

# **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.