

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA  
CAMPUS GOVERNADOR VALADARES  
INSTITUTO CIÊNCIAS DA VIDA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Letícia Pirchiner Teixeira**

**Percepção dos benefícios e dos fatores de aderência em um projeto de ginástica  
de condicionamento físico para adultos**

**Governador Valadares**

**2024**

**Letícia Pirchiner Teixeira**

**Percepção dos benefícios e dos fatores de aderência em um projeto de ginástica de condicionamento físico para adultos**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora campus Governador Valadares, como requisito parcial à obtenção do bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Josária Ferraz Amaral

Governador Valadares

2024

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Teixeira, Leticia Pirchiner.

Percepção dos benefícios e dos fatores de aderência em um projeto de ginástica de condicionamento físico para adultos / Leticia Pirchiner Teixeira. -- 2024.

32 f.

Orientador: Josária Ferraz Amaral

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Avançado de Governador Valadares, Instituto de Ciências da Vida - ICV, 2024.

1. projeto de extensão. 2. iniciação à ginástica. 3. bem-estar. 4. qualidade de vida. I. Amaral, Josária Ferraz, orient. II. Título.



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA**

**Letícia Pirchiner Teixeira**

**Percepção dos benefícios e dos fatores de aderência em um projeto de ginástica  
de condicionamento físico para adultos**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de graduação em Educação Física da  
Universidade Federal de Juiz de Fora,  
campus Governador Valadares, como  
requisito parcial à obtenção do  
bacharelado em Educação Física.

Aprovada em 26 de setembro de 2024.

**BANCA EXAMINADORA**

Profa. Dra. Josária Ferraz Amaral - Orientadora  
Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares

Prof. Dr. Marcus Vinícius da Silva  
Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares

Profa. Dra. Meirele Rodrigues Gonçalves  
Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares



Documento assinado eletronicamente por **Josária Ferraz Amaral, Professor(a)**, em 26/09/2024, às 18:51, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcus Vinicius da Silva, Professor(a)**, em 26/09/2024, às 20:40, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Meirele Rodrigues Goncalves, Professor(a)**, em 30/09/2024, às 10:02, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no Portal do SEI-Ufjf ([www2.ufjf.br/SEI](http://www2.ufjf.br/SEI)) através do ícone Conferência de Documentos, informando o código verificador **2006371** e o código CRC **618E044E**.

Referência: Processo nº 23071.934096/2024-59

SEI nº 2006371

## RESUMO

O objetivo do estudo foi investigar a percepção dos participantes de um projeto de extensão universitária voltado à prática de atividades físicas, implementado pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), campus Governador Valadares. O estudo avalia os benefícios diretos e indiretos dessa participação, além de identificar os fatores que influenciam a adesão à prática. A amostra incluiu nove alunos, majoritariamente mulheres, (idade média:  $47,8 \pm 11,8$  anos). Foram realizadas entrevistas semiestruturadas para entender os impactos da participação no projeto, com foco em saúde física, mental, social e hábitos de vida. Os resultados apontaram que os participantes perceberam melhorias na saúde física, como controle de peso, aumento de força muscular e redução de dores, além de benefícios na saúde mental, como melhor sono e disposição. Além disso, a participação promoveu vínculos sociais e incentivou a adoção de hábitos saudáveis, como mudanças na alimentação e organização da rotina. Entre os obstáculos à prática, foram identificados a sobrecarga de atividades pessoais e profissionais, a distância geográfica e limitações físicas, como o sobrepeso. No entanto, o apoio social, a organização da rotina e a percepção dos benefícios imediatos foram citados como facilitadores para a continuidade da prática. O estudo conclui que projetos de extensão focados em atividade física têm um impacto positivo na saúde e no bem-estar dos participantes, sendo essenciais para a promoção de hábitos saudáveis. No entanto, o sucesso dessas intervenções depende de estratégias que abordem as barreiras identificadas, como a falta de tempo e distância.

**Palavras-chave:** projeto de extensão; iniciação à ginástica; bem-estar; qualidade de vida.

## ABSTRACT

The objective of the study was to investigate the perception of participants in a university extension project focused on the practice of physical activities, implemented by the Federal University of Juiz de Fora (UFJF), Governador Valadares campus. The study evaluates the direct and indirect benefits of this participation, in addition to identifying the factors that influence adherence to the practice. The sample included nine students, mostly women, (average age:  $47.8 \pm 11.8$  years). Semi-structured interviews were conducted to understand the impacts of participation in the project, focusing on physical, mental, social health and lifestyle habits. The results showed that participants perceived improvements in their physical health, such as weight control, increased muscle strength and reduced pain, in addition to benefits in mental health, such as better sleep and disposition. In addition, participation promoted social bonds and encouraged the adoption of healthy habits, such as changes in diet and routine organization. Among the obstacles to practice, the overload of personal and professional activities, geographical distance and physical limitations, such as being overweight, were identified. However, social support, routine organization and the perception of immediate benefits were cited as facilitators for continuing to practice. The study concludes that outreach projects focused on physical activity have a positive impact on the health and well-being of participants, and are essential for promoting healthy habits. However, the success of these interventions depends on strategies that address the identified barriers, such as lack of time and distance.

