



EXPERIÊNCIAS E EXPECTATIVAS DE ADOLESCENTES COM SOBREPESO/OBESIDADE EM RELAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO.

¹ Edirlane Soares do Nascimento; ² Haryson Rogeres Arcanjo de Oliveira; ³ Milena Rochelly Nunes Moura; ⁴ Josy Rawane da Silva Paulo; ⁵ Yara Lucy Fidelix.

^{1,2,3} Pós-graduação em Educação Física pela Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF; ⁴ Psicóloga Membro do Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Exercício – GEPEEX; ⁵ Docente da Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF.

Área temática: Temas transversais

Modalidade: Comunicação Oral

E-mail dos autores: soaresedirlane@gmail.com¹; haryson.arcanjo@upe.br²; mlrochelly@gmail.com³; josy_rawane@outlook.com⁴; yara.fidelix@univasf.edu.br⁵.

RESUMO

INTRODUÇÃO: Tendo em vista o aumento da obesidade infantil nos últimos tempos, informações sobre a relação dos adolescentes com o exercício físico podem ampliar o interesse e desejo de participar da intervenção, ajudar a aprimorar o programa, além de fomentar a aderência e permanência desses participantes no tratamento da obesidade. **OBJETIVO:** Identificar as experiências e expectativas de adolescentes com sobrepeso e/ou obesidade em relação ao exercício físico, antes do início de um tratamento multidisciplinar para obesidade. **MÉTODOS:** Com abordagem qualitativa, o estudo é um recorte do projeto “guarda-chuva” intitulado “Efeitos agudos e crônicos de diferentes tipos e intensidades de treinamento físico sobre aspectos psicossociais e motores de adolescentes com obesidade”. Para coleta das informações foram realizadas entrevistas individuais, gravadas em áudio, que foram transcritas posteriormente. **RESULTADOS:** Dentre os principais achados foram identificadas a percepção geral sobre exercício físico, relacionada à “maneira” de melhorar a saúde; sentimentos positivos (prazer, alívio, leveza e felicidade) em relação à prática do exercício físico. Para os participantes, o motivo para participar de um programa de tratamento multidisciplinar da obesidade está ligada à vontade de perder peso corporal por meio de exercícios que ajudem a melhorar sua qualidade de vida. **CONCLUSÃO:** Para os adolescentes, o exercício físico é uma “maneira” de melhorar a saúde, que proporciona aos participantes sentimentos positivos. Os adolescentes anseiam a perda de peso e exercícios físicos que os ajudem a melhorar a saúde.

Palavras-chave: Exercício físico; Obesidade infantil; Pesquisa Qualitativa.

1 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos contribui para diversos benefícios físicos, sociais e emocionais em adolescentes com excesso de peso corporal (FIDELIX *et al.*, 2019; RODRIGUEZ-AYLLON *et al.*, 2019; SCHUCH *et al.*, 2019; UMPIERRE *et al.*, 2022). No entanto, um grande percentual (80%) desse público não atende as recomendações de exercícios físicos para a saúde (GUTHOLD *et al.*, 2020). Para mitigar esse problema, algumas estratégias visando o aumento da prática de exercícios





físicos na população infanto-juvenil são estimuladas (BRASIL, 2021; HILLS; DENGEL; LUBANS, 2015).

Essas estratégias precisam considerar as especificidades dessa população (GUTHOLD *et al.*, 2020), pois, até 60% dos adolescentes com obesidade podem desistir de intervenções com exercício físico (HO *et al.*, 2013), sendo que, os adolescentes mais velhos possuem chances reduzidas de aderir a tratamentos para perda de peso (FIDELIX *et al.*, 2015). São vários os motivos (ALBERGA *et al.*, 2019) que podem explicar tal fato, como a imposição de atividades e a ausência de prazer durante a prática. Essa percepção de que a prática de exercícios físicos é desprazerosa é uma barreira para o início e continuidade, em programas de longo prazo, em pessoas sedentárias e com obesidade (EKKEKAKIS *et al.*, 2016).

Dessa forma, a literatura levanta a importância das informações sobre a relação dos adolescentes com o exercício físico (DA SILVA *et al.*, 2022). Compreender as perspectivas, medos e receios desse público, em relação à um programa de intervenção, confere protagonismo, amplia o interesse e desejo de participar da intervenção, ajuda a aprimorar o programa (PANÃO; CARRAÇA, 2020; DA SILVA *et al.*, 2022), além de possivelmente fomentar a aderência e permanência desses indivíduos no tratamento da obesidade, tendo em vista que esse ainda é um desafio presente nas intervenções (FIDELIX *et al.*, 2019). Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo identificar as experiências e expectativas de adolescentes com sobrepeso e/ou obesidade em relação ao exercício físico, antes do início de um tratamento multidisciplinar para obesidade.

