

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

GERMANNA DONATO DE ALMEIDA

**EMAGRECIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA E PRAZER:
PERCEPÇÃO E ANSEIOS DE INDIVÍDUOS PRATICANTES DE ATIVIDADE
FÍSICA**

**JOÃO PESSOA/PB
2011**

GERMANNA DONATO DE ALMEIDA

EMAGRECIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA E PRAZER:
PERCEPÇÃO E ANSEIOS DE INDIVÍDUOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba-UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof^o Ms. Rogério Márcio Luckwu dos Santos

JOÃO PESSOA- PB

2011

A447e Almeida, Germanna Donato de.

Emagrecimento, atividade física e prazer: percepção e anseios de indivíduos praticantes de atividade / Germanna Donato de Almeida. - - João Pessoa: [s.n.], 2011. 128f.: il. -

Orientador: Rogério Márcio Luckwu dos Santos.
Monografia (Graduação) – UFPB/CCS.

1. Emagrecimento. 2. Atividade física. 3. Prazer.

BS/CCS/UFPB

CDU: 613.24(043.2)

GERMANNA DONATO DE ALMEIDA

**EMAGRECIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA E PRAZER:
Percepção e anseios de indivíduos praticantes de atividade física**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba-UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Data de defesa: 13 de dezembro de 2011

Resultado: 9,5

Banca Examinadora

Prof. Ms. Rogério M. L. dos Santos

UFPB/CCS/DEF

Prof. Ms. Sandra Barbosa da Costa

UFPB/CCS/DEF

Prof. Dr^a. Caroline de Oliveira Martins

UFPB/CCS/DEF

DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho a minha família,
meu orientador e ao
meu namorado.*

AGRADECIMENTO

Aos meus pais...

Aos meus amigos...

Ao meu namorado...

Aos meus professores...

Aos meus alunos...

Aos participantes do estudo...

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo identificar a percepção de prazer dos praticantes de atividade física, principalmente os que possuem como objetivo o emagrecimento, assim como a percepção destes quanto suas necessidades e anseios advindos da prática de atividade física. Para isso foi analisada uma amostra de 20 pessoas, moradoras de um condomínio situado no bairro de Manarí (João Pessoa-PB), entre 18 e 68 anos de idade ($M= 34$ anos e $DP \pm 14,1$). Destes 20 participantes, 10 eram do gênero masculino e 10 do gênero feminino. O estudo realizou-se através de uma medição da composição corporal da amostra para delineamento desta através do cálculo do Índice de Massa Corporal e Percentual de Gordura e por meio de uma entrevista semiestruturada dividida nos seguintes blocos: dados pessoais, rotina, relação com o corpo, prática de atividade física, motivação e prazer. Para análise do que foi explicitado pela amostra utilizou-se o método de análise de conteúdo para comprovar a hipótese proposta. Ao final desta análise, os resultados mostraram que a existência da percepção de prazer por meio da prática de atividades físicas fica confirmada devido ao fato de que os participantes expressaram com clareza o entendimento do significado de prazer.

Palavras chave: Emagrecimento. Atividade física. Prazer.

ABSTRACT

This work aimed to identify the perception of pleasure from physical activity practitioners, especially those that are aimed at weight loss as well as their perception about their needs and wishes arising from physical activity. For this, was analyzed a sample of 20 people, residents of a condominium located in the neighborhood Manaíra (João Pessoa – PB), between 18 and 68 years old (M= 34 years and SD= ± 14.1). Of these 20 participants 10 were male and 10 female. The study was carried out through a measurement of body composition of the sample to make a profile by calculating the Body Mass Index and Fat Percentage and through a semistructured interview divided into the following blocks: personal data, routine, relation with the body, practice of physical activity, motivation and pleasure. For analysis of what was explained by the sample, was used the method of content analysis to prove the hypothesis proposed. At the end of this analysis, the results showed that the existence of perception of pleasure through physical activity is confirmed due to the fact that participants did express a clear understanding of the meaning of pleasure.

Keywords: Weight loss. Physical activity. Pleasure.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Percentual da amostra caracterizada com seu IMC.....	36
Gráfico 2- Percentual do gênero feminino caracterizado em relação ao IMC	36
Gráfico 3- Percentual do gênero masculino caracterizado em relação ao IMC	37
Gráfico 4- Percentual da amostra caracterizada com seu percentual de gordura	37
Gráfico 5- Percentual do gênero feminino caracterizado em relação ao percentual de gordura	38
Gráfico 6- Percentual do gênero masculino caracterizado em relação ao percentual de gordura	38

LISTA DE QUADROS

- Quadro 1-** Classificação da amostra feminina de acordo com o percentual de gordura apresentado (PITANGA,2004) 32
- Quadro 2-** Classificação da amostra masculina de acordo com o percentual de gordura apresentado (PITANGA,2004) 33
- Quadro 3-** Classificação de IMC para ambos os gêneros (BRAY, 1992) 33

LISTA DE APÊNDICES

Apêndice A- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido..... 71

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1- Termo de comprometimento.....	73
Anexo 2- Certidão de aprovação.....	74
Anexo 3- Roteiro para entrevista.....	75
Anexo 4- Roteiro para coleta de dados na avaliação da composição corporal	77
Anexo 5- Transcrição das entrevistas dos participantes do gênero masculino	79
Anexo 6- Transcrição das entrevistas dos participantes do gênero feminino	104

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	14
2 REVISÃO DE LITERATURA	18
2.1 ROTINA E ESTRESSE: INTERFERÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA	18
2.2 SOBREPESO E OBESIDADE: MAL QUE AUMENTA A CADA DIA	20
2.2.1 Enfermidades desenvolvidas ou agravadas pelo excesso de peso	21
2.3 ATIVIDADE FÍSICA: CONCEITOS E BENEFÍCIOS	22
2.4 IMAGEM CORPORAL: INFLUÊNCIAS, PERCEPÇÕES E INSATISFAÇÕES	24
2.4.1 Distorção da percepção da imagem corporal: anorexia nervosa e vigorexia	26
2.5 FATORES PSICOLÓGICOS RELACIONADOS À ATIVIDADE FÍSICA	27
2.5.1 A importância da motivação para a prática de atividade física	29
3 METODOLOGIA.....	31
3.1 CARACTERIZAÇÕES DA PESQUISA	31
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	31
3.2.1 Delineamento da Amostra	32
3.3 DESCRIÇÃO DOS INSTRUMENTOS	34
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	34
3.4.1 Entrevista	34
3.5 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS	35
3.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	35
4 RESULTADOS.....	36
4.1 DADOS PESSOAIS	38
4.2 ROTINA	39
4.3 RELAÇÃO COM O CORPO	41
4.4 PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	43
4.5 MOTIVAÇÃO	46
4.6 PRAZER	47

5 DISCUSSÃO.....	51
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	58
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62
8 APÊNDICES.....	70
APÊNDICE A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	71
9 ANEXOS.....	72
ANEXO 1- TERMO DE COMPROMETIMENTO	73
ANEXO 2- CERTIDÃO DE APROVAÇÃO	74
ANEXO 3- ROTEIRO PARA ENTREVISTA	75
ANEXO 4- ROTEIRO PARA COLETA DE DADOS NA AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL	77
ANEXO 5- TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS DOS PARTICIPANTES DO GÊNERO MASCULINO	79
ANEXO 6- TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS DOS PARTICIPANTES DO GÊNERO FEMININO	104

INTRODUÇÃO

A “Teoria da Psicanálise” idealizada por Sigmund Freud (KEHL, 2002) firmou a necessidade de trabalhar com a autoconsciência cada vez mais, pois desta forma a pessoa seria capaz de lidar com as coisas que acontecem consigo e tentar superá-las. Por meio da autodescoberta os indivíduos que sofrem com algum transtorno poderiam se tornar cientes de suas atitudes e optar por atos mais saudáveis a fim de atingirem seus objetivos (BETTELHEIM, 1994).

A prática de exercícios pode gerar vários benefícios para o ser humano, principalmente os psicológicos que são ideais para indivíduos que estão insatisfeitos com sua imagem corporal, independente de possuir ou não algum distúrbio. A motivação é algo indispensável para quem quer iniciar ou manter uma rotina de atividades físicas. Ntoumanis (2001) a divide em três níveis: desmotivação (ausência de motivação), motivação extrínseca (a motivação apresenta-se devido a uma recompensa ou possível resultado que pode ser obtido) e motivação intrínseca (a motivação advém apenas da vontade própria). Um indivíduo que apresenta motivação intrínseca para realizar uma atividade física maximiza a sensação de prazer, satisfação e o bem estar que por ela é proporcionado. O prazer que pode ser percebido durante uma exercitação física advém unicamente desta, que ao ser realizada sem algum tipo de recompensa extrínseca como o dinheiro ou reconhecimento social, leva o indivíduo a criar um vínculo duradouro com aquela prática (BIDDLE et al., 2001).

Acredita-se que a rotina seja uma possível interferência para iniciar-se a prática de uma atividade física rotineira e duradoura. Quando se fala em rotina, geralmente o pensamento remete a algo estressante como a longa jornada de trabalho e obrigações que se possui durante a semana. O avanço da tecnologia e medo de ficar desempregado fizeram com que a sociedade se expusesse a uma incessante carga de trabalho e acabasse esquecendo das necessidades de seu corpo.

Devido a esta rotina intensa, as pessoas estão sendo afetadas devido aos danos causados à saúde como desgaste físico, dores nas pernas, lesões por esforços repetitivos, depressão, irritação, hipertensão e principalmente estresse

(ELIAS; NAVARRO, 2006). O estresse vem sendo considerado o problema da sociedade moderna devido à correria diária que se enfrenta e acaba por gerar alterações tanto psicológicas quanto fisiológicas no organismo do ser humano, seja pelas exigências ocupacionais exageradas, trabalho excessivo em curto período de tempo, pressão constante nas obrigações do dia a dia ou outros fatores. Acredita-se que o estresse seja responsável pelo aumento da facilidade em adquirir inúmeras doenças, propiciar um prejuízo para a qualidade de vida e a produtividade do ser humano, o que gera um interesse grande pelos métodos de redução do estresse (LIPP; TANGANELLI, 2002).

Assim como o crescente número de pessoas que estão adquirindo estresse, a obesidade também está se tornando um problema atual e de grande preocupação para a sociedade mundial devido à grande quantidade de pessoas que estão acima do peso. No Brasil, há um aumento da ocorrência de doenças causadas pela má ingestão de nutrientes necessários para o organismo, provocando doenças como a anemia ferropriva e as de natureza avitaminosas. A desnutrição que foi por muito tempo uma doença que marcou a população brasileira, principalmente a da região nordeste, deu lugar as doenças relacionadas à ingestão desbalanceada de alimentos, tais como as dislipidemias e a obesidade (CHAVES et al., 2010).

A obesidade não tem origem apenas da ingestão inadequada e exacerbada de alimentos, ela pode ser gerada a partir de disfunções hormonais e questões hereditárias. O problema de quem se torna obeso é que várias complicações à saúde são facilmente adquiridas, pois ela propicia esta fragilidade e suscetibilidade do organismo. Doenças cardiovasculares, aumento da pressão arterial, diabetes, câncer e outras disfunções podem ser provocadas pelo excesso de peso (GUEDES; GUEDES, 1998).

Populações mais ativas fisicamente possuem o índice de pessoas que sofrem com a obesidade reduzido, mesmo que a prática de atividade física seja realizada diferentemente do que é prescrito por profissionais, como a frequência indicada para tornar-se um indivíduo ativo. Apesar de uma crescente procura e aderência de algum tipo de atividade física, fazendo com que aos poucos a dificuldade de emagrecer presente na sociedade seja minimizada, o número de pessoas que não realiza uma prática regular ainda é baixo.

A diminuição dos níveis de gordura corporal, o ganho de massa, resistência ou força muscular não são os únicos benefícios alcançados por um indivíduo que realiza exercícios. Quem possui uma prática rotineira de alguma atividade física pode sentir um aumento da autoestima e do bem estar, alívio do estresse, melhora do funcionamento do sistema imunológico, estímulo para o convívio social, dentre outros fatores que podem ser alcançados por intermédio desta (OBESIDADE/MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Algumas possíveis dificuldades encontradas que influenciam uma prática prolongada e regular de atividade física podem ser a falta de tempo, a preguiça e a falta de estímulo, por exemplo. Porém, com a influência da mídia nota-se que as pessoas estão se sentindo obrigadas a se exercitarem. Devido à divulgação de corpos bem torneados e definidos sendo considerado um “padrão de beleza” que todos devem ter, estimulou-se a tomada de decisões por parte das pessoas para atingir o que vem sendo proposto. Por meio a imposição sociocultural quanto à forma física que as pessoas devem adquirir, gerou-se um aumento do consumo de drogas e anabolizantes, por exemplo, e o fortalecimento da indústria de manutenção da boa forma (VOLKWEIN; MACCONATHA, 1997; SABINO, 2002).

Não gerando apenas o uso de substâncias inapropriadas, a imposição ininterrupta da boa forma também pode influenciar o surgimento de distúrbios psicológicos como a distorção na percepção da imagem corporal de um indivíduo por ele estar focado naquilo que é mostrado e imposto pela mídia e também pela sociedade. A imagem corporal é considerada a forma com que o indivíduo percebe o seu corpo e caso uma pessoa esteja insatisfeita com seu peso, este poderá criar uma imagem corporal negativa, advindo de uma ênfase cultural na magreza e estigma social da obesidade (CASH, 1993).

A pressão existente na sociedade faz com que surjam mais casos de pessoas que sofrem com a anorexia nervosa e a vigorexia. A anorexia nervosa trata-se de uma distorção da percepção da imagem corporal que a pessoa possui quanto sua forma, peso e tamanho do seu corpo. Além desta distorção de imagem, o anoréxico apresenta grande medo de engordar e recusa alimentar-se corretamente. Isso faz com que eles utilizem a prática de atividade física como estratégia de emagrecimento.

Assim como a anorexia, a vigorexia também é um distúrbio que a pessoa apresenta quanto à percepção de sua imagem corporal. Acometida mais em homens, esta se caracteriza pela insatisfação por não ser tão musculoso quanto se percebe. Devido a isto, o indivíduo que possui este distúrbio pode realizar o levantamento de peso excessivo ao exercitar-se, realizar dietas sem orientação médica, utilizar suplementos proteicos exacerbadamente e ainda consumir esteroides anabolizantes (ASSUNÇÃO, 2002; GUARIN, 2002).

Deste modo, o presente estudo possui como objetivo geral identificar a percepção de prazer dos praticantes de atividade física, principalmente daqueles que pretendem emagrecer, assim como a percepção destes quanto suas necessidades e anseios advindos da prática de atividade física. Pretende-se confirmar a hipótese de que existe a percepção de prazer em indivíduos fisicamente ativos que possuem como objetivo o emagrecimento. Acredita-se que este seja um motivo “suficientemente forte” para iniciar uma prática de atividade física rotineira por mais que haja um objetivo a ser atingido.

Este estudo ainda possui como objetivos específicos: a) analisar a composição corporal por meio do percentual de gordura e do Índice de Massa Corporal (IMC), b) identificar quais objetivos e os anseios dos praticantes de atividade física a serem atingidos através desta e c) verificar a percepção de prazer inerente à prática de atividades físicas da amostra.

Pretende-se, portanto, com este estudo contribuir para o entendimento do processo de emagrecimento desde o ponto de vista do praticante. Assim como seus anseios, sofrimentos, angústias, prazeres, entendimentos e percepções de si mesmo enquanto sujeito ativo da prática de atividade física.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ROTINA E ESTRESSE: INTERFERÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

A rotina das pessoas está mais conturbada devido ao tempo dedicado às responsabilidades e afazeres, tais como trabalho e estudo. A rotina é definida como algo realizado de forma repetitiva durante determinado período de tempo (FERREIRA, 2004).

A rotina atribulada aparentemente interfere no bem estar das pessoas e o avanço da tecnologia e automação faz com que as máquinas tomem o lugar de trabalho destes, o que os leva a ter que competir contra isso, trabalhando de uma forma mais intensa e esquecendo de si mesmas. Com isso, as pessoas estão dispendo de menos tempo para cuidar de si, estar com a família ou realizar alguma atividade de lazer, fazendo com que sejam atingidas pelo estresse (FIAMONCINI; FIAMONCINI, 2003).

O estresse é definido por Lipp (1997) como uma reação do organismo causado por alterações psicofisiológicas quando uma pessoa se depara com uma situação que, de certo modo, irrite, amedronte, excite, confunda ou até mesmo que a faça imensamente feliz. Vieira e Sobrinho (1995) expõem as formas de estresse mais presentes na sociedade atual, sendo elas:

- ◆ estresse causado pela forma de vida corrida e competitiva, onde as pessoas encontram-se envolvidos em uma luta crônica e incessante;
- ◆ estresse causado por tensões, seja no ambiente do trabalho, em casa ou consigo mesmo;
- ◆ estresse existente em indivíduos que possuem crise existencial, levando-os a questionarem-se sobre o significado da vida, principalmente sobre o estilo de vida que possuem;
- ◆ estresse devido ao alto grau de desajustamento, consciente ou inconsciente, a uma realidade de sua vida, seja à realidade do seu ambiente de trabalho, do seu ambiente familiar, social ou dele consigo mesmo.

O estresse pode causar vários danos à saúde, segundo França e Rodrigues (1999) quando uma pessoa se depara com uma situação de estresse ou já o apresenta a determinado tempo pode-se identificar em que nível este se encontra de acordo com as alterações de normalidades que apresenta. Cada reação pode estar relacionada com uma fase da Síndrome Geral da Adaptação, sendo elas: alarme, resistência e exaustão, respectivamente. Na fase de alarme o indivíduo pode apresentar aumento da frequência cardíaca e pressão arterial, dilatação de brônquios e pupilas, ansiedade, aumento da concentração de açúcar no sangue, entre outros. Na fase de resistência apresenta-se insônia, irritabilidade, mudanças de humor, diminuição do desejo sexual. E na última fase, a de exaustão, pode haver esgotamento por sobrecarga fisiológica, podendo inclusive levar à morte.

O indivíduo que possui uma rotina desgastante também pode apresentar fadiga muscular ou cansaço, que pode ser entendido como um conjunto de alterações que ocorre no organismo, devido a atividades físicas ou mentais podendo ou não apresentar estresse (FIAMONCINI; FIAMONCINI, 2003). Segundo estes autores o cansaço pode levar o indivíduo a ter sonolência, falta de disposição para o trabalho, lentidão, diminuição da força de vontade e perdas de produtividade ao realizar atividades físicas. Nahas (2001) acrescenta que se pode perceber também a diminuição da motivação, percepção e atenção, capacidade de raciocínio prejudicada, entre outros.

Através da prática de uma atividade física, os efeitos causados pelo estresse e cansaço no organismo humano podem ser minimizados por meio desta variando de intensidades leves a moderadas que causam um maior relaxamento corporal, reduzindo a tensão (FIAMONCINI; FIAMONCINI, 2003). Cooper (1982) e Oliveira (1996) expõem que o exercício físico diminui o estresse porque o corpo está preparado para movimentar-se e através deste consegue gastar energia e diminuir a tensão. E a fadiga pode ser evitada e/ou controlada através treino planejado adequado a cada indivíduo, estabelecendo uma relação entre carga, volume e intensidade (WEINECK, 1999).

2.2 SOBREPESO E OBESIDADE: MAL QUE AUMENTA A CADA DIA

O IMC, sigla pelo qual é conhecido o Índice de Massa Corporal, é considerado pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1998) como uma forma de avaliar se a massa corporal de um indivíduo está adequada à sua altura, sendo aceito mundialmente para determinar o grau de obesidade de uma pessoa. De acordo com Sousa (2008), o IMC é usado para verificar a distribuição de massa corporal, não devendo ser utilizado em atletas ou pessoas com alto volume muscular.

Quando classificamos uma pessoa que apresenta sobrepeso ou obesidade nos deparamos com a mesma explicação dita por vários pesquisadores, tais como a de Del Priore (2005) que afirma que tanto o sobrepeso como a obesidade refere-se a um indivíduo que tem uma quantidade de gordura corporal maior do que a quantidade normal proposta pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1998), que seria de 20 a 25 (kg/m²). Referindo-se a obesidade, Barbanti (1990) a caracteriza como uma anormalidade metabólica causada pelo consumo excessivo de calorias, onde se percebe um acúmulo muito grande de adipócitos (células gordurosas) distribuídas pelo corpo. Dados acerca da prevalência da obesidade em indivíduos brasileiros apontam que 5% da população infantil, 20% dos adolescentes, 70% dos adultos do gênero feminino, 100% dos adultos do gênero masculino e 18% dos idosos apresentam esta (COITINHO et al., 1991; FRANK, 1996; PEREIRA, 1998; MONTEIRO; CONDE, 2000; BRASIL, 2002; MONTEIRO, 2004).

Estar acima do peso considerado adequado não implica somente problemas de saúde, também podem ser gerados problemas sociais e psicológicos. Ao tratar de problemas sociais temos como principal exemplo a exclusão social, pois muitas pessoas tratam esses indivíduos com indiferença ou desrespeito porque acham que por apresentar este problema são incapazes de realizar atividades em geral ou simplesmente são inferiores a eles. Esta situação pode ser considerada um agravante dos problemas psicológicos, como os citados por Del Priore (2005), como a baixa da autoestima que potencializa a compulsividade, insatisfações sexuais, ansiedade e medo de se expor.

Entre os séculos XVI e XVII, era sinônimo de beleza apresentar formas corporais mais voluptuosas devido ao excesso de ingestão de alimentos e hoje isto passou a ser uma questão importante de ser esclarecida quanto aos males que esses excessos, principalmente de lipídios, podem provocar em uma pessoa. O historiador Jean-Louis Flandrin foi o primeiro a apontar a transformação sofrida pelos padrões estéticos, por meio da introdução destes lipídios (DEL PRIORE, 2000).

Na atualidade, a obesidade tem sido considerada um dos mais graves problemas de saúde pública e vem aumentando a cada dia, sendo caracterizada como o distúrbio nutricional mais importante dos países desenvolvidos, pois 10% desta população é obesa (CAMPOS, 2000). Por meio da mídia, “padrões de normalidade corporal” são propostos, mas não observamos o percentual de pessoas que apresentam desde sobrepeso à obesidade diminuir, o que significa que se devem haver medidas de prevenção para que esta realidade mude.

2.2.1 Enfermidades desenvolvidas ou agravadas pelo excesso de peso

As enfermidades que podem ser geradas ou agravadas pelo excesso de peso não são tão explicitadas ou divulgadas pela mídia como se deveria. A diabetes, osteoartrite, doenças cardíacas e hepáticas são apenas alguns problemas causados pelo ganho de peso presente em grande parcela da sociedade. Estas doenças são decorrentes principalmente devido à ingestão indevida e exacerbada de alimentos, especificamente os ricos em gordura.

Motta et al. (2004) relaciona a obesidade com o estilo de vida que uma pessoa possui. O estudo realizado por este aponta ainda que a diminuição do gasto energético tanto no trabalho quanto na rotina diária e a crescente industrialização dos alimentos facilitam o aumento da obesidade. Acrescenta que a hereditariedade é um fator que influencia neste crescente número de pessoas que apresentam a obesidade, podendo dobrar o risco caso tenha genitores obesos.

Reafirma-se que o excesso de peso pode causar doenças crônicas degenerativas, que acabam influenciando diretamente na rotina e estilo de vida das pessoas que estão com o peso corporal acima do adequado. Aponta-se que esta

diferente rotina de vida devido a essas enfermidades não são influenciadas apenas pelos problemas médicos e fisiológicos, podem ser modificadas possivelmente pelos problemas psicológicos que surgem (BOUCHARD, 2003).

O indivíduo que convive a determinado tempo com o excesso de peso pode sofrer complicações causados por este (SOARES E PETROSKI, 2003). Os problemas cardiovasculares tais como a hipertensão e a hipertrofia cardíaca são resultantes da má circulação sanguínea, assim como níveis altos do mau colesterol, o LDL. O excesso de peso também pode influenciar no sono, ao provocar a apneia do sono, a qual faz com que o indivíduo tenha paradas respiratórias durante o sono, sem perceber, acabando por gerar fadiga durante a manhã seguinte. Outros tipos de doenças podem ser causadas, como as citadas por McArdle et al. (1996), que seriam a diabetes tipo 2, que ocorre porque o pâncreas não produz e fornece ao organismo a quantidade necessária de insulina, responsável pela conversão de açúcar em energia.

Ao abordarem-se os problemas dermatológicos podemos citar as pseudoacantose nigricante, acrocórdons, ceratose pilar, hirsutismo, acne, alopecia androgênica, estrias, linfedema, insuficiência venosa crônica, hiperkeratose plantar, infecções fúngicas bacterianas e hidrosadenite supurativa (BOZA ET AL., 2010). E, no que diz respeito aos problemas ortopédicos, Soares e Petroski (2003) e Mello et al. (2004), expõem a existência de várias doenças que podem ocorrer por causa da tensão causada pelo peso extra, tais como osteoartrite, hérnias, epifisiólise da cabeça femoral, genu valgum e coxa vara.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA: CONCEITOS E BENEFÍCIOS

Os termos atividade física e exercício físico são comumente confundidos na sociedade, devido a isto, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011) define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelo corpo (músculos esqueléticos) que resulte em gasto de energia. Já o exercício físico é visto como uma subcategoria de atividade física, sendo planejado e estruturado no sentido de

melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, tais como força, velocidade, resistência muscular localizada, entre outros.

OMS (2010) propõe uma frequência da prática de atividade física destinada para a saúde de acordo com a faixa etária, sendo as seguintes:

- ♦ 5 a 17 anos: realizar no mínimo 60 minutos diários de atividade física em nível moderado ou vigoroso;
- ♦ 18 a 64 anos: realizar no mínimo 150 minutos semanais de atividade física aeróbica em um nível moderado ou 75 minutos em nível vigoroso.

Acerca disto, Guedes e Guedes (1998) expõe que para iniciar uma rotina de atividades físicas, o indivíduo sedentário deve realizá-la com a frequência de no mínimo três vezes por semana, não sendo em dias consecutivos para que o organismo possua um tempo suficiente para se recuperar. O American College of Sports Medicine (1995) por meio de seus estudos realizados indica que o ideal seria realizar atividade física de 5 a 6 vezes por semana, independente do nível de aptidão física do praticante.

A prática de atividades físicas proporciona diversos benefícios ao corpo humano tais como: a) redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, diabetes, câncer, b) prevenção do ganho de peso, c) melhora da saúde óssea, funcional, assim como do sono, entre outros (OMS 2011). A respeito da melhora do sono, Saba (2003) acrescenta que a atividade física deve ser realizada um período de tempo antes do horário de dormir, porque desta forma temperatura corporal diminui, favorecendo a sonolência. Matsudo, Matsudo e Neto (2000) acrescentam que podem ser proporcionados efeitos cognitivos e psicossociais como a melhora da autoestima, da imagem corporal, do estado de humor e diminuição do estresse, ansiedade e depressão, diminuição do consumo de medicamentos e incremento na socialização, assim como a prevenção ou retardo do declínio das funções cognitivas.

Dishman (1993), expõe que uma série de variáveis determina se uma pessoa irá possuir uma maior ou menor aderência aos programas de atividade física que existem, categorizando-os como: fatores pessoais, fatores ambientais ou situacionais, fatores comportamentais e fatores relativos à atividade física que será realizada. Relacionados com o fator pessoal, o presente autor aponta: gênero, idade, grau de instrução, estado civil, perfil sócio econômico, conhecimento dos benefícios que podem ser proporcionados para a saúde, traços psicológicos do

praticante, bem como questões fisiológicas como peso corporal. Saba (2001) postula que o comprometimento é algo que incentiva a maioria das atividades humanas, e que ao se criar um elo emocional entre o praticante e a atividade se estabelece um vínculo que garante a realização contínua desta.

Desta forma, diversos fatores podem influenciar o início da prática de atividades físicas por parte de um indivíduo, principalmente os benefícios proporcionados. Por outro lado, Robertson e Mutrie (1989) acreditam que estes fatores, como a aquisição e manutenção da saúde, aptidão física e bem estar, não sejam fatores suficientes que levem os indivíduos sedentários a aderirem uma rotina ativa e que dure no mínimo 6 meses de assiduidade. Indo de encontro a este estudo realizado, Weinberg e Gould (1995), expõem que as pessoas sentem-se influenciadas por diversas razões, mas o conhecimento dos benefícios por ela proporcionados é um fator importante, tanto os fisiológicos como psicológicos, que podem ser expostos para persuadir pessoas sedentárias a iniciar um programa.

