



MOTIVOS QUE JUSTIFICAM A NÃO ADESÃO DE OBESOS UNIVERSITÁRIOS AO EXERCÍCIO FÍSICO

Verônica Bianco Mesquita
Helder Guerra de Resende^{1,2}
Nádia Souza Lima da Silva^{2,3}

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi identificar os motivos que levam os universitários obesos a não praticarem exercícios físicos regularmente. A amostra foi composta por 30 estudantes universitários obesos (20 a 35 anos), de ambos os sexos. O instrumento de coleta de dados foi um questionário composto por perguntas fechadas e os dados foram tratados através de estatística descritiva. A “pouca disposição”, o “não gostar”, a “falta de tempo” e a “falta de companhia” apareceram como principais barreiras para a adesão à prática de exercícios físicos para indivíduos obesos universitários.

Palavras Chaves: Exercícios Físicos; Adesão; Obesos.

ABSTRACT

The aim of this study was to identify the reasons why obese University students not to do physical exercises regularly. The sample consisted of 30 obese university students (20 to 35 years) of both sexes. The data collection instrument was a questionnaire consisting of closed questions and the data were processed using descriptive statistics. The "unwillingness" to "dislike", "lack of time" and "lack of company" appeared as major barriers to adherence to physical exercise for obese university students.

Keywords: Physical Exercise; Adherence; Obese.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue identificar las razones por las cuales los obesos universidad no ejercicio regular. La muestra estuvo constituida por 30 estudiantes obesos (20 a 35 años) de ambos sexos. El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario compuesto por preguntas cerradas y los datos fueron procesados mediante estadística descriptiva. La "falta de voluntad", "no les gusta", "falta de tiempo" y "falta de compañía", apareció como principales obstáculos a la adherencia al ejercicio físico para los estudiantes obesos.



Palabras clave: Ejercicio físico; Adhesión; Obesidad.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade vem aumentando muito entre a população brasileira, em especial, no município do Rio de Janeiro (MELLO, 2004). Segundo Mendonça e Anjos (2004), existem dois aspectos diretamente ligados a esse aumento: um é o aumento do fornecimento de energia pela dieta e o outro é a redução da atividade física, configurando um estilo de vida ocidental contemporâneo. Nesse sentido, a prática regular de exercícios físicos torna-se fundamental para o controle do peso corporal e para a prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas (FRANCISCHI *et al.*, 2000).

Muito tem se falado na mídia sobre os benefícios da prática planejada e regular de exercícios físicos para a saúde. No entanto, embora seja crescente a difusão sobre tais benefícios, parece existir muitos problemas relacionados com a adesão dos indivíduos aos programas de exercícios físicos, uma vez que estudos revelam que um número muito baixo de pessoas adultas realiza regularmente essa prática (MATSUDO *et al.*, 2002). A baixa adesão aos exercícios físicos parece ser ainda maior em indivíduos obesos (GOMES *et al.*, 2001).

Este cenário motivou a realização da presente pesquisa com o objetivo de identificar as barreiras declaradas pelos atores sociais de modo a justificar a baixa adesão aos exercícios físicos. Tais informações são imprescindíveis para a definição de políticas públicas e de programas de intervenção consequentes. A guisa de delimitação, o presente estudo foi realizado junto a estudantes universitários obesos de uma instituição universitária localizada na zona oeste do município do Rio de Janeiro que declararam não praticar exercícios físicos regularmente.

2. MÉTODO

2.1. Amostra

A amostra foi composta por 30 estudantes obesos matriculados em uma universidade privada localizada na Zona Norte da cidade do Rio de Janeiro, com idade média compreendida entre 20 e 35 anos, de ambos os sexos. A seleção dos indivíduos foi não-probabilística, do tipo acidental (BARBETTA, 2002), considerando que os integrantes e a dimensão da amostra foram constituídas na medida em que os sujeitos eram identificados pelos pesquisadores nos espaços de circulação da instituição pesquisada e aceitaram responder o instrumento de coleta de dados.

2.2. Instrumento de Coleta de Dados

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário de perguntas fechadas (Figura 1), construído especificamente para a realização da presente pesquisa, tendo sido avaliado e validado por especialistas da área.

