MOTIVOS QUE LEVAM AS PESSOAS A FREQUENTAREM UM PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Laenio Santana da Luz[1]; Valter Abrantes Pereira da Silva[2]; Francisco José Gondim Pitanga[3]
[1]UNIME; [2]UNIME/FJA/FTC/FSBA; [3]UNIME/UFBA/UNEB e UCSAL

RESUMO

Embora exista um consenso que a prática da Atividade Física contribui para uma melhor qualidade de vida, prevenção e tratamento de doenças, muitos indivíduos buscam nesta prática a solução para problemas com a imagem corporal. O objetivo do estudo foi verificar o principal motivo que leva as pessoas a frequentarem um programa de condicionamento físico (CF). Participaram do estudo 93 indivíduos, 42 homens e 51 mulheres (idade 31,2 ± 8,6 anos; peso 69,8 ± 15,21 kg e estatura de 167,8 ± 8,19 cm). Responderam a um questionário antes de iniciar o programa de condicionamento físico, no qual foi solicitado que os indivíduos explicitassem o motivo pelo qual estavam ingressando no programa. O estudo apresentou os seguintes resultados: 53% dos indivíduos responderam que estavam ingressando por motivos estéticos associados à perda de peso ou aumento da massa muscular, 22% por uma melhora do condicionamento físico/ aptidão física e 17% por motivos de saúde – evitar o sedentarismo e 8% apresentaram outras respostas. Conclusão: foi possível observar que a busca pela melhoria da imagem corporal foi o principal motivo a levar as pessoas a ingressarem no programa.

Palavras chave: Saúde, qualidade de vida, condicionamento físico, sedentarismo, imagem corporal.

INTRODUÇÃO

A crescente preocupação em melhorar a sua situação socioeconômica vem transformando os indivíduos em "máquinas," os quais possuem o tempo cronometrado para a realização das tarefas, vivem sobre grande pressão tornando-se passíveis de sofrerem as consequências dessa "automação", por consequência há o aumento do stress, o que acaba por comprometer a qualidade de vida.

É notável o aumento da preocupação das pessoas com a saúde e o reconhecimento de que a adoção de um estilo de vida "saudável", evitando o sedentarismo, considerado oficialmente em 1992 pela OMS como um fator de risco "per se" para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares que acomete de 50% a 80% da população mundial[1].

A formação de uma sociedade globalizada e dinâmica levou a necessidade do crescimento da prática de atividades físicas (AF) incluindo programas em academias, grupos de corrida, caminhada, Yoga, Tai-chi-chuan, aulas de ginástica, hidroginástica, etc. Apesar da informação de que AF contribui para a prevenção e tratamento de diversos distúrbios à saúde, muitos indivíduos têm na prática destas, a pretensão ou a solução para os problemas com a imagem corporal – "estética". Os veículos de comunicação, a família e os amigos acabam por condicionarem os indivíduos a se exercitarem, a cuidarem de seus corpos, direcionando-os a desejos, hábitos, cuidados e descontentamentos com a aparência do corpo [(2).]

Embora os meios de comunicação em massa tenham grande importância em difundir a prática da Atividade Física, para a saúde e de cunho preventivo para inúmeras doenças, também têm um papel importante em "mitificar" a imagem do corpo ideal. E é nesse momento que é possível sugerir que a busca ao iniciar o programa de (CF) foi tomando um rumo diferente, onde as pessoas passam a praticar a atividade física para se enquadrar em padrões estéticos não se preocupando prioritariamente com os benefícios sobre a qualidade de vida e saúde.

Vale ressaltar que existem benefícios para a saúde, associados à redução do peso corporal e existem benefícios proporcionados pela AF de forma independente. Alguns autores têm sugerido que os benefícios da prática regular de AF estão presentes mesmo quando a perda de

peso não ocorre[3], atribuindo uma associação dos benefícios para a saúde como a melhora da capacidade cardiorrespiratória, metabólica, que, por sua vez, só podem ser obtidas a partir de uma vida ativa fisicamente.

A compreensão e a eventual alteração desse quadro requerem ações de larga abrangência, envolvendo profissionais de diversas áreas, cujo objetivo seja o de difundir a atividade física na perspectiva da promoção da saúde. Tornam-se particularmente importantes, intervenções também na área de políticas públicas para que esse feito seja alcançado.

