

# NÍVEL DE ADESÃO AO EXERCÍCIO NUM PROGRAMA SUPERVISIONADO

## RESUMO

A proposta do estudo foi verificar os níveis de adesão ao novo Curso Comunitário para Adultos da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. A nova abordagem para a Atividade Física (Programa de Autonomia), tem por objetivo levar ao conhecimento dos praticantes a necessidade e benefícios da Atividade Física, de forma que sejam capazes de selecionar as atividades mais adequadas às suas condições e motivá-los a buscar alternativas para se manterem sempre ativos. Participam do programa adultos (homens e mulheres) de 30 a 59 anos, havendo alunos que já participaram do curso de condicionamento físico da escola. Os alunos foram divididos em 4 grupos, participando 2 vezes por semana em sessões de 90 minutos cada. Uma vez por mês realiza-se uma palestra, cujas informações são reforçadas nas aulas práticas. De um total inicial de 188 alunos, 113 permaneceram no curso, que terá a duração de 2 anos a contar a partir de março de 1996. Entramos em contato com os desistentes por telefone, onde perguntamos o(s) motivo(s) de sua desistência. O principal motivo relatado foi a incompatibilidade de horário (25%); em 2º, o nível de exigência fraco das aulas (14,06%); e em 3º, a mudança do curso de Condicionamento Físico para Autonomia (12,5%).

**MYRIAN NUNOMURA**  
**ROSANA APARECIDA ANDREOTTI**  
**LUÍS ANTONIO TEIXEIRA**  
**SILENE S. OKUMA**

Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

**Palavras Chave:** Adesão; Estilo de vida ativo.

## *EXERCISE ADHERENCE LEVEL IN A SUPERVISED PROGRAM*

## **ABSTRACT**

The purpose of this study was to verify the adherence level of the new course for adults offered by the Faculty of Physical Education and Sport at USP. The goal of the new approach to Physical Activity(Autonomy) is to show people about the necessity and benefits of exercise. It is presented in such a way that they can be able to select the more suitable activities for their conditions. So that they can motivate themselves to search alternatives to be always physically active. The participants are adults (male and female) from 30 to 59 years. Some of them had already attended the last course offered by the faculty. People are divided into four groups and they attend 90 minutes-class twice a week. There are informative seminars once a month, whose main purpose is to link up practice to information. At a total of 188 people, 113 ones have remained,until now (the end of the course will be in December/1997). The dropouts were contacted by telephone and asked the reason why they had quit the program. The primary reason was the time inconvenience (25%); secondary, the level of the classes. According to them the level was lower than expected (14,06%), and at last, the change in the course (12,5%).

**Key Words:** Adherence; Active life style.

## INTRODUÇÃO

Embora várias evidências científicas tenham revelado o papel da atividade física como um principal contribuinte para a saúde e bem-estar, atualmente, os níveis de atividade física dos indivíduos estão abaixo do ótimo (KING et al., 1992).

Sem levar em consideração o interesse geral, e o excesso de literatura com relação aos benefícios do exercício à saúde, relativamente poucos indivíduos iniciam ou mantêm seu envolvimento em tal comportamento (BIDDLE & SMITH, 1991). Estimativas mostram que menos de 20% da população dos EUA e Grã-Bretanha participam regularmente de atividades físicas, de modo que possam obter benefícios à sua saúde (FENNER, 1987; STEPHENS, JACOB & WHITE, 1985 em DISHMAN, 1988). Daqueles envolvidos em um programa supervisionado, 50% deixarão de participar dentro de 6 meses, sendo que as formas mais moderadas de atividade, como o andar, provavelmente envolverão uma grande porcentagem da população (DISHMAN, 1988).

Como todos sabem, ajudar as pessoas a se tornarem mais ativas não é uma tarefa fácil. Ela exige compreensão sobre a motivação e o processo de envolvimento com o exercício (BIDDLE & SMITH, 1991; KIMIECIK, 1991). Para tanto, o modelo proposto por SALLIS & HOVELL (1990) é uma boa referência como ponto de partida para a investigação desse fenômeno (Fig. 1).

Tirado de Dishman RK, Sallis JF, Orenstein DR: Os determinantes da Atividade Física e Exercício. *Public Health Rep* 100:158-172, 1985. Copyright 1985 by the U.S. Public Health Service.

