

MOTIVOS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO RIO DE JANEIRO: DIFERENÇA ENTRE OS SEXOS

Phillipe Rodrigues¹

rodriguespaf2@gmail.com

Erika Cardoso dos Reis²

erikacareis@gmail.com

Carlos Henrique Thomé¹

sqpester@gmail.com

Alexandre Palma³

palma_alexandre@yahoo.com.br

¹Uniabeu Centro Universitário (UNIABEU)

²Secretaria de Estado da Saúde do Espírito Santo (SESA-ES)

³Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

RESUMO

O objetivo deste estudo foi analisar os motivos de prática e não prática de atividade física no lazer em residentes da cidade do Rio de Janeiro. Participaram 871 indivíduos de ambos os sexos, que responderam um questionário referente a prática de atividade física. Os resultados identificaram que os homens praticam mais atividade física e que embora a busca por uma saúde melhor seja uma motivação para ambos os sexos, as mulheres se preocupam mais com a necessidade de emagrecer.

PALAVRAS-CHAVE

Motivação; Exercício; Atividades Física de Lazer.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física tem sido frequentemente recomendada de forma ampla a todos indivíduos, estando calçada na ideia de utilização e prescrição como forma de combate às diversas morbimortalidades (MATSUDO *et al.*, 2006). Esta narrativa tende a dar um caráter medicalizante para a prática de atividade física, no qual o discurso biologicista e determinista sobrepõem-se às condições de vida nas quais os indivíduos estão inseridos, assim como os sentidos e motivos para a adesão ou não à prática de atividade física no lazer (RODRIGUES *et al.*, 2017).

Entender os motivos de engajamento ou não nas AFL pode ser um fator preponderante na oferta de práticas corporais. Desta forma, o objetivo deste estudo foi analisar os diferentes motivos entre os gêneros para prática e não prática de AFL em residentes da cidade do Rio de Janeiro.



MÉTODOS

A população desta pesquisa compreendeu os adultos da cidade do Rio de Janeiro, entre 18 a 85 anos de idade em 2015. A amostra estimada foi de 897 sujeitos. A seleção da amostra foi por conveniência e foi adotado como critério de exclusão indivíduos com deficiência física, gestantes e os indivíduos incapazes de responder as questões. Em razão das perdas, participaram do estudo 871 indivíduos.

Foram classificados como praticantes de atividade física no lazer (AFL) aqueles que responderam positivamente à pergunta: "Você realiza atividades físico-esportivas em seu momento de lazer? (exemplos: caminhada, dança, esportes, atividades em academias privadas ou públicas, etc.)". Em seguida os indivíduos praticantes deveriam selecionar até três motivos, entre quatorze, que os levaram a praticar algum tipo de AFL. Assim como aqueles que não praticam nenhuma AFL deveriam responder o motivo os quais os impedem.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho da Universidade Federal do Rio de Janeiro CAAE 30994714.2.0000.5257. Para a análise dos dados foi utilizado o programa *Excel*®.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 314 homens com idade média de 34,2 anos e 557 mulheres com idade média de 34,2 anos. A prática de AFL foi de 58,2% (n=507), e destes, 41,4% (n=210) eram do sexo masculino e 58,6% (n=297) do sexo feminino. A não prática de AFL apresentou frequência de 41,5% (n=364), sendo 28,6% (n=104) homens e 71,4% (n=260) mulheres.

Os motivos citados com maior frequência para praticar e não praticar AFL estão apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Principais motivos para praticar e não praticar atividade física no lazer, Rio de Janeiro, 2015.

| Motivo para PRÁTICA (n=507) | n (%) | Motivo para NÃO PRÁTICA (n=364) | n (%) |
|---|-------------|--|-------------|
| 1° Para evitar problemas de saúde | 309 (60,9) | 1° - Não tenho tempo de praticar atividades físico-esportivas. | 230 (63,18) |
| 2° Porque eu sempre gostei de praticar alguma atividade físico-esportiva. | 206 (40,63) | 2° - Eu não gosto de atividades físico-esportivas. | 57 (15,65) |
| 3° Porque eu preciso emagrecer. | 193 (38,06) | 3° Não tenho condições de pagar uma academia de ginástica ou clube esportivo. | 55 (15,10) |
| 4° Porque eu quero ter um corpo bonito. | 165 (32,54) | 4° Não tenho alguém para me acompanhar até o local onde gostaria de praticar uma atividade físico-esportiva. | 52 (14,28) |
| 5° Porque eu decidi que é importante. | 156 (30,7) | 5° Não há lugar próximo a minha casa onde eu possa praticar as atividades que gosto. | 50 (13,73) |

Fonte: Elaborado pelos autores.

