

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERLA REJANE DO ROSARIO ROGGEN**

**FATORES ASSOCIADOS À ADESÃO A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS:  
UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Porto Alegre

2019

PERLA REJANE DO ROSARIO ROGGEN

**FATORES ASSOCIADOS À ADESÃO A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS:  
UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito final para obter o Título de Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS.

Orientador: Prof. Dra. Ana Cristina Garcia Dias

Co-orientador: Mikael Almeida Corrêa

Porto Alegre

2019

## AGRADECIMENTOS

Ao GRANDE ARQUITETO DO UNIVERSO que sem sua luz e energia toda minha trajetória não seria possível, que ele me acompanhe por toda a eternidade.

Ao meu querido e dedicado orientador, Mikael Almeida Corrêa que foi minha inspiração neste trabalho, as aulas de Psicologia me fizeram enxergar a Educação Física por um viés mais profundo, que vai além de prescrever exercícios físicos, e sim a importância de ser, um profissional com um olhar mais holístico, em relação aos sentimentos e emoções envolvidos nessa prática.

A minha orientadora, Ana Cristina Garcia pela doçura e auxílio.

Ao meu esposo, Marcio de Vargas Ramos que sempre me deu apoio em todos os momentos de nossa convivência de ‘vinte e dois anos’. Sem ele minha vida não teria sido a mesma.

Aos meus amados e queridos filhos Luciano Luly Geraldo Júnior, Richard Roggen Ramos, Érika Roggen Ramos, que são minha inspiração, a eles devo tudo que realizei hoje, luto e estudo para ser exemplo de firmeza e esforço, para que eles nunca desistem de nada.

A minha amada mãe, Lourdes Celina do Rosario Roggen que mesmo sem muito estudo me alfabetizou e comprou meus primeiros livros, que até hoje são “minha paixão”.

Ao meu amado e saudoso pai, Frederico Henrique Roggen, sempre sentiu orgulho de mim, por estudar tanto, lembro-me de momentos em que fazíamos cruzadinhas juntos, “os mais felizes que tive”.

Aos meus queridos sogros, Maria de Lourdes de Vargas Ramos e José Auro de Souza Ramos pelo apoio total que sem eles nada disso seria possível.

Aos amados e queridos irmãos da Loja Maçônica Mista Acácia, madrinha Denise Dutra, Érika Roggen Ramos, Marcio Ramos, Nika, Marcia, Mestre Geovane Tavares, Jane, Raquel, Silvia, Lúcia, Mogar, Felipe, Zaura, Tânia, por toda a energia que me guiavam nas horas difíceis com vocês meu caminho se tornou mais lindo e suave. Que nossa loja seja sempre harmônica e de boas energias.

A minha querida amiga e colega, Fernanda de Souza Amaral pelo apoio e companhia na graduação no IPA e na UFRGS, estamos sempre uma auxiliando a outra, minha eterna gratidão. Que nossa amizade viva por minhas reencarnações.

A todos os professores pelos ensinamentos, aos colegas pela companhia e risadas, a Universidade Federal do Rio grande do Sul pela oportunidade.

Ao grupo Biomec, ao Professor Jefferson Loss pela oportunidade e acolhimento de conhecer e fazer parte do projeto de extensão Método Pilates para Comunidade.

A professora, Ana Paula Chu pelos ensinamentos do Método Pilates que me abriram novas oportunidades de conhecimento e pelas conversas na hora do almoço e na “floresta encantada”.

As minhas queridas alunas do projeto de extensão Método Pilates para comunidade do grupo Biomec, Cíntia Swidzikiewicz, “que se tornou uma grande amiga”, Solange Castilho com seu sorriso radiante, Juliana Albana muito meiga e querida, Inês que com pouco tempo de convívio foi muito agradável, Rosana Vasconcelos pelo carinho com que sempre me tratou, Ana Maria Wartchow que ria das minhas loucuras cósmicas, Iara Rossana Pereira com seu sorriso lindo e lágrimas de alegria da última aula, Tanise Baptista agradeço pelas dicas de estudos, Lisiane Bernardo que só conseguia contar os exercícios até 5, Najla Fontoura com sua doçura que apesar de suas dores sempre sorrindo, a rainha Elisabeth, e a princesa Isadora pelas nossas loucuras e brincadeiras, Vanessa Harieli um doce de menina, Luísa Collischann minha geóloga e surfista preferida, todas sem exceção tem um lugar especial em meu coração, vivências inesquecíveis, e momentos agradáveis que passamos juntas. Ah! e nossa “saudação ao Universo” que no fim de cada aula não podia faltar.

A todas essas pessoas que passaram por minha vida, deixando marcas de amor e carinho, experiência que levarei comigo por toda a eternidade, que me enriqueceram profissionalmente.

Gratidão a todos pelo prazer de poder fazer parte da vida de vocês.

Que a Glória e Energia do Supremo Criador estejam sempre presente com vocês!

Nunca tenha certeza de nada.  
A sabedoria começa com a dúvida.

**Sigmund Freud**

## RESUMO

A prática de exercícios físicos pode contribuir para o manejo do peso corporal, além de eliminar a inatividade física como fator de risco para a saúde. Os praticantes tendem a experimentar satisfação com a melhora da saúde e a perda de peso através do exercício físico, de modo que se torna importante investigar fatores que contribuem para uma maior adesão a tais práticas. A pesquisa tem como objetivo revisar estudos nacionais que abordam fatores associados à adesão ao exercício e à atividade física, a fim de identificar os principais fatores e os referenciais teóricos utilizados, bem como identificar as suas especificidades em diferentes públicos, de acordo com faixas etárias, sexo, condição social, entre outras características sociodemográficas. Foi utilizado o método de revisão integrativa da literatura, nas bases de dados Scielo, BVS e Google Scholar, considerando todos os períodos de publicação e utilizando os descritores “adesão” AND “exercício físico” OR “atividade física”. A busca pelos estudos foi realizada no período de maio de 2019 a setembro de 2019. Foram analisados na íntegra 9 artigos de 46 inicialmente encontrados. Os fatores relacionados à adesão variam entre fatores sociais e pessoais. Apesar de o conceito de adesão ser mencionado, faltam definições claras e maior aprofundamento sobre os aspectos comportamentais e psicológicos associados a este fenômeno.