A validade do questionário foi obtida a partir de uma análise qualitativa, onde os especialistas opinaram sobre a adequação e a clareza das perguntas e respectivas opções, considerando os objetivos e as questões da pesquisa. Para verificar a objetividade do questionário, o mesmo foi aplicado previamente em num grupo de 10 estudantes universitários obesos da mesma instituição, em dois momentos distintos, com intervalo de uma semana. Este procedimento permitiu constatar um percentual de acordo superior a



80% das respostas dadas entre os momentos um e dois, considerando a fórmula de Bellack (BELLACK et al., 1966).

**MOTIVOS QUE INFLUENCIAM A NÃO ADESÃO DE OBESOS
UNIVERSITÁRIOS AO EXERCÍCIO FÍSICO**

CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS

Idade _____ Sexo _____ Peso _____ Altura _____

1. Você pratica exercício físico de forma regular?

- SIM
 NÃO

2. Dentre as opções abaixo relacionadas, escolha as três (3) que você considera mais importantes como motivo para não realizar exercício físico no momento, dando 1 para a mais importante e 3 para a menos importante:

- Não gosto
 Pouca disposição para a prática regular de exercícios físicos
 Saúde debilitada para a prática de exercícios físicos
 Falta de tempo
 Falta de recursos financeiros para praticar exercício físico em academias / clubes
 Falta de espaço público perto de casa adequado para a prática gratuita de exercícios físicos
 Falta de conhecimento para praticar com autonomia meus exercícios físicos
 Falta de companhia
 Tenho vergonha do meu corpo
 Outros _____

2.3. Procedimentos de Coleta de Dados

A coleta de dados ocorreu nas áreas de circulação da universidade, onde eram abordados os sujeitos que visualmente se encontravam dentro do padrão de obesidade.

No primeiro momento da abordagem era perguntado ao sujeito se ele poderia participar de uma pesquisa, sendo informado o objetivo da mesma. No caso da aquiescência, o sujeito respondia se praticava regularmente exercícios físicos. Em seguida, para os que respondiam negativamente esta pergunta, era entregue o questionário juntamente com o termo de consentimento livre esclarecido para que a entrevista pudesse ser realizada, conforme determinações da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde para Pesquisas Envolvendo Seres Humanos. Os sujeitos entrevistados eram orientados a escolher os três principais motivos pelos quais não praticavam regularmente exercícios físicos, numerando-os de 1 a 3 segundo ordem de relevância, além de indicar as variáveis: peso e altura, para determinação do IMC e a idade.

2.3. Análise dos Dados

Os dados foram analisados com base nos percentuais das respostas assinaladas. O uso da estatística descritiva, ainda que tenha limitações inferenciais, mostrou-se adequada para a análise dos resultados, uma vez que se trata de um estudo do tipo descritivo.

3. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS



A Tabela 1 apresenta a caracterização dos sujeitos investigados. Pode ser constatado que a média do IMC foi de $34,6 \pm 3,7$. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2009), essa média coloca os entrevistados no nível de obesidade moderada, que para mulheres é de 29 a 38,9 e para homens de 30 a 39,9.

Tabela 1 – Caracterização dos sujeitos

TOTAL	N		IDADE (ANOS)	IMC
	MAS	FEM		
30	13 43,3%	17 56,7%	$27,9 \pm 4,2$	$34,6 \pm 3,7$

Nota-se ainda que o grupo amostral foi composto por um percentual maior de sujeitos do sexo feminino (56,7%). Uma possível justificativa para esta diferença encontra respaldo em Matsudo et al. (2002), ao afirmarem que mulheres com idades entre 20 e 29 anos tendem a ser mais inativas fisicamente do que homens na mesma faixa de idade.

De acordo com os resultados apresentados na Figura 2, a “Falta de tempo” (30%) foi o primeiro principal motivo indicado pelos sujeitos para justificar a não realização regular de exercícios físicos, seguido daqueles que alegaram “Pouca disposição” (26,7%) para a prática deste tipo de atividade, enquanto que 23,3% dos informantes disseram que “Não gostam” de fazer exercícios físicos.

A “Falta de tempo”, via de regra, aparece nos diferentes estudos similares realizados como um dos principais motivos alegados pelos informantes para justificar a não adesão à prática regular de algum tipo de exercício físico. Segundo Mendonça e Anjos (2004), este motivo pode estar associado ao aumento da jornada de trabalho e ao tempo que esses indivíduos levam para ir e voltar de seus empregos.