**Keywords:** outreach project; initiation to gymnastics; well-being; quality of life.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVO.....</b>	<b>09</b>
2.1	Objetivos específicos.....	09
<b>3</b>	<b>MÉTODO.....</b>	<b>10</b>
3.1	Amostra.....	10
3.2	Procedimento de coleta de dados.....	10
3.2.1	Anamnese.....	10
3.2.2	Entrevista semiestruturada.....	10
3.2.3	Procedimentos.....	11
3.3	Análise dos dados.....	11
<b>4</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>12</b>
4.1	<b>Percepção dos benefícios da participação dos alunos no projeto de extensão.....</b>	<b>12</b>
4.2	<b>Fatores que influenciam positiva e negativamente a aderência à prática...17</b>	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>23</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>
	<b>APÊNDICE I.....</b>	<b>27</b>
	<b>APÊNDICE II.....</b>	<b>28</b>

## 1 INTRODUÇÃO

No Brasil, conforme dados da Vigitel 2021 (BRASIL, 2021), a prevalência de sobrepeso ( $\text{IMC} \geq 25 \text{ kg/m}^2$ ) e obesidade ( $\text{IMC} \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ) em adultos com 18 anos ou mais é de 57,2% e 22,4%, respectivamente. Há ainda precisão de aumento significativo desses números até 2035, conforme aponta o Atlas Mundial da Obesidade 2023 (World Obesity Federation, 2023), que estim que o Brasil terá 41% de sua população adulta com obesidade até 2035. Esses dados representam um grande problema de saúde pública e impacto econômico significativo, considerando que a obesidade é um importante fator de risco para muitas doenças crônicas não transmissíveis, tais como as cardiovasculares, cerebrovasculares, metabólicas e alguns tipos de câncer (SWIFT et al., 2014; LEE et al., 2012).

Uma das causas do aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, assim como de suas consequências, é o declínio do nível de atividades físicas da população (KNUT H e HALLAL, 2009). Dessa forma, aumentar os níveis de atividade física de pessoas de todas as idades faz parte das ações políticas mundiais, como o Plano de Ação Global sobre Atividade Física da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), que postula que a atividade física deve ser um componente integral da vida diária de todos os indivíduos ao longo do curso da vida. Esse plano de ação tem como objetivo reduzir a prevalência global de inatividade física em adolescentes e adultos em 15% até 2030 (OMS, 2018).

Entretanto, recentemente foi observado que, ao contrário das expectativas, a prevalência global de inatividade física está em ascensão. Em um estudo abrangente conduzido por Strain et al. (2024), que analisou dados de 197 países e territórios no período de 2000 a 2022, observou-se que a proporção de adultos que não atingem as recomendações mínimas semanais de atividade física — pelo menos 150 minutos de atividade moderada, 75 minutos de atividade vigorosa, ou uma combinação equivalente — aumentou de 23,4% em 2000 para 31,3% em 2022. Essa tendência ascendente, registrada em várias regiões, indica que, se os padrões observados de 2010 a 2022 persistirem, é improvável que a meta de 2030 seja alcançada, com a prevalência projetada para atingir 34,7%.

Os dados mencionados destacam a urgência de adotar estratégias mais eficazes para promover um estilo de vida ativo. Entre as estratégias potenciais estão a implementação de políticas que assegurem oportunidades para a prática de atividade física em diversos contextos da vida da população, bem como a realização de ações educativas que instruem e sensibilizam sobre a importância de um estilo de vida ativo (OMS, 2018).

Os projetos de extensão universitária dos cursos de graduação em Educação Física possuem um potencial significativo para oferecer programas de atividades físicas à comunidade. Ao integrar a universidade com a sociedade, esses projetos garantem atividades supervisionadas por profissionais e estudantes capacitados, assegurando um elevado padrão de qualidade. Além de beneficiar a saúde da população, esses projetos proporcionam aos estudantes de Educação Física a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos na prática, desenvolvendo competências profissionais e fortalecendo o compromisso social (GADOTTI, 2017).

O projeto de extensão “Iniciação à Ginástica: Saúde e Qualidade de Vida para a Família”, da Universidade Federal de Juiz de Fora, campus Governador Valadares, implementado em 2021, oferece aulas de ginástica de condicionamento físico para adultos na cidade de Governador Valadares. As aulas, realizadas duas vezes por semana, são planejadas com o objetivo de promover a aquisição e ampliação das capacidades físico-motoras, a interação social e a diversão. Além disso, o projeto busca expandir o conhecimento e a compreensão dos participantes sobre os saberes necessários para a adoção de um estilo de vida saudável e ativo ao longo da vida.