**Palavras chave:** Adesão. Atividade Física. Satisfação.

## SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	3
RESUMO	6
1. INTRODUÇÃO	8
1.1 DIFICULDADES NA ADESÃO À PRÁTICA DESPORTIVA	10
2 OBJETIVOS	11
2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
3. MÉTODOS E PROCEDIMENTOS	12
4. CRITÉRIOS DE ANÁLISE DOS ARTIGOS	12
5 RESULTADOS	12
Tabela 2. Dados dos artigos lidos na íntegra	19
7. DISCUSSÕES	22
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26

## 1 INTRODUÇÃO

Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças (Organização Mundial de Saúde, OMS). Isso se caracteriza em um complexo entendimento global do ser humano, porque envolve uma série de acontecimentos ao longo da vida refletindo assim em algumas doenças psicossomáticas que pode gerar falta de motivação em alguns setores da vida, como a prática de atividade física (GREENBERG, 2002).

“Qualidade de vida pode ser caracterizada por quatro áreas: social, afetiva, profissional e a que faz referência à saúde. O viver bem está relacionado a um equilíbrio entre essas quatro áreas” (LIPP, ROCHA, 1996).

Um estilo de vida mais saudável pode promover as pessoas bem-estar físico e mental e proporcionar uma melhor qualidade de vida. Além de trazer benefícios à saúde, prevenir e/ou controlar algumas morbidades como a hipertensão arterial, que é um fator de risco para doenças cardiovasculares e infarto, o diabetes tipo I e II, dores articulares, obesidade (LIPP, ROCHA, 1996).

“Quanto mais sedentárias, apressadas, estressadas e debilitadas pelo modo de vida moderno, mais as pessoas procuram um idílio de paz e saúde, que lhes é traduzido pela prática do exercício físico” (SABA, 2001, p.49).

Contudo, para alcançar tais benefícios, é importante que a prática de atividades físicas seja regular. Assim, o indivíduo deve aderir a um programa de exercícios físicos orientados por profissionais qualificados e manter-se aderente a tais práticas. Dessa forma, é importante entender os motivos que levam algumas pessoas a adesão às práticas desportivas em relação a outras que não aderem.

Alguns aspectos são relevantes à adesão à prática desportiva: a satisfação está correlacionada com a melhora da saúde e perda de peso através dos exercícios físicos, que pode proporcionar maior satisfação por meio da diversão da prática e contribuir com uma vida mais feliz, desta forma o indivíduo pode ter alguns motivos positivos à adesão da atividade física (WEINBERG; GOULD, 2017).

A adesão à prática desportiva está, também, ligada às emoções vivenciadas durante a prática. Em neurociência, as emoções ainda são muito discutidas, pois têm grande impacto no comportamento humano, e podem ser positivas ou negativas de forma

fisiológica ou por experiências conscientes. Em resumo, “as emoções são respostas comportamentais e cognitivas automáticas, portanto os “sentimentos” são respostas emocionais que derivam das percepções conscientes” (KANDEL, 2014, pg. 938).

A homeostase é um processo fisiológico que regula o organismo do meio interno para o externo e as emoções estão inseridas nesse processo por respostas reflexas que ocorrem no meio externo, e pode gerar doenças psicossomáticas, uma das causas para a não adesão aos exercícios físicos (BENZECRY, 2019). Para que possa ocorrer a adesão às práticas desportivas, o indivíduo que pratica deve ser estimulado a sentir emoções positivas - caso contrário, a experiência negativa pode gerar a falta de interesse de aderir a um programa de atividade física, ocasionando assim a desmotivação pela prática.

O ser humano vive diversas experiências ao longo da vida e cada uma delas vai moldar sua aprendizagem e comportamento. Entender os mecanismos pelo qual o cérebro aprende e se desenvolve é crucial para que possamos relacionar corpo e mente em conjunto (KANDEL, 2014, pg. 939). A prática de atividade física requer muitos fatores envolvidos. O “medo” do fracasso ou de começar algo novo é um deles, para que possa ocorrer a adesão à prática desportiva deve levar em consideração todos os mecanismos ambientais, fisiológicos e psicológicos da pessoa em questão.

Além desses fatores, doenças preexistentes devem ser observadas para uma melhor orientação na atividade física adequada, pois qualquer tipo de exercício deve ser elaborado conforme a comorbidade de cada pessoa. Portanto, é necessário que o profissional de educação física esteja atento a essas situações relacionadas ao cérebro, ambiente, saúde física e saúde mental. Um programa de exercícios físicos bem elaborados pensando na especificidade de cada pessoa gera benefícios a curto e longo prazo e aumenta as chances de adesão. Elaborar programas de exercícios criativos, eficientes, menos monótonos, menos cansativos e mais prazerosos, incentivo, e motivar os alunos com elogios, desafios, metas, tabelas de objetivos alcançados são alguns dos motivos que podem levar ao sucesso à adesão, e gerar satisfação para o aluno.

## 1.1 DIFICULDADES NA ADESÃO À PRÁTICA DESPORTIVA

No dicionário formal o termo “adesão” significa o ato ou efeito de aderir, a aceitação de uma doutrina, ideia ou modo de vida, admiração ou apoio a, consentimento. Porém, no contexto teórico o termo abrange bem mais do que apenas aceitação ou apoio a.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2003) adesão ao tratamento compreende um conjunto de ações que podem incluir tomar medicamentos, obter imunização, comparecer ao agendamento de consultas e adotar hábitos saudáveis de vida, como educação alimentar, práticas de atividade física regular, prevenção ao consumo de álcool e tabaco (CREPALDI, LINHARES, PEROSA, 2006, p. 148).

Aderir a um programa de atividade desportiva requer muita disciplina e foco, estar comprometido com os objetivos propostos é fundamental para se alcançar o sucesso ou fracasso de sua escolha, traçar uma meta é um dos caminhos em frente às dificuldades que o indivíduo poderá encontrar ao fazer parte da adesão à prática de atividade física.

As dificuldades na adesão a um programa de exercícios físicos podem variar de indivíduo para indivíduo, porém um dos primeiros obstáculos a ser enfrentado é a iniciativa de começar - em geral- é a primeira dificuldade a ser ultrapassada. Em segundo plano, manter-se em um programa desportivo também representa um desafio, uma vez que ter uma rotina diária de atividades físicas pode ser mais complicado do que parece (SABA, 2001), motivos esses relacionados a fatores intrínsecos.

Ter sucesso ou fracassar em um programa de atividade desportiva pode depender de muitos aspectos estruturais. Tendo em vista a falta de tempo, a intensidade, a frequência, duração do exercício, se é coletivo ou individual e as qualidades do profissional que irá prestar esse serviço, sendo esses fatores extrínsecos.