Cabe considerar que, a despeito das conquistas trabalhistas de redução da jornada de trabalho, do aumento médio da renda, entre outras conquistas trabalhistas, o Brasil ainda é um país emergente. Estas conquistas ainda não atingiram um patamar de tempo livre das obrigações laborais, familiares, religiosas, escolares, sociais, etc., aliadas às condições financeiras para que este tempo seja dedicado aos interesses culturais do lazer, onde se inclui a prática de exercícios físicos (MELO, ALVES JUNIOR, 2003).

No entanto, deve-se levar em consideração que os motivos referentes à “Pouca disposição” e ao “Não gostar” de praticar exercícios físicos, que juntos abrangem 50% da amostra, podem estar relacionados à questão do elevado IMC, contribuindo, segundo Gomes et al. (2001), para o aumento do sedentarismo. Para Castro (2006), o gosto está voltado à estética e ao prazer que a ação proporciona, isto é, se o indivíduo não se preocupa com o seu corpo e não sente prazer em realizar exercícios físicos, não sentirá gosto nessa prática.

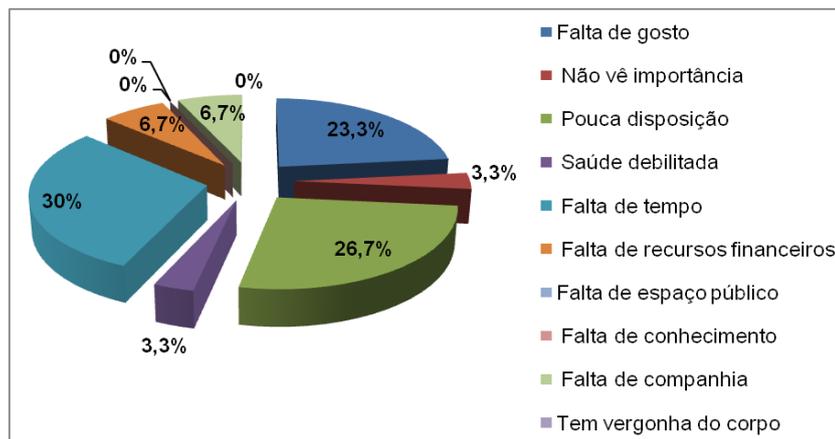


Figura 2 – Motivos indicados como primeiro principal motivo para a não realização de exercícios físicos

Na Figura 3 pode ser visualizado que 30% dos estudantes relataram a “Pouca disposição” como segundo principal motivo para não praticarem exercícios físicos. Em seguida, houve um equilíbrio entre os motivos “Não gosto”, “Falta de recurso financeiro” e “Falta de companhia”, quando foram indicados por 16,7% dos entrevistados. A “Falta de tempo” com um percentual de 10% aparece novamente como um dos principais motivos indicados, sendo agora o segundo motivo mais importante. Com relação à “Falta de disposição” pode-se aventar que isso se deve à questão do sobrepeso e a fatores comportamentais relacionados ao hábito de assistir televisão, usar computador e videogame (ALVES, 2004). Na maioria das vezes, as pessoas com sobrepeso sentem mais prazer em fazer essas atividades do que praticar exercícios físicos.

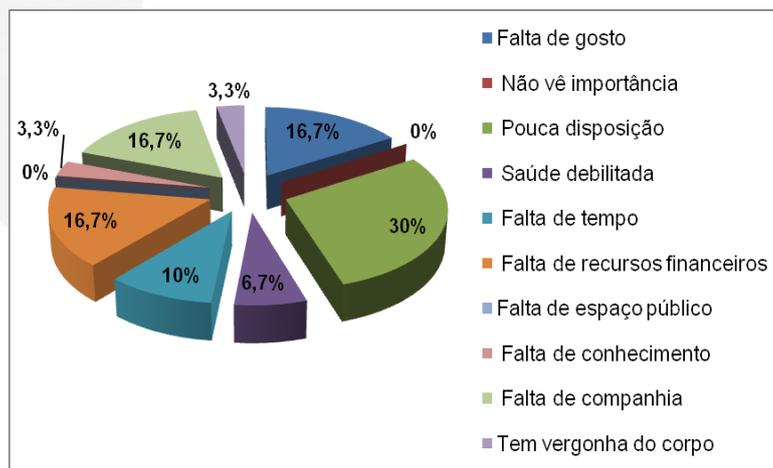


Figura 3 – Motivos indicados como segundo principal motivo para a não prática de exercícios físicos

O motivo “Não gostar” é apontado por 16,7% dos sujeitos investigados como segundo motivo para a não realização de exercícios físicos (Figura 3). Para Lovisolo (1995) este motivo está diretamente ligado ao sentido estético que as pessoas têm do próprio corpo e ao prazer que o exercício proporciona a



elas. Assim, é muito importante fazer com que esses indivíduos comecem a entender o exercício físico como um momento de descontração e de prazer.