Este estudo visa avaliar a percepção dos alunos sobre os benefícios diretos e indiretos de sua participação em um projeto de extensão, bem como identificar os fatores que dificultam e favorecem a aderência à prática. A compreensão dessas percepções é fundamental para o aprimoramento contínuo do projeto, garantindo que ele atenda efetivamente às necessidades da comunidade.

## 2 OBJETIVO

Investigar a percepção dos alunos sobre os benefícios diretos e indiretos da participação em um projeto de extensão, além de identificar os fatores que influenciam positiva e negativamente a aderência à prática.

### 2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar o impacto da participação no projeto na autopercepção de saúde física e mental dos alunos.
- Analisar os impactos das relações sociais promovidas nas aulas na motivação dos alunos e na longevidade da prática.
- Verificar se a participação no projeto impulsionou a adoção de outros hábitos de vida saudáveis.
- Conhecer os fatores que dificultam e que facilitam a prática de atividades físicas dos alunos.

### 3 MÉTODO

A abordagem metodológica deste estudo é de natureza qualitativa. A pesquisa foi realizada após esclarecimento prévio, concordância e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, MG, Brasil, protocolo CEP/UFJF 70251323.7.0000.5147, parecer n.º 6.994.397.

#### 3.1 AMOSTRA

A amostra foi composta por nove voluntários (idade média:  $47,8 \pm 11,8$  anos), dos quais oito eram mulheres, todos matriculados no projeto de extensão de ginástica de condicionamento físico da UFJF. A maioria dos participantes (56%, n=5) estava no projeto há mais de um ano, enquanto 22% (n=2) participavam entre seis meses e um ano, e 22% (n=2) participavam há menos de seis meses.

#### 3.2 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

##### 3.2.1 ANAMNESE

A anamnese foi composta por informações socioeconômicas e demográficas tais como idade, sexo, escolaridade, situação ocupacional, faixa de renda e local de residência. Além disso, os voluntários foram questionados sobre as atividades físicas praticadas fora do projeto de extensão de ginástica de condicionamento físico e também sobre suas condições de saúde (ver Apêndice I).

##### 3.2.2 ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

A percepção dos voluntários sobre os benefícios diretos e indiretos da sua participação no projeto de ginástica no que se refere à autopercepção de saúde física e mental, barreiras e facilitadores para a prática de atividades físicas, adoção de hábitos

saudáveis e impactos das relações sociais promovidas nas aulas foram investigadas por meio de entrevista individual, aberta e semiestruturada. O questionário (ver Apêndice II) foi composto por 6 questões.

As entrevistas tiveram duração entre 2 e 7 minutos e foram realizadas em um ambiente livre de ruídos que pudessem influenciar a concentração do voluntário. Além disso, as mesmas foram realizadas sempre pela mesma investigadora, sendo todo o diálogo registrado por meio de um gravador e posteriormente transcrito.

### 3.2.3 PROCEDIMENTOS

As avaliações foram conduzidas no Sindicato dos Servidores Municipais de Governador Valadares (SINSEM-GV). Após uma explicação detalhada dos procedimentos do estudo, os voluntários responderam a uma anamnese e foram submetidos a uma entrevista semiestruturada. A entrevista foi conduzida pela própria pesquisadora, que explicou cada questão individualmente a cada participante, visando minimizar possíveis erros de interpretação.

### 3.3 ANÁLISE DOS DADOS

As características socioeconômicas e demográficas dos participantes foram analisadas utilizando técnicas estatísticas descritivas, incluindo distribuição de frequência, média e desvio padrão. Para analisar os dados das entrevistas semiestruturadas, empregamos a análise de conteúdo (BARDIN, 2011). As entrevistas gravadas foram transcritas e analisadas de forma indutiva. O processo de análise compreendeu três etapas essenciais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados (inferência e interpretação). Na pré-análise, buscamos organizar o material trabalhado. Na segunda fase, procedemos à codificação, envolvendo a identificação de unidades de registro, recortes, classificação e categorização. A fase final de tratamento dos dados envolveu a identificação dos resultados significativos e a validação dos mesmos para a pesquisa. É importante ressaltar que, para preservar o sigilo dos dados, atribuímos pseudônimos aos participantes após as transcrições.

## 4 RESULTADOS

Dos nove participantes do estudo, sete realizavam sistematicamente apenas as aulas de ginástica de condicionamento físico oferecidas pelo projeto de extensão, enquanto uma participante também praticava pilates e outra combinava pilates e musculação. Sete participantes possuíam curso superior completo, sendo cinco deles pós-graduados, e dois tinham ensino médio completo. Em relação à ocupação, sete estavam profissionalmente ativos, uma era dona de casa e um era aposentado. Quanto à renda mensal familiar, 11% (n=1) dos participantes ganhavam entre 1 e 2 salários mínimos, 33% (n=3) entre 2 e 5 salários mínimos, 44% (n=4) entre 5 e 10 salários mínimos, e 11% (n=1) entre 10 e 20 salários mínimos. Em termos de localização geográfica, oito participantes residiam em Governador Valadares e uma em Alpercata, município vizinho.

