

BUSCAR NA MOTIVAÇÃO UMA FORMA DE INSTITUIR A ATIVIDADE FÍSICA NA ROTINA DAS PESSOAS POR MEIO DE GRUPOS DE APOIO

English Title: SEARCH IN MOTIVATION A WAY TO INSTITUTE PHYSICAL ACTIVITY IN PEOPLE'S ROUTINE THROUGH SUPPORT GROUPS

[doi>10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p18a32](https://doi.org/10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p18a32)

LIMA, Wanessa Leles Cruvinel

RESUMO: O número de obesos em todo mundo vem aumento assustadoramente e o sedentarismo é uma das causas. Esse trabalho tem como objetivo o planejar uma mentoria semanal em grupo, a qual será executada por meio da plataforma digital Google Meet. Justifica a pesquisa, o fato de que foi identificada uma dificuldade de indivíduos criarem o hábito e instituírem a atividade física na rotina do dia a dia. A falta de tempo, de incentivo e de motivação são as principais barreiras encontradas. Tendo em vista esse problema, foi proposta uma intervenção em grupo, no formato de mentoria, com duração de 04 (quatro) meses, em que os participantes poderão compartilhar suas experiências e dificuldades durante os encontros semanais, bem como participar de palestras com profissional da área de educação física. No final do experimento, espera-se que todos tenham entendido que o fator motivacional tem uma grande relevância para mantê-los focados dentro do projeto de instituir a atividade física como parte de sua rotina. A aplicação desse trabalho vai contribuir para que as pessoas procurem uma forma de se manterem motivados a se exercitarem, pois, esse novo estilo de vida diminui significativamente os riscos à saúde relacionados a obesidade, contribuindo também com o controle e perda de peso, diminuição da ansiedade, e com a melhora da autoestima.

PALAVRA-CHAVE: Motivação, exercício físico, mentoria em grupo

ABSTRACT: The number of obese people around the world is increasing alarmingly and a sedentary lifestyle is one of the causes. This work aims to plan a weekly group mentoring, which will be carried out through the Google Meet digital platform. The research justifies the fact that it was identified a difficulty for individuals to create the habit and institute physical activity in their daily routine.. The lack of time, incentive and motivation are the main barriers encountered. In view of this problem, a group intervention was proposed, in the mentoring format, lasting 04 (four) months, in which participants will be able to share their experiences and difficulties during the weekly meetings, as well as participate in lectures with a professional from the physical education area. At the end of the experiment, it is expected that everyone has understood that the motivational factor has a great relevance to keep them focused within the project of instituting physical activity as part of their routine. The application of this work will help people look for a way to stay motivated to exercise, as this new lifestyle significantly reduces the health risks related to obesity, also contributing to weight control and loss, decreased anxiety. and improved self-esteem.

KEYWORDS: Motivation, physical exercise, group mentoring

1. INTRODUÇÃO

1.1. Fundamentação teórica

A obesidade é uma pandemia e, anualmente, mata mais de 04 milhões de pessoas ao redor o mundo, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde). Trata-se de um distúrbio que tem como característica o acúmulo excessivo de gordura corporal e, por isso, é considerada um fator de risco para várias doenças, como, por exemplo, o diabetes tipo 2, podendo ser ainda mais grave, quando associada ao sedentarismo.

O exercício físico é um aliado nesse enfrentamento, por auxiliar positivamente as vias metabólicas da glicose (KONG *et al.*, 2021). Sua incidência na infância e na adolescência vem aumentando rapidamente, tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento, já alcançando o *status* de pandemia.

A prática da atividade física está diretamente relacionada com o fator motivacional, e essa motivação para a realização (MYERS, 2017), foi definida pelo psicólogo Henry Murray, como sendo um desejo de realização significativo, de dominar habilidades ou ideias, de controlar e alcançar um alto padrão.

Assim, graças à persistência e avidez pelo desafio, as pessoas motivadas para a realização fazem mais. Na literatura encontramos vários autores que mencionam a motivação como um ponto de partida para a ação. Myers (2017) também cita Duckworth e Seligman, os quais têm um nome para essa dedicação apaixonada a um objetivo ambicioso em longo prazo: determinação. “Se você quiser ter uma boa aparência perante milhares, terá que trabalhar mais que milhares perante ninguém”.

A motivação é, portanto, um impulso que faz com que as pessoas ajam com o objetivo de alcançar seus projetos e, neste sentido, será amplamente abordada nessa intervenção, como uma aliada à prática de exercício físico.

