

**DOSSIÊ TEMÁTICO**  
**Esporte, Lazer e Educação**

**Determinantes da aderência e permanência de praticantes de exercício físico**

Determinants of adherence and permanence of physical exercise practitioners

Determinantes de la adhesión y permanencia de los practicantes de ejercicio físico

*Berta Leni Costa Cardoso*

Universidade do Estado da Bahia – Brasil

*Alisson Bruno de Matos Leal*

Universidade do Estado da Bahia – Brasil

*Welton Cardoso Júnior*

Instituto de Neurologia e Radiodiagnóstico de Guanambi – Brasil

**Resumo**

A prática de atividade física é primordial para inúmeros benefícios aos indivíduos, contudo o que se observa é que, embora os indivíduos considerem muito importante a adesão à prática de atividade física, nem todos permanecem nela. O objetivo deste estudo foi identificar os determinantes da aderência e da permanência no programa COAFIS (Centro de Orientação em Aptidão Física e Saúde). Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva, com abordagem quantitativa, composta por 35 indivíduos de ambos os sexos, moradores da cidade de Guanambi-BA, que foram divididos em dois grupos. O grupo G1- composto por 15 alunos do COAFIS (média de 39,07 anos) responderam ao questionário “Inventário de Motivação à prática Regular de Atividade Física” (IMPRAF-126),

vindo a resposta de que 73,3% dos alunos estão classificados como “muito motivados” e 26,7% dos alunos “pouco motivados” para a prática; as dimensões de maior motivação foram: saúde, prazer e controle de estresse. O grupo G2-composto por 20 ex-alunos do programa (média de 28,3 anos) responderam ao questionário com 13 questões fechadas relacionado aos fatores de adesão e permanência e mais uma pergunta aberta: “Por que você desistiu do programa do COAFIS?”. Concluiu-se que a “delimitação de tempo em que o programa funciona” seja o principal motivo de desistência, seguido das “paralisações das atividades (férias e greves)” e “falta de companhia”. Verificou-se que o grau de importância dos motivos de adesão acaba sendo maior quando esses motivos são comparados com o de permanência; e as principais barreiras que dificultam esta permanência são os mesmos motivos de desistência.

**Palavras-chave:** Aderência. Permanência. Atividade Física.

### **Abstract**

The physical activity is essential for numerous benefits to individuals, however, what is observed is that although they consider very important adherence to practice of physical activity or all remain in it. The aim of this study was to identify the determinants of adherence and permanence in COAFIS program (Orientation Centre for Health and Physical Fitness). This is a descriptive search, with quantitative and qualitative approach, consisting of 35 subjects of both sexes, residents in Guanambi-BA, which were divided into two groups. The G1 group consisting of 15 students COAFIS (average 39.07 years) answered the questionnaire "Motivation Inventory to Regular practice of Physical Activity" (IMPRAF-126), getting the answer that 73.3% of students are classified as "very motivated" and 26.7% of them "unmotivated" to practice, the dimensions of greater motivation were: health, pleasure and stress management. The G2 group consisting of 20 former students of program (average 28.3 years) answered the questionnaire with 13 closed questions related to adhesion factors and permanence and more one open question "Why did you give up the COAFIS program?". It was concluded that the "delimitation of time that the program works" is the main reason for dropouts, followed by "shutdowns of activities (holidays and strikes)" and "lack of company." It was found that the degree of importance of the accession of reasons end up being higher when compared with the permanence and the main barriers that hinder this residence are the same dropout reasons.

**Keywords:** Adherence. Permanence. Physical activity.

## Resumen

La actividad física es esencial para muchos beneficios a las personas. Sin embargo, lo que se observa es que aunque la gente considere muy importante la adherencia a la actividad física, ni todos permanecen en ella. El objetivo de este estudio fue identificar los factores determinantes de la adhesión y la estadía en el programa COAFIS (Centro de Orientación para la Salud y Estado físico). Se trata de una investigación descriptiva, con enfoque cuantitativo y cualitativo, que consta de 35 sujetos de ambos sexos, residentes de Guanambi-BA, que fueron divididos en dos grupos. El grupo G1, formado por 15 alumnos del COAFIS (un promedio de 39.07 años) contestaron el cuestionario "Inventario de la motivación para la práctica de actividad física habitual" (IMPRAF-126), obteniendo la respuesta que el 73,3% de los estudiantes son clasificados como "muy motivado" y el 26,7% "sin motivación" para la práctica. Las dimensiones de una mayor motivación fueron: salud, placer y controlar el estrés. El grupo G2, compuesto por 20 alumnos del programa (un promedio de 28,3 años) respondieron el cuestionario con 13 preguntas cerradas relacionadas con factores de adhesión y permanencia y más una pregunta abierta "¿Por qué usted abandonó el programa COAFIS?". Se concluyó que la "delimitación de tiempo que funciona el programa" es la principal razón para la retirada, seguida de "pausas en las actividades (vacaciones y paros)" y "falta de compañía." Se encontró que el grado de importancia de las razones de la adhesión son más altas en comparación con la permanencia y, las principales barreras que dificultan esta permanencia son las mismas razones de la retirada.

**Palabras clave:** Adhesión. Permanencia. Actividad física.

## Introdução

Acredita-se que, através do processo evolutivo da modernidade, as pessoas de um modo global foram se tornando mais sedentárias, estressadas e muitas vezes acomodadas, apresentando, assim, um estilo de vida negativo em relação à saúde e ao bem-estar. Sabe-se ainda que a atividade física é essencial para o indivíduo, esteja este em qualquer fase da vida, pois a atividade física vai promover uma melhoria na sua qualidade de vida.

Nahas (2010) afirma que as práticas de atividades físicas proporcionam inúmeros e importantes benefícios para a saúde, como,

por exemplo, melhorias cardiovasculares, morfofuncionais, uma maior capacidade física e conseqüentemente menor predisposição a doenças. Essas práticas de atividades físicas podem ser realizadas em diversos ambientes, como praças, parques, academias, clubes, ginásios, etc.