Apesar da associação feita entre prática da atividade e saúde, é importante apontar que essa relação vem sendo questionada. Há quem argumente, por exemplo, que ela pode ser lida de outro modo: as pessoas praticam exercícios porque gozam de melhor saúde, e não o inverso o que caracteriza um problema de "endogeneidade".

Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi identificar qual o principal motivo que leva as pessoas a ingressarem num programa de condicionamento físico (CF).

MÉTODOS:

A amostra deste estudo foi constituída por 93 indivíduos com média de idade 31,2 ± 8,6 anos; peso 69,8 ± 15,21 kg e estatura de 167,8 ± 8,19 cm, sendo 51 mulheres e 42 homens. (Tabela 1) Todos funcionários de uma instituição de ensino superior no município de Lauro de Freitas – Bahia. Antes de iniciar o programa de condicionamento físico esses indivíduos foram submetidos a uma avaliação inicial não médica para classificá-los em baixo, moderado ou alto risco para o exercício e identificar os indivíduos com obrigatoriedade de avaliação médica prévia ao programa, conforme critérios de estratificação de risco estabelecidos pelo American College of Sports Medicine (ACSM) 2000. Entre os procedimentos realizados constava a realização de uma anamnese. A primeira pergunta do questionário (anamnese) era: "Qual o seu objetivo ao entrar no programa de condicionamento físico?". Responderam a essa pergunta 93 indivíduos cujas respostas subjetivas (autorreferidas) foram classificadas em quatro grandes grupos; a) melhora da condição física – aptidão física, b) saúde – evitar o sedentarismo e c) motivos estéticos d) outras respostas. Na sequência da anamnese o avaliador apresentava outros motivos para com o programa de (CF) (interrogado) ao qual, os voluntários tinham que escolher uma das alternativas: a) motivos estéticos associados à redução de peso corporal ou aumento de massa muscular, b) saúde por razões clínicas, c) saúde – evitar o sedentarismo e melhora da qualidade de vida. Foram excluídos da amostra os indivíduos que após a avaliação estavam contra-indicados a prática de condicionamento físico sem avaliação médica inicial. É importante ressaltar que do total dos 93 questionários válidos, apenas 36 possuíam as questões de caráter objetivo (interrogado), justificando assim a diferença no número de respostas correspondentes às questões – (autorreferidas e Interrogadas). Os resultados foram expressos em valores percentuais

RESULTADOS:

Ficou evidenciado na (tabela II) que quando questionados de forma subjetiva (autorreferido) qual seria o objetivo ao entrar no programa de condicionamento físico, 22% (n=20) responderam melhora da condição física / aptidão física, 17% (n=16) motivos de saúde / evitar o sedentarismo, 53% (n=50) motivos estéticos associados à perda de peso e/ou aumento da massa muscular e 8% (n=07) outros motivos. Num segundo momento, os indivíduos foram questionados "Qual o objetivo ao entrar no programa de condicionamento físico"? Foram utilizadas alternativas pré-estabelecidas, com respostas objetivas (interrogado), obtemos as seguintes respostas: 36% (n=13) relataram motivos estéticos associados à redução de peso corporal ou aumento de massa muscular, 3% (n=01) saúde por razões clínicas e 61% (22) saúde / evitar o sedentarismo e melhora da qualidade de vida (tabela II)

Ao analisarmos as respostas objetivas e subjetivas, evidenciamos uma modificação dos motivos entre as respostas autorreferidas e as respostas interrogadas. As repostas objetivas

apresentaram 53% (n=50) atribuindo motivos estéticos associados à perda de peso e/ou aumento da massa muscular, enquanto que nas respostas interrogadas os motivos estéticos representam apenas 36%. O contrário ocorreu com o motivo de saúde / evitar o sedentarismo que passou de 17% no questionário autorreferido para 61% nas respostas interrogadas (gráfico3).

Tabela I: caracterização da amostra:

n =	93 indivíduos
Idade	31,2 ± 8,6 anos
Estatura	167,8 ± 8,19 cm
Peso	69,8 ± 15,21 Kg

Tabela II

Motivos	Autorreferido (%)	Interrogado (%)
Condicionamento Físico / aptidão	22	-
Saúde / razões clínicas	-	3
Saúde / evitar sedentarismo	17	61
Estética	53	36
Outros	8	-

Ao compararmos as opções mais votadas no autorreferido e no interrogado, observamos as seguintes modificações em termos percentuais: motivos estéticos que obteve 53% no objetivo autorreferido diminuem para 36% no objetivo interrogado. Já o motivo de saúde, sai de 17% no objetivo autorreferido, para 61% no objetivo interrogado.