Saba (2003) acrescenta que a influência de conhecidos, as modificações que podem ser feitas no corpo, como a perda de gordura corporal, tonificação, hipertrofia, além da socialização que ocorre por meio desta, sejam fatores influenciadores e motivadores. Fox e Corbin (1989) ainda responsabiliza a insatisfação com a aparência como um dos principais motivos à aderência dos praticantes.

2.4 IMAGEM CORPORAL: INFLUÊNCIAS, PERCEPÇÕES E INSATISFAÇÕES

A imagem corporal é definida como a ideia que o indivíduo tem do próprio corpo e o julgamento que ele faz a respeito da opinião que os demais tem sobre uma imagem corporal adequada (CHASH et al.,1990). Alvarenga et al. (2010) define imagem corporal como uma imagem que a pessoa possui em mente relacionados a tamanho e forma do próprio corpo.

Tornou-se claro que a mídia influencia diretamente na construção desta imagem, criando padrões estéticos a serem seguidos. Segundo Serra e Santos (2003), a mídia representa um papel importante na construção dos padrões de

estética, os quais estão vinculados com o interesse das empresas em vender seus produtos que levam e criam para o público um modelo de corpo a ser seguido. No estudo realizado por Braga et al. (2010), o resultado expressou que existe uma grande preocupação de ambos os gêneros em relação a ter uma beleza física e que geralmente a mídia dita qual o padrão de beleza eles devem atingir. Maldonado (2006) também expressa a influência da mídia na criação de um corpo ideal que deve ser seguido pelas pessoas. Este afirma que o estereótipo que a mulher deve mostrar é o de jovem, musculoso e magro, mostrando que apenas 5 a 8% da população mundial apresenta o que é divulgado. Este autor ainda expõe que a influência da mídia também pode refletir na realização de alguma cirurgia estética, expondo o seguinte: “nos diferentes veículos pode-se perceber um verdadeiro bombardeio de propostas de transformação do corpo, desde o exercício físico até as radicais cirurgias plásticas” (p.60).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (2006) o Brasil ficou atrás somente dos Estados Unidos quanto ao número de cirurgias plásticas realizadas em 2004, sendo 69% delas realizadas em mulheres, sendo a faixa etária dos 14 aos 18 anos correspondendo a 11% desta quantidade. Entretanto, a mídia não é a única responsabilizada pela influência que pode gerar quanto a formação de um padrão estético, existe também outros fatores como a pressão cultural e social, sendo citadas por Berg et al. (2002), que ainda acrescentam respostas e comentários verbais negativos, maturação sexual precoce, baixa autoestima e tendência à comparação entre a aparência das pessoas. Maldonado (2006) e Alvarenga et al. (2010) afirmam em seus estudos que ao não conseguir atingir aquela imagem corporal que é formada, as pessoas começam a adquirir uma autoimagem negativa podendo gerar o aparecimento distúrbios emocionais e alimentares, como o aumento da ingestão inadequada de alimentos e as tentativas mal sucedidas de controle de peso, além de depressão e baixa autoestima.

Conti, Frutuoso e Gambardella (2005), Kakeshita e Almeida (2006) e Coqueiro et al. (2008), mostram que estas e outras influências para a formação de uma imagem corporal adequada geram uma grande insatisfação com o corpo por parte das pessoas, sendo a diminuição do tamanho da silhueta citada pelos participantes do gênero feminino e o aumento desta pelos homens, assim como pôde ser identificado na pesquisa realizada pelo terceiro estudo citado. A

insatisfação com a imagem corporal foi prevalente em 82% de escolares e 76% e 82% em mulheres e homens fisicamente ativos, respectivamente, nos resultados das pesquisas feitas por Pinheiro e Giugliani (2006) e Hrabosky e Grilo (2007). Damasceno et al. (2005) também obteve como resultado a insatisfação com a imagem corporal na maioria dos participantes de sua pesquisa, que explicitaram como sendo físico ideal um corpo magro para o gênero feminino e um corpo forte para o gênero masculino.

Assim como a insatisfação com a aparência corporal, a distorção na percepção da imagem corporal pode surgir em muitas pessoas, principalmente naquelas que possuem uma fixação para atingir certos resultados. O estudo realizado por Laus et al. (2009) relatou que principalmente as mulheres podem sofrer com esta distorção após observar que 60,1% das participantes do gênero feminino de seu estudo a apresentam.

Inúmeras questões podem interferir na construção da imagem corporal, tais como os citados por Ricciardelli et al. (2000), que são: fatores de origem física, psicológica, ambiental e cultural (gênero, idade, crenças). Porém, não se imagina que a criação de uma imagem corporal distorcida e “mentirosa” de si possa gerar distúrbios perigosos que podem levar a morte.

2.4.1 Distorção da percepção da imagem corporal: anorexia nervosa e vigorexia

A anorexia nervosa é uma dos distúrbios de imagem e disfunção alimentar mais noticiado pela mídia devido atrizes e modelos famosas terem sofrido com esta. A anorexia nervosa é um transtorno alimentar apresentando, juntamente, uma distorção da autoimagem corporal, tendo como principal característica o medo mórbido de engordar e a restrição alimentar (GIORDANI, 2006). De acordo com Fleitlich et al. (2000), mesmo que as pessoas anoréxicas tenham emagrecido muito, elas continuam se sentindo gordas ou desproporcionais, sendo isto denominado distorção de imagem. Este autor ainda mostra que os fatores de possível influência neste transtorno podem ser características biológicas, psicológicas, familiares e socioculturais.

Diferente da anorexia nervosa, a vigorexia é um distúrbio pouco divulgado na mídia, mas que pode ser visto principalmente em academias. A vigorexia é vista por Behar et al. (2010) como um transtorno em que os indivíduos demonstram preocupação e condutas focalizadas em ser “grande” ou muito musculoso. A partir desta imagem criada pode-se desenvolver o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC). Ao apresentar este distúrbio acaba-se provocando uma prática exagerada de exercícios físicos e uma atenção excessiva na dieta a ser seguida, levando o indivíduo a se isentar de atividades sociais, ocupacionais e de recreação por existir a preocupação de seguir persistentemente o treino e a dieta (BEHAR ET AL., 2010).

Os fatores que contribuem para o desenvolvimento da vigorexia podem ser psicológicos, como os citados por Grieve (2007), sendo eles: a insatisfação corporal, a criação de uma imagem corporal ideal (caracterizada pela hipertrofia muscular), redução da autoestima, distorção da imagem corporal, perfeccionismo. E, mesmo sabendo as consequências físicas e psicológicas que o uso de substâncias ergogênicas, treinos excessivos e dietas sem orientação profissional podem causar, eles não deixam esta rotina de lado (HILDEBRANDT, 2006).

2.5 FATORES PSICOLÓGICOS RELACIONADOS À ATIVIDADE FÍSICA

Obtendo-se qualidade de vida, diversos benefícios são alcançados, como o bem estar que advém da sensação de conforto físico mental, leveza, alívio, dever cumprido; benefícios estes que são originados pelo prazer e satisfação pessoal (SABA, 2001).

Ferreira (2004) conceitua prazer como uma sensação ou sentimento agradável, podendo ser alegria, contentamento, satisfação. Amora (1998) apresenta-o como júbilo, contentamento, agrado. Ao analisar o prazer, Sigmund Freud idealizou o “Princípio do Prazer” que significa a busca incessante de algo que satisfaz e querer sempre cada vez mais (KEHL, 2002). Este ainda criou a teoria da psicanálise expressando que a direção tomada pelos pensamentos está automaticamente regulada pelo princípio de prazer, pois o resultado final advém de

uma redução da tensão muitas vezes sentida, levando-nos a fazer coisas que levem a evitar desprazer ou que gerem uma produção de prazer (FREUD, 2006).

Em um estudo realizado por Prado et al. (2004), a amostra explicitou que sentia prazer durante a prática de atividade física, sendo dito por 90% dos participantes. Samulski e Noce (2000) também se depararam com esta realidade e por meio da pesquisa realizada com membros da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) onde foi relatado que um dos motivos mais importantes que levaram as pessoas a aderirem uma prática rotineira de atividade física foi o prazer que por ela era proporcionado.

Também vem sendo relatado pela mídia que ao se ter uma boa qualidade de vida os riscos à saúde que atingem a população são minimizados (SANTOS; KNIJNIK, 2006). Mello et al. (2005) expõem que a prática de exercícios físicos podem gerar mudanças fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, tornando-se assim uma forma de tratamento para combater os distúrbios psicobiológicos. Ao realizar atividades físicas podem ser gerados benefícios psicológicos como a melhora de humor devido a uma relação existente entre exercício físico e mobilização de gordura, resultado também obtido pela redução do nível de serotonina (LOPES, 2001), hormônio que interfere diretamente na liberação de hormônios reguladores, apetite, humor, atividade motora e funções cognitivas (FEIJÓ et al., 2011).

Outro fator relacionado com a ausência de prazer é a depressão. Este fator é algo que está diretamente ligado à motivação, pois esta afeta diretamente a rotina do ser humano. Um estudo realizado por Salmon (2001) explicitou a redução dos problemas causados pela depressão e mostra que um indivíduo depressivo sem a prática de exercícios associa-se diretamente com complicações da doença (SALMON, 2001). Torna-se, portanto, importante a prática física pelos vários benefícios psicológicos que por ela podem ser proporcionados como os citados por Mello et al. (2005), tais como: melhora da ansiedade, depressão, transtorno de humor e aspectos cognitivos- aprendizagem e memória.

2.5.1 A importância da motivação para a prática de atividade física

Davidoff (2004) refere-se à motivação com um estado interno determinado por uma necessidade comportamental destinado à satisfação da necessidade relacionada, geralmente, com a sobrevivência. Paim (2003) acrescenta que a motivação parte de um objetivo a ser atingido que provoca determinado comportamento, levando os indivíduos a realizarem uma determinada tarefa diferente de outros por estarem animados por razões diferentes. Para a prática de alguma atividade física Weinberg e Gould (2001) acreditam que ter motivação é algo indispensável para a aprendizagem e o desempenho desta. E que ao estarem auto motivadas ou auto determinadas as pessoas estabelecem suas próprias metas e recebem apoio de quem os cerca, facilitando a aderência duradoura para a exercitação corporal e se dediquem mais à prática de atividade física, seja ela esporte ou não, respeitando suas regras, consequências afetivas e condutas positivas, principalmente no ramo esportivo (NUNOMOURA, 1998; LUCKWU; GUZMAN, 2011).

A motivação para a prática de atividades físicas vem sendo bastante debatida, principalmente por meio da Psicologia do Desporto (RAPOSO, 1996) e os motivos que levam a realizar esta atividade física é um dos principais assuntos de investigação (HARWOOD; BIDDLE, 2002). Acredita-se que haja três níveis de motivação e Vallerand (2001) propõe o seguinte modelo: desmotivação, motivação extrínseca e motivação intrínseca. O primeiro refere-se à ausência de motivação, a extrínseca está relacionada à prática de alguma atividade devido a algum tipo de recompensa externa e a motivação intrínseca é a prática de algo sem existir a expectativa de receber algo em troca, ou seja, pelo prazer que a atividade em si proporciona.

Em estudos como o de Massarella e Winterstein (2009), vê-se que as pessoas se dedicam mais, de uma forma intensa, e sua permanência é mais duradoura quando estas estão motivadas a realizar qualquer prática física, sendo o resultado esperado também influenciado pelo nível de motivação. Este mesmo autor acrescenta o seguinte:

“Embora as pessoas possam se empenhar na realização de uma atividade por vários motivos, há casos em que elas se envolvem com atividades que as mantêm interessadas em sua realização, sentindo-se motivadas a repeti-las mais vezes. A teoria da motivação intrínseca surgiu para explicar o comportamento de pessoas que gastam muito tempo em determinadas atividades sem uma recompensa externa evidente” (p.47).

A motivação intrínseca aborda um aspecto importante quando se trata da exercitação pelo fato de ser caracterizada pela participação em atividades apenas pelo interesse e satisfação que se obtêm através desta por serem realizadas livres de pressões e restrições, onde prazer advém unicamente destas (VALLERAND et al., 1987; BIDDLE et al., 2001). Balbinotti e Capozzoli (2011) afirmam que “quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la” (p.99).

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A presente pesquisa de campo, a qual foi realizada para coletar informações a cerca de uma hipótese que quer ser comprovada no local onde o fenômeno acontece (MARCONI; LAKATOS, 2007), tem caráter qualitativo. Este caráter, segundo Richardson (2007), tem o intuito de compreender aspectos psicológicos, tais como motivação, análise de atitudes e valores, examinando de forma subjetiva as pessoas a respeito da sua vida diária (POPE; MAYS, 2009).

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população envolvida nesta pesquisa esteve composta por indivíduos praticantes de atividade física da cidade de João Pessoa, para tanto se utilizou uma amostra de 20 pessoas sendo 10 do gênero masculino e 10 do feminino.

Para a inclusão na pesquisa os participantes apresentaram os seguintes pré-requisitos: a) ter completado 18 anos ou mais na data da coleta; b) possuir uma frequência da prática de atividades físicas pelo menos três vezes por semana, o que caracterizava aparentemente uma prática rotineira de atividades.

Foram excluídos do estudo aqueles que não responderam questões relevantes da pesquisa durante a entrevista, apresentaram algum tipo de vício e utilizaram algum tipo de esteroide anabolizante. A coleta de dados deu-se em um condomínio situado no bairro de Manaíra- João Pessoa/PB, onde a amostra foi selecionada por conveniência devido ao fato de que o pesquisador principal já se encontrar realizando atividades laborais no local de coleta.

Os indivíduos, de ambos os gêneros, foram selecionados por meio de uma visita a cada apartamento do condomínio, onde foi exposto o objetivo da pesquisa, quais procedimentos seriam realizados, que sua participação seria de forma

totalmente voluntária. Com a participação, o anonimato dos participantes foi preservado e pôde-se abandonar a pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo para si ou familiares.

3.2.1 Delineamento da Amostra

Realizou-se o delineamento da amostra através de uma avaliação física da composição corporal por meio do percentual de gordura e IMC. Para medição da gordura corporal utilizou-se o Protocolo das três dobras cutâneas de Guedes (1985), onde foi medida as dobras cutâneas do peitoral, abdômen e coxa.

Após obter a medida das três dobras cutâneas citadas acima, utilizou-se para a amostra masculina a seguinte fórmula para cálculo: $DENS.= 1,17136 - 0,06706 \text{ LOG (TR+SI+AB)}$, onde TR= dobra cutânea do tríceps, SI= dobra cutânea da supra ilíaca e AB= dobra cutânea do abdômen. E para a amostra feminina, tomou-se como base para cálculo $DENS.=1,16650 - 0,07063 \text{ LOG (SE+ SI+CX)}$, onde SE= dobra cutânea subescapular, SI= dobra cutânea da supra ilíaca e CX= dobra cutânea da coxa.

Após o resultado da densidade corporal (DENS.) aplicou-se a fórmula de Siri apud Costa (2001) em ambos os gêneros onde foi encontrado o percentual de gordura corporal da amostra. Para o cálculo do percentual de gordura em ambos os gêneros, utilizou-se o seguinte: $\%GORD.= (4,95 \div DENS - 4,50) \times 100$, onde DENS.= densidade corporal encontrada através do protocolo utilizado anteriormente.

Para classificação da amostra utilizou-se como referência os seguintes referenciais:

Classificação	% de Gordura
Abaixo do normal	até 16%
Normal	16% a 25%

Acima do normal	25% a 33%
Tendência a obesidade	>33%

Quadro 1: Referencial para classificação da amostra feminina de acordo com o percentual de gordura apresentado (PITANGA,2004)

Classificação	% de Gordura
Abaixo do normal	até 12%
Normal	12% a 18%
Acima do normal	18% a 25%
Tendência a obesidade	>25%

Quadro 2: Classificação da amostra masculina de acordo com o percentual de gordura apresentado (PITANGA,2004)

O IMC, segundo WHO (1998), calculou-se através da fórmula Massa Corporal (Kg) ÷ Estatura² (m), para ambos os gêneros. Para classificação do IMC utilizou-se os seguintes referenciais para ambos os gêneros:

Classificação	IMC
Baixo peso	<20
Normal	20 a 25
Sobrepeso	26 a 30
Obesidade	>30

Quadro 3: Referencial para classificação de IMC para ambos os gêneros (BRAY, 1992)

3.3 DESCRIÇÃO DOS INSTRUMENTOS

O delineamento da amostra deu-se por meio de uma avaliação física da composição corporal da amostra, onde foram utilizados como instrumentos:

- ◆ Balança Digital p/ Uso Pessoal Glass 180 - G-Tech BALGL180, para estimativa de massa corporal;
- ◆ Adipômetro Científico Sanny AD- 1010, para medição das dobras cutâneas;
- ◆ Fita Antropométrica de 2,0m, colocada presa à parede em toda sua extensão para ser utilizada na medição da estatura.

Para a gravação de voz durante a entrevista utilizou-se o Mini Gravador de marca Panasonic, modelo RR-US450.

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A pesquisa foi feita em uma sala disponível no condomínio, a qual possuía ambiente climatizado, sem a possibilidade de existir interferência durante o procedimento de coleta de dados.

3.4.1 Entrevista

Após a avaliação física para delineamento da amostra, realizou-se uma entrevista semiestruturada, utilizando um gravador de voz, para fim de análise subjetiva e descrição dos dados coletados, seguindo a sequência de questionamentos divididos nos seguintes blocos: dados pessoais, rotina, relação com o corpo, prática de atividade física, motivação e prazer. Esta divisão em blocos foi criada para que se analisasse de forma mais clara as questões abordadas e facilitasse a identificação de relatos relacionados ou contraditórios.

3.5 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

Os dados coletados na avaliação física foram tabulados em uma planilha formatada para melhor caracterização da amostra e os relatos durante a entrevista gravados por meio do gravador de voz foram, após a realização da coleta de dados, transcritos para não sofrerem interferência e ficasse o mais fidedigno possível. Em seguida, realizou-se um registro do que foi exposto por cada participante utilizando a técnica de análise de conteúdo, que segundo Minayo (2003) é utilizada para verificar hipóteses e/ou descobrir o que há por trás do que foi dito, onde, posteriormente, houve a comparação dos resultados entre os demais, formulando o resultado da pesquisa.

3.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O presente estudo foi submetido para análise de sua validade no Comitê de Ética do Centro de Ciências da Saúde (CCS), no mês de julho de 2011. Após a entrega da certidão de aprovação, anexo 2, a coleta de dados foi iniciada possuindo em sua amostra apenas indivíduos que assinaram e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), apêndice A. Os participantes tiveram o anonimato garantido em caso de publicações posteriores e foram denominados para fins de organização como A1-F, A2-F, A3-F e assim sucessivamente, para os sujeitos do gênero feminino e A1-M, A2-M, A3-M... para o gênero masculino.

4 RESULTADOS

A amostra deste estudo possuía média de idade de 34 anos com DP $\pm 14,1$. Por meio da avaliação física realizada, em relação ao IMC, a maioria da amostra, agrupando ambos os gêneros, manteve-se dentro da classificação considerada normal, tendo como referencial o exposto por BRAY (1992), como pode ser visualizada no gráfico 1.

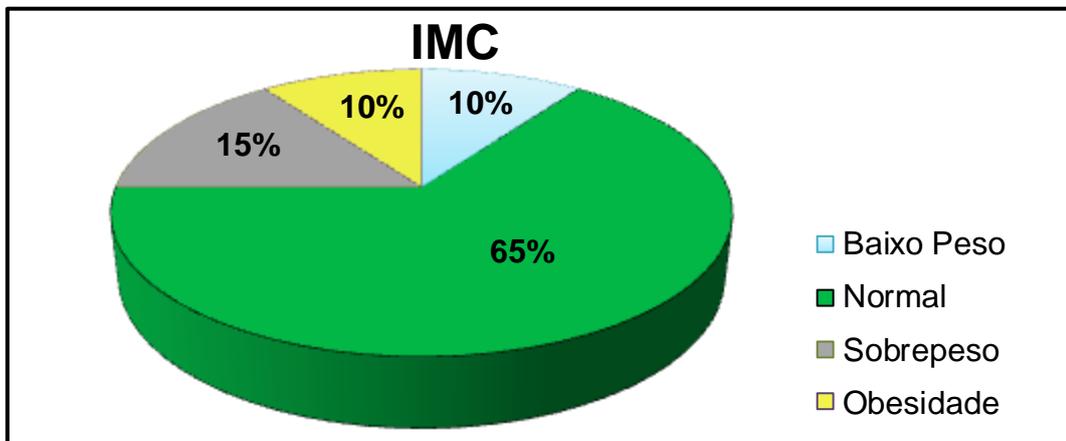


Gráfico 1- Percentual da amostra caracterizada com seu IMC

Ao dividir-se o resultado de classificação da amostra em gêneros, quanto ao IMC, pôde-se observar que 60% do gênero feminino classifica-se como normal (gráfico 2), enquanto 50% do gênero masculino apresenta esta mesma classificação (gráfico 3).

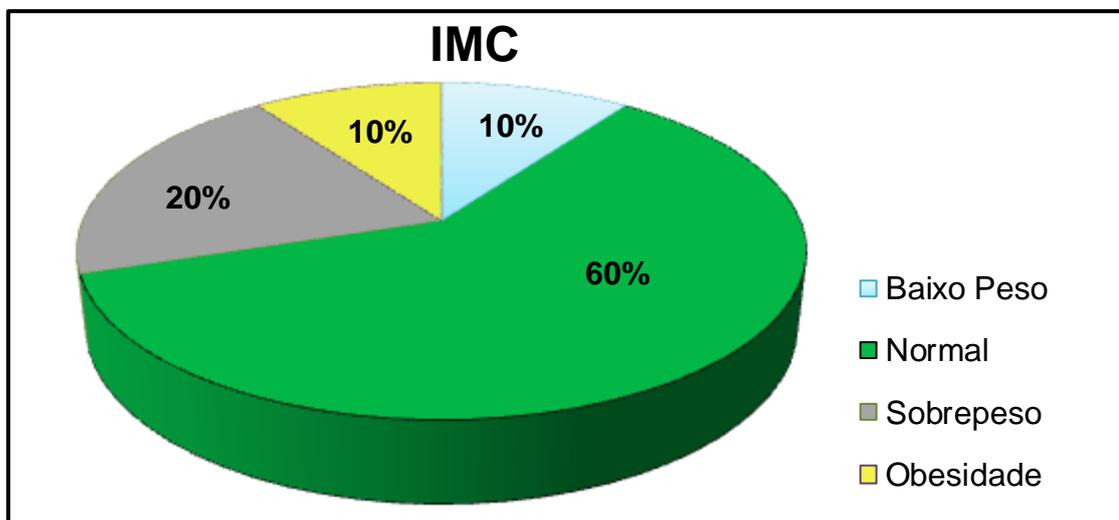


Gráfico 2- Percentual do gênero feminino caracterizado em relação ao IMC

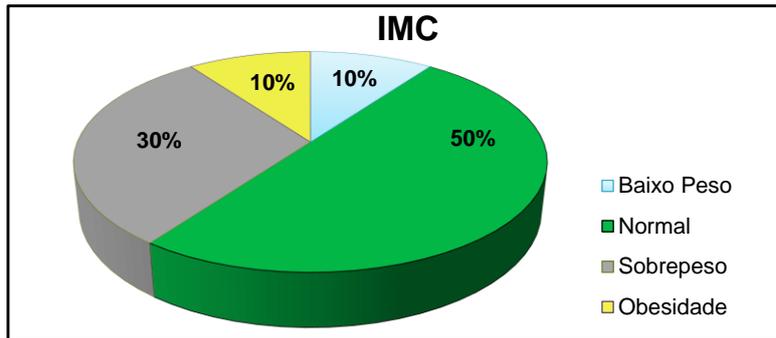


Gráfico 3- Percentual do gênero masculino caracterizado em relação ao IMC

Após o cálculo do IMC, foi realizada a medição do percentual de gordura utilizando a classificação de Pitanga (2004) como referencial para classificação. Esta avaliação mostrou que 50% da amostra estavam com o percentual de gordura acima do normal, como exposto no gráfico 4.

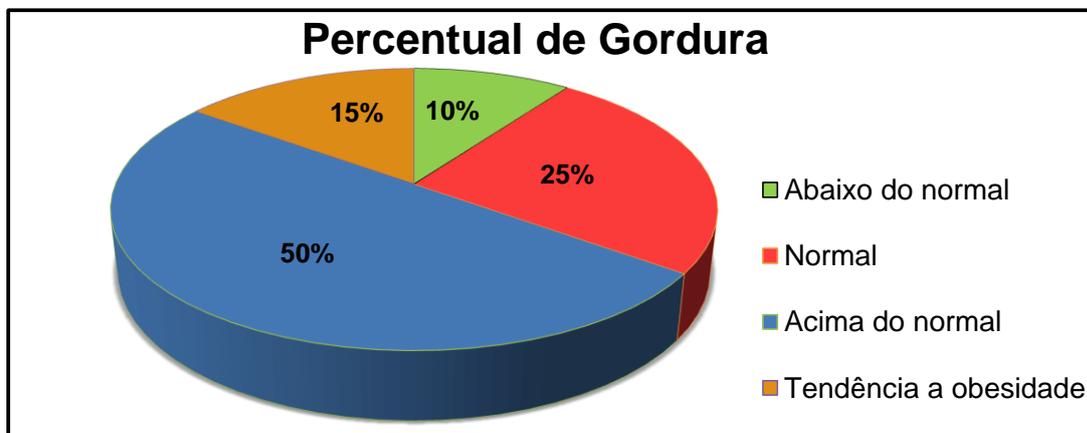


Gráfico 4- Percentual da amostra caracterizada com seu percentual de gordura

Ao dividir-se o resultado de classificação da amostra em gêneros, quanto ao IMC, pôde-se observar que 50% do gênero feminino e do masculino classificam-se como normal, conforme exposto nos gráficos 5 e 6, respectivamente.

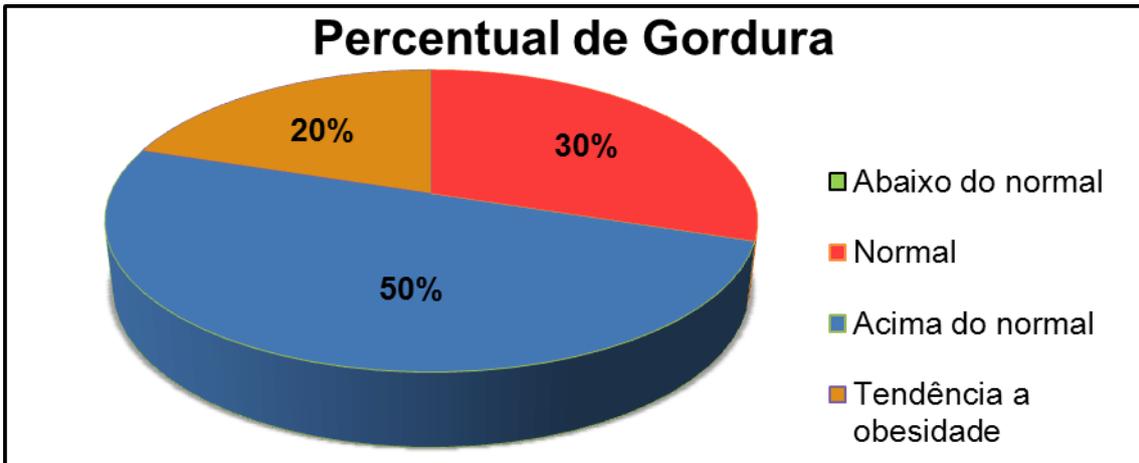


Gráfico 5- Percentual do gênero feminino caracterizado em relação ao percentual de gordura

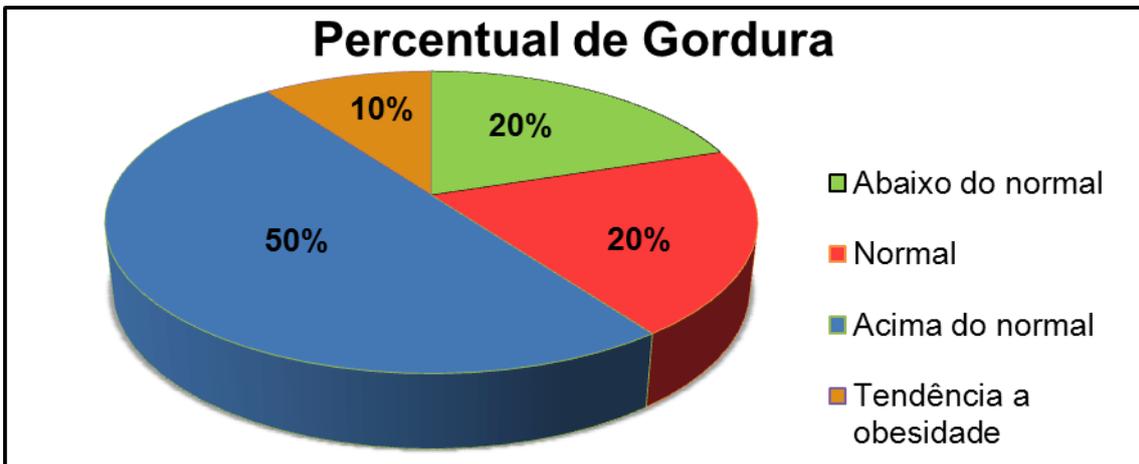


Gráfico 6- Percentual do gênero masculino caracterizado em relação ao percentual de gordura

Passada a avaliação física, cada indivíduo respondeu uma entrevista semiestruturada com duração de aproximadamente 10 minutos. Foram realizadas questões sobre dados pessoais, rotina, relação com o corpo, prática de atividade física, motivação e prazer, os resultados estão apresentados no apartado seguinte.

