
Adesão e aderência ao exercício: Um Estudo Bibliográfico

*Thabata Castelo Branco Telles
Lara Cavalcante Araruna
Mayara Silva Almeida
Anna Karynne Melo*

Resumo

Este trabalho tem como objetivo investigar os processos de adesão e aderência ao exercício na idade adulta, a partir de pesquisa bibliográfica. Foram selecionados textos publicados entre 2003 e 2013, nas bases de dados: LILACS, SciELO e BIREME, com as palavras-chave: exercício, adesão e aderência. Dentre os resultados, a relação entre prevenção de doenças e prática de exercício foi predominante, e a musculação, a dança e a corrida de rua aparecem como os principais exercícios estudados. Foi constatado também que a constância e a regularidade na prática de exercícios ocorrem por motivos associados à busca da saúde física e mental. A socialização foi um aspecto que apareceu muito como incentivador para a aderência, já a falta de tempo predominou como um fator de dificuldade no que concerne tanto à adesão quanto à aderência. Concluímos com a necessidade de que sejam realizados mais estudos desta natureza, principalmente no Brasil, para que essa temática seja mais explorada e desenvolvida, aumentando assim a compreensão de como a psicologia do esporte e do exercício pode auxiliar nos processos de adesão e aderência ao exercício.

PALAVRAS CHAVE: exercício, adesão e aderência.

Adhesion and adherence to exercise: a bibliographical study

Thabata Castelo Branco Telles

Lara Cavalcante Araruna

Mayara Silva Almeida

Anna Karynne Melo

Abstract

This paper aims to investigate adhesion and adherence to exercise in adults, through a bibliographical study. Works from 2003 and 2013 were selected in LILACS, SciELO and BIREME, using the key words exercise, adhesion and adherence. The results presented the relationship between disease prevention and exercise as the most significant reason of adhesion and adherence to exercise. The most found activities were gym, dance and running. It was also found the need to look for mental and physical health. As an influence to adherence, most of the studies pointed out the socializing aspect of exercising. Lack of time appears as the main reason to negatively affect adhesion and adherence. As a conclusion, we highlight the need to develop more studies in sport and exercise psychology, especially in Brazil, focusing in adhesion and adherence processes.

Key words: Cexercise, adhesion and adherence.

Adhesión y adherencia al ejercicio: un estudio bibliográfico

Thabata Castelo Branco Telles

Lara Cavalcante Araruna

Mayara Silva Almeida

Anna Karynne Melo

Resumen

Tratamos de investigar cómo se da la adhesión y la adherencia al ejercicio en la edad adulta. Se realizó una revisión de la literatura en LILACS, SciELO y BIREME, en el período de 2003 a 2013, utilizando los términos ejercicio, adhesión, y adherencia. Entre los resultados, la prevención de enfermedades era predominantemente la motivación para la práctica de ejercicio. El peso, la danza y la carrera eran los deportes más encontrados en la revisión de la literatura. Entendemos que la constancia y la regularidad de los deportistas se producen por razones asociadas a la búsqueda de la salud física y mental. La socialización surgió como un aspecto de incentivo para la adhesión, y la falta de tiempo como un factor predominante de dificultad en la adhesión y la adherencia. Se concluye con la necesidad de que más estudios de este tipo se llevan a cabo, principalmente en Brasil, y también com en el entendimiento de como la psicología del deporte y el ejercicio puede ser de gran ayuda en los procesos de adhesión y adherencia.

PALABRAS-CLAVE: ejercicio, adhesión y adherencia.

Introdução

Na sociedade atual, muitos são os apelos para que a prática de atividade física se torne uma necessidade. Esta pode ser praticada por qualquer pessoa, e com diferentes fins, como recreativo, por recomendação médica, dentre outros. De acordo com Carvalho (1992) a atividade física é conceituada como qualquer atividade que demande um gasto energético por parte do sujeito, ou seja, desde uma simples faxina em casa até uma corrida no calçadão.

