



CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – UNIPAC
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LUANA CARVALHO DUTRA
TAINARA APARECIDA DE OLIVEIRA

DESAFIOS ENFRENTADOS POR MULHERES OBESAS NO AMBIENTE DAS
ACADEMIAS

BARBACENA
2024

LUANA CARVALHO DUTRA
TAINARA APARECIDA DE OLIVEIRA

DESAFIOS ENFRENTADOS POR MULHERES OBESAS NO AMBIENTE DAS
ACADEMIAS

Monografia apresentada ao curso de
Educação Física do Centro Universitário
Presidente Antônio Carlos - UNIPAC,
como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Prof. M.e Daniel Vieira
Braña Côrtes de Souza

BARBACENA
2024

LUANA CARVALHO DUTRA
TAINARA APARECIDA DE OLIVEIRA

DESAFIOS ENFRENTADOS POR MULHERES OBESAS NO AMBIENTE DAS
ACADEMIAS

Monografia apresentada ao curso de
Educação Física do Centro Universitário
Presidente Antônio Carlos - UNIPAC,
como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 10/12/2024

BANCA EXAMINADORA

Profa. Especialista Luciana Miranda Lima Teixeira (Presidente da banca)
Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC

Prof. Especialista Leandro Apolinário Cantaruti (Avaliador)
Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC

Prof. Doutor Bruno Ferreira Mendes (Avaliador)
Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC

Dedico primeiramente a Deus, que me deu forças e sabedoria; à minha família, pelo amor e apoio incondicional; aos meus professores, pela orientação e ensinamentos; e aos meus amigos, que tornaram essa jornada mais leve. Esta conquista é fruto de um sonho que está se realizando.

AGRADECIMENTO

Agradecemos, primeiramente, a Deus, pela força, sabedoria e fé que nos sustentaram durante essa jornada de quatro anos, permitindo-nos alcançar este momento tão importante.

Às nossas famílias, que sempre estiveram ao nosso lado, oferecendo amor, paciência e apoio incondicional em cada etapa deste percurso. Vocês foram nosso porto seguro nos momentos de dificuldade.

Aos amigos que caminharam conosco durante essa trajetória, compartilhando desafios, conquistas e aprendizados. A amizade de vocês tornou este percurso mais leve e significativo.

Ao nosso orientador Prof. M.e Daniel Vieira Braña Côrtes de Souza, que, com dedicação, paciência e competência, nos guiou neste trabalho, sempre pronto para oferecer conselhos valiosos e apontar o caminho para o aprimoramento.

E, finalmente, aos professores, Bruno Ferreira Mendes, Leandro Apolinário Cantaruti e Luciana Miranda Lima Teixeira, que compõem a banca examinadora pelo tempo dedicado à análise deste trabalho e pelas contribuições que, certamente, enriquecerão ainda mais este estudo.

A todos vocês, nossa mais profunda gratidão.

RESUMO

A obesidade é considerada um dos mais graves problemas de saúde pública da atualidade, resultando de uma complexa interação de fatores sociais, familiares, biológicos e emocionais. Considerando que tais interações podem ser a fonte de uma não adesão da mulher obesa a atividade física e/ou exercício, o presente estudo tem como objetivo investigar as barreiras enfrentadas por mulheres obesas em ambientes acadêmicos, incluindo fatores como vergonha de exposição, falta de ânimo, incentivo e treinamento adequado. Busca-se identificar soluções que promovam um ambiente mais acolhedor e motivador, incentivando a permanência dessas mulheres em suas jornadas de transformação e na busca de seus objetivos pessoais de saúde e bem-estar. O estudo foi de caráter experimental, com acompanhamento dos participantes por um período de três meses. Foram convidadas a participar desse estudo, 10 mulheres obesas que necessitavam de uma qualidade de vida melhor. Com idade entre 25 a 52 anos, que responderam ao questionário IMPRAF-54, que teve como objetivo conhecer melhor o que motivou a realização das atividades físicas. Após 3 meses de acompanhamento no treinamento funcional de mulheres obesas, observou-se que o aspecto competitivo é o que menos motiva ao engajamento do treinamento e os aspectos saúde e prazer são os fundamentais para a busca de um treinamento

Palavras-chaves: obesidade (D009765); treinamento (D00007666); força (D053580); motivação (D009042).

ABSTRACT

Obesity is considered one of the most serious public health problems today, resulting from a complex interaction of social, family, biological and emotional factors. Considering that such interactions may be the source of obese women's non-adherence to physical activity and/or exercise, the present study aims to investigate the barriers faced by obese women in academic environments, including factors such as shame at exposure, lack of enthusiasm, encouragement and adequate training. The aim is to identify solutions that promote a more welcoming and motivating environment, encouraging these women to continue on their transformation journeys and in pursuit of their personal health and well-being goals. The study was experimental in nature, with participants monitored for a period of three months. 10 obese women who needed a better quality of life were invited to participate in this study. Aged between 25 and 52 years old, they responded to the IMPRAF-54 questionnaire, which aimed to better understand what motivated them to perform physical activities. After 3 months of monitoring the functional training of obese women, it was observed that the competitive aspect is what least motivates them to engage in training and the health and pleasure aspects are fundamental to the search for training.

Keywords: obesity (D009765); training (D00007666); strength (D053580); motivation (D009042).

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1. Média e desvio padrão do IMC.....	20
Gráfico 2. Média e desvio padrão da massa corporal.....	20
Gráfico 3. média e desvio padrão do percentual de gordura.	21
Gráfico 4. Média e desvio padrão da massa muscular.	21
Gráfico 5. Média e desvio padrão da gordura visceral.....	22
Gráfico 6. Média da pontuação das respostas por dimensões do impraf-54.....	23

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização da amostra (N=10 participantes) em média e desvio padrão. 16

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

UNIPAC: Centro Universitário Presidente Antônio Carlos.

OMS: Organização Mundial de Saúde.

ACSM: American College of Sports Medicine.

IMPRAF: Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física.

MG: Minas Gerais.

Kg: quilograma.

IMC: Índice de massa corporal.

%G: Percentual de gordura.

%M.M: Percentual de massa muscular.

