

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

SENTIR-SE BEM É O PRINCIPAL MOTIVO DE ADESÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO EM PACIENTES DO LABORATÓRIO DE ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO À SAÚDE DA UNIJUI¹
FEEL GOOD IS THE MAIN REASON FOR ADHESION TO PHYSICAL EXERCISE IN PATIENTS OF THE LABORATORY OF PHYSICAL ACTIVITY AND PROMOTION TO HEALTH OF UNIJUI

Tatiane Ströher Renz², Raili Iara Penke³, Vanessa Dos Nascimento Dos Santos⁴, Moane Marchesan⁵

¹ Pesquisa realizada no Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde da UNIJUI - Campus Santa Rosa-RS.

² Técnica do Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde - UNIJUI; Aluna do curso de Mestrado em Atenção Integral à Saúde - UNIJUI.

³ Acadêmica do curso de graduação em Educação Física - Bacharelado da UNIJUI - Campus Santa Rosa-RS e estagiária do Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde - UNIJUI.

⁴ Acadêmica do curso de Educação Física - Bacharelado - UNIJUI. Estagiária do Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde - UNIJUI - Campus Santa Rosa-RS.

⁵ Professora do curso de Educação Física - Licenciatura e Bacharelado - UNIJUI. Preceptora da Residência Multiprofissional em Saúde da Família - UNIJUI. Professora Coordenadora do Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde - UNIJUI.

INTRODUÇÃO

Pacientes com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) normalmente apresentam redução da aptidão física devido à patologia e aos tratamentos aos quais são expostos.

As DCNTs são consideradas um sério problema de saúde pública no Brasil, grupo que abrange as doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas, representam a maior carga de morbimortalidade (AZAMBUJA et al, 2008).

Segundo Nahas (2013), o exercício físico pode ser uma forma auxiliar na reabilitação de diversas doenças, pois é capaz de promover os aspectos físicos, psicológicos e sociais, o que proporciona a melhora na sua qualidade de vida.

Para que esses benefícios sejam atingidos, os pacientes precisam levar em conta os princípios do treinamento físico (POWERS; HOWLEY, 2014) e aderir a um programa que seja adaptado ao seu quadro clínico. Contudo, a adesão ao exercício físico, que é denominada como permanência prolongada à um comportamento ativo depende de diversos fatores e deve ser estimulada pelos profissionais de Educação Física (SABA, 2001), para que os mesmo possam

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

auxiliar na mudança de comportamento da população.

Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi entender quais são os motivos que levam os pacientes do laboratório, com doenças cardiovasculares e pós-câncer, seguir participando do programa de exercício físico do Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde da Unijuí (LAFPS) – Campus Santa Rosa, para que seja possível elaborar estratégias que mantenham cada vez mais essa população ativa fisicamente.

METODOLOGIA

Participaram deste estudo qualitativo, do tipo descritivo, 10 pacientes pós-câncer que frequentam o programa de exercício físico há mais de seis meses.

A coleta dos dados foi realizada por meio de um questionário com perguntas abertas, que foi entregue para o paciente responder em casa, sendo indicado que fosse feito um momento de reflexão sobre a participação no programa. No questionário tinham perguntas sobre os motivos que levaram o paciente a iniciar o programa de exercício físico e os motivos pelos quais ele seguia praticando.

Os dados foram analisados pela técnica da análise de conteúdo que, de acordo com Bardín (2009), prevê três etapas: a pré-análise, onde ocorre a organização do material coletado; a exploração do material, que consiste na exploração do material, onde descrição analítica, com o aprofundamento da interpretação dos dados, a partir da codificação, da classificação e da categorização das informações encontradas; o tratamento dos resultados, onde é feita a interpretação dos dados, com base na intuição, na análise reflexiva e crítica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 10 pacientes com cardiopatias e pacientes que tiveram câncer que participam do programa de treinamento físico no LAFPS, de ambos os sexos e com idades entre 45 e 70 anos. Quando indagados com relação aos motivos que levaram os mesmos a buscar um estilo de vida mais ativo, todos responderam que foi a indicação médica e a intenção de melhorar a sua saúde. Castro et al. (2009) também encontraram a indicação médica e a melhora da saúde como fatores importantes para o iniciar a prática de musculação.

Os dados relacionados aos motivos que levaram os pacientes a aderir ao programa de