Costa, Heilborn, Werneck, Lopes e Faerstein (2003), citando Elias (1994), afirmam que o surgimento das práticas de atividades físicas está relacionado às modificações ocorridas no processo civilizatório, ao aprimoramento das normas sociais, e ao aumento das pressões sociais sofridas pelos indivíduos, em que era exigido que eles tivessem um domínio de si, controlando suas emoções e comportamentos. A partir destas transformações, o esporte surgiu como uma forma de administrar os conflitos que aparecem na vida coletiva, como as guerras. Tornou-se imperativa a associação entre a prática do esporte e o controle do corpo, como também do entendimento de que esta atividade poderia contribuir efetivamente para uma boa.

Independente do motivo pelo qual será realizada, a atividade física é considerada como importante e se faz necessária a todos os indivíduos, como uma forma de melhorar a saúde física e mental. A partir desta associação entre prática esportiva e controle do corpo, a atividade física, o exercício e o esporte passaram a ser objetos de estudos. Esta mudança é historicamente percebida a partir da Revolução Industrial, em que as primeiras práticas de exercício passam a ser percebidas, com o objetivo de transformação e aprimoramento do corpo (Vigarello, 2012).

A psicologia do esporte é uma área que se consolidou nos anos 1970, sendo reconhecida pela APA – *American Psychology Association* - apenas em 1986. No Brasil, só tomou proporção nos anos 1990 e surgiu devido ao grande destaque dado ao esporte no século XX, principalmente ao futebol, fazendo-se necessária a convocação de psicólogos, principalmente para que fosse possível conhecer no atleta, além de suas capacidades físicas, também suas capacidades psicológicas, e para que fosse planejado um treinamento individual. (Cozac, 2003; Rúbio, 2000).

A psicologia do esporte compõe uma das chamadas sete áreas do esporte: medicina, biomecânica, história, sociologia, pedagogia, filosofia do esporte e, finalmente, a psicologia do esporte. Esta foi dividida em duas áreas: a psicologia acadêmica, relacionada ao ensino e a pesquisa, podendo ser desempenhada tanto pelos psicólogos quanto pelos profissionais de educação física e a intervenção clínica, ligada à atuação e intervenção dos profissionais, sendo realizada exclusivamente pelos psicólogos. Há pouco mais de uma década, a psicologia do esporte começou a ser ofertada nos cursos de graduação de psicologia como uma disciplina optativa. No entanto, nas graduações de educação física, já é uma disciplina obrigatória há duas décadas (Rubio, 2000).

Atualmente existem muitas possibilidades de se atuar em psicologia do esporte e do exercício. Pode-se trabalhar com atletas de qualquer esporte, de forma individual, juntamente com uma equipe multidisciplinar, e também, em times como vôlei e futebol, por exemplo. É importante que os atletas sejam acompanhados inclusive durante o momento em que estão atuando efetivamente, pois cabe ao psicólogo do esporte perceber aspectos que só se tornam possíveis durante o momento em que estão em ação (Rubio, 1999).

Outro fenômeno que pode ser estudado pela psicologia do esporte e do exercício são as atividades recreativas, de lazer ou *hobby*. A atividade física feita por lazer é classificada como uma prática realizada sem caráter obrigatório ou sem relação com o trabalho e, comumente, está associada a alguma atividade prazerosa (Volkman, 2013).

Em 1986, o *Journal of Sport Psychology* mudou seu nome para *Journal of Sport and Exercise Psychology*, para então incluir essa área promissora de investigação. Desde então, um número de novos periódicos destinados à psicologia do exercício tem incluído os termos “exercício” ou “atividade física” em seus títulos. A análise que é feita para o uso do termo psicologia do “exercício”, ocorre pela necessidade ou desejo de quantificar, prescrever e promover eficiente e efetivamente práticas que não se situam no âmbito competitivo; visando, também, aumentar a probabilidade de resultados positivos para a saúde. O estudo sobre psicologia do exercício fornece subsídios para examinar a ligação existente entre a mente e o corpo, na promoção de saúde.

Apesar do benefício psicológico e físico que o exercício pode proporcionar à vida das pessoas, elas trazem algumas razões, segundo Weinberg e Gould (2008), que dificultam a aderência a eles, tais como: prescrições baseadas apenas em dados de condicionamento, desconsiderando o fato de a pessoa estar ou não psicologicamente preparada para se exercitar; prescrições restritivas, que dificultam o aumento da motivação; prescrições rígidas, que são muito desafiadoras para muitas pessoas; e prescrições de exercício muito tradicionais que não levam as pessoas a realizarem mudanças a longo prazo.

Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi, por meio de estudo bibliográfico, compreender a questão da adesão e aderência na psicologia do esporte e do exercício, procurando investigar como as pessoas se motivam para a prática do exercício na vida adulta.

Método

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica ampla, sob forma de revisão narrativa (Rother, 2007). Tal proposta qualitativa consiste em possibilitar ao leitor adquirir e atualizar seus conhecimentos sobre determinado assunto, qual seja, a questão da adesão e aderência ao exercício.

Foram utilizadas as palavras-chave: exercício, adesão e aderência. A busca dos artigos foi realizada principalmente nas bases de dados LILACS, BIREME e SCIELO. Foram procurados artigos publicados no período de 2003 a 2013. Ao todo, foram encontrados e utilizados onze artigos, dois livros, e uma monografia, para a realização do trabalho. Como critério de seleção para a organização dos resultados, dividimos os exercícios em categorias conforme as situações específicas que apareceram no material levantado, e realizamos uma discussão, relacionando-os com os motivos responsáveis pela adesão e aderência das pessoas a esses exercícios. As buscas dos artigos foram iniciadas em agosto de 2012 e perduraram até novembro de 2013.

Resultados e discussão**- OS PROCESSOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA**

Há várias razões que fazem com que as pessoas se exercitem. Para Weinberg e Gould (2008), as principais são: controle de peso, redução de doenças cardiovasculares, redução de estresse e depressão, satisfação, elevação da autoestima e oportunidade de socialização. Contudo, o primeiro problema que os profissionais da saúde enfrentam é como fazer com que as pessoas iniciem a prática de exercícios – processo de adesão –, e, além disso, conseguir com que elas deem continuidade – processo de aderência – a esse(s) exercício(s) por um longo período de tempo. Isso acontece porque, mesmo estando cientes de todos os benefícios de saúde, sociais e pessoais que a atividade pode proporcionar, muitas pessoas optam por não praticar exercícios, citando, dentre outros motivos, a falta de tempo, ausência de motivação, falta de acesso às academias (falta de transporte, academias lotadas e falta de academias próximas), ausência de energia, problemas de saúde e falta de dinheiro.

Depois que as pessoas superam o sedentarismo e iniciam alguma atividade física, enfrentam mais um obstáculo, que é o de dar continuidade ao programa de atividades físicas. Conforme Weinberg e Gould (2008), muitas pessoas acham mais fácil começar do que dar continuidade ao exercício, e 50% dos participantes de sua pesquisa abandona o programa de exercício nos primeiros seis meses.

Saba (2001) afirma que a ação corporal é parte do cotidiano do homem, ao realizar atividades físicas. Ele aponta que o fato de querer movimentar-se é algo natural. Para o autor, a atividade física é dividida em dois grupos: a atividade direcionada à melhoria da aptidão física, que engloba a busca à saúde, mudanças estéticas e bem-estar, e a atividade como uma maneira de realização, como um meio de atingir os mais diversos objetivos. No que concerne à realização do exercício, o autor traz o conceito de *wellness*, que significa sentir-se bem, satisfeito e motivado, o que vai resultar na manutenção da atividade por um longo período de tempo. Este fator gera o hábito nesses praticantes, o que faz com que eles se mantenham na atividade física com constância. Com isso, surge a aderência ao exercício, que consiste em um conjunto de questões, sejam elas ambientais (influência médica; apoio social da família, amigos, professor; clima; custo; esforço percebido; qualidades do líder, dentre outros) ou pessoais (sobrepeso; situação econômica; falta de tempo; automotivação; satisfação no exercício; dieta etc.), que possibilitam a manutenção dessas atividades por um período longo de tempo, e proporcionando-lhes *wellness*, que equivale à satisfação e saúde. Dentre esses fatores, também se destaca a motivação, uma questão que é muito valorizada nas academias de ginástica, e que também está relacionada à aderência dos praticantes.