A maioria da literatura relativa à adesão ao exercício refere-se ao processo de envolvimento ao exercício como um fenômeno de "tudo-ou-nada". Entretanto, o exercício é um processo comportamental complexo, envolvendo adoção, manutenção, desligamento e retomada da atividade (Fig. 2), podendo haver diferentes fatores da motivação envolvidos em cada uma dessas fases.

**Figura 1 - Sumário das Variáveis que Determinam a Probabilidade do Exercício (SALLIS & HOVELL, 1990)**

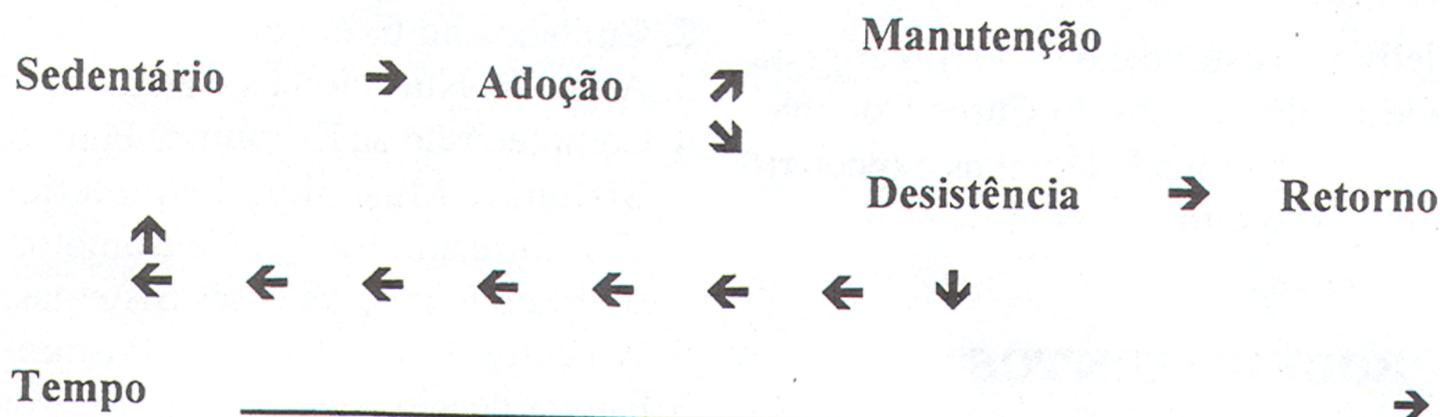
Determinantes	Probabilidade de Mudanças	
	Programa Supervisionado	Programa Espontâneo
<i>Características Pessoais</i>		
Participação em programa anterior	++	
Programa extra de atividade anterior	+	
Atividades Atléticas, 1 esporte	+	0
Atividades Atléticas, > esporte		+
Ocupação (Executivos)	--	-
Fumante	--	
Obeso	--	
Alto Risco para Doenças Cardíacas	++	
Comportamento Tipo A	-	
Conhecimento a respeito de saúde e exercício	-	0
Atitudes	0	+
Prazer na atividade	+	
Percepção da Saúde	++	
Distúrbios no Humor	--	--
Educação	+	++
Idade	00	-
Expectativa Pessoal de Benefícios à saúde	+	
Auto-Eficácia para o exercício		+
Intenção de Adesão	0	0
Percepção da competência física	00	
Auto-Motivação	++	0
Avaliação do Custo e Benefício	+	
Habilidades Comportamentais	++	
<i>Características do Ambiente</i>		
Apoio do Companheiro	++	+
Percepção do Tempo disponível	++	+
Acesso às Instalações	++	0
Interrupção da rotina	--	
Reforço Social (professores, companheiros)	+	
Influências da Família		++
Influência do Companheiro		++
Influência do Físico		+
Custo		0
Recomendação Médica	-	
Clima	-	
Incentivos	-	
<i>Características da Atividade</i>		
Intensidade da Atividade	00	-
Percepção de Desconforto	--	-

Chave: ++ = documentação repetitiva de aumento da probabilidade; + = documentação fraca ou mista de aumento da probabilidade; 00 = documentação repetitiva de que não há mudança na probabilidade; 0 = documentação fraca ou mista de nenhuma mudança na probabilidade; - = documentação fraca ou mista de declínio da probabilidade; -- = documentação repetitiva de declínio da probabilidade. Espaços em branco indicam que não há dados.