O COAFIS (Centro de Orientação em Aptidão Física e Saúde), criado em 2001 na cidade de Guanambi, Campus XII da Universidade do Estado da Bahia, é um bom exemplo de um ambiente onde a prática de atividade física pode ocorrer. O Centro tem como intenção avaliar, atender, orientar, educar e prescrever atividades físicas e exercícios físicos aos praticantes.

Nahas (2010) expõe que a aderência a esse tipo de programa é comumente baixa, cerca de 50% das pessoas desistem dos programas de exercícios, isso nos seis primeiros meses. Esses dados são preocupantes e levantam a questão: por que o número de pessoas que aderem a um programa de exercício físico que promove a saúde é considerado baixo, sendo os benefícios bastante consideráveis?

É possível identificar, em nossa atualidade, um alto número de sedentarismo, ocasionado por algum fator que impeça ou dificulte a prática de atividade física, resultando na inerência da promoção da saúde. Várias pesquisas e trabalhos científicos, em particular na área biofisiológica, demonstram os benefícios físicos e fisiológicos da prática de atividades físicas para a população.

Mesmo conhecendo os inúmeros benefícios da atividade física, há pessoas que não aderem a essa prática de atividade ou, quando aderem, não permanecem nela por um tempo prolongado, gerando, assim, questionamentos em relação à sua desistência. Na busca por respostas que expliquem os reais motivos que levam esses indivíduos a terem este comportamento diante da prática de atividade física, em aderir ou não, e permanecer no programa, surgiu o interesse de buscar alternativas para entender o porquê da desistência em relação ao programa do COAFIS.

A atividade física é primordial para que se atinja o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida à população. O programa

do COAFIS é um desses exemplos de possibilidade de atividade física, visando favorecer todas as faixas etárias, com o objetivo de avaliar, orientar e prescrever atividades físicas e exercícios físicos com o intuito de desenvolver os principais componentes da aptidão física relacionados à saúde.

A atividade física é uma prática extremamente favorável e necessária em processos educacionais, principalmente no que diz respeito à busca de um estilo de vida mais saudável, especialmente na melhora da aptidão física e na qualidade de vida do indivíduo.

Diante disso, o presente estudo tem o objetivo de identificar os determinantes da aderência e permanência do público guanambiense ao programa do COAFIS, identificando as principais barreiras/obstáculos que impedem a frequência dos praticantes do programa do COAFIS, verificando também as motivações que determinam a assiduidade regular das pessoas que aderem a esse programa e os motivos de os participantes desistirem dele.

## **Metodologia**

Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva. Gil (2008) aborda esse tipo de pesquisa destacando seu objetivo primordial, descrevendo as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis, utilizando-se técnicas padronizadas de coleta de dados: questionário e observação sistemática.

O estudo traz uma abordagem quanti-qualitativa, utilizando como método o indutivo.

A pesquisa quantitativa considera que tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las. [...] A pesquisa qualitativa considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números. (SILVA; MENEZES, 2005, p. 20)

A amostra total deste estudo foi composta por 35 indivíduos adultos (acima de 18 anos), de ambos os sexos, que frequentassem o programa do COAFIS e por indivíduos que tivessem desistido do programa (há pelo menos 1 mês, sem frequentar o COAFIS e sem apresentar nenhuma justificativa).

Esta amostra foi dividida em dois grupos: Grupo 1 (G1)- formado pelos 15 participantes (4 do sexo masculino e 11 do sexo feminino) que, nos momentos das coletas de dados, se propuseram a participar da pesquisa, tendo uma idade média de 39,07 anos.

Grupo 2 (G2)- formado pelos 20 indivíduos (5 do gênero masculino e 15 do gênero feminino) que tivessem desistido do programa do COAFIS, tendo uma idade média de 28,3 anos. O grupo amostral foi selecionado intencionalmente a partir de levantamento realizado através das fichas pertencentes a cada desistente, arquivadas no COAFIS.

Os critérios de inclusão para os frequentadores (G1) participarem da pesquisa foram ter idade igual ou maior de 18 anos, ambos os sexos e ser frequentador há pelo menos 3 meses, tendo uma prática regular e querer participar da pesquisa. Para os desistentes (G2) o critério foi estar há 1 mês, no mínimo, sem frequentar o COAFIS sem apresentar nenhuma justificativa, maior de 18 anos, ambos os sexos e querer participar da pesquisa.

Os instrumentos de pesquisa utilizados foram dois questionários já validados. Para as pessoas que estão integradas no programa do COAFIS (G1) foi utilizado “Inventário de Motivação à prática Regular de Atividade Física” (IMPRAF-126) elaborado por Balbinotti (2008 *apud* KLAIN, 2010); trata-se de 120 itens agrupados em 20 blocos de seis questões, concebidas para medir seis das possíveis dimensões associadas à motivação à prática regular de atividade física: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

As respostas aos itens do inventário são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Para

considerar a dimensão como muito motivadora, as respostas dadas na escala deveriam ser (4) “isto me motiva muito”, ou (5) “isto me motiva muitíssimo”; para a dimensão ser considerada como pouco motivadora, as respostas dadas deveriam ser (3) “tem dúvida, não sabe dizer, mais ou menos”, (2) “isto me motiva pouco” ou (1) “isto me motiva pouquíssimo.

O segundo instrumento foi aplicado às pessoas que já são consideradas desistentes do programa do COAFIS, denominadas de G2; este instrumento é composto por uma anamnese (registros de informações pessoais e dados sociodemográficos), um questionário contendo 13 questões fechadas relacionadas aos fatores de adesão e permanência e, por fim, uma pergunta aberta: “Por que você desistiu do programa do COAFIS?”, com o intuito de verificar os motivos que levaram os indivíduos a desistirem do programa.

Após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado da Bahia, com número de CAAE 27471414.6.0000.0057, e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido pelos pesquisados, deu-se a aplicação dos instrumentos de pesquisa. A aplicação do questionário foi realizada pelo próprio pesquisador, antes ou depois do período da atividade física no COAFIS (G1).

