

Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício 2018;17(2):93-7

ARTIGO ORIGINAL

Perfil antropométrico e motivos de desistência de mulheres participantes de programa de exercício físico aeróbio

Anthropometric profile and withdrawal reasons of women participating in aerobic physical exercise program

Felipe Augusto da Silva*, Juciléia Barbosa Bezerra, D.Sc.**

**Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará, Campus de Castanhal, **Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará (UFPA), Campus de Castanhal*

Recebido em 20 de fevereiro de 2018; aceito em 30 de junho de 2018.

Endereço de correspondência: Juciléia Bezerra, Travessa Dino Souza, 2802 Novo Estrela 68743651 Castanhal PA, E-mail: jucileia.bezerra@gmail.com, Felipe Augusto Silva: felipesilva.ufpa@gmail.com

Resumo

O objetivo desta pesquisa foi investigar os motivos que levam mulheres da cidade de Castanhal/PA a desistirem da prática de exercícios físicos aeróbios e mostrar o perfil antropométrico de mulheres iniciantes no programa de exercícios físicos. A amostra contou com 22 mulheres com sobrepeso ou obesidade com idade entre 18 e 40 anos. A avaliação física foi constituída de avaliação das circunferências (cintura e quadril) para calcular a relação cintura quadril (RCQ) e peso e altura, para calcular o índice de massa corporal (IMC). Para conhecer os motivos de desistência das participantes foi realizado um contato via telefone para perguntar: Por que a senhora não está mais participando do projeto? As respostas foram anotadas e codificadas em motivos de desistência. Nossos resultados demonstraram que as mulheres com idade de 20-29 anos (n=10) apresentaram média de IMC $29,03 \pm 3,34 \text{ kg/m}^2$ e RCQ $0,78 \pm 0,03$ o que representa risco alto a saúde, a outra faixa etária foi de 30-39 anos (n = 12) com a média de IMC de $32,89 \pm 3,88 \text{ kg/m}^2$ e RCQ de $0,85 \pm 0,06$ o que representa risco muito alto à saúde. Os principais motivos de desistência apontados pelas participantes foram saúde e problemas pessoais com 31,81% cada.

Palavras-chave: motivação, exercício físico, índice de massa corporal, obesidade.

Abstract

The aim of this study was to investigate the reasons that women from the city of Castanhal/PA give up of aerobic physical exercises practice and to show the anthropometric profile of beginner women in physical exercise program. The sample consisted in 22 overweighted or obese women between 18 and 40 years old. The physical evaluation consisted of assessing the waist and hip circumference to calculate the waist hip ratio (WHR) and weight and height to calculate the body mass index (BMI). To know the reasons for the participants' withdrawal, a telephone contact was made to ask: Why are not you participating anymore of the project? Responses were recorded and coded in withdrawal reasons. Our results show that women aged 20-29 years old (n = 10) presented a mean of BMI $29.03 \pm 3.34 \text{ kg/m}^2$ and WHR 0.78 ± 0.03 , which represents a high risk to health. The other age group was 30-39 years old (n = 12) with a mean of BMI $32.89 \pm 3.88 \text{ kg/m}^2$ and a WHR of 0.85 ± 0.06 , which represents a very high risk to health. The main reasons for withdrawal indicated by the participants were health and personal problems with 31.81% each one.

Key-words: motivation, physical exercise, body mass index, obesity.

Introdução

Hoje o número de pesquisas a respeito da adoção do exercício físico vem crescendo para incentivar a prática e manutenção do exercício físico. Embora saibamos dos benefícios do exercício para a saúde, ainda não é seguro dizer que as pessoas vão aderir a esta prática, portanto, é importante ter conhecimento sobre os fatores que podem influenciar tanto positiva quanto negativamente a adoção dessa atividade [1].

Achados de Mallmann e Berleze [2] concluíram que a maior parte das pessoas buscam nas academias a melhoria da saúde e entendem que o exercício físico regular vai proporcionar essa melhora, no entanto, não buscam um profissional para orientá-las quanto a sua alimentação. Igualmente, Gonçalves e Alchieri [3] verificaram em não atletas de várias modalidades que o motivo principal para a prática foi a saúde.

Em um estudo que verificou a existência de diferenças significativas entre as pontuações médias dos fatores motivacionais à prática regular de atividade física nos sujeitos investigados controlando as variáveis sexo e idade, observou que na faixa etária específica de 21 a 40 anos a saúde é fator motivacional primordial tanto para homens quanto para mulheres adotarem prática de exercícios em suas vidas, seguida das dimensões prazer e controle de estresse [4].