No que se refere à adesão ao exercício, Saba (2001) afirma que o envolvimento com o exercício é um processo complexo, constituído por adoção, manutenção, desligamento e retomada da atividade. Em cada uma dessas fases, estão presentes fatores motivacionais:

- 1) A fase da adoção caracteriza-se pela relação com o bem-estar e pela crença nos benefícios à saúde.
- 2) Na fase da manutenção, geralmente os indivíduos estão mais motivados e traçam suas próprias metas. O autor aponta também que, nessa fase, percebe-se o apoio familiar e que a adesão está relacionada com bem-estar e prazer.

3) A fase de desligamento está relacionada com fatores como falta de tempo, motivação, questões situacionais, e ocorre mais em pessoas que tem em seu histórico o sedentarismo e baixa capacidade motora ou física.

4) A fase da retomada da atividade geralmente ocorre quando o sujeito consegue administrar melhor o seu tempo, sente mais autoconfiança e passa a estabelecer metas mais flexíveis.

Alguns indivíduos usam como desculpa para a não adesão ao exercício o fato de seu trabalho cotidiano, aquele que garante seu sustento, já ser demasiado difícil e não ter mais a necessidade de fazer nada por fora. Em uma fábrica, por exemplo, os operários têm menor taxa de adesão aos exercícios do que os administradores, pelo fato de o trabalho dos operários demandarem um maior gasto de energia e esforço físico (Weinberg & Gould, 2008).

Ainda segundo Weinberg e Gould (2008), a automotivação também se apresenta como um dos fatores que ajudam na adesão ao exercício. Ela auxilia no estabelecimento de metas reais, na autorregulação, no autorreforço e, principalmente, na manutenção da atividade física, que muitos entendem como o passo mais difícil de ser dado.

A relação do indivíduo com o exercício é também muito importante no que diz respeito à sua adesão e aderência. Aquele que tenha permanecido ativo em um programa organizado por seis meses, tem probabilidade de permanecer ativo por mais ou menos dois anos (Weinberg & Gould, 2008) citando (Dishman & Sallis, 1994). Esse comportamento de ser ou não ativo tem início ainda na fase da infância, quando muitas crianças são ou não incentivadas pelos pais à prática de atividade física, o que poderá influenciar que elas sejam mais ou menos ativas na fase da vida adulta.

Os fatores ambientais também podem ajudar ou atrapalhar a adesão ao exercício (Weinberg & Gould, 2008). Por exemplo, para aqueles indivíduos que moram mais perto da academia, a adesão à atividade física provavelmente será maior. O cônjuge também tem grande influência sobre a adesão ao exercício e sua atitude pode exercer ainda mais influência do que a da própria pessoa (Dishman, 1994).

Em relação à localização dos ambientes físicos nos quais será praticada a atividade física, a proximidade apresentou-se como bem relevante para que o indivíduo sinta a conveniência para a prática de exercício. Quanto mais perto de casa ou do trabalho esse local for, maior a probabilidade da pessoa iniciar (adesão) e permanecer (aderência) na prática de exercício físico.

Além da questão da proximidade, da localização física e do espaço, existem, também, as condições climáticas. É importante que os níveis de exercícios estejam em conformidade com o período do ano, podendo ser de intensidade mais baixa no inverno e mais alta no verão. Vale ressaltar que a falta de tempo ainda se apresenta como o principal fator de não adesão a atividades físicas (Dishman & Buckworth, 1997).

- ADESÃO E ADERÊNCIA EM EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS

Esta categoria se refere aos processos de adesão e aderência em exercícios ou esportes específicos. Pode-se afirmar que a musculação foi o

que mais apareceu nas pesquisas. As academias de ginástica já existem há muito tempo e tem sido cada vez mais procuradas por pessoas de todas as idades e classes sociais, por diferentes motivos, desde fazer a substituição da educação física, inicialmente, no caso de alguns adolescentes, até para a questão da socialização. Sabe-se que as academias de ginástica não são instituídas prioritariamente com esse propósito, porém, estas vão além do caráter básico físico-esportivo e passam a ser, também, um espaço de convivência e vivência do lazer (Marcelino, 2003).

Segundo Marcelino (2003), "As academias vêm ocupando cada vez mais espaço no contexto social, como organizações especializadas, prestadoras de serviços relacionadas com as atividades motoras, ou físico-esportivas, ou do movimento, de acordo com a nomenclatura utilizada."(p.02).

