



MOTIVOS PARA ADEÇÃO E REGULARIDADE NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Cristiele Batista Freese¹, Lucas de Santana Marques², João Guilherme Hofmeister Correa³, Juliano Schreiber da Silva⁴, Maria Denise Justo Panda⁵.

Palavras-chave: Motivação. Regularidade. Prática.

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Cresce na nossa sociedade a importância de promover a saúde, e o entendimento por parte das pessoas sobre o papel preventivo que tem o exercício físico. O bem-estar é um importante estímulo e deseja-se sempre permanecer em um estado adequado de saúde. E nesse sentido, a prática de exercícios tem se mostrado colaborativa, sendo largamente aceita e estimulada pela sociedade e pelos profissionais da área da saúde. Contudo, este fato não responde o que o indivíduo traz no seu sentimento interior em sua totalidade, apenas mostra um parâmetro geral, de comum acordo, e não que este seja um erro, porém pode não representar o desejo íntimo pessoal de cada um (OLIVEIRA, G. F. *et al.*, 2008).

À medida que esclarecemos estes enigmas, teremos como aproximar o praticante do profissional de educação física e direcionar o atendimento e o foco do exercício às motivações do praticante. [...] “a motivação baseia-se em dois pilares: o primeiro deles é a necessidade. Se você precisa, vai “correr atrás” e se dedica. O segundo é a paixão, se você gosta, ama o que faz, vai querer melhorar sempre” (BERNARDINHO, 2006, p. 115), assim evidenciam-se aqui dois indicadores que podem desencadear motivos, um deles pode estar relacionado a questões físicas e fisiológicas e o outro as questões emocionais.

A UNICRUZ (Universidade de Cruz Alta – RS), local da aplicação do estudo, possui várias áreas de atuação de colaboradores, desde as partes mais externas as mais internas. E pensando no bem-estar de seus colaboradores, a universidade juntamente com o curso de Educação Física, proporciona

¹ Discente do curso de Educação Física – Bacharelado. Bolsista PIBIC da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: tielefrese@gmail.com

² Discente do curso de Educação Física – Bacharelado. Bolsista PIBEX da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: lucas15desantana@gmail.com

³ Discente do curso de Educação Física – Bacharelado. Bolsista PIBEX da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: joaoguilherme.hoff@gmail.com

⁴ Discente do curso de Educação Física – Bacharelado. Bolsista PIBIC da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: juliano.cabeca@hotmail.com

⁵ Pesquisadora do Grupo Extensão e Pesquisa em Educação Física - GEPEF, Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br



atividades para o desenvolvimento físico, mental e social de seus colaboradores, implementando o Projeto Intervalo Ativo. Este é um projeto onde os colaboradores podem praticar exercícios físicos de maneira gratuita e com o acompanhamento e orientação dos bolsistas PIBEX – Programa Institucional de Bolsas de Extensão com a coordenação do professor responsável (PANDA, 2017).

Nesse sentido, podem ser citadas outras universidades e empresas que aderem a este tipo de projetos, como o MEXA-SE da UNICAMP (MEXA-SE ... 2004). O exercício físico no local de trabalho é muito importante e a ABGL (Associação Brasileira de Ginástica Laboral) demonstra isto, promovendo interação e desenvolvimento dos profissionais de Educação Física que atuam com ginástica laboral (ABGL ... 2007). Percebe-se, um estímulo tanto da universidade como da associação e de empresas que divulgam e orientam a adesão às propostas de atividades físicas nos seus sites.

No entanto, observando o número de inscritos no ano de 2016 e confrontando com o ano de 2017 no Projeto Intervalo Ativo da UNICRUZ, sendo um projeto de aderência espontânea ao exercício, notou-se redução na adesão às atividades físicas propostas em relação ao início dos anos anteriores. Já, ao longo do semestre, percebeu-se um fluxo satisfatório de ativos, contudo não dos mesmos praticantes, havendo alternância entre eles. Isso determina uma constatação de que não há regularidade, não se sabendo o motivo pelo qual há esta rotatividade constante por parte dos praticantes, mesmo havendo incentivo para a prática de exercícios e diversificação nas modalidades oferecidas, entre elas, os esportes (voleibol e futsal), programas de exercícios físicos na academia de musculação, corridas e circuito funcional (PANDA 2017).

De maneira geral esta pesquisa é parte inicial do estudo que visa analisar os fatores motivacionais para a adesão e permanência na prática de exercícios físicos dos colaboradores da UNICRUZ e para isso pretende aqui verificar a prevalência de colaboradores da UNICRUZ, praticantes de exercício físico sistemático (no mínimo três vezes semanais) determinando o perfil dos colaboradores da UNICRUZ praticantes de exercício físico, no que se refere ao gênero, ao período etário cronológico, ao estado civil, à habilitação literária e à modalidade de exercício físico praticado regularmente.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa de cunho quantitativo é um estudo de caso institucional, “pois não trata de um só sujeito, trata de uma organização particular durante um determinado período” (GAYA, 2008 p. 110). Os sujeitos do estudo foram todos os colaboradores da UNICRUZ que aceitarem participar espontaneamente assinando o termo de compromisso livre e esclarecido – TCLE, totalizando 243 colaboradores. Primeiramente foi feito o contato com a pró reitoria de administração para a solicitação da