CEP: Código de Endereçamento Postal.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	13
2	MÉTODOS.....	16
2.1	CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	16
2.2	PROCEDIMENTOS GERAIS	16
2.3	PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS.....	17
2.3.1	COMPOSIÇÃO CORPORAL	18
2.3.2	APLICAÇÃO DO IMPRAF-54	18
2.3.3	TREINAMENTO FUNCIONAL	19
2.3.4	ANÁLISE DE DADOS	19
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
	REFERÊNCIAS.....	26
	ANEXOS	28

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é considerada um dos mais graves problemas de saúde pública da atualidade, resultando de uma complexa interação de fatores sociais, familiares, biológicos e emocionais. Esse problema é multifatorial e demanda uma abordagem interdisciplinar para sua compreensão, diagnóstico e tratamento. A má alimentação, o consumo de dietas inadequadas, estilos de vida sedentários, tendências naturais para o excesso de peso, a facilidade de acesso a alimentos calóricos, hábitos familiares, a correria do dia a dia e o aumento das porções contribuem para a prevalência da obesidade (1). Para que essa prevalência não continue crescendo, torna-se essencial adotar práticas de exercício que ajudem na perda de peso e na superação de fatores psicossociais, como falta de motivação, vergonha e falta de tempo, que muitas vezes impedem as pessoas de prosseguir em sua busca por uma transformação significativa (2).

Diante do crescimento da obesidade, torna-se fundamental adotar medidas preventivas, seja pelo aumento do gasto calórico com exercícios, seja pela redução na ingestão calórica (2). Segundo Mendonça e Anjos (2016), o bem-estar físico e mental está diretamente ligado à prática regular e moderada de atividade física. Todos os sistemas fisiológicos do corpo — como o cardiovascular, o metabólico, o imunológico e o nervoso — atingem seu melhor funcionamento com níveis adequados de exercício. No entanto, apesar de estarmos cientes da importância da atividade física, grande parte da população ainda adota um estilo de vida sedentário, muitas vezes buscando o conforto e evitando qualquer esforço. Essa tendência de procurar alternativas mais cômodas e justificar a ausência de atividade física acaba por contribuir para o aumento de problemas de saúde relacionados à obesidade. Portanto, é essencial obter um tratamento eficaz que melhore a saúde dessas pessoas e incline o balanço energético para a redução da massa corporal, diminuindo, assim, os riscos associados. O exercício físico, nesse contexto, é uma das melhores ferramentas para o tratamento da obesidade, pois além de auxiliar na perda de peso, promove benefícios para a saúde geral e o bem-estar físico e mental (3).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou a Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde (EG/OMS), considerando que a alimentação e o estilo de vida saudáveis constituem estratégias capazes de diminuir

a ocorrência e a gravidade das doenças crônicas não transmissíveis. Essa estratégia foi adotada também pelo Brasil, sendo implementada pelo Ministério da Saúde na tentativa de reduzir a carga dessas doenças. A atividade física regular é fundamental para a prevenção de doenças e a promoção da saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), para adultos, recomenda-se a prática de 150 a 300 minutos semanais de atividade aeróbica de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa, ou uma combinação das duas. Atividades de fortalecimento muscular devem ser realizadas pelo menos duas vezes por semana, para benefícios substanciais à saúde. OMS reforça que aumentar os níveis de atividade física além do mínimo recomendado pode proporcionar benefícios adicionais. Essas recomendações destacam a importância de incorporar a atividade física à rotina diária, adaptando-a às necessidades e limitações individuais, para promover bem-estar e qualidade de vida. Diante disso, o objetivo deste estudo foi avaliar a influência das recomendações da EG/OMS sobre o estado antropométrico de mulheres adultas (4). De acordo com a OMS, estima-se que o número de obesos chegue a 300 milhões em 2025, representando 5,4% da população mundial. No Brasil, a situação é preocupante, com cerca de 40% dos indivíduos adultos acima do peso ideal (sobrepeso) e 13,1% das mulheres em estado de obesidade. Esses dados reforçam a importância de políticas públicas voltadas para a promoção de hábitos saudáveis e a prevenção da obesidade, alinhando-se às recomendações da EG/OMS (5).

A prática regular de atividade física é essencial para a saúde, promovendo benefícios cardiorrespiratórios, musculoesqueléticos e neuromotores. Mulheres de todas as idades podem se beneficiar de exercícios moderados (30-45 minutos/dia) ou vigorosos (15-20 minutos/dia), com progressão gradual para evitar lesões. Segundo o ACSM (2011), adultos saudáveis devem incluir em sua rotina: exercícios aeróbicos (150 minutos semanais de treinamento moderado ou 75 minutos de intensidade vigorosa), treino de força (2-3 vezes/semana), atividades neuromotoras (equilíbrio, agilidade e coordenação) e exercícios de flexibilidade (2 vezes/semana, com alongamentos de até 60 segundos). Programas personalizados e adaptados às condições de saúde são fundamentais. Além disso, o American College of Sports Medicine (ACSM) recomenda que programas de redução de peso garantam uma ingestão calórica mínima de 1.200 kcal/dia para adultos, respeitando as necessidades nutricionais e preferências individuais. Deve-se promover um balanço calórico

negativo moderado, de 500 a 1.000 kcal/dia, para garantir uma perda de peso gradual e saudável, limitada a 1 kg/semana, evitando desequilíbrios metabólicos. (6)

As academias, em geral, são espaços voltados para a prática de exercícios físicos, essenciais para a prevenção e tratamento de doenças crônicas associadas à obesidade. No entanto, para mulheres obesas, o ambiente acadêmico pode ser hostil, desmotivador e até inibidor, principalmente devido à falta de políticas inclusivas e de orientações adequadas aos profissionais de educação física (7). Estas questões justificam a necessidade de intervenções e melhorias nesse ambiente para que ele se torne acessível e acolhedor, incentivando a adesão e a continuidade das práticas físicas.

Este estudo tem como objetivo investigar as barreiras enfrentadas por mulheres obesas em ambientes acadêmicos, incluindo fatores como vergonha de exposição, falta de ânimo, incentivo e treinamento adequado. Busca-se identificar soluções que promovam um ambiente mais acolhedor e motivador, incentivando a permanência dessas mulheres em suas jornadas de transformação e na busca de seus objetivos pessoais de saúde e bem-estar. O estudo foi de caráter experimental, com acompanhamento dos participantes por um período de três meses.