Tirado de Dishman RK, Sallis JF, Orenstein DR: Os determinantes da Atividade Física e Exercício. *Public Health Rep* 100:158-172, 1985. Copyright 1985 by the U.S. Public Health Service.

1. Da inatividade à adoção do exercício: a adoção do exercício está relacionada às crenças a respeito dos benefícios à saúde, embora a motivação por trás desse envolvimento contínuo esteja mais provavelmente relacionado aos sentimentos de bem-estar e prazer (DISHMAN, SALLIS e ORENSTEIN (1985), apud. Kimiecik, 1991). O

Figura 2 - As 4 principais fases da história natural do exercício (DISHMAN, 1988).



Canada Fitness Survey, 1983 (apud. KIMIECIK, 1991) revelou que os adultos participam, ou poderiam participar do exercício, devido ao desafio, benefícios à saúde e por "sentirem-se melhor". A adoção também pode estar relacionada à percepção individual das chances de sucesso em tal ambiente. Por exemplo, SALLIS et al. (1986) descobriram que níveis de confiança (auto-eficácia) no exercício correspondia à adoção da atividade vigorosa entre homens e mulheres, e atividade moderada para mulheres. Tanto as crenças como a confiança podem estar relacionadas a influência que as atitudes têm na atividade física e no exercício. As atitudes consistem de crenças a respeito dos resultados da atividade física e do exercício, e o valor atribuído em tais resultados. Por exemplo, atitudes que podem influenciar a participação em um jogging regular compreenderiam as crenças nos resultados benéficos do jogging e crença de que tais resultados são importantes e de valor: "Eu acredito que o jogging me ajudará a perder peso (crença) e eu realmente quero perder peso (valor)". Fatores que se pensava influenciar a decisão de não se exercitar seriam as restrições de tempo e crença de que irá envolver muito esforço e inconveniência (Canada Fitness Survey, 1983).

2. Da adoção à manutenção da participação: muita pesquisa envolve estudo dos fatores que discriminam os indivíduos que aderiram dos que se desligaram da atividade física. Os primeiros se mostram mais auto-motivados, estabelecem suas próprias metas, recebem apoio de familiares e não percebem o desconforto e inconveniência dos exercícios. Nesta fase, a aderência ao exercício está

mais relacionada aos sentimentos de bem-estar e prazer, do que a crenças a respeito dos benefícios à saúde. Os benefícios do exercício à saúde mental, como sentimento de relaxamento, redução da ansiedade e elevação do humor, parecem influenciar o envolvimento contínuo mais intensamente.

3. Da adoção ou manutenção ao desligamento: os resultados dos estudos de MIHALIK (apud. SALLIS, 1990) revelaram que estágios da vida, como o comprometimento à família e o desligamento dos filhos, pode ser um fator importante na decisão de manter ou cessar a atividade física. Em geral, as razões mais comuns para cessar a atividade são a falta de tempo e inconveniência. Problemas médicos, falta de motivação, e fatores situacionais como viagem, têm sido relatados também. O desligamento ocorre em maior número entre aqueles que têm um histórico de inatividade e/ou níveis baixos de capacidade física e motora e tolerância ao exercício. Constatou-se que estes apresentam também pouca habilidade para administrar o tempo e estabelecer metas próprias.

4. Do desligamento à retomada da participação: pouco se sabe a respeito deste processo, ainda que seja muito provável que aqueles que cessaram um programa supervisionado de exercícios continue seu envolvimento de alguma outra forma. Evidência na prevenção da recaída por outros comportamentos de saúde sugere que, a retomada depende do desenvolvimento adequado de reações, antes ou depois da recaída, como melhor habilidade de administrar adequadamente o tempo e sentimentos de controle e auto-confiança na capacida-

de de iniciar o exercício novamente. O estabelecimento de meta flexível e pensamento positivo são exigidos para retomar-se a atividade.

O objetivo do estudo é o de verificar se os motivos de adesão dos alunos do Curso Comunitário estão ou não relacionados com as expectativas da literatura a respeito do assunto.