Em pesquisa realizada por Castro *et al.* [5], que procurou investigar motivos que influenciam a permanência de praticantes inscritos nos programas de exercícios físicos oferecidos nos SESC-DF, encontrou que a identificação com o professor, a percepção do trabalho de qualidade desenvolvido pelo professor, a sensação de bem-estar, o lazer, precaução com doenças, assim como atingir o objetivo de condicionamento físico são os motivos mais relevantes para essas pessoas não abandonarem a prática de exercícios físicos, e a prescrição médica não representa o aspecto mais importante para justificar a permanência desses indivíduos na prática do exercício físico, o que sugere que a prevenção de doenças, e recuperação da saúde não é fator principal para essas pessoas seguirem com a prática de exercícios físicos.

Em se tratando de desistência da prática de exercícios físicos, estudo realizado em academias de ginástica mostra que o não alcance de objetivos, questões financeiras, a falta de afinidade com o professor, falta de tempo e também a distância das academias foram dados obtidos sobre os motivos de abandono de academias por universitários com sobrepeso ou obesidade [6].

Em estudo cujo objetivo foi investigar os motivos que levam os idosos a desistirem das aulas de um projeto de extensão universitária, encontrou em seus resultados que fatos relacionados à saúde foram o maior obstáculo para que esses idosos permanecessem no projeto [7].

A desistência da prática do exercício físico vem sendo causa de questionamentos. Por que tantas pessoas começam a praticar exercício físico e desistem? Desta forma, o objetivo do estudo é investigar quais os motivos que levam mulheres da cidade de Castanhal/PA a desistirem da prática de exercícios físicos aeróbios e mostrar o perfil antropométrico de mulheres iniciantes no programa de exercícios físicos.

Justificamos este estudo pela necessidade de compreendermos os motivos que levam pessoas com sobrepeso ou obesidade a desistirem de programas de exercício físico, mesmo sabendo que o exercício físico agregado à alimentação equilibrada auxilia a perda de peso e na melhoria da qualidade de vida. Consideramos importante conhecer tais motivos para traçarmos estratégias que diminuam esse percentual de desistência e ampliem a adesão e permanência de praticantes de exercício físico.

Material e métodos

Este estudo caracteriza-se como quantitativo descritivo e foi realizada na Universidade Federal do Pará, Campus Castanhal, especificamente no projeto de pesquisa “Influência do exercício físico aeróbio em mulheres obesas ou com sobrepeso do município de Castanhal/PA”. Este projeto foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da UFPA/ Belém através da Plataforma Brasil (Parecer nº 1.337.401). Para seleção da amostra divulgamos o projeto em de redes sociais, e mídias locais.

Seleção

Realizamos primeiramente verificação do peso e altura para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) o que serviu para verificar se as candidatas se enquadram no estado de sobrepeso ou obesidade. Em seguida foi realizada uma anamnese. Seleccionadas, as candidatas receberam uma ligação para marcar sua avaliação física. O projeto selecionou 50 mulheres, destas 31 desistiram da prática de exercícios físicos. Tivemos casos de: 1) Mulheres que foram seleccionadas, mas não participaram nenhum dia do projeto; 2) Mulheres que só fizeram a anamnese; 3) Mulheres que foram dispensadas do projeto por baixa frequência nas aulas e 4) Mulheres que saíram e não conseguimos saber o motivo da desistência. Portanto, conseguimos saber os motivos de desistência de 22 mulheres, que compõem a amostra deste

estudo. A idade média das mulheres foi $30,6 \pm 7,3$ anos, obesas ou com sobrepeso devidamente liberadas pelo médico para a prática de exercício físico.

Procedimentos

A avaliação física foi constituída de avaliação das circunferências (cintura e quadril) para calcular a relação cintura quadril (RCQ), peso e altura, para calcular o índice de massa corporal (IMC).

O IMC foi calculado e classificado de acordo com a *World Health Organization* [8], que classifica indivíduos com sobrepeso com IMC entre 25,00 e 29,00 kg/m² e obesidade IMC $\geq 30,00$ kg/m².

Para a RCQ, realizamos as mensurações da cintura e do quadril, utilizamos o método de Bray e Gray [9] e a circunferência da cintura é medida na área mais estreita acima do umbigo e a circunferência do quadril está na parte de maior circunferência glútea. Segundo esses autores essa relação avalia o risco relacionado à saúde por faixa etária. Na faixa etária de 20-29 anos, os valores são: $<0,71$ (risco baixo); $0,71-0,77$ (risco moderado); $0,78-0,82$ (risco alto) e $>0,82$ (risco muito alto), para a faixa etária de 30-39 anos encontramos: $<0,72$ (risco baixo); $0,72-0,78$ (risco moderado); $0,79-0,84$ (risco alto) e $>0,84$ (risco muito alto).