4.1 DADOS PESSOAIS

Formada por uma grande parte de estudantes, a amostra ainda possuía profissionais como professores, funcionários públicos, administradores, nutricionistas, bancários, acompanhantes de idosos e donas de casa.

Quando questionados sobre saúde apenas quatro explicitaram que tinham algum problema, entre eles distrofia de tireóide, hipertensão e diabetes. Por consequência da doença, estes utilizavam medicamentos assim como outras duas pessoas, um fazendo uso de remédios homeopáticos e outro de antidepressivo. Além de apresentarem doenças, estes e os demais possuíam pelo menos uma pessoa na família que apresentasse algum tipo de doença, sendo as mais citadas a diabetes, câncer, hipertensão e problemas cardíacos.

Em relação à alimentação, grande parte afirmou que esta era equilibrada, consumindo um pouco de tudo e que aos finais de semana saíam desta rotina e consumiam alimentos fora de um padrão de rotina alimentar equilibrada, denominados por eles mesmos como “escapadas”, comer “besteiras” ou “besteirinhas”, como citado por A10-F: “Minha alimentação é regrada né, mas no final de semana eu como besteirinhas (risos)”. Contrariando os demais, duas amostras, A4-M e A5-F, falaram que a alimentação era desregrada e muito ruim, respectivamente, como se percebe nos relatos abaixo:

“É, pouquinho... assim, desregrada né. No sentido do tamanho do prato, das horas não regulares da alimentação e falta mais um pouco de balanceamento. Assim, eu consumo poucas verduras e frutas”.

“Muito ruim. Assim, pronto, hoje eu vim almoçar em casa, mas aí não deu tempo de eu almoçar porque eu só vim mesmo rápido, aí comi um sanduíche de queijo. É assim, é... eu como o que eu posso de manhã. Às vezes eu acordo atrasado, daí eu corro pra faculdade e tomo um todinho. Aí é assim, eu ainda não jantei hoje, nem lanchei”.

4.2 ROTINA

A rotina caracteriza-se por uma prática frequente de atividades durante a semana ou determinando período. Por meio deste bloco se quis abordar questões acerca do cotidiano dos entrevistados e identificar fatos que influenciam de forma positiva ou negativa o seu dia a dia.

Durante a semana os componentes da pesquisa possuem características bastante parecidas e relacionadas à rotina. Grande parte tem em comum a realização da prática de atividades físicas antes ou depois do trabalho ou estudo. Juntamente com a realização das práticas citadas, eles fazem as atividades consideradas de seus cotidianos, tais como: ir às reuniões da igreja, utilizar o computador e momentos de lazer. Porém, houve relatos que se destacaram por não expor a prática de atividade física como uma atividade da rotina. Isto pode ser percebido através dos seguintes trechos:

“Acordo, tomo café em cima da hora pra ir me arrumar pra ir pro trabalho, é... tomo banho, saio correndo pro trabalho, vou pro banco, chego lá por volta de meio dia. De uma hora eu almoço, fico no banco até cinco horas, volto pra casa, tomo banho, janto e vou pra faculdade. Volto, lancho e vou dormir”. (A1-F)

“Vou falar assim... tem dia que eu acordo de madrugada, que eu vou dormir cedo, aí acordo de madrugada porque eu só durmo cinco horas por dia. Aí eu acordo, começo a estudar, aí vou pra faculdade, aí fico lá... aí volto pra casa na hora do almoço, aí volto pra faculdade. Chego em casa entre esse período, ta sendo umas quatro, cinco horas e vou estudar de novo (risos)”. (A5-F)

“De casa pro trabalho, o estresse lá é muito grande ultimamente”. (A9-M)

Quando questionados quanto à existência de variações de humor durante a semana houve resultados próximos: nove pessoas acreditavam que possuíam e oito que não possuíam variações de humor. E, estes que afirmaram ter variação a relacionaram com questões de trabalho, estudo, estresse/preocupação, tensão pré menstrual. A fadiga também foi relatada por uma pessoa como causadora das variações de humor durante a semana, mas grande parte que explicitou ter variações de humor, não atribuiu a isto a estar cansado ao final do dia.

Sentido ao final do dia, a exaustão, foi exposta como presente na rotina de doze pessoas e dentre as formas de combater isto foram exemplificadas o descanso, realizar uma alimentação adequada, fazer algo que gosta e praticar atividade física, como a exemplo do relato de A2- F ao responder que se sentia cansada ao final do dia e para evitar isso realizava atividade física.

Ressalta-se a declaração de A5- F, pois demonstrou claramente como a rotina interfere no bom andamento do seu dia como na alimentação, horário de dormir, sobre o nível de estresse e suas variações de humor. O que mais se destaca

é a resposta quando questionada se tinha insônia e se sentia cansada ao final do dia, como pode ser identificado, respectivamente nos trechos abaixo:

“Não, mas gostaria de ter (risos)”.

“Muito, até no começo”.

Apesar da rotina atarefada dos indivíduos, eles conseguem organizar seus horários de forma que seja possibilitado tempo para a prática de atividade física, apesar de alguns não a citarem como parte de sua rotina. Mesmo com o cansaço ao final do dia devido à carga horária de trabalho, estudo ou demais atividades do cotidiano, a atividade física é por alguns utilizada como momento de combate ao estresse e uma forma de diminuir a fadiga que surgiu ao longo do dia.

4.3 RELAÇÃO COM O CORPO

Ao abordar os participantes do estudo sobre o seu relacionamento com o corpo, buscou-se identificar se estavam satisfeitos e se gostariam de realizar alguma mudança. Além disto, observar pontos de destaque principalmente quanto à percepção corporal.

Ao serem questionados a respeito do assunto, quatro declararam ter feito algum tipo de cirurgia estética, sendo elas o desvio de septo, reparadora de nariz, abdominoplastia e prótese de mama. Apesar do baixo número de pessoas que já realizaram cirurgia (o que supõe uma relativa aceitação do corpo por parte das demais), apenas quatro outras pessoas classificaram-se como bem em relação ao corpo e mesmo assim relataram que queriam mudar algo. Os demais se classificavam como acima do peso, péssimo/ruim ou precisando melhorar.

Reafirmando a classificação que fizeram, a maioria explicitou estar insatisfeito com seu corpo, sendo apenas um que se considerava satisfeito. O que mais foi exposto quanto ao desejo de mudar foi a diminuição de gordura/massa corporal principalmente na região do abdômen.

A respeito desta questão destacam-se a percepção demonstrada pelo participante A9- F, ao dizer que não havia mais tempo para se ter mudanças, assim

como a demonstração da necessidade de mudar, ditas por outros, respectivamente, abaixo:

“Eu acho que não tem mais o que mudar não nessa altura do campeonato”.
(A9-F)

“Desejo ganhar um pouco de peso”. (A1-M)

“Quero emagrecer”. (A10-F)

Ao serem indagados sobre a influência de algo ou alguém para se ter um padrão estético, muitos afirmaram que não existiam influências e que era apenas a própria opinião, mas contrariando isto, seis amostras confirmaram esta influência. As principais influências citadas foram a sociedade, profissão, orientação médica, sendo as mais referidas a mídia e a família. Nos trechos abaixo, podem ser identificadas as duas influências mais citadas:

“Sim, a mídia influencia bastante, pois... é... o que a mídia divulga é o padrão de saúde e de beleza... é... então eu acho que eu busco a beleza e a saúde... é... é isso”. (A1-M)

“Ah, com certeza tem muita pressão externa né. Familiares principalmente a própria mídia, é... que vive sempre bombardeando a gente quanto a isso...” (A3-M)

O que mais se destacou na relação dos participantes com o seu corpo, foi a percepção destes quanto a possibilidade de ser ou já ter sido atingido pela obesidade. Menos da metade explicitou que poderiam ser atingidos pela por esta, atribuindo esse acontecimento caso parassem de realizar atividade física, questões hereditárias e preguiça. Outros participantes ainda demonstraram consciência do seu estado e de que forma poderiam ser atingidos pela obesidade, como visto abaixo:

“...se você for considerar único e exclusivamente o índice de massa corporal, que eu acho que não seja uma fórmula perfeita, é... eu já estou considerado obeso”.
(A3-M)

“Eu acredito que possua predisposição natural né, genética pra isso. E eu acredito que o ritmo de vida que eu levo, porque é... as horas mais... por exemplo, eu teria a noite pra fazer uma atividade física mais prolongada mais eu não aguento, eu to muito cansado”. (A3-M)

Entretanto, alguns relataram que acreditavam não poder ser atingidos pela obesidade já se encontravam nesta classificação segundo o referencial utilizado

neste estudo como, por exemplo, A6-M, que está acima do normal quanto à classificação do percentual de gordura. Percebe-se através da comparação das respostas e dos resultados de classificação acerca do percentual de gordura, que algumas pessoas podem apresentar uma aparente distorção na percepção da imagem corporal. Este fato pode ser percebido na participante A7-F, por exemplo, que possui o resultado 33,1% de gordura corporal total e não acredita que pode ser atingida pela obesidade.

Grande parte mostrou sua insatisfação com o corpo e o desejo de mudar algo, principalmente a diminuição do percentual de gordura e massa corpórea. Quanto à distorção na percepção da imagem corporal, aparentemente existe uma tendência a esta hipótese como visto anteriormente no exemplo descrito, e ao contrário destes, outros demonstraram consciência do risco de ser atingido pela obesidade ou já apresentá-la.

4.4 PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Por meio deste bloco buscou-se identificar a rotina da prática de atividade física dos sujeitos deste estudo e quais seriam seus anseios e objetivos.

A frequência da prática de atividade física durante a semana é de aproximadamente três a quatro vezes por semana, nem sempre sendo a mesma atividade praticada durante toda a semana. As principais atividades físicas citadas foram: musculação, esportes, atividades aeróbicas, ainda relataram o pilates, a patinação e o slack line. E, a maioria ainda afirmou que se fosse possível praticaria mais atividade física durante a semana, expondo apenas que a falta de tempo impedia isso, como vemos abaixo:

“Eu acredito que não, porque não dá tempo. Mas se possível praticaria né, praticaria”. (A9-F)

“Praticaria. Se eu tivesse tempo, com certeza”. (A10-F)

Dentre os diversos objetivos que podem ser atingidos por meio da prática de atividade física, foram os mais expostos a perda de gordura e manter a saúde, seguido da hipertrofia. O ganho de volume, alcance do peso ideal, manutenção do

físico, estética, enrijecimento e a melhora na disposição foram outros objetivos citados, mas com menor ocorrência. E aqueles sujeitos que mencionaram como objetivo a saúde, referiram-se à manutenção de taxas do organismo, por exemplo:

“O meu objetivo é manter as minhas taxas”. (A9-F)

“Saúde, porque eu posso controlar minhas taxas e até minha pressão né praticando atividade física”. (A9-M)

Muitos expuseram que não existia uma influência para a prática da atividade física, mas sim o gosto por realizar esta, principalmente pelo grande período que já a realiza, como percebemos abaixo:

“... o futebol é desde criança que eu... é o meu esporte predileto...” (A9-M)

“Caramba, eu sempre joguei futebol... as peladas no final de semana desde que eu era moleque, então sempre gostei de fazer atividade física”. (A10-M)

Um destaque importante dar-se para A7-M que relatou a prática de uma grande variedade de atividades físicas sofrendo esta influência possivelmente por conta de sua profissão, como exposto abaixo:

“Musculação, corrida, futsal... slack line, long board, surfe e patino... Só acho que no domingo, uma vez ou outra é que não tem. Mas de segunda a sábado, todos os dias eu faço isso... Eu trabalho como personal trainer, então eu acho que minha estética é meu... eu sou espelho pros meus alunos”.

E, contradizendo os que não se sentem influenciados por algo, alguns sentem a influência de pessoas ou da genética familiar, como se observa em seguida:

“Olhe, foi mais a orientação médica por conta de uns problemas que eu tava de saúde e tomando medicamento. Aí a médica chegou à conclusão que o faltava na minha vida mesmo era uma atividade física”. (A7-F)

“...essa obesidade da minha família...” (A10-F)

Com ou sem a influência de algo, estas amostras realizam a atividade física e a maioria não sente algum incômodo durante a prática desta, apenas as amostras A2- F e A5-F, citam algo sobre isto:

“...só às vezes quando eu faço muita esteira, fico com tédio”.

“Não. Quando eu to impaciente é porque eu tenho que estudar, mas quando eu tava de férias eu fico duas horas e nem me incomodo. Eu acho até que gosto, mas depende da situação. Mas eu não me sinto incomodada não”.

Dentre os efeitos, os benefícios proporcionados pela prática da atividade física, a diminuição do estresse foi o mais citado, fazendo com que esta servisse como uma forma de relaxamento, como dita a seguir:

“...principalmente no esporte eu extravaso mais até porque depende mais da gente do que dos outros”. (A9-M)

“Olhe, eu descarrego tudo na academia. Minhas raivas ficam tudo lá. Chega volto leve pra casa (risos)”. (A10-M)

A melhora do sono e humor, o bem estar atingido, o contato social proporcionado também foram alguns exemplos encontrados, como por exemplo, nas seguintes declarações:

“...tanto que eu malho pra dormir logo (risos)”. (A10-F)

“A atividade física é... melhora meu humor, melhora bastante porque no término de qualquer coisa que eu faço, seja academia, corrida, uma pedalada... sempre no término me dá uma sensação muito boa. Sensação de dever cumprido. Que você fez algo que... que... é... é como se o corpo tivesse agradecendo”. (A6-M)

“...acho que é uma oportunidade de se socializar mais”. (A9-F)

Porém, uma resposta foi contrária a dos demais, pois foi a única que não acredita que a atividade física influencia sua vida, possivelmente devido à sua rotina. Aparentemente a amostra apresenta uma boa frequência de atividade física durante a semana, mas diz o seguinte:

“Eu acho assim, que eu não melho não porque eu não gosto de fazer atividade física. Eu venho porque tenho que fazer mesmo. Pronto, quando eu tenho coisas pra fazer, que estudar, eu fico pensando nas coisas que tenho que fazer e vou estudar”. (A5-F)

Identifica-se por meio deste bloco o desejo da maior parte dos participantes em praticar mais atividade física caso fosse possível. Tais respostas levam à crença de que a atividade física é algo realizado por grande parte da amostra para atingir os resultados esperados por eles, assim como obter os benefícios por ela proporcionados. Muitas vezes a atividade física foi vista como lazer e como meio para reduzir o estresse sendo por este motivo uma atividade bastante atrativa.

4.5 MOTIVAÇÃO

Para analisar a motivação dos participantes foram feitas perguntas acerca do dia a dia e da prática da atividade física por eles realizada. O intuito foi descobrir se a falta ou não desta influenciava a atividade física e quais eram os fatores, caso existisse, que levavam a prática.

Inicialmente os participantes foram questionados da seguinte forma: “Sente-se motivado no seu dia a dia?”. A maioria respondeu que sim e apenas três pessoas afirmaram não estarem motivadas e outra falou que isto dependia do dia, através desta resposta:

“Depende do dia (risos). Tem dia que dá vontade de não sair da cama, mas a obrigação me empurra. Na maioria das vezes eu me sinto”. (A3-M)

E a respeito da prática de atividades físicas, grande parte também disse que estavam dispostos, relatando “Que nada, obrigação nenhuma. Aquilo é meu lazer” (A10-M). Todavia, A3-M expressou-se desta forma:

“Por muitas vezes assim... como eu pratico cedo, aí às vezes o que me faz quase ir empurrado é sono, que por mim eu ficaria na cama. Mas eu não me sinto por obrigação não, porque se fosse por obrigação eu não iria, já que não sou obrigado de fato”.

Outros relatos sobre motivação durante a prática de atividade física que chamou atenção foram o das amostras A5-F e A6-M, onde deixou claro não estarem motivadas como visto abaixo:

“A atividade física eu faço só por obrigação”.

“Durante a prática nenhum pouco motivado (risos). Graças a Deus eu não consigo ter a sensação no final, mas durante eu tenho vontade de desistir, de ir embora, mas aí eu permaneço até o fim”.

Sendo questionados se o peso influenciava a motivação, grande parte acredita que sim. A resposta dada por A9-M, destacou-se por não focar na questão estética, mas sim na saúde, afirmando que ela influenciava por facilitar a realização de outros exercícios por não ter que se esforçar tanto caso tivesse com um peso maior.

Outros aspectos quanto estarem motivados à prática foram expostos quando relataram o que levavam a se sentirem assim, sendo principalmente apontados os resultados e/ou objetivos que podem ser atingidos e os comentários tanto de familiares ou amigos por meio de elogios ou reclamações. A5-M deixou isto bastante claro quando disse:

“Tem o objetivo que eu quero atingir, o cuidado com a saúde, a influência da opinião das pessoas. Por exemplo, se eu passo uma semana sem ir pra academia o pessoal em casa começa a reclamar”.

Não apenas os aspectos acima citados influenciam, mas também se explicitou a aparência, o estresse, a mídia e a saúde, como mostrado abaixo.

“...os resultados claro. Influencia... vamos dizer, fiz o exame agora, disse que eu tava um pouquinho acima da média, quer dizer eu já vou... na próxima se você fizer, eu já vou querer estar dentro do normal”.(A9-M)

Boa parte dos participantes do estudo se considera indivíduos motivados tanto para as atividades de sua rotina quanto para as atividades físicas, alguns demonstrando alterar este estado apenas pela preguiça, dependendo do dia. As principais influências, quando explicitadas que existiam, foram o peso, os resultados ou objetivos que poderiam ser atingidos e a influência de algum comentário, indicando que estes, algumas vezes, precisam de algum estímulo externo para realizar suas atividades.

4.6 PRAZER

O objeto de estudo deste bloco, foi identificar a compreensão de prazer dos participantes e descobrir os elementos que lhes proporcionam prazer. Também foi um objetivo verificar se a atividade física era entendida como fonte de prazer e se esta seria realizada exclusivamente com intuito da obtenção de prazer. Buscou-se ainda identificar possíveis contradições ou dificuldades de distinção entre prazer e bem estar.

Dizer o que é prazer ou qual seria o seu conceito foi algo considerado difícil por alguns participantes do estudo. Por meio desta pergunta, algumas pessoas

apenas exemplificavam o que lhes davam prazer sem saber seu significado, o que pode levar a expor coisas que não condizem com este. A5-F apenas cita o que lhe dá prazer quando abordada sobre o conceito e A2-F também explicita alguns exemplos, mas em seguida afirma ser difícil saber a definição de prazer:

“Olhe, hoje em dia pra mim é quando eu to de férias, que eu durmo até tarde, que saio...”.

“Olhe, pra mim eu sou muito consumista, eu gosto muito de ir pro shopping fazer compras... É difícil de explicar né, eu não sei”.

Além dos que tem dificuldade em expressar o que é prazer, A5-M demonstrou imprecisão ou não sabia definir de acordo, devido a forma que este se expressou, como visto nesta resposta:

“Alguma coisa que não canse, que desestresse e que dê resultado... bons resultados”.

Contrariando os relatos anteriormente citados que apresentam dúvidas ou imprecisão quanto o significado de prazer, boa parte dos participantes desta pesquisa deixou clara a ligação direta entre prazer e bem estar, sendo para eles prazer uma sensação de se sentir bem e feliz, como visto nas respostas a seguir:

“É tudo que dá bem estar, é um prazer”. (A3-F)

“Ah eu acho que prazer é você se sentir feliz em todos os aspectos, na família, com tudo”. (A10-F)

Dentre os exemplos de algo que lhes dão prazer, como cumprir objetivos, dormir bem, comer, ouvir música, entre outros, os mais apontados foram realizar algum tipo de atividade física e sair/estar com a família/amigos. Através dos expostos abaixo podemos identificar estes exemplos citados:

“Muitas coisas. Como... é... atingir uma meta,é... alimentação, uma boa alimentação me dá prazer, o contato com a natureza, a atividade física mesmo, é... dançar”. (A3-M)

“...dançar me dá um prazer enorme. Olhe, foi a melhor coisa que eu fiz na minha vida. É, eu comecei a dançar em 2007 e acho que eu só vou parar quando eu morrer, porque é muito, muito prazeroso”. (A3-F)

“Sair... mas eu gosto mais de família, ta em família, reuniões em família”. (A10-F)

A maioria afirmou que faria algo apenas pelo prazer e independente de um resultado que poderia atingir, justificando isto das seguintes formas:

“Desde que não seja algo que vá prejudicar a um ou a outro, acredito que sim”. (A3-M)

“... se não machucar ninguém eu faço sim”. (A10-M)

Outros ainda apresentaram dúvida como A5-M, A6-M e A5-F dizendo “acho que... acho que sim”, “depende do que seja” e “acho que faria”, respectivamente, e além destes, A6-F disse que não faria algo só pelo prazer e independente do resultado, podendo-se ver abaixo:

“Ah não, tem que ter o resultado né”.

Quando abordados quanto à prática da atividade física proporcionar prazer, grande parte disse que sim e A10- M justificou dizendo “depois que eu malho sim... pela tranquilidade que eu saio”.

A6- F afirmou que uma de suas atividades físicas não dava prazer. Já A1-F e A5-F, disse que nenhuma atividade física lhes davam prazer, provavelmente por suas rotinas, como se percebe, respectivamente nas respostas abaixo:

“Sinceridade, não (risos). A caminhada dá, mas a musculação, não”.

“Porque é monótono e chato, você sair de uma máquina pra outra. Isso não me deixa empolgada nenhum pouco, eu fico querendo que acabe logo. Mas, diferente de correr e de treinar que é aquela coisa agitada sempre”.

“Não, hoje não. Nas férias dá... porque é como eu disse, nas férias passadas eu tive muito tempo, eu acho que uns três meses de férias e eu tava fazendo... ia de manhã cedo, corria na praia, voltava vinha pra academia. Eu perdi peso e eu gostava de fazer isso, fazia porque eu gostava, eu me sentia bem. É tanto que eu vinha quando queria, não vinha todos os dias, mas vinha quando tinha vontade.”

Apesar da declaração de que a atividade física proporciona prazer à maioria dos entrevistados, os mesmos não buscam esta apenas pelo prazer e A1-M disse que não, justificando assim: “por gostar e acho que por necessidade”. E, ao contrário destes, A7-M disse que com certeza buscava a atividade física pelo prazer.

Quando confrontados se o alcance de um objetivo influenciava na intensidade do prazer que eles sentem a resposta foi unânime. Alcançar um objetivo influencia diretamente na intensidade do prazer experimentado, como observa-se na resposta abaixo:

“Ah, com certeza. É bom né olhar no espelho e ver que tá dando resultado”.
(A10-M)

Em relação a buscar no futuro a atividade física apenas pelo prazer o resultado foi bastante parecido. Aproximadamente a metade acha que sim e a outra parte acredita que não, ambas defendendo o seu ponto de vista com as seguintes palavras, respectivamente:

“Acredito que sim, por que é tão gostoso”. (A7-F)

“Não, não eu acho que só pelo prazer não... tem que ter algo apenas, até a própria necessidade. Porque como eu disse pra você, eu hoje to praticando três tipos de esporte, dois são prazerosos demais. E tem outros que a gente tem que fazer pela necessidade”. (A9-M)

A existência de algum meio que possibilitasse ter o corpo que eles desejassem possuir foi quase um resultado unânime, apenas a amostra A9- F ficou em dúvida quanto a isso. Os demais confirmaram que continuariam a praticar atividade física principalmente pelos resultados e benefícios que estes proporcionam. As afirmativas abaixo confirmam isso.

“Eu não me preocupo com estética não, eu faço mais porque me sinto bem. Eu não usaria outro meio não, acho que pra mim você tem que ter uma forma saudável de conseguir”. (A8-M)

“Se levasse meu estresse embora (risos), mas continuaria sim porque isso não ia me dar o resultado que eu quero malhando, principalmente liberar minha energia”. (A10-M)

“Continuaria, continuaria... porque muita gente faz assim... a pessoa faz lipoaspiração, mas eu acho assim... eu não vejo um resultado positivo pra pessoa. Quer dizer, ela alcançou um objetivo que era ficar magra mas, cadê o prazer que ela tem? Não tem. Você tem que fazer uma coisa pra se sentir bem com você mesma”.
(A3-F)

“Continuaria, porque atividade física é pro resto da vida minha filha, mesmo que você alcance, tem que continuar”. (A10-F)

A partir dos relatos feitos neste bloco observa-se que os participantes sabem conceituar corretamente o que seja prazer e sempre o relacionam com bem estar. Com isso, sabem exemplificar bem o que lhes dá prazer sendo a atividade física uma das respostas mais citadas.

5 DISCUSSÃO

Os resultados mostraram que a rotina interfere diretamente no bem estar dos participantes, provocando o estresse que é influenciado principalmente por questões da profissão ou de estudo como exposto por diversos participantes, além de serem influenciados pelo cansaço e a tensão pré-menstrual. Este fato é confirmado por Fiamoncini e Fiamoncini (2003) ao relatarem que as pessoas estão trabalhando cada vez mais, esquecendo de si mesmas, dispendo de menos tempo para a família e para o lazer, tornando-se cada vez mais estressadas. Por meio do que foi acima explicitado pelos participantes deste estudo e baseado no que foi expresso por Vieira e Sobrinho (1995) acredita-se que os participantes possuam as seguintes formas de estresse mais atuais:

- ◆ estresse por viverem tensos, seja no ambiente do trabalho, em casa ou consigo mesmo;
- ◆ estresse devido o alto grau de desajustamento, consciente ou inconsciente, a uma área de sua vida, seja à realidade do seu ambiente de trabalho, do seu ambiente familiar, social ou dele consigo mesmo.

Neste estudo, apenas quatro relataram não dormir bem, porém o cansaço atinge a maioria, podendo demonstrar que não só dormir mal pode estar diretamente ligado ao cansaço no decorrer do dia, a rotina dos participantes possivelmente seja outro fator determinante. O cansaço é outro fator ligado ao estresse e as variações de humor que eles confirmaram possuir, principalmente os participantes A1-F, A2-F, A4-F e A6-F, podendo afetar a prática de atividade física por eles realizada. Nahas (2001) ainda atribui outros sintomas causados por essa fadiga muscular e que também pode ser percebido nos participantes deste estudo, tais como: diminuição da motivação, percepção e atenção, capacidade de raciocínio prejudicada, entre outros.

Dois destaques desse estudo são A1-F e A2-F que além de não dormirem bem e estarem cansadas ao final do dia, ainda possuem insônia fazendo os seguintes relatos:

“Muita... tenho insônia desde criança”.