2 MÉTODO

Este é um estudo de natureza aplicada, abordagem qualitativa de caráter descritivo (PRODANOV; DE FREITAS, 2013). Ele faz parte do projeto “guarda-chuva” intitulado “Efeitos agudos e crônicos de diferentes tipos e intensidades de treinamento físico sobre aspectos psicossociais e motores de adolescentes com obesidade”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia do Sertão Pernambucano (CAAE: 54262721.3.0000.80.52, parecer nº 5.332.194).

Os adolescentes com sobrepeso e obesidade foram recrutados na cidade de Petrolina-PE e cidades circunvizinhas, por meio das mídias sociais, tv e programas de rádio local, de janeiro a março de 2023. Foram elegíveis aqueles que tinham diagnóstico de sobrepeso/obesidade, idade de 13 a 17 anos, estágio maturacional púbere ou pós púberes, de ambos os sexos.





As experiências e expectativas dos adolescentes em relação ao exercício físico/intervenção multidisciplinar foram investigadas no início das intervenções, por meio de entrevistas individuais, gravadas, utilizando duas perguntas norteadoras, a saber: a) Quais são os conhecimentos e experiências que os adolescentes possuem sobre exercício físico? (pretende-se entender o que é exercício na perspectiva do adolescente e os sentimentos que o exercício desperta no participante – práticas de atividade física anteriores) e, b) Quais as expectativas dos adolescentes em relação ao exercício físico e em relação ao projeto? (o que o participante anseia do projeto e o que ele espera praticar no projeto). Essas perguntas foram adaptadas, para realidade do presente estudo, com base nas investigações de Da Silva *et al.*, (2021). Vale ressaltar, que as adaptações incluíram a substituição dos nomes “crianças” e “esportes” do cenário de pesquisa dos autores pelos termos “adolescentes” e “exercício físico”, sujeitos e objetos do presente estudo. Ressalta-se que tais modificações não acarretaram diferenciação nos resultados.

Utilizou-se o *software* online *Reshape* (<https://www.reshape.com.br/>) para a transcrição das entrevistas. A análise das informações seguiu os procedimentos da análise de conteúdo (BARDIN, 2011; DOS SANTOS, 2012). Considerada como uma técnica de análise das comunicações, a análise de conteúdo tem por objetivo analisar o que foi dito em entrevistas ou observado pelo pesquisador. Esta tem sido difundida e empregada em larga escala, a fim de analisar dados qualitativos (SILVA; FOSSÁ, 2015).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Investigando sobre as experiências dos adolescentes com o exercício físico, a primeira categoria suscitada foi a percepção geral sobre exercício físico, considerando que o conceito de exercício físico expresso nas falas dos adolescentes está relacionado à “maneira” de melhorar a saúde: *exercício físico é uma forma de você melhorar a saúde e a sua autoestima de um jeito saudável e bom; uma coisa necessária para fazer pelo bem da saúde* (Participantes, 2023). Além disso, pode-se perceber a significação do exercício físico enquanto prática sistematizada na fala de um dos participantes: *é tudo aquilo que, tipo, você tem um planejamento para fazer... tudo aquilo que você planeja fazer para movimentar seu corpo, por exemplo, eu vou para a academia hoje, eu vou fazer duas séries de agachamento, uma série de remada na polia* (Participante 1, 2023).

Em relação aos sentimentos que o exercício físico desperta nos participantes, pode-se observar relatos tanto de sentimentos positivos como negativos: *sentimentos de prazer e alívio, eu amo ir para*





a academia, amo fazer tudo, assim, eu ando de bicicleta, se eu pudesse, eu passava o dia todinho [na academia] (Participante 1, 2023); *eu acabo me sentindo mais leve, mais feliz e eu acabo não prestando atenção em coisas que, geralmente, eu fico pensando toda hora [pensando no meu peso, no meu corpo]* (Participante 2, 2023); *eu sempre pensei que não vou conseguir e tal. Eu acabei desistindo* (Participante 3, 2023). Sentimentos negativos e positivos em relação à prática corporal também foram encontrados por Da Silva *et al.*, (2022).

Os adolescentes do presente estudo anseiam a perda de peso porque querem ter melhor qualidade de vida ou por não se sentirem confortáveis com sua forma física: *emagrecimento, melhora na minha saúde física e mental e melhora na autoestima também* (Participante 1, 2023); *eu entrei com a mentalidade de perder peso e deixar o meu corpo de uma maneira que eu goste* (Participante 2, 2023); *que eu consiga emagrecer* (Participante 3, 2023). Uma revisão sobre estudos qualitativos, identificou que o controle do peso foi uma das principais razões e expectativas para adolescentes participarem de atividades físicas e esportes (ALLENDER *et al.*, 2006). Isso se deve ao fato de adolescentes com sobrepeso e obesidade serem pressionados a seguirem padrões de beleza ou pelo próprio estigma que sofrem por conta do sobrepeso e obesidade.