Um dos motivos que mais atrai pessoas às academias é a questão do 'corpo perfeito'. Muitas delas, em especial as mulheres, sonham em alcançar algo talvez não possível: desejam ter corpos esculturais, inspirados em atrizes e modelos. Sabe-se que a mídia influencia bastante no que diz respeito a esses tipos de desejos inalcançáveis, podendo ser um fator de desmotivação, pois ela está muito focada em esportes competitivos e na exaltação do corpo atlético, fugindo da realidade de certas populações, o que acaba causando desmotivação em relação à adoção de um estilo de vida mais saudável.

Entretanto, é relevante ressaltar que Santos e Knijnik (2006), citando Junior (2000), compreendem a mídia com um olhar positivo, pois consideram que a influência dela é muito importante na redução da porcentagem de pessoas sedentárias, já que é um meio através do qual é possível formar opiniões.

Segundo Pereira (1996), participantes que eram frequentadores assíduos de academias de ginástica, colocavam de modo explícito ou implícito, o condicionamento físico, a estética ou beleza corporal, a identidade pessoal e a socialização, a autorrealização com conteúdos de prazer, satisfação, disciplina e equilíbrio pessoal como aspectos ligados à permanência nesse tipo de atividade física. Vários são os motivos que fazem as pessoas iniciarem suas atividades nas academias. Algumas delas chegam inclusive por indicação de amigos, gostam e permanecem. Outras continuam pelo simples fato de terem que fazer algum tipo de atividade física, outras pela proximidade da academia de casa ou do trabalho, outras porque estão em um ambiente social favorável, etc. Já as pessoas que são adeptas da musculação como uma forma de manter hábitos saudáveis, enquanto práticas de exercícios, raramente permanecem por um curto período de tempo. Independente de quais influências positivas recebam, a permanência geralmente é bem longa (Tahara, Schwartz & Silva, 2003).

Outra atividade que apareceu muito na pesquisa bibliográfica foi a dança. Para discutir os motivos que fazem uma pessoa frequentar uma escola de dança, primeiramente é necessário desligar-se da percepção muito encontrada no senso comum: de que há a presença de um dom nos bailarinos. Segundo Fuhrmann (2008), o que contribui muito para este pensamento é o fato de que a prática da dança, sobretudo quando há profissionalização, exige do bailarino algumas condições naturais, como, por exemplo, um físico com características específicas, que depende de características genéticas. Contudo, o corpo é algo que pode ser trabalhado, e a habilidade do aluno-bailarino não depende somente desse corpo.

Em sua pesquisa, Fuhrmann (2008) constatou que há diversos fatores que se inter-relacionam e permeiam as escolhas das pessoas em relação à dança, tais como: econômicos, escolares, culturais e sociais. A autora concluiu também que, para que um aluno tenha adesão à rotina da dança, independentemente de haver um objetivo profissionalizante ou não por parte do bailarino, é necessário que ele cultive o “gosto pela dança”, que, conforme a autora, não é algo natural do ser humano e é construído socialmente, por meio da influência da família e das instituições de ensino.

Com relação à influência da família, a autora constatou que ela se dá de uma maneira inversamente proporcional à idade dos alunos. Na infância, os pais mostram-se mais empenhados em incentivar os filhos na prática da dança, fazendo programas em família que envolvam a dança e a arte em geral. Na adolescência, o apoio dos pais é encontrado mais na parte financeira, pagando a mensalidade e figurinos de festivais de final de ano. Na fase adulta, esse incentivo e mobilização são pessoais, partem de cada aluno, e é uma relação com o exercício mais individualizada.

Quanto à permanência, segundo Toneli (2007), as pessoas permanecem na dança, dentre outros motivos, pelo simples prazer de dançar, por obrigação dos pais, e por uma questão de saúde, já que a prática de esporte é muito importante para promover o bem-estar, e as amizades conquistadas na academia também contribuem muito para a permanência.

A corrida de rua foi outra atividade física que também apareceu no levantamento bibliográfico. Segundo Truccolo et al (2008), os exercícios aeróbios, dentre eles a corrida, são apontados como um importante meio de manter uma vida saudável. Isto tem sido reforçado por uma série de evidências a respeito dos benefícios biológicos que surgem quando há a prática regular desses exercícios aeróbios, tais como diminuição na concentração de triglicerídeos (TG), lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e do colesterol total (CT), resistência à insulina, massa corporal, dentre outros.

