

Relato de experiência

Desafio 21 dias: projeto de atividade física entre acadêmicos de medicina e população geral

21 days challenge: physical activity project among medical academics and the general population

Desafío de 21 días: proyecto de actividad física entre estudiantes de medicina y la población general

RESUMO

Este artigo relata a experiência do "Desafio de 21 dias", promovido pela Liga Acadêmica de Medicina do Esporte e Nutrologia do Centro Universitário de Pato Branco, visando combater o sedentarismo e incentivar a prática de atividade física. Utilizando um método descritivo e qualitativo, este relato descreve o projeto realizado virtualmente no segundo semestre de 2023, com a participação de 90 pessoas. Durante 21 dias, os participantes comprovaram a prática diária de atividades físicas enviando fotos pelas redes sociais. Ao final, 31 participantes completaram o desafio e concorreram a prêmios como consultorias de personal trainer e kits de suplementação. Assim, o projeto evidenciou que estímulos como premiações podem motivar a adoção de hábitos saudáveis, gerando um impacto positivo na rotina dos participantes.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Atividade física. Saúde.

Abstract

This article reports on the experience of the "21-Day Challenge," promoted by the Academic League of Sports Medicine and Nutrition at the Centro Universitário de Pato Branco, aiming to combat sedentary lifestyles and encourage physical activity. Using a descriptive and qualitative method, this report describes the project carried out virtually in the second half of 2023, with the participation of 90 people. For 21 days, participants proved their daily exercise routines by sending photos via social media. In the end, 31 participants completed the challenge and competed for prizes such as personal trainer consultations and

AUTORES

Ana Carolina Pichetti¹
ORCID:0009-0000-7829-8693
E-mail: anatpichetti@gmail.com

Amanda Janaina Latreille¹
ORCID: 0009-0003-3898-7664

Gabriela Paula Vidor¹
ORCID: 0009-0005-6638-9543

Julia Kottwitz de Lima¹
ORCID: 0009-0001-2506-4268

Larissa Cristina Castgna Pivetta¹
ORCID: 0009-0004-1285-5652

Luiza Menegaz¹
ORCID: 0009-0002-7812-8912

Sarah Biondo¹
ORCID: 0009-0004-8451-2683

Raissa Vivian¹
ORCID: 0009-0001-9378-4793

¹Centro Universitário de Pato Branco, Paraná.

supplementation kits. Thus, the project showed that incentives like prizes can motivate the adoption of healthy habits, generating a positive impact on the participants' routines.

Keywords: Health. Health Education. Physical activity.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é definida como um conjunto de ações que engloba os movimentos voluntários do organismo, demandando um consumo de energia superior ao estado de descanso. Essa prática favorece interações sociais, revelando-se fundamental para o completo desenvolvimento humano. Recomenda-se sua incorporação em todas as etapas da vida, em diferentes situações, seja no lazer, durante deslocamentos, no ambiente profissional ou acadêmico, bem como nas atividades domésticas^{1,2}.

A atividade física é de suma importância para a promoção da saúde. Contribui para um bom funcionamento do organismo, promovendo o fortalecimento muscular, redução no nível de estresse e sintomas de ansiedade, melhora a qualidade do sono, melhora a aprendizagem, reduz sintomas depressivos, previne e diminui a mortalidade por doenças crônicas como obesidade, hipertensão e diabetes, melhora a força, equilíbrio e flexibilidade, proporciona a socialização e a convivência, aumenta a expectativa e qualidade de vida do indivíduo que a prática³.

A falta de atividade física regular desencadeia vários problemas na saúde como um todo, levando a uma alta taxa de sedentarismo mundial segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS)³. O sedentarismo está relacionado a um aumento do risco de doenças cardiovasculares, da obesidade, da diabetes e de uma piora na qualidade de vida. Por isso, é necessário o estímulo à prática regular de atividades físicas.

Com isso, o desafio de 21 dias foi criado com o objetivo de promover a prática de atividade física em um período de 21 dias, visando a integração entre a comunidade e os acadêmicos de medicina. O desafio teve como meta combater o sedentarismo e estimular a adoção de um novo hábito para a melhoria da saúde da população. Foi incentivado aos participantes por meio de premiações, aqueles que realizassem as atividades propostas estariam concorrendo a prêmios e bonificações.

OBJETIVOS

Relatar a experiência da aplicação do projeto de extensão “Desafio de 21 dias”, voltado para acadêmicos de medicina e população em geral, da Liga Acadêmica de Medicina do Esporte e Nutrologia (LAMEN), de forma a documentar a forma como o desafio foi planejado, organizado e executado.

Destacar a importância da prática de atividades físicas diárias, visando a saúde e bem estar geral.

MÉTODOS

Este trabalho é um método descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência acerca do projeto de extensão “Desafio de 21 dias” realizado pela Liga Acadêmica de Medicina do Esporte e Nutrologia (LAMEN) do Centro Universitário de Pato Branco. O desafio ocorreu no segundo semestre de 2023, de forma virtual em redes sociais, estruturado como uma intervenção de seis semanas, compreendendo a realização de atividades físicas diárias, adaptados às capacidades e vontades individuais dos participantes. Ainda, o projeto de extensão contou, no total, com a participação de 90 pessoas, entre acadêmicos de medicina e membros da comunidade em geral. Os participantes foram convidados através da divulgação do projeto nas redes sociais como Whatsapp e Instagram. Obteve-se o auxílio dos patrocinadores através de contato direto e via mensagens, com empresas da cidade, como loja de suplementos, academias e profissionais conhecidos da diretoria da liga acadêmica, como nutricionistas e personal trainer.