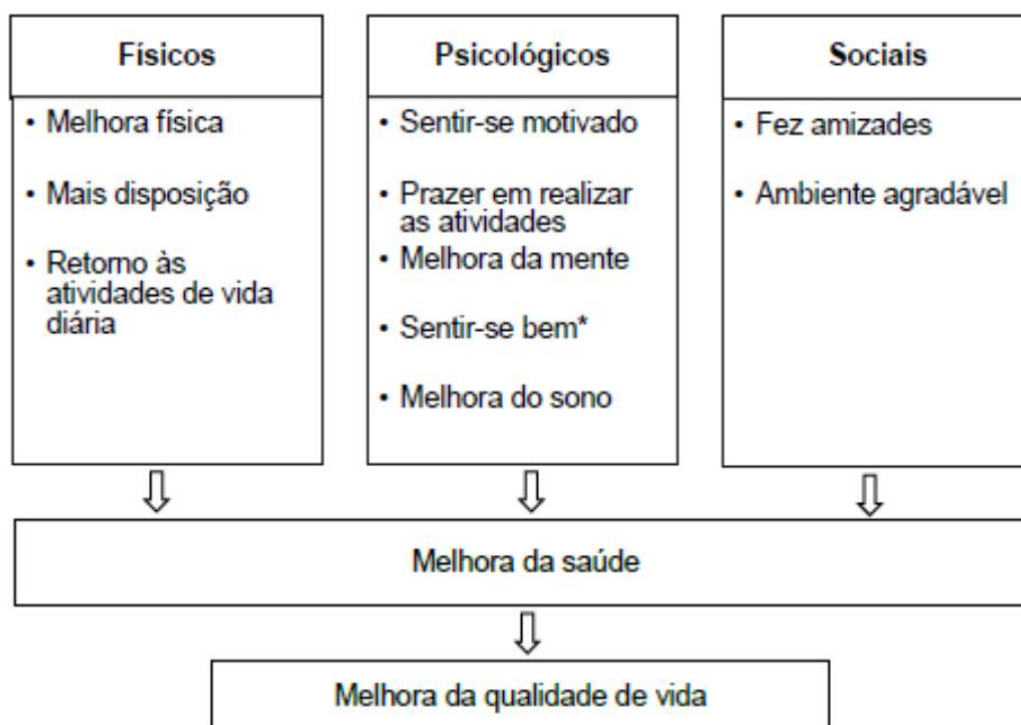
01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

exercícios físicos encontram-se na figura 1. Os resultados foram categorizados em três eixos principais e, dentro de cada eixo, foram elencadas outras subcategorias. As categorias principais apontaram que os fatores que fazem os pacientes aderir ao programa de exercício físico são os aspectos físicos, psicológicos e sociais, conforme já indicado por outros autores (SABA, 2001; LIZ; ANDRADE, 2016).

O que mais chama a atenção é que a sensação de se sentir bem, sentimento subjetivo, foi o único motivo de adesão citado por todos os participantes deste estudo. Essa sensação de bem-estar pode ser atribuída tanto à liberação de endorfinas, substâncias que proporcionam a sensação de prazer (POWERS; HOWLEY, 2002; NAHAS, 2013) quanto pelas emoções positivas que foram vivenciadas durante a prática (CASTRO et al., 2010).

Muitas vezes, a sensação de bem-estar pode interferir diretamente na saúde das pessoas, devido ao fato da amplitude do conceito de saúde proposto pela Organização Mundial de Saúde (2005), que define a mesma como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Essa melhora na percepção de saúde pode ser o fator decisivo para atingir uma boa qualidade de vida (FREITAS et al., 2007).



01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitos fatores levam às pessoas a aderir à prática de atividade física, entre eles físicos sociais e psicológicos. Por isso é importante que os profissionais de educação física conheçam estes fatores, bem como os considerem, tendo em vista o planejamento de atividades físicas que sejam adequadas às especificidades e às necessidades de cada paciente, proporcionando ambientes e condições favoráveis para que permaneçam fisicamente ativos.

Portanto, o atendimento do profissional associado ao formato do programa de exercícios, a percepção dos benefícios proporcionados e dos objetivos alcançados justificam os motivos de permanência dos indivíduos nos programas de exercícios físicos.

Contudo, é possível compreender a importância de os educadores físicos, como profissionais da área da saúde, compreenderem o novo conceito de saúde, o qual leva em conta diversas dimensões com foco também nas subjetividades dos sujeitos, e não apenas a ausência de doenças e agravos. O novo conceito no sentido de não levar em conta apenas resultados objetivos da prática de exercícios como, por exemplo, a melhora do condicionamento físico, mas para, além disso, tendo em vista que atualmente a percepção de saúde independe do condicionamento ou número de doenças.

Palavras-chave: Motivos; Aderência; Permanência; Atividade física; Pacientes.

Keywords: Reasons; Adherence; Permanence; Physical activity; Patients.

REFERÊNCIAS

AZAMBUJA, M. I. R.; FOPPA, M.; MARANHÃO, M. F. C.; ACHUTTI, A. C. **Impacto econômico dos casos de doença cardiovascular grave no Brasil: uma estimativa baseada em dados secundários.** Arq. Bras Cardiol. Vol. 91. Núm. 3. p.163-171. 2008.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo.** Lisboa. Portugal; Edições 70, LDA, 2009.

CASTRO, M. S.; MIRANDA, M.; SILVA, N. L.; PALMA, A.; RESENDE, H. G. Motivos de ingresso nos programas de exercício físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio (Sesc-DF). **Revista**

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

Movimento. v. 15, p. 87-102, 2009.

CASTRO, M. S.; SILVA, N. L.; MONTEIRO, W.; PALMA, A.; RESENDE, H. G. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio - Brasil. **Motricidade.** v. 6, p. 23-33, 2010.

FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos à programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.** v. 9, p.92-100, 2007.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - Estratégia global de saúde. OMS. Envelhecimento ativo: uma política de saúde, 2005

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. **Fisiologia do exercício físico:** Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 8.ed. Manole: São Paulo, 2014.

SABA, F. K. F. **Aderência à prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001.