2 MÉTODOS

2.1 Caracterização da amostra

O presente estudo foi de finalidade experimental com acompanhamento e com duração de três meses. Foram convidadas a participar do estudo, 10 mulheres obesas que buscaram uma qualidade de vida melhor, com idade compreendida entre 25 a 52 anos de idade. Foi realizado, de primeira instância, o questionário IMPRAF-54 (Anexo I). Sem fator de risco aparente, as convidadas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para a participação desse projeto (Anexo II).

O presente estudo foi conduzido por meio de um questionário de campo, o IMPRAF-54, focado nos fatores motivacionais que impulsionaram a prática de atividades físicas. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e apresentados em gráficos que mostram a média das respostas mais frequentes, além do percentual de respostas para cada fator motivacional, abrangendo saúde, estética, prazer, competitividade, sociabilidade e controle do estresse. Com isso, buscou-se destacar o principal elemento motivacional evidenciado no estudo (8).

A tabela 1 representa a caracterização da amostra em média e desvio padrão.

Tabela 1 - Caracterização da amostra (N=10 participantes) em média e desvio padrão.

	Idade	Massa Corporal	IMC	Gordura Visceral	%G	%M.M
Média	41 anos	94,1 KG	36,1 KG/m ²	09,6 KG	51,5 %G	21,1 %M.M.
Desvio padrão	10 anos	13,6 KG	04,1 KG/m ²	01,3 KG	03,5 %G	01,6 %M.M.

IMC - Índice de massa corporal; %G - Percentual de gordura; %M.M - Percentual de massa muscular

2.2 Procedimentos gerais

Foram realizadas três visitas ao local, sendo a primeira para a assinatura do (TCLE), a segunda para a entrega do questionário IMPRAF-54 e a terceira e última para o recolhimento do mesmo. Após a coleta dos dados obtidos no questionário, foi realizada uma análise descritiva para compreender os fatores que motivaram a participação na prática.

O estudo teve uma duração total de três meses, com início em 05 de agosto, e incluiu atividades controladas e monitoradas, como treinamentos supervisionados, avaliações periódicas e medições antropométricas dos participantes. Entre as participantes incluídos estavam (massa corporal, IMC, percentual de gordura, massa muscular e gordura visceral). Esses dados foram essenciais para monitorar o progresso físico e observar possíveis alterações na composição corporal dos participantes, permitindo uma visão ampla e específica das mudanças ao longo do tempo.

Os instrumentos utilizados para a realização deste estudo foram os seguintes: uma balança de controle corporal da marca OMERON que determina o IMC, gordura corporal, gordura visceral e massa corporal; um estadiômetro portátil de parede da marca BALMAK que define a estatura e o xerox do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54) para cada participante.

2.3 Procedimentos específicos

O estudo consistiu em três visitas ao local de pesquisa. Primeiramente, foi entregue a cada voluntária o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo II), para que assinassem, liberando a sua participação e tivessem conhecimento dos objetivos e procedimentos do estudo. Na segunda visita, foi entregue o questionário IMPRAF-54, que avaliou a motivação das participantes para a prática regular de atividades físicas. A terceira e última visita foi dedicada ao recolhimento do questionário preenchido, completando a fase de coleta de dados.

Após a coleta dos dados obtidos por meio do questionário, foi realizada uma análise descritiva para identificar e compreender os fatores que motivaram a adesão dos participantes à prática de atividade física. Esse processo analítico foi fundamental para interpretar os elementos que incentivaram a prática regular e verificar a relevância desses fatores no conteúdo

Para o desenvolvimento do estudo, as participantes realizaram treinamento funcional sendo realizadas na academia Centro de Treinamento Otávio Torres, localizado na cidade de Barroso - MG. Esse treinamento foi realizado três vezes por semana, com total acompanhamento e especificações de exercícios específicos, ficando a cargo desta instituição a prescrição do treinamento, uma vez que é um

estabelecimento comercial e não permitiu intervenção os pesquisadores na prescrição.

Esses procedimentos e instrumentos permitiram uma análise detalhada dos efeitos das atividades físicas na saúde e na finalidade dos participantes ao longo do estudo, trazendo uma compreensão mais profunda sobre a relação entre atividade física, composição corporal e motivação.

2.3.1 Composição corporal

Para o estudo, foi utilizada uma balança de bioimpedância da marca OMRON, que permite realizar uma avaliação física completa em poucos segundos. A balança utiliza a impedância bioelétrica por meio das mãos e pés, o que proporciona uma medição mais precisa. Ela possui uma função de avaliação que ajuda a compreender os resultados em níveis (baixo, normal, alto e muito alto) e fornece relatórios dos resultados anteriores em intervalos de (1, 7, 30 e 90 dias). Além disso, a balança armazena até quatro perfis de usuário diferentes e utiliza dados de altura, peso, idade e sexo para determinar a composição corporal

Para garantir a precisão dos resultados, foi essencial seguir um protocolo específico antes da realização do exame. O participante deve estar em jejum de aproximadamente quatro horas, abster-se de alimentos e bebidas (incluindo água) e evitar atividades físicas nas 24 horas que antecedem o exame. Além disso, recomenda-se que o participante esvazie a bexiga antes do procedimento e retire todos os adornos metálicos, uma vez que esses elementos podem interferir na medição (9). Esse acompanhamento foi repetido mensalmente, durante os três meses do estudo, com o objetivo de monitorar o processo de emagrecimento e observar os benefícios para a saúde de cada um. Além das especificidades, houve também um incentivo contínuo por parte da equipa, procurando motivar e apoiar os participantes ao longo da intervenção.

2.3.2 Aplicação do IMPRAF-54

O instrumento utilizado para identificar a motivação foi o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividades Físicas – IMPRAF 54 (8), que avaliava seis dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividade física:

Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Tratava-se de 54 itens separados em 9 blocos, agrupados em 6 itens cada um.

As respostas aos itens do IMPRAF-54 foram dadas conforme uma escala do tipo Likert, bidirecional, graduada em 5 pontos, indo de: “Isto me motiva pouquíssimo” (1) a “Isto me motiva muitíssimo” (5). O anexo I representa o questionário IMPRAF-54 na íntegra.