Fatores ambientais, sócio - econômicos e demográficos também devem ser levados em consideração o fator de o indivíduo morar em lugares que dificultam suas práticas esportivas, clima muito quente ou chuvoso, muito frio, incentivo do companheiro, facilidade de acesso ao local, reforço social e percepção, esses aspectos interferem diretamente na adesão às práticas de atividades físicas e pode afetar a parte física e mental, levando o indivíduo a desmotivação (WEINBERG; GOULD, 2017).

Sendo a motivação um elemento essencial para a prática esportiva, pode-se entender que as emoções fazem parte do contexto mental e a permanência em continuar vai depender

de um ambiente favorável, vamos mais além e tentar compreender os mecanismos mais complexos, como o nosso cérebro, que envolvem muitas variáveis relacionadas entre corpo e mente.

A neurociência explica que nosso cérebro aprende mais quando estamos felizes (KANDEL, 2014). Nutrir a sensação de satisfação nos leva a prazeres duradouros, e com a prática de atividade física não deve ser diferente. Proporcionar ao nosso corpo bem-estar físico e saúde mental requer muito esforço e dedicação, mas, para que isso ocorra naturalmente deve-se procurar ter disciplina e traçar metas para alcançar os objetivos propostos e dessa forma levar a satisfação plena e feliz.

Segundo Hipócrates “os homens devem saber que do cérebro, e apenas do cérebro, nascem nossos prazeres, alegrias, risadas e brincadeiras, assim como nossas tristezas, dores, mágoas e temores” (Hipócrates, Da Doença Sagrada, século IV a. C, citado por KANDEL, 2014).

Desta forma, o bom atendimento do profissional e um olhar mais holístico é crucial para “manter acesa a chama da motivação”.

Ter um planejamento personalizado é fundamental para o crescimento da motivação, plano de treinamento individualizado para cada pessoa em especial, ser afetuoso com seus alunos, ter, então a necessidade dessa sensibilidade com os aspectos emocionais dos alunos, desenvolvendo um olhar mais voltado ao âmbito psicológico.

## **2 OBJETIVOS**

Tendo em vista a importância da adesão como fator que pode mediar à obtenção dos benefícios associados à atividade física, esta pesquisa tem como objetivo revisar estudos nacionais que abordam fatores associados à adesão ao exercício e à atividade física.

### **2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Como objetivos específicos, pretende-se identificar os principais fatores e os referenciais teóricos utilizados, bem como as suas especificidades em diferentes públicos, de acordo com faixas etárias, sexo, condição social, características sócio demográficas.

### 3. MÉTODO E PROCEDIMENTOS

Foi utilizado o método de revisão integrativa da literatura, nas bases de dados Scielo, BVS e Google Scholar, considerando títulos e todos os períodos de publicação, utilizando os descritores “adesão” AND “exercício físico” OR “atividade física”. A busca pelos estudos foi realizada no período de maio de 2019 a setembro de 2019. Os critérios de inclusão foram: A) estudos no Brasil; B) não ser duplicado; C) ser artigos empíricos; D) não ser tese, trabalhos de conclusão de curso ou dissertação; E) ser dentro do tema “atividade física”.

Foram encontrados, inicialmente, 46 artigos (3 na Scielo, 8 na BVS e 35 no Google Scholar). Entre os 46 artigos, encontrados na primeira busca dois pesquisadores realizaram a leitura de todos os títulos dos artigos de forma independente. Inicialmente, considerando os critérios de inclusão e exclusão, 9 foram excluídos por serem duplicados, 19 não eram artigos, 4 eram revisão de literatura e artigo teórico, 3 eram fora do tema e 2 em língua estrangeira. Por fim, 9 artigos foram lidos na íntegra por dois pesquisadores e selecionados para compor a amostra deste estudo. Não houve discordância entre os pesquisadores em relação aos critérios de inclusão.

### 4 CRITÉRIOS DE ANÁLISE DOS ARTIGOS

Os artigos foram lidos na íntegra, por dois pesquisadores, sendo preenchida uma tabela com as seguintes informações: ano de publicação, revista de publicação, objetivos do estudo, amostra utilizada no estudo, conceito de adesão e fatores associados à adesão.

### 5 RESULTADOS

A seguir, serão apresentadas as informações a respeito dos artigos encontrados. Os instrumentos de coleta, principais resultados, e limitações. Nas seções seguintes, os artigos serão identificados numericamente em substituição aos títulos na íntegra.

#### 1- Adesão à dieta e ao exercício físico das pessoas com diabetes mellitus II.

Instrumentos de coleta: utilizou-se o “Questionário das Atividades de Autocuidado com a Diabetes”, versão traduzida, adaptada e validada ( $\alpha = 0,75$ ) para a cultura brasileira do instrumento *Summary of Diabetes Self-care Activities Questionnaire* (SDSCA) (1).

Principais resultados: O grupo de pessoas com diabetes mellitus (DM) tipo 2, do presente estudo, caracterizou-se como adultos de baixa escolaridade e renda, longo período de doença e baixa adesão às AADMs (dieta e exercício físico). Correlação inversa e estatisticamente significativa, porém de fraca magnitude, foi observada entre as AADMs e a escolaridade. Para as variáveis, sexo, estado civil, ocupação dos participantes, tipo de tratamento medicamentoso e presença de complicações/comorbidades não se observaram diferenças estatisticamente significantes em relação às AADMs. Esses resultados corroboram os achados da literatura, de que as variáveis sócio demográficas e clínicas podem não prever a adesão ao tratamento de pessoas com DM. As mudanças de estilo de vida representam uma grande dificuldade para as pessoas, especialmente quando se trata de seguir uma dieta e praticar exercícios físicos. Em particular, as pessoas com DM devem, diariamente, tomar decisões para controlar sua doença, e estas decisões têm um maior impacto sobre seu bem-estar do que aquelas tomadas pelos profissionais de saúde (1).

Limitações: a primeira é que, nos estudos transversais, os comportamentos de adesão são avaliados uma única vez, não sendo possível captar as variações destes comportamentos no dia a dia. Em segundo lugar, a literatura aponta que a avaliação da adesão por métodos indiretos (*self-report*) depende da disponibilidade da pessoa para revelar de fato, qual é o seu comportamento em relação ao seguimento das recomendações terapêuticas e de sua capacidade de memória (1).

## 2- Adesão da pessoa hipertensa ao exercício físico-uma proposta educativa em saúde

Instrumentos de coleta: Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas aplicadas em três momentos distintos: novembro de 2005, dezembro de 2005 e janeiro de 2006, As questões abordadas eram: 1- O que você aprendeu nos encontros com o grupo? 2- Quais os benefícios da caminhada? 3- Como devemos nos preparar para a caminhada? 4- Você caminhou entre nossos encontros? Como foi? 5 - Como você se sentiu neste período? Percebeu alguma mudança corporal? 6 - Você sentiu-se motivado a continuar a caminhar? Justifique? (2).

