

FATORES DE ADESÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE NO ADULTO

Jairo Abimaél Ribeiro Fernandes¹; Maíra do Nascimento Siqueira²; Luar José de Oliveira Silva Maia Rodrigues Pires³; Emerson Ramos⁴; Leandro Riccioni Sammarco^{5,6}

¹ Centro Universitário UFBRA. (jairoabimaelsjc@gmail.com).

² Centro Universitário UFBRA. (mayh.ns@gmail.com).

³ Centro Universitário UFBRA. (oluaroliveira@gmail.com).

⁴ Centro Universitário UFBRA. (emerson.amts@icloud.com).

⁵ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. (leandrosammarco@ufrj.br).

⁶ Centro Universitário UFBRA. (leandro.sammarco@aprimorar.com.br).

Resumo: A crescente da obesidade e de comorbidades associadas criam a necessidade urgente de intervenções não farmacológicas eficazes, sendo o Exercício Físico o pilar central para a melhora do estado inflamatório crônico e alteração substancial da composição corporal e saúde cardiometabólica no adulto. Contudo, o sucesso dessas intervenções é frequentemente comprometido pelas elevadas taxas de abandono precoce, tornando necessário compreender os mecanismos psicossociais e estruturais que sustentam a continuidade da prática de atividades físicas no público adulto. Esta revisão bibliográfica buscou identificar e analisar os fatores determinantes da adesão ao exercício físico para a saúde e condicionamento, com foco nas barreiras e na influência do suporte social como elemento facilitador da manutenção do hábito da prática do Exercício Físico. A metodologia buscou nas bases de dados SciSpace, PubMed e Google Scholar, revisões sistemáticas e meta-análises publicadas entre 2021 e 2025 que investigaram a eficácia e a adesão ao treinamento aeróbico, de resistência e intervalado de alta intensidade (HIIT) em jovens adultos com sobrepeso e comorbidades. Os resultados obtidos revelam uma estrutura multifatorial de influência, onde as barreiras intrínsecas, tais como a baixa percepção de autoeficácia, o desconforto físico imediato, a falta de motivação intrínseca e barreiras psicológicas ligadas à autoimagem corporal negativa, desempenham um papel impeditivo primário. Paralelamente, barreiras extrínsecas como a escassez de tempo devido a demandas laborais exaustivas, custos elevados de mensalidades e a ausência de espaços públicos seguros e adequadamente equipados para a prática esportiva favorecem o comportamento sedentário. O suporte social demonstrou ser um dos preditores mais significativos da manutenção da prática, evidenciando que o engajamento de familiares, a aprovação de pares e a supervisão do professor de Educação Física qualificado criam um ambiente de reforço positivo que diminui significativamente as desistências. Notavelmente, embora modalidades como o HIIT demonstrem superioridade em marcadores metabólicos e redução de gordura visceral em curto prazo, sua alta exigência física pode atuar como uma barreira adicional para indivíduos sedentários, exigindo estratégias específicas de adaptação pedagógica. Conclui-se que o profissional de Educação Física deve transcender a prescrição técnica de cargas, adotando uma postura de gestor de comportamento e mediador social. As estratégias sugeridas incluem o estabelecimento de metas realistas e escalonáveis, a implementação de treinos em grupo

para fortalecer vínculos de pertencimento e a educação contínua do aluno sobre os benefícios sistêmicos da atividade física. A eliminação de barreiras através da personalização da carga e da seleção de exercícios que respeitem as preferências individuais é fundamental para a transição de um regime de treino adequado para um estilo de vida ativo e resiliente frente às pressões do cotidiano contemporâneo.

Palavras-chave: Adesão ao exercício; Obesidade; Suporte social.

ADHERENCE FACTORS TO PHYSICAL EXERCISE FOR HEALTH IN ADULTS

Jairo Abimaél Ribeiro Fernandes¹; Maíra do Nascimento Siqueira²; Luar José de Oliveira Silva Maia Rodrigues Pires³; Emerson Ramos⁴; Leandro Riccioni Sammarco^{5,6}

¹ Centro Universitário UFBRA. (jairoabimaelsjc@gmail.com).

² Centro Universitário UFBRA. (mayh.ns@gmail.com).

³ Centro Universitário UFBRA. (oluaroliveira@gmail.com).

⁴ Centro Universitário UFBRA. (emerson.amts@icloud.com).

⁵ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. (leandrosammarco@ufrj.br).

⁶ Centro Universitário UFBRA. (leandro.sammarco@aprimorar.com.br).

Abstract: The increasing prevalence of obesity and its associated comorbidities creates an urgent need for effective non-pharmacological interventions, with physical exercise standing for the central pillar for improving chronic inflammatory status and promoting substantial changes in body composition and cardiometabolic health in adults. However, the success of these interventions is often compromised by high rates of early dropout, making it necessary to understand the psychosocial and structural mechanisms that sustain long-term adherence to physical activity among adults. This bibliographic review aimed to show and analyze the determinants of adherence to physical exercise for health and conditioning, focusing on barriers and on the influence of social support as a facilitating element in supporting the habit of physical exercise practice. The method involved searches in the SciSpace, PubMed, and Google Scholar databases for systematic reviews and meta-analyses published between 2021 and 2025 that investigated the effectiveness and adherence to aerobic, resistance, and high-intensity interval training (HIIT) in young adults with overweight and comorbidities. The results reveal a multifactorial structure of influence in which intrinsic barriers, such as low perceived self-efficacy, immediate physical discomfort, lack of intrinsic motivation, and psychological barriers related to negative body image, play a primary inhibitory role. In parallel, extrinsic barriers, such as lack of time due to demanding work schedules, high membership costs, and the absence of safe and adequately equipped public spaces for sports practice, contribute to sedentary behavior. Social support proved to be one of the most significant predictors of sustained practice, showing that family engagement, peer

approval, and supervision by a qualified physical education professional create an environment of positive reinforcement that significantly reduces dropout rates. Notably, although modalities such as HIIT demonstrate superiority in metabolic markers and visceral fat reduction in the short term, their high physical demand may function as an added barrier for sedentary individuals, requiring specific pedagogical adaptation strategies. It is concluded that the physical education professional must transcend the mere technical prescription of training loads and adopt the role of a behavior manager and social mediator. Suggested strategies include the establishment of realistic and progressive goals, the implementation of group training sessions to strengthen the sense of belonging, and the continuous education of participants about the systemic benefits of physical activity. The removal of barriers through individualized load prescription and the choice of exercises that respect personal preferences is fundamental for the transition from an adequate training program to an active and resilient lifestyle in the face of contemporary daily pressures.

Keywords: Exercise adherence; Obesity; Social support.