A “Falta de recurso financeiro” (Figura 3), apontado como segundo motivo por 16,7% dos sujeitos investigados, pode estar ligado ao pensamento de que exercícios físicos só podem ser realizados em academias ou clubes, pensamento este que pode estar favorecendo o sedentarismo. Sendo assim, o ideal seria fazer com que os indivíduos compreendessem que uma simples caminhada no bairro onde moram pode ser considerada exercício físico e também, que essa simples caminhada pode diminuir e até mesmo prevenir fatores relacionados a doenças cardiovasculares (MATSUDO et al., 2002). As políticas públicas poderiam também investir mais em programas de exercícios físicos em locais públicos, criando condições seguras para que esses indivíduos possam escolher onde e qual atividade irá realizar. Para Castro et al. (2009, 2010) deve haver políticas de ações que criem condições de acesso, diminuindo barreiras e dificuldades, de forma que tornem essas escolhas respeitadas e possíveis de serem concretizadas na prática.

A “Falta de companhia” que também foi apontado como segundo motivo, com 16,7% (Figura 3), pode estar relacionado, segundo Alves (2004), a fatores ambientais/situacionais, como, por exemplo, ao apoio que esses sujeitos têm da família com relação à prática de exercícios físicos. Muitos deles devem conviver com pessoas que não incentivam e não estão dispostas a colaborar com um estilo de vida mais saudável e ativo.

Ainda com relação aos motivos indicados como segundo motivo mais importante para os entrevistados (Figura 3) é importante lembrar que “A falta de tempo” está relacionada às condições de vida que esses indivíduos possuem, como por exemplo, a longa jornada de trabalho, a demora no transporte coletivo e seus afazeres pessoais.

A Figura 4 demonstra que, tanto a “Pouca disposição” quanto a “Falta de companhia” representaram o terceiro principal motivo para a não adesão dos entrevistados aos exercícios físicos, com 26,7%, seguidos de 20% dos que “Não gostam” e 13,3% dos que “Não tem tempo”.

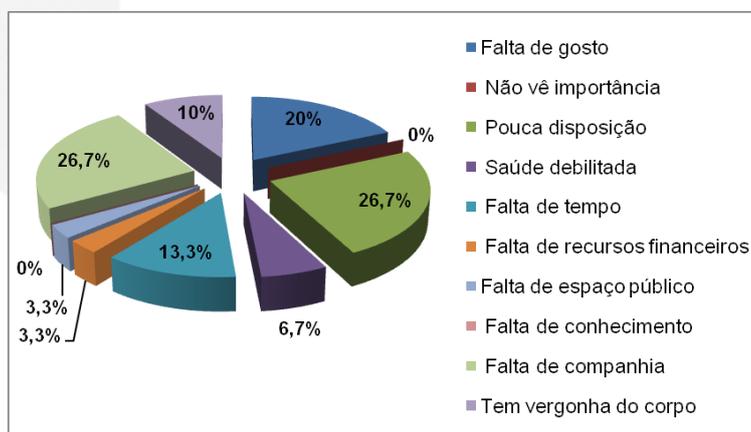


Figura 4 – Motivos indicados como terceiro principal motivo para a não realização de exercícios físicos

Chama-se atenção para o fato de que a falta de companhia está diretamente ligada à motivação. Alves (2004) relata que motivação está relacionada ao motivo, que é uma força interior, isto é, uma intenção que leva as pessoas a fazer ou agir de determinada maneira. Como indivíduos com sobrepeso



não possuem essa motivação, necessitam de um incentivo das pessoas em quem confiam e que não irá julgá-los. Esse apoio, no início, é primordial para que eles se sintam seguros e comecem a encontrar a motivação.