“Tenho... é por que eu sou muito ansiosa”.

A insônia, também pode ser influenciada pelo estresse que pode gerar o aumento da pressão arterial e mudanças de humor, como foi relatado por A3-M, A9-M, A1-F, A5-F, dentre outros, sendo confirmado por França e Rodrigues (1999) como sintomas presentes durante a fase reação de alarme e na fase de resistência presente na Síndrome Geral da Adaptação.

Saba (2003) expõe em seu livro que a prática da atividade física influencia a melhora do sono, pois está diretamente ligada a curva de temperatura corporal expondo o seguinte:

“Durante o dia, a temperatura do corpo aumenta e, à noite, há uma queda. Foi observado que as mudanças de temperatura coincidem com os momentos de adormecer e despertar, sugerindo que, para garantir a qualidade do sono, convém ajustar o relógio biológico a fim de sincronizar a baixa da temperatura corporal com a sonolência e o reaquecimento com o despertar. E nada melhor para aquecer o corpo do que atividade física” (p.171).

Porém, um participante deste estudo, contraria o relato deste pesquisador, que afirma a interferência no sono, adiando este e levando as pessoas a dormirem mais tarde, caso seja realizado atividade física próximo a hora de dormir. Isto pode ser atribuído à individualidade biológica deste participante que se expressou desta maneira ao ser questionada sobre a melhora do sono por meio da atividade física:

“Melhora, melhora. Tanto que eu malho pra dormir logo (risos)”. A10-F

A mídia possui uma grande influência na rotina das pessoas, principalmente quanto à atividade física que elas deveriam realizar para a construção dos padrões estéticos que divulga, como visto nesta declaração sobre a influência da mídia feita por A9-F: “Influencia assim, os cuidados com a saúde, mas eu não me deixo levar... por aqueles programas todos que pregam o bem estar. O bem estar que às vezes não dá pra gente acreditar”. Ao estudar a influência da mídia, Maldonado (2006) pôde perceber que o conteúdo das publicações convida o tempo todo as pessoas a transformarem o corpo, modificá-lo através dos programas de atividade física, tratamentos estéticos, cirurgias plásticas e dietas propostas. Serra e Santos (2003) também confirmaram esta ocorrência e concluíram que, atualmente a mídia desempenha papel estruturador na construção e desconstrução de procedimentos alimentares, levando o adolescente a vivenciar um dilema para conseguir atingir o corpo ideal exposto por eles. Maldonado (2006) novamente afirmou isto da seguinte

forma: “A mídia divulga a exatidão um padrão corporal determinado, padrão único, branco, jovem, musculoso e especialmente no caso do corpo feminino, magro” (p. 60).

Grande parte da amostra do presente estudo aparenta não estar satisfeita com o seu corpo demonstrando o desejo na maioria das respostas de diminuir gordura e massa, classificando-se sempre de forma negativa. Maldonado (2006) afirma que isto pode ser influenciado pela pressão social e cultural existente quanto a um padrão corporal que deve ser seguido e relata que as pessoas ao se encontrarem distante deste padrão facilmente podem adquirir uma autoimagem negativa. Com isso, pode-se facilitar o aparecimento mais acentuado de baixa autoestima, depressão e por fim distúrbios emocionais e alimentares.

Alguns realizaram cirurgia pela necessidade da correção do desvio de septo e outra reparadora do nariz após ter sofrido um acidente, porém outras duas pessoas realizaram cirurgias por questões estéticas, A3-F realizou abdominoplastia e uma de mama e A10-F colocou prótese mamária. Acerca disto o mesmo autor afirma que:

“A cirurgia plástica, antigamente vista como tratamento médico restaurador, passou a ser nos últimos anos sonho de consumo, produto comercializado e pago com prestações a perder de vista, o que facilita o acesso a este recurso por parte de um maior número de mulheres” (p. 68).

Realizar uma cirurgia provavelmente nem sempre faz com que uma pessoa se sinta satisfeita com o corpo e A10-F demonstrou isto, ao contrário de A3-F que disse estar satisfeita. A insatisfação com o corpo e sua aparência parece estar presente na sociedade, sendo isto confirmado por Coqueiro et al. (2008). Este realizou um estudo mostrando que 78,8% dos indivíduos estavam insatisfeitos com o seu corpo, sendo a diminuição do tamanho da silhueta citado pelos participantes do gênero feminino e o aumento desta pelos homens, assim como pôde ser identificado nesta pesquisa. Em seu estudo, Damasceno et al. (2005) obteve como resultado a insatisfação da maior parte dos indivíduos estudados com sua imagem corporal independente de gênero, confirmando novamente que para as mulheres o tipo físico ideal é um corpo mais magro e menos volumoso e os homens querem ter um corpo mais forte e com baixo percentual de gordura. O estudo de Fox e Corbin (1989) relata que a insatisfação com o próprio corpo talvez seja um dos principais motivos que levem as pessoas a iniciar um programa de atividade física.

Nota-se que além da insatisfação com a imagem corporal pode existir distorção desta imagem na amostra, o primeiro caso pode ser com A7-F que se classifica como bem e não podendo ser atingida pela obesidade, mas esta já é considerada obesa quando se utiliza o percentual de gordura corporal como referência para classificação. No segundo caso, a participante classifica-se como “cheinha”, mas está dentro da normalidade quando se tem como referencial o IMC e o percentual de gordura. Esses dois fatos ocorridos sugerem que o gênero feminino sofra mais com a insatisfação da imagem corporal e possivelmente com distúrbios na percepção da imagem corporal. O estudo realizado por Laus et al. (2009) demonstra esta ocorrência quando obteve o resultado de 60,1% das meninas possuindo distorção da imagem, contra 14,5% dos meninos. Este não atribui a distorção da imagem apenas por questões particulares, acredita que: “influências sócio culturais, pressões da mídia e a busca incessante por um padrão de corpo... estão entre as causas das alterações da percepção da imagem corporal” (p.363). Conti, Frutuoso e Gambardella (2005) relataram em seu estudo:

“Fatores sociais, influências socioculturais, pressões da mídia e a busca incessante por um padrão de corpo ideal associado às realizações e felicidade estão entre as causas das alterações da percepção da imagem corporal, gerando insatisfação em especial para indivíduos do gênero feminino” (p. 492).

Mesmo com a insatisfação corporal apresentada pelos participantes que se classificaram como “gordinho”, “acima do peso”, “ruim” e a maioria não acredita que possa ser atingida pela obesidade. Motta et al. (2004) aponta que diminuição do gasto energético tanto no trabalho quanto na rotina diária e a crescente industrialização dos alimentos facilite o aumento da obesidade, assim como a questão hereditária que pode duplicar o risco de se ter obesidade quando se tem pai e mãe obesos. Indo de encontro a estas questões, alguns demonstraram ter consciência quando questionados sobre isto, relacionando principalmente com questões hereditárias.

Para atingir seus objetivos e possuírem o corpo que desejam, além da saúde, grande parte dos participantes deste estudo estão motivados em seu dia a dia, sendo durante a prática de atividade física um desses momentos. Estes praticam atividade física entre 3 e 6 vezes por semana, fazendo ser possível atingir o

resultado que esperam. Este fato exposto indica que eles apresentam uma boa frequência da prática de atividade físicas de acordo com o que foi exposto por Guedes e Guedes (1998), onde se relata que inicialmente as pessoas devem realizar atividade física no mínimo três vezes por semana, e dependendo do objetivo a ser atingido essa frequência deverá ser aumentada gradativamente. Provavelmente por causa da motivação que estes dizem ter durante uma atividade física é que os levou a afirmarem que praticariam mais se fosse possível. Weinberg e Gould (2001) acreditam que a motivação seja a variável chave tanto na aprendizagem como no desempenho em contextos esportivos e de exercícios. Massarella e Winterstein (2009) acrescentam que a permanência, a intensidade com que as pessoas se dedicam e os resultados que eles podem alcançar são influenciados por sua motivação, independentemente da atividade física que praticam.

Os benefícios que são favorecidos pela exercitação física como a melhora do sono, a diminuição do estresse e a melhora do humor citados por alguns, demonstra que estes possam ser fatores que influenciam na motivação, como relatou A8-F afirmando o seguinte: “Eu chego às vezes com preguiça, mas quando eu começo a fazer me sinto muito bem... meu bom humor, meu bem estar. Me sinto muito bem”. Além dos benefícios que o participante citou, como o bem estar promovido, a Organização Mundial da Saúde (2011) também menciona a prevenção ou redução da hipertensão arterial, prevenção ao ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), redução da ansiedade e da depressão indo ao encontro com o que foi explicitado pela amostra. A melhora do humor também foi algo relatado por Lopes (2001) devido a uma relação existente entre exercício físico e mobilização de gordura, resultado também obtido pela redução do nível de serotonina.

Estes benefícios também podem ser considerados uma forma de influência para a realização de alguma atividade física contrariando o estudo realizado por Robertson e Mutrie (1989) ao apontarem que os benefícios promovidos pela prática de atividade física não pareceram ser suficientes para levar indivíduos sedentários a praticarem atividade física. Outras possíveis influências ditas foram comentários alheios, os resultados que poderiam ser alcançados, vontade própria, além do peso/massa corporal, o qual foi dito pela maioria como um fator que influenciava a motivação para praticar atividade física. Nunomoura (1998) confirma este fato em

seu estudo falando que as pessoas ao estarem mais auto motivadas estabelecem suas próprias metas e recebem o apoio dos familiares. O relato abaixo feito por A3-M reafirma esta questão:

“Não, foi decisão mesmo assim pessoal... Mas eu sinto a responsabilidade, assim... eu espero não parar... eu botei na minha cabeça assim que eu não devo parar. Tem o objetivo que eu quero atingir, o cuidado com a saúde, a influência da opinião das pessoas. Por exemplo, se eu passo uma semana sem ir pra academia o pessoal em casa começa a reclamar”.

Saba (2003) acerca da aderência a prática de atividade física expõe que motivos não faltam, sendo os mais comuns: influência de amigos, busca de novas amizades, melhorias biológicas, recomendação médica, modificação da composição corporal, dentre outros. Porém, acredita-se que a prática de atividade física pode acontecer apenas pelo alcance do prazer, sem ser necessário que algo influencie nesta tomada de decisão. Isto possivelmente indica que os participantes possuem motivação intrínseca. Vallerand et al. (1987) e Biddle et al. (2001) apresentam a motivação intrínseca como a participação em atividades apenas pelo interesse, satisfação e prazer que se obtêm, por serem realizadas atividades livres de pressões e restrições, o prazer advém unicamente destas, e isto pôde ser observado nos depoimentos dos participantes. O prazer que pode ser percebido (ou experimentado), o qual foi expressado pelos participantes que desejam manter a saúde e principalmente emagrecer, neste caso, a maioria, por meio da atividade física demonstram que este seria motivo suficiente para buscar uma atividade para ser realizada independente de seus objetivos ou resultados alcançados posteriormente. O estudo realizado por Samulski e Noce (2000) expôs que a comunidade da Universidade Federal de Minas Gerais possui como motivos da aderência à prática de atividades físicas o prazer e o desejo de manter-se em forma, obtendo o mesmo resultado da presente pesquisa. Os alunos e professores da instituição citada consideraram que o prazer promovido pela prática era o motivo que determinava a frequência regular.

O fato de praticar atividade física apenas pelo alcance do prazer confirma novamente que estes possuem uma motivação intrínseca sendo também exposto por Balbinotti et al. (2011), apontando que ao estar motivada intrinsecamente a

pessoa realiza uma atividade por sua própria vontade, afim de praticá-la pelo prazer e satisfação que obtêm-se desta.

Os conceitos apresentados pelos participantes referiram-se ao prazer como uma sensação de bem estar, alegria. Pelo conceito apresentado por Ferreira (2004), prazer é considerado sensação ou sentimento agradável, de harmonia, que atende a uma inclinação vital. Isto mostra haver o entendimento do que é prazer mesmo que não tenha sido explicitado fidedignamente como o referencial do conceito segundo Amora (1998) e Ferreira (2004). Este fato pode demonstrar que buscar a atividade física apenas para se ter prazer, obter prazer por meio desta ou outras questões que foram abordadas acerca deste assunto possuem uma resposta de acordo com o conceito prazer referenciado, sendo por alguns relacionado com bem estar.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obesidade é um mal que está atingindo grande parte da população brasileira e de países estrangeiros. Uma das causas deste aumento gradativo no número de pessoas que sofrem com a obesidade é a ingestão inapropriada e por muitas vezes exagerada de alimentos, seja por hábito ou por compulsão.

Sabe-se que a obesidade é uma doença que pode levar a óbito quando se apresenta por um longo período de tempo e pelos agravantes que podem ser gerados, como o aumento da pressão arterial, dos níveis de colesterol, dos riscos cardíacos, além favorecer o aparecimento da diabetes mellitus tipo 2, apneia do sono, problemas dermatológicos e articulares. Estes são alguns dos problemas de saúde que podem ser gerados e/ou agravados pela obesidade. Aliada a uma alimentação adequada, a prática de atividade física se torna indispensável para combater o aumento de peso, porém o sedentarismo é algo que agrava e dificulta este combate.

Atribuem-se ao fato de não realizar algum tipo de atividade física vários fatores como a falta de tempo, o estresse do dia a dia e até mesmo a preguiça. A rotina atribulada, com várias responsabilidades e coisas a serem resolvidas faz parte da vida de muitas pessoas e, com isto, surge o estresse e suas conseqüências. O estresse é visto como uma reação do organismo ao se deparar com questões que levam a inquietação, impaciência, cansaço físico e mental. E, junto com o aparecimento do estresse pode surgir o aumento da pressão arterial, problemas cardíacos, insônia, mau humor, diminuição da concentração, suscetibilidade a depressão, entre outros. Caso houvesse uma maior prática de atividades físicas pela população haveria, conseqüentemente, a diminuição do número de casos que envolvesse estresse. A atividade física não é apenas uma prática destinada para o alcance de um corpo bem definido e torneado como muitos desejam, seu foco primeiramente deve ser promoção da saúde para que sejam criados hábitos mais saudáveis desde a infância até a terceira idade.

Para combater os males mais atuais que atingem a saúde do ser humano, como o estresse, a obesidade, o diabetes e outras doenças crônico degenerativas

torna-se necessário criar oportunidades para que um maior número de pessoas vivencie algum tipo de atividade física, a fim de despertar a motivação inicial necessária para que, posteriormente, ocorra o engajamento em alguma delas. Uma forma de ampliar esta aderência seria o incentivo à prática de atividades físicas nas escolas para que se torne um hábito desde a infância, formando cidadãos fisicamente ativos na fase adulta. Além disto, seria importante a criação de meios que possibilitassem uma prática segura como a construção de espaços que a propiciassem de forma prazerosa e atrativa, sem perder o foco no objetivo de promover a saúde. Mas, com o passar do tempo, com a falta de incentivo e com a influência da mídia sobre as pessoas, as questões ligadas à saúde foram deixadas de lado e deram vez ao culto da boa forma. Com isto, cria-se a necessidade de uma maior divulgação dos riscos de saúde que estão “assombrando” a população e como poderiam ser minimizados por meio de uma atividade física.

A mídia está a todo o momento enfocando nos padrões corporais que devem ser seguidos pela população e mostra meios que poderiam levar à obtenção daquilo que eles classificam ser um modelo de beleza. Produtos de estética, máquinas para realização de exercícios, roupas que disfarçam “imperfeições” são divulgados em anúncios de televisão, rádio ou internet, fazendo com que as pessoas fiquem fixadas e tentem atingir o que é mostrado.

Este mercado de produtos e “fórmulas mágicas” movimenta bastante dinheiro e os responsáveis por isto não estão preocupados com as conseqüências que podem ser geradas na vida muitos adeptos. Conseguir alcançar o físico ideal proposto não é fácil e a compra de um produto não fará isto acontecer rapidamente. A predisposição genética, uma alimentação adequada, uma prática regular de atividade física e até mesmo uma boa noite de sono podem influenciar o perfil físico que um sujeito poderá apresentar.

Por não conseguirem apresentar o padrão estético que é considerado certo, há uma aparente frustração por parte de muitos, levando-os a cometer atos de “violência” contra eles mesmos. A bulimia e o uso de esteroides anabolizantes são exemplos bastante atuais que levam as pessoas, respectivamente, a provocarem o vômito após se alimentarem ou utilizarem substâncias ilícitas ou até mesmo injetarem substâncias no local desejado para aparentar maior volume muscular. Sem medir as conseqüências que podem ser geradas em seu corpo por

comportamentos inadequados como estes citados, muitos se vêem frente à morte conseguindo se recuperar a tempo, porém outros não conseguem escapar do destino que os mesmos traçaram. Devido aos riscos que corremos por estarmos expostos ao que a mídia publica, faz-se necessário lutar contra este perfil de “corpo perfeito” que existe.

A insatisfação com a imagem corporal percebida é bastante presente na sociedade, podendo gerar distorções da imagem corporal, sendo isto observado mais claramente em pessoas que apresentam vigorexia e anorexia. A obsessão para apresentar um corpo melhor do que se vê faz com que seja deixada de lado a saúde para mostrar algo que tanto se desejou possuir.

Por meio de uma atividade física é possível ter um corpo bonito, saudável e que não necessite fazer sacrifícios ou ponha em risco a vida. A melhora do humor, o bem estar que pode ser promovido, o aumento da disposição, a perda de gordura corporal, o ganho de massa e tonicidade muscular ou até mesmo o combate as doenças, como já citado, são alguns dos inúmeros benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física. Aderir a uma vida fisicamente ativa não é fácil para aqueles que possuem um perfil sedentário, por isso os próprios profissionais de educação física devem divulgar e incentivar as pessoas a terem hábitos mais saudáveis.

A partir do momento em que se deixa de possuir uma motivação extrínseca, que está relacionada com alguma recompensa ou resultado que pode ser atingido, a prática de atividade física passa a ser algo indispensável para a rotina daquele. O bem estar, a satisfação e o prazer que podem ser percebidos, por meio da prática, passam a ser o grande motivo à sua aderência, devido a presença motivação intrínseca que passa a existir, fazendo com que isto se torne algo duradouro na vida das pessoas. E, por não haver cobrança por parte do praticante, os resultados atingidos são vistos como uma recompensa, pois esta não é esperada.

Sentir prazer é algo muito bom e nada melhor do que ser proporcionado por uma atividade física que faz bem tanto para o estado físico quanto mental do ser humano. Isso faz com que os praticantes se sintam mais dispostos para a rotina da semana, conseguindo lidar melhor com os obstáculos que surgem no dia a dia e ainda minimizem a possibilidade de apresentar algum tipo de dano que prejudique sua saúde.

Este estudo foi bastante satisfatório quanto aos resultados que foram obtidos assim como o seu decorrer por meio das entrevistas, onde foi possível conhecer mais profundamente as opiniões das pessoas e a forma que elas vêem a prática de atividade física. Porém, a hipótese levantada por este estudo sobre a existência da percepção de prazer em praticantes de atividade física com objetivo de emagrecimento fica parcialmente confirmada devido ao fato de que os participantes não expressaram com clareza o entendimento do significado de prazer, tornando esta conclusão demasiado subjetiva para uma avaliação direta.

Através desta pesquisa, pode-se dar início a outros estudos focados nos benefícios psicológicos trazidos pela prática de atividades físicas. Possibilita-se também que em situações práticas, onde exista um contato direto com um indivíduo, realize-se um acompanhamento dos fatores psicológicos que são abordados através desta e que são relevantes para haver um bom desempenho, como por exemplo: ter o prazer de realizar aquela atividade. Entretanto, para se obter um resultado mais próximo à realidade seria importante abranger um número maior de participantes e não apenas moradores de um condomínio, pois apresenta um número reduzido de praticantes de atividade física. Além disso, poderiam ser feitas as seguintes modificações: a) realizar a avaliação física após a entrevista para diminuir a interferência que esta pode causar em algumas respostas, principalmente às associadas ao relacionamento com o corpo e b) realizar o teste de análise subjetiva de silhueta para avaliar se há distorção da imagem corporal.

Cabe ao profissional de educação física fazer com que o aluno crie um hábito de praticar exercícios para melhorar sua saúde e que estes sejam prazerosos. A partir do momento em que cada um faz a seu dever, contribuimos para a melhora da qualidade de vida das pessoas, aumentando a expectativa de vida e possivelmente, diminuindo o número da mortalidade no país.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American College of Sports Medicine. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 5 ed. Philadelphia: Williams & Wilkins, 1995.

AMORA, A. S. **Minidicionário Soares Amora da língua portuguesa**. 4 ed. São Paulo: Editora Saraiva, 1998.

ASSUNÇÃO, S. S. M. **Dismorfia Muscular**. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 24, p. 80-84, 2002.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, C. A. A.; SALDANHA, R. P. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório**. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 16, n.1, p. 99-106, 2011.

BARBANTI, V. J. **Aptidão Física: Um convite à saúde**. 2 ed. São Paulo: Manole, 1990.

BEHAR, R.; MOLINARI, D. **Dismorfia muscular, imagen corporal y conductas alimentarias en dos poblaciones masculinas**. Revista Médica de Chile, Santiago, v. 138, n. 11, p. 1386-1394, 2010.

BERG, P. V. D.; THOMPSON, J. K.; BRANDON, K. O.; COOVERT, M. **The Tripartite influence model of body image and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison**. Journal of Psychosomatic Research, Oxford, v. 53, n.5, p.1007-1020, 2002.

BETTELHEIM, B. **Freud e a Alma Humana**. 5 ed. São Paulo: Editora Cultrix, 1994.

BIDDLE, S.; MARKLAND, D.; GILBOURNE, D.; CHATZISARANTIS, N.; SPARKES, A. **Research methods in sport and exercise psychology: quantitative and qualitative issues**. Journal of Sports and Sciences, London, v.19, n. 10, p. 777-809, 2001.

BOUCHARD, C. **Atividade Física e Obesidade**. São Paulo: Manole, 2003.

BOZA, J. C.; RECH, L.; SACHETT, L.; MENEGON, D. B.; CESTARI, T. F. **Manifestações dermatológicas da obesidade**. Revista HCPA, Porto Alegre, v.30, n.1, p.55- 62, 2010.

BRAGA, P. D.; MOLINA, M. C. B.; FIGUEIREDO, T. A. M. **Representações do corpo: com a palavra um grupo de adolescentes de classes populares**. Revista Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 87-95, 2010.

Brasil. **Saúde da criança: acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil**. Secretaria de Políticas de Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002. Disponível em:

<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/crescimento_desenvolvimento.pdf>

Acesso: 05 de novembro de 2011, 16:04:35

BRAY, G. A. **Pathophysiology of obesity**. The American Journal of Clinical Nutrition, Bethesda, v. 55, n.2, p. 488- 494, 1992.

CAMPOS, M. A. **Musculação e Obesidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000, v.106.

CASH, T. F. **Body-image attitudes among obese enrollees in a commercial weight-loss program**. Journal Perceptual and Motor Skills, United States, v.77 n.3 p.1099-1103, 1993.

CASH, T. F.; PRUZINSK, I. T. **Body images: development, deviance, and change**. Nova York: The Guilford Press, 1990.

CHAVES, V. L. V; FREESE, E.; LAPA, T. M.; CESTE, E. A. P.; VASCONCELOS, A. L. R. **Evolução espaço-temporal do sobrepeso e da obesidade em adolescentes masculinos Brasileiros, 1980 a 2005**. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 26, n. 7, p. 1303-1313, 2010.

COITINHO, D.C.; LEÃO, M. M.; RECINE, E.; SICHIERI, R. **Condições nutricionais da população brasileira: adultos e idosos**. Brasília: INAN/Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição, 1991.

CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. **Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes**. Revista de Nutrição, Campinas, v.18, n.4, p. 491-497, 2005.

COOPER, K. H. **O Programa aeróbico para o bem-estar total**. 3 ed. Rio de Janeiro: Nórdica, 1982.

COQUEIRO, R. S.; PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A.; BARBOSA, A. R. **Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários**. Porto Alegre: Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, v.30, n.1, p. 31-38, 2008.

COSTA, R.F. **Composição Corporal**. 1 ed. São Paulo: Manole, 2001.

DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R. P; VIANNA, J. M; VIANNA, V. R. A; NOVAES, J. S. **Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Minas Gerais, v.11, n.3, p. 181-186, 2005.

DAVIDOFF, L. **Introdução a Psicologia**. 3 ed. São Paulo: Pearson Malron Books, 2004.

DEL PRIORE, M. **Corpo a corpo com a mulher- história das transformações do corpo feminino no Brasil.** 2 ed. São Paulo: Senac, 2000.

DEL PRIORE, M.; FREIRE, D.S. **O corpo feminino e o preço da inclusão na cultura contemporânea.** Revista Mnemosine, Rio de Janeiro, v.1, n.1, p.217-233, 2005.

DISHMAN, R.K. **Exercise adherence.** In: Singer, R.; Murphey, M.; Tennant, L.K. (Eds.). Handbook of research on sport psychology. 1 ed. New York: Mac Millan, 1993. cap.36, p.779-798.

ELIAS, M. A.; NAVARRO, V. L. **A relação entre o trabalho, a saúde e as condições de vida: negatividade e positividade no trabalho das profissionais de enfermagem de um hospital escolar.** Revista Latino- Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, v.14, n.4, p.517-525, 2006.

FEIJÓ, F. M.; BERTOLUCI, M. C.; REIS, C. **Serotonina e controle hipotalâmico da fome: uma revisão.** Revista da Associação Médica Brasileira, São Paulo, v. 57, n.1, p. 74-77, 2011.

FERREIRA, A. B. H. **O Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa.** 3 ed. Curitiba: Editora Positivo, 2004.

FIAMONCINI, R. L.; FIAMONCINI, R. E. **O stress e a fadiga muscular: fatores que afetam a qualidade de vida dos indivíduos.** Revista Digital, ano 9, n. 66, 2003. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd66/fadiga.htm>> Acesso em: 16 de setembro de 2011 15:35:20

FLEITLICH, B. W.,LARINO, M.A. , COBELO, A. , CORDÁS, T.A. **Anorexia nervosa na adolescência.** Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v. 76, supl.3, p. 323-329, 2000.

FOX, K.R.; CORBIN, C.B. **The physical self-perception profile: development and preliminary validation.** Journal of Sport & Exercise Psychology, Champaign, v. 11, n. 4, p. 408-430, 1989.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e Trabalho.** 2 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

FRANK, A. A. **Estudo antropométrico e dietético de idosos.** [dissertação de mestrado]. Rio de Janeiro: Instituto de Nutrição, 1996.

FREUD, S. **Além do princípio do prazer-psicologia de grupo.** Rio de Janeiro: Editora Imago, 2006, v. 18.

GIORDANI, R. C. F. **A auto-imagem corporal na anorexia nervosa: Uma abordagem sociológica.** Psicologia e Sociedade, Belo Horizonte, v.18, n.2, p. 81-88, 2006.

GRIEVE, F. **A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia.** *Eating Disorders, USA*, v.15, n.1, p. 63-80, 2007.

GUARIN, H. P. **Cómo problematizar la Educación Física desde la transición del concepto del cuerpo al de corporeidad.** *Revista Digital*, ano 8, n. 48, 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd48/cuerpo.htm>> Acesso em: 24 de setembro de 2011, 10:30:21

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso corporal: Composição corporal, atividade física e nutrição.** 1 ed. Paraná: Editora Midiograf, 1998.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde.** 1 ed. Paraná: Midiograf, 1995.

HARWOOD, C.; BIDDLE, S. **The application of achievement goal theory in youth sport.** In: I. Cockerill (Ed.) *Solutions in sport psychology.* 1 ed. London: International Thomson Business Press, 2002. p. 58-73

HILDEBRANDT, T.; SCHLUNDT, D.; LANGENBUCHER, J.; CHUNG, T. **Presence of muscle dysmorphia symptomatology among male weightlifters.** *Comprehensive Psychiatry, Nova York*, v.47, n.2, p.127-135, 2006.

HRABOSKY, J.I.; GRILO, C.M. **Body image and eating disordered behavior in a community sample of Black and Hispanic women.** *Eating Behaviors, Nova York*, v.8, n. 1, p.106-114, 2007.