Para conhecer os motivos de desistência das participantes realizamos um contato via telefone e perguntamos: Por que a senhora não está mais participando do projeto? As respostas foram anotadas e codificadas em motivos de desistência.

A pesquisa respeita os critérios éticos de pesquisas realizadas em humanos com base na Resolução 466/12 que ressalta o respeito ao participante da pesquisa em sua dignidade e autonomia, reconhecendo sua vulnerabilidade, assegurando sua vontade de contribuir e permanecer, ou não na pesquisa, por intermédio de manifestação expressa, livre e esclarecida. As participantes que aceitaram participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Análise de dados

Os dados antropométricos e os motivos de desistência foram organizados no software Excel®. Os dados antropométricos são apresentados em Média \pm Desvio Padrão e os motivos de desistência em forma de percentual.

Resultados e discussão

Os dados antropométricos e os motivos de desistência são apresentados em forma de tabelas. A tabela I apresenta os dados antropométricos estratificados por idade para classificá-los quanto a RCQ.

A amostra foi composta por 22 mulheres, 10 com idade de 20-29 anos apresentaram média de IMC $29,03 \pm 3,34$ kg/m² e RCQ $0,78 \pm 0,03$ o que representa risco alto a saúde, a outra faixa etária presente no estudo foi de 30-39 anos ($n = 12$) apresentou média de IMC de $32,89 \pm 3,88$ kg/m² e RCQ de $0,85 \pm 0,06$ o que representa risco muito alto à saúde. A média geral do IMC da amostra é de $31,13 \pm 4,07$ kg/m².

Tabela I – Dados antropométricos da amostra total.

Idade	IMC (kg/m ²)	RCQ	Classificação*
20-29 anos (n=10)	$29,03 \pm 3,34$	$0,78 \pm 0,03$	Risco Alto
30-39 anos (n=12)	$32,89 \pm 3,88$	$0,85 \pm 0,06$	Risco Muito Alto

IMC = Índice de Massa Corporal; RCQ = relação cintura quadril; *Fonte da classificação: Bray e Gray (1988).



Figura 1 – Motivos de desistência de mulheres participantes do programa de exercício físico aeróbico.

Para melhor discutir os resultados obtidos optou-se por abordá-los em duas sessões. Inicialmente analisamos o perfil antropométrico da amostra. Em seguida discutimos os motivos associados à desistência dos praticantes no programa investigado.

Os resultados revelaram que os principais motivos (figura 1) que podem levar mulheres a desistirem da prática de exercício físico aeróbico são saúde e problemas pessoais com 31,81% cada.

Panda e Silva [10] apontam que os conhecedores da área da saúde compreendem o sobrepeso como um dos motivos que traz maior risco para a saúde pública e a obesidade já é vista como uma doença. Sua existência tem aumentado nos últimos anos bem como o cuidado sobre as implicações que a obesidade causa na vida das pessoas.

Nossos resultados revelaram que o perfil antropométrico das mulheres de ambas as faixas etárias possui risco a saúde, por exemplo, as mulheres na faixa etária de 30-39 anos (54,5%) apresentaram risco muito alto à saúde e as mulheres da faixa etária de 20-29 anos (45,5%) apresentaram risco alto à saúde, segundo Bray e Gray [9] (tabela 1). Esses dados corroboram estudo de Brandão e Silva [11], que avaliaram um grupo de 206 participantes acima de 18 anos de idade e encontraram 38,8% com risco muito alto e 31,1 % com risco alto à saúde. Nesse estudo e no nosso a maioria da amostra apresentou risco muito alto à saúde.

Apesar da faixa etária e grupos diferentes, o principal motivo de desistência apontado por Ribeiro *et al.* [12], que investigou o tempo de adesão, motivos de desistência e perspectivas de retorno de idosos participantes de um programa de atividades físicas, foi problema de saúde, o que corrobora com os resultados do nosso estudo que mostrou que um dos principais motivos de desistência foi problemas de saúde.

É importante esclarecer que o motivo de desistência saúde, é descrito pelas mulheres como justificativa para deixarem de frequentar o projeto para cuidar de problemas como: tratar problemas na coluna, inflamações, realizar cirurgias, etc. Klain *et al.* [13] analisando as determinantes demográficas, indicadores/percepção de saúde, socioeconômicas e motivacionais da adesão e desistência de um programa de treino personalizado em adultos do sexo masculino e feminino, encontraram que os motivos como falta de tempo, falta de motivação, distância da academia e recuperação de cirurgia, foram alguns dos motivos mais apontados para a desistência. Encontramos resultados semelhantes em nosso estudo considerando que distância da academia e recuperação de cirurgia do estudo citado estão relacionados aos motivos local do projeto e de saúde respectivamente, do nosso estudo.

