,9% para aumentar o condicionamento físico, emagrecimento, bem-estar, socialização, combate ao estresse, saúde, mudança do estilo de vida e qualidade de vida. Estes objetivos foram escolhidos mediante a listagem apresentada no questionário.

Gráfico 3. Benefícios alcançados nas práticas oferecidas pelo projeto.



Quanto aos benefícios alcançados nas práticas oferecidas pelo projeto temos 31,8% para melhora da disposição, autoestima e saúde, 22,7% melhora na disposição, diminuição de dores e controle do colesterol, 18,5% diminuição do estresse, 12,5% melhora na realização das atividades diárias e 14,5% melhora no relacionamento diário familiar.

Gráfico 4. Pontos fundamentais para tomada de decisão e permanência no projeto.



Para tomada de decisão e permanência no projeto, podemos citar vários pontos fundamentais, como 27,8% para melhora do condicionamento físico, emagrecimento, bem-estar e qualidade de vida, 13,8% bem-estar, socialização, saúde e qualidade de vida, 12,5% atendimento e qualidade das aulas e atividades oferecidas, 10,5% socialização, combate ao estresse e saúde, 10,5% mudança do estilo de vida e aumento da massa muscular, outros apontamentos totalizam 24,9% na escolha dos sujeitos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após coleta e análise dos dados pode-se considerar que os motivos que levaram os participantes a aderirem e se manterem ativos nas atividades do projeto são, principalmente, os fatores: condicionamento físico, emagrecimento, bem-estar, socialização, combate ao estresse, saúde, mudança do estilo de vida, aumento de massa muscular, qualidade de vida.

Em relação aos benefícios alcançados nas praticas oferecidas, estes englobam: melhora da disposição, autoestima, saúde; diminuição de dores, controle do colesterol; diminuição do estresse; melhora na realização das atividades diárias e melhora no relacionamento diário familiar.

Notou-se também considerável interesse nas praticas oferecidas devido a preocupação com a saúde, o bem-estar, a qualidade de vida, o emagrecimento e socialização, bem como a melhora do condicionamento físico.

Esperando, que este estudo, possa contribuir para uma ampliação de idéias e sugestões dentro do universo das academias e, na compreensão de mudanças que agradem a todos e motivem cada vez mais cedo, jovens e adultos a aderirem à prática de atividades físicas.

É relevante e merece ser apontada a percepção dos sujeitos em notarem a importância das práticas e apontamentos dos benefícios alcançados e terem convicção da relevância na vida e dar continuidade com as mesmas no projeto.

## REFERÊNCIAS

1. Zamai CA, Filocomo M, Rodrigues AA. Qualidade de vida, diversidade, sustentabilidade. Jundiaí: Paco Editorial, 2015.
2. Saba F. Aderência: À prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.
3. \_\_\_\_\_. Liderança e gestão: para academias e clubes esportivos. São Paulo: Phorte, 2006.
4. Tahara AK et al. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília, v.11, n.4, p.7-12, out/dez. 2003.
5. Zamai, C.A.; Bavoso, D.; Rodrigues, A.A. et al. Motivos de adesão, manutenção e resultados alcançados através da prática de atividades físicas em academias. RESMA, Três Lagoas, v, 3, n. 2, p. 13-22, agos/dez. 2016.
6. Zamai CA, Costa MS. Prática de exercícios físicos entre mulheres frequentadoras de academias na cidade de Campinas (SP). Movimento & Percepção 2008, 9(13):266-286.
7. Zamai CA. (Org). Atividade física, saúde e qualidade de vida. Jundiaí: Paco Editorial, 2015.
8. Santos S. C, Knijnik JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. Revista Mackenzie de Educação Física e esporte. Barueri-SP, ano 5, v.5(1), n.1, p.23-34, 2006.
9. Zamarim M A, Miranda ML de J, Velardi M. Influências da prática de atividades físicas em academia na qualidade de vida de adultos universitários: um estudo comparativo. Qualidade de Vida. Ano 12, n. 47, p. 351-356, out/nov/dez. 2006.
10. Zamai CA. Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa Mexa-se. 2009. (174f). Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.
11. Zamai CA, Bankoff ADP. Contribuições do programa de convivência e atividades físicas na melhoria da saúde e qualidade de vida de colaboradores da Unicamp Anais... X Simpósio Nordeste de Atividade Física e Saúde. Aracaju, 2010.
12. Allendorf DB, Voser RC. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 a 25 anos à academia. RevistaEfdportes, Buenos Aires, ano 17, n. 170, 2012. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd170/aspectos-motivacionais-que-levam-a-academia.htm> Acesso em 13.jun.2016.
13. Rocha KF. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. v. Revista de Desporto e Saúde 4(3), p. 11-16, 2008.

14. Silva MC da, Rombaldi AJ, Azevedo MR, Hallal PC. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v.13, n.1, 2008.
15. Santos IS. Analisar a prática de atividades físicas na promoção da saúde de praticantes de academia de Sorocaba-SP. 35f. Monografia. Curso de Educação Física. Universidade Paulista. Sorocaba, 2010.
16. Pereira EC de C, Bernardes D. Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Faculdade de Educação Física Unicamp. Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/ccd/cd/trabalhos/temalivre/Edelanni%20Camargo%2005de%20Castro%20Pereira.pdf> Acesso em 14.mar.2020.
17. Zamai CA, Bankoff ADP. (Orgs). *Atividade física e saúde: Experiências bem sucedidas nas empresas, organizações e setor público*. Jundiaí: Paco Editorial, 2013.
18. Silva EL da, Menezes EM. *Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação*. 4. ed. rev. atual., Florianópolis, 2005.
19. Programa Mexa-se. Programa de Convivência e Atividade Física na Unicamp. Disponível em: <http://www.cecom.unicamp.br/mexa-se/mexa-se.html> Acesso em: 10 fev. 2017.
20. Braga RK, Dalke R. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. Um estudo de caso. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 13, n. 130, mar. 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd130/motivos-de-adesao-epermanencia-de-praticantes-de-musculacao.htm> Acesso em: 11.abr.2019.
21. Marconi M de A, Lakatos EM. *Técnicas de pesquisa*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
22. Bonfim ES, Zamai CA, Gemme CN et al. Efeitos parciais de um programa progressivo de exercícios de reabilitação funcional e cardiorrespiratória em obesos, hipertensos e diabéticos. *Anais... Revista Nova Fisio*. Ano XVII, n. 98, pp. 110, 2014.
23. Siqueira F. *O foco direcionado em atividades desenvolvidas nas academias de Araguaína*. Esportes e Recreação. 2009.