KAKESHITA, I.S.; ALMEIDA, S.S. **Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários.** *Revista Saúde Pública, São Paulo*, v.40, n.3, p.497-504, 2006.

KEHL, M. R. **O mal supremo, para além do princípio de prazer.** In: *Sobre ética e psicanálise.* 1 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.

LAUS, M. F.; COSTA, T. M. B.; ALMEIDA, S. S. **Distorção da imagem corporal em adolescentes: um estudo de comparação entre dois instrumentos.** *Revista Medicina, Ribeirão Preto*, v.42, n.3, p.358-365, 2009.

LIPP, M. N. **Pesquisas sobre o stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco.** 1 ed. São Paulo: Papirus, 1997.

LIPP, M. E. N.; TANGANELLI, M. S. **Stress e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres.** *Psicologia-Reflexão e Crítica, Campinas*, v.15, n.3, p.537-554, 2002.

LOPES, K. M. D. C. **Os efeitos crônicos do exercício físico aeróbio nos níveis de serotonina e depressão em mulheres com idade entre 50 e 72 anos.** [dissertação de mestrado]. Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2001.

LUCKWU, R. M.; GUZMAN, J. F. **Deportividad en balonmano: un análisis desde la Teoría de la Autodeterminación.** Revista Psicología del Deporte, Leon, v.20, n.2, p.305-320, 2011.

MALDONADO, G. R. **A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 5, n.1, p.59-76, 2006.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica.** 6 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. **A Motivação Intrínseca e o Estado Mental Flow em Corredores de Rua.** Revista Movimento, Porto Alegre, v.15, n.2, p. 45-68, 2009.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. **Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v.5, n.2, p.60-76, 2000.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F.I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** Traduzido por Giuseppe Taranto. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara,1996.

MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?.** Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v.80, n.3, p. 173-182, 2004.

MELLO, M, T.; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A. M.; TUFIK, S. **O exercício físico e os aspectos psicobiológicos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v.11, n.3, p. 203-207, 2005.

MINAYO, M.C.S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 22 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

MONTEIRO, C. **Epidemia: 39% dos paulistanos têm excesso de peso: obesidade já é o segundo maior fator de risco na cidade entre as doenças que ela favorece estão tipos de câncer.** In: Caderno Cotidiano. Folha de São Paulo, São Paulo, 14 de Março de 2004, p.7-9.

MONTEIRO, C. A.; CONDE, W. L. **Evolução da obesidade nos anos 90: a trajetória da enfermidade segundo estratos sociais no nordeste e sudeste do Brasil.** In: MONTEIRO, C. A. (ed. lit.) Velhos e novos males da saúde no Brasil: a evolução do país e suas doenças. 2 ed. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2000. p. 421-431.

MOTTA, D. G; PERES, M. T. M.; CALÇADA, M. L. M., C. M.; TASCA, A. P. W.; PASSARELLI, C. **Consumo alimentar de famílias de baixa renda no município de Piracicaba/SP.** São Paulo: Saúde em Revista, São Paulo, v.6, n.13, p.63-70, 2004.

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 2 ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NTOUMANIS, N. **A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education**. British Journal of Educational Psychology, Reino Unido, v.71, n.2, p.225-242, 2001.

NUNOMOURA, M. **Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência**. Revista Atividade Física e Saúde, Pelotas, v.3, n.3, p.45-58, 1998.

OBESIDADE/ MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Cadernos de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. n. 12.

OLIVEIRA, M. A. V. **Administrando o stress com técnicas de programação neurolingüística**. 2 ed. São Paulo: Gente, 1996.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Benefits of physical activity**. 2011. Disponível em:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html> Acesso em: 27 de setembro de 2011, 17:26;31

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud**. Suíça: 2010.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Foundation of sport and exercise psychology**. 1 ed. Champaign: Human Kinetics, 1995.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9 ed. São Paulo: Editora Manole, 1999.

PAIM, C. **Voleibol, que fatores motivacionais levam a sua prática?** Revista Digital, ano 9, n. 61, 2003. Disponível em:
<<http://www.efdeportes.com/efd61/volei.htm>> Acesso em: 23 de outubro de 2011, 09:12:37.

PEREIRA, R. A. **Avaliação antropométrica do estado nutricional**. In: Sichieri, R. (ed. lit.). Epidemiologia da obesidade. Rio de Janeiro: EdUERJ, 1998. p. 43-68.

PINHEIRO, A.P.; GIUGLIANI, E.R. **Body dissatisfaction in Brazilian school children: prevalence and associated factors**. Revista Saúde Pública, São Paulo, v.40, n.3, p.489-496, 2006.

PITANGA, F. J. G. **Testes, medidas e avaliação em educação física**. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2004.

POPE, C.; MAYS, N. **Pesquisa qualitativa na atenção à saúde**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

PRADO, M. A. S.; MAMEDE, M. V.; ALMEIDA, A. M.; CLAPIS, M. J. **A prática da atividade física em mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama: percepção de barreiras e benefícios**. Revista Latino Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 12, n.3, p.494-502, 2004.

RAPOSO, J. V. **Psicologia do Desporto: passado, presente e futuro**. In: J. Cruz (Org.) Manual de Psicologia do Desporto. 3 ed. Braga: Edições SHO, 1996. p.43-66.

RICCIARDELLI, L. A.; MCCABE, M. P.; BANFIELD, S. **Sociocultural influences on body image and body changes methods**. Journal of Adolescent Health, Califórnia, v.26, n.1, p.3-4, 2000.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

ROBERTSON, J.; MUTRIE, N. **Factors in adherence to exercise**. Physical Education Review, Manchester, v.12, n.2, p.138-146, 1989.

SABA, F.K.F. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. 1 ed. São Paulo: Manole, 2001.

SABA, F. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. 1 ed. São Paulo: Takano Editora, 2003.

SABINO, C. **Anabolizantes: drogas de Apolo**. In: Goldenber, M. G. (org.) Nu e vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. 1 ed. Rio de Janeiro: Record, 2002. p. 139-188.

SALMON, P. **Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory**. Clinical Psychology Review, Estados Unidos, v.21, n.1, p.33-61, 2001.

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. **A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v.5, n.1, p.5-21, 2000.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.5, n.1, p.23-34, 2006.

SERRA, G. M. A.; SANTOS, E. M. **Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito**. Revista Ciência e Saúde Coletiva, São Paulo, v.8, n.3, p.691-701, 2003.

SOARES, L.D.; PETROSKI, E.L. **Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v.5, n.1, p. 63-74, 2003.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA (2006). **Cirurgia plástica.** Disponível em: <<http://www.cirurgiaplastica.org.br/publico/historico.cfm>> Acesso em: 13 de setembro de 2011, 10:35:50.

SOUSA, M. S. C. **Treinamento físico individualizado (personal training): Abordagem nas diferentes idades, situações especiais e avaliação física.** João Pessoa: Editora Universitária, 2008.

VALLERAND, R. J.; DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation in sport.** Exercise and Sport Sciences Reviews, Nova York, v. 15, n.1, p. 389- 425, 1987.

VALLERAND, R. J. **A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise.** In: ROBERTS. G. C. Advances in motivation in sport and exercise. 1 ed. Champaign: Human Kinetics, 2001. p. 263-319.

VIEIRA, S. I.; SOBRINHO, O. S. **Estresse e sua Prevenção.** In: Vieira, S. I. Medicina Básica do Trabalho. Curitiba: Genesis, 1995. v. 4 , p.199- 217.

VOLKWEIN, K.; MCCONATHA, J. T. **Cultural vontours of the body: the impact of age and fitness.** In: Lidor, R.; Bar- Eli, E. (Eds.) Innovations in sport psychology: Linking theory and practice. Tel- Aviv: ISSP, 1997. p. 744-746.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: Preventing and managing the global epidemic.** Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva: WHO, 1998.

APÊNDICES

APÊNDICE A- TERMO DE CONSENTIMENTO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado (a) Senhor (a)

O presente estudo sobre “Emagrecimento, atividade física e prazer: percepções e anseios de indivíduos praticantes de atividade física”, busca identificar a percepção de prazer dos praticantes de atividade física com objetivo de emagrecimento bem como suas necessidades e anseios, sendo desenvolvido por Germanna Donato de Almeida, graduanda do curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), sob a orientação do Professor Ms. Rogério Márcio Luckwu dos Santos.

Solicitamos a sua colaboração nesse estudo, onde será feita uma avaliação física da composição corporal por meio da medição do percentual de gordura e do cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC) e logo em seguida uma entrevista a respeito de questões que sejam relevantes para a pesquisa, tais como: dados pessoais, relação com o corpo, prática de atividade física, motivação, prazer e rotina.

Os dados serão utilizados para fins acadêmicos, por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos previsíveis para a sua saúde.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

DIANTE DO EXPOSTO, DECLARO QUE FUI DEVIDAMENTE ESCLARECIDO (A) E DOU O MEU CONSENTIMENTO PARA PARTICIPAR DA PESQUISA. ESTOU CIENTE QUE RECEBEREI UMA CÓPIA DESSE DOCUMENTO.

Assinatura do Participante da Pesquisa
ou Responsável Legal

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura da testemunha

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Nome: Germanna Donato de Almeida

Endereço: Avenida Esperança– João Pessoa – Paraíba.

Telefone: (083) 8862-7962 E-mail: germanna_donato@hotmail.com

Para maiores informações entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba- Campus I

Endereço: Cidade Universitária- CEP: 58051-900- João Pessoa- PB.

Telefone: (83) 3216-7791. E-mail: eticaccsufpb@hotmail.com

ANEXOS

ANEXO 1- TERMO DE COMPROMETIMENTO

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA MONOGRAFIA

TERMO DE COMPROMETIMENTO

Eu, **Rogério Márcio Luckwu dos Santos** me comprometo a orientar o trabalho intitulado: **Emagrecimento, atividade física e prazer: percepções e anseios de indivíduos praticantes de atividade física**, na forma de **monografia** do aluno (a) **Germannna Donato de Almeida** de nº matrícula: **10812077**, regularmente matriculado na disciplina de MONOGRAFIA no período de 2011.2, caso o (a) mesmo (a) se comprometa à comparecer aos encontros de orientação previamente agendados e com a produção do texto monográfico de forma ética.

E-mail do aluno: **germannna_donato@hotmail.com**
Telefone do aluno: **(83) 8862-7962/ 9107-5138**



Assinatura do Professor



Assinatura da Aluna

ANEXO 2- CERTIDÃO DE APROVAÇÃO



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

CERTIDÃO

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou por unanimidade na 5ª Reunião realizada no dia 09/08/2011, o projeto de pesquisa intitulado “EMAGRECIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA E PRAZER: PERCEPÇÃO E ANSEIOS DE INDIVÍDUOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA”, do Pesquisador Rogério Marcio Luckwu dos Santos. Protocolo nº. 0153/11.

Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionado à apresentação do resumo do estudo proposto à apresentação do Comitê.



Cristiano Marques D. de Souza
Coordenador - CEP-CCS-UFPB

ANEXO 3- ROTEIRO PARA ENTREVISTA

1. Pessoais

- * Nome
- * Idade
- * Profissão
- * Apresenta alguma doença?
- * Histórico de doenças familiares
- * Como é sua alimentação?
- * Faz uso de algum medicamento?

2. Rotina

- * Qual é a sua rotina durante a semana?
- * Considera-se estressado por conta desta rotina?
- * Dorme bem? Quantas horas?
- * Tem insônia? A que responsabiliza esta ocorrência?
- * Possui variações de humor durante a semana? Em que situações?
- * Sente-se cansado ao final do dia? Faz algo para evitar isso?

3. Relação com o corpo

- * Como se classifica quanto ao seu corpo?
- * Sente-se satisfeito ou deseja mudar algo? O quê?
- * Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica? Qual motivo?
- * Algo influencia sua opinião em relação ao padrão estético que deve ter seu corpo?
- * Acha que pode ser atingido pela obesidade ou já foi atingido? O que levou a este acontecimento?

4. Prática de atividade física

- * Quais atividades físicas você pratica durante a semana?
- * Qual é a frequência desta prática?
- * Qual é o seu objetivo a ser atingido por meio desta?

- * O que levou a praticar atividades físicas? Algo influenciou nessa tomada de decisão?
- * Se fosse possível praticaria mais atividades físicas durante a semana?
- * O que ela influencia em sua vida? (bem estar, diminui o estresse, melhora o sono)
- * Sente algum incômodo durante a prática? (dor, cansaço, impaciência)

5. Motivação

- * Sente-se motivado no dia a dia?
- * Durante a prática de atividade física, está motivado ou a realiza apenas por obrigação?
- * Seu peso influencia sua motivação?
- * Algo faz com que você se sinta motivado à prática? (influência da mídia, possíveis resultados que podem ser atingidos, comentários de conhecidos)

6. Prazer

- * Para você, o que é prazer?
- * O que lhe dá prazer?
- * Faria algo só pelo prazer que é proporcionado? Independente do resultado que poderá ser atingido?
- * A prática de atividade física lhe dá prazer?
- * Busca a atividade física apenas pelo prazer que lhe é proporcionado?
- * Caso não dê prazer, o que acha que levou a isso? (cansaço, estresse, dores)
- * Alcançar um objetivo influencia a intensidade do prazer que é sentido?
- * Praticaria a atividade física apenas pelo alcance do prazer?
- * Se existisse algum meio que possibilitasse alcançar o corpo ideal (SEM PREJUDICAR SUA SAÚDE), você ainda praticaria atividade física?

ANEXO 4- ROTEIRO PARA COLETA DE DADOS NA AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

Índice de massa corporal (IMC)

Altura: _____ m

Peso corporal: _____ kg

Classificação (kg/m²):

- () Baixo peso- <20
- () Normal-20 a 25
- () Sobrepeso-26 a 30
- () Obesidade->30

Percentual de gordura corporal(%G)

Dobras para amostra masculina:

Tríceps-

Supra ilíaca-

Abdômen-

DENS.= 1,17136- 0,06706 LOG(TR+SI+AB), aplicando-se o resultado em

%GORD.= (4.95/DENS-4,50) x 100

Classificação (% G masculino)

- () Abaixo do normal- até 12%
- () Normal- 12% a 18%
- () Acima do normal- 18% a 25%
- () Tendência a obesidade- >25%

Dobras para amostra feminina:

Subescapular-

Supra ilíaca-

Coxa-

DENS.=1,16650- 0,07063 LOG (SE+ SI+CX), aplicando-se o resultado em

%GORD.= (4.95/DENS-4,50) x 100

Classificação (%G feminino)

() Abaixo do normal- até 16%

() Normal- 16% a 25%

() Acima do normal- 25% a 33%

() Tendência a obesidade- >33%

ANEXO 5- TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS DOS PARTICIPANTES DO GÊNERO MASCULINO

Entrevistador	Nome?
Entrevistado	A1-M
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	18.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Estudante
Entrevistador	Apresenta alguma doença?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Doenças familiares? Diabetes, obesidade...
Entrevistado	Diabetes, obesidade não.
Entrevistador	Hipertensão?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como é sua alimentação?
Entrevistado	Um pouquinho de cada.
Entrevistador	Usa algum medicamento?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Qual é sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Estudo, aula. Aula, estudo. E academia.
Entrevistador	Considera-se estressado por conta dessa rotina?
Entrevistado	Um pouco.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Dormir bem eu durmo, mas pouco tempo.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Entre seis, sete horas.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Sente-se cansado ao final do dia?
Entrevistado	Um pouco.
Entrevistador	Faz algo pra evitar isso?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como se classifica quanto ao seu corpo?
Entrevistado	Magro.
Entrevistador	Sente-se satisfeito ou deseja mudar algo?
Entrevistado	Desejo ganhar um pouco de peso.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia? Estética ou gástrica?
Entrevistado	Não, nenhuma.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação a que padrão estético deve ter seu corpo?
Entrevistado	Como? Não entendi.

Entrevistador	Deixa eu explicar... a opinião da mídia ou de alguém faz com que você trace um padrão que seu corpo deve ter ou você é influenciado apenas pelo o que você quer atingir?
Entrevistado	Sim, a mídia influencia bastante pois... é... o que a mídia divulga é o padrão de saúde e de beleza... é... então eu acho que eu busco a beleza e a saúde... é...é isso.
Entrevistador	Acha que pode ser atingido pela obesidade?
Entrevistado	De jeito nenhum.
Entrevistador	Quais atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	A musculação e...é, ciclismo.
Entrevistador	Qual é a frequência dessa prática?
Entrevistado	Eu pedalo uma vez na semana e academia eu faço três vezes na semana.
Entrevistador	Qual o objetivo a ser atingido?
Entrevistado	Hipertrofia e ganho de volume.
Entrevistador	O que levou a praticar atividades físicas? Algo o influenciou?
Entrevistado	Não, apenas por gostar mesmo.
Entrevistador	Se fosse possível, você praticaria mais atividades físicas durante a semana?
Entrevistado	Sim, todos os dias.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida? Bem estar, diminui o estresse, melhora o sono?
Entrevistado	Tudo isso. Melhora o sono, desestressa e...diminui o estresse como dito. Melhora o sono, eu consigo dormir melhor.
Entrevistador	Sente algum incomodo durante a prática?
Entrevistado	Não. Apenas, às vezes com... a academia muita intensidade eu sinto dolorido nas pernas... dores nas costas ou alguma coisa do tipo.
Entrevistador	Só após?
Entrevistado	É, só após.
Entrevistador	Sente-se motivado no dia a dia?
Entrevistado	Nem sempre, mas na maioria das vezes sim.
Entrevistador	Durante a prática de atividades físicas você está motivado ou realiza apenas por obrigação?
Entrevistado	Na maioria das vezes eu estou motivado,pois eu tenho um objetivo a cumprir.
Entrevistador	Seu peso influencia sua motivação?
Entrevistado	Com certeza, porque eu acho que... eu estou abaixo do peso e gostaria de estar pelo menos com o peso médio.
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivado à prática? Alguma influencia da mídia, os resultados que você pode atingir...
Entrevistado	Sim. É, o... tudo isso influencia. É, a mídia influencia, os comentários dos amigos e todas as pessoas a respeito do corpo. Bem estar com a saúde, a aparência. Tudo isso influencia a motivação.
Entrevistador	Para você, o quê que é prazer?
Entrevistado	Prazer é algo bem complicado de definir, mas eu acho que com o

	prazer... é...o estresse diminui bastante. É um estado de felicidade, de percepção das coisas de uma maneira boa e gostosa de fazer.
Entrevistador	O que lhe dá prazer?
Entrevistado	É bem complicado falar o que me dá prazer. Mas... a academia me dá prazer, quando vejo que cumpro meus objetivos me dá prazer, outras atividades também me dão prazer. A prática de esportes.
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer que lhe é proporcionado?
Entrevistado	Sim, com certeza.
Entrevistador	Independente de um resultado que poderá ser proporcionado?
Entrevistado	Faria.
Entrevistador	A prática de atividade física lhe dá prazer?
Entrevistado	Sim, me dá prazer.
Entrevistador	Busca ela apenas pelo prazer que proporciona?
Entrevistado	Não. Por gostar e acho que por necessidade.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia na intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	Como?
Entrevistador	Você alcançar algo que planejou influencia na intensidade do prazer que você sente.
Entrevistado	Com certeza. Quanto mais... é...ver resultado, maior é o prazer.
Entrevistador	Praticaria alguma atividade física apenas pelo alcance do prazer?
Entrevistado	Sim, praticaria.
Entrevistador	Se existisse algum meio que lhe possibilitasse alcançar seu corpo ideal, sem prejudicar sua saúde, você ainda praticaria atividade física?
Entrevistado	Praticaria porque ainda é outro meio de me dar prazer. Com...as... eu obtendo o corpo ideal eu não vou ter prazer tanto quanto eu tenho praticando atividade física.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A2-M
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	20 anos.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Estudante.
Entrevistador	Tem alguma doença?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Alguma doença na família? Obesidade, hipertensão?
Entrevistado	É...obesidade e diabetes.
Entrevistador	Como é sua alimentação?
Entrevistado	Agora (risos), é que tá mais equilibrada, eu evito mais fritura. Agora um problema meu que tá sendo é o álcool, que eu tomo

	bastante sabe.
Entrevistador	Faz uso de algum medicamento?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como é a sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Acordo, malho. Aí de tarde estudo e de noite vou pra faculdade.
Entrevistador	Considera-se estressado por conta da rotina?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Durmo.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Umas nove.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Sente-se cansado no final do dia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como você se classifica quanto ao seu corpo?
Entrevistado	Como assim?
Entrevistador	Como você acha que você esta? Se ta gordinho, se ta magro...
Entrevistado	Acho que eu to gordinho.
Entrevistador	Sente-se satisfeito ou que mudar algo?
Entrevistado	Não, não quero nada não. Só quero realmente perder gordura.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação a como o seu corpo deve ser? Alguma pessoa, a mídia...
Entrevistado	Não, não.
Entrevistador	Acha que pode ser atingido pela obesidade?
Entrevistado	Acho que não, praticando exercício todo o dia.
Entrevistador	Quais atividades físicas você pratica na semana?
Entrevistado	Eu faço mma três vezes por semana e musculação.
Entrevistador	E a frequência da musculação?
Entrevistado	Cinco vezes por semana.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo a ser atingido com a atividade física?
Entrevistado	Chegar no meu peso ideal.
Entrevistador	O que levou você a praticar atividade física? Alguma coisa influenciou? O peso, ou foi só vontade sua mesmo?
Entrevistado	Só vontade minha.
Entrevistador	Se fosse possível você praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida? Bem estar, melhora seu sono, diminui o estresse...
Entrevistado	Praticamente isso. No dia que eu não vou, assim eu fico com vontade de ir. Desde que eu comecei a correr na praia, assim me dá um prazer muito grande.

Entrevistador	Sente alguma coisa quando ta fazendo atividade física? Alguma dor, impaciência ou coisa do tipo?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Você se sente motivado durante o seu dia a dia... nas suas atividades de rotina?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Durante a prática de atividade física você tá motivado ou faz como uma obrigação?
Entrevistado	Não, eu to motivado.
Entrevistador	Seu peso influencia sua motivação?
Entrevistado	Também, mas quando eu alcançar vou querer continuar pra manter.
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivado? Assim, a influência da mídia, de alguém...
Entrevistado	Não, o comentário de alguém. Quando eu to motivado eu gosto de malhar. É mais por minha vontade mesmo.
Entrevistador	Pra você o que é prazer? Como você conceituaria prazer?
Entrevistado	Prazer é alguma coisa que me faz bem.
Entrevistador	O que lhe dá prazer?
Entrevistado	Pra mim, malhar, sair, tocar bateria que é uma coisa que eu gosto. Muitas coisas.
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer que é proporcionado independente do resultado que pode ser atingido?
Entrevistado	Faria.
Entrevistador	A prática de atividade de atividade física lhe dar prazer?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Busca a atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Não, não.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia a intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	Com certeza.
Entrevistador	Praticaria atividade física apenas pelo alcance do prazer?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Se existisse algum meio que possibilitasse ter o corpo que você quer, sem prejudicar sua saúde, você ainda faria atividade física?
Entrevistado	Faria.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A3-M
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	44.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Bancário.
Entrevistador	Apresenta alguma doença?

Entrevistado	Não, só hipertensão.
Entrevistador	Doenças na família? Hipertensão, obesidade...
Entrevistado	Tem de cardíaco, basicamente.
Entrevistador	Como é sua alimentação no dia a dia?
Entrevistado	É, pouquinho... assim, desregrada né. No sentido do tamanho do prato, das horas não regulares da alimentação e falta mais um pouco de balanceamento. Assim, eu consumo poucas verduras e frutas.
Entrevistador	Usa alguma medicação?
Entrevistado	Só pra controlar a pressão.
Entrevistador	Como é sua rotina durante a semana? O que você faz?
Entrevistado	Ao acordar vou pra academia, passo cerca de uma hora na academia e em seguida vou trabalhar. Aí almoço por volta de uma e meia da tarde e saio do trabalho por volta das dezenove. E... chego em casa janto por volta das oito e meia, e vou dormir.
Entrevistador	Considera-se estressado por conta da rotina?
Entrevistado	Demais.
Entrevistador	Sente-se estressado por conta da rotina?
Entrevistado	Demais
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Durmo.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Seis horas de sono por noite.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não, não.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Possuo.
Entrevistador	Em que momentos? Quais são as situações.
Entrevistado	É mais assim por estresse do trabalho mesmo.
Entrevistador	Sente-se cansado no final do dia?
Entrevistado	Bastante.
Entrevistador	Faz algo pra evitar isso?
Entrevistado	Não... não tem muito o que fazer não. Não sobra tempo nem posso mudar. Eu acho que o que me cansa mesmo é a extensa atividade laboral, que são dez horas de trabalho sem descanso, né.
Entrevistador	Como se classifica quanto ao seu corpo?
Entrevistado	Assim, no sentido de satisfeito, insatisfeito.
Entrevistador	Não, como o senhor acha que está?
Entrevistado	Ah sim. Não eu sou assim... eu vejo que vivo numa luta constante pra redução de peso porque eu tenho consciência que isso é ruim para a saúde ao longo do tempo. É... isso também interfere de certa forma nessas alterações de humor que possuo. Assim, frustrações em que você não consegue atingir uma coisa.
Entrevistador	Sente-se satisfeito ou deseja mudar algo no seu corpo?
Entrevistado	Quero mudar.
Entrevistador	O quê?