### 4.1 PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DA PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS NO PROJETO DE EXTENSÃO

Os resultados da análise de conteúdo das entrevistas semiestruturadas identificaram diversos benefícios percebidos pelos participantes, conforme detalhado no Quadro 1.

Quadro 1: Percepção dos benefícios diretos e indiretos da participação dos alunos no projeto de extensão

Categoria	Subcategoria	Unidades de registro
Benefícios para a saúde física e mental	Saúde e bem-estar	<p>P1: “Eu durmo melhor.”; “Não sinto tantas dores nas costas.”; “A disposição muscular de estar movimentando com mais agilidade.”</p> <p>P2: “O descanso à noite é bem melhorado.”</p> <p>P7: “A dor melhorou mais.”</p> <p>P3: “Percebo benefícios no meu desempenho físico, na melhoria da minha força, na saúde, peso corporal.”</p> <p>P4: “Entrei com 100kg e uma glicose de 136, hoje estou com a glicose de 91 e 88kg.”</p> <p>P8: “Estou dando uma desinchada, uma perda de medida.”</p> <p>P9: “(...) fica bem com a gente mesmo, sabe? Mentalmente, fisicamente, muito legal.”</p>
	Energia e ânimo	<p>P5: “Estou mais animada.”</p> <p>P8: “A liberação de endorfina te dá mais ânimo.”; “A parte da manhã para fazer exercício é a melhor parte.”</p>
	Humor	<p>P2: “Me sinto uma pessoa mais feliz.”; “Mais animada, mais feliz.”</p>

Benefícios Sociais	Vínculos e senso de pertencimento	<p>P1: "Além da gente fazer amizade, num ambiente tranquilo, agradável, onde todas nós nos comunicamos com carinho."</p> <p>P2: "Fazer novas amizades ajuda bastante a desenvolver no meio social."</p> <p>P3: "Gosto de vir pra conversar com as meninas, pra realizar atividades com elas."</p> <p>P6: "Através daqui, a gente foi criando laços." "meninas estão marcando corrida fora daqui."; "Fazer caminhada juntas ajuda muito."</p> <p>P8: "O relacionamento com as pessoas aqui dentro é bom."; "As meninas do projeto, às vezes, marcam corrida fora daqui."</p> <p>P9: "Faz a gente mais sociável, tem um grupinho da turma."; "A alegria, a amizade, a gente faz as amizades."</p>
--------------------	-----------------------------------	---

	Estímulo e suporte social	<p>P4: "Uma vai estimulando a outra, manda no grupo, manda no particular, 'Você sumiu, o que aconteceu?'"</p> <p>P3: "A interação social é muito positiva, ajuda a vencer dificuldades."; "A gente conversa, troca experiência, troca umas receitas."</p> <p>P6: "Quando alguém chama, quando é coletivo, estimula a querer estar em um ambiente mais saudável."; "O projeto proporciona um ambiente de fazer você ir além."; "Tem um vínculo legal, fazemos caminhadas juntas."; "Marcando corrida fora daqui, isso estimula e ajuda."</p> <p>P7: "Mesmo não participando, o grupo combina de fazer caminhadas fora, isso é bom pro relacionamento."</p>
--	---------------------------	---

Adoção de hábitos saudáveis	Alimentação	<p>P2: "Alimentos mais saudáveis, né? Como ingerir mais frutas durante o dia, tomar mais água que era coisa que eu não fazia muito."</p> <p>P3: "Melhoria na forma de se alimentar, pensar na quantidade e na consciência alimentar."</p> <p>P6: "Acompanhamento nutricional para aumento de massa magra e melhoria na saúde geral."</p> <p>P7: "Hoje eu penso mais também na alimentação."</p> <p>P8: "Mudança na alimentação, corte de açúcar e redução de carboidratos. Adoção de uma dieta com mais frutas e proteínas."; "Estou me adequando a beber mais água, mesmo que ainda tenha dificuldades com isso."</p> <p>P9: "Bebo muita água, mais do que eu bebia, bebo bastante água agora."</p>
-----------------------------	-------------	--

	Rotina e hábitos diários	<p>P1: "Ter um horário para dormir, um horário para acordar cedo. Criei uma rotina até alimentar no meu dia a dia."</p> <p>P4: "Adoção de hábitos saudáveis devido à diabetes, cuidado com a alimentação e medicação."</p> <p>P6: " O projeto me ajudou e me estimulou a buscar nutricionista, endócrino pra poder ver o quê que era a minha dificuldade de verdade."</p> <p>P7: "Levantar cedo e dormir cedo. Melhorar nos hábitos de sono e na organização do dia."</p> <p>P9: O fato de acordar cedo é mais um hábito saudável, né? De não dormir até tarde.</p>
--	--------------------------	---