Diante de um relato de experiência, neste trabalho não houve a necessidade de submissão ao comitê de ética. Além disso, não houve conflitos de interesse por parte dos autores.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O autocuidado e a prática constante de atividades físicas são um desafio diário para a população em geral. Nesse sentido, existem pontos que somatizam os mesmos desafios e estão diretamente relacionados ao período do ano em que se encontram. Por conseguinte, quando se leva em consideração pontos como: término do ano letivo, período de férias coletivas e festividades associadas, observa-se que uma grande porcentagem das pessoas cessa suas

atividades rotineiras e, como consequência, as atividades físicas que costumam, ou não, realizar².

Atualmente, sabe-se da importância da prática diária dessas atividades – como, por exemplo: caminhadas, corridas, prática esporádica de esportes, musculação, etc; tal qual dos benefícios que estão intrinsecamente correlacionados: melhora da qualidade de vida, prevenção e controle de obesidade, disposição, melhora da ansiedade, humor, sono e prevenção de doenças crônicas¹.

Por esses e outros motivos, a Organização Mundial da Saúde (OMS)³ recomenda para adultos a prática de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade. Isto posto, com o objetivo de incentivar a prática constante de atividade física, melhorar a qualidade de vida e realizar a manutenção da saúde física e mental durante o período de férias coletivas, a Liga Acadêmica de Medicina do Esporte e Nutrologia (LAMEN), propôs um desafio de 21 dias de atividade física ininterruptos.

Dessa forma, os participantes do desafio foram recrutados principalmente através de publicações nas redes sociais, com o objetivo de alcançar pessoas interessadas em cuidar da saúde durante as férias. A proposta era atrair não apenas estudantes, mas qualquer pessoa que estivesse buscando um desafio para se manter ativa e focada nesse período. As campanhas foram planejadas para mostrar que o desafio era acessível a todos, independentemente da idade ou rotina, incentivando um ambiente acolhedor e motivador para quem quisesse se desafiar por 21 dias para a conquista de hábitos saudáveis.

Dessarte, o desafio consistiu na comprovação – por meio de fotos – da realização de atividades físicas em qualquer modalidade entre os dias dois e vinte e três de dezembro de dois mil e vinte e três. A comprovação foi enviada no aplicativo “Telegram” (todos os dias) e, também, dez publicações no Instagram com a marcação da LAMEN e dos patrocinadores. Os participantes, desse modo, adaptaram atividades condizentes com suas respectivas rotinas, preferências e limitações. De um simples abdominal dentro de casa até campeonatos de esportes individuais e coletivos.

Em vista disso, como forma de gratificação e incentivo, a diretoria da LAMEN buscou patrocínios alinhados com os propósitos do desafio, que visavam o desenvolvimento da

atividade física e a promoção da saúde. Os patrocinadores foram cuidadosamente selecionados pela diretoria da liga com base na afinidade de seus produtos e serviços com os objetivos do desafio, garantindo que os prêmios oferecidos reforçassem o compromisso com um estilo de vida saudável. Assim, foram obtidos patrocínios de consultorias online de personal trainers e nutricionistas, fornecimento de marmitas fitness e kits de suplementação. Os prêmios foram distribuídos para o primeiro, segundo e terceiro lugar, com a única diferença sendo o tempo durante o qual cada premiado será agraciado com os serviços ou produtos oferecidos.

No final do desafio, 31 pessoas cumpriram com as regras propostas pela diretoria da liga acadêmica – realizaram 21 dias de atividade física e comprovaram em ambas as redes sociais. Portanto, houve um expressivo engajamento do desafio por parte de acadêmicos, professores e a população em geral.

Durante as semanas do desafio, houve variações no comprometimento dos participantes devido a fatores como festividades de fim de ano, trabalho e viagens. No entanto, alguns participantes, mesmo com esses compromissos, se dedicaram ao máximo para realizar as atividades possíveis e completar o desafio. Após vinte e um dias de análise e acompanhamento, ficou evidente que aqueles que se mantiveram dedicados, mesmo com as adversidades, foram os que conseguiram cumprir o desafio na íntegra.

Desde o primeiro dia do desafio, obteve-se um grande engajamento – em torno de noventa participantes na primeira semana, com uma queda relativa dos colaboradores ao longo dos dias (trinta e um participantes ao final do desafio proposto). Portanto, percebe-se que a prática de atividade física é, sem dúvidas, um misto de pretensão, anseio e, principalmente, disciplina para contornar os contratempos do cotidiano e a indisposição que rodeiam a população em geral.

CONCLUSÃO

Com o atual trabalho, foi possível perceber que, mesmo com inúmeras dificuldades por conta de festividades e viagens, grande parte do grupo seguiu firme no desafio e foi capaz de reproduzir na própria rotina um hábito que antes não era prioridade: a atividade física.

Além disso, notou-se que, com o estímulo certo, os indivíduos passam a incorporar o desafio e de fato implementá-lo na sua vida. No caso do presente trabalho, o estímulo foram os prêmios, que de certa forma incentivam ainda mais o participante a seguir no processo de conquistar uma vida mais saudável.

Ademais, observou-se que, o fato de os participantes diariamente compartilharem seus relatos, acabou gerando uma motivação maior em todos os integrantes do grupo, o que fez com que todos permanecessem firmes no desafio.

Por fim, pode-se perceber um resultado extremamente positivo a partir do projeto, que segue até hoje trazendo inúmeros benefícios para os participantes e ganhadores do desafio.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2024.
2. Shinn C, Salgado R, Rodrigues D. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: o caso de Portugal. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2020; 25(4):1339-1348. DOI: 10.1590/1413-81232020254.26462019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/bFTR8kYQN3KSqQyhMqKmkKK/#>>. Acesso em: 18 mar. 2024.
3. Organização Mundial de Saúde. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance]. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: <https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2024.