Entrevistado	Basicamente mudar a fórmula do cálculo do IMC. É reduzir o peso pra ficar proporcional à minha altura pra que com isso eu tenha mais disposição física.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia? Estética ou gástrica?
Entrevistado	Fiz... foi a... desvio de septo nasal.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação a que padrão o seu corpo deve ter? Se o senhor quer emagrecer devido a opinião de alguém ou por sua vontade mesmo...
Entrevistado	Ah, com certeza tem muita pressão externa né. Familiares principalmente a própria mídia, é... que vive sempre “bombardeando” a gente quanto a isso. Questão dos próprios profissionais de saúde que chamam atenção com relação a isso e a gente mesmo.
Entrevistador	Acha que pode ser atingido pela obesidade ou já foi atingido?
Entrevistado	Posso. Posso porque se você for considerar único e exclusivamente o índice de massa corporal, que eu acho que não seja uma fórmula perfeita, é... eu já estou considerado obeso.
Entrevistador	E o que o senhor acha que o leva a se tornar obeso? Só a alimentação ou alguma coisa genética?
Entrevistado	Eu acredito que possua predisposição natural né, genética pra isso. E eu acredito que o ritmo de vida que eu levo, porque é... as horas mais... por exemplo, eu teria a noite pra fazer uma atividade física mais prolongada mais eu não agüento, eu to muito cansado.
Entrevistador	Quais atividades físicas o senhor pratica durante a semana?
Entrevistado	É basicamente mais essa parte da musculação e um pouco de caminhada.
Entrevistador	Qual é a frequência da prática?
Entrevistado	Três vezes por semana.
Entrevistador	Qual é o objetivo que o senhor quer atingir por meio desta?
Entrevistado	Primeiro a redução de peso, controle do peso né. Se eu não reduzir, pelo menos não aumentar. E...é, manutenção assim, do físico, do corpo né.
Entrevistador	O que o levou a praticar atividade física? Algo influenciou nessa tomada de decisão?
Entrevistado	Não, foi decisão mesmo assim pessoal, junto com... porque no passado quando eu era totalmente sedentário eu sentia muitas dores no corpo, muitas dores musculares. Dormi muito mal, tinha problema de roncar à noite, porque passado eu já tive mais de cem quilos sabe. Aí, eu peguei gosto. Comecei a fazer caminhada, essas coisas e peguei gosto. Fiquei satisfeito e não quero parar mais.
Entrevistador	Se fosse possível praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	Mais...sim.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida?
Entrevistado	Ah, é um momento em que a gente extravasa, põem pra fora. É...muitas vezes eu inicio uma atividade física de mau humor e termino de bem humor, bom humor. A gente tem relacionamento

	com outras pessoas, então ajuda a questão social, o convívio com as pessoas, conhece gente, é... tem contato com a natureza. É tudo de bom.
Entrevistador	Sente algum desconforto quando ta fazendo atividade física? Alguma dor, alguma impaciência?
Entrevistado	Não, não. Na maioria das vezes eu me sinto bem
Entrevistador	Sente-se motivado no dia a dia? Pra sua rotina diária...
Entrevistado	Depende do dia (risos). Tem dia que dá vontade de não sair da cama, mas a obrigação me empurra. Na maioria das vezes eu me sinto.
Entrevistador	Durante a prática da atividade física você está motivado ou realiza algumas vezes por obrigação?
Entrevistado	É...não. Por muitas vezes assim... como eu pratico cedo, aí às vezes o que me faz quase ir empurrado é sono, que por mim eu ficaria na cama. Mas eu não me sinto por obrigação não, porque se fosse por obrigação eu não iria, já que não sou obrigado de fato. Mas eu sinto a responsabilidade, assim... eu espero não parar... eu botei na minha cabeça assim que eu não devo parar, “vamo” dá um exemplo assim, de fazer atividade física até os 50 anos, até os 60 anos e depois “to” livre. Eu vou querer que essa rotina faça parte da minha vida, porque eu acho que ela é muito necessária. É um alimento pro corpo.
Entrevistador	Seu peso influencia na sua motivação?
Entrevistado	O meu peso? Influencia.
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivado? A influência de alguém, algum comentário, os objetivos que você pode atingir...
Entrevistado	É tudo isso junto né. Tem o objetivo que eu quero atingir, o cuidado com a saúde, a influência da opinião das pessoas. Por exemplo, se eu passo uma semana sem ir pra academia o pessoal em casa começa a reclamar.
Entrevistador	Pra você, o que é prazer?
Entrevistado	Prazer é uma sensação de bem estar, é eu estar bem comigo mesmo e com o ambiente em que estou presente.
Entrevistador	O que lhe dá prazer?
Entrevistado	Muitas coisas. Como... é... atingir uma meta,é... alimentação, uma boa alimentação me dá prazer, o contato com a natureza, a atividade física mesmo, é... dançar.
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer que é proporcionado, independente do resultado alcançado?
Entrevistado	Desde que não seja algo que vá prejudicar a um ou a outro, acredito que sim.
Entrevistador	A prática de atividade física lhe dá prazer?
Entrevistado	Dá.
Entrevistador	Busca a atividade física apenas pelo prazer que ele lhe proporciona?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia a intensidade do prazer que o

	senhor sente?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Praticaria a atividade física apenas pelo alcance do prazer?
Entrevistado	Não, não porque tem algo mais envolvido nisso sabe. Não é só por aquilo não, é... como algumas pessoas dizem que se torna um vício, a pessoa “bitola” e tal com aquilo ali. Mas não, eu acho que não chegaria a esse ponto não
Entrevistador	Se existisse algum meio que possibilitasse o senhor conseguir o corpo que deseja sem prejudicar sua saúde, você ainda praticaria atividade física?
Entrevistado	Praticaria.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A4-M
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	18.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Estudante.
Entrevistador	Apresenta alguma doença?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Doenças na família?
Entrevistado	Meu avô tinha doença cardiológica, minha avó por parte de mãe tem diabetes, meu avô... minha avó é obesa por parte de mãe, meu avô por parte mãe morreu de câncer no pulmão.
Entrevistador	Como é sua alimentação?
Entrevistado	É... bem sadia assim. Com bastante proteínas e carboidratos, principalmente pra manter o meu corpo.
Entrevistador	Usa algum medicamento?
Entrevistado	É... não.
Entrevistador	Como é sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Oito a meio dia, aula. Depois eu chego em casa, durmo, acordo, estudo... computador, malho, treino e vou dormir.
Entrevistador	Considera-se estressado por conta da rotina?
Entrevistado	Sou feliz.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Às vezes.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Umas oito.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Eu não sou bipolar. Tá me chamando de bipolar é? (risos)
Entrevistador	Sente-se cansado no final do dia?
Entrevistado	É... não.
Entrevistador	Como se classifica quanto ao seu corpo?

Entrevistado	Como eu me classifico? Ruim.
Entrevistador	Sente-se satisfeito ou quer mudar alguma coisa?
Entrevistado	Quero mudar.
Entrevistador	O que?
Entrevistado	Quero perder minhas “gordurinhas.”
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia? Estética ou gástrica?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Algo ou alguém influencia sua opinião em relação a como seu corpo deve ser?
Entrevistado	Meu pai e minha mãe.
Entrevistador	Acha que pode ser atingido pela obesidade?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Quais atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Basquete e academia.
Entrevistador	Qual é a frequência?
Entrevistado	Academia todos os dias e basquete três vezes por semana.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo a ser atingido?
Entrevistado	É... ganhar o máximo de músculo e perder o máximo de gordura.
Entrevistador	O que o levou a praticar atividade física?
Entrevistado	É, o basquete. Porque eu precisava fazer academia pra me manter.
Entrevistador	Se fosse possível você praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	Praticaria.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida?
Entrevistado	Tá... muita coisa. Melhora meu sono, diminui o estresse.
Entrevistador	Sente algum incomodo quando ta fazendo atividade física?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Sente-se motivado no dia a dia?
Entrevistado	Sinto.
Entrevistador	E durante a prática de atividade física? Tá motivado ou realiza como uma obrigação?
Entrevistado	Não, eu to motivado.
Entrevistador	Seu peso influencia na sua motivação?
Entrevistado	Não, eu não to tão pesado assim não né.
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivado à prática? A influência de alguém, o resultado que você pode ter...
Entrevistado	Tem, a influencia de alguém. A minha família.
Entrevistador	Pra você, o quê que é prazer?
Entrevistado	Poder fazer aquilo que gosta.
Entrevistador	O que lhe dá prazer?
Entrevistado	Ah “doido”, tanta coisa. Sair com os amigos, dialogar.
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer que lhe é proporcionado, independente do resultado?
Entrevistado	Não sei, como é a pergunta.
Entrevistador	Se você faria alguma coisa só pelo prazer, independe de qual fosse o resultado.

Entrevistado	É, pode ser.
Entrevistador	A prática de atividade física lhe dá prazer?
Entrevistado	Dá.
Entrevistador	Busca a atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Talvez.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia a intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	Influencia.
Entrevistador	Praticaria a atividade física só pelo prazer?
Entrevistado	Não. Não só pelo prazer.
Entrevistador	E se existisse um meio que possibilitasse ter o corpo que você quer sem prejudicar sua saúde, você continuaria fazendo atividade física?
Entrevistado	Praticaria porque eu gosto.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A5-M
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	18.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Estudante.
Entrevistador	Apresenta alguma doença?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Doenças na família?
Entrevistado	Diabetes.
Entrevistador	Como é sua alimentação no geral?
Entrevistado	Macarrão.
Entrevistador	Faz uso de algum medicamento?
Entrevistado	Também não.
Entrevistador	Como é a sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Dormir tarde e acordar tarde. Faço academia e universidade.
Entrevistador	Considera-se estressado por conta da rotina?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Muito (risos).
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Umas dez, doze. Por aí.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Sente-se cansado no final do dia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como você se classifica quanto ao seu corpo?
Entrevistado	Não sei...

Entrevistador	Como você acha que está?
Entrevistado	Eu estou começando a perder peso.
Entrevistador	Sente-se satisfeito ou quer mudar alguma coisa?
Entrevistado	Satisfeito.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação à como o seu corpo deve ser?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Acha que pode ser atingido pela obesidade?
Entrevistado	Acho.
Entrevistador	Por quê?
Entrevistado	Por que... eu sou preguiçoso.
Entrevistador	Quais as atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Só academia.
Entrevistador	Qual é a frequência?
Entrevistado	Segunda e terça. Quinta e sexta.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo a ser atingido por meio desta?
Entrevistado	Hipertrofia.
Entrevistador	O que levou praticar atividade física? Alguma coisa influenciou?
Entrevistado	Eu tava gordo e precisava fazer isso.
Entrevistador	Se fosse possível praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	Acho que sim.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida? no seu dia a dia...
Entrevistado	Nada...desestressa.
Entrevistador	Sente algum incomodo quando tá fazendo atividade física?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Sente-se motivado no dia a dia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Durante a prática da atividade física, está motivado ou realiza por obrigação?
Entrevistado	Motivado.
Entrevistador	Seu peso influencia sua motivação?
Entrevistado	Influencia (risos).
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivado? Algum resultado que você pode ter, a opinião de alguém...
Entrevistado	Essas coisas. Faz.
Entrevistador	Pra você, como se conceituaria prazer?
Entrevistado	Alguma coisa que não canse, que desestresse e que dê resultado... bons resultados.
Entrevistador	O que lhe dar prazer, então?
Entrevistado	Comer me dá prazer.
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer, independente do resultado?
Entrevistado	Acho que... acho que sim.
Entrevistador	A prática de atividade física lhe dá prazer?

Entrevistado	Dá.
Entrevistador	Busca a atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Não (risos).
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia na intensidade com que você sente prazer?
Entrevistado	Influencia.
Entrevistador	Praticaria a atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Acho que não.
Entrevistador	Se existisse algum meio que possibilitasse você ter o corpo que deseja, ainda praticaria atividade física?
Entrevistado	Praticaria.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A6-M
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	19 anos.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Estudante. Se for profissão (risos).
Entrevistador	Apresenta alguma doença?
Entrevistado	Não, não. Graças a Deus não.
Entrevistador	E na família, tem alguma doença?
Entrevistado	Muito distante.
Entrevistador	Como é sua alimentação?
Entrevistado	Minha alimentação? É...eu, eu acredito que ela seja saudável, não sou de comer besteira. Eu como muito, mas assim coisa saudável. Mas eu como muito.
Entrevistador	Usa algum medicamento?
Entrevistado	Só... remédio natural e homeopático.
Entrevistador	Como é sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Universidade de manhã e de tarde. E durante a noite... eu tenho livre... academia ou é... algumas reuniões que eu tenho na igreja e...é... quando eu tenho tempo livre durante de manhã ou de tarde, vou pedalar e de noite academia.
Entrevistador	Considera-se estressado por conta da rotina?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Durmo pouco. Durmo bem, mas eu durmo pouco.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Cinco, seis horas.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Possuo.
Entrevistador	Em que momentos? Quais são os mais freqüentes?
Entrevistado	Os mais freqüentes? Quando... em época de prova.

Entrevistador	Sente-se cansado no final do dia?
Entrevistado	Sinto.
Entrevistador	Faz alguma coisa pra evitar o cansaço?
Entrevistado	Faço, quando eu posso. No caso hoje, eu vim da universidade e ia pedalar, mas não fui porque tava chovendo. Uma vez eu tava com dor de cabeça horrível, aí fui pedalar... melhorou.
Entrevistador	Como classifica-se quanto ao seu corpo? Como você acha que está?
Entrevistado	Gordinho (risos). Precisando definir as partes do corpo.
Entrevistador	Então, você não está satisfeito?
Entrevistado	Ainda não.
Entrevistador	O que você quer mudar?
Entrevistado	O que eu quero mudar? O abdômen principalmente.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Não. Cirurgia não.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião a como o seu corpo deve ser?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Acha que pode ser atingido pela obesidade?
Entrevistado	Não, não.
Entrevistador	Quais atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Academia e ciclismo.
Entrevistador	Qual é a frequência da prática?
Entrevistado	Ciclismo no máximo duas vezes por semana e academia três vezes.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo à ser atingido?
Entrevistado	Academia é...o objetivo como sempre é melhorar minha saúde em primeiro lugar, depois vem a estética.
Entrevistador	O que levou você a praticar atividade física? Algo o influenciou?
Entrevistado	Acho que a mesma resposta da anterior, porque assim...eu antes praticava, participava de handebol, futsal aí começou a época de vestibular e quebrou a rotina. Aí a única coisa que eu encontrei pra encaixar foi a academia, mas foi só isso mesmo.
Entrevistador	Se pudesse, praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	Com certeza, com certeza.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida?
Entrevistado	A atividade física?
Entrevistador	É.
Entrevistado	A atividade física é... melhora meu humor, melhora bastante porque no término de qualquer coisa que eu faço, seja academia, corrida, uma pedalada... sempre no término me dá uma sensação muito boa. Sensação de dever cumprido. Que você fez algo que... que... é... é como se o corpo tivesse agradecendo.
Entrevistador	Sente algum incomodo quando você ta fazendo atividade física?
Entrevistado	Às vezes.Mas mais assim... por exemplo eu passei uns quinze

	dias sem vim pra academia, quando eu voltei senti um incomodo de dor, mas normal.
Entrevistador	Sente-se motivado no seu dia a dia?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	E durante a prática? Sente-se motivado ou realiza como uma obrigação?
Entrevistado	Durante a prática nenhum pouco motivado (risos). Graças a Deus eu não consigo ter a sensação no final, mas durante eu tenho vontade de desistir, de ir “simbora”, mas aí eu permaneço até o fim.
Entrevistador	Seu peso influencia sua motivação?
Entrevistado	Influencia.
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivado? Por exemplo, algo que você viu na TV, algum resultado que você pode ter...
Entrevistado	Ah influencia, influencia.
Entrevistador	Pra você, como você conceituaria prazer? O que é prazer?
Entrevistado	Prazer? Se sentir bem, sentir bem de uma forma saudável.
Entrevistador	O que lhe dá prazer?
Entrevistado	Ouvir música... pedalar. Quando eu tenho tempo correr, ir a praia e tal.
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer que lhe proporciona independente de um resultado que poderia ter um dia?
Entrevistado	Acho que faria.
Entrevistador	Busca a atividade física só pelo prazer?
Entrevistado	Não, não.
Entrevistador	A prática de atividade física lhe dar prazer?
Entrevistado	Dá.
Entrevistador	E alcançar um objetivo que você quer, influencia na intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	Influencia.
Entrevistador	Praticaria atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	E existisse algum meio que possibilitasse o corpo que você queria ter, sem prejudicar sua saúde, você ainda praticaria atividade física?
Entrevistado	Não, não... por exemplo, tem remédio pra emagrecer... por exemplo, o... é, não chega a ser remédio pra emagrecer... eu vejo aí o pessoal comentando que não faz mal à saúde, um negócio que você ingere e mesmo sem fazer atividade você queima gordura... e se você fizer... enfim, eu prefiro obter o resultado por mim mesmo porque depois eu me olho no espelho e olho isso aí foi eu que fiz. Nunca ingeri nada, nem nunca fiz uma cirurgia, nem nunca pretendo fazer. Por exemplo, lipoaspiração... essas coisas... não, eu prefiro por mim mesmo. Eu tenho muito disso em mim, é...quando eu... por exemplo eu tenho um trabalho da universidade super difícil, eu faço, aí quando eu termino de fazer eu olho e pronto, aquilo é o meu prazer.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A7-M
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	28.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Educador físico.
Entrevistador	Apresenta alguma doença?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	E na família?
Entrevistado	Também não.
Entrevistador	Como é sua alimentação?
Entrevistado	Seis refeições diárias, de três em três horas. É... regulando carboidratos até três horas da tarde.
Entrevistador	Usa algum medicamento?
Entrevistado	Medicamento não.
Entrevistador	Qual é a sua rotina durante a semana?
Entrevistado	É... normalmente, dou aula todas as manhãs, a tarde dou aula uma a duas horas, a noite...aí a tarde...de manhã ainda treino uma hora, de tarde eu corro e dou aula de noite, no início da noite... depois treino futsal.
Entrevistador	Considera-se estressado por conta da rotina?
Entrevistado	Não, nenhum pouco.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Sim.Seis horas.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Só se for pra mais feliz.
Entrevistador	Sente-se cansado ao final do dia?
Entrevistado	Nenhum pouco.
Entrevistador	Como se classifica quanto ao seu corpo?
Entrevistado	Acho que...to bem. Acho que agora é só mais estética, mas pra mim to bem. Quanto à saúde meu corpo ta perfeito.
Entrevistador	Então, sente-se satisfeito?
Entrevistado	Sim, sim.
Entrevistador	Queria mudar algo?
Entrevistado	Não, só esteticamente detalhes pequenos. Baixar um pouco o percentual pra definição corporal.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião quanto ao padrão estético que deve ter seu corpo?
Entrevistado	Meu trabalho. Eu trabalho como personal trainer, então eu acho que minha estética é meu... eu sou espelho pros meus alunos.
Entrevistador	Acha que pode ser atingido pela obesidade?
Entrevistado	"Nã", nunca.

Entrevistador	Quais as atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Musculação, corrida, futsal... slackline, long board, surfe e patino.
Entrevistador	Qual é a frequência durante a semana?
Entrevistado	Todos os dias. Só acho que no domingo, uma vez ou outra é que não tem. Mas de segunda a sábado, todos os dias eu faço isso.
Entrevistador	Qual o seu objetivo a ser atingido por meio de alguma dessas atividades?
Entrevistado	Não, hoje eu faço porque eu gosto de fazer atividade física, mas antigamente eu fazia por profissão. Eu treinava futsal por profissão, hoje eu treino porque eu gosto de fazer isso.
Entrevistador	Algo influenciou na tomada de decisão pra realizar atividade física?
Entrevistado	Não, eu acho que eu faço futsal desde os quatro anos de idade, comecei a treinar futsal e... sei lá, virou paixão mesmo pelo esporte. Eu acho que a coisa que eu mais gosto na minha vida é esporte.
Entrevistador	Se fosse possível praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	"Ihhh"... se fosse possível era vinte e quatro horas por dia de atividade física.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida? Bem estar, melhora o sono...
Entrevistado	Muito. Meu humor é... eu sou, sou do jeito que sou eu acho que pela a atividade física é...e, consigo fazer por causa da atividade física. Essa hiperatividade é por conta dela também.
Entrevistador	Sente algum incomodo durante a prática?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Sente-se motivado no dia a dia?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	E, durante a atividade física, está motivado ou realiza por obrigação?
Entrevistado	Não... eu faço porque gosto.
Entrevistador	Seu peso influencia na sua motivação?
Entrevistado	"Hum"... não.
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivado à prática? Algum elogio, alguma influência de alguém...
Entrevistado	Elogio sempre é bom né. Se você está modificando o seu corpo e o povo ta notando, é agradável né. Mas isso não vai influenciar em deixar ou não de fazer atividade física.
Entrevistador	Pra você, o que é prazer? Como você conceituaria prazer?
Entrevistado	Prazer é você tá fazendo uma coisa que você gostar de fazer, ta entendendo? Você sente vontade de fazer pra você tá... tá saciado diariamente.
Entrevistador	E o que lhe dá prazer?
Entrevistado	Atividade física (risos).
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer, independente de um resultado que poderia ser atingido?
Entrevistado	Faria.
Entrevistador	A atividade física lhe dar prazer?

Entrevistado	Demais.
Entrevistador	Busca a atividade física apenas pelo prazer? Alguma das suas atividades físicas...
Entrevistado	Com certeza.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia a intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	Com certeza, acho que se quanto mais eu quero alcançar aquele determinado objetivo mais é... possa influenciar isso aí e mais sentir prazer pra alcançar esse objetivo.
Entrevistador	Praticaria a atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Com certeza.
Entrevistador	Se existisse algum meio que possibilitasse você alcançar o corpo que você quer, sem prejudicar sua saúde, você ainda praticaria atividade física?
Entrevistado	Com certeza.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A8-M
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	Tenho 27 anos.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Estudante.
Entrevistador	Tem alguma doença?
Entrevistado	Que eu lembre não.
Entrevistador	E na família?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como é sua alimentação no dia a dia?
Entrevistado	Muito pouco pela manhã, mais ou menos no almoço e a noite eu to comendo muito mais por causa do treino.
Entrevistador	Usa algum medicamento?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como é a sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Ultimamente... tá sendo basicamente em casa. Mas, geralmente é faculdade e quando tem estágio, é estágio a tarde e a noite atividade física, ginástica.
Entrevistador	Considera-se estressado por conta da rotina?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Em média de sete horas.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	É.

Entrevistador	Em que momentos mais?
Entrevistado	Estresse.
Entrevistador	Sente-se cansado no final do dia?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Faz alguma coisa pra evitar?
Entrevistado	Não, descanso.
Entrevistador	Como você se classifica quanto ao seu corpo? Como você acha que está?
Entrevistado	Preciso melhorar (risos).
Entrevistador	Então, você não ta satisfeito?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	O que você quer melhorar?
Entrevistado	Perna e tal, perder essa barriguinha.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Algo influencia em relação a como o seu corpo deve ser?
Entrevistado	Não, não, não. Isso é opinião minha mesmo.
Entrevistador	Acha que pode ser atingido pela obesidade?
Entrevistado	Não, não.
Entrevistador	Quais atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Só academia mesmo.
Entrevistador	E qual é a frequência?
Entrevistado	Agora eu to fazendo seis vezes por semana.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo a ser atingido?
Entrevistado	Saúde (risos).
Entrevistador	O que levou você a praticar atividade física? Algo o influenciou?
Entrevistado	Vontade mesmo. Desde pequeno eu gosto.
Entrevistador	Se fosse possível, praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	Já pratiquei mais, mas agora só academia mesmo.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida? Bem estar, diminui o estresse...
Entrevistado	Com certeza... quando eu saio, já saio calmo
Entrevistador	Sente algum incomodo durante a prática?
Entrevistado	Saio cansado.
Entrevistador	Sente-se motivado no dia a dia?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	E quando está fazendo atividade física está motivado ou é só uma obrigação?
Entrevistado	To motivado.
Entrevistador	Seu peso influencia na sua motivação?
Entrevistado	Meu peso? Também (risos).
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivado? O elogio de alguém, algum objetivo que você pode atingir...
Entrevistado	Não, não. É uma coisa minha mesmo, pessoal. Eu sou bem dedicado no que eu quero.

Entrevistador	Pra você, como você conceituaria prazer? O que seria prazer?
Entrevistado	Prazer é algo que me deixe bem, que me deixe satisfeito.
Entrevistador	Pra você, o que lhe dá prazer? Coisas que lhe dão prazer...
Entrevistado	Tá com os amigos, surfar é bom.
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer, independente de um resultado?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	E a atividade física lhe dá prazer?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Busca a atividade física só pelo prazer?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia na intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Praticaria a atividade física só pelo prazer?
Entrevistado	É o que eu faço.
Entrevistador	E, se existisse um meio que possibilitasse ter o corpo que você deseja, sem prejudicar sua saúde, mesmo assim você continuaria fazendo atividade física?
Entrevistado	Eu não me preocupo com estética não, eu faço mais porque me sinto bem. Eu não usaria outro meio não, acho que pra mim você tem que ter uma forma saudável de conseguir.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A9-M
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	58 anos.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Funcionário público.
Entrevistador	Apresenta algum tipo de doença? Diabetes, hipertensão...
Entrevistado	Rapaz, hipertensão e atualmente eu descobri que não sou diabético ainda, mas a glicemia ta um pouco alterada, to fazendo tratamento.
Entrevistador	E na família tem algum tipo de doença?
Entrevistado	Só diabetes, a maioria dos meus irmãos são diabéticos.
Entrevistador	Como é a sua alimentação no dia a dia?
Entrevistado	Agora ta sendo controlada, porque minha filha é nutricionista e ta fazendo um regime pra... justamente por causa da diabetes.
Entrevistador	Usa algum medicamento?
Entrevistado	Uso, "betalol" e agora pra controle e pra... e tem outro também, "glifage".
Entrevistador	Como é a sua rotina durante a semana?
Entrevistado	De casa pro trabalho, o estresse lá é muito grande ultimamente.
Entrevistador	Então, considera-se estressado por conta da rotina?
Entrevistado	Muito, muito.
Entrevistador	Dorme bem?

Entrevistado	Durmo.
Entrevistador	Quantas horas mais ou menos?
Entrevistado	Na faixa de seis a sete horas.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Provocada.
Entrevistador	Por quê?
Entrevistado	Porque é... você administrar pessoas né... aí cada cabeça é um pensamento diferente.
Entrevistador	Sente-se cansado no final do dia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como você se classifica quanto ao seu corpo? Como o senhor diria que está?
Entrevistado	Abaixo do normal.
Entrevistador	Sente-se satisfeito?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Desejaria mudar alguma coisa?
Entrevistado	Claro, sim, com certeza.
Entrevistador	O quê?
Entrevistado	Pelo menos mudar, o padrão. Voltar a minha saúde que eu tinha antes né. Que depois que você descobre que tem diabetes, é uma doença que não é muito agradável né.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação a como o seu corpo deve ser?
Entrevistado	Não. Não, não, só o...por causa da idade também né que eu to com cinquenta e oito anos, aí a própria família fala "oh" você não pode ta comendo muita comida. Esse negócio da idade vai avançando e a gente precisa ter um corpo mais saudável.
Entrevistador	Acha que pode ser atingido pela obesidade?
Entrevistado	Eu acredito que não.
Entrevistador	Quais as atividades físicas o senhor pratica durante a semana?
Entrevistado	Ah... o tênis e o futebol de campo. Sim...e academia.
Entrevistador	Qual é a frequência?
Entrevistado	O tênis duas vezes por semana, futebol uma vez e a academia quase todos os dias de manhã.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo a ser atingido por meio destas?
Entrevistado	Saúde, porque eu posso controlar minhas taxas e até minha pressão "né" praticando atividade física.
Entrevistador	O que o levou a praticar atividade física? E se algo influenciou...
Entrevistado	Não, atividade física, vamos dizer o futebol... o futebol é desde criança que eu... é o meu esporte predileto, como o contato com a atividade da rotina vai crescendo ai fui encontrando outras saídas.