## PROCEDIMENTOS

### Sujeitos

O estudo compreende 188 adultos (homens e mulheres), na faixa de 30 a 59 anos, divididos em 4 grupos. O curso teve seu início em março de 1996 e terá seu término em dezembro de 1997. Matricularam-se indivíduos provenientes tanto da comunidade interna como externa à Universidade de São Paulo. Além disso, não se discriminou indivíduos que já haviam participado de outros cursos oferecidos pela escola daqueles que não haviam participado de nenhum programa. Todos os ingressantes realizaram o Teste Ergométrico e foram submetidos a um Exame Médico pela equipe da própria escola. Estes dois últimos são realizados em cumprimento das normas da Faculdade para os cursos comunitários para adultos.

### Métodos

As aulas ocorrem com frequência semanal de 2 sessões de 90 minutos cada, sendo estruturada da seguinte forma:

#### Conteúdo Prático

- Trabalho Aeróbio
- Desenvolvimento de Habilidade Básicas de Locomoção, Manipulação e Estabilização
- Resistência Muscular Localizada
- Reestruturação Corporal/Consciência Corporal
- Relaxamento

Uma vez por mês há uma palestra, onde as informações que consideramos relevantes são transmitidas:

#### Conteúdo Teórico

1. Importância da atividade física e seus benefícios à Saúde e Bem-Estar;
2. Cuidados no Exercício;
3. Aspectos Nutricionais e a atividade física;
4. Compreensão da Estrutura e Funcionamento dos Sistemas Muscular, Esquelético-Articular, Cardiorrespiratório e Neuromotor e os efeitos do Exercício sobre esses Sistemas;
5. Aspectos do Alinhamento Postural e
6. Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares.

Nas aulas subsequentes às palestras, procuramos reforçar as informações relacionando-as com a prática. As palestras também têm o intuito de incentivar os alunos a exporem suas dúvidas com relação ao tema desenvolvido, ou algo que tenha surgido durante as aulas.

A partir do segundo semestre, reservamos uma aula por mês para atividades recreativas, escolhidas pelos próprios alunos.

Após 8 meses de curso (início em março/96 e término em dez/97), do total inicial de alunos (188), 63 desistiram no primeiro semestre. No segundo semestre, dos 125 alunos que restaram, 12 alunos desistiram do curso, totalizando uma porcentagem de 39,9% de desistentes. Esse grupo de desistentes foi contactado por telefone pelos monitores do curso, onde foi perguntado o(s) motivo(s) de seu desligamento. Pediu-se que eles enumerassem os motivos em ordem de importância. A partir dos dados coletados, fez-se uma classificação dos motivos através da sua frequência de ocorrência.

## RESULTADOS

Dentre os 75 indivíduos que desistiram do curso, foi possível localizar 64 (85,33%). Os indivíduos, em sua maioria, não enumeraram mais do que 3 motivos que os levaram ao desligamento. Considerando-se todos os motivos relatados e dividindo-se em três grupos (1º motivo, 2º motivo e 3º motivo), chegamos aos seguintes resultados:

## a. Como 1º motivo

1. Horário	25%
2. Nível de exigência das aulas (fraco)	14,06%
3. Mudança do Curso	12,5%
4. Problemas de saúde	10,94%
5. Eliminação da recreação	7,81%
6. Viagem	6,25%
7. Problemas financeiros	4,69%
Problemas familiares	4,69%
8. Grupo heterogêneo	3,12%
Grupo numeroso	3,12%
Aulas teóricas	3,12%
9. Monotonia	1,56%
Mudou de atividade	1,56%
Didática dos professores	1,56%
Gravidez	1,56%

## c. Como 3º motivo

1. Turmas mistas	4,25%
Desmotivação	4,25%
Outros objetivos	4,25%
2. Problemas familiares	3,12%
Didática dos professores	3,12%
3. Viagem	1,56%
Descontinuidade do Curso (2 anos)	1,56%
Muita informação	1,56%
Nível de exigência das aulas	1,56%
Distância	1,56%
Horário/Tempo	1,56%
Mudança do Curso	1,56%
Grupo heterogêneo	1,56%

**COMENTÁRIOS**

Comparando-se os dados coletados por DISHMAN (1988), de que em 6 meses há uma desistência de aproximadamente 50% dos participantes de um programa supervisionado, poderíamos considerar os nossos dados como acima da expectativa. Isto porque verificou-se uma desistência de 39,9% num período de 8 meses de curso.