Os motivos para a prática e não prática de AFL de acordo com o sexo, estão apresentados nas tabelas 2 e 3.

Tabela 2. Frequência dos motivos para pratica de atividade física por gênero, Rio de Janeiro, 2015.

| Motivo para prática (n= 507) | Masculino n (%) | Feminino n (%) |
|--|--------------------|-------------------|
| Para evitar problemas de saúde | 129 (25,44) | 180 (35,5) |
| Porque eu sempre gostei de praticar alguma atividade físico-esportiva. | 109 (21,50) | 97 (19,13) |
| Porque eu quero ter um corpo bonito. | 68 (13,41) | 97 (19,13) |
| Porque eu preciso emagrecer. | 62 (12,22) | 131 (25,83) |
| Porque eu decidi que é importante. | 62 (12,22) | 94 (18,54) |

Fonte: Elaborado pelos autores.



Tabela 3. Frequência do motivo para não prática de atividade física por gênero, Rio de Janeiro, 2015.

| Motivo para NÃO prática n= 364 | Masculino n (%) | Feminino n (%) |
|---|--------------------|-------------------|
| Não tenho tempo de praticar atividades físico-esportivas. | 58 (15,93) | 172 (47,25) |
| Eu não gosto de atividades físico-esportivas. | 19 (5,21) | 38 (10,4) |
| Não é prioridade em minha vida praticar atividades físico-esportivas. | 18 (4,94) | 26 (4,14) |
| Não tenho condições de pagar uma academia de ginástica ou clube esportivo. | 10 (2,74) | 45 (12,36) |
| Não tenho alguém para me acompanhar até o local onde gostaria de praticar uma atividade físico-esportiva. | 9 (2,74) | 43 (11,81) |
| Não há lugar próximo a minha casa onde eu possa praticar as atividades que gosto. | 13 (3,57) | 37 (10,16) |

Fonte: Elaborado pelos autores.

DISCUSSÃO

Os resultados encontrados refletem o discurso vigente de moralização dos corpos através de uma retórica utilitarista medicalizante da atividade física de tal maneira que os sujeitos tendem a deixar de forma secundária o hedonismo relativo às práticas corporais (FERREIRA; CASTIEL; CARDOSO, 2012). Embora gostar de praticar alguma AFL tenha sido o segundo motivo mais frequente, o relato da necessidade de emagrecer retorna ao caráter utilitário de higienização da atividade física.

Em relação ao gênero, podemos observar que para os homens os três motivos mais frequentes foram relacionados à utilidade, gosto e norma. Assim como no sexo masculino, o motivo mais frequente foi associado a questão da utilidade, no entanto foi seguido das questões de norma, emagrecer e ter corpo bonito. Assim, o motivo relacionado ao hedonismo, ou seja, ao prazer na realização da atividade física, presente no sexo masculino, dá lugar à questão estética no sexo feminino, na realização da atividade física em busca de um corpo magro.

Esta busca e preocupação com o corpo magro pelas mulheres está relacionada ao padrão de beleza imposto pela sociedade: a magreza como requisito para ser bonita. Este padrão além de culpabilizador, que dita regras, caracteriza a mulher que não é magra como descuidada, contribui para transtornos alimentares e representa o machismo naturalizado quando se trata padrão de beleza.

No que se refere aos motivos para não praticar AFL, verificou-se que a falta de tempo foi o motivo mais frequente, seguido de "Não gosto de atividades físico-esportivas" e em terceiro "Não é prioridade em minha vida". Resultados semelhantes já observados na literatura (PNUD, 2017).

Analisando os resultados é importante destacar que para além da questão da falta de tempo para a AFL, os demais motivos, diferentes entre os sexos, emergem de raízes distintas. Enquanto os motivos para que os homens não pratiquem AFL estão mais vinculadas as questões de gosto e de prioridade, o sexo feminino estaria preso a questões que necessariamente não dependem da mulher ou estão fora de um controle apenas individual. A questão financeira e a companhia, ressaltam o atual e constante cenário de medo da violência na cidade do Rio de Janeiro, e ter companhia para a prática de atividade física está vinculada não apenas a uma questão de sociabilidade mas também de segurança (BORGES, 2011). Em estudo realizado por Ball *et al.* (2010) "container-title": "Social Science & Medicine (1982 foi observado que as mulheres residentes em bairros mais violentos apresentam menor probabilidade de atividade física de lazer, assim como menor chance de caminhar pelo próprio bairro.