Principais resultados: O EMC, como base para estratégias de intervenção no intuito de promover a adesão de indivíduos hipertensos ao exercício físico, nos permitiu identificar características do grupo, facilitando o encorajamento para a reinclusão do exercício entre as condutas de controle da hipertensão arterial, e preventivas de outros problemas de saúde (2).

Limitações: Observamos que o desejo de modificar hábitos, em alguns casos, tornava-se um problema devido à tendência ao imediatismo. Acostumados a soluções instantâneas, muitas vezes os pacientes não conseguiam esperar por uma gratificação a longo prazo (2).

### 3- Motivação para a adesão ao exercício físico: diferenças de acordo com a experiência de prática

Instrumentos da coleta: A versão traduzida do *EMI-2* é constituída por 44 itens, agrupados em 10 fatores de motivação, representando amplo espectro de motivos para a prática de exercícios físicos definidos a priori e validados mediante recursos da análise fatorial confirmatória: diversão/bem-estar, controle de estresse, reconhecimento social, afiliação, competição, reabilitação da saúde, prevenção de doenças, controle de peso corporal, aparência física e condição física. Em seu delineamento o respondente se posiciona frente aos 44 itens que compõe o inventário, mediante escala Lickert de 6 pontos (0 = “nada verdadeiro” a 5 = “totalmente verdadeiro”), encabeçado pelo enunciado “pessoalmente eu pratico, ou poderia vir a praticar exercício físico, permite identificar, dimensionar e ordenar fatores de motivação intrínseca e extrínseca para a prática de exercício físico (3).

Principais resultados: Evidências encontradas no presente estudo permitem concluir que, universitários em estágios iniciais de adesão à prática de exercício físico tendem a identificar fatores relacionados às dimensões externa de motivação (controle de peso corporal, aparência física, competição e condição física) como agentes motivadores cruciais para a prática de exercício físico, enquanto universitários mais experientes percebem fatores relacionados às dimensões interna (controle do estresse, diversão/bem-estar e afiliação) como os principais agentes motivadores para o exercício físico (3).

Limitações: Neste caso, é importante referir que, tal como os indicadores relacionados à experiência de prática de exercício físico, as informações equivalentes aos fatores de motivação foram autorelatadas. No entanto, autorelato é um procedimento corrente em estudos com essas características, sendo a forma mais viável de realizar levantamentos em larga escala. Por outro lado, o maior tamanho da amostra permite, de alguma forma, minimizar eventual imprecisão das estimativas calculadas (3).

#### 4- Adesão e desistência de praticantes de exercício físico em academias.

Instrumentos da coleta: Este estudo consistiu em uma análise de dados coletados por meio de questionário buscando apresentar resultados sobre o tema investigado, tendo um caráter descritivo. questionários aplicados a alunos e ex-alunos da academia no primeiro semestre de 2011, motivo da adesão dos atuais alunos e da desistência dos ex-alunos (4).

Principais resultados: O presente estudo identificou que os principais motivos para aderência foram a estética e a saúde e para desistência foram a falta de tempo e a falta de motivação (4).

Limitações: não foram relatadas no estudo (4).

#### 5- Adesão da gestante ao exercício físico para a prevenção e/ou controle do risco da síndrome hipertensiva.

Instrumentos da coleta: A Tecnologia Educativa em Saúde (TES) foi elaborada com base no referencial teórico metodológico de Prochaska, Norcross e Diclemente e nos pressupostos da educação em saúde. A TES consistiu de quinze encontros, que aconteceram duas vezes por semana com duração média de sessenta minutos. Vale ressaltar que o protocolo da caminhada foi realizado em dez encontros. Buscamos este referencial teórico-metodológico, por considerarmos de grande relevância para explicar a adoção de comportamentos que possam auxiliar na prevenção e/ou controle das doenças e também predizer a aceitação de recomendações sobre cuidados com a saúde (5).

Principais resultados: A aplicação da TES conduziu as gestantes ao “estágio de manutenção”, significando que elas aderiram ao EF, e como conduta promotora de saúde. No entanto, ainda é necessário incentivo para mantê-las neste estágio, ou elevá-las à terminação, mediante a incorporação desta conduta no seu estilo de vida. Após a gestação, três gestantes continuaram efetivamente realizando o programa de caminhada, o que nos leva a notar que alcançaram o “estágio de terminação”, enquanto duas gestantes retrocederam quanto ao nível de mudança anteriormente adquirido, mostrando, assim, dificuldade na adesão (5).

Limitações: Esse estudo possui limitações, como a escassez de literatura sobre a temática do EF na gestação, e por ser um tema que ainda gera controvérsias no meio médico e leigo acerca dos possíveis riscos que o EF pode trazer à saúde da gestante e do conceito (5).

#### 6- Motivos de não adesão ao exercício físico em docentes da Educação Básica: um estudo seccional qualitativo.

**Instrumentos da coleta:** Foi desenvolvido um questionário estruturado para o estudo, constituído por perguntas sobre características sócio-demográficas, de saúde e quanto aos motivos da não adesão à PHAF. O instrumento foi composto por 18 perguntas. As cinco primeiras e a questão 8 referem-se às informações pessoais (idade, sexo, estado civil, formação académica e renda). As perguntas 6 e 7 referem-se a informações quanto à carga de trabalho (aulas ministradas por semana e em quantas escolas o professor trabalhava). A questão 9 aborda doenças e agravos à saúde que tivessem ocorrido nos últimos dois anos (6).

**Principais resultados:** Todos os professores trabalhavam em duas escolas e ministravam, em média, 34 aulas por semana. O principal motivo para a não adesão à Prática Habitual de Atividade Física (PHAF) apontado foi falta de tempo (78,2%), seguido de cansaço (8,8%), falta de ânimo (4,6%), dinheiro (3,6%), comodismo (2,0%), preguiça (1,5%) e falta de hábito (1,0%) (6).

**Limitações:** Uma limitação do estudo foi a amostragem por conveniência, todavia o tamanho amostral tornou o estudo relevante do ponto de vista de extrapolação dos resultados para outras populações semelhantes (6).

7- Efeito de dois tipos de prescrição de exercício físico aeróbio sobre variáveis relacionadas à adesão.

**Instrumentos da coleta:** Todos os indivíduos foram solicitados a preencher e assinar o documento de estratificação de risco do ACSM11. Posteriormente, foi aplicado o questionário internacional de atividade física (IPAQ) na sua versão curta para a determinação do nível de atividade física atual, com classificação proposta por Matsudo et al (7).