#### 4.2 FATORES QUE INFLUENCIAM POSITIVA E NEGATIVAMENTE A ADERÊNCIA À PRÁTICA

A análise revelou que os principais obstáculos à prática de atividades físicas incluíram desafios de ordem temporal, geográfica e física. Entre as barreiras de tempo, a sobrecarga de atividades pessoais e profissionais foi frequentemente citada. Os participantes relataram dificuldades em equilibrar demandas diárias com a prática regular de exercícios. Exemplos incluem: "A barreira que eu enfrento no dia a dia é somente o excesso de atividades pessoais no decorrer da semana" (P1) e "Muita das vezes o trabalho, né? Que dificulta um pouco os horários para a gente poder estar praticando essas atividades, às vezes o cansaço também atrapalha" (P2).

A distância geográfica também foi um desafio significativo, com uma participante observando: "Aqui no caso, a distância, né? Eu moro longe, mas assim, e a questão também de horário, às vezes pode atrapalhar porque eu tenho duas crianças" (P7). Além disso, a saúde física emergiu como uma barreira, com dificuldades relacionadas

ao sobrepeso e à agilidade afetando a capacidade de realizar atividades físicas: "Eu fico mais ofegante por causa da respiração, sinto um pouco de dificuldade, é, pelo peso, que eu acho que estou sobrepeso" (P8).

Os fatores que facilitaram a prática de atividades físicas incluíram apoio social, estruturação da rotina e percepção dos benefícios imediatos. O suporte social foi destacado como crucial para a organização dos horários e a manutenção da prática regular. Uma participante comentou: "Eu tenho o tempo livre por ser dona do meu próprio negócio, isso ajuda e ao mesmo tempo atrapalha. Eu tenho uma rede de apoio que fica pra poder me ajudar" (P8). A coordenação de horários familiares também foi considerada um facilitador importante: "Quando eu combino os horários com a minha filha, eu consigo também ter meu tempo pra praticar" (P6).

A percepção dos benefícios da prática e o prazer imediato foram mencionados como fatores que promovem a aderência. Participantes relataram que o exercício melhora seu bem-estar geral e proporciona uma sensação de alegria e satisfação. Exemplos incluem: "Ah meu ânimo, a minha alegria, meu bem-estar, meu apetite. Nossa, melhora muita coisa, praticando exercícios" (P9) e "Por causa da coluna, se eu não fizer, eu sinto. Então, eu tenho que me forçar a fazer porque se não, eu pago por isso se eu não fizer" (P7).

Esses resultados ressaltam a importância de um suporte social eficaz, a organização da rotina, e a percepção dos benefícios e prazer imediato para facilitar a prática regular de atividades físicas. Estratégias que integrem esses aspectos podem promover uma adesão mais consistente e superar os desafios identificados.

## 5 DISCUSSÃO

O presente estudo investigou a percepção dos alunos de um projeto de extensão de ginástica de condicionamento físico para adultos sobre os benefícios diretos e indiretos da prática, além de identificar os fatores que influenciam, positiva e negativamente, a aderência à atividade.

Os resultados deste estudo revelaram que a participação no projeto de ginástica de condicionamento físico proporcionou uma série de benefícios diretos e indiretos para os alunos, com destaque para a melhoria da saúde física, mental e das interações sociais. Além disso, os participantes relataram que o envolvimento no projeto incentivou a adoção de outros hábitos saudáveis em suas rotinas.

A partir das falas dos participantes sobre os benefícios das aulas do projeto para a saúde física e mental, emergiram três subcategorias: saúde e bem-estar, energia e ânimo, e humor. Foram observadas mudanças significativas, como a redução de dores, redução do peso corporal, melhora na qualidade do sono, aumento da força e da agilidade, além de melhorias na saúde geral e no controle de parâmetros fisiológicos, como a glicemia. Além disso, também foram percebidos aumento de energia e ânimo e melhoria do humor.

Os benefícios significativos da prática de exercícios físicos para a saúde física e mental são amplamente reconhecidos na literatura (SWIFT et al., 2014; LEE et al., 2012P; EDERSEN et al., 2006; NACI e OANNIDIS, 2013). Em adultos, o exercício regular tem demonstrado reduzir a mortalidade por todas as causas e prevenir, além de auxiliar no tratamento de diversas condições, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e cerebrovasculares, bem como vários tipos de câncer. Além disso, contribui para a melhoria da função cognitiva, da qualidade do sono, e reduz a incidência de doenças neurodegenerativas, assim como a ansiedade e a depressão, promovendo melhor qualidade de vida. O exercício também promove a redução do peso corporal excessivo e sua recuperação posterior, principalmente quando associado a restrição calórica (Thompson et al., 2020).