As disparidades entre os gêneros em relação à prática de atividade física devem ser analisadas em uma perspectiva ampliada da sociedade. Os indicadores brasileiros de ocupação formal e a renda mostram uma menor taxa de ocupação do gênero feminino na maior parte das atividades econômicas. Além disso, a renda do gênero feminino é aproximadamente 30% menor em relação ao gênero masculino no mercado



formal e no mercado informal, embora a diferença seja menor, as mulheres ainda apresentam rendimento inferiores (IBGE, 2018a).

Um ponto importante de análise e que destaca bem as disparidades sociais entre os gêneros são as atividades realizadas no cuidado com terceiros, familiares idosos ou crianças e nos afazeres domésticos. Nas atividades de cuidado com terceiros, as mulheres apresentam uma taxa de ocupação maior do que homens, sobretudo para mulheres que realizam trabalho formal. A taxa de realização de tarefas domésticas é maior entre as mulheres do que nos homens, sendo respectivamente 91,7% e 76,4%. O cenário das disparidades fica mais evidente quando analisamos a combinação das atividades domésticas e as atividades de cuidados com terceiros, enquanto o gênero masculino dedica em média 10,8 horas as mulheres dedicam 20,8 horas por semana. (IBGE, 2018b).

Esse somatório de atividades econômicas, atividades de cuidados e afazeres domésticos sobrecarregam as mulheres de forma desequilibrada. Tem sua origem e manutenção em pensamentos e práticas machistas enraizadas na sociedade ao longo de décadas. Assim, para além dos motivos destacados para a não realização da atividade física seria importante discutir e implementar políticas de equidade entre os gêneros, para que então discuta-se a prática de AFL enquanto prioridade em uma vida sobrecarregada de trabalho e demais afazeres.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo apresenta dados importantes sobre as diferenças de significados e acesso à AFL entre os gêneros. Para o sexo masculino a prática de atividade física se apresenta de uma forma mais acessível e livre de cobranças.

A realização de atividade física pela busca do emagrecimento em proporções maiores que a afinidade com a prática do exercício revela o quanto a ditadura da magreza associada ao corpo belo está presente no imaginário das mulheres.

A não realização de atividade física também apresenta a desigualdade de gênero relacionada aos recursos financeiros e à violência, e reafirma o lugar que a mulher ainda ocupa na sociedade, acessando uma renda menor que a dos homens e mais vulnerável às situações de violência.

REASONS FOR PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN RIO DE JANEIRO: DIFFERENCE BETWEEN SEX

ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the reasons for practice and non - practice of physical activity in leisure in residents of the Rio de Janeiro city's. Participants were 871 individuals of both sexes, who answered a questionnaire regarding the practice of physical activity. The results showed that men practice more physical activity and that although the search for better health is a motivation for both sexes, women are more concerned about the need to lose weight.

KEYWORDS: *Motivation, Exercise, Leisure Activities,*

MOTIVOS PARA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL RÍO DE JANEIRO: DIFERENCIA ENTRE LOS SEXOS

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue analizar los motivos de práctica y no práctica de actividad física en el ocio en residentes de la ciudad de Río de Janeiro. Participaron 871 individuos de ambos sexos, que respondieron un cuestionario referente a la práctica de actividad física. Los resultados identificaron que los hombres practican más actividad física y que aunque la búsqueda de una mejor salud es una motivación para ambos sexos, las mujeres se preocupan más por la necesidad de adelgazarse.

PALABRAS CLAVE: *Motivación, Ejercicio, Actividades Recreativas.*



REFERÊNCIAS

- BALL, K. *et al.* Love thy neighbour? Associations of social capital and crime with physical activity amongst women. *Social Science & Medicine* (1982), v. 71, n. 4, p. 807–814, ago. 2010.
- BORGES, D. *O medo do crime na cidade do Rio de Janeiro: um análise sob a perspectiva das crenças de perigo*. [s.l.] Editora Appris, 2011.
- BRASIL. *Vigitel Brasil 2017: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2017 - Brasília; Ministério da Saúde; tab, graf. n. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde., p. 130 p., 2018.*
- FERREIRA, M. S.; CASTIEL, L. D.; CARDOSO, M. H. C. DE A. A patologização do sedentarismo. *Saúde e Sociedade*, v. 21, p. 836–847, dez. 2012.
- IBGE. *Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2017*, 2018a.
- IBGE. *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: Outras formas de trabalho*, 2018b.
- MATSUDO, S. M. *et al.* Evaluation of a physical activity promotion program: The example of Agita São Paulo. *Evaluation and Program Planning*, Evaluation of Community-Based Physical Activity Programs. v. 29, n. 3, p. 301–311, 1 ago. 2006.
- PNUD, P. DAS N. U. PARA O D. *Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas*, 2017.
- RODRIGUES, P. F. *et al.* Condições socioeconômicas e prática de atividades físicas em adultos e idosos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 22, n. 3, p. 217–232, 2017.