Para os indivíduos desistentes do programa (G2), foi feita solicitação da liberação das fichas com dados dos desistentes para o coordenador do COAFIS. O primeiro contato com os indivíduos foi por telefone, para uma breve explanação do objetivo da pesquisa e a pergunta a cada um deles se haveria possibilidade de participação na pesquisa. Após aceitação, foram agendados a data, horário e local para o indivíduo responder ao questionário.

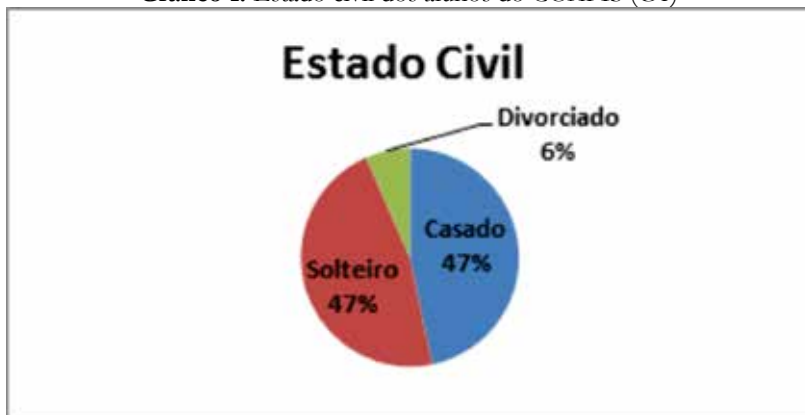
Os dados dos questionários e a pergunta foram analisados e tabulados em uma planilha do programa Microsoft Excel e em seguida revisados pelo *SPSS for Windows* versão 19.0. Posteriormente, foram construídos os gráficos e tabelas que expõem os resultados na forma de frequência percentual.

## Resultados e discussão

A pesquisa foi realizada com um total de 35 indivíduos, de ambos os sexos, maiores de 18 anos, alunos do programa do COAFIS (G1) e desistentes do mesmo programa (G2), os dados obtidos foram tabulados e analisados em tabelas e gráficos que contribuirão para melhor visualização e interpretação para as futuras conclusões da pesquisa.

Os alunos do programa do COAFIS (G1) pesquisados foram 15 indivíduos (4 do sexo masculino e 11 do sexo feminino), com idades de 18 até 67 anos, uma média de 39,07 anos, responderam ao questionário “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física” (IMPRAF-126). O gráfico 1 apresenta a caracterização dos alunos do programa do COAFIS em relação ao seu estado civil.

**Gráfico 1:** Estado civil dos alunos do COAFIS (G1)



Fonte: Dados da pesquisa (2014).

A tabela 1 mostra de forma resumida os resultados da pesquisa, utilizando o questionário “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física” (IMPRAF-126) elaborado por Balbinotti (2008 *apud* KLAIN, 2010), que foi respondido pelos praticantes de atividade física no programa do COAFIS (G1).



**Tabela 1:** Descrição da amostra de praticantes de atividades físicas no programa COAFIS (G1), em termos das dimensões motivacionais. (n=15).

<b>DIMENSÕES MOTIVACIONAIS</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Média</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>Controle de Estresse</b>			<b>69*</b>	52	92
Dimensão muito motivadora	<b>10</b>	<b>66,7</b>	<b>Muito Motivadora</b>		
Dimensão pouco motivadora	5	33,3			
<b>Saúde</b>			<b>81*</b>	61	98
Dimensão muito motivadora	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>Muito Motivadora</b>		
Dimensão pouco motivadora	0	0			
<b>Sociabilidade</b>			58	25	100
Dimensão muito motivadora	7	46,7	Pouco Motivadora		
Dimensão pouco motivadora	8	53,3			
<b>Competitividade</b>			53	26	89
Dimensão muito motivadora	4	26,7	Pouco Motivadora		
Dimensão pouco motivadora	<b>11</b>	<b>73,3</b>			
<b>Estética</b>			<b>65*</b>	35	90
Dimensão muito motivadora	8	53,3	<b>Muito Motivadora</b>		
Dimensão pouco motivadora	7	46,7			
<b>Prazer</b>			<b>77*</b>	58	99
Dimensão muito motivadora	<b>14</b>	<b>93,3</b>	<b>Muito Motivadora</b>		
Dimensão pouco motivadora	1	6,7			
<b>Classificação Geral</b>			<b>Muito Motivadora</b>		
Dimensão muito motivadora	<b>11</b>	<b>73,3</b>			
Dimensão pouco motivadora	4	26,7			
<b>Média total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>402**</b>	262	568

\* dimensões muito motivadoras (&gt; 60 pontos)

\*\* score total muito motivadora (&gt; 360 pontos)

Fonte: Dados da pesquisa (2014).

A tabela 1 mostra as seis dimensões motivacionais da pesquisa, o número de participantes da pesquisa que julgaram como muito ou pouco motivadora, a porcentagem que representa este número, a média de cada dimensão motivadora, sua classificação de acordo com a dimensão correspondente (maior que 60 pontos é classificado como “muito motivadora” e menor que 60 pontos representa “pouco motivadora”), notando que o mínimo possível de pontos por participante é 20 e o máximo é 100 pontos, o valor mínimo e o máximo atribuídos a cada dimensão motivadora, a classificação geral das dimensões e média geral para cada item já mencionado anteriormente.

Para a dimensão “controle de estresse” 66,7% dos participantes classificaram-se como sendo “muito motivadora” para a prática de atividade física no COAFIS. Para essa dimensão obteve-se uma média de 69 pontos (muito motivadora); o valor menor de pontos por um dos pesquisados foi 52 pontos e o valor máximo consistiu em 92 pontos.