De acordo com as Diretrizes de Atividade Física para a População Brasileira, os adultos devem realizar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por

semana, ou 75 minutos de atividade intensa, ou uma combinação equivalente de ambas. Além disso, é recomendado incluir exercícios de fortalecimento muscular e ósseo pelo menos duas vezes por semana (UMPIERRE et al., 2022). Contudo, mesmo quantidades mínimas de exercício podem proporcionar ganhos significativos para a saúde. Wen et al. (2011) demonstraram que realizar apenas 15 minutos diários de exercício de intensidade moderada pode reduzir a mortalidade por todas as causas e o risco de câncer. Dado que muitas pessoas enfrentam dificuldades para começar e manter a prática regular, iniciar com 15 minutos diários pode ser uma abordagem mais acessível. Com o tempo, essa prática pode se consolidar e o tempo de exercício pode ser gradualmente aumentado.

Em relação aos aspectos sociais, os participantes destacaram como benefícios a formação de vínculos e o senso de pertencimento, conforme evidenciado em seus relatos. Um participante mencionou: "Além da gente fazer amizade, num ambiente tranquilo e agradável, onde todos nós nos comunicamos com carinho" (P1). Outro observou: "Faz a gente mais sociável, tem um grupinho da turma" (P9). Adicionalmente, o estímulo e o suporte social também foram apontados como benefícios: "Uma vai estimulando a outra, manda no grupo, manda no particular, 'Você sumiu, o que aconteceu?'" (P4); "A interação social é muito positiva, ajuda a vencer dificuldades" (P3); "Quando alguém chama, quando é coletivo, estimula a querer estar em um ambiente mais saudável... O projeto proporciona um ambiente que faz você ir além" (P6).

Estudos com modalidades coletivas de ginástica de condicionamento corroboram esses achados, mostrando que as interações sociais e o sentimento de pertencimento têm benefícios significativos para a saúde física e mental, além de favorecer a continuidade da prática (Heinrich et al., 2022; Heinrich et al., 2017; Lautner et al., 2021).

A Teoria da Autodeterminação (Ryan e Deci, 2017) é uma abordagem psicológica que explora como diferentes tipos de motivação influenciam o comportamento, o desempenho e o bem-estar. Segundo essa teoria, a satisfação de três necessidades psicológicas básicas — autonomia, competência e relacionamento — é fundamental para aumentar a motivação intrínseca. Portanto, os programas de exercícios físicos

devem se concentrar em atender a essas necessidades psicológicas para promover uma maior motivação e aderência à prática.

No contexto das aulas do projeto de extensão, o suporte à autonomia é satisfeito por meio do reconhecimento das perspectivas e interesses dos alunos e da individualização das atividades e variáveis de treinamento conforme as necessidades e interesses dos mesmos. O suporte à competência é promovido ao oferecer desafios adequados ao nível de habilidade e aptidão física dos alunos, acompanhado de feedback positivo e informativo adequado. Já o suporte ao relacionamento é fortalecido por meio de atividades coletivas, incentivo ao apoio social, demonstração de interesse genuíno pelos alunos e promoção de interações entre eles, facilitadas por um aplicativo de redes sociais.

Neste estudo, os participantes também reportaram que o projeto impulsionou a adoção de outros hábitos saudáveis como melhorias na alimentação, rotina e hábitos diários, conforme ilustram os relatos: "Hoje eu penso mais também na alimentação." (P7); "P4: "Adoção de hábitos saudáveis devido à diabetes, cuidado com a alimentação e medicação." (P4) e "Melhoria nos hábitos de sono e na organização do dia." (P7)

Corroborando nossos resultados, outros estudos também demonstram que a prática regular de exercício físico não apenas oferece benefícios diretos para a saúde corporal, mas também pode ter um impacto positivo na adoção e manutenção de outros comportamentos saudáveis. Esses comportamentos incluem melhorias nos hábitos alimentares, a adoção de práticas de cuidado e prevenção de doenças, o manejo do estresse e a implementação de uma rotina de sono consistente e reparadora. Esse ciclo virtuoso contribui para um bem-estar abrangente (MARTINEZ et al., 2024; SALDIRAN et al., 2019; ARAÚJO et al., 2000).

No que tange aos desafios para a aderência à prática de exercícios físicos, diversos fatores que dificultam a continuidade foram identificados. Entre eles, destacam-se questões relacionadas ao tempo, como a sobrecarga de atividades pessoais e profissionais; fatores geográficos, como a distância entre a residência e o local de prática; e barreiras físicas, como as dificuldades impostas pelo sobrepeso e falta de agilidade. Por outro lado, fatores facilitadores incluem o apoio social, a estruturação

adequada da rotina e a percepção de benefícios imediatos associados à prática de exercícios.