**Principais resultados:** O presente estudo comparou duas atividades prescritas com base em recomendações de treino aeróbio, porém com distintos critérios de tomada de decisão: uma baseada no nível de atividade física reportado; e a outra baseada no VO<sub>2</sub>máx. Apesar da inexistência de diferenças significativas nas comparações das prevalências entre as duas condições experimentais, os resultados de razão de chances demonstram melhores respostas da PB VO<sub>2</sub>máx em todos os desfechos, o que sugere a superioridade desta estratégia de prescrição em relação a PBAF (7).

**Limitações:** Um dos desafios para a prescrição do treinamento aeróbio realizado em centros de atividades físicas é o adequado ajuste das variáveis a partir de um limitado

quantitativo de dados objetivamente determinados como, por exemplo, os limiares metabólicos (7).

8- Adesão e aderência a um programa de exercício físico em pessoas vivendo com HIV/AIDS.

Instrumentos da coleta: o questionário que incluiu questões a respeito de características sociodemográficas, condições de saúde, prática de atividade física, autoeficácia para a prática de exercícios físicos, percepção sobre a prioridade que teria o programa na vida do sujeito naquele momento e barreiras percebidas para a prática de atividade física (8).

Principais resultados: Foi identificada uma alta frequência de barreiras percebidas a prática de atividade física nas pessoas vivendo com HIV/aids investigadas. As barreiras mais citadas foram “falta de dinheiro” “falta de companhia” e “medo de se machucar”, fatores esses encontrados de forma semelhante na população em geral, como os dados observados em adultos acima de 20 anos de idade por Reichert et al. e Sebastião. A média de assiduidade às sessões foi de 58,5% e os principais motivos relatados para as faltas foram “problemas de saúde” e “compromissos pessoais”. Cerca de 40% das pessoas que iniciaram o programa não chegaram até o final do mesmo. A maior parte das desistências aconteceu entre a 11ª e a 20ª sessão. Não houve diferenças significativas nas barreiras referidas pré e pós-programa, nem no número médio de barreiras. Somente 21% dos sujeitos referiram estar praticando EF após seis meses (8).

Limitações: É necessário destacar que o tamanho da amostra é uma limitação importante do estudo, pois impede a utilização de análises estatísticas mais robustas (8).

9- Fatores de adesão e permanência de idosos com diabetes tipo 2 a um programa de exercício físico.

Instrumentos de coleta: Aplicou-se um questionário sobre dados pessoais e socioeconômicos juntamente com um sobre os motivos de adesão à prática do exercício físico (9).

Principais resultados: Os achados demonstraram que os fatores de maior influência para a adesão ao exercício físico foram: indicação de amigos e familiares, intenção de melhorar a autoestima ou a autoimagem, indicação médica e suspensão do uso da insulina. Quando se trata dos fatores facilitadores para permanência na prática do exercício, pôde-se observar que os principais motivos foram aliviar a tensão, fazer novos amigos, desenvolver

competências pessoais, queimar calorias, manter flexibilidade do músculo, conseguir coisas que os outros não são capazes, ter objetivos a atingir e o fato de o exercício físico ser gratificante para os idosos que o realiza (9).

Limitações: Em relação à população idosa portadora de diabetes, existe uma problemática: a tendência ao isolamento social. São muitas as perdas que os idosos sofrem, tanto no aspecto físico quanto no social e isso remete a uma maior dependência, limitando o seu dia a dia e o convívio social (9).

As referências completas dos artigos analisados, bem como o conceito de adesão citado pelos autores estão na seção “Referências”, ao final deste trabalho. Na Tabela 2, a seguir, estão apresentadas as informações dos artigos, conforme especificado na seção anterior.

TABELA: 2. DADOS DOS ARTIGOS LIDOS NA ÍNTEGRA

Fonte: elaborado pelo autor

Título do artigo/referência autor-ano	Revista de publicação	Objetivos	Tipo de estudo	Amostra	Conceito de adesão	Fatores associados
Adesão à dieta e ao exercício físico das pessoas com Diabetes Mellitus (Villas Boas, Foss-Freitas, Torres, Monteiro & Pace, 2011)	Texto Contexto - Enfermagem	Avaliar a adesão à dieta e ao exercício físico, relacionando com características sócio demográficas, entre pessoas com diabetes tipo 2	Estudo seccional quantitativo	162 pessoas, 94 mulheres e 68 homens com diabetes tipo 2, em seguimento ambulatorial, média idade 59,4 anos, 114 casados, 129 mesma região (Ribeirão Preto /SP) 67 aposentados ou pensionistas, 55 trabalham em casa sem remuneração, 31 ativos	Os autores definem como a extensão na qual o comportamento referente ao uso da medicação e das dietas prescritas para o tratamento e a prática diária de atividade física	Variáveis sócio demográficas e clínicas (sexo, idade, escolaridade, renda per capita mensal, tempo de diagnóstico, tipo de tratamento, estado civil etc.)
Adesão da pessoa hipertensa ao exercício físico - uma proposta educativa em saúde (Spinato, Monteiro & Santos, 2010)	Texto Contexto - Enfermagem	Avaliar as modificações comportamentais após participação de uma proposta educativa para adesão ao exercício por pessoas hipertensas	Pesquisa qualitativa	15 pessoas hipertensas, ambos os sexos, residentes próximos a instituição (Fortaleza, CE), indiferente do sexo, escolaridade, condição social e renda familiar	Adesão foi abordada em termos de aderir a condutas preventivas e/ou terapêuticas de promoção da saúde e que promovam empoderamento pessoal e comunitário	Nível de educação em saúde
Motivação para a adesão ao exercício físico: diferenças de acordo com experiência de prática (Guedes, Legnani & Legnani, 2012)	Revista Brasileira de Ciência & Movimento	Identificar os motivos para a prática de exercício entre universitários	Estudo transversal quantitativo	2380 participantes, 1213 moças e 1167 rapazes com idades entre 18 e 35 anos, de 42 cursos de graduação da Universidade Estadual de Londrina/PR	O conceito de adesão não foi apresentada pelos autores do estudo	Atributos sociais e culturais
Adesão e desistência de praticantes de exercício físico em academias (Junior & Junior, 2016)	Revista Portal da Educação	Investigar os principais motivos de adesão e desistência de alunos de duas academias.	Estudo transversal qualitativo	200 participantes De duas academias Academia1: 70% sexo feminino e 30% masculino, 70 % alunos ativos e 30% inativos. Academia 2: 67% sexo masculino e 33% feminino, 80% alunos ativos e 20% inativos.	Adesão é definida como a manutenção do exercício físico por longo período e como parte da rotina.	Tempo disponível, nível de motivação, preocupações estéticas e recomendação médica