É importante ressaltar que mais uma vez a “Pouca disposição” e a “Falta de gosto” foram citados, e como já relatado, a “Pouca disposição” pode estar relacionada a fatores comportamentais e habituais, enquanto que a “Falta de gosto” pode ter relação direta com a satisfação que o exercício físico proporciona a esses sujeitos (Figura 4).

A Tabela 2 apresenta a soma dos motivos apontados pela amostra estudada para a não adesão aos exercícios físicos. Como pode ser visualizado, o motivo “Pouca disposição” obteve a maior percentual de concordância entre os investigados (83,4%), seguido pela “Falta de gosto” (60%), “Falta de tempo” (53,3%) e “Falta de companhia” (50,1%). Chama-se atenção para o fato de que os dois motivos com maiores percentuais podem estar relacionados entre si; ou seja, a pouca disposição pode influenciar no gosto, bem como a falta de gosto pode fazer com que esses sujeitos tenham pouca disposição (ou nenhuma) para práticas de atividades físicas, tornando-se assim, sedentários.

Na Tabela 2 é possível ainda observar que os motivos “Não vejo importância”, “Falta de espaço” e “Falta de conhecimento” aparecem com apenas 3,3% de indicação, sendo assim, não tiveram relevância neste estudo. Considerando-se estes dados pode-se concluir que os sujeitos entrevistados têm conhecimento da importância da prática regular de exercícios físicos para se ter uma vida saudável e ativa. O fato de os sujeitos da presente pesquisa possuírem conhecimento sobre a importância do exercício físico para a saúde, mas não praticarem algum tipo regularmente, reforça os achados de Castro et al. (2010), de que o reconhecimento pelo indivíduo das vantagens e dos benefícios da prática de exercícios físicos pode ser importante, mas não garante a adesão à esses.



TABELA 2 - PRINCIPAIS MOTIVOS INDICADOS PARA A NÃO REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

MOTIVOS	1º MOTIVO (%)	2º MOTIVO (%)	3º MOTIVO (%)	TOTAL (%)
Não gosto	23,3	16,7	20	60
Não vejo importância	3,3	0	0	3,3
Pouca disposição	26,7	30	26,7	83,4
Saúde debilitada	3,3	6,7	6,7	16,7
Falta de tempo	30	10	13,3	53,3
Falta de recursos financeiros	6,7	16,7	3,3	26,7
Falta de espaço	0	0	3,3	3,3
Falta de conhecimento	0	3,3	0	3,3
Falta de companhia	6,7	16,7	26,7	50,1
Outros	0	3,3	10	13,3

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a análise dos resultados, constatou-se que a “Pouca disposição” foi o principal motivo para a não realização de exercícios físicos. Como já discutido, os fatores comportamentais estão diretamente ligados à falta de disposição, pois na maioria das vezes esses indivíduos preferem ficar em casa assistindo televisão ou passar horas na frente do computador (ALVES, 2004).

Seria muito importante fazer com que essa população começasse a modificar esses comportamentos. Porém, essa não é uma tarefa fácil, pois é muito menos cansativo e mais prazeroso atividades que não exijam esforço físico. Em algumas situações o indivíduo não possui motivação suficiente para isso. O ideal seria fazer com que a família ou os amigos o estimulassem de maneira positiva (ANGELINI, 1973).

Na mesma linha de pensamento, o “não gostar” foi indicado como segundo principal motivo. Para que esses sujeitos comecem a aderir ao exercício físico, eles têm que gostar e sentir prazer nessa prática. Se essa satisfação não ocorrer, provavelmente esse sujeito não realizará exercícios físicos.

Contribuindo para esse aumento do sedentarismo, a “Falta de tempo” para a prática de exercícios físicos também foi indicada como terceiro principal motivo para a não realização dos mesmos. As jornadas de trabalho, na maioria das vezes superiores a seis horas diárias e o tempo de permanência nos transportes urbanos estão modificando a vida dos indivíduos, fazendo com que eles tenham menos tempo para a prática de exercícios físicos e também fiquem com menos disposição para tal (MENDONÇA, ANJOS, 2004). Dessa maneira, a falta de tempo para a prática de exercícios físicos torna um pouco mais



difícil a iniciação ou adesão dos sujeitos a este tipo de prática. No caso dos sujeitos da presente pesquisa, soma-se ainda o fato de os mesmos serem universitários, o que demanda ainda mais tempo para a realização dos compromissos escolares. Em determinados casos, pode até ocorrer de o indivíduo ter vontade de se exercitar, mas, em contrapartida, tem a necessidade de trabalhar e estudar. Sendo assim, fica quase irrelevante insistir para que esses indivíduos pratiquem exercícios físicos.