Já para a dimensão “saúde” obteve-se um resultado em que 100% dos alunos responderam serem “muito motivados” para a prática de atividade física no COAFIS. A média de pontos encontrada nesta dimensão foi a maior para este estudo, com 81 pontos (muito motivadora), sendo que o valor mínimo de pontos foi também o mais alto 61 pontos, tendo 98 pontos como valor máximo.

Para as seis dimensões estudadas apenas duas delas obtiveram resultados que os classificavam em “pouco motivados”. Na “dimensão sociabilidade” houve certo equilíbrio entre as duas dimensões “muito ou pouco”, mas a que sobressaiu foi “pouco motivadora”, com 53,3% dos pesquisados. A média desta dimensão não foi maior que 60 pontos, mediante isso recebeu a classificação “pouco motivadora”, com 58 pontos, apresentando o menor valor mínimo quando comparado com as outras cinco dimensões, 25 pontos, e o valor máximo mais alto quando comparados com as outras classificações de 100 pontos.

A segunda dimensão que foi classificada pelos alunos do COAFIS como “pouco motivadora” equivale à “competitividade”, com 73,3%.

A média para esta classificação foi 53 pontos (pouco motivadora), consistindo em o menor valor encontrado na média nesta pesquisa; o valor mínimo de pontos por um dos pesquisados foi 26 pontos e o valor máximo consistiu em 89 pontos.

Para a dimensão “estética”, como para “sociabilidade”, houve certo equilíbrio entre as dimensões “muito e pouco motivadoras”, porém para “estética” o valor que prevaleceu foi “muito motivadora”, com 53,3%. A média foi de 65 pontos (muito motivadora), o valor mínimo de pontos por um dos pesquisados foi de 35 pontos e o valor máximo consistiu em 90 pontos.

A sexta dimensão estudada foi “prazer”, que obteve um resultado bem próximo do encontrado pela “dimensão saúde”, 93,3% dos pesquisados classificaram esta dimensão como “muito motivadora” para a prática de atividade física no COAFIS. Tendo uma média de 77 pontos (muito motivadora), o valor mínimo encontrado foi de 58 pontos e o valor máximo consistiu em 99 pontos.

Esses valores mencionados anteriormente foram observados também por Rodrigues (2012), em sua pesquisa com praticantes de ginástica de academia dos sexos masculino e feminino, com idades entre 18 e 65 anos, localizada na região Leste da cidade de Porto Velho/RO, obtendo os seguintes resultados para dimensão “muito motivados” (Controle de Estresse 62%, saúde 100%, sociabilidade 37%, competitividade 7%, estética 89% e prazer 91%), resultados estes muito parecidos com os encontrados nesta pesquisa.

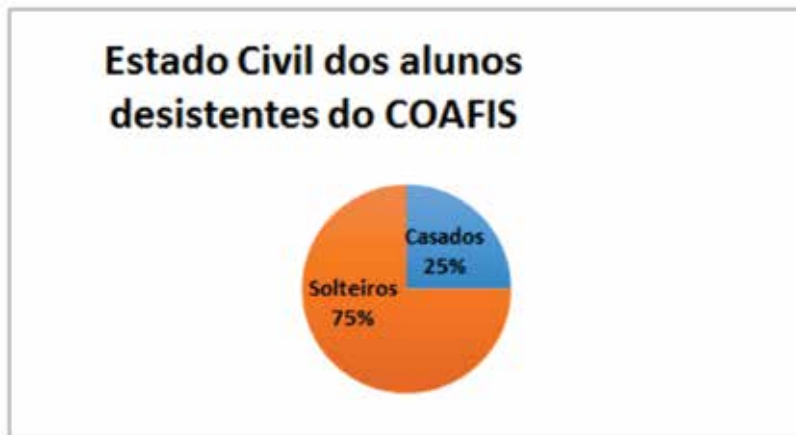
Resultado obtido também por Lima (2012), em sua pesquisa com alunos de ambos os sexos, regularmente matriculados na atividade de musculação oferecida pela Academia dos Servidores da UFSC – AASUFSC, Florianópolis – SC. Lima concluiu que as dimensões mais elevadas foram “saúde”, “prazer” e “estética”, respectivamente, sendo que a dimensão “saúde” foi colocada como a principal dimensão motivadora da amostra estudada, seguida de “prazer” e “estética” para os homens, e “estética” e “prazer” para as mulheres. As dimensões com menores

medidas foram a “controle de estresse”, “sociabilidade” e por último a dimensão “competitividade”.

Klain (2010) encontrou também resultados muito semelhantes em sua pesquisa com indivíduos adultos (acima de 18 anos), de ambos os sexos, residentes na zona urbana da cidade de Pelotas/RS, que se inscreveram em um programa de exercícios físicos, nos centros de treinamento personalizado participantes do estudo em pauta. As dimensões consideradas como muito motivadoras em ordem de prioridade foram “saúde”, muito valorizada por ambos os gêneros em quase a totalidade da amostra, “prazer” foi indicada logo a seguir, após a dimensão “estética”, eleita em sua maioria pelas mulheres, e “controle de estresse” indicado por mais de 50,0% da amostra.

A classificação geral concluiu que 73,3% dos alunos do COAFIS estão “muito motivados” para a prática de atividade física e que 26,7% dos alunos estão no presente momento classificados como desmotivados para a prática. A média total é maior que 360 pontos (limite para classificação como “muito motivador”), sendo de 402 pontos classificados os alunos do COAFIS como “muito motivados” para praticarem atividade física.

Nesta segunda parte de resultados e discussão, serão apresentados os dados analisados a partir do questionário de adesão e permanência e mais uma pergunta composta ao final (Por que você desistiu do programa do COAFIS?), aplicado em 20 indivíduos desistentes do COAFIS (5 do sexo masculino e 15 do sexo feminino), grupo denominado “G2”, com idade média de 28,3 anos e com renda familiar de até 03 salários. Para melhor constatação e facilitação da análise de dados, foram elaborados gráficos e tabelas descritivas. O gráfico 2 apresenta a caracterização dos alunos desistentes do programa do COAFIS em relação ao seu estado civil.