2.3.3 *Treinamento funcional*

O treinamento funcional foi realizado ao longo de 3 meses, em total conformidade com as diretrizes da academia e com acompanhamento contínuo de cada participante. O programa teve uma progressão gradual, respeitando integralmente o plano previamente prescrito, sem qualquer intervenção ou ajuste por parte das pesquisadoras, garantindo que todos os procedimentos e instruções sigam o protocolo previsto. A proposta foi oferecer um treinamento personalizado, no qual os exercícios foram ajustados conforme o avanço de cada participante, proporcionando ganhos crescentes em força, resistência, flexibilidade e demanda física geral, foram alcançados resultados significativos e seguros ao longo do período de intervenção.

2.3.4 *Análise de dados*

Os dados do presente estudo são reportados inicialmente por estatística descritiva através de gráficos representando a média e o desvio padrão das variáveis de interesse (IMC, massa corporal, percentual de gordura, massa muscular e gordura visceral).

Para verificação de possíveis diferenças das variáveis de interesse, uma análise de variância de medidas repetidas (ANOVA One-Way) foi testada com nível de significância para $P < 0,05$ após verificação da normalidade dos dados após teste de Shapiro-Wilk.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As variáveis de interesse foram apresentadas em média e desvio padrão na sequência: IMC (Gráfico), massa corporal (gráfico 2), percentual de gordura (gráfico 3), massa muscular (gráfico 4) e gordura visceral (gráfico 5).

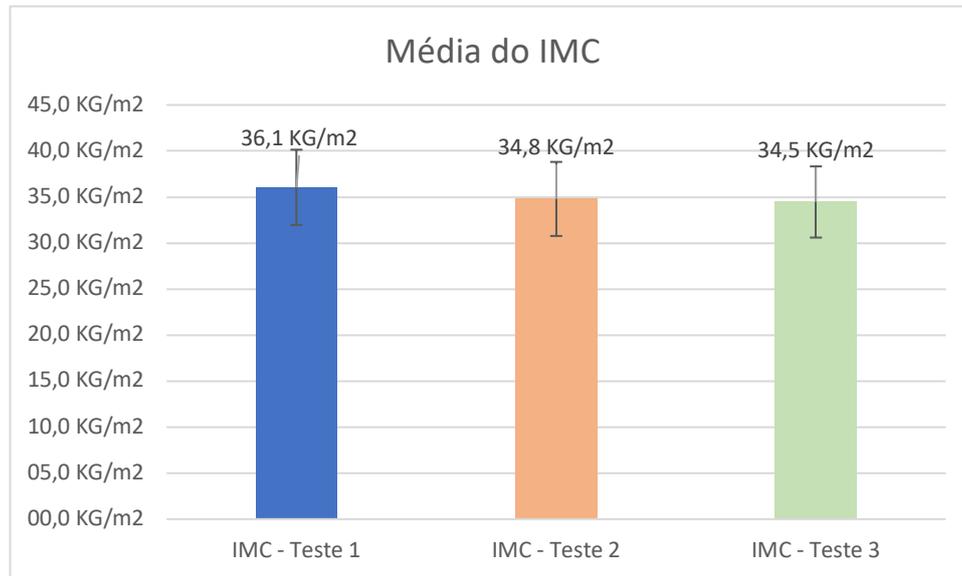


Gráfico 1. Média e desvio padrão do IMC

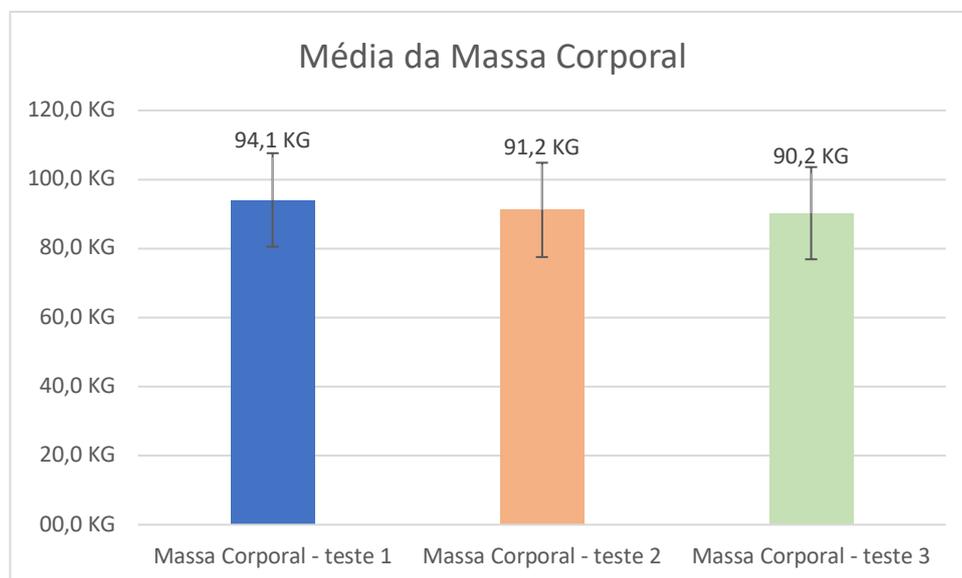


Gráfico 2. Média e desvio padrão da massa corporal.