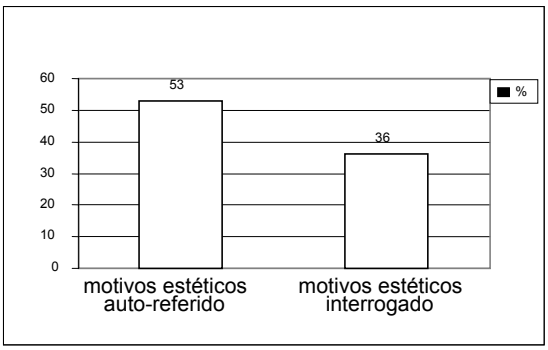

Figura 3: – objetivo autorreferido versus objetivo interrogado

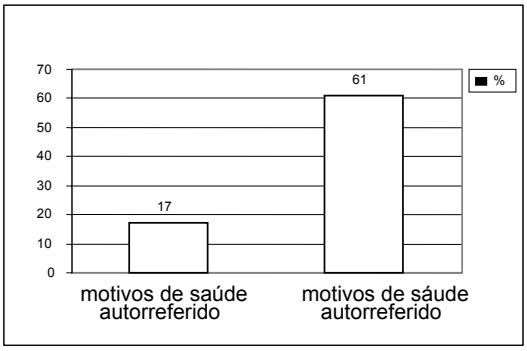

Figura 4 – Objetivo autorreferido versus objetivo interrogado

DISCUSSÃO

O trabalho evidenciou que, quando questionadas com a liberdade de expressar sua opinião de forma espontânea e subjetiva, as pessoas assumem que buscam nos programas de condicionamento físico, benefícios estéticos. Os indivíduos que iniciam um programa de atividade física, na maioria dos casos, buscam de alguma maneira, modificar as proporções da composição corporal. A quantidade de gordura corporal é um fator importante na manutenção da saúde, pois está associada às doenças crônico-degenerativas como a hipertensão arterial sistêmica, diabetes melittus, doenças ósteo-mio-articulares e, em nossa cultura, a baixa quantidade de gordura corporal tornou-se um valor estético inegável [4-5]. Essa valorização exacerbada de baixos níveis de gordura corporal expostos nos meios de comunicação de massa, a comparação entre os indivíduos que frequentam o mesmo ambiente, além de opiniões da própria família, levam as pessoas a apresentarem altos níveis de insatisfação com a aparência do corpo [1-5]. Por sua vez, essa insatisfação pode levar os indivíduos à adoção de comportamentos auto-destrutivos como o abuso nas dietas que pode culminar em bulimia e anorexia nervosa reversa [6-7] as quais incluem, além do uso de anabolizantes, muitas horas dedicadas ao exercício físico. Esses aspectos podem justificar o fato da maioria ter associado atividade física à melhorias estéticas.

Deve ser ressaltado que a associação da AF com melhorias estéticas pode contribuir para o que POPE et al[8] definiu como transtornos dismórficos corporais (TDC) e entre eles está a vigorexia - que se caracteriza principalmente, pela preocupação do indivíduo de que seu corpo seja mais forte e mais volumoso embora o mesmo, já apresente essa característica. É importante salientar que a prática da atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde, porém, em alguns casos, pode estar associada às consequências negativas, aumentando, nas mulheres, a preocupação com a magreza [9-10] e, nos homens, ocasionando o fenômeno conhecido como dismorfia muscular ou vigorexia [8-11]. O que nos remete a observação de que a prática da atividade física pode trazer consigo muitos benefícios, mas quando utilizada exclusivamente em prol da imagem corporal, pode levar a distúrbios de ordem psíquica.

Nosso estudo evidenciou também que as respostas objetivas (interrogado), apresentaram um resultado diferente das respostas autorreferidas. Fato este que nos leva a crer que a forma de questionar os indivíduos a cerca dos objetivos antes de iniciar o programa de CF influencia suas respostas. Possivelmente, induzindo a uma “falsa” resposta,quando lhes foram oferecidas opções objetivas e onde os mesmos responderam, provavelmente, aquilo que acreditavam ser mais agradável ao ouvido do entrevistador, mesmo que fosse contrário ao seu verdadeiro desejo.