Adesão da gestante ao exercício físico para a prevenção e/ou controle do risco da síndrome hipertensiva (Martins et al., 2016)	Revista Brasileira em Promoção da Saúde	Analisar as mudanças comportamentais em gestantes na adesão ao exercício para prevenir síndrome hipertensiva na gravidez com o uso de tecnologia educativa em saúde	Pesquisa participante	10 gestantes (grupo único) 6 adolescentes( 14 a 19 anos) e 4 adultas (20 a 27 anos) residentes de Fortaleza/CE, pertencentes a uma Unidade de Atenção Primária em Saúde. Com baixo nível sócio econômico	Não mencionado no estudo	Nível de educação em saúde
Motivos de não adesão ao exercício físico em docentes da Educação Básica: um estudo seccional qualitativo (Castellano, de Paulo & Simões, 2018)	Revista de Educação Física	Avaliar os motivos de não adesão à prática de atividade física entre professores da educação básica	Estudo transversal qualitativo	193 docentes de Uberaba/MG	Não mencionado no estudo	Tempo disponível; sensações de cansaço e falta de ânimo, entre outras; dinheiro; falta de hábito
Efeito de dois tipos de prescrição de exercício físico aeróbio sobre variáveis relacionadas à adesão (Camacho, Olivwira, Neto, Deslandes & Santos, 2014)	Revista Brasileira de Ciência & Movimento	Comparar o efeito e adesão a duas prescrições aeróbias diferentes (baseadas no nível de atividade física ou no VO2máx)	Estudo qualitativo	24 participantes, sendo 12 homens e 12 mulheres de uma comunidade universitária do Rio de Janeiro/RJ	Não mencionado no estudo	Respostas afetivas ao exercício
Adesão e aderência a um programa de exercício físico em pessoas vivendo com HIV/AIDS (Junior, Guariglia & Loch, 2017)	Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	Identificar as barreiras percebidas a prática de atividade física de pessoas com HIV/AIDS antes e após um programa de exercícios	Estudo transversal quantitativo, descritivo com delineamento longitudinal	19 participantes entre 18 e 60 anos em londrina/PR	Não mencionado no estudo	Falta de dinheiro ou de companhia; medo de se machucar; sensações de preguiça ou cansaço; incentivo da família; preconceito; "se sentir velho"; pouco tempo disponível; possuir lesão; não gostar da atividade física
Fatores de adesão e permanência de idosos com diabetes tipo 2 a um programa de exercício físico (Dantas, Lima, Falcão, Vancea & Sobral Filho, 2019)	Revista ConScientiae Saúde	Identificar os fatores de adesão entre idosos com diabetes tipo 2	Estudo transversal quantitativo	49 idosos com diagnóstico de diabetes tipo 2 , 25 feminino e 4 masculino, ativos e 19 feminino e 1 masculino egressos média de idade 70,8 a 71,8 , renda varia de 1 a 4 salários mínimos, estudo realizado no Escola Superior de Educação Física ESEF/UPE DOCE VIDA de Pernambuco	Não mencionado no estudo	Depressão; fatores de declínios físicos (osteoartrose, diminuição do equilíbrio corporal, da força e da amplitude do movimento, redução da massa óssea)

Com relação ao período de publicações, os resultados da busca se concentraram no período de 2011 até 2019, sendo que o ano de 2015 foi o único com mais de um item de publicação. Isso leva a considerar que o estudo da adesão ao exercício no Brasil pode ser recente, uma vez que não foram encontrados na busca estudos datados de outras décadas.

As revistas de publicação dos artigos são majoritariamente da área da saúde em geral, da área da Enfermagem e das Ciências do Movimento. Ainda que os artigos mencionem construtos psicológicos, não foram encontrados estudos publicados em revistas da área da Psicologia ou da Psicologia do Esporte. Isso pode indicar que ainda há a necessidade de maior diálogo entre as áreas e de um maior aprofundamento sobre os construtos a partir da Psicologia.

Quanto aos objetivos dos estudos, foram identificados dois grandes objetivos em comum entre os artigos: (1) identificar motivos, fatores ou barreiras para a adesão, em diferentes públicos; e (2) avaliar tipos de prescrições ou de programas, com relação ao nível de adesão. O primeiro objetivo esteve presente em 5 artigos, os quais buscavam identificar motivos para a prática de exercício entre universitários (GUEDES; LEGNANI; LEGNANI, 2012), motivos de adesão e desistência entre alunos de academias (JUNIOR; JUNIOR, 2016), motivos para adesão entre profissionais da Educação básica (CASTELLANO; DE PAULO; SIMÕES, 2018), identificar barreiras para a prática entre pessoas com HIV/AIDS (JUNIOR; GUARIGLIA; LOCH, 2017) e fatores que influenciam a adesão de idosos com diabetes (DANTES et al., 2019).

Já o segundo objetivo esteve presente em 4 artigos, e incluem a comparação entre prescrições aeróbicas baseadas em diferentes marcadores fisiológicos (CAMACHO et al., 2014), avaliar a adesão de gestantes a um programa de prevenção a hipertensão na gravidez (MARTINS et al., 2016), avaliar mudanças em um programa educativo sobre adesão de pessoas hipertensas (SPINATO; MONTEIRO; SANTOS, 2010) e avaliar a adesão a dieta e exercício de pessoas com diabetes tipo 2 (VILLAS BOAS et al., 2011).

Com relação às amostras dos estudos, vale destacar que a maioria se dedicou a estudar grupos considerados prioritários para ações de promoção de saúde, por já apresentarem alguma condição de saúde diferente. Para citar exemplos, pessoas com hipertensão, diabetes, gestantes, pessoas com HIV/AIDS, etc. Isso se justifica pela própria situação de saúde das pessoas, que talvez representem períodos agudos de maior risco (por exemplo, gestantes) ou grupos que podem atenuar suas condições de saúde através da prática regular da atividade física (por exemplo, diabéticos e hipertensos). Portanto, é

compreensível que esses grupos sejam preferenciais e que se busque com maior urgência aumentar a sua adesão aos exercícios e atividades físicas.

O conceito de adesão utilizado variou entre os estudos, sendo que determinados estudos não apresentaram uma definição operacional (tabela 2). Em geral, a adesão foi considerada como a extensão em que a pessoa se mantém realizando determinado comportamento ao longo do tempo - ou seja, a manutenção do comportamento - de forma regular e/ou de acordo com a prescrição que foi dada por um profissional. Vale destacar, porém, que os estudos em geral comentam sobre o termo “adesão” e destacam que ele se refere a algo comportamental, mas ao mesmo tempo carecem de maiores referências da Psicologia para aprofundar esse entendimento.