	A academia por conta da própria necessidade física da gente, tentando melhorar o corpo.
Entrevistador	Se fosse possível você praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	Se fosse possível sim, mas não dá.
Entrevistador	O que ela influencia em sua vida? Em relação à bem estar, diminuir o estresse...
Entrevistado	Ah diminui muito, principalmente no esporte eu extravaso mais até porque depende mais da gente do que dos outros.
Entrevistador	Sente algum incomodo quando ta fazendo atividade física?
Entrevistado	Não, não.
Entrevistador	Sente-se motivado no dia a dia?
Entrevistado	Sim, pelo menos quem olha pra mim e eu digo que tenho cinquenta e oito, diz rapaz, que não parece não.
Entrevistador	Durante a prática da atividade física o senhor sente-se motivado ou realiza como uma obrigação?
Entrevistado	Não, depende, eu... pelo menos futebol de campo, tênis é uma satisfação imensa. A academia já é uma necessidade, do que prazer, mas eu to me motivando... também to gostando.
Entrevistador	Seu peso influencia sua motivação?
Entrevistado	O peso? Olhe...influencia porque fica mais fácil... você não precisa se esforçar tanto pra determinados exercícios.
Entrevistador	Algo faz com que o senhor se sinta motivado à prática? O comentário de alguém, os resultados que o senhor pode ter algum dia...
Entrevistado	Não, os resultados claro. Influencia... vamos dizer, fiz o exame agora, disse que eu tava um pouquinho acima da média, quer dizer eu já vou... na próxima se você fizer, eu já vou querer estar dentro do normal.
Entrevistador	Pro senhor, o que seria prazer? Como o senhor conceituaria prazer?
Entrevistado	Olhe, satisfação, bem estar de fazer as coisas.
Entrevistador	O que lhe dar prazer? Coisas que lhe dão prazer...
Entrevistado	Ah... tá com minha família, saber que todos estão bem.
Entrevistador	Faria algo pelo prazer que lhe proporciona independente de um resultado que poderia ter?
Entrevistado	Eu faria.
Entrevistador	E a prática da atividade física lhe dar prazer?
Entrevistado	Dá sim.
Entrevistador	Busca a atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Não, olhe...pelo prazer e hoje pela própria necessidade do organismo.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia na intensidade do prazer que o senhor sente?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Praticaria a atividade física apenas para alcançar o prazer?
Entrevistado	Não, não eu acho que só pelo prazer não... tem que ter algo apenas, até a própria necessidade. Porque como eu disse pra

	você, eu hoje to praticando três tipos de esporte, dois são prazerosos demais. E tem outros que a gente tem que fazer pela necessidade.
Entrevistador	Se existisse um meio que possibilitasse o senhor ter o corpo que quer, sem prejudicar sua saúde, ainda continuaria fazendo atividade física?
Entrevistado	Ah, continuaria. Depois que eu comecei a fazer eu não quero mais parar.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A10-M
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	18 anos.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Estudante.
Entrevistador	Apresenta alguma doença?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	E na família, tem alguma doença?
Entrevistado	Tem, é... hipertensão, minha avó.
Entrevistador	Como é a sua alimentação?
Entrevistado	“Rapaz”, eu como normal. Um pouco de tudo. Agora nos finais de semana eu como algumas besteiras, mas nada de anormal não.
Entrevistador	Usa algum medicamento?
Entrevistado	Não, não.
Entrevistador	Qual é a sua rotina durante a semana?
Entrevistado	É... de manhã eu faço cursinho, de tarde eu fico estudando e quando da umas seis e meia eu vou malhar. Volto, janto, estudo mais um pouco e vou dormir. Mais ou menos isso.
Entrevistador	Considera-se estressado por conta da sua rotina?
Entrevistado	Por causa da rotina não, fico estressado por causa da pressão que tem em cima de mim pra passar no vestibular.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Durmo, umas seis a sete horas.
Entrevistador	Têm insônia?
Entrevistado	Às vezes, só quando eu “to” muito aperreado pra estudar alguma coisa. Mas quando não tem nada assim, eu durmo feito uma pedra (risos).
Entrevistador	Possui variações de humor na semana?
Entrevistado	Sim, sim.
Entrevistador	Em que situações ocorre mais?
Entrevistado	Quando ficam me “apurrinhando” pra fazer alguma coisa e eu tenho outras coisas pra fazer antes.
Entrevistador	Sente-se cansado no final do dia?
Entrevistado	Não, não.
Entrevistador	Como você se classifica quanto ao seu corpo? Você acha que

	está como?
Entrevistado	Tá mais ou menos, “visse”.
Entrevistador	Está satisfeito ou quer mudar algo?
Entrevistado	Satisfeito eu não “to”, estar deixando a desejar (risos). Queria mudar minha barriga, é feia demais (risos).
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	“Nã”.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação a como seu corpo deve ser?
Entrevistado	Como assim?
Entrevistador	Alguma pessoa, algo que você viu... influencia caso você queira emagrecer, ganhar massa ou coisa do tipo...
Entrevistado	Olhe, antes até influenciava sabe. A pessoa quando é adolescente tem a influência dos amigos que ficam “tirando onda” porque você é magro e “tal”. Mas hoje mesmo, isso não influencia não. Quero mudar porque eu não “to” satisfeito mesmo.
Entrevistador	Acha que pode ser atingido pela obesidade ou já foi?
Entrevistado	Não, não. E nem espero ser (risos).
Entrevistador	Quais atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Só malho mesmo, três vezes na semana. Mas não tem os dias certos não.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo a ser atingido?
Entrevistado	Hipertrofia.
Entrevistador	O que levou você a praticar atividade física? Algo influenciou?
Entrevistado	Caramba, eu sempre joguei futebol... as “peladas” no final de semana desde que eu era moleque, então sempre gostei de fazer atividade física. Agora como eu não tenho muito tempo por causa do estudo, eu entrei na academia porque dá pra conciliar mais sabe.
Entrevistador	Se fosse possível praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	Claro, principalmente o futebolzinho (risos).
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida?
Entrevistado	Olhe, eu descarrego tudo na academia. Minhas raivas ficam tudo lá. Chega volto leve pra casa (risos).
Entrevistador	Sente algum incomodo quando tá praticando?
Entrevistado	Não, não que eu lembre.
Entrevistador	Sente-se motivado no dia a dia?
Entrevistado	Se ninguém ficar me cobrando alguma coisa, eu me sinto sim.
Entrevistador	Durante a prática você está motivado ou realiza como uma obrigação?
Entrevistado	Que nada, obrigação nenhuma. Aquilo é meu lazer.
Entrevistador	Seu peso influencia na sua motivação?
Entrevistado	Agora não, porque eu não “to” gordo né, mas se eu tivesse...
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivado à prática?
Entrevistado	“Rapaz”... acho que quando eu “to” mais estressado eu vou com

	mais vontade ainda. Pra descarregar tudo. Mas normalmente eu estou, porque vou porque gosto.
Entrevistador	Pra você, o que é prazer?
Entrevistado	Caramba, essa é difícil. Deixa eu ver... acho que é uma sensação que você tem ao fazer algo que você gosta, que lhe traz sensações boas.
Entrevistador	O que lhe dar prazer?
Entrevistado	“Ah”... estar com minha namorada, com minha família quando “tá” tudo em paz... sair, ir a praia. Tanta coisa.
Entrevistador	Faria algo pelo prazer que lhe é proporcionado independente de um resultado que pode ser atingido?
Entrevistado	“Rapaz”, se não machucar ninguém eu faço sim.
Entrevistador	A prática de atividade física lhe dar prazer?
Entrevistado	Depois que eu malho sim... pela tranquilidade que eu saio.
Entrevistador	Busca a atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Não só por ele, porque eu também quero ganhar um corpinho “né”.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia na intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	“Ah”, com certeza. É bom “né” olhar no espelho e ver que tá dando resultado.
Entrevistador	Praticaria atividade física apenas pra ter prazer?
Entrevistado	Não, acho que mais por gostar mesmo.
Entrevistador	Se existisse algum meio que possibilitasse você ter o corpo que deseja, sem prejudicar sua saúde, ainda sim continuaria fazendo atividade física?
Entrevistado	Se levasse meu estresse embora (risos), mas continuaria sim porque isso não ia me dar o resultado que eu quero malhando, principalmente liberar minha energia.

ANEXO 6- TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS DOS PARTICIPANTES DO GÊNERO FEMININO

Entrevistador	Nome?
Entrevistado	A1-F
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	21.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Estudante.
Entrevistador	Tem alguma doença?
Entrevistado	Não
Entrevistador	E na família? Diabetes, obesidade, hipertensão...
Entrevistado	Não, não, nada.
Entrevistador	Como é a sua alimentação?
Entrevistado	Deixa eu ver... o que eu como mais tipo, dia de semana é cereal, de manhã quase sempre. Feijão, arroz, carne, verdura...de tarde eu lancho bolo de milho, café... tudo lá no banco. Janto shake e lancho sanduíche natural lá pras nove horas da noite.
Entrevistador	Faz uso de algum medicamento?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como é sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Acordo, tomo café em cima da hora pra ir me arrumar pra ir pro trabalho, é... tomo banho, saio correndo pro trabalho, vou pro banco, Chego La por volta de meio dia. De uma hora eu almoço, fico no banco até cinco horas, volto pra casa, tomo banho, janto e vou pra faculdade. Volto, lancho e vou dormir.
Entrevistador	Considera-se estressada por conta dessa rotina?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Dorme quantas horas?
Entrevistado	Normalmente, cinco horas.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Muita.
Entrevistador	A que você responsabiliza essa insônia? Sua rotina, cansaço...
Entrevistado	Rapaz, eu tenho insônia desde criança.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	"Humrum".
Entrevistador	Em que situações?
Entrevistado	Durante o trabalho.
Entrevistador	Sente-se cansada ao final do dia?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Faz algo pra evitar isso?
Entrevistado	Treinando, correndo na praia.

Entrevistador	Como classifica-se quanto ao seu corpo?
Entrevistado	Acima do peso.
Entrevistador	Sente-se satisfeita ou deseja mudar algo?
Entrevistado	Desejo mudar bem muitas coisas.
Entrevistador	O quê?
Entrevistado	No corpo? Tudo que tem gordura.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Não, ainda não.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação à como o seu corpo deve ser? Alguma pessoa que fala algo...
Entrevistado	Não, só eu mesma.
Entrevistador	Acha que pode ser atingida pela obesidade?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Quais atividades físicas que você pratica durante a semana?
Entrevistado	Handebol, treino handebol de areia... corro, na praia alguns dias da semana, na areia também. E, malho, às vezes.
Entrevistador	Qual é a frequência das práticas?
Entrevistado	Treinar, eu treino duas vezes por semana. Correr eu vou botar a mesma coisa também, porque eu só corro muito quando eu to malhando muito. Tudo em dias alternados. E malhar, todos os dias.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo com a atividade física?
Entrevistado	Queimar gordura e enrijecer as partes moles do corpo.
Entrevistador	O que levou você a praticar atividade física?
Entrevistado	Eu gosto, adoro.
Entrevistador	Algo ou alguém influenciou?
Entrevistado	Não. O meu corpo sempre influencia. Se eu to acima do peso eu tenho que malhar, tenho que correr.
Entrevistador	Se fosse possível, você praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	"Humrum". Com certeza.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida?
Entrevistado	Autoestima, diminui o estresse... aumenta a autoestima quando você ver que ta ficando mais magra.
Entrevistador	Sente-se algum incomodo durante a prática?
Entrevistado	Às vezes eu sinto depois a coluna.
Entrevistador	Se sente impaciente?
Entrevistado	Não, só quando eu to malhando. Agora, correndo e treinando, não.
Entrevistador	Sente-se motivada no dia a dia?
Entrevistado	Motivada? Não.
Entrevistador	Durante a atividade física você está motivada ou realiza como uma obrigação.
Entrevistado	Malhando não. Malhar eu malho por obrigação, eu não gosto de malhar mas...de correr e de treinar eu vou porque eu quero.
Entrevistador	Seu peso influencia na sua motivação?
Entrevistado	Meu peso?"Hamram".
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivada? A mídia, alguma pessoa...

Entrevistado	Não.
Entrevistador	Pra você, o que é prazer?
Entrevistado	Pra mim, o que é prazer?... Não sei, eu acho que se sentir bem por alguns instantes... acho que pra mim é isso.
Entrevistador	O que lhe dá prazer?
Entrevistado	Treinar, fazer alguma coisa principalmente em relação a...ao handebol, sempre. Mas, muitas coisas me dão prazer. Fora da atividade física, sair com meus amigos, sair com o pessoal do "EJC", sair com minhas amigas da época de colégio. Sair pra show, sei lá... tanta coisa.
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer que é proporcionado, independente do resultado que se atinge?
Entrevistado	Já fiz.
Entrevistador	Mas, hoje você faria?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	A prática atividade física lhe dá prazer?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Busca a atividade física apenas pelo prazer que lhe é proporcionado?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Tem que ter algum resultado pra ter prazer?
Entrevistado	"Humrum".
Entrevistador	Caso não lhe dê prazer, já que não dá, o que você acha que leva isso? Por exemplo, na academia como você disse.
Entrevistado	Porque é monótono e chato, você sair de uma máquina pra outra. Isso não me deixa empolgada nenhum pouco, eu fico querendo que acabe logo. Mas, diferente de correr e de treinar que é aquela coisa agitada sempre.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia na intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	Sim, sim.
Entrevistador	Se existisse que algum meio que possibilitasse você ter o que corpo que quer, sem lhe fazer nenhum mal, continuaria a fazer atividade física?
Entrevistado	Continuaria alguns tipos de atividade física. Por exemplo, malhar, não. Faria o que eu gostasse.

Entrevistador	Nome?
Entrevistado	A2-F
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	29.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Acompanhante de idoso.
Entrevistador	Apresenta alguma doença?
Entrevistado	Não.

Entrevistador	E na família? Obesidade, hipertensão, diabetes...
Entrevistado	Hipertensão. Diabetes tem, mas só minha avó.
Entrevistador	Como é sua alimentação no dia a dia? Muita fruta, verdura, massa, biscoito...
Entrevistado	Assim, antes comia muita massa, mas agora eu cuido mais da minha alimentação né... só as vezes que eu escapo.
Entrevistador	Usa algum medicamento?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Qual é a sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Eu faço tanta coisa (risos). Eu vou muito ao médico com a senhora que eu acompanho ela. É essas coisas, vou pra médico, vou pra hidroginástica com ela... quando eu não to com ela eu gosto de ir pro salão, gosto de passear, gosto de caminhar.
Entrevistador	Considera-se estressada por conta da rotina?
Entrevistado	Assim, nem sempre.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Às vezes.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Assim, é por dia. Tem dia que eu durmo de dez horas e só me acordo no outro dia às cinco e meia. Mas tem dia que eu passo assim, se eu ficar no telefone eu durmo às três horas da manhã e acordo às cinco e meia.
Entrevistador	Têm insônia?
Entrevistado	Tenho.
Entrevistador	O que você responsabiliza essa ocorrência?
Entrevistado	É por que eu sou muito ansiosa.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Em que ocasiões, quais são as mais freqüentes?
Entrevistado	Só quando alguém fica me chateando né.
Entrevistador	Sente-se cansada no final do dia?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Faz algo pra evitar isso?
Entrevistado	Só a ginástica.
Entrevistador	Como se classifica quanto ao seu corpo? Como você acha que está?
Entrevistado	É, eu queria ta melhor né... mas...
Entrevistador	Você sente-se satisfeita ou quer mudar alguma coisa?
Entrevistado	Mudar alguma coisa.
Entrevistador	O quê?
Entrevistado	O seio né, que eu quero fazer essa plástica.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Algo lhe influencia sua opinião em relação a como seu corpo como deve ser?
Entrevistado	É a minha opinião, somente.
Entrevistador	Acha que pode ser atingida pela obesidade?

Entrevistado	Sim.
Entrevistador	O que você acha pode levar a isso?
Entrevistado	Assim, se eu não fizer as atividades físicas e voltar a comer como eu comia antes, eu comia muita besteira.
Entrevistador	Quais atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Só ginástica e a aeróbica, a musculação.
Entrevistador	Qual é a frequência?
Entrevistado	Como assim?
Entrevistador	Quantas vezes você faz?
Entrevistado	Assim, às vezes eu faço de segunda à quinta, e às vezes de segunda a sexta.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo ao praticar atividade física?
Entrevistado	Meu objetivo é emagrecer né...
Entrevistador	O que levou você a praticar atividade física? Algo influenciou ou você gosta, você quis fazer... partiu de você...
Entrevistado	Assim, algumas conhecidas minhas falou assim que eu tava gorda... aí eu não dava importância. Aí eu tava com um problema que minha mãe faleceu e eu fiquei muito deprimida. Aí eu não ligando mais pra nada. Só que um dia eu parei assim e falei que não era isso que eu queria pra mim. Ai foi a partir desse momento que comecei a ir pra academia.
Entrevistador	Se fosse possível praticaria mais atividade física?
Entrevistado	Com certeza.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida? O que ela proporciona pra você?
Entrevistado	É bem estar né.
Entrevistador	Sente algum desconforto quando você tá fazendo atividade física?
Entrevistado	Não. Só às vezes quando eu faço muita esteira, fico com tédio.
Entrevistador	Você se sente motivada no dia a dia?
Entrevistado	Como assim?
Entrevistador	No dia a dia, você se sente bem pra fazer as coisas... sente vontade de fazer.
Entrevistado	Eu me sinto motivada.
Entrevistador	Durante a prática você se sente motivada pra fazer?
Entrevistado	Sempre.
Entrevistador	Seu peso influencia sua motivação?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivada à prática?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Pra, você o que é prazer? O que você acha que é prazer?
Entrevistado	Olhe, pra mim eu sou muito consumista, eu gosto muito de ir pro shopping fazer compras.
Entrevistador	Isso pra você é prazer? Você conceitua prazer como o que?
Entrevistado	(Risos). É difícil de explicar "né", eu não sei.
Entrevistador	O que lhe dá prazer, além das compras?
Entrevistado	É, eu gosto de sair com os amigos, que eu tenho poucos.

Entrevistador	Faria algo só pelo prazer que lhe proporciona?
Entrevistado	Faria sim.
Entrevistador	Independente do resultado que poderia atingir?
Entrevistado	Com certeza.
Entrevistador	A prática de atividade física lhe dá prazer?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Você busca a atividade física apenas pelo prazer que lhe é proporcionado?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	O que lhe influencia em buscar a atividade física? O peso influencia, o seu bem estar influencia...
Entrevistado	É, é um conjunto de coisas né.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia na intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	Com certeza.
Entrevistador	Praticaria atividade física apenas pelo alcance do prazer?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Se existisse algum meio que possibilitasse você atingir o corpo que deseja e que não prejudicasse sua saúde, mesmo assim você praticaria atividade física?
Entrevistado	Continuaria.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A3-F
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	52.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Administradora de empresas.
Entrevistador	Apresenta alguma doença?
Entrevistado	Não, graças a Deus não. Só tenho problema de "tiróide".
Entrevistador	E na família tem alguma doença?
Entrevistado	Tem, na minha família já teve caso de câncer e diabetes.
Entrevistador	Como é a sua alimentação no dia a dia?
Entrevistado	Olhe, é porque eu como... eu peço por pão. Eu sou louca por pão, mas quando eu tiro pão eu noto que perco peso. Assim, mas de manhã eu sempre como eu sanduíche, aí como ou melão ou melancia, sempre boto uma fruta de manhã. O problema meu é que eu tenho mais fome a noite, aí eu to tomando o shake à noite, porque é onde "desembesta" a fome. Pronto, aí no almoço eu boto uma concha de feijão, duas de arroz, bastante verdura, bastante alface, é balanceada né... mas o meu problema é à noite.
Entrevistador	Faz uso de algum medicamento?
Entrevistado	Sim, só "citroide" 150.
Entrevistador	Qual é a sua rotina durante a semana? O que é que a senhora faz?

Entrevistado	Olhe, de manhã, na segunda de manhã eu malho. Porque faleceu a minha irmã, aí eu faço assim, segunda feira eu fico aqui até onze horas e vou pra casa de mamãe, aí fico com ela a tarde e volto pra casa. Tava fazendo hidroginástica, mas deixei, vou voltar. E terça, quinta e sexta eu faço dança de salão.
Entrevistador	Considera-se estressada por conta dessa rotina?
Entrevistado	Não, não, quer dizer eu era mais estressada, mas depois que eu comecei a fazer dança eu comecei... assim, desestressa muito.
Entrevistador	A senhora dorme bem?
Entrevistado	Durmo graças a Deus.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Sete a oito horas por dia.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não, graças a Deus não.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Também não. Pra eu ficar mal humorada é preciso muita coisa.
Entrevistador	Sente-se cansada ao final do dia?
Entrevistado	Às vezes, às vezes. Assim, porque eu tenho problema de “varize”, aí quando eu passo muito tempo em pé, aí sinto um cansaço nas pernas. Mas eu boto pra cima uns 10 minutos e resolve.
Entrevistador	É uma forma da senhora evitar esse cansaço?
Entrevistado	É, é.
Entrevistador	Como se classifica quanto ao seu corpo? Como a senhora acha que está?
Entrevistado	Eu to gordinha, eu queria perder assim uns oito quilos.
Entrevistador	Sente-se satisfeita ou deseja mudar?
Entrevistado	Não, eu queria perder oito quilos.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Não. A cirurgia que eu fiz foi só... vesícula.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação à como seu corpo deve ser? Alguma pessoa influencia ...
Entrevistado	Não, eu quero emagrecer por mim mesma porque a gente vai envelhecendo né, aí quando engorda muito vem os problemas de saúde.
Entrevistador	Acha que pode ser atingida pela obesidade ou já foi atingida?
Entrevistado	Não, a obesidade não. Porque eu acho que não passo desses setenta e quatro, setenta e cinco né, que isso aí não chega a ser obesa não.
Entrevistador	Quais atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Academia três vezes por semana, dança também... eu faço dança quatro vezes por semana.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo a ser atingido pela prática de atividade física?
Entrevistado	Justamente, perder peso. Eu quero perder peso né, os oito quilos que eu adquiri.
Entrevistador	O que a levou praticar atividade física?
Entrevistado	Foi justamente isso, eu aumentei de peso né e eu noto que

	quando eu faço academia aqui eu melhora muito... eu to.
Entrevistador	Então, a influência para a senhora praticar atividade física foi o ganho de peso?
Entrevistado	Foi, antes também que... que a gente faz, fica bem disposta.
Entrevistador	Se fosse possível a senhora praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	“Ah” sim, sim, com certeza.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida?
Entrevistado	Eu sinto uma melhora no meu dia a dia.
Entrevistador	Sente algum incomodo quando ta fazendo atividade física?
Entrevistado	Não, eu só sinto, assim... quando eu faço as pernas, por conta das varizes, mas fora isso, não.
Entrevistador	A senhora se sente motivada no dia a dia?
Entrevistado	Com certeza.
Entrevistador	E durante a prática de atividade física? Você ta motivada ou realiza como uma obrigação?
Entrevistado	Não, obrigação não, porque eu não faço nada por obrigação. Eu me sinto motivada.
Entrevistador	Seu peso influencia na sua motivação?
Entrevistado	“Ah”, com certeza.
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivada à prática? A influência de alguma coisa, de alguma opinião...
Entrevistado	Não, eu mesmo... faço por mim mesma.
Entrevistador	Pra você, o que é prazer? Como a senhora conceituaria prazer?
Entrevistado	É tudo que dá bem estar, é um prazer.
Entrevistador	O que lhe dá prazer?
Entrevistado	O que me dá prazer?... ah, dançar, dançar me dá um prazer enorme. Olhe, foi a melhor coisa que eu fiz na minha vida. É, eu comecei a dançar em 2007 e acho que eu só vou parar quando eu morrer, porque é muito, muito prazeroso.
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer que é proporcionado?
Entrevistado	Faria.
Entrevistador	Independente do resultado que fosse atingir?
Entrevistado	Também, também.
Entrevistador	A prática de atividade física lhe dá prazer?
Entrevistado	Me dá, com certeza.
Entrevistador	Busca a atividade física só pelo prazer que ela lhe proporciona?
Entrevistado	Com certeza, eu não faria nada por obrigação. Porque eu acho que você fica mal humorada só por saber que tem que fazer aquilo só por obrigação, então não vale a pena.
Entrevistador	Alcançar um objetivo que a senhora tem influencia na intensidade do prazer que sente?
Entrevistado	Com certeza.
Entrevistador	E praticaria atividade física apenas pelo prazer? Independente do objetivo, do resultado, de algum ganho...

Entrevistado	Também.
Entrevistador	Se existisse algum meio que possibilitasse a senhora atingir o corpo que deseja, sem prejudicar sua saúde, a senhora ainda continuaria praticando atividade física?
Entrevistado	Continuaria, continuaria... porque muita gente faz assim... a pessoa faz lipoaspiração, mas eu acho assim... eu não vejo um resultado positivo pra pessoa. Quer dizer, ela alcançou um objetivo que era ficar magra mas, cadê o prazer que ela tem? Não tem. Você tem que fazer uma coisa pra se sentir bem com você mesma.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A4-F
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	41.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Funcionária pública.
Entrevistador	Apresenta alguma doença?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Histórico de doenças na família?
Entrevistado	Câncer, problemas cardíacos... e hepatologia, problema no fígado.
Entrevistador	Como é sua alimentação?
Entrevistado	Saudável.
Entrevistador	Usa algum medicamento?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como é sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Acordo às cinco e quinze, cinco e vinte. Levo as crianças pro colégio. Venho pra academia ou vou correr. Vou pro trabalho. Aí de noite algum descanso ou estudar, normalmente isso.
Entrevistador	Considera-se estressada por conta da rotina?
Entrevistado	Considero.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Cinco ou seis no máximo.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Só no período pré menstrual.
Entrevistador	Sente-se cansada no final do dia?
Entrevistado	Demais.
Entrevistador	Faz algo pra evitar isso?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como se classifica quanto ao seu corpo?
Entrevistado	Bem, obrigada (risos).

Entrevistador	Sente-se satisfeita ou quer mudar alguma coisa?
Entrevistado	Sinto satisfeita.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Já, abdominal, abdômen... abdominoplastia. E prótese de mama.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação ao padrão que seu corpo deve ter?
Entrevistado	Especialmente a sociedade e a mídia influencia. Já influenciaram mais, hoje não.
Entrevistador	Acha que pode ser atingida pela obesidade?
Entrevistado	Difícil, mas não impossível.
Entrevistador	Quais atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Musculação três vezes por semana ou quatro e corro duas vezes.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo?
Entrevistado	Saúde.
Entrevistador	O que levou a praticar atividade física? Alguma coisa influenciou?
Entrevistado	Saúde, necessidade de diminuir as taxas de colesterol.
Entrevistador	Se fosse possível praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	Se fosse possível, sim.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida?
Entrevistado	Bem estar, sensação de mais vigor físico... e melhora também a questão mental. O pensamento e tal, fica mais rápido.
Entrevistador	Sente algum incomodo quando faz atividade física? Alguma dor, cansaço, impaciência?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Sente-se motivada no seu dia a dia?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	Durante a prática de atividade física ta motivada ou realiza como uma obrigação.
Entrevistado	Em geral, to motivada, mas alguns dias é remédio (risos).
Entrevistador	Seu peso influencia na sua motivação?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivada à prática?
Entrevistado	A sensação de bem estar ao final.
Entrevistador	Pra você, o que é prazer?
Entrevistado	É se sentir bem de uma forma geral... cabeça, saúde.
Entrevistador	O que lhe dar prazer? Quais atividades ou coisas lhe dão prazer?
Entrevistado	A atividade física me dá prazer, correr, especialmente. É... ler um bom livro, uma boa leitura me dá prazer. Ta com a minha família me dá prazer.
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer que lhe proporciona, independente de um resultado que poderia ser atingido?
Entrevistado	Acho que não.
Entrevistador	A prática de atividade física lhe dá prazer?
Entrevistado	Dá prazer.

Entrevistador	Busca a atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia na intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	Sim, sim.
Entrevistador	Praticaria atividade física só pelo alcance do prazer?
Entrevistado	Não, acho que não.
Entrevistador	Se existisse um meio que possibilitasse você alcançar o corpo que deseja, sem prejudicar sua saúde, você ainda praticaria atividade física?
Entrevistado	Praticaria porque o meu objetivo não o corpo, mudar o corpo, o meu foco é outro.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A5-F
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	22.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Estudante.
Entrevistador	Tem algum tipo de doença?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Doenças na família?
Entrevistado	Tem pressão alta, tem diabetes, tem câncer.
Entrevistador	Tem problemas cardíacos?
Entrevistado	Tem, minha vó tem. Fez três pontes de safena, uma mamária.
Entrevistador	Como é sua alimentação?
Entrevistado	Muito ruim. Assim, pronto, hoje eu vim almoçar em casa, mas aí não deu tempo de eu almoçar porque eu só vim mesmo rápido, aí comi um sanduíche de queijo. É assim, é... eu como o que eu posso de manhã. Às vezes eu acordo atrasado, daí eu corro pra faculdade e tomo um todinho. Aí é assim, eu ainda não jantei hoje, nem lanchei.
Entrevistador	Faz uso de algum medicamento?
Entrevistado	Faço, uso de "pamelor" agora que é uma... agora que eu fui na neurologista, que é uma substância...é, como é meu Deus, esqueci o nome agora é..."amoxicilina".
Entrevistador	É... qual é a sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Vou falar assim... tem dia que eu acordo de madrugada, que eu vou dormir cedo, aí acordo de madrugada porque eu só durmo cinco horas por dia. Aí eu acordo, começo a estudar, aí vou pra faculdade, aí fico lá... aí volto pra casa na hora do almoço, aí volto pra faculdade. Chego em casa entre esse período, tá sendo umas quatro, cinco horas e vou estudar de novo (risos).
Entrevistador	Considera-se estressada por conta da rotina?
Entrevistado	Muito.

Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Cinco.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não, gostaria de ter (risos).
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Muita.
Entrevistador	Em que momentos?
Entrevistado	Quando eu to estressada. Quando eu fico estudando eu fico estressada e... varia muito.
Entrevistador	Sente-se cansada no final do dia?
Entrevistado	Muito, até no começo.
Entrevistador	Faz alguma coisa pra evitar?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como se classifica quanto ao seu corpo?
Entrevistado	Hoje em dia eu acho péssimo.
Entrevistador	Sente-se satisfeita ou quer mudar?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	O que?
Entrevistado	A única coisa que eu tenho vontade de mudar é a minha barriga, porque o resto eu não acho ruim não. O meu braço precisa emagrecer um pouquinho, mas só a barriga mais.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Não, não.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação a como seu corpo deve ser? Alguma pessoa...
Entrevistado	Todas as pessoas da minha casa. Todas dizem que eu to gorda.
Entrevistador	Acha que pode ser atingida pela obesidade?
Entrevistado	"Ah", eu acho porque minha família toda tem tendência. Minha mãe mesmo já fez redução de estômago.
Entrevistador	Quais as atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Só aqui mesmo, agora, que ta sendo a parte de aeróbica um pouquinho e a musculação.
Entrevistador	Qual é a frequência?
Entrevistado	Eu tento vim três vezes na semana e eu to vindo três vezes na semana.
Entrevistador	Qual é o objetivo que você tem?
Entrevistado	O meu objetivo é perder peso, mas não... porque eu tenho que mudar minha alimentação, mas ainda não mudei e também fazer hipertrofia de perna.
Entrevistador	O que levou a praticar atividade física? Alguma coisa influenciou?
Entrevistado	Só porque eu vi assim, quando eu parei principalmente no período passado, eu fui fazer meus exames e meu triglicérideo tava alto e eu nunca tive triglicérideo algo. Eu nunca tive esse peso hoje. Aí eu sei que to realmente precisando.