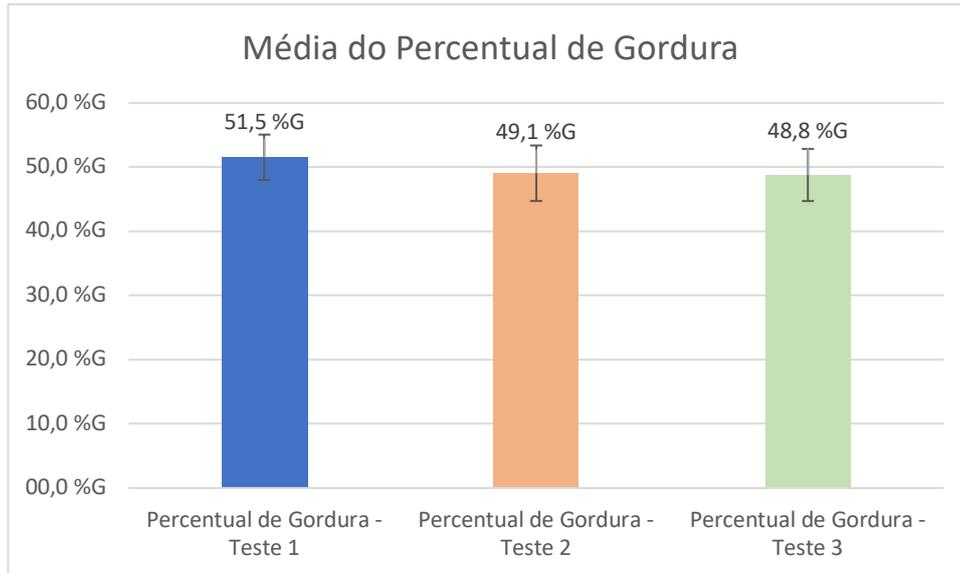


Gráfico 3. média e desvio padrão do percentual de gordura.

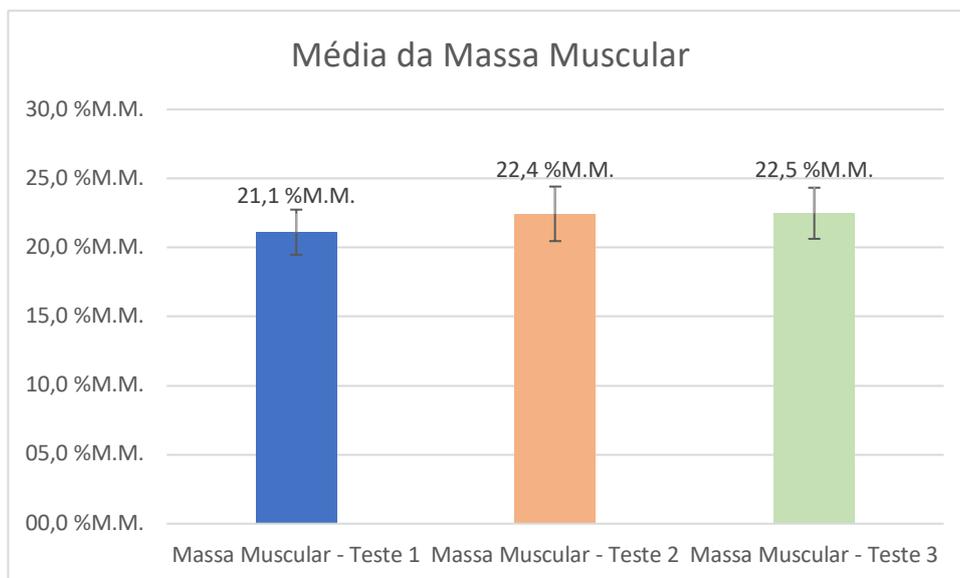


Gráfico 4. Média e desvio padrão da massa muscular.

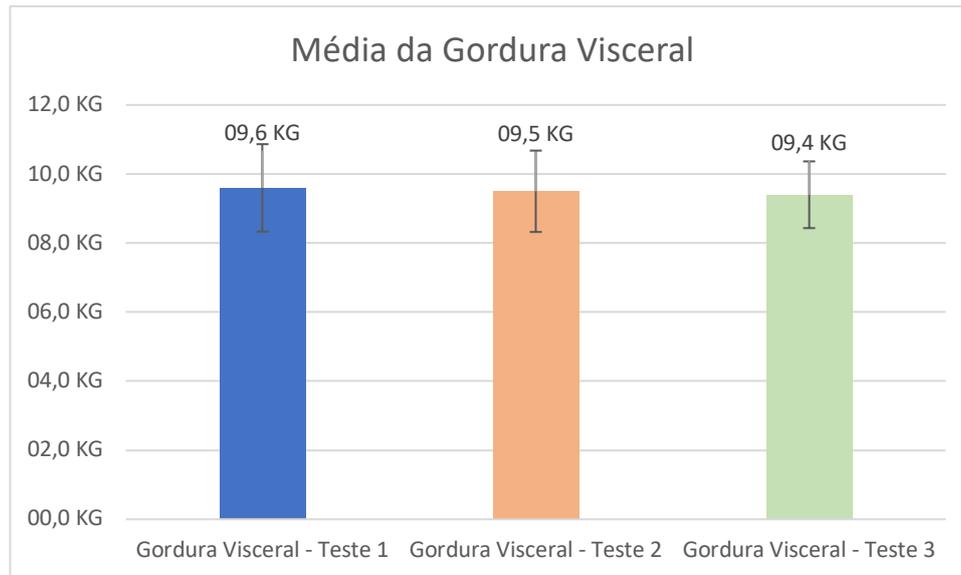


Gráfico 5. Média e desvio padrão da gordura visceral.

Após apresentação das variáveis de interesse (IMC, massa corporal, percentual de gordura, massa muscular e gordura visceral) através da estatística descritiva em média e desvio padrão, conduziu-se teste de normalidade de dados de Shapiro-wilk seguido de uma ANOVA One-Way com medidas repetidas com nível de significância para $P < 0,05$ onde não houve diferença significativa para os dados antropométricos.

Para a análise do questionário IMPRAF-54 os resultados das respostas foram concentrados através de gráfico de barra para as seis dimensões (estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer), onde observa-se que a competitividade foi a dimensão de menor relevância para que as mulheres buscassem engajamento a um programa de treinamento. Em contrapartida, as dimensões de prazer e saúde foram as mais pontuadas para a realização do treinamento. O gráfico 6 representa as dimensões analisadas através da média das respostas das participantes do estudo.