Alguns exemplos de problemas pessoais citados pelas participantes da nossa pesquisa foram: cuidar do filho da amiga, fazer trabalho de conclusão de curso (TCC), estágio, trabalho, entre outros.

Weinberg e Goud [14] relatam que é essencial o compromisso e empenho para manter uma atividade física constante diante de uma rotina ocupada com trabalho, família e amigos. Por outro lado torna-se fácil permitir que outras ocupações do dia a dia roubem todo seu tempo.

Wing e Jakicic [15] evidenciam que para que se mantenha uma perda de peso a longo prazo se faz necessário que as pessoas obesas não apenas adotem o exercício físico em sua vida, mas que permaneçam praticando. Os autores ressaltam também que pessoas com excesso de peso apresentam uma maior dificuldade para se manter participando de um programa de exercícios físicos.

Após verificação do perfil antropométrico das mulheres da nossa pesquisa, observamos que todas possuem risco à saúde. Acreditamos que esse risco pode ser reduzido com a perda de peso.

Conclusão

Através deste estudo, é possível concluir que os principais motivos que levaram a desistência das mulheres do projeto foram problemas pessoais, problemas relacionados à saúde e problemas familiares.

O perfil antropométrico das mulheres estudadas demonstra que todas possuem riscos à saúde, provavelmente devido ao seu excesso de peso corporal, no entanto, elas se mostraram pouco motivadas a mudar esse aspecto, desistindo da prática do exercício físico aeróbio. Acreditamos que elaborar meios de motivação pode ser eficiente para que mulheres permaneçam em programas de exercício físico.

Referências

1. Costa BV, Bottcher LB, Kokubun E. Aderência a um programa de atividade física e fatores associados. *Motriz* 2009;15:25-36.
2. Mallmann JA, Berleze KJ. Perfil dietético e antropométrico de adultos praticantes de exercícios físicos em academias do município de Lajeado/RS que não estão em reeducação alimentar. *Rev Bras Nutr Esp* 2010;4:231-41.
3. Gonçalves MP, Alchieri JC. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. *Psico-USF* 2010;(2006):125-34.
4. Balbinotti MAA, Capozzoli CJ. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Rev Bras Educ Fís Esp* 2008;22:63-80.
5. Castro MS, Silva NL, Monteiro W, Palma A, Resende HG. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil. *Motric* 2010;6:23-33.
6. Bartholomeu Neto J, Pinto JS, Silva, JVP, Sales, MM, Córdova, C, Pereira LA, Asano RY. Motivos do abandono de academias de ginástica por universitários com sobrepeso ou obesidade. *Rev Bras Ciênc Mov* 2013;21(3):96-104.
7. Hauser E, Gonçalves AK, Martins VF, Blessmann EJ. Motivos de desistência em um programa de atividades física para idosos. *Kairós Gerontol Rev Fac Ciênc Hum Saúde* 2014;17(2):43-56.
8. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Obesity Technical Report Series 894. Geneva: World Health Organization; 2000.
9. Bray GA, Gray DS. Obesity. Part I – Pathogenesis. *Western J Med* 1988;149:429-41.
10. Panda MDJ, Silva LH. Implicações dos programas de exercício aeróbico do pibex “intervalo ativo” no percentual de gordura corporal dos praticantes com sobrepeso e obesidade. *Rev Extensão da Universidade Cruz Alta* 2015;(1):45-60.
11. Brandão DC, Silva CAB. Investigação do perfil antropométrico dos praticantes de caminhada/corrida. *Rev Bras Presc Fisiol Exerc* 2012;6(36):552-9.
12. Ribeiro LB, Zacaroni LM, Rogatto GP, Valim-Rogatto PC. Tempo de adesão, motivos de desistência e perspectivas de retorno de idosos ex-participantes de um programa de atividades físicas. *Coleção Pesquisa em Educação Física* 2010;9(4):225-30.
13. Klain I, Rombaldi AJ, Matos D, Leitão JC, Cid L, Moutão JM. Adesão e desistência de programas de treino personalizado. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 2016;11(1):15-21.
14. Weinberg S, Gold D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 4. Porto Alegre: Artmed; 2008.
15. Wing RR, Jakicic JM. Mudando o estilo de vida: de sedentário a ativo. In: Bouchard C. Atividade física e obesidade. Barueri: Manole; 2003.p.435-55.