Entrevistador	Se fosse possível praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	Praticaria.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida?
Entrevistado	Eu acho assim, que eu não melhora não porque eu não gosto de fazer atividade física. Eu venho porque tenho que fazer mesmo. Pronto, quando eu tenho coisas pra fazer, que estudar, eu fico pensando nas coisas que tenho que fazer e vou estudar.
Entrevistador	Sente algum incomodo quando ta fazendo atividade física? Se sente impaciente, sente alguma dor...
Entrevistado	Não. Quando eu to impaciente é porque eu tenho que estudar, mas quando eu tava de férias eu fico duas horas e nem me incomodo. Eu acho até que gosto, mas depende da situação. Mas eu não me sinto incomodada não.
Entrevistador	Você se sente motivada no seu dia a dia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Durante a prática você ta motivada ou faz como obrigação?
Entrevistado	A atividade física eu faço só por obrigação.
Entrevistador	Seu influencia na sua motivação?
Entrevistado	Influencia (risos).
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivada à prática? O apoio de alguém ou a influência de alguma coisa... o que você ver na tv...
Entrevistado	Não, porque eu já percebi que quanto mais eu malhar assim, pro objetivo que eu queria que é perder minha barriga e fazer hipertrofia de perna se eu... eu já percebi que se eu não tomar alguma coisa eu não vou chegar no objetivo que eu quero... assim, quanto mais exercício eu faço eu nunca vou chegar no objetivo que eu quero sem tomar nada. Eu penso assim.
Entrevistador	Pra você, o que é prazer? Como você conceituaria prazer?
Entrevistado	Olhe, hoje em dia pra mim é quando eu to de férias, que eu durmo até tarde, que saio...
Entrevistador	O que lhe dá prazer?
Entrevistado	Assim, muitas coisas me davam, mas hoje em dia é dormir e comer. São as coisas que mais me dão... que me fazem sentir melhor.
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer que proporciona você?
Entrevistado	Depende do que seja.
Entrevistador	Independente do resultado?
Entrevistado	Não, depende "né".
Entrevistador	A prática de atividade física lhe dar prazer?
Entrevistado	Não, hoje não. Nas férias dá.
Entrevistador	Busca a atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Caso não dê prazer, o que você acha que levou a isso? O cansaço, seu estresse, sua rotina do dia a dia...
Entrevistado	Eu acho que é isso... porque é como eu disse, nas férias passadas eu tive muito tempo, eu acho que uns três meses de férias e eu

	tava fazendo... ia de manhã cedo, corria na praia, voltava vinha pra academia. Eu perdi peso e eu gostava de fazer isso, fazia porque eu gostava, eu me sentia bem. É tanto que eu vinha quando queria, não vinha todos os dias, mas vinha quando tinha vontade.
Entrevistador	Alcançar um objetivo que você quer influencia na intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	Influencia.
Entrevistador	Praticaria atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Se eu não tivesse outra coisa pra fazer (risos), praticaria.
Entrevistador	Se existisse algum meio que possibilitasse ter o corpo ideal que você acha, sem prejudicar sua saúde, você ainda fazia atividade física?
Entrevistado	Se eu tivesse tempo, faria.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A6-F
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	38.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Professora.
Entrevistador	Tem alguma doença?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	E na família?
Entrevistado	Só hipertensão.
Entrevistador	Como é sua alimentação?
Entrevistado	Eu considero saudável.
Entrevistador	Usa algum medicamento?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como é a sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Faço o serviço de doméstica todo, muita saída de carro pra levar e buscar criança fora. Faço minha atividade física praticamente todos os dias e dou aula.
Entrevistador	Considera-se estressada por conta da rotina?
Entrevistado	Estressada não, cansada.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Durmo.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	No mínimo oito, se possível (risos).
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Às vezes.
Entrevistador	Ao que você responsabiliza essa insônia de vez em quando?
Entrevistado	É... eu acho que são mais preocupações, algum problema e me causa insônia.
Entrevistador	Possui variações de humor na semana?

Entrevistado	“Ah” muito, quando eu to cansada principalmente, tudo é motivo de mal humor.
Entrevistador	Sente-se cansada ao final do dia?
Entrevistado	Sinto.
Entrevistador	Faz alguma coisa pra evitar?
Entrevistado	Não, eu tento na alimentação. Tentar botar um suco, uma fruta.
Entrevistador	Como você se classifica quanto ao seu corpo?
Entrevistado	Poderia ta melhor.
Entrevistador	Sente-se satisfeita ou queria mudar algo?
Entrevistado	Queria emagrecer, perder medidas.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Algo influencia o padrão que seu corpo deve ter?
Entrevistado	Não, mais marido “né” que cobra.
Entrevistador	Acha que pode ser atingida pela obesidade?
Entrevistado	Acho, porque minha mãe tem tendência.
Entrevistador	Quais atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Musculação e pilates. E às vezes, caminhada no final de semana.
Entrevistador	Quantas vezes você pratica?
Entrevistado	No mínimo quatro vezes.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo com a prática de atividade física?
Entrevistado	É ter mais disposição e realmente perder peso, manter o corpo.
Entrevistador	O que levou você a praticar atividade física?
Entrevistado	Tava engordando demais estava sedentária (risos).
Entrevistador	Algo influenciou? Ou só o ganho de peso?
Entrevistado	Não, minhas irmãs que são da área de educação física pegaram no pé.
Entrevistador	Se fosse possível, praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	O quê que ela influencia na sua vida?
Entrevistado	Melhora o bem estar, a noite pra dormir é excelente “né”. Dá uma aliviada.
Entrevistador	Sente algum incomodo quando você ta fazendo atividade física? Sente alguma dor, se sente impaciente...
Entrevistado	Não, não.
Entrevistador	Sente motivada no seu dia a dia?
Entrevistado	Tem que ter um pique maior, não tem essa vontade de fazer não.
Entrevistador	E durante a prática de atividade física, você ta motivada ou realiza como uma obrigação?
Entrevistado	É mais por obrigação, mas depois que começa eu faço direitinho.
Entrevistador	Seu peso influencia na sua motivação?
Entrevistado	O peso? Às vezes, mais são as roupas quando a gente coloca e fecha (risos).
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivada à prática? A opinião de alguém, os resultados que você pode ter algum dia...
Entrevistado	Quando você ver resultado, você tem uma motivação maior “né”.

Entrevistador	Pra você, o quê que é prazer? Como você conceituaria prazer?
Entrevistado	Ai, prazer é uma palavra tão difícil “né”. Mas a gente tem prazer em brincar com os filhos, em ir pra praia, comer uma comida bem feita “né” (risos), ou um pedaço de bolo. Depende muito da hora, do momento.
Entrevistador	O que lhe dá prazer?
Entrevistado	O que me dá realmente prazer é sentar e tomar um bom café da manhã. Me dá prazer durante o dia todo.
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer que é proporcionado independente do resultado que pode ser atingido?
Entrevistado	“Ah” não, tem que ter o resultado “né”.
Entrevistador	A prática de atividade física lhe dar prazer?
Entrevistado	Sinceridade, não (risos). A caminhada dá, mas a musculação, não.
Entrevistador	Busca a atividade física pelo prazer que lhe proporciona?
Entrevistado	Muitas vezes “né”, pelo bem estar.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia na intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	“Ah”, com certeza (risos).
Entrevistador	Praticaria atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Provavelmente não.
Entrevistador	E se existisse algum meio que possibilitasse ter o corpo que você deseja, sem prejudicar sua saúde, você ainda praticaria atividade física?
Entrevistado	Continuaria, continuaria porque é bom “né”. Você se sente melhor no final do dia.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A7-F
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	49 anos.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Não faço nada “né”, bota do lar.
Entrevistador	Apresenta alguma doença?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	E doença na família, tem alguma?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como é sua alimentação no dia a dia?
Entrevistado	Assim, eu procuro me alimentar da forma certa, da mais correta. Ingerir fibra, gosto de comer feijão, proteína e... mais é sério, eu gosto de fibra e procuro ingerir proteína e carboidrato. E foi depois disso que eu vi melhores resultados. Porque antes eu tava o que... eu sentia fome e bebia água, pra não comer, foi onde que eu adquiri mais gordura. Ai depois que eu corrigi... e outra coisa, eu me alimento de três em três horas ou então assim, senti fome eu como alguma coisa, alguma coisa saudável... que contribua.

Entrevistador	Usa algum medicamento?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como é sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Assim, primeiro horário do dia, depois de preparar o café do marido eu venho pra academia. Depois da academia, normal, volto pra casa, faço meus afazeres domésticos, depois almoço, depois faço as coisas do dia a dia e fora.
Entrevistador	Considera-se estressada por conta da rotina?
Entrevistado	Às vezes.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Graças a Deus, sim.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Se eu durmo de oito, eu acordo no outro dia de seis. Geralmente, assim, de oito, oito e meia.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Raro, muitas vezes por causa da TPM. Às vezes, é muito difícil.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Variações de humor? Às vezes tenho.
Entrevistador	Em que momentos mais?
Entrevistado	Na TPM tem mais, não todos os meses, mas tem uns meses que são muito fortes. Então, assim a atividade física me ajuda, melhora sabe?
Entrevistador	Sente-se cansada no final do dia?
Entrevistado	Às vezes sim, aliás, acho que na maioria das vezes eu me sinto.
Entrevistador	E o que você faz pra evitar?
Entrevistado	Eu procuro fazer alguma coisa que eu gosto.
Entrevistador	Como você se classifica quanto ao seu corpo?
Entrevistado	O meu corpo? Como assim, se eu me sinto bem?
Entrevistador	É.
Entrevistado	Geralmente, no momento, eu me senti bem. Mas eu já estive conformada, mas insatisfeita. Mas agora, eu to satisfeita, mas é claro que eu quero mais (risos).
Entrevistador	Mesmo você já satisfeita, você ainda queria mudar algo?
Entrevistado	É claro, como eu disse, eu quero mais.
Entrevistador	O quê?
Entrevistado	É...barriga, eu quero diminuir mais a gordura da barriga. Já diminui um pouquinho, mas quero diminuir mais.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação a como seu corpo deve ser? A opinião de alguém, a influência de alguma coisa...
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Acha que pode ser atingida pela obesidade?
Entrevistado	"Nã".
Entrevistador	Quais atividades você pratica durante a semana? Atividades físicas...
Entrevistado	Seria o que... a musculação e a aeróbica "né", que é a caminhada.

Entrevistador	Qual é a frequência?
Entrevistado	Todos os dias.
Entrevistador	Qual é o objetivo a ser atingido por meio da atividade física?
Entrevistado	Saúde e uma melhorazinha do corpo “né”.
Entrevistador	O que levou você a fazer atividade física? Alguma coisa influenciou?
Entrevistado	Olhe, foi mais a orientação médica por conta de uns problemas que eu tava de saúde e tomando medicamento. Aí a médica chegou à conclusão que o faltava na minha vida mesmo era uma atividade física. E é tanto que com a atividade física eu parei os medicamentos, hoje eu não tomo nada.
Entrevistador	Se fosse possível, você praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	Se eu aguentasse eu fazia, é que eu não agüento, fica muito cansativo.
Entrevistador	E o que ela influencia na sua vida?
Entrevistado	Melhora muito meu humor. Muito, muito, muito mesmo.
Entrevistador	E sente algum incomodo como... quando tá fazendo atividade física?
Entrevistado	Não. Não, às vezes um pouquinho de preguiça, mas acho que é normal.
Entrevistador	Sente-se motivada no seu dia a dia? Na sua rotina normal?
Entrevistado	Sinto.
Entrevistador	E durante a prática, sente-se motivado ou realiza por...como uma obrigação?
Entrevistado	Não, motivada. Por obrigação, não.
Entrevistador	Seu peso influencia na sua motivação?
Entrevistado	Também “né”.
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivada a pratica? Algum elogio, alguma influência de alguém?
Entrevistado	Com certeza. Quando você começa a receber elogios, quando você começa a se olhar no espelho e vê uma melhora, aí incentiva mais ainda.
Entrevistador	Pra você, o que é prazer? Como você conceituaria prazer?
Entrevistado	Prazer? Aquilo que lhe deixa feliz.
Entrevistador	E o que lhe dar prazer?
Entrevistado	(Risos). Comer bem, dormir bem, são tantas coisas. Estar junto das pessoas que você ama. Vim pra academia me dá prazer.
Entrevistador	Faria algo pelo prazer que lhe proporciona, independente de algum resultado ou objetivo?
Entrevistado	“Peraí”, calma. Faria algo...
Entrevistador	Só pelo prazer, pra se sentir bem.
Entrevistado	Pra me sentir bem? Pra me sentir bem eu faria qualquer coisa. Dentro dos meus limites, sem prejudicar ninguém, “né”... “pra” eu me sentir bem, eu faço.
Entrevistador	A prática de atividade física lhe dar prazer?
Entrevistado	Dá.

Entrevistador	Busca a atividade apenas pelo prazer?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia na intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	“Eita” Germanna que pergunta difícil, essa aí... calma, calma, como é?
Entrevistador	Se você atingir um objetivo, por exemplo, se você quer perder peso e você consegue perder peso...
Entrevistado	Certo.
Entrevistador	Isso influencia na intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	Claro.
Entrevistador	E praticaria atividade física só pelo prazer?
Entrevistado	Acredito que sim, por que é tão gostoso.
Entrevistador	E se existisse algum meio que possibilitasse ter o corpo, sem barriga por exemplo, sem prejudicar sua saúde, você ainda praticaria atividade física?
Entrevistado	Continuaria, porque existe uma cirurgia e cadê que eu quero fazer.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A8-F
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	Vou fazer 59.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	59? Vou fazer 49 (risos).
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Dona de casa.
Entrevistador	Apresenta alguma doença?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	E na família?
Entrevistado	Na família? Não, não.
Entrevistador	Como é a sua alimentação?
Entrevistado	Saudável. Eu procuro comer mais coisa saudável.
Entrevistador	E, usa algum medicamento?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Qual é a sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Malho pela manhã, saiu à tarde, procuro me distrair assim.
Entrevistador	Considera-se estressada por conta dessa rotina?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Durmo.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Mais de oito horas.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não. Às vezes me acordo na madrugada, mas durmo rápido.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?

Entrevistado	Não.
Entrevistador	Sente-se cansada no final do dia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como classifica-se quanto o seu corpo? Como é que você diria que você está?
Entrevistado	Eu gostaria de estar melhor, mas eu adoro o meu corpo. Gostaria de estar melhor.
Entrevistador	Então, você está satisfeita?
Entrevistado	Muito.
Entrevistador	Mas, queria mudar algo?
Entrevistado	Queria, assim a flacidez que eu to agora. Por conta da lesão que eu tive no joelho e passei um tempo sem malhar.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação a como seu corpo deve ser? Por exemplo, você deve ser magra porque alguém falou ou na tv ...
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Acha que pode ser atingida pela obesidade?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Quais atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Eu estava fazendo hidroginástica é... musculação e caminhada, parei tudo, mas to voltando aos poucos.
Entrevistador	E qual é a frequência?
Entrevistado	É só musculação.
Entrevistador	Quantas vezes?
Entrevistado	Cinco vezes.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo a ser atingido com a atividade física?
Entrevistado	É meu bem estar e minha saúde.
Entrevistador	E o que levou você a praticar atividade física? Alguma coisa influenciou?
Entrevistado	Não, sempre gostei.
Entrevistador	Se fosse possível praticaria mais atividade física?
Entrevistado	Mais, muito mais.
Entrevistador	E o que ela influencia na sua vida? Seu bom humor...
Entrevistado	Meu bom humor, meu bem estar. Me sinto muito bem.
Entrevistador	Sente algum incomodo quando tá fazendo atividade? Impaciência, dor, cansaço ou alguma coisa do tipo?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Sente-se motivada na rotina do seu dia a dia?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	E durante a atividade física, está motivada ou é uma obrigação?
Entrevistado	Muito, muito. Eu chego às vezes com preguiça, mas quando eu começo a fazer me sinto muito bem.
Entrevistador	Seu peso influencia sua motivação?
Entrevistado	Não.

Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivada a prática? Um resultado que você atingiu, o comentário de alguém...
Entrevistado	O resultado, os elogios (risos).
Entrevistador	Pra você, como você conceituaria prazer? O que é prazer pra você?
Entrevistado	Prazer pra mim é estar bem, é estar feliz.
Entrevistador	E o que lhe dá prazer?
Entrevistado	O que me dá prazer? É ta com a minha família, é o meu maior prazer!
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer que lhe proporciona, independente de um resultado?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	A prática de atividade física lhe dar prazer?
Entrevistado	Muito.
Entrevistador	Busca a atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Também.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia na intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	E... praticaria a atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Ta me confundindo (risos).
Entrevistador	Você praticaria a atividade física só pra você ter prazer, independente de algum objetivo, só pra se sentir bem?
Entrevistado	Sim, me sentindo bem.
Entrevistador	E, se existisse algum meio que possibilitasse atingir o corpo que você queria sem prejudicar sua saúde, ainda praticaria atividade física?
Entrevistado	Continuaria. Eu sou fã de academia, porque eu não faço academia desde agora, entendeu. Desde nova eu pratico.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A9-F
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	68.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Professora.
Entrevistador	Apresenta alguma doença?
Entrevistado	Diabetes.
Entrevistador	E na família tem alguma doença? Diabetes, hipertensão, obesidade...
Entrevistado	Cardiopata.
Entrevistador	Como é a sua alimentação no dia a dia?
Entrevistado	Normal. Evito gorduras, açúcar.
Entrevistador	Usa algum medicamento?
Entrevistado	Somente o pra diabetes, é... "glifage". E pra colesterol... que é de

	farinha.
Entrevistador	Como é sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Na semana eu me acordo de cinco horas da manhã, começo a preparar o café, de cinco e meia venho pra academia até seis e meia. Seis e meia eu volto, preparo o café, levo meu filho no ponto do ônibus e venho pra fazer minhas tarefas, meus pagamentos... as tarefas de casa, comida. E saio assim, tenho um trabalho rotineiro, de oito em oito dias.
Entrevistador	Considera-se estressada por conta da rotina?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Durmo. Eu acho que durmo pouco, mas durmo profundamente.
Entrevistador	Quantas horas?
Entrevistado	Eu acho que umas seis ou sete horas, eu acho. Eu durmo tarde e acordo cedo.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Possui variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Não. Depende da época sabe.
Entrevistador	Em que momentos mais?
Entrevistado	Depende assim quando você ta explodindo mesmo e tem época que você ta bem tranquila, relaxada. Depende das preocupações que a gente tem, atualmente graças a Deus nenhuma.
Entrevistador	Sente-se cansada no final do dia?
Entrevistado	Muito não.
Entrevistador	Como classifica o seu corpo? Como você acha que está?
Entrevistado	Eu acho que pra minha idade eu to relativamente bem.
Entrevistador	Sente-se satisfeita ou quer mudar alguma coisa?
Entrevistado	(risos). Eu acho que não tem mais o que mudar não nessa altura do campeonato.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Não, fiz... não foi estética foi reparadora no nariz, um acidente "né".
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação a como o seu corpo deve ser?
Entrevistado	Não, não. Assim, médicos "né" recomendam em manter aquele peso, como a minha homeopata, assim... ela tem muita cobrança porque ela vê que eu não posso ser obesa por conta da diabetes.
Entrevistador	Acha que pode ser atingida pela obesidade?
Entrevistado	Acredito que não.
Entrevistador	Quais atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Atualmente, só academia.
Entrevistador	Qual é a frequência?
Entrevistado	Quatro vezes por semana. De segunda a quinta.
Entrevistador	Qual é o seu objetivo a ser atingido?
Entrevistado	O meu objetivo é manter as minhas taxas.
Entrevistador	E o que levou você a pratica atividade física? Alguma coisa

	influenciou...
Entrevistado	A academia foi, eu sempre gostei de caminhar, mas por conta até da violência, uma moça foi assaltada aqui na frente, aí eu parei de caminhar. Fiquei caminhando aqui dentro do prédio, então com a academia pra mim foi o útil ao agradável.
Entrevistador	Se fosse possível praticaria mais atividade física durante a semana?
Entrevistado	Eu acredito que não, porque não dá tempo. Mas se possível praticaria “né”, praticaria.
Entrevistador	E o que ela influencia na sua vida?
Entrevistado	A...eu acho que eu me sinto muito bem. Eu acho que é uma oportunidade de se socializar mais.
Entrevistador	Sente algum incomodo quando você ta fazendo atividade física?
Entrevistado	Não, não.
Entrevistador	Sente-se motivada no seu dia a dia, pra fazer as coisas de sua rotina?
Entrevistado	Sim.
Entrevistador	E na prática, ta motivada ou realiza como se fosse uma obrigação?
Entrevistado	Não, eu faço normal.
Entrevistador	Seu peso influencia na sua motivação?
Entrevistado	Talvez “né”.
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivada a fazer atividade física? Algum comentário, o elogio de alguém, alguma coisa que você vê na tv...
Entrevistado	Não, tv não influencia não. Influencia assim, os cuidados com a saúde, mas eu não me deixo levar... por aqueles programas todos que pregam o bem estar, o bem estar que às vezes não dá pra gente acreditar.
Entrevistador	Pra você, o que é prazer? Como você conceituaria prazer?
Entrevistado	Prazer? Me sentir bem, principalmente com relação à minha família. Eu encontrar meus irmãos toda semana, pra mim é motivo de prazer.
Entrevistador	Isso lhe dar prazer. E algo mais lhe dá prazer?
Entrevistado	“Ah” dançar, esse tipo de coisa assim.
Entrevistador	Faria algo pelo prazer que lhe proporciona, independente de um resultado?
Entrevistado	Acho que não.
Entrevistador	Lhe dá prazer a prática de atividade física?
Entrevistado	Dá.
Entrevistador	Busca a atividade física pelo prazer?
Entrevistado	Não, porque... eu gosto, mas é mais pelo organismo.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia a intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	“Ah” é claro.
Entrevistador	E praticaria atividade física apenas pelo alcance do prazer?

Entrevistado	Acho que não.
Entrevistador	Se existisse algum meio que possibilitasse você ter o corpo que você quer, sem prejudicar sua saúde, você ainda praticaria atividade física?
Entrevistado	Acho que praticaria.

Entrevistador	Nome completo?
Entrevistado	A10-F
Entrevistador	Idade?
Entrevistado	25 anos.
Entrevistador	Profissão?
Entrevistado	Nutricionista.
Entrevistador	Apresenta alguma doença?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	E doenças na família?
Entrevistado	Diabetes, hipertensão e câncer também.
Entrevistador	Como é sua alimentação?
Entrevistado	Minha alimentação é regrada “né”, mas no final de semana eu como besteirinhas (risos). Mas durante a semana eu tento comer cereal integral, fruta, verdura, leite desnatado. Não como muito açúcar, só de vez em quando.
Entrevistador	Usa algum medicamento?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Como é sua rotina durante a semana?
Entrevistado	Na semana... eu trabalho a semana inteira, de segunda a sexta, faço exercício pelo menos três vezes por semana, pronto.
Entrevistador	Considera-se estressada por conta da rotina?
Entrevistado	Não.
Entrevistador	Dorme bem?
Entrevistado	Durmo. Pelo menos sete horas diárias.
Entrevistador	Tem insônia?
Entrevistado	Às vezes.
Entrevistador	Em que momentos?
Entrevistado	“Ah” só estresse, quando eu to cheia de coisa pra resolver, aí pronto.
Entrevistador	Tem variações de humor durante a semana?
Entrevistado	Não, to sempre feliz (risos).
Entrevistador	Sente-se cansada ao final do dia?
Entrevistado	Muito.
Entrevistador	O que você faz pra evitar isso?
Entrevistado	Ficar cansada? Eu malho pra eu dormir rápido (risos).
Entrevistador	Como você se classifica quanto ao seu corpo?
Entrevistado	Meu corpo? Eu me acho “cheinha”, queria emagrecer um pouco.
Entrevistador	Então, você não está satisfeita?
Entrevistado	Não estou satisfeita.

Entrevistador	O que você quer mudar?
Entrevistado	Quero emagrecer.
Entrevistador	Já fez alguma cirurgia estética ou gástrica?
Entrevistado	Já. Já coloquei prótese de silicone nos seios.
Entrevistador	Algo influencia sua opinião em relação à como o seu corpo deve ser? A opinião de alguém, a influência de alguém...
Entrevistado	Não, não. Eu me foco em mim mesma.
Entrevistador	Acha que pode ser atingida pela obesidade?
Entrevistado	Posso, eu sofro. Porque toda minha família tem um histórico. A minha mãe já fez redução de estômago. Duas pessoas da minha família, minha tia também já fez. E minha família é toda obesa.
Entrevistador	Quais atividades físicas você pratica durante a semana?
Entrevistado	Mais musculação. Musculação com aeróbico.
Entrevistador	Qual é a frequência?
Entrevistado	Três a quatro vezes por semana, quando dá.
Entrevistador	Qual é o objetivo?
Entrevistado	Emagrecer... enrijecer.
Entrevistador	O que levou você a praticar atividade física? Algo influenciou?
Entrevistado	Não. Até essa... essa obesidade da minha família que eu sempre vi assim que é com o exercício mesmo que a gente atinge o objetivo e saúde mesmo.
Entrevistador	Se fosse possível, praticaria mais atividade física?
Entrevistado	Praticaria. Se eu tivesse tempo, com certeza.
Entrevistador	O que ela influencia na sua vida?
Entrevistado	Eu acho assim, que quando eu to fazendo atividade física eu me sinto mais disposta. Mesmo fazendo treino mais pesado, mesmo assim... é... o estresse, diminui o estresse. Muita coisa. Eu acho que...
Entrevistador	Melhora o sono?
Entrevistado	Melhora, melhora. Tanto que eu malho pra dormir logo (risos).
Entrevistador	Sente algum incomodo quando ta fazendo?
Entrevistado	Não, nenhum.
Entrevistador	Você é motivada na sua rotina? No seu dia a dia?
Entrevistado	Sou, agora estou.
Entrevistador	E durante a prática, ta motivada ou realiza como uma obrigação?
Entrevistado	Não, me realizo na musculação, na academia.
Entrevistador	Seu peso influencia sua motivação?
Entrevistado	Influencia (risos). Mas eu gosto mesmo, adora musculação.
Entrevistador	Algo faz com que você se sinta motivada? A influência de alguém, um objetivo que você pode atingir?
Entrevistado	Não... meu objetivo com certeza influencia.
Entrevistador	Pra você, como você conceituaria prazer? O que é prazer pra você?
Entrevistado	"Ah" eu acho que prazer é você se sentir feliz em todos os aspectos, na família, com tudo.

Entrevistador	O que lhe dar prazer?
Entrevistado	Sair... mas eu gosto mais de família, ta em família, reuniões em família.
Entrevistador	Faria algo só pelo prazer que lhe proporciona, independente de um resultado que poderia atingir?
Entrevistado	Faria.
Entrevistador	A atividade física lhe dar prazer?
Entrevistado	Sim, sim.
Entrevistador	Busca atividade física pelo prazer que lhe proporciona?
Entrevistado	Também, sempre gostei.
Entrevistador	Alcançar um objetivo influencia na intensidade do prazer que você sente?
Entrevistado	Também, com certeza.
Entrevistador	Praticaria atividade física apenas pelo prazer?
Entrevistado	Também.
Entrevistador	Se existisse algum meio que possibilitasse você alcançar o corpo que deseja, sem prejudicar sua saúde, continuaria fazendo atividade física?
Entrevistado	Continuaria, porque atividade física é pro resto da vida minha filha, mesmo que você alcance, tem que continuar.