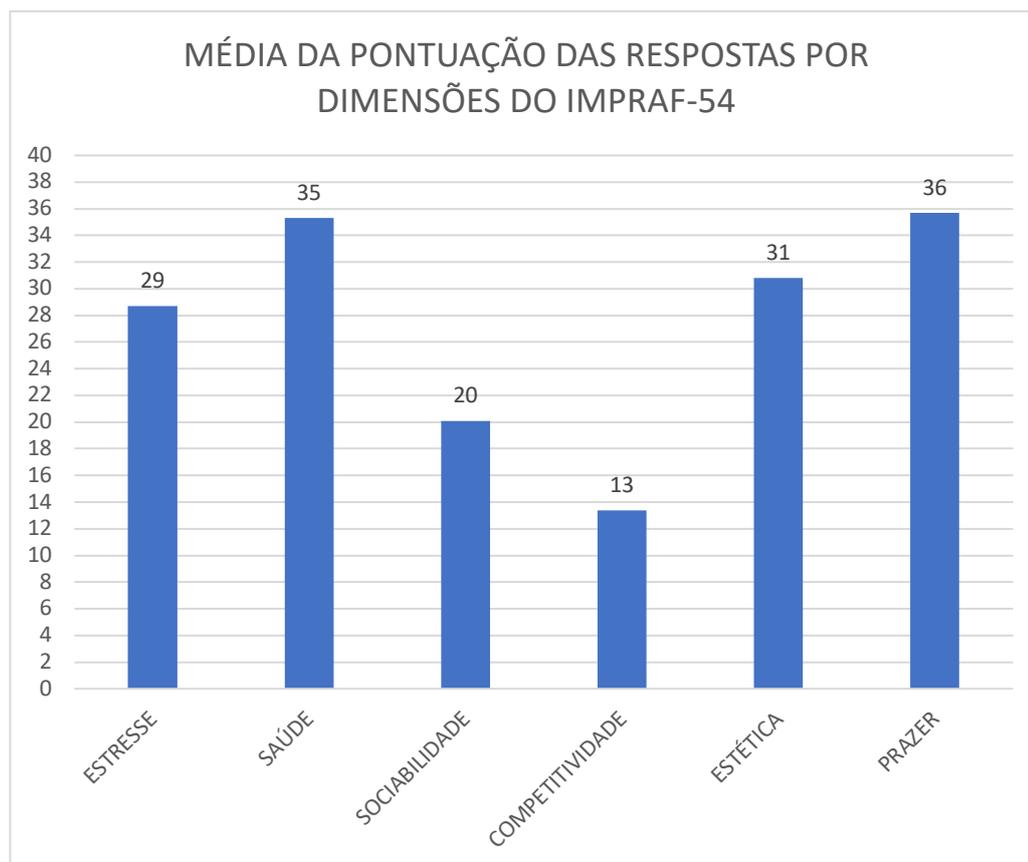


Gráfico 6. Média da pontuação das respostas por dimensões do *impraf-54*.

No presente estudo iniciaram 12 participantes e ao término dos 3 meses concluíram 10, o que denota uma morte amostral de 83,33%. A amostra coletada nos questionários demonstrou no gráfico 6, que cada dimensão de motivação do IMPRAF-54 distinguiu que o estresse teve 29%, saúde com 35%, sociabilidade com 20%, competitividade com 13%, estética com 31% e prazer com 36%. Sendo assim, observa-se que a dimensão Prazer obteve o maior índice de motivação, a atividade física em si tem como proporcionar a pessoa uma satisfação e uma sensação de chegar ao seu objetivo proposto. Em seguida pela dimensão Saúde, pois a modalidade tem como grande benefício promover uma melhora sobre as capacidades físicas que no qual são trabalhadas, composição corporal, computando resultados positivos a uma melhor qualidade de vida.

Nos resultados obtidos, o prazer foi identificado como o principal fator motivacional para a prática de atividade física, seguido pela saúde, um padrão que se assemelha a estudos com adolescentes obesos, onde o prazer e a estética ocupam as primeiras posições. Essa motivação, alinhada ao conceito de motivação intrínseca descrito por (RYAN; DECI, 2000), indica que os indivíduos tendem a se comprometer mais com atividades que proporcionam satisfação pessoal e gratificação. Além disso,

a motivação intrínseca, caracterizada pela busca por novidades, desafios, aprendizado e ampliação de capacidades, pode ser essencial no desenvolvimento de estratégias de engajamento. No entanto, a motivação extrínseca, regulada internamente para alcançar resultados específicos, também desempenha um papel importante, sendo frequentemente associada ao reconhecimento social, premiações e recompensas (10).

No estudo de (CAVALLI; GARCIA; RICARDO; RIBEIRO, 2019) realizaram um estudo com 35 idosos com 10 anos ou mais de participação em um projeto social de extensão universitária, utilizando o IMPRAF-54, encontraram que a Saúde foi o principal fator motivacional para a prática, seguido dos fatores Prazer, Sociabilidade e Controle de Estresse (11).

Um estudo realizado por (ALENCAR; MARIN; LIMA; TEXEIRA, 2018) avaliaram o perfil de 114 praticantes de treinamento funcional, onde observou que o objetivo principal dos praticantes é a promoção de saúde o que vai de encontro ao presente estudo (12).

Os estudos supracitados vão de encontro aos achados do presente estudo onde a saúde é considerada um dos principais fatores motivacionais para a busca pela prática de exercícios físicos, o que evidência que o treinamento funcional é uma modalidade em que seus praticantes se motivam a praticá-lo em busca de saúde.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após 3 meses de acompanhamento no treinamento funcional de mulheres obesas, observou-se que o aspecto competitivo é o que menos motiva ao engajamento do treinamento e os aspectos saúde e prazer são os fundamentais para a busca de um treinamento. Embora a dimensão da saúde seja um ponto de destaque dos achados do presente estudo, o treinamento com duração de 3 meses não surtiu em alteração na composição corporal das participantes.

Como limitação do estudo, os autores não interviram na prescrição do treinamento conduzido na academia cedente e declara ainda, não haver conflito de interesse com a mesma.