Segundo pesquisas publicadas em todo o mundo, o crescimento do número de obesos entre jovens vem aumentando exponencialmente, e tem maior frequência quando associado ao sedentarismo. O modelo logístico múltiplo, aplicado em uma pesquisa realizada por Abbes *et al.* (2010), mostrou haver uma associação entre a obesidade e as variáveis do sedentarismo. Segundo essa pesquisa, o adolescente obeso apresenta um risco maior de desenvolver doenças crônicas, como também sérios prejuízos nos relacionamentos sociais desencadeados pelo estigma da obesidade.

O estilo de vida que a população vem levando, com atividades nada saudáveis, incluindo a falta de atividades físicas e o aumento do sedentarismo, está fortemente relacionado à manutenção da obesidade.

Segundo Abbes *et al.* (2010), apesar da obesidade na adolescência hoje ser considerada um problema de saúde pública, poucas ações estão sendo feitas para diminuir o impacto disso para os futuros adultos, assim como faltam pesquisas que incluam o sedentarismo como variável estudada, conjuntamente com outras variáveis metabólicas e clínicas.

Nessa mesma pesquisa, foi constatado que a análise de risco para obesidade entre jovens sedentários, foi de 64,4%, comparado com outros grupos.

No escore da pesquisa, foi identificado gradiente de relação entre o sedentarismo e os desvios metabólicos e clínicos, o qual mostrou grande relevância, pois esses indivíduos estariam mais sujeitos aos riscos e, portanto, necessitando de maior assistência. Esse risco determinado pelo sedentarismo é tão importante quanto os demais riscos metabólicos e clínicos, especialmente se analisados isoladamente.

É relevante ressaltar a importância de pesquisas como essas, que identificam o sedentarismo como um dos fatores da obesidade, pois, a partir disso, ações não invasivas, que não incluem risco ao indivíduo, podem ser feitas, diferente de outras ações voltadas às questões clínicas e metabólicas.

Segundo Abbes *et al.* (2010), o estímulo ao aumento da atividade física entre os adolescentes precisa ser trabalhado como medida de saúde pública, para assim conseguir reverter esse quadro. Porém, além de ações voltadas à prática de atividade física, também deve ser estimulado a mudança do estilo de vida.

Já, Benavene *et al.* (2018), identificou as dificuldades e motivações para o exercício físico em mulheres idosas. Desse estudo, foram extraídas 03 grandes categorias: representações ideológicas do exercício físico; interferências; e, motivação para a atividade física.

Alguns fatores interferem na percepção do que seja se exercitar de verdade, como foi relatado em algumas das participantes, que supunham como prática de atividade física as tarefas domésticas. Outras relataram a necessidade de se manterem ativas, por não se sentirem mais interessantes ou se sentirem inválidas, com vários complexos relacionados ao avanço da idade.

Segundo Benavene *et al.* (2018), existe muita desconfiança e limitações do corpo dessas mulheres com a percepção do mau estado de saúde. Algumas das mulheres manifestaram uma má percepção do seu estado de saúde, que gerava, conseqüentemente, desconfiança para a prática de atividade física, fazendo com que duvidassem da resposta do seu corpo e da sua flexibilidade.

As mulheres nessa etapa da vida percebem uma certa incapacidade em se manterem ativas, decorrente do processo de envelhecimento. Quando há ações voltadas a encorajar essas mulheres a se manterem ativas em benefício próprio, diminui esse sentimento de incapacidade gerado com o avanço da idade. Os benefícios da atividade física se estendem a todas as áreas da saúde.

Segundo a mesma pesquisa, além desses fatores relacionados, a necessidade de se relacionar, também constitui um papel importante no incentivo à prática de atividade física, pois fortalece uma rede de apoio e as relações já estabelecidas. Esse acompanhamento é muito importante e contribui para que barreiras à prática da atividade não aconteçam, pois é uma motivação a mais.

Ficam claros os benefícios na dimensão físico e mental das participantes, identificando-se vantagens na dimensão social, atuando como

uma motivação para iniciar a prática de atividade física como para mantê-la. As participantes destacaram, entre outras coisas, o sentimento de liberdade e autonomia nessa fase da vida, oriundo da prática do exercício físico.

Reck *et al.* (2017) analisaram evidências científicas sobre as barreiras para a prática de atividade física, presentes no lazer da população brasileira. Este estudo incluiu relato de 62.678 indivíduos, entre 10 e 90 anos. Segundo a pesquisa, as barreiras mais reportadas para a prática de atividade física entre os adolescentes, foi a falta de companhia e, conseqüentemente, de motivação. Fatores climáticos em algumas regiões do país, falta de apoio entre familiares e amigos e falta de acesso a locais adequados para a prática de atividade física também aparecem como fatores. Já, entre os adultos, a falta de motivação e a falta de tempo foram as barreiras mais citadas. Entre os idosos, os fatores que levam à não prática de atividade física, são mais relacionados às limitações físicas, aos diagnósticos de doenças e à motivação.

Segundo Reck *et al.* (2017), programas que estimulam a prática de atividade física precisam levar em conta a questão da faixa etária, pois, as barreiras se dão em diferentes situações.

Curiosamente, nesse mesmo estudo, foi constatado que existem, além de barreiras entre as idades, também entre os sexos dos participantes. Entre os jovens, as meninas relataram mais barreiras relacionadas à motivação e preguiça em se exercitar do que os meninos.

Entre os adultos, as mulheres também relataram grandes barreiras em relação aos homens, principalmente no que diz respeito à motivação, companhia e falta de segurança, diferentemente dos homens, que relataram com maior frequência, falta de tempo e aspectos sociais e estruturais.

Já, nos idosos, a falta de motivação foi relatada com maior frequência entre os homens, tido como principal barreira para a prática de atividade física, diferentemente das mulheres, que relataram como principais barreiras, questões relacionadas às limitações físicas, presença de doenças, falta de companhia e falta de segurança.

Outro estudo de Legnani *et al.* (2011) identificou fatores motivacionais associados à prática de atividade física, em 63 estudantes universitários, entre 20 e 30 anos. Os fatores motivacionais mais importantes relatados na pesquisa, foram a prevenção de doenças, prazer e bem-estar, e condição física. A atividade física constitui fator determinante para a manutenção da saúde, independentemente de idade ou gênero.

Complementando essa pesquisa, Legnani *et al.* (2011) destacam os principais fatores motivacionais relacionados à prática de atividade física, em estudantes universitários, quais sejam: a prevenção de doenças; o controle do peso corporal e da aparência física, que são definidos como fatores extrínsecos (aspectos sociais); e o controle do estresse, do prazer e bem-estar, que são considerados fatores intrínsecos (aspectos físicos, emocionais e biológicos).

Segundo os autores (LEGNANI *et al.*, 2011), embora seja consistente a importância da prática de exercício físico para a saúde individual, tem-se constatado que a quantidade de pessoas que optam por essa prática ainda é bem reduzida. Essa quantidade reduzida de indivíduos está alicerçada no campo motivacional, porque, para que haja um comprometimento em logo

prazo e manutenção das atividades físicas, é crucial que haja envolvimento no campo motivacional.

Na literatura, há referências, tais como as já citadas anteriormente, que avaliaram a aderência e as barreiras à prática da atividade física em jovens, bem como seus benefícios. Entretanto, esse mesmo estudo teve como objetivo identificar os principais fatores motivacionais relacionados à prática de exercício físico.

A maioria dos jovens estudados disseram que até iniciam a atividade física, porém, a abandonam por questões relacionadas à falta de tempo para se dedicar aos estudos e ao trabalho e, em função disso, reduzem o tempo livre e de lazer.

Segundo Legnani *et al.* (2011), mesmo que a prática de exercício físico seja mediada por fatores sociais, ambientais, acredita-se que fatores psicológicos sejam preponderantes para a manutenção desse comportamento e, nesse contexto, a motivação parece ser o fator mais importante para que as pessoas continuem a se exercitar regularmente.

Dentre os estudantes avaliados, os fatores motivacionais destacados por eles como mais importantes para a prática do exercício físico, são: prevenção de doenças; condição física; controle do estresse; manutenção do peso corporal; prazer; e, bem-estar.

Nesse mesmo estudo também foi analisado a questão motivacional entre os gêneros onde as mulheres disseram que se exercitam para manter o peso corporal e para perder peso, sobretudo pela valorização do corpo magro da sociedade atual. Essa afirmação pode ser confirmada pelo elevado score médio apresentado pelas mulheres selecionadas para o estudo como fator motivacional o controle de peso. O estudo destacou também, a importância do fator motivacional na prática de atividades físicas, e considerou os principais aspectos motivacionais assim como as diferenças entre sexos como fator importante, podendo contribuir com o grau de motivação desses indivíduos quanto a participação em programas de atividades físicas.

Diante de tudo que foi levantado através de pesquisas, vemos que a questão motivacional é um fator crucial para a manutenção da prática de atividade física, abrangendo desde jovens até idosos, independentemente do gênero e, encontrar uma forma de manter esses indivíduos motivados é a estratégia mais adequada.

Rodrigues *et al.* (2021) pesquisaram o comportamento de pessoas que estavam motivados e se mantendo na prática de atividade física, por meio do divertimento e do lazer. Segundo este estudo, esses efeitos indiretos da associação do lazer ao exercício, desempenham um papel crucial na persistência, passando a ser uma saída para mantê-los motivados em longo prazo e, assim, mudar os antigos hábitos sedentários para um estilo de vida mais saudável e, conseqüentemente, gerando bem-estar.

Clear (2009) destaca uma forma comum de manter-se motivado, que nada mais é do que a repetição, ou seja, a consolidação de um hábito. O hábito se caracteriza pela repetição e, a única forma de fazer progresso, é dar pequenos passos.

A partir do momento que o indivíduo entende a necessidade da atividade física para a manutenção da sua saúde física e mental, e encontra uma motivação para fazê-la, precisa entender que essa semente de um novo estilo de vida é uma minúscula decisão. Segundo Clear (2009), criar hábitos duradouros é esquecer resultados em curto prazo, pois as pessoas fazem pequenas mudanças e não conseguem ver um resultado tangível e logo param.

O exercício físico é um grande aliado para amenizar questões relacionadas à obesidade e, conseqüentemente, as doenças crônicas resultantes do acúmulo de gordura, porém, existem muitas barreiras para a conscientização da população sobre a sua necessidade.

Todos esses estudos relacionados apontam a falta de motivação como um fator importante no êxito de iniciar e continuar um projeto de atividade física, portanto, ações que promovam a atividade física como lazer, que possa incentivar e colaborar para que o indivíduo sinta vontade de começar e não parar, é uma ótima opção, que apresenta excelentes resultados, além é claro, de ser uma intervenção não invasiva e que gera vários outros benefícios, como a sensação de bem-estar, a diminuição da ansiedade e o aumento da autoestima.

1.2. Descrição da situação problemática

O problema abordado nesse projeto está relacionado ao número assustador de obesos em todo mundo. Esse problema está ocorrendo de forma muito rápida, provavelmente devido à grande exposição à alimentos processados, os quais vêm aliados a um alto teor de gordura e de açúcar, e quando é associado ao sedentarismo característico da população do século XXI, é contexto que pode impactar ainda mais negativamente os indivíduos de todas as idades.

Esse problema ocorre devido à falta de projetos que incentivem a prática de atividade física, informações e conhecimento acerca dos alimentos que consumimos e falta de informações claras nos rótulos dos produtos. Esses fatores contribuem significativamente para o aumento do número de obesos em todo mundo e esses dados vem crescendo ano após ano.

A atividade física é, além de muito prazerosa, por liberar hormônios responsáveis pelo nosso bem-estar, uma aliada potente nessa luta contra a obesidade, pois, se feita de forma regular, ajuda na prevenção de doenças, acúmulo de peso, como também na perda de peso nos processos de emagrecimento e na reeducação alimentar. Fazer com que as pessoas se sintam diariamente motivadas a se exercitar e tenham conhecimento de como uma alimentação equilibrada pode auxiliá-la na manutenção e perda de peso são sem dúvida um grande desafio, mas com toda certeza, uma saída para melhorar a saúde de toda uma geração que não encontra mais um tempo destinado a “se cuidar”.

1.3. Hipóteses diagnósticas

Em decorrência da necessidade e até do excesso de trabalho, o tempo da maioria das pessoas foi ficando escasso para as outras atividades, como, por exemplo, encontrar um tempo durante o dia para se exercitar. As possíveis causas desse problema podem estar relacionadas ao consumismo, a falta de tempo e, claro, de motivação. É sempre mais fácil optar por ficar 01 hora a mais na cama do que acordar 01 hora mais cedo para ir à academia, como também é sempre a melhor opção chegar em casa depois de um dia de trabalho e se jogar no sofá, para terminar de assistir a série interminável da Netflix, se beneficiando de um pedido de comida pronta (e, na maioria das vezes, processada) pelo *iFood*, do que tirar um tempinho para fazer uma caminhada. Encontrar uma motivação para mudar os maus hábitos desses indivíduos e instituir outros novos como a prática de exercício regular é o caminho!

1.4. Justificativa

A diferença de idade verificável dentre a população, faz com que a motivação se equacione em diferentes níveis, haja vista que, em adultos, por exemplo, a falta de tempo é o fator principal, diferentemente dos jovens, público que já faz parte do grande número de obesos em todo mundo, e que, na maioria das vezes, atribuem a falta de motivação, por não ter apoio de amigos e familiares ou até mesmo, por não ter acesso à informação.

Devemos fazer com que toda a população desde crianças e jovens, até os adultos e idosos, se conscientizem e busquem maneiras de se motivarem para uma mudança de hábitos, relacionados à necessidade de uma alimentação equilibrada e da prática de atividade física regular, pois, isso poderá beneficiar toda uma geração, diminuindo o surgimento de doenças, melhorando a autoestima e promovendo a saúde física e mental.

Tirar um tempo para a atividade física regular, certamente auxiliará esses indivíduos, independentemente da idade, então, encontrar maneiras de motivá-los com o direcionamento da faixa etária específica, pode mudar esse cenário, porque tudo que gera motivação tem uma chance maior de persistir, e manter-se motivado faz com que não se perca o interesse.

A relevância de um projeto que vise buscar mais qualidade de vida para a população, além de poder impactar diretamente o sistema de saúde diminuindo o número de internações decorrentes de doenças provocadas pela obesidade, pode melhorar várias questões emocionais, diminuindo a ansiedade gerada pela necessidade de emagrecer a qualquer custo, pois tem uma relação direta com sentir-se bem, com o “se aceitar”, como também questões relacionadas a autoestima que nada mais é do que a qualidade de quem se valoriza e passa confiança em seus atos e julgamentos.

2. OBJETIVO

2.1. Objetivo geral

Identificar questões que possam mudar alguns hábitos nocivos relacionados ao sedentarismo, incentivando as pessoas a iniciar e continuar no seu propósito de ter uma vida mais saudável, eliminando o excesso de peso, utilizando os benefícios da prática da atividade física regular como um grande aliado e, para que isso aconteça, esses indivíduos devem se manter motivados.

2.2. Objetivos específicos

Desenvolver ações que possam incentivar crianças, jovens, adultos e até idosos a compreender a importância, a necessidade e os benefícios da atividade física no nosso dia a dia.

Planejar e monitorar ações que possam mantê-los motivados a seguir com essa prática, não só para um projeto de emagrecimento e combate à obesidade, como também, para levá-lo consigo durante toda a vida.

3. MÉTODO

3.1. Participantes/Instituição/Público-alvo

Os participantes serão alguns dos alunos que fizeram ou estão fazendo o método de emagrecimento “De Dentro pra Fora”, que consiste em despertar as pessoas para uma vida mais saudável, a partir de uma mudança de identidade e conseqüentemente uma mudança de hábitos, a começar pela necessidade da prática regular de atividade física, que é onde se encontra a maior dificuldade dos alunos, pois a motivação se mostra bastante presente no início, entretanto, se perde em poucas semanas o que compromete muito a evolução do projeto.

Esses alunos possuem idades que variam entre 14 e 70 anos e todos tem acesso à informação, portanto essa questão da resistência em se exercitar é mais uma questão cultural do que fisiológica. Todos eles encontraram um certo grau de dificuldade de manter o ritmo de atividade física sugerido dentro do método, por variadas razões, mas principalmente por questões relacionadas a falta de motivação.

O método “De Dentro pra Fora” foi criado com o intuito de despertar mudança nas pessoas que estão na sua zona de conforto esperando um milagre que possa mudar a realidade que se encontram, ou seja, o excesso de peso, a falta de motivação para se exercitar, se alimentar corretamente e buscar ajuda psicológica para tratar transtornos relacionados a compulsão alimentar. Esse método foi desenvolvido a partir de uma experiência real de mudança relacionado a experiências vividas ao longo de décadas por um

indivíduo, que encontrou o equilíbrio a partir dessas pequenas mudanças oriundas da motivação.

Desde que o método começou a ser colocado em prática através de cursos ministrados dentro da plataforma do *Hotmart*, já conseguiu mudar a vida de dezenas de indivíduos que encontraram uma nova forma de se relacionar com a comida e, conseqüentemente, com seu corpo fazendo da atividade física um grande aliado para a vida. Foram convidados 06 alunos para participar dessa intervenção, são eles: M.F., 41 anos, pedagoga; P.G., 15 anos, estudante; G.A., 28 anos, radialista; R.S., 38 anos, apresentador de TV; J.B., 35 anos, cartorária; T.V., 59 anos, do lar.

3.2. Planejamento de atividades

Essa intervenção terá como objetivo motivar pessoas em grupos de mentoria para a prática de atividade física diária, através de reuniões semanais de acompanhamento previamente estipuladas, palestras, no período de 04 (quatro) meses em que a troca de experiências, o monitoramento e o compartilhamento da evolução, assim como das dificuldades de cada um, serão conjuntamente discutidos.

3.3. Materiais utilizados

Todos os encontros acontecerão através da plataforma do *Google Meet*, momento em que cada participante poderá acessar, usando seu computador ou celular. Durante os encontros, os participantes utilizarão o *chat* da plataforma ou a câmera de vídeo para interagirem. O Facebook também servirá como alternativa para a interação, onde os indivíduos poderão compartilhar suas conquistas e dificuldades, postando fotos, alimentação saudável e textos motivacionais.

As anotações serão feitas individualmente e cada participante poderá ter sua caderneta de observações para assim poder acompanhar sua evolução.

3.4. Cronograma de atividades

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO																	
Atividades	maio/22				junho/22				julho/22				agosto/22				
	dias	4	11	18	25	3	10	17	24	7	14	21	28	4	11	18	25
Encontro de abertura																	
Palestra com educador físico convidado																	
Buscar uma motivação "o que te motiva"?																	
Qual é seu maior obstáculo?																	
Início das atividades físicas																	
Encontros semanais pelo Google Meet																	
Resultados do 1º mês																	
Resultados do 2º mês																	
Resultados do 3º mês																	
Resultados do 4º mês																	
Encontro de encerramento																	

4. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

4.1. Breve retomada do projeto e descrição do processo de intervenção

A hipótese diagnóstica levantada está inteiramente ligada ao fator motivacional, pois todas as pesquisas apontam que fatores, tanto externos (como clima, falta de segurança) quanto fatores internos (necessidade de se encaixar em padrões, busca por mais qualidade de vida, dentre outros) estão diretamente ligados à motivação.

Se o indivíduo começa um projeto de se manter ativo e o clima não contribui, não tendo um local adequado para tal atividade, ele não se sentirá motivado a encontrar uma alternativa para continuar. Se o local onde a prática de atividade física sugerida não oferece segurança, pode ser um fator desestimulante, que pode gerar desistência, devendo incentivá-los a procurar um outro local que seja adequado e não simplesmente desistir.

Se não houver uma gestão do pouco tempo livre da maioria das pessoas atualmente, esses indivíduos não vão encontrar um horário na sua rotina, a ser destinado à prática de atividade física, logo, motivar a sacrificar alguns minutos antes do trabalho seria uma alternativa, assim como deixar de assistir um episódio de uma série no final do dia.

Para avaliar essa hipótese, será criado um grupo de apoio monitorado, com o intuito de incentivar a rotina de atividade física como uma forma de bem-estar, condição em que esses indivíduos que não se sentem motivados, por não terem apoio em casa ou entre amigos, possa encontrar motivação.

A apresentação da proposta poderá ocorrer via palestras e encontros regulares, presenciais ou em plataformas digitais. Dados da OMS e de estudos científicos, apontam que a atividade física é uma forma de prevenção de doenças, alívio do estresse, ansiedade, manutenção do peso corporal, perda de peso e bem-estar, o que, conseqüentemente, pode gerar motivação nesses indivíduos a se manterem ativos.

Tendo em vista tudo que foi realizado no diagnóstico, se propõe uma intervenção para a avaliação e verificação dessas hipóteses, as quais se darão em forma de encontros semanais, com duração de 02 horas, em formato de roda de conversa e trocas de experiências, no formato *on-line*, momento em que as demandas e fatores relacionados com a falta de motivação serão debatidos e alinhados, a partir da realidade de cada indivíduo, baseado nos conhecimentos adquiridos no curso de neurociências.

Após a aplicação a avaliação diagnóstica, será proposta a criação de encontros semanais em formato de mentorias em grupo, e cada passo da intervenção será minuciosamente seguido por um cronograma, com a duração de 04 meses. Nesse cronograma, será proposto um roteiro de encontros semanais, com datas e horários previamente estipulados, para que cada indivíduo possa se organizar e não deixar que a falta de tempo sabote esses encontros.

A partir desse cronograma, se dará início aos encontros, que ocorrerão na plataforma do Google Meet, onde cada indivíduo poderá participar pelo *chat* ou fazendo as discussões por áudio e vídeo.

Spina & Bellode (2021) acompanharam dezenas de alunos do curso de medicina, em um experimento sobre mentorias em grupo, e perceberam a dificuldade de reunir pessoas com suas demandas e compromissos. Entretanto, os encontros em grupo são uma forma de estabelecer conexões em diferentes temas e experiências e, neste sentido, notaram que a diversidade permitiu discussões estimulantes entre os participantes.

O programa Eureka, de Secchi & Vieira (2021), afirmam que programas de mentorias pequenos ou informais, podem ter um excelente resultado, se aplicado de forma adequada e, assim, se torna uma ferramenta eficiente. Esse é o intuito da intervenção via mentorias em grupo, isto é, dividir e estimular experiências, para que cada um encontre uma forma de se motivar.

No primeiro encontro se dará a apresentação de cada indivíduo e suas respectivas demandas ou dificuldades em fazer atividade física. Nesse primeiro encontro, que será a abertura, um profissional da área de educação física, E.S., 36 anos, falará sobre seus benefícios para a saúde física e mental.

Logo após a palestra, será proposto que cada participante se apresente e compartilhe sua história, assim como também será sugerido que todos se pesem mensalmente e façam as anotações em sua caderneta de acompanhamento, para ter um parâmetro ao final do experimento, podendo, dessa forma, verificar se de fato foi eliminado peso com essa nova rotina de treinos, o que passa a ser um fator motivacional a mais.

O segundo encontro será na semana seguinte, assim como todos os outros se darão, ou seja, semanalmente. Nesse momento, cada participante será questionado sobre algo que o motiva e, a partir desse achado, direcionará o seu foco para se manter no projeto. Nesse mesmo encontro, será discutido o que atrapalha cada um a se manter na rotina de exercícios, ou seja, seus sabotadores e, logo em seguida, no mesmo dia, será dada a largada para o início das atividades físicas, dentro dos dias e horários determinados e escolhidos por cada participante, desde que não seja inferior a uma rotina de 03 vezes por semana.

Na terceira semana, os participantes farão uma roda de conversa compartilhando seus resultados.

A quarta semana será a última do primeiro mês e, assim como nos próximos 03 meses, a última semana será considerada o dia de resultados, situação em que cada participante trará para a roda de conversa seus resultados, tais como peso, por exemplo, assim como, o quanto estão se comprometendo dentro do que está sendo proposto, ou seja, se estão cumprindo a rotina de exercícios buscando se alimentar melhor e, por fim e não menos importante, falar sobre os obstáculos e se ainda persistem.

Durante os próximos 03 meses, o cronograma se dará da mesma forma. Nisso, os participantes poderão compartilhar suas conquistas como também seus desafios junto ao grupo fechado criado no Facebook, mandando fotos, se exercitando, conhecendo e experimentando novos alimentos e compartilhando seu novo estilo de vida.

Toda semana, durante os encontros, cada participante trará para debater em grupo as suas dificuldades daquela semana como, por exemplo, o caso de alguém não ter conseguido cumprir o cronograma de treinos, para que possa ser feito os devidos ajustes, como também suas conquistas, e isso se dará em cada encontro, até a última semana do experimento. A intenção é a de que os indivíduos atuem ativamente no grupo do Facebook, pois é uma forma de motivar os outros integrantes do grupo.

A partir do segundo mês, caso algum indivíduo não esteja conseguindo se manter na rotina de exercícios ou não encontre uma forma efetiva de se manter motivado, será proposta uma avaliação médica, para analisar algum fator fisiológico ou psicológico que possa estar atrapalhando o executante a desenvolver o projeto proposto.

Caso seja necessário, esses indivíduos receberão uma mentoria personalizada, com uma frequência reduzida, ou seja, 02 vezes por semana, para que, assim, consiga estar atuante dentro do projeto e encontre seu propósito sem nenhuma perda.

Por fim, após o período de 04 meses, será feito o encontro de encerramento, momento em que cada participante trará para o grupo os benefícios com a nova rotina, as dificuldades encontradas, os desafios, as superações e a perda de peso, pois serão orientados a verificar esse dado novamente.

4.2. Resultados esperados a partir da intervenção

A partir dessa intervenção, espera-se um resultado significativo de mudança no estilo de vida de cada indivíduo, pois a motivação é um dos fatores mais importantes para a manutenção da atividade física, segundo Legnani *et al.* (2011).

A sensação de bem-estar gerada por essa motivação em grupo, poderá manter esses indivíduos no objetivo, pois o intuito dos encontros de mentorias é exatamente esse, influenciar o grupo todo, assim como Secchi & Vieira (2021) afirmam em seu estudo, que programas de mentorias têm um excelente resultado e se torna uma ferramenta eficiente, e essa diversidade de experiências entre os participantes, permite discussões estimulantes segundo Spina & Bellode (2021).

Diante disso será proposto o acompanhamento de mentoria semanal em grupo, com duração de 04 meses. Foi realizado um estudo semelhante por Rodrigues *et al.* (2021), no qual os efeitos indiretos da associação do lazer e o exercício, desempenham um papel crucial na persistência, e passa a ser uma saída para mantê-los motivados. É importante ressaltar, que essa intervenção não busca engessar os participantes, pois como relacionados anteriormente eles possuem idades e gêneros diferentes e em outras intervenções realizadas como de Legnani *et al.* (2011), foi comprovado que o fator motivacional muda, de acordo com a idade e gênero, então, essa adequação e incentivo de cada um procurar o que realmente os motiva é muito importante para o sucesso da intervenção.

Espera-se também que a partir dessa intervenção, os indivíduos entendam que existe uma associação direta entre obesidade e o sedentarismo e, como divulgado pela OMS, esse número vem aumentando assustadoramente em todo o mundo e, segundo a pesquisa de Abbes *et al.* (2010), pessoas obesas apresentam um risco maior de desenvolver doenças crônicas.

Dentro do cronograma sugerido na intervenção que será de 04 meses, cada participante poderá encontrar o suporte e apoio em grupo para que a atividade física passe a ser algo inserido na rotina e com os resultados positivos alcançados possa ser uma motivação para que se leve esse novo estilo de vida para a vida toda.

4.3. Considerações finais

O número de obesos vem aumentando assustadoramente em todo mundo, e vários fatores vem contribuindo com esses dados como: a falta de informação; o consumo exagerado de alimentos processados; e o sedentarismo.

Esse trabalho teve como objetivo o planejamento de uma mentoria em grupo, pois foi identificada uma dificuldade de indivíduos instituírem a atividade física como um estilo de vida saudável e com inúmeros benefícios. Dentre os fatores mais relevantes, estão a falta de tempo, a falta de incentivo de outras pessoas e a falta de motivação que são os maiores sabotadores das pessoas.

Tendo em vista esse problema, foi proposta uma intervenção com duração de 04 meses, em que um grupo, com idades e gêneros diferentes, os quais poderão compartilhar suas experiências e dificuldades, recebendo todo apoio de mentoria, através de palestras e encontros semanais, com uma troca de experiências entre os participantes.

No final do experimento, espera-se que todos tenham entendido e aprendido o quanto estar motivado pode mantê-los focados em seus projetos, nesse caso, na rotina de atividade física, como parte do seu dia a dia.

A aplicação desse trabalho vai contribuir para que mais e mais pessoas possam buscar qualidade de vida, diminuindo riscos à saúde relacionados à obesidade, diminuição da ansiedade, melhora da autoestima e, conseqüentemente, uma vida com propósito e pertencimento, pois, se sentir motivado, ativo e feliz é o que faz a caminhada valer a pena.

REFERÊNCIAS

ABBES, Priscila Trapp; LAVRADOR, Maria Silvia Ferrari; ESCRIVÃO, Maria Arlete Meil Schimith; TADDEI, José Augusto de Aguiar Carrazedo. Sedentarismo e variáveis clínico-metabólicas associadas à obesidade em adolescente. *Rev. de Nutrição, Campinas*, v. 24, n. 4, p. 529-238, jul./ago. 2011.

ALBIERO, Marília Sobral. Obesidade: uma pandemia que atinge mais de 2 bilhões de pessoas no mundo. *Veja Saúde – Medicina*, 04 mar. 2022. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/obesidade-uma-pandemia/>. Acesso em: 22 mar. 2022.

BENAVENTE, Yolanda López; SÁNCHEZ, José Arnau; SÁNCHEZ, Tania Ros; CEREZUELA, María Beatriz Lidón; NOGUEIRA, Araceli Serrano; ABELLÁN, María Dolores Medina. Dificuldades e motivações para o exercício físico em mulheres idosas. *Rev. Latino-Americana de Enfermagem*, v. 26, e2989, 2018.

CLEAR, James. *Hábitos Atômicos*. 1. ed. Rio de Janeiro: Alta Books, 2019.

KONG, Ningning; YANG, Guantong; WANG, Lixia; LI, Yang. Exercícios Calistênicos para intervir na obesidade e diabetes em pessoas de meia idade. *Rev. Bras. Med. Esporte*, v. 28, n. 2, 2022.

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos; GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Elto; BARBOSA FILHO, Valter Cordeiro; CAMPOS, Wagner de. Fatores motivacionais associados a prática em exercícios físicos em estudantes universitários. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 761-772, jul./set. 2011.

MYERS, David G.; DEWALL, C. Nathan. *Psicologia*. 11. ed. São Paulo: LTC, 2017.

RECH, Cassiano Ricardo; CAMARGO, Edina Maria de; ARAUJO, Pablo Antonio Bertasso de; LOCH, Mathias Roberto; REIS, Rodrigo Siqueira. Barreiras percebidas para a prática de atividade física no lazer da população brasileira. *Rev. Bras. Med. Esporte*, v. 24, n. 04, 2018.

RODRIGUES, Filipe; TEIXEIRA, Diogo; MACEDO, Rita; NEIVA, Henrique; CID, Luís; MONTEIRO, Diogo. O papel do divertimento e das determinantes motivacionais na persistência da prática de exercício físico. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, supl. 3, p. 5303-5313, 2021.

SECCHI, Luciana Antunes de Almeida; VIEIRA Bruno Alba. Eureka: um programa de mentoria de alunos de medicina com engajamento e alta adesão. *Rev. Brasileira de Educação Médica*, Brasília, v. 45, sup. 1, e123, 2021.

SPINA, Fabiana Verardino; BELLODI, Patrícia Lacerda. Pelo buraco da fechadura – estudo etnográfico de um grupo de mentoria na escola médica. *Rev. Brasileira de Educação Médica*, v. 45, sup.1, e121, 2021.