Quando perguntados sobre suas expectativas em relação ao projeto, os participantes mencionaram que anseiam por exercícios físicos que ajudem a melhorar sua saúde: *exercícios que façam melhoria na minha saúde, mas não tenho como descrever [tipo de exercício]* (Participante 1, 2023); *exercícios físicos, em geral, para melhorar a musculatura do corpo* (Participante 2; 2023). É importante destacar que um dos participantes não demonstra expectativa em relação ao tipo de exercício que deseja praticar dentro de uma intervenção para tratamento da obesidade, mas que dá sinais de desejar estar em movimento: *é como eu falei, não importa o exercício, que eu consiga [fazer], que não seja complicado, [que possa] tentar fazer em casa também* (Participante 3, 2023).

Outras percepções de exercícios físicos possíveis em intervenções com adolescentes são encontradas na literatura. Um estudo com adolescentes de 11 a 14 anos com sobrepeso e obesidade apontou que pular corda foi uma possibilidade mencionada pelo grupo (DA SILVA *et al.*, 2022). É possível verificar que o gosto pelo esporte também pode contribuir na motivação de participantes de um programa para perda de peso (WATSON *et al.*, 2016), no entanto, permanecem desconhecidos os possíveis exercícios ou práticas que poderiam compor um programa de tratamento do sobrepeso e obesidade, sob a visão dos participantes.





Enquanto limitações, aponta-se um número pequeno de entrevistas analisadas ($n=3$). Em contrapartida, um ponto forte deste estudo é que este é o primeiro a investigar as experiências e expectativas de adolescentes com sobrepeso e obesidade em relação ao exercício físico, antes de iniciarem uma intervenção multidisciplinar para tratamento da obesidade. Esses achados iniciais podem subsidiar a estruturação de futuras propostas de intervenções multidisciplinares, que envolvem exercício físico, com adolescentes com excesso de peso corporal.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo identificou que, para os adolescentes, o exercício físico é uma “maneira” de melhorar a saúde, que proporciona aos participantes sentimentos positivos (prazer, alívio, leveza e felicidade). Verificou-se ainda que, os adolescentes anseiam a perda de peso e exercícios físicos que os ajudem a melhorar a saúde.

REFERÊNCIAS

ALBERGA, A. S. *et al.* Understanding low adherence to an exercise program for adolescents with obesity: the HEARTY trial. **Obesity science & practice**, v. 5, n. 5, p. 437-448, 2019.

ALLENDER, Steven; COWBURN, Gill; FOSTER, Charlie. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. **Health education research**, v. 21, n. 6, p. 826-835, 2006.

BARDIN, Laurence. **Análise do conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico]/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

DA SILVA, Patrícia da Rosa Louzada et al. Perspectivas de crianças com excesso de peso em relação à prática esportiva. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, p. e40211730073-e40211730073, 2022.

DOS SANTOS, Fernanda Marsaro. Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin. **Revista Eletrônica de Educação**, São Carlos, v.6, n.1, p.383-387, 2012.

EKKEKAKIS, P. *et al.* The mysterious case of the public health guideline that is (almost) entirely ignored: call for a research agenda on the causes of the extreme avoidance of physical activity in obesity. **Obesity reviews**, v. 17, n. 4, p. 313-329, 2016





FIDELIX, Y.L. *et al.* Aerobic training performed at ventilatory threshold improves psychological outcomes in adolescents with obesity. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 16, n. 10, p. 851-856, 2019.

FIDELIX, Y.L. *et al.* Intervenção multidisciplinar em adolescentes obesos: preditores de desistência. **Einstein (São Paulo)**, v. 13, p. 388-394, 2015.

GUTHOLD, Regina *et al.* Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 4, n. 1, p. 23-35, 2020.

HO, M. *et al.* Impact of dietary and exercise interventions on weight change and metabolic outcomes in obese children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. **JAMA pediatrics**, v. 167, n. 8, p. 759-768, 2013.

HILLS, Andrew P.; DENGEL, Donald R.; LUBANS, David R. Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. **Progress in cardiovascular diseases**, v. 57, n. 4, p. 368-374, 2015.

PANÃO, I.; CARRAÇA, E.V. Effects of exercise motivations on body image and eating habits/behaviours: A systematic review. **Nutrition & Dietetics**, v. 77, n. 1, p. 41-59, 2020.

PRODANOV, C.C.; DE FREITAS, E.C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico-2ª Edição.** Editora Feevale, 2013.

RODRIGUEZ-AYLLON, M. *et al.* Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. **Sports medicine**, v. 49, n. 9, p. 1383-1410, 2019.

SILVA, Andressa Hennig; FOSSÁ, Maria Ivete Trevisan. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. **Qualitas revista eletrônica**, v.16, n.1, 2015.

SCHUCH, F.B. *et al.* Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. **Depression and anxiety**, v. 36, n. 9, p. 846-858, 2019.

UMPIERRE, D. *et al.* Physical Activity Guidelines for the Brazilian Population: Recommendations Report. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 19, n. 5, p. 374-381, 2022.

WATSON, Libby A.; BAKER, Martyn C.; CHADWICK, Paul M. Kids just wanna have fun: Children's experiences of a weight management programme. **British Journal of Health Psychology**, v. 21, n. 2, p. 407-420, 2016.