Para futuros estudos, sugere-se que a prescrição e controle do treinamento seja realizado pelos pesquisadores para verificar se o mesmo de fato fora conduzido de acordo com as demandas biológicas de cada participante.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira APdSV, Silva MMd. Fatores que dificultam a perda de peso em mulheres obesas de graus I e II. 2014 Junho: p. 74-82.
2. Hauser C, Benetti M, Rebelo FP. Estratégias para o emagrecimento. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2004 Março;(6): p. 72-81.
3. Freitas JdO, Alves PD, Silva ACd. A Importância do Treinamento Funcional no Tratamento da Obesidade. Intercontinental Journal On Physical Education. 2022.
4. Costa PRdF, Assis AMO, Silva MdCMd, Santana MLPd. Mudança nos parâmetros antropométricos: a influência de um programa de intervenção nutricional e exercício físico em mulheres adultas. Cad. Saúde Pública. 2009 Agosto: p. 1763-1773.
5. Rosa Mld, Silva FdMLd, Gioroldi SB. Prevalência e fatores associados à obesidade em mulheres usuárias de serviço de pronto-atendimento do Sistema Único de Saúde no sul do Brasil. Ciência & Saúde Coletiva. 2011 Santa Catarina : p. 2559-2566.
6. Medicine ACoS. Programas adequados e inadequados para a redução de peso. Revista brasileira Medicina do Esporte. 1997 Dezembro: p. 125-130.
7. Ludwig MWB, Bortolon C, Bortolini M, Boff RdM, da Silva Oliveira M. Intervenção grupal em pacientes com síndrome metabólica. Revista brasileira de terapias cognitivas. 2010; 6.
8. Barbosa MLL. Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126). 2006.
9. Gonçalves VSS, Faria ERd, Franceschini SdCC, Priore SE. Predictive capacity of different bioelectrical impedance analysis devices, with and without protocol, in evaluation of adolescents. Jornal de Pediatria. 2013 Março : p. 567-574.

10. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, Washington. 2000 Janeiro: p. 68-78.
11. Cavalli AS, Garcia GP, Ricardo AC, Antonio Bicca Ribeiro J. Fatores motivacionais de idosos praticantes em um projeto universitário de educação física. *Estudos interdisciplinares sobre envelhecimento*. 2019: p. 11-25.
12. GildineyPenavesdeAlencar , JoséLuizdeOliveiraMarin , Lima LEM, Teixeira CVLS. Perfil de praticantes de treinamento funcional de Campo Grande/MS. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. 2018: p. 80-85.

ANEXOS

ANEXO I

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo;
 2 – Isto me motiva pouco;
 3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida;
 4 – Isto me motiva muito;
 5 – Isto me motiva muitíssimo.

Responda as seguintes informações iniciadas com:

REALIZO ATIVIDADE FÍSICA PARA...					
1. Diminuir a irritação.	1	2	3	4	5
2. Adquirir saúde.	1	2	3	4	5
3. Encontrar amigos.	1	2	3	4	5
4. Ser campeão no esporte.	1	2	3	4	5
5. Ficar com o corpo bonito.	1	2	3	4	5
6. Atingir meus ideais.	1	2	3	4	5
7. Ter sensação de repouso.	1	2	3	4	5
8. Melhorar a saúde.	1	2	3	4	5
9. Estar com outras pessoas.	1	2	3	4	5
10. Competir com os outros.	1	2	3	4	5
11. Ficar com o corpo definido.	1	2	3	4	5
12. Alcançar meus objetivos.	1	2	3	4	5
13. Ficar mais tranquilo.	1	2	3	4	5
14. Manter a saúde.	1	2	3	4	5
15. Reunir meus amigos.	1	2	3	4	5
16. Ganhar prêmios.	1	2	3	4	5
17. Ter um corpo definido.	1	2	3	4	5
18. Realizar-me.	1	2	3	4	5
19. Diminuir a ansiedade.	1	2	3	4	5
20. Ficar livre de doenças.	1	2	3	4	5

21. Estar com os amigos.	1	2	3	4	5
22. Ser o melhor no esporte.	1	2	3	4	5
23. Manter o corpo em forma.	1	2	3	4	5
24. Obter satisfação.	1	2	3	4	5
25. Diminuir a angústia pessoal.	1	2	3	4	5
26. Viver mais.	1	2	3	4	5
27. Fazer novos amigos.	1	2	3	4	5
28. Ganhar dos adversários.	1	2	3	4	5
29. Sentir-me bonito.	1	2	3	4	5
30. Atingir meus objetivos.	1	2	3	4	5
31. Ficar sossegado.	1	2	3	4	5
32. Tem índices saudáveis de aptidão física.	1	2	3	4	5
33. Conversar com outras pessoas.	1	2	3	4	5
34. Concorrer com os outros.	1	2	3	4	5
35. Tornar-me atraente.	1	2	3	4	5
36. Meu próprio prazer.	1	2	3	4	5
37. Descansar.	1	2	3	4	5
38. Não ficar doente.	1	2	3	4	5
39. Brincar com meus amigos.	1	2	3	4	5
40. Vencer competições.	1	2	3	4	5
41. Manter-me em forma.	1	2	3	4	5
42. Ter a sensação de bem estar.	1	2	3	4	5
43. Tirar o stress mental.	1	2	3	4	5
44. Crescer com saúde.	1	2	3	4	5
45. Fazer parte de um grupo de amigos.	1	2	3	4	5
46. Ter retorno financeiro.	1	2	3	4	5
47. Manter-me em forma.	1	2	3	4	5
48. Me sentir bem.	1	2	3	4	5
49. Ter sensação de repouso.	1	2	3	4	5
50. Viver mais.	1	2	3	4	5
51. Reunir meus amigos.	1	2	3	4	5
52. Ser melhor no esporte.	1	2	3	4	5
53. Ficar com o corpo definido.	1	2	3	4	5
54. Realizar-me.	1	2	3	4	5

Anexo II

Pesquisador Responsável: Daniel Vieira Braña Côrtes de Souza

Endereço:

CEP:

Telefone: (32)99970-9414

E-mail: danielvbcs@yahoo.com.br

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Senhor (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **“DESAFIOS ENFRENTADOS POR MULHERES OBESAS NO AMBIENTE DAS ACADEMIAS”**. Neste estudo pretendemos **“INVESTIGAR AS BARREIRAS ENFRENTADAS POR MULHERES OBESAS EM AMBIENTES ACADÊMICOS, INCLUINDO FATORES COMO VERGONHA DE EXPOSIÇÃO, FALTA DE ÂNIMO, INCENTIVO E TREINAMENTO ADEQUADO. BUSCA-SE IDENTIFICAR SOLUÇÕES QUE PROMOVAM UM AMBIENTE MAIS ACOLHEDOR E MOTIVADOR, INCENTIVANDO A PERMANÊNCIA DESSAS MULHERES EM SUAS JORNADAS DE TRANSFORMAÇÃO E NA BUSCA DE SEUS OBJETIVOS PESSOAIS DE SAÚDE E BEM-ESTAR. O ESTUDO FOI DE CARÁTER EXPERIMENTAL, COM ACOMPANHAMENTO DOS PARTICIPANTES POR UM PERÍODO DE TRÊS MESES”**. O motivo que nos levou a estudar foi que **“AS ACADEMIAS, EM GERAL, SÃO ESPAÇOS VOLTADOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, ESSENCIAIS PARA A PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS ASSOCIADAS À OBESIDADE. NO ENTANTO, PARA MULHERES OBESAS, O AMBIENTE ACADÊMICO PODE SER HOSTIL, DESMOTIVADOR E ATÉ INIBIDOR, PRINCIPALMENTE DEVIDO À FALTA DE POLÍTICAS INCLUSIVAS E DE ORIENTAÇÕES ADEQUADAS AOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. ESTAS QUESTÕES JUSTIFICAM A NECESSIDADE DE INTERVENÇÕES E MELHORIAS NESSE AMBIENTE PARA QUE ELE SE TORNE ACESSÍVEL E ACOLHEDOR, INCENTIVANDO A ADESÃO E A CONTINUIDADE DAS PRÁTICAS FÍSICAS.”**

Para este estudo adotaremos os seguintes procedimentos: **“O PRESENTE ESTUDO FOI DE FINALIDADE EXPERIMENTAL COM ACOMPANHAMENTO E COM DURAÇÃO DE TRÊS MESES. FORAM CONVIDADAS A PARTICIPAR DO ESTUDO, 10 MULHERES OBESAS QUE BUSCARAM UMA QUALIDADE DE VIDA MELHOR, COM IDADE COMPREENDIDA ENTRE 25 A 52 ANOS DE IDADE. FOI REALIZADO, DE PRIMEIRA INSTÂNCIA, O QUESTIONÁRIO IMPRAF-54. SEM FATOR DE RISCO APARENTE, AS CONVIDADAS ASSINARAM O TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA A PARTICIPAÇÃO DESSE PROJETO. O PRESENTE ESTUDO FOI CONDUZIDO POR MEIO DE UM QUESTIONÁRIO DE CAMPO, O IMPRAF-54, FOCADO NOS FATORES MOTIVACIONAIS QUE IMPULSIONARAM A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS. OS DADOS FORAM ANALISADOS POR MEIO DE ESTATÍSTICA DESCRITIVA E APRESENTADOS EM GRÁFICOS QUE MOSTRAM A MÉDIA DAS RESPOSTAS MAIS FREQUENTES, ALÉM DO PERCENTUAL DE RESPOSTAS PARA CADA FATOR MOTIVACIONAL, ABRANGENDO SAÚDE, ESTÉTICA, PRAZER, COMPETITIVIDADE, SOCIABILIDADE E CONTROLE DO ESTRESSE. COM ISSO, BUSCOU-SE DESTACAR O PRINCIPAL ELEMENTO MOTIVACIONAL EVIDENCIADO NO ESTUDO”**. Os riscos envolvidos na pesquisa consistem **“POSSÍVEIS CONSTRANGIMENTOS AO RESPONDER O QUESTIONÁRIO IMPRAF 54 QUE EMBORA SEJA UM INSTRUMENTO VALIDADO, A INTERPRETAÇÃO DO PARTICIPANTE SOBRE OS ITENS E A SUBJETIVIDADE NA FORMULAÇÃO DA RESPOSTA, POSSA GERAR ALGUM DESCONFORTO AO PARTICIPANTE”**. Caso haja alguma intercorrência, os pesquisadores se comprometem a dar suporte a você por meio de **“A PARTICIPANTE SERÁ ENCAMINHADA PARA O POSTO DE SAÚDE E O TREINAMENTO SERÁ CORTADO ATÉ UMA AUTORIZAÇÃO DE RETORNO DO MÉDICO”**. A pesquisa contribuirá para **“O ENTENDIMENTO DOS FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO A MODALIDADE E ASSIM, GERAR PROPOSIÇÕES DE AÇÕES PARA AUMENTAR A PRÁTICA ESPORTIVA, CONTRIBUINDO PARA A MELHORIA DE VIDA DO PARTICIPANTE”**.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa, o Senhor (a) tem assegurado o direito a indenização. O Sr. (a) será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que

desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a) é atendido pelo pesquisador, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada, basta solicitá-la ao pesquisador responsável, se quiser. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. O (A) Senhor (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma via será arquivada pelo pesquisador responsável, no **“LABORATÓRIO DE BIOMECÂNICA E FISILOGIA DO EXERCÍCIO (LABIOFEX) DO UNIPAC BARBACENA”** e a outra será fornecida ao Senhor (a).

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____ fui informado (a) dos objetivos do estudo **“DESAFIOS ENFRENTADOS POR MULHERES OBESAS NO AMBIENTE DAS ACADEMIAS”**, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma via deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

“BARBACENA”, _____ de _____ de _____.

Nome e assinatura do (a) participante (a)

Data

Nome e assinatura do (a) pesquisador (a) responsável

Data

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa do UNIPAC:

Rodovia MG 338, Km 12 - Colônia Rodrigo Silva, Reitoria
CEP.: 36.201-143 - Barbacena - MG

Telefone: (32) 3339-4994

E-mail: cep_barbacena@unipac.br

Anexo III

DECLARAÇÃO DE INFRAESTRUTURA E CONCORDÂNCIA



CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS-UNIPAC
Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos
(CEP UNIPAC)

DECLARAÇÃO DE INFRAESTRUTURA E CONCORDÂNCIA

Eu, **Otávio Fernandes Torres de Melo**, na qualidade de responsável pelo Centro de Treinamento Otávio Torres, AUTORIZO a realização de a pesquisa intitulada "**Desafios enfrentados por mulheres obesas no ambiente das academias**" a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador responsável **Daniel Vieira Braña Côrtes de Souza**; e DECLARO que esta instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta declaração é válida apenas no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética para a referida pesquisa.

BARROSO, 29 de 05 de 2025.

"Nome e assinatura do responsável pelo local da pesquisa, com carimbo"