Por fim, como a adesão se refere à manutenção de um comportamento ao longo do tempo, e sabe-se que isso implica uma série de fatores que podem interromper ou dificultar essa manutenção, também foram analisados os fatores destacados nos estudos que tanto contribuem quanto dificultam a adesão ao exercício. Em geral, os estudos trouxeram fatores sociais, como apoio de familiares ou companheiros de atividade, falta de tempo, de dinheiro ou de recursos públicos para a prática (por exemplo, ter espaços para a prática ou instituições públicas que ofereçam atividades físicas para a população). Também foram destacados fatores pessoais, como falta de energia, medo de se machucar, falta de prazer pela atividade, falta de conhecimento sobre a importância de praticar alguma atividade, até questões mais graves como depressão, preconceito (para grupos específicos, como HIV/AIDS) ou “sentir-se velho demais” para praticar.

## **7 DISCUSSÕES**

O presente estudo comparou os diferentes tipos de adesão às práticas de atividade física, e fez comparações com os estudos encontrados na literatura, porém com critérios de avaliação e amostras bem distintos entre os artigos. Os objetivos entre motivos à adesão, mudanças comportamentais e as barreiras que dificultam a adesão. Dentre, as modalidades de atividade física os critérios variam entre os indivíduos que buscam a melhoria em sua condição de saúde, como o diabetes mellitus, hipertensão, HIV/AIDS, síndrome hipertensiva na gestação, bem como, a prática pela procura da manutenção da saúde, melhora da autoestima, melhora do condicionamento físico, sociabilidade, busca do corpo perfeito, bem como os fatores negativos que envolvem falta de tempo, preguiça, fadiga, cansaço, falta de dinheiro, comodismo e falta de hábito, limitantes à adesão às práticas de atividade física.

Um estudo realizado no Rio Grande do Sul em 2019 na área da Saúde Coletiva, estudos avaliados de dados de 2013 a 2016 que aponta a incidência do vírus HIV/AIDS em adolescentes, e analisa os efeitos desse vírus no complexo contexto de mudanças fisiológicas que ocorrem durante a adolescência e o dilema destes indivíduos em conviver com mais essa situação, ambas requerem mudanças de estilo de vida. Em relação ao presente estudo pode ser percebida a importância e a necessidade de incentivos as políticas públicas em aderir a programas que beneficiem esses indivíduos na prevenção e manutenção da doença. Sendo, o vírus uma barreira à adesão às atividades físicas, devido há debilitação e sintomas que a doença causa, como fadiga, cansaço, e o medo de ser rejeitado na sociedade a qual a pessoa está inserida (DOLEJAL, 2019).

Já o estudo sobre envelhecimento mostra que ocorre um declínio acentuado da massa muscular geral conhecida como sarcopenia, e em pacientes com Diabetes essa perda é ainda mais evidente. O Diabetes vem associado ao excesso de peso e obesidade e a redução das capacidades funcionais dificultando as tarefas de vida diária. O estudo da área da endocrinologia no Hospital de Clínicas de Porto Alegre, foram analisados pacientes com Diabetes do tipo 2 e suas consequências na idade senil. Segundo os autores do estudo relatam que há poucos estudos em pacientes com diabetes e a sarcopenia parece ser mais relevante nesta população. Observando assim a importância de maior adesão às atividades físicas para essa população, para o aumento da massa muscular, melhora nas capacidades diárias, tornar a vida do idoso, mais prática e feliz.

Outra doença que vem alarmando o meio médico e um desafio a saúde é a alta taxa de pessoas com hipertensão. Segundo o Ministério da Saúde é uma doença silenciosa e mata um em cada quatro pessoas adultas no Brasil, a doença ocorre por maus hábitos alimentares e sedentarismo, além de ser uma doença que causa problemas cardiovasculares que mata 34 pessoas por hora no país. O consumo excessivo de sódio aumenta os riscos de hipertensão e doenças cardíacas. E na gestação a pressão arterial pode ser um fator de risco e mortalidade materna e perinatal, desordens hipertensivas podem causar eclampsia e não existem medidas de prevenção da pré- eclampsia com eficácia comprovada segundo o estudo de Gaio, 2000. Hábitos saudáveis ajudam a prevenir a hipertensão (Ministério da Saúde, 20017).

O objetivo deste trabalho é buscar artigos relacionados com a adesão às práticas de atividade física e identificar os principais fatores que influenciam os praticantes aderir ou não a tais práticas desportivas.

Com as rotinas atribuladas da atualidade, a falta de tempo está relacionada com a não adesão à prática desportiva e também deve ser levada em consideração. Uma periodização de treinamento eficaz, tipo de intensidade, cargas, volume, séries, tempo de descanso, recuperação ativa ou passiva, também deve ser planejado com cuidado para evitar lesões, aprimorar esses fatores podem ser um sucesso para adesão a programas de exercícios físicos (BOMPA; HAFF, 2012).

Dentre, os artigos selecionados o conceito de adesão é bem variado por se tratar de estudos das diferentes áreas da saúde e dos autores de diferentes especializações como enfermagem, fisioterapia, medicina, educação física, pedagogia, bem como condições sócio-demográficas, socioeconômicas, comorbidades, sexo, idade. Não sendo encontrado nenhum artigo ou autor na área da psicologia.

## **8 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente pesquisa foi realizada com o intuito de compreender como a adesão as práticas de atividades físicas acontecem quais são os principais motivos que levam as pessoas de diferente faixa etária, classe social, sexo, a adesão as diferentes modalidades de exercícios oferecidos no mercado. Há variação dos motivos relevantes no que concerne à prática regular da atividade física, mas fica claro em todos os estudos que a procura real em realizar algum exercício físico é a satisfação que o praticante irá encontrar. Neste contexto pode-se entender que a busca pela “satisfação” é primordial para a realização pessoal dos envolvidos dos estudos.

Enquanto, pesquisadora tenho muitos motivos para explorar este tema. Trabalho há mais de 12 anos na área fitness, sempre tive interesse e curiosidade de entender o que levam as pessoas a aderir a um programa de exercícios físicos. Como profissional sempre busquei novidades, informações, estar atualizada com as tendências do mercado. Esse tema me fez refletir quais caminhos são mais importantes para motivar e incentivar à prática esportiva. Levar ao sucesso de uma prática prazerosa, gerar resultados que satisfaçam não apenas o “corpo”, e sim a “alma” das pessoas.