Além disso, segundo Truccolo et al (2008), são agregadas razões psicológicas e sociais que facilitam a adesão de adultos em um programa de exercício físico, como a corrida, e estão relacionadas com aspectos como apoio social (família, marido, profissionais da saúde), diminuição da ansiedade e depressão. Pelas suas características, a corrida de rua pode receber qualquer praticante e o mesmo não precisa ter necessariamente uma habilidade específica para participar. Dessa forma, essa atividade física vem atraindo, cada vez mais, as pessoas que não buscam uma profissionalização, o que aumenta a possibilidade de adesão a esse tipo de exercício.

A aderência à corrida não se apresenta ligada a uma insatisfação relacionada à imagem corporal, mas sim ao convívio social obtido através da prática desse exercício. Além disso, a motivação está relacionada ao bem-estar dos participantes, e ao fato dos mesmos experimentarem os benefícios psicológicos através da prática da corrida (Truccolo et al, 2008).

Volkman (2013) aponta que, tanto no que concerne à adesão quanto à aderência dos praticantes de corrida, mesmo em se tratando de um grupo de atletas amadores, o treinamento psicológico aliado ao treinamento físico pode interferir de uma forma muito positiva, ou seja, a influência desses aspectos psicológicos está muito presente na relação dos praticantes com a modalidade. Em sua pesquisa, a autora constatou que os principais

pontos ligados especificamente à adesão à corrida são representados por preocupação com a saúde, convívio social, cuidados com o corpo, praticidade da modalidade, e algum tipo de influência da educação física escolar. Já no tocante aos aspectos que interferem na decisão de continuar a praticar a corrida regularmente (aderência), foram citados: bem-estar psicológico e físico, praticidade da modalidade, cuidados com a saúde, metas e desafios, convívio social, maturidade e a existência de lesões (representando uma possibilidade de se conhecer, respeitar os próprios limites e treinar melhor).

- ADESÃO E ADERÊNCIA EM SITUAÇÕES RELATIVAS A DOENÇAS

Um motivo relacionado à prática de atividades físicas que apareceu muito no levantamento bibliográfico foi a prática ligada à prevenção e tratamento de doenças crônicas (Kovacs Sant'anna, De Almeida, Louzada Petito & Rivero De Gutierrez, 2010). O câncer de mama é um exemplo disso. As modalidades terapêuticas são várias, porém a cirurgia quase sempre está presente nos casos, haja vista que quando não está presente o caráter decisivo e não conservador – mastectomia ou retirada da mama – pode ter, em contrapartida, caráter conservador, quando o intuito é de prevenção. Com isso, quando ocorrem as intervenções cirúrgicas, o pós-operatório geralmente é bastante doloroso e pode vir acompanhado de complicações como linfedema, dor, parestesias, diminuição da força muscular e redução da amplitude de movimento (ADM) do membro envolvido. Por esse motivo, é de extrema importância a adesão dessas pacientes a exercícios após intervenções cirúrgicas, pois eles ajudam na recuperação da mobilidade e amplitude de movimentos, prevenindo ou minimizando a atrofia de músculos e limitações articulares, e na tentativa de redução do surgimento de linfedema (Kovacs Sant'anna et al, 2010).

Outro exemplo é o tratamento de hemodiálise aliado a exercícios aeróbicos. A aderência foi maior dos adultos de idade mais avançada em relação aos mais novos, mas, no geral, os pacientes apresentam uma boa aderência ao exercício. Uma implicação da prática de exercícios na população geral e em populações de pacientes portadores de doenças crônicas relaciona-se à melhora de parâmetros cardiovasculares, ganho na qualidade de vida e aumento da sobrevida. Considerando-se que a população de pacientes renais crônicos apresenta elevados índices de óbitos por doenças cardiovasculares, o estímulo à prática de exercícios se justificaria com base na redução desses eventos e na melhora da qualidade de vida (Reboredo, 2011).

Ainda fazendo uma referência ao exercício aeróbico – que apareceu diversas vezes em nossas buscas – existem outros tratamentos de doenças relacionados à necessidade dessa prática. Segundo Pitta (2006), pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica estável não praticam a recomendação – advinda das diretrizes de saúde pública – mínima de 30 minutos diários de atividade física, em velocidade moderada. Esta atitude pode contribuir para aumentar a sobrevida destes indivíduos em todas as faixas etárias.

