

ADESÃO A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REFLEXÃO A PARTIR DO DIÁRIO DE CAMPO DO BOLSISTA DE EXTENSÃO.

XXV Encontro de Extensão

Hildiane Marinho Fontes Sampaio, Georgiana Vieira Lima Lopes, Gabriella Caminha Bret de Aragão, Franciele Cristina Pereira de Oliveira, Alex Soares Marreiros Ferraz

Diversos são os motivos que levam a adesão da prática de exercício físico, sendo consenso que esse aspecto é crucial para conseguir os benefícios decorrentes da continuidade do treinamento. Portanto, entender os motivos da adesão se torna fator importante para a atuação profissional em educação física. O objetivo desse trabalho foi investigar os fatores que levam a adesão da prática de treinamento funcional em servidores docentes e técnicos da Universidade Federal do Ceará. Para isso utilizou-se como ferramenta o diário de campo. As anotações foram feitas a partir da frequência e aspectos gerais dos treinos além de observações diversificadas como anotações de relatos dos participantes. De 14 pessoas que iniciaram o projeto em 2016, 10 tem frequência regular, considerados aderentes ao projeto. Desses, 6 são de um mesmo departamento, 3 da unidade onde o projeto é desenvolvido e 2 de outros locais. Claramente a interação social é favorecida pela convivência de pessoas que já possuem relações sociais prévias em ambiente informal, parecem ser capazes de mobilizar grupos com maior efeito de adesão do que acontece com indivíduos que não possuem essa relação. Apesar dos motivos iniciais relatados terem sido relacionados a busca pelo bem-estar físico, saúde e estética, sugere-se que a adesão dos praticantes do referido projeto podem estar mais relacionadas ao benefício da interação social que reflete na motivação levando a adesão.

Palavras-chave: DIÁRIO DE CAMPO. ADESÃO. EXERCÍCIO FÍSICO.