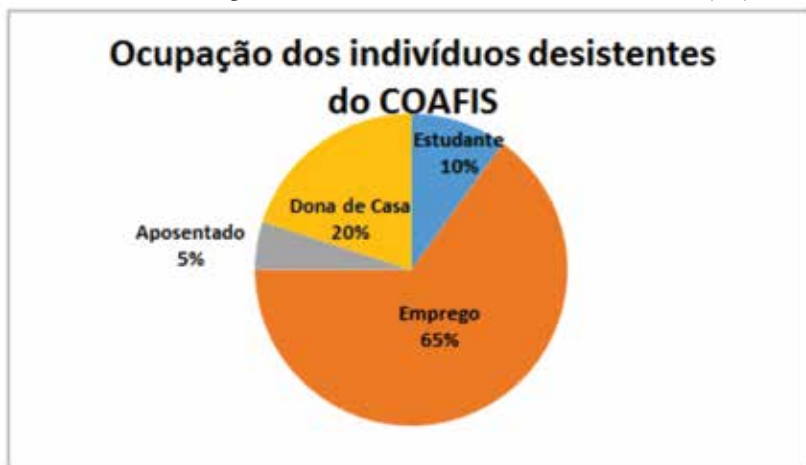
**Gráfico 2:** Estado Civil dos alunos desistentes do COAFIS (G2).

Fonte: Dados da pesquisa (2014).

Pode-se observar que os alunos desistentes deste programa de exercício físico são em sua maioria solteiros, com 75%, e apenas 25% são casados, dados semelhantes aos identificados por Morales (2002), em seu estudo sobre Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville. Morales evidenciou que os alunos desistentes da atividade física pesquisada são em sua maioria solteiros, cerca de 58,8%, os casados com 36,8% e separados com 4,4% dos indivíduos.

Rojas (2003), em sua pesquisa com jovens e adultos com idades entre variantes de 18 a 44 anos, de ambos os sexos, iniciantes em programas de academias de ginástica de Curitiba, também constatou dados semelhantes, obteve 66,7% dos desistentes solteiros. Assim é possível visualizar uma porcentagem maior de desistentes com estado civil solteiro comparados aos casados.

No gráfico 3 é apresentada a ocupação em porcentagem dos alunos desistentes do programa do COAFIS.

**Gráfico 3:** Ocupação dos indivíduos desistentes do COAFIS (G2).

Fonte: Dados da pesquisa (2014).

A ocupação profissional também é um dos fatores que podem influenciar na adesão, permanência e na desistência de indivíduos a um programa de atividade física. Neste estudo, nota-se que a maior porcentagem foi dos indivíduos empregados, sendo que 65% dos desistentes estão empregados, 20% são donas de casa, 10% estudantes e 5% corresponde aos aposentados.

Dados semelhantes aos de Klain (2010), que verificou em sua pesquisa com indivíduos adultos a ocupação profissional dos desistentes das atividades físicas: 45,2% eram profissionais liberais, 21,4% profissionais assalariados, totalizando 66,6% empregados (valor muito parecido com o encontrado nesta pesquisa), 26,2% estudantes e 7,2% aposentados.

Essa evidência reflete a situação de que as atividades ao longo do dia desenvolvidas pelos indivíduos muitas vezes podem dificultar a permanência à prática da atividade física por demandar muito tempo e resultar em delimitação de tempo disponível para a prática.

No gráfico 4, apresenta-se o nível de escolaridade dos pesquisados para este estudo.

**Gráfico 4:** Nível de escolarização dos pesquisados (G2).

Fonte: Dados da pesquisa (2014).

O nível de escolarização dos pesquisados foi que 55% possuem curso superior incompleto, 20% 2º Grau completo, 15% curso superior completo e 10% 1º grau incompleto.

Este estudo objetivou identificar os determinantes da aderência e permanência no programa COAFIS e seus possíveis impedimentos para a implantação de um estilo de vida saudável. Assim, a tabela 2 indica os fatores de adesão que os alunos desistentes do programa do COAFIS disseram ser mais importantes para justificar a sua adesão ao Programa do COAFIS.

**Tabela 2:** Frequência percentual do nível de importância dos fatores (motivos) de adesão ao Programa COAFIS (G2)

Categoria dos motivos	Sem Importância	Pouco Importante	Importante	Importantíssimo
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Adotar um estilo de vida saudável	-	1 (5%)	-	<b>19 (95%)</b>
Melhorar o desempenho físico	-	1 (5%)	<b>11 (55%)</b>	8 (40%)
Auxiliar recuperação das lesões	-	4 (20%)	7 (35%)	<b>9 (45%)</b>
Melhorar a saúde	-	1 (5%)	4 (20%)	<b>15 (75%)</b>
Seguir orientação médica	2 (10%)	1 (5%)	<b>9 (45%)</b>	8 (40%)
<b>Exercício Físico</b>				
Praticar exercícios físicos (hábito)	1 (5%)	-	4 (20%)	<b>15 (75%)</b>
Aprender novos movimentos	1 (5%)	3 (15%)	<b>9 (45%)</b>	7 (35%)
<b>Aspectos Psicossociais</b>				
Melhorar a autoimagem	-	1 (5%)	8 (40%)	11 (55%)
Melhorar a autoestima	-	-	7 (35%)	<b>13 (65%)</b>
Estar com os colegas (ter companhia)	1 (5%)	5 (25%)	<b>9 (45%)</b>	5 (25%)
Gostar de desafios	1 (5%)	2 (10%)	<b>16 (80%)</b>	1 (5%)
Ser Influenciado por amigos e familiares	2 (10%)	<b>10 (50%)</b>	7 (35%)	1 (5%)
Sair de casa	2 (10%)	4 (20%)	<b>12 (60%)</b>	2 (10%)
<b>Bem-Estar</b>				
Relaxar	-	-	6 (30%)	<b>14 (70%)</b>
Reduzir o nível de estresse	-	-	4 (20%)	<b>16 (80%)</b>
Professor	-	3 (15%)	<b>10 (50%)</b>	7 (35%)
Confiar no professor	-	1 (5%)	9 (45%)	<b>10 (50%)</b>
<b>Tempo</b>				
Disponibilizar tempo para a prática	-	-	9 (45%)	<b>11 (55%)</b>
<b>Influência da Mídia</b>				
Televisão	4 (20%)	<b>12 (60%)</b>	3 (15%)	1 (5%)
Propagandas	6 (30%)	<b>11 (55%)</b>	3 (15%)	-

