

AVALIAÇÃO DE MUDANÇAS NO NÍVEL DE MOTIVAÇÃO DE PARTICIPANTES DO PROGRAMA SAÚDE EM MOVIMENTO: UMA VARIAÇÃO DE ATIVIDADES TORNA A PRÁTICA MAIS CHAMATIVA? (PROGRAMA SAÚDE EM MOVIMENTO, IEFES.2012.PG.0976)

XXV Encontro de Extensão

Andre Alves Maia, Antônio Dennis Sousa de Araújo, Cyntia Emanuelle Souza Lima, Carlos Eduardo de Melo Alves Coelho, Diana de Menezes Alves, Carlos Alberto da Silva

Introdução/Justificativa: O Programa Saúde em Movimento, funciona no Instituto de Educação Física e Esportes da UFC, e oferece práticas de atividades físicas para idosos, pessoas com cardiopatias, hipertensão arterial e dislipidemia. Anteriormente ao ano de 2016, já eram ofertados os serviços de acompanhamento da pressão arterial e frequência cardíaca, direcionamentos de exercícios aeróbicos e, em seguida, ginástica localizada. Atualmente, é oportunizado aos integrantes do projeto, além das práticas anteriores, aulas de hidroginástica e de musculação no sistema de circuit training. O exercício físico, como é sabido, tem benefícios para a saúde física das pessoas, além disto, projetos como estes promovem uma excelente interação social, e criação de bons vínculos entre a comunidade e a universidade. **Objetivo:** Avaliar mudanças no nível de motivação dos participantes do Programa Saúde em Movimento, após serem adicionadas as atividades de hidroginástica e musculação. **Metodologia:** Este trabalho tratou-se de uma pesquisa descritiva, tempo transversal. Um questionário contendo uma escala de motivação foi criada e aplicada para os participantes do programa que estavam no programa anteriormente as inclusões das novas atividades. Um total de 28 indivíduos respondeu o questionário voluntariamente e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. **Resultados:** A maioria do grupo (75%) eram mulheres, e o grupo tinha idade média de $59,96 \pm 10,20$ anos, e tempo médio como participante do projeto de $49,61 \pm 16,99$ meses. Unanimemente a resposta a escala de motivação foi de que o grupo estava muito mais motivado com a maior variedade de atividades do programa. **Conclusão:** A inclusão de hidroginástica e treinamento resistido em circuit training, no quadro de atividades do projeto, foram bem recebidas pelo grupo que já fazia parte do projeto, levando-os a estarem mais motivados, fato importante para que mantenham a continuidade e assiduidade da prática de exercícios físicos.

Palavras-chave: Motivação. Exercício físico. Grupos especiais.