autorização para realização do estudo com os colaboradores. Foi feito um cronograma de visita aos setores da instituição, com a finalidade de investigar e classificar os não praticantes e os praticantes de exercício físico sistemático, tendo como parâmetro um mínimo de três vezes semanais, frequência mínima para obtenção de resultados significativos (OLBRICH, 2009). Também houve consulta por e-mail. Foi utilizada uma ficha com uma pergunta simples: Você pratica exercício físico regularmente no mínimo três vezes na semana não menos que 30 minutos? Sim () Não (). Além das seguintes informações: gênero, período etário cronológico, estado civil, habilitação literária e modalidade de exercício físico praticada regularmente. Os dados estão apresentados por incidência percentual.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A apresentação dos resultados segue determinando a prevalência de colaboradores da UNICRUZ, praticantes de exercício físico sistemático, tendo como parâmetro um mínimo de três vezes semanais.

Tabela 01: Colaboradores Sedentários e Colaboradores Praticantes de Exercício Físico Sistemático da Unicruz

	<i>Fr</i>	<i>f%</i>
Colaboradores Praticantes	87	35,8%
Colaboradores Sedentários	156	64,2%
TOTA	243	100%

* Onde: *fr*= frequência relativa e *f%*= frequência percentual.

Conforme pode ser visualizado na tabela se percebe que a totalidade (243) dos colaboradores aceitou participar do estudo, pouco mais de um terço, 87 (35,8%), praticavam atividades físicas numa frequência de três vezes na semana durante o mínimo de trinta minutos. Já a maioria, ou seja, 156 pessoas (64,2%) não praticavam atividades físicas regularmente, o que as coloca dentro do sedentarismo, entendido como uma grande diminuição ou inibição da atividade física (SANTOS *et al.*, 2006).

Com isso, constata-se um grande número de pessoas inativas, o que reforça e demonstra a preocupação de atentar para a importância da prática de exercícios físicos para a promoção da saúde. Os dados apurados se relacionam com os da população brasileira, que apresenta em sua maioria pessoas sedentárias, (62,1%), realidade também evidenciada na região sul (59,2%) (IBGE 2015).

O estudo segue com definição do perfil dos praticantes de exercício físico regular. Dos 87 colaboradores da Universidade de Cruz Alta 35,63% (31) do gênero masculino e 64,37% (56) do gênero feminino. Quanto ao período etário cronológico 52,87% (46) estão entre 20 e 30 anos, 33,33% (29) entre 31 e 40 anos e 13,8% (12) acima de 41 anos. No que se refere ao estado civil 40,23% (35) são



solteiros, 35,63% (31) são casados e 12,64% (11) são separados ou viúvos. Sobre a habilitação literária 12,64% (11) possuem o ensino médio, 32,18% (28) ensino superior incompleto, 52,88% (46) ensino superior completo e, 2,3% (2) possuem mestrado. Quanto à modalidade praticada a maioria 41,38% (36) fazem musculação, 25,29% (22) corridas/caminhada, 24,13% (21) atividades rítmicas, 5,75% (5) ciclismo 3,45% (3) outras atividades físicas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para o programa PIBEX Intervalo Ativo e para a universidade o estudo se torna importante, pois poderá oferecer informações que auxiliem na definição de estratégias para favorecer a adesão e permanência dos colaboradores na pratica de exercícios físicos, bem como na promoção da opção pelo projeto e consolidação do mesmo na instituição. A partir dos resultados obtidos (87 praticantes de exercício físico com regularidade e o perfil) a pesquisa poderá ter prosseguimento com a definição dos motivos que levam os praticantes de exercícios físicos a aderir e permanecer nos programas, conduzindo ações no sentido de engajar os colaboradores na proposta do PIBEX Intervalo Ativo e vice versa.

REFERÊNCIAS

- A.B.G.L. **Associação Brasileira de Ginástica Laboral**, 2007.
- BERNARDINHO, Resende Rocha. **Transformando suor em ouro**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.
- GAYA, A. **Ciências do Movimento Humano: Introdução á metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Artmet, 2008. 304p.
- IBGE. Pesquisa Nacional Por Amostra e Domicílios. **Prática de Esporte e Atividade Física**. 2015.
- MEXA-SE UNICAMP, **Programa de convivência e atividade física**, 2007.
- OLBRICH, Sandra Regina Leite Rosa et al. Sedentarismo: prevalência e associação de fatores de risco cardiovascular. **Revista Ciência em Extensão**, p. 30-41, 2009.
- OLIVEIRA, G. F.; BARTHOLOMEU, T.; TINUCCI, T.; FORJAZ, C. L. M. Risco cardiovascular de usuários ativos, insuficientemente ativos e inativos de parques públicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v.10, n.2, p.170-175, 2008.
- PANDA, M. D. J. Intervalo Ativo. Projeto PIBEX – **Programa Institucional de Bolsa de Extensão da Universidade de Cruz Alta**. PIBEX/UNICRUZ 2019. www.unicruz.edu.br
- SANTOS, João F. S. *et al.* Atividade física na sociedade tecnológica. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, n. 94, 2006.