**Fonte:** Dados da pesquisa (2014).



Na categoria “saúde”, na adesão ao programa o que se destacou como importantíssimo foi adotar um estilo de vida saudável, tendo um percentual de 95%, “melhorar a saúde” 75% e para “melhorar o desempenho físico” 55% dos questionados classificaram como importante. Resultado também obtido por Freitas *et al.* (2007), em um estudo com idosos praticantes de dois programas de exercício físico em Recife.

Com relação à categoria “exercícios físicos”, 75% julgaram como importantíssimo praticar exercícios físicos (hábito). Ferreira e Ferreira (2013) encontraram, em seu trabalho com idosos praticantes de atividade física no Programa Saúde da Família na cidade de Guanambi – Bahia, que 71% classificavam esta categoria como importantíssima.

Para os Aspectos Psicossociais, dois tópicos foram considerados importantíssimos, “melhorar a autoimagem” 55% e “melhorar a autoestima” 65%. Freitas *et al.* (2007) encontraram um resultado similar para os dois aspectos ( 50,8% para autoimagem e 47,5% para autoestima). Como importantes dois aspectos também se destacaram: “gostar de desafios” 80%, Freitas *et al.* (2007) analisaram que 51,6% gostam de desafios, “sair de casa” 60%. Ferreira e Ferreira (2013) encontraram resultado muito similar: 54,8% dos indivíduos responderam que “sair de casa” é importante.

Na questão “bem-estar”, três classificações se mostraram importantíssimas, tendo “relaxar” 70%, “reduzir o nível de estresse” 80%, “confiar no professor” 50%. A classificação “professor” é vista como importante para 50% dos colaboradores da pesquisa.

Das 20 opções de classificação, apenas quatro foram consideradas como exclusivamente “importantes ou importantíssimas”. A categoria “tempo” exemplifica isso, 55% dos indivíduos assinalaram importantíssima a “disponibilização de tempo” para a prática e 45% assinalaram importante. Ferreira e Ferreira (2013) obtiveram este mesmo resultado em sua pesquisa. A partir dessas considerações, fica claro que a possibilidade de ampliar o tempo em que os programas de atividades físicas acontecem é primordial para aderência.

Esses indicadores demonstram a preocupação que os indivíduos pesquisados têm com a adesão a um estilo de vida saudável, o que foi evidenciado em quase todas as categorias analisadas com uma percentagem acima de 50% e classificado como importante ou importantíssimo. Tendo na categoria saúde a opção “adotar um estilo de vida saudável”, 95% dos indivíduos (quase que unanimemente) classificaram como importantíssimo.

Os únicos motivos sem importância para a adesão a programas de exercício físico foram observados na categoria “Influência da mídia”, sendo que 60% julgaram pouco importante a “televisão” e 55% dos indivíduos entendem as “propagandas” como pouco importantes.

**Tabela 3:** Frequência percentual do nível de importância dos fatores (motivos) de permanência ao Programa do COAFIS (G2)

Categoria dos motivos	Sem Importância	Pouco Importante	Importante	Importantíssimo
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
<b>Exercícios</b>				
Sentir prazer na prática	-	1 (5%)	11 (55%)	8 (40%)
Sentir bem estar	-	1 (5%)	9 (45%)	10 (50%)
<b>Saúde</b>				
Ficar mais forte	-	4 (20%)	11 (55%)	5 (25%)
Melhorar a postura	-	-	11 (55%)	9 (45%)
Manter a saúde	-	-	5 (25%)	15(75%)
<b>Bem-Estar</b>				
Aumentar o bem-estar corporal	-	-	10 (50%)	10 (50%)
Recuperar - se das atividades diárias	-	2 (10%)	10 (50%)	8 (40%)
Reduzir o nível de estresse	-	-	8 (40%)	12 (60%)
<b>Ambiente</b>				
Sentir bem-estar	-	-	12 (60%)	8 (40%)
Gostar do local da prática	-	1 (5%)	11 (55%)	8 (40%)
Sentir alegria do ambiente	-	2 (10%)	11 (55%)	7 (35%)
Ter fácil acesso	-	-	13 (65%)	7 (35%)
Práxis Educacional	Vitória da Conquista	v. 12, n. 23	p. 107-132	set./dez. 2016

Psicossociais				
Sentir- se realizado	1 (5%)	1 (5%)	11 (55%)	7 (35%)
Construir amizades	1 (5%)	2 (10%)	12 (60%)	5 (25%)
Ter status social	4 (20%)	9 (45%)	6 (30%)	1 (5%)
Aumentar contato social	1 (5%)	5 (25%)	12 (60%)	2 (10%)
Receber incentivos	1 (5%)	3 (15%)	12 (60%)	4 (20%)
Profissionais do local da prática				
Local da prática	-	1 (5%)	13 (65%)	6 (30%)
Receber atenção dos profissionais	-	-	9 (45%)	11 (55%)
Receber incentivos do professor	-	1 (5%)	11 (55%)	8 (40%)
Receber atenção dos funcionários	-	1 (5%)	14 (70%)	5 (25%)
Valores Estéticos				
Manter- se em forma	-	-	13 (65%)	7 (35%)
Emagrecer	5 (25%)	1 (5%)	7 (35%)	7 (35%)
Melhorar aparência	1 (5%)	1 (5%)	11 (55%)	7 (35%)
Parecer mais jovem	3 (15%)	2 (10%)	10 (50%)	5 (25%)

Fonte: Dados da pesquisa (2014).