Segundo Pozena e Cunha (2009), o sedentarismo é um grande fator de risco para doenças crônicas não-transmissíveis, como hipertensão, diabetes do tipo 2, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose e alguns tipos de câncer. Santos e Knijnik (2006) também abordam a importância da prática do exercício em pessoas com doenças crônicas.

Os autores afirmam que a atividade física praticada de maneira correta pode trazer benefícios físicos, psicológicos e sociais, o que contribuirá com uma melhora nas funções físicas e cognitivas, reduzindo os riscos desse tipo de doença. Corroboram esta ideia Truccolo, Maduro e Feijó (2008), citando Araujo (2005), ao afirmarem que, tanto pelo seu efeito agudo como crônico, o exercício físico aeróbico apresenta uma relação inversa ao efeito das doenças crônicas.

Após ter sido realizado o estudo bibliográfico e tendo como base os resultados obtidos, apesar da dificuldade encontrada no que tange à diferenciação mais aprofundada entre adesão e aderência ao exercício, ficou clara esta distinção. Estaria a adesão atrelada ao ingresso do indivíduo ao exercício e, a aderência, por sua vez, estaria mais ligada à permanência no exercício. No entanto, trata-se de um ponto que por vezes não está claro em alguns textos utilizados, podendo gerar confusão no leitor.

Ainda com base nos resultados encontrados, de um modo geral, ficou clara a ligação entre a busca de saúde física e mental e os motivos que levam uma pessoa a iniciar e permanecer no exercício. A socialização foi um aspecto que apareceu como incentivador para a aderência, tanto na musculação, quanto na dança e na corrida de rua, já a falta de tempo predominou como sendo um fator de dificuldade no que concerne tanto à adesão quanto à aderência.

Entendemos ainda que os processos de adesão e aderência se dão, algumas vezes, apenas por estética. Contudo, estes processos podem ocorrer também, em contextos bastante específicos, como prevenção e tratamento de doenças. Ambos os resultados apontam para a possibilidade de estudos posteriores com foco nestas questões.

Conclusão

Propomo-nos, com o presente trabalho, a trazer uma discussão ainda pouco abordada na literatura. Fizemos uma busca geral acerca do tema adesão e aderência ao exercício, levando em consideração - na fase adulta - todos os motivos que apareceram e os exercícios relacionados. Conseguimos realizar um estudo bibliográfico que trouxesse o tema de forma mais ampla, uma vez que haviam apenas estudos mais específicos, com ênfase em determinados esportes e não sobre o tema de uma forma geral.

A adesão e aderência ao exercício são conceitos que estão relacionados e um depende do outro, haja vista que não há aderência sem que haja, inicialmente a adesão. Esse é um dos motivos pelos quais os profissionais encontram dificuldade para prescrever um tratamento que inclua atividade física. Muitos são os motivos dados como desculpa pelos indivíduos para que não iniciem um programa de atividade física. Na maioria dos resultados da busca realizada, a adesão aparece como sendo mais difícil do que a aderência, pelo fato de que, uma vez iniciado o exercício, com a percepção dos resultados obtidos pelo indivíduo, a aderência torna-se mais fácil.

Como discutido neste estudo, são muitas as variáveis que afetam os processos de adesão e aderência ao exercício. Em uma sociedade altamente influenciada pela mídia, muitos são os apelos para a saída do sedentarismo. No entanto, trata-se de uma questão que não se resolve

apenas por reconhecer a importância do exercício na promoção de saúde e bem-estar, mas com a necessidade de se compreender as relações que cada indivíduo estabelece com o exercício que pratica.

Concluimos também que seria interessante que fossem realizadas mais pesquisas nessa área, pois percebemos que ainda existem poucos trabalhos, fato este que dificultou a coleta de material, principalmente no que concerne à psicologia do exercício. Trata-se de um tema ainda pouco explorado no Brasil.