Uma análise comparativa com a literatura consultada, as porcentagens e seus respectivos motivos não revelaram uma diferença muito significativa. O motivo principal não se afastou mui-

## b. Como 2º motivo

1. Nível de exigência das aulas (fraco)	7,81%
Desmotivação	7,81%
2. Turmas mistas	6,25%
3. Distância	4,69%
4. Horário/Tempo	3,12%
Eliminação da recreação	3,12%
5. Nível de exigência das aulas (forte)	1,56%
Problema de saúde	1,56%
Problema financeiro	1,56%
Problema familiar	1,56%
Grupo heterogêneo	1,56%
Monotonia	1,56%
Mudou de atividade	1,56%
Falta de atendimento da secretaria	1,56%

to do investigado em outros estudos. O principal fator foi a falta de tempo e/ou incompatibilidade do horário do curso com os compromissos diários (25%). O segundo motivo levantado foi o nível de exigência das aulas estar fraco (14,06%). Este dado pode ser explicado pela mudança do curso, onde alguns alunos antigos que não haviam completado 5 anos deveriam ser transferidos para o curso novo. Isso criou uma heterogeneidade, porque o curso foi elaborado para indivíduos que estivessem iniciando uma atividade física. E o terceiro foi a mudança do curso (12,5%), que também poderia ser parcialmente explicado de forma similar ao motivo anterior, acrescentando-se que, os alunos antigos demonstraram uma certa resistência às novas propostas do Programa de Autonomia para a atividade física. Um quarto motivo, confirmado também pela literatura, é o relativo a problemas de saúde (10,94%). Outro motivo que mereceria atenção é o da eliminação das atividades recreativas em todas as aulas (7,81%), que também poderia ser explicado pela manutenção dos participantes do grupo antigo, cujo curso reservava alguns minutos de recreação em todos os dias de aula.

Embora a análise dos dados mereça uma consideração maior, uma conclusão poderia ser antecipada, ou seja, a de que a integração de alunos novos com os antigos não foi adequada por várias razões, entre elas:

- os indivíduos apresentam uma grande re-

sistência às mudanças;

- a heterogeneidade dos grupos (tanto em nível de condição física, como em relação ao gênero) dificultou a adequação das atividades ao nível das necessidades dos alunos.

Como continuidade do estudo, nosso segundo passo é investigar os motivos que levam

nossos alunos a permanecerem no curso e suas opiniões a respeito do mesmo. Ao final do curso (dez/1997), haverá uma avaliação do nível de retenção das informações e conhecimento a respeito da atividade física, bem como uma avaliação das capacidades físicas e motoras (embora estes não sejam o objetivo principal do curso).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BIDDLE, S. Exercise Motivation: Theory and Practice. **British Journal of Physical Education**, v.17, n.1, p.40-43, 1986.
- CORBIN, B. C.; LINDSEY, R. Concepts of Physical Fitness. **WCB Brown & Benchmark Publishers**, 1994.
- DISHMAN, R. K. Exercise Adherence. Champaign, Ill.: **Human Kinetics Publishers**, 1988.
- JORDAN, D. Promoting Active Lifestyles - A Multidisciplinary Approach. **Journal of Physical Education, Recreation and Dance**, v.64, n.1, p.34-64, 1993.
- KIMIECIK, C. J. A Practitioner's Guide to Exercise Motivation. **Journal of Physical Education, Recreation and Dance**, v.62, n.7, p. 33-48, 1991.
- KING, A., et al., Determinants of Physical Activity and Interventions in Adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 24:S221, 1992 (Supplement).
- PEMBERTON, L.C.; McSWEGIN, J. P. Sedentary Living: A Health Hazard. **Journal of Physical Education, Recreation and Dance**, May-June, 27-31, 1993.
- SALLIS, J., et al., Determinants of Exercise Behavior. **Exercise and Sport Sciences Reviews**. 18:307. **American College of Sports Medicine and Science**, 1990.
- SALLIS, J., et al., Determinants of Physical Activity and Interventions in Youth. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 24 : S248, 1992 (Supplement).

---

### ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA:

Av. Prof. Mello Moraes, 65  
Butantã - São Paulo - Capital  
CEP: 05508-900