Gabay e Oravitan (2022), em uma revisão narrativa, identificaram a "falta de tempo" como a barreira mais recorrente para a aderência à atividade física entre membros de diversas academias. Os autores ressaltaram que o apoio de amigos e familiares, o suporte profissional de instrutores, a formação de hábitos e o atendimento às necessidades psicológicas básicas são essenciais para a manutenção de uma rotina de exercícios a longo prazo. Similarmente, McArthur et al. (2014) observaram que mulheres de meia-idade enfrentam desafios significativos para manter o compromisso com os exercícios, devido às múltiplas responsabilidades nos âmbitos doméstico e profissional que competem por seu tempo, energia e recursos.

O custo associado ao exercício, que abrange fadiga, dor, tempo e despesas financeiras, pode, por vezes, superar os benefícios percebidos a longo prazo, tornando a manutenção da prática mais desafiadora. Sem um propósito imediato ou recompensas intrínsecas, o exercício pode ser percebido como um gasto de energia sem retorno claro, o que pode desmotivar a continuidade (André et al., 2024). Contudo, a prática regular pode promover um aumento na motivação, aprimorar as funções executivas e fortalecer a força de vontade, resultando em modificações comportamentais e, conseqüentemente, em um aumento na aderência à prática. Neste estudo, os participantes relataram que a percepção de benefícios imediatos facilitava a prática, como exemplificado pela fala de uma participante: "Ah meu ânimo, a minha alegria, meu bem-estar, meu apetite. Nossa, melhora muita coisa, praticando exercícios" (P9).

Os resultados apresentam uma visão valiosa para a criação de futuras ações de extensão que promovam a saúde em comunidades, adaptadas às realidades e desafios de cada indivíduo. Os dados apresentados destacam benefícios de grande significância, mas é necessário pontuar a ausência de um estudo longitudinal para avaliar a conservação da mudança de hábitos e a percepção dos benefícios para os participantes em um período mais longo para que haja comparação desses dados.

## 6 CONCLUSÃO

Os resultados obtidos neste estudo apontam que a participação em um projeto com foco na prática de atividades físicas foi capaz de promover melhoras significativas na saúde física e mental dos alunos, reforçar os vínculos sociais e estimular a adoção de hábitos saudáveis. A percepção de benefícios imediatos e o suporte social foram agentes fundamentais para a adesão ao projeto, em contrapartida, a falta de tempo e os desafios geográficos foram empecilhos para a prática regular para alguns dos participantes. Os dados apontam que essas intervenções podem impactar positivamente na vida dos participantes, principalmente se estratégias para mitigar as barreiras enfrentadas forem desenvolvidas. O incentivo, o suporte social, rotinas estruturadas e saudáveis serão capazes de motivar e trazer bons resultados a longo prazo neste programa e em programas semelhantes.

Em estudos futuros, uma amostra maior deve ser incluída com o intuito de validar, ampliar os achados e averiguar a manutenção dos resultados a longo prazo.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]**, v. 6, n. 5, 2000. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922000000500005>>. Acesso em: 19 set. 2024.

ANDRÉ, N.; GROUSSET, M.; AUDIFFREN, M. A Behavioral Perspective for Improving Exercise Adherence. **Sports Medicine-Open**, v. 10, n. 1, p. 56, 2024.

MCARTHUR, Deanne et al. Factors influencing adherence to regular exercise in middle-aged women: a qualitative study to inform clinical practice. **BMC Women's Health**, v. 14, p. 1-8, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2021**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

Disponível em:

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/vigitel/vigitel-brasil-2021-estimativas-sobre-frequencia-e-distribuicao-sociodemografica-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas/view>>. Acesso em: 19 set. 2024.

GABAY, M.; ORAVITAN, M. The factors affecting adherence to physical activity in fitness facility settings: a narrative review. **Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal**, v. 15, n. 29, p. 46-61, 2022.

GADOTTI, M. **Extensão Universitária: Para quê?** Instituto Paulo Freire, 2017.

Disponível em:

<<https://www.paulofreire.org/noticias/557-extensao-Universit%C3%A1ria-para-que>>. Acesso em: 19 set. 2024.

HEINRICH, K. M. et al. Mapping coaches' views of participation in crossfit to the integrated theory of health behavior change and sense of community. **Family & Community Health**, v. 40, n. 1, p. 24-27, 2017.

HEINRICH, K. M. et al. Incorporating a sense of community in a group exercise intervention facilitates adherence. **Health Behavior Research**, v. 5, n. 3, p. 1, 2022.

KNUTH, A. G.; HALLAL, P. C. Temporal trends in physical activity: a systematic review. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 6, n. 5, p. 548-559, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world: at-a-glance**. Geneva: World Health Organization, 2018.

LAUTNER, S. C. et al. Exploring the social side of CrossFit: A qualitative study. **Mental Health and Social Inclusion**, v. 25, n. 1, p. 63-75, 2021.

LEE, I.-Min et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

MARTINEZ, V. M. L. et al. The Impact of Physical Activity and Lifestyle on Mental Health: A Network Analysis. **Journal of Physical Activity and Health** (published online ahead of print 2024). Retrieved Sep 21, 2024, from <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0198>

NACI, H.; IOANNIDIS, J. P. A. Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study. **BMJ**, v. 347, p. f5577, 2013.