A prática de atividade física é importante para o bem-estar físico e mental, reencontrar formas prazerosas de manter o aluno focado em seus objetivos é papel fundamental na profissão do professor de Educação Física. Estar envolvido com os alunos, de maneira integral, investir em cursos de qualificação, estar sempre atualizado com as

tendências do mercado atual e, principalmente, dedicar esforços para promover uma aula de qualidade e divertida que os faça buscar a adesão pela prática. “Motivação” palavra chave para manter uma “adesão” as práticas esportivas e “satisfação” é a recompensa disso tudo.

Sugere-se também mais estudos e pesquisas que envolva as áreas da saúde, interdisciplinaridade, entre educadores físicos, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos. Os artigos selecionados, apesar de ter aspectos envolvendo as emoções, fatores psicológicos para a adesão as atividades físicas, não apresenta nenhuma relação com a psicologia ou psicologia do esporte, ou algum profissional da área da psicológica envolvido nos estudos.

O modesto trabalho de conclusão vem com o intuito de ser um referencial para futuros educadores físicos, para que tenha um olhar mais holístico com seus alunos, não apenas na prescrição e elaboração de exercícios físicos, mas sim um olhar voltado ao psicológico, mental, emocional do indivíduo.

## REFERÊNCIAS

BENZECRY, Daniela. **Sentimentos, Valores e Espiritualidade: um caminho junguiano para o desenvolvimento espiritual**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2019.

BOMPA, Tudor O; HAFF, G. Gregory. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 5 ed. São Paulo: Phorte, 2012.

CAMACHO, Jéssica M.; OLIVEIRA, Bruno R.R; MARANHÃO NETO, Geraldo A; DESLANDES, Andréa C.; SANTOS, Tony M. **Efeito de dois tipos de prescrição de exercício físico aeróbio sobre variáveis relacionadas à adesão**. Revista Brasileira de Ciência & Movimento. Vol. 22, n°. 1, p. 22/31, 2014. \*[7]

CASTELLANO, de Paulo & Simões **Motivos de não adesão ao exercício físico em docentes da Educação Básica: um estudo seccional qualitativo**. Revista de Educação Física. Vol. 87, n° 4, 2018 Centro de Capacitação Física do Exército.\*[6]

Conceito de adesão. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/aurelio/> Acesso em 21 dez. 2019.

DANTAS, Iago Vilela; LIMA, Gabriela Nascimento; FALCÃO, Ana Patrícia Siqueira Tavares; VANCEA, Denise Maria Martins; SOBRAL FILHO, Dario Celestino. **Fatores de adesão e permanência de idosos com diabetes tipo 2 a um programa de exercício físico** Revista ConScientiae saúde, capa, voç.18, n°.1, 2019. \*[9]

DOLEJAL, Daiane Munare. Adolescentes vivendo com AIDS no Brasil. Disponível em: <http://lume.ufrgs.br/> Acesso em: 21 dez. de 2019.

GAIO, Déa Suzana Miranda. **Alterações hipertensivas na gravidez em mulheres brasileiras: frequência associados**. Dissertação de Mestrado, 2000. Disponível em: <http://lume.ufrgs.br/> Acesso em: 21 dez. de 2019.

GUEDES, Datragnan Pinto; LEGNANI, Rosimeidi Francisco Santos; LEGNANI Elton. **Motivação para a adesão ao exercício físico: diferenças de acordo com experiência de prática**. Revista Brasileira de Ciência & Movimento. Universidade Católica de Brasília, vol. 20, n° 3, p.55-62, 2012. \*[3]

JUNIOR Marden Gabriel Alves De Aguiar; JUNIOR, Tonino Ialacci. **Adesão e desistência de praticantes de exercício físico em academias** Revista Portal da Educação, Educação e esporte, 71671, São Paulo, 2016.\*[4] (conceito de adesão)

KANDEL, Eric R. et al. **Princípios de Neurociências**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

LIPP, Marilda; ROCHA, João Carlos. **Um guia de tratamento para o hipertenso: stress, hipertensão arterial e qualidade de vida**. São Paulo, Papirus, 1996.

MARTINS, Aline Barbosa Teixeira; et al. **Adesão da gestante ao exercício físico para a prevenção e/ou controle do risco da síndrome hipertensiva**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, capa vol. 29, p.25, 2016.\*[5]

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Hipertensão afeta um em cada quatro adultos no Brasil.** Disponível em: <http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45394-hipertensao-afeta-um-a-cada-quatro-adultos-no-brasil>. Acesso em: 21 dez. 2019.

OLIVEIRA JUNIOR João Batista; GUARIGLIA, Débora Alves; LOCH, Mathias Roberto. **Adesão e aderência a um programa de exercício físico em pessoas vivendo com HIV/AIDS** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, vol.22, n°.6, p. 568-75, 2017. \*[8]

OLIVEIRA, Maxwell. **Metodologia Científica:** um manual para a realização de pesquisas em administração. Catalão: UFG, 2011.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS) **Hipertensão arterial.** Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=397:hipertensao-arterial&Itemid=463](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=397:hipertensao-arterial&Itemid=463). Acesso em: 21 de dez. 2019

SABA, F; K. F. **Aderência a pratica do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole. 2001.

SPINATO, Itana Lisane; MONTEIRO, Luciana Zaranza and SANTOS, Zélia Maria de Sousa Araújo. **Adesão da pessoa hipertensa ao exercício físico: uma proposta educativa em saúde.** Campus Universitário Trindade, Santa Catarina, Florianópolis, **vol.19, n°2**, p.256-264. 2010. \*[2] Laverack G. An identification and interpretation of the organizational aspects of community empowerment. Community Dev J. 2001 Abr; 36: 134-46. (conceito de adesão).

VILLAS BOAS, Lilian Cristiane Gomes; FOSS, Milton César; FREITAS, Maria Cristina Foss; TORRES Heloísa de Carvalho; MONTEIRO Luciana Zaranza; Pace; Ana Emilia. **Adesão à dieta e ao exercício físico das pessoas com Diabetes Mellitus.** Programa de Pós-Graduação de Enfermagem Fundamental, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto (EERP), Universidade de São Paulo, (USP), 2009. Campus Universitário Trindade, Santa Catarina, Florianópolis, vol.20, n°.2, p. 272-9. Abr /Jun. 2011.\* [1]. Haynes RB. Determinants of compliance: the disease and the mechanics of treatment. In: Haynes RB, Taylor DW, Sackett DL. Compliance in Health Care. Baltimore (US): The Johns Hopkins University Press; 1979. p. 49-77.( Conceito de adesão).

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2017.