Muitas pessoas que iniciam a prática de exercícios físicos se evadem por não terem amigos ou familiares lhes fazendo companhia (DISHMAN, 1998). Confirmando essa afirmativa, no presente estudo a “Falta de companhia” foi o quarto motivo mais importante para a não realização de exercícios físicos. Para Alves (2004) isso pode estar ocorrendo devido ao fato de muitas pessoas obesas terem a sua autoestima baixa e necessitarem do estímulo e da companhia de pessoas próximas para se sentirem mais seguras e confiantes.

Por fim, pode-se concluir que fatores internos relacionados à disposição e a falta de gosto, e fatores externos como a falta de tempo e companhia, vêm impossibilitando a prática de exercícios físicos por parte desses indivíduos obesos universitários. Nesse sentido, concordamos com Castro et al. (2009; 2010), que afirmam que a prática de exercícios físicos não deve se constituir em uma imposição, mas, em uma realização possível para indivíduos que, conscientes, possam desejar e optar pela prática de exercícios físicos, objetivados pelos seus próprios valores e interesses.

5. REFERÊNCIA

ANGELINI, A. L. *Motivação humana*. Rio de Janeiro: José Olympio Editora, 1973.

ALVES, M. P. Estudo dos motivos que influenciam os adolescentes a iniciar e a permanecer praticando natação. *Dissertação de Mestrado*. Rio de Janeiro: PPGEF/UGF. 2004.

BARBETTA, P. A. *Estatística aplicada às ciências sociais*. Florianópolis: Ed. UFCS, 2002.

BELLACK, A.; KLIEBARD, H. R.; SMITH, F. *The language of the classroom*. New York, Columbia University Press, 1966.

CASTRO, M. S.; SILVA, N. L.; MONTEIRO, W.; PALMA, A.; RESENDE, H. G. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo serviço Social do Comércio – Brasil. *Motricidade*, v. 6, n. 4, p. 23-33, Set. 2010.

CASTRO, M. S.; MIRANDA, M.; SILVA, N. L.; PALMA, A.; RESENDE, H. G. Motivos de Ingresso nos Programas de Exercícios Físicos Oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – SESC-DF. *Revista Movimento*, v. 15, n. 02, p. 87-102, abril. 2009.

CASTRO, M. S. Motivos que influenciam a adesão à prática de exercícios físicos, nos programas oferecidos pelo Serviço Social do Comércio (SESC), no Distrito Federal. *Dissertação de Mestrado*. Rio de Janeiro: PPGEF/UGF. 2006.



IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

- DISHMAN, R. K. *Exercise adherence: its impact on public health*. Champaign: Human Kinetics, 1998.
- FRANCISCHI, R. P. P. et al. Obesidade: Atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. *Revista de Nutrição*, v. 13, n. 1, p. 17-28, Jan. 2000.
- LOVISOLO, H. Normas, utilidades e gostos na aprendizagem. In VOTRE, S. J.; COSTA, V. L. M. (orgs.). *Cultura, atividade corporal e esporte*. Rio de Janeiro: Central/UGF, p. 213-231, 1995.
- MARCUS, B. H., SINKIN, L. R. The transtheoretical model: applications to exercise behavior. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, v. 26, n.11, p.1400-1404, 1994.
- MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 10, n. 4, p. 41-50, 2002.
- MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *Jornal de Pediatria*, v. 80, n. 3, P. 173-182, Maio. 2004.
- MELO, V. A; ALVES JUNIOR, E. D. *Introdução ao lazer*. Barueri: Manole, 2003.
- MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A.. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso / obesidade no Brasil. *Cadernos da Saúde Pública*, v. 32, n. 3, 698-709, Maio. 2004.

Autor Correspondente

Nádia Souza Lima da Silva

Rua Geminiano Góis, nº 1300, apto 1302, Rio de Janeiro – RJ – Brasil, CEP 22.743-670

e-mail nadialima@globo.com

¹Universidade Castelo Branco

²Universidade Federal de Juiz de Fora

³Universidade do Estado do Rio de Janeiro