Alguns autores têm demonstrado que a insatisfação com a imagem corporal leva as pessoas a iniciarem um programa de atividade física [12-13-14] na perspectiva de mudança, podendo ser esta mais uma justificativa para os nossos resultados. A prática da AF pode contribuir para uma maior satisfação com a imagem corporal por parte dos indivíduos, mostrando assim, que o fato de se tornarem ativos fisicamente é bastante positivo e influente no ponto de vista da satisfação pessoal, ou seja, também é importante alcançar benefícios à imagem corporal, porém nosso questionamento é que estas razões não deveriam ser a prioritária.

Existe ainda a possibilidade de que a associação da AF com a estética e por consequência uma sensação de fracasso quando o padrão estético desejado e prometido não é alcançado, pode contribuir para as pessoas desistirem do programa de atividade física. Isso se torna fato, a partir do momento em que vemos a sazonalidade nos centros especializados também chamados – Academias, onde o modismo ou determinados períodos do ano é que levam as pessoas a uma demanda por resultados a curto prazo.

Um ponto bastante significativo é o da orientação desde a infância por parte dos pais e dos educadores para que o indivíduo tenha a atividade física como um fator de cunho fisiológico objetivando saúde, bem como a hidratação, alimentação entre outros. Acredita-se que dessa maneira os indivíduos passarão a se exercitar não mais para se enquadrarem em padrões estéticos, mas para melhorarem sua qualidade de vida.

Podemos ressaltar também que programas de mobilização social acerca da importância de se tornar ativo fisicamente visando saúde, devem ser implantados e divulgados conscientizando assim os indivíduos e os tornando partícipes do processo.

CONCLUSÃO

Foi possível observar que entre as razões que levam os indivíduos a ingressarem nos programas de condicionamento físico, a busca por melhorias estéticas ainda se sobrepõem à busca por uma melhoria na saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 U.S. department of Helath & CDC. **Increasing physical activity. A report on recommendations of the task force on community preventive services**. Morbidity and Mortality Weekly Report. 2001. 50: 1-14.

2 Blowers LC, Loxton NJ, Grady-Flesser MG, Occhipinti S**. The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls**. Eating Behaviors 2003; 4: 229-44.

3 Lee S, Katzma P, Blair S, Chuch T, Ross R.**Cardiorespiratory fitness attenuates metabolic risk independent of abdominal subcutaneous and visceral fat in men**. Diabetes care 28: 895 – 901, 2005.

4 Novaes JS. **Estética** – O corpo na Academia. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2001.

5 McLaren L. Gauvin L. Neighbourhood level versus individual level correlates of wome´s body dissatisfaction: towar a multilevel understanding of the role of affluence. **J Epidemiol Community Health**, 2002; 56: 193-99.

6 Delvin MJ, Zhu AJ. **Body image in the balance** (review). JAMA 2001; 287: 2159.

7 Nunes MA, Apolinario JC, Abuchaim ALG, Coutinho W**. Transtornos alimentares e obesidade**. Porto Alegre: Editora Artmed. 1998.

8 Pope HG-Jr, Gruber AJ, Choi P, Olivardia R, Phillips KA. Muscle dysmorphia. An underrecognized form of body dysmorphic disorder. **Psychosomatics**, 1997;38:548-57.

9 Davis C. Fox J. **Excessive exercise and weight preoccupation in women** Addict Behav 1993; 18: 201-11.

10 Zabinski M, Calfas K, Gehrman CA, Wilfley DE, Sallis JF. Effects of a physical activity intervention on body image in university seniors: project GRAD. **Ann Behav Med,** 2001; 23: 247-52.

11 Leit RA, Gray JJ, Pope Jr HG. The media´s representation of the ideal male body: a cause for muscle dysmorphia? **Int J Eat Disord**, 2002; 31: 334-38.

12 Fox KR; Corbin CB. The physical self-perception profile: development and preliminary validation. **Journal Sport Exercise Psychological**, 1989; 11: 408.

13 Loland NW. The aging body: attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages. **Journal of Aging and Physical Activity**, 2000; 8: 197-213.

14 Loland NW. Body image and physical activity: a survey among Norwegian men and women. **International Journal Sport Psychological**, 1998; 29: 339-65.