PEDERSEN, B. K.; SALTIN, B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 16, n. S1, p. 3-63, 2006.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. New York, NY: Guilford Press, 2017.

SALDIRAN, T. Ç., TANRIVERDI, M., ÇAKAR, E. (2019). Relationship Between Physical Activity and Healthy Lifestyle Behaviors in College Students. **Journal of Basic and Clinical Health Sciences**, 3(2), 58-62. <https://doi.org/10.30621/jbachs.2019.567>

STRAIN, T. et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5· 7 million participants. **The Lancet Global Health**, 2024.

THOMPSON, W. R. et al. Exercise Is Medicine. **American Journal of Lifestyle Medicine**, v. 14, n. 5, p. 511-523, 2020. doi:10.1177/1559827620912192.

UMPIERRE, Daniel et al. Physical activity guidelines for the Brazilian population: recommendations report. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 19, n. 5, p. 374-381, 2022.

WEN, C. P. et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. **The Lancet**, v. 378, n. 9798, p. 1244-1253, 2011.

WORLD OBESITY FEDERATION. **World Obesity Atlas 2023**. Disponível em: <<https://data.worldobesity.org/publications/?cat=19>>. Acesso em: 19 set. 2024.

SWIFT, Damon L. et al. The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. **Progress in cardiovascular diseases**, v. 56, n. 4, p. 441-447, 2014.

## APÊNDICE I

<b>Anamnese</b>			
Nome: _____ Sexo: <input type="checkbox"/> Masculino. <input type="checkbox"/> Feminino Data de nascimento: _____ Estado civil: <input type="checkbox"/> Casado(a) <input type="checkbox"/> Separado(a) <input type="checkbox"/> Solteiro(a) <input type="checkbox"/> Viúvo(a) Endereço: _____			
<b>Escolaridade:</b> <input type="checkbox"/> Ensino fundamental incompleto <input type="checkbox"/> Ensino fundamental completo <input type="checkbox"/> Ensino médio completo <input type="checkbox"/> Ensino superior completo <input type="checkbox"/> Pós-graduação			
<b>Situação ocupacional:</b> <input type="checkbox"/> Exerce atividade profissional. Qual? _____ Horas por dia: ____ h <input type="checkbox"/> Dona de casa. <input type="checkbox"/> Pensionista <input type="checkbox"/> Aposentado <input type="checkbox"/> Aposentado/trabalha Qual? _____ Horas por dia: ____ h			
<b>Faixa de renda domiciliar:</b> <input type="checkbox"/> Sem rendimento <input type="checkbox"/> De 1/2 a 1 salário mínimo <input type="checkbox"/> De 1 a 2 salários mínimo <input type="checkbox"/> De 2 a 5 salários mínimos <input type="checkbox"/> De 5 a 10 salários mínimos <input type="checkbox"/> De 10 a 20 salários mínimos <input type="checkbox"/> Mais de 20 salários mínimos			
<b>Fatores de risco</b> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding-right: 20px;"> <b>Tabagismo</b>            Você é fumante? <input type="checkbox"/> Não  <input type="checkbox"/> sim ____ cigarros/dia            Há quanto tempo? _____            Você é fumante passivo? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não         </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Alcoolismo</b>            Você possui o hábito de ingerir bebidas alcoólicas? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim            Quantidade: _____ ml/semana            Há quanto tempo? _____         </td> </tr> </table>		<b>Tabagismo</b> Você é fumante? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> sim ____ cigarros/dia Há quanto tempo? _____ Você é fumante passivo? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<b>Alcoolismo</b> Você possui o hábito de ingerir bebidas alcoólicas? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim Quantidade: _____ ml/semana Há quanto tempo? _____
<b>Tabagismo</b> Você é fumante? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> sim ____ cigarros/dia Há quanto tempo? _____ Você é fumante passivo? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<b>Alcoolismo</b> Você possui o hábito de ingerir bebidas alcoólicas? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim Quantidade: _____ ml/semana Há quanto tempo? _____		
Há quanto tempo você está frequentando o projeto? ____ meses			
Quais atividades físicas você pratica? Com qual frequência semanal?			

## APÊNDICE II

### **Roteiro entrevista semiestruturada**

1. Quais fatores dificultam (barreiras) sua prática de atividades físicas?
2. Quais fatores facilitam (favorecem) sua prática de atividades físicas?
3. Você consegue perceber algum benefício da sua participação no projeto? Se sim, quais?
4. Você percebeu alguma mudança na sua saúde física e mental que possa ser atribuída a sua participação no projeto? Se sim, quais?
5. A prática estimulou a adoção de hábitos saudáveis?
6. Você consegue perceber algum impacto das relações sociais promovidas nas aulas no seu envolvimento com a prática? Se sim, quais?