Na tabela 3, pode-se observar o nível de importância dos fatores (motivos) de permanência ao Programa do COAFIS, o primeiro deles tem como categoria “exercícios”, sendo que 55% dos indivíduos julgaram importante “sentir prazer na prática” e 50% acham importantíssimo “sentir bem-estar”. A próxima categoria foi “saúde”, sendo que 75% dos colaboradores responderam que “manter a saúde” é importantíssimo. Ferreira e Ferreira (2013) e Freitas *et al.* (2007) trazem estas respostas em suas pesquisas, em que cerca de 55% classificaram ficar mais forte e melhorar a postura como algo importante.

Em seguida, a de “bem-estar”, 60% dos desistentes classificaram reduzir o nível de estresse como importantíssimo e 50% deles consideraram aumentar o bem-estar corporal e recuperar-se das atividades

diárias um importante fator de permanência. Para a categoria “ambiente”, obtiveram-se resultados muitos similares, variando de 55% a 65% na classificação de importante se sentir bem, gostar do local da prática, sentir alegria do ambiente e ter fácil acesso às instalações.

Para “psicossociais”, a porcentagem nomeada importante não foi diferente, oscilando de 55% a 60% os motivos de sentir-se realizado, construir amizades, aumentar contato social e receber incentivos. Esta oscilação se manteve presente nas duas categorias finais, Profissionais do local da prática e Valores Estéticos para os determinados motivos, tendo apenas uma exceção para o motivo de receber atenção dos funcionários, com um percentual de 70% dos indivíduos classificando-o como importante fator de permanência. Esse resultado foi similar ao da pesquisa de Ferreira e Ferreira (2013), em que 67,7% dos indivíduos classificaram importantíssimo receber atenção dos funcionários.

Nota-se que a categoria “psicossocial” foi a única que constituiu uma classificação pouco importante para a opção ter status social: 45% dos indivíduos. Observou-se que para os fatores de permanência ao programa do COAFIS há um certo equilíbrio entre as porcentagens para classificação importante, variando em sua maioria de 50% a 65%.

Observou-se como exceção apenas a opção “manter a saúde”, com 75%, e “receber atenção dos funcionários”, 70%. Concluiu-se que todos os fatores de permanência devem receber atenção, mas “manter a saúde” e “receber atenção dos funcionários” devem receber uma ênfase maior já que os indivíduos tiveram uma classificação quase unânime sobre a importância desses fatores, diferentemente dos outros fatores, que tiveram certo equilíbrio.

O gráfico 5 ilustra a pergunta final do questionário (Por que você desistiu do programa do COAFIS ?).

**Gráfico 5:** Motivos de desistência do programa do COAFIS (G2)

Fonte: Dados da pesquisa (2014)

Esta última parte de resultados e discussão é firmada através das respostas à pergunta já citada anteriormente, sendo justificada, em sua maioria (65%), devido à delimitação de tempo em que o programa funciona e este não ser compatível com o tempo livre dos indivíduos. Dado encontrado também por Castro e Pizano (2013), em sua pesquisa com ex-praticantes das academias, para os quais o principal motivo para desistência foi a falta de tempo compatível.

Liz (2011), em seu estudo com aderentes (mais de seis meses de prática) e desistentes (ex-praticantes havias no mínimo 1 mês) da prática de musculação, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 65 anos, em nove academias de Florianópolis, concluiu que o principal motivo de desistência foi a falta de tempo disponível. Klain (2010) verificou, em sua pesquisa com indivíduos adultos acima de 18 anos, falta de tempo como motivo primordial para desistência.

Outra resposta a ser considerada por 15% dos pesquisados diz respeito às paralisações das atividades (férias e greves), desmotivando os alunos; a distância do COAFIS é outro fator, pois sua localização é distante do centro da cidade, com 5%. Os três motivos de desistência já

citados também foram encontrados por outros autores, como Saba (2001) em seu livro “Aderência: À prática do exercício físico em academias”.

Morales (2002) apurou, em sua pesquisa com praticantes e desistentes inscritos nas academias de Joinville de ambos os sexos, na faixa etária de 18 a 59 anos, que a reestruturação do tempo pessoal é fundamental para que eles possam se manter em um programa de exercício físico; a estabilidade financeira é outro fator de manutenção lembrado pelas pessoas que já desistiram pelo menos uma vez; também foram relacionados a preservação da saúde, a manutenção da saúde e automotivação para continuar a realizar exercício físico.

Klain (2010) conclui em sua pesquisa que os motivos mais prevalentes para desistência foram falta de tempo, desmotivação e distância da academia até a casa ou o trabalho. “A falta de companhia” foi outro motivo de desistência apontado por 10% dos pesquisados e “problemas de saúde” que impossibilitaram a continuidade das atividades por 5% dos indivíduos.

### **Considerações finais**

Foi possível identificar os determinantes da aderência e permanência no programa COAFIS e seus possíveis impedimentos para a implantação de um estilo de vida saudável.

Conclui-se que 73,3% dos alunos do programa estão classificados como “muito motivados”, sendo que 26,7% dos alunos, no presente momento da pesquisa, se mostraram “pouco motivados” para a prática de atividade física no COAFIS. Dentre as seis dimensões estudadas, o que mais motiva os alunos são: a “dimensão de saúde”, com 100% dos indivíduos, classificada como “muito motivadora”, seguida da “dimensão de prazer”, com 93,3%, “dimensão de controle de estresse”, com 66,7%, e “dimensão de estética”, com 53,3%. Contudo, para as “dimensões de competitividade e sociabilidade” os resultados foram divergentes, os alunos se mostraram “pouco motivados”.

Mediante as respostas dos indivíduos desistentes quanto ao grau de importância para os motivos de adesão ao programa do COAFIS, constatou-se que os fatores de maior valor para a adesão são “adotar um estilo de vida saudável, reduzir o nível de estresse, melhorar a saúde, praticar exercícios físicos (hábito), relaxar, melhorar a autoestima e disponibilizar tempo para a prática”.