Acrescentamos ainda, a importância da presença do psicólogo do esporte e do exercício, uma vez que ele pode ser um grande facilitador dos processos de adesão e aderência, proporcionando a conscientização dos praticantes a respeito dos limites de cada um, além de também trabalhar questões como motivação e metas. Trata-se de um profissional fundamental em equipes multidisciplinares, auxiliando na promoção de saúde do praticante de qualquer atividade física.

Referências

Acevedo, E. (2012). *The Oxford Handbook of exercise psychology*. New York: Oxford University Press.

de Carvalho, Y. M. (1992). *O mito atividade física/saúde*. Dissertação de Mestrado em Educação Física – UNICAMP.

Cozac, J. R. (2003). *Com a cabeça na ponta da chuteira: ensaios sobre a psicologia do esporte*. São Paulo: Annablume.

Dishman, R. K. & Buckworth, J. (1997). *Adherence to physical activity*. Taylor & Francis.

Fuhrmann, I. V. D. (2008). "Uma coreografia coletiva": predisposições e razões para o ingresso na escola de dança. *Atos de Pesquisa em Educação*, 3(3), 521-531.

Kovacs Sant'Anna, D., De Almeida, V., Louzada Petito, E., & Rivero De Gutiérrez, M. G. (2010). Adesão à prática de exercícios para reabilitação funcional de mulheres com câncer de mama: revisão de literatura. *Cienc. enferm*, 16(1), 97-104.

Marcellino, N. C. (2003). Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, Brasília, 11(2), 49-54.

Pereira, G. B. (1996). *Ginástica de academia: potência de ser e equilíbrio pessoal*. Dissertação de Mestrado em Educação Física – Universidade Gama Filho.

Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Lucas, S., Decramer, M., & Gosselink, R. (2006). Possíveis consequências de não se atingir a mínima atividade física diária recomendada em pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica estável. *J BrasPneumol*, 32(4), 301-8.

Pozena, R., & Cunha, N. F. D. S. (2009). Projeto. *Saúde Soc*, 18(supl. 1), 52-56.

Reboredo, M. D. M., Faria, R. D. S., Portes, L. H., Mol, C. G., Pinheiro, B. D.

- V., & Paula, R. B. D. (2011). Aerobic exercise during hemodialysis: report of five years experience. *Fisioterapia em Movimento*, 24(2), 239-246.
- Rother, E. (2009). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paul Enferm.* 20 (2).
- Rubio, K. (1999). A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 19(3), 60-69.
- Rubio, K. (2000). *Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção*. Casa do Psicólogo.
- Saba, F. (2001). *Aderência*. Editora Manole Ltda.
- Santos, S. C., & Knijnik, J. D. K. J. D. (2006). Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5(1), 23-34.
- Salles-Costa, R., Heilborn, M. L., Werneck, G. L., Faerstein, E. & Lopes, C. S. (2003). Gênero e prática de atividade física de lazer. *Cad. Saúde Pública*, 19(Sup2), S325-S333.
- Tahara, A. K., Schwartz, G. M., & Silva, K. A. (2003). Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira de Ciência e movimento*, 11(4), 7-12.
- Telles, T.C.B. (2013). Contribuições da psicologia do esporte em atletas de MMA de alto rendimento. In: J. Cozac (2013). *Psicologia do esporte: atleta e ser humano em ação*. São Paulo. Editora Roca.
- Toneli, P. D. (2007). *Dança de salão: instrumento para a qualidade de vida no trabalho*. Fema-Fundação Educacional do Município de Assis. Imesa-Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis. Coordenadoria da área de Ciências Gerenciais. Assis-2007. Disponível em <http://www.dancadesalao.com/agenda/DS_InstrumentoparaaQualidadedeVidanoTrabalho.pdf> Acesso em 20 Set. 2013
- Truccolo, A. B., Maduro, P. A., & Feijó, E. A. (2008). Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. *Motriz*, Rio Claro, 14(2), 108-114.
- Vigarello, G. (2012). Treinar. In A. Corbin; J. Courtine & G. Vigarello (orgs.) (2012). *História do corpo: as mutações do olhar: o século XX*. Petrópolis: RJ, Vozes.
- Volkman, R.R.M. (2013). *Um estudo dos fatores de adesão e aderência de corredores de rua. Trabalho de Conclusão de Curso – Especialização em Psicologia do Esporte*. São Paulo: Instituto Sedes Sapientiae.
- Weinberg, R.S, Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed