



## ADERÊNCIA DE MULHERES A UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Fernanda dos Santos Neri (UEL), Beatriz Simões Galera (UEL), Erick Henrique Pereira Eches (UEL), Letícia Trindade Cyrino (UEL), Crivaldo Gomes Cardoso Júnior (UEL) (UEM)  
Londrina, Paraná, Brasil  
[nanda\\_nery3@hotmail.com](mailto:nanda_nery3@hotmail.com)

**Introdução:** A inserção do profissional de educação física na atenção básica de saúde tem sido cada vez mais relevante, principalmente devido ao grande apelo à prática de atividade física, porém pouco se sabe como tem sido a aderência da população à esses programas de intervenção. **Objetivo:** Descrever a aderência de mulheres a um programa de atividade física em uma Unidade Básica de Saúde. **Metodologia:** O programa foi composto por atividade de caminhada (CAM) 3x semana; e fortalecimento muscular (FM) 2x semana, ambos com duração de 1 hora por sessão, durante 24 semanas. A amostra se deu por demanda espontânea, e participaram (pelo menos em uma sessão) da CAM 65 mulheres, e do FM 46 mulheres, com idade entre 10 e 68 anos. Ao final de cada de sessão, foi realizado o registro da frequência das participantes. Os dados foram tabulados no programa Excel versão 2013. Para aderência (%) usou-se: o total individual atingido (soma de todas as sessões comparecidas) / total esperado (soma de todas as sessões oferecidas) x 100, e para aderência geral foi realizada a média de todas as participantes. **Resultados:** O total esperado para a atividade de CAM era de 60 sessões, e para o FM era de 44 sessões. A variação individual de aderência para a CAM foi de 2 a 72% (aderência média de  $21 \pm 20\%$ ). Quando estratificada por blocos de quatro semanas (SEM), encontrou-se uma aderência estável em todos os meses (SEM 1-4= 20%; SEM 4-8= 21%; SEM 8-12= 21%; SEM 12-16= 20%; SEM 16-20= 15%; SEM 20-24= 20%). Analogamente, para o FM a variação individual de aderência foi de 2 a 55% (aderência média de  $16 \pm 17\%$ ) e também se manteve baixa quando estratificada por blocos semanais (SEM 1-4=15%; SEM 4-8= 7%; SEM 8-12= 23%; SEM 12-16= 19%; SEM 16-20= 13%; SEM 20-24= 18%). **Conclusão:** A aderência geral ao programa de atividade física foi baixa. Estratégias que aumentem estes índices devem ser desenvolvidas para promoção da atividade física e saúde em níveis epidemiológicos.

**Palavras-chave:** aderência; atividade física; saúde da mulher.