Após análise do questionário sobre os motivos da permanência dos ex-alunos do COAFIS, notou-se que, de uma maneira geral, os mesmos alunos classificam aproximadamente todas as categorias do questionário como “muito importante ou importantíssimo”, sendo que esta classificação, em sua maioria, não obteve altas porcentagens como no questionário de adesão, variando de 55% a 65% dos indivíduos pesquisados. Houve apenas uma exceção para o nível “ter status social”, sendo que a classificação “pouco importante” se mostrou maior que “importante ou importantíssimo”.

Com base nesses dois questionários quanto ao nível de importância sobre os motivos de adesão ou permanência para a prática de atividade física, compreende-se que os indivíduos estão conscientes quanto à importância de aderirem a uma prática de atividade física, que esta atitude promove melhorias em sua vida. Contudo, este comportamento não é observado para a permanência na atividade, sendo que esses fatores não recebem o mesmo grau de importância encontrado para a adesão ao programa do COAFIS. Acredita-se que as barreiras encontradas que dificultam a permanência no programa são as mesmas para os motivos de desistência do programa, que serão mencionadas posteriormente.

Por fim, para o motivo de desistência do programa do COAFIS a “delimitação de tempo em que o programa funciona”, com 65%, mostrou-se como principal motivo, seguido das “paralisações das atividades (férias e greves)”, com 15%, “falta de companhia”, 10%, “distância do COAFIS” e por “problemas de saúde que impossibilitaram a continuidade das atividades”, os últimos fatores com 5% cada um.

Estes resultados podem servir de parâmetro no sentido de buscar melhorias para o programa do COAFIS e possível incentivo para novas estratégias de melhor funcionamento, na busca por mudanças e ampliação de hora de funcionamento, repesando questões como as paralisações reavaliadas, o quanto é importante o trabalho dos professores e monitores no acompanhamento, incentivo e conscientização dos alunos para a importância da permanência nas atividades, sendo que este último item foi relatado pelos próprios ex-alunos (70%) em classificar “receber atenção dos funcionários como importante”.

Mediante este resultado, nota-se o quanto a presença dos profissionais habilitados é importante para que o aluno continue motivado à prática e possa voltar no dia seguinte para a realização da atividade física. Sugerem-se novas pesquisas que sejam realizadas com esta temática e que contemplem comparações de resultados entre os indivíduos quanto ao sexo, idade, escolaridade e comparações entre indivíduos que realizem atividades físicas e desistentes, utilizando o mesmo instrumento, já que este trabalho não contemplou esse requisito, sendo os objetivos desta pesquisa outros já esclarecidos anteriormente.

## Referências

BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAF- 126 com praticantes gaúchos de atividades físicas. **Psico-USF**, Itatiba, 2008; 13: 75-84.

CASTRO, Mayksi Jhonis Miranda de; PIZANO, Roberval. **Fatores de desistência e adesão da prática aos programas de exercícios físicos em academias de musculação na cidade de Cáceres-MT**. In: Seminário de Educação Física do Pantanal Mato-Grossense, 3ª. (SEFIPA), 2013. :

FERREIRA, Braúlio Nascimento; FERREIRA, Thais Danyelle Teixeira. **Adesão e Permanência dos idosos adstritos na Estratégia da Saúde da Família**. Monografia para obtenção do grau

Práxis Educacional	Vitória da Conquista	v. 12, n. 23	p. 107-132	set./dez. 2016
--------------------	----------------------	--------------	------------	----------------



de Licenciatura em Educação Física. Universidade do Estado da Bahia – UNEB – Campus XII, Guanambi/BA, 2013.

FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de *et al.* Aspectos motivacionais que Influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Florianópolis, 2007; 9(1):92-100

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed, São Paulo: Atlas, 2008.

KLAIN, Ingi Petitemberte. **Determinantes de aderência, manutenção e desistência de um programa de treinamento personalizado**. Dissertação de mestrado em Atividades de academia e prescrição do exercício. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro: Vila Real, 2010.

LIMA, Rodrigo da Silva. **Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia**. Monografia para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2012.

LIZ, Carla Maria de. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias**. Dissertação, Universidade do estado de Santa Catarina, Centro de Ciência da Saúde e do Esporte, Mestrado em Ciência do Movimento Humano. Florianópolis, 2011.

MORALES, Pedro Jorge Cortes. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville**. Dissertação de Mestre em Educação Física, Atividade Física Relacionada à Saúde. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

NAHAS, Markus Vinícios. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5.ed.rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2010.

RODRIGUES, Adriana do Nascimento. **Motivação dos praticantes de atividade física em academia de ginástica de Porto Velho**.

Monografia para obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física. Fundação Universidade Federal de Rondônia Núcleo de Saúde. Porto Velho, 2012.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba – PR.** 2003. 203 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

SABA, Fabio. **Aderência:** À prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.

SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Estela Muszkat. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação.** 4. ed. rev. atual. Florianópolis: UFSC, 2005.

*Dra. Berta Leni Costa Cardoso*

Universidade do Estado da Bahia – Brasil  
Departamento de Educação, UNEB/Guanambi, Campus XII  
Linha de Estudo Pesquisa e Extensão em Atividade Física (LEPEAF)  
E-mail: bertacostacardoso@yahoo.com.br

*Alisson Bruno de Matos Leal*

Universidade do Estado da Bahia – Brasil  
Licenciado em Educação Física  
E-mail: alissonbrunex@hotmail.com

*Welton Cardoso Júnior*

Instituto de Neurologia e Radiodiagnóstico de Guanambi – Brasil  
Bacharel em Medicina pela Universidade do Estadual de Montes Claros  
Pós-graduado em Neurologia pela Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais – Santa Casa de Belo Horizonte  
E-mail: weltoncardosojr@oi.com.br

*Recebido em: 30 de maio de 2016*

*Aprovado em: 19 de julho de 2016*