

Motivos referidos para o abandono de programas de exercício físico ofertados por academias privadas de Presidente Prudente, São Paulo.

Factors for the drop-out of physical exercise programs in subjects of the Brazil
Motivos para el abandono de los programas de ejercicio físico in personas de Brasil

Michele Juliana Laurenzano¹
Mathias Roberto Loch^{2,3}

Resumo: O objetivo desse trabalho foi analisar os motivos referidos para a desistência em sujeitos que abandonaram programas de exercício físico em academias de Presidente Prudente, São Paulo. A amostra foi formada por 132 sujeitos de 12 a 51 anos, sendo 75 mulheres e 57 homens. Os dados foram coletados através de entrevistas realizadas por telefone e analisados utilizando-se elementos da estatística descritiva e o teste do Qui-quadrado; $p < 0,05$. A maior parte dos investigados tinha menos que 30 anos de idade (82,6%) e apresentava no mínimo ensino médio completo (87,3%). De modo geral o motivo mais mencionado para o abandono foi a falta de tempo (38,6%), seguido por desânimo (9,8%), demora nos resultados (8,3%), falta de companhia (8,3%) e cansaço (8,3%). Quando estratificado por gênero, observou-se que a falta de tempo foi o motivo mais mencionado tanto por homens, quanto pelas mulheres (apesar de estatisticamente ter sido superior nos homens, o que também aconteceu com falta de resultados). Desânimo, falta de companhia, frequentar somente no verão e não gostar foram mais citados pelas mulheres. Os achados deste estudo podem contribuir para os diferentes atores envolvidos em academias (entre os quais profissionais de Educação Física e os próprios proprietários) refletirem sobre os motivos referidos para desistência e que estratégias para minimização destes fatores sejam elaboradas.

Palavras-chave: adesão, aderência, atividade física, saúde.

Abstract: The aim of this study was to investigate the factors for the drop-out of physical exercise in subjects of the city of Presidente Prudente, São Paulo. The sample comprised 132 subjects (12-51 years), 75 women and 57 men. Data were collected through telephone interviews and analyzed using elements of descriptive statistics and Chi-square; $p < 0,05$. The most investigated was less than 30 years old (82.6%) and had at least complete secondary (87.3%). In general, the most mentioned factor for drop-out was the lack of time (38.6%), followed by discouragement (9.8%), takes the results (8.3%), shortness of company (8.3%) and fatigue (8.3%). When stratified by gender, it was observed that the lack of time was the reason most often mentioned by both men and women (although it was statistically higher in men, which also happened to lack of results). Discouragement, lack of company, attending only in summer and were not like most cited by women. The findings of this study may contribute to the different actors involved in context of physical exercise seek to develop strategies to reduce dropout.

Keywords: dropping out, adherence, physical activity, health.

Resumen. El objetivo de este estudio fue investigar los motivos del abandono de los programas de ejercicio físico en personas de la ciudad de Presidente Prudente, São Paulo. La muestra estuvo constituida por 132 personas (12-51 años), 75 mujeres y 57 hombres. Se realizaron entrevistas por teléfono y se analizaron mediante elementos de estadística descriptiva y Chi-cuadrado test; $p < 0,05$. La mayoría de los sujetos tenían hasta 30 años de edad (82,6%) y habían completado el segundo grado (87,3%). En general, la razón más mencionada para el abandono fue la falta de tiempo (38,6%), seguida por un desánimo (9,8%), falta de resultados (8,3%), falta de compañía (8,3%) y fatiga (8,3%). Cuando se estratificó por sexo, se observó que la falta de tiempo fue la razón más mencionada por los hombres y por las mujeres (a pesar de que fue significativamente mayor en los hombres, que también pasó en lo motivo falta de resultados). El desánimo, falta de compañía, asistir sólo en verano y que no les gustaba fueron los más citados por las mujeres. Los resultados de esta investigación pueden contribuir a mejorar los programas sobre ejercicio físico y de la salud, así como desarrollar estrategias para reducir al mínimo los factores mencionados por el abandono.

Palabras clave: Adherencia, actividad física, salud

¹Especialista em Avaliação, Prescrição e Orientação de programas de Exercício Físico

²Departamento de Educação Física – Universidade Estadual de Londrina, Paraná, Brasil

³Doutorando em Saúde Coletiva – Universidade Estadual de Londrina, Paraná, Brasil

Recebido em 05/09/11

Revisado em 05/01/12

Aprovado em 02/03/12

INTRODUÇÃO

De maneira muito intensa, o século XX foi marcado em boa parte do mundo – inclusive no Brasil – por uma progressiva concentração urbana, bem como pelos chamados processos de transição demográfica e epidemiológica^{1,2}. Além disso, houve um evidente processo de avanço tecnológico, que diminuiu em grande medida a necessidade de realização de tarefas que antes exigiam esforço físico mais elevado³.

Por outro lado, a partir principalmente das últimas décadas, cresceram as evidências que apontam para a relação entre a prática de atividade física e alguns importantes desfechos de saúde, incluindo morbidade e mortalidade por certas doenças, especialmente as crônicas⁴⁻⁶.

Neste contexto, principalmente a partir da década de 1970, houve um grande aumento no número de academias de ginástica⁷. Apesar dessa proliferação, em geral o nível de atividade física das pessoas diminuiu, o que pode ser parcialmente explicada pelo crescente acesso às facilidades tecnológicas e mudanças culturais quanto à atividade física natural e espontânea³. Além do mais, um problema importante consiste na baixa permanência dos indivíduos em programas formais de exercício físico. Estima-se que cerca de 50% daqueles sujeitos que começam um programa dessa natureza, desistem nos primeiros seis meses⁸. Esta baixa permanência é relevante no sentido de que boa parte dos benefícios potenciais da prática de exercício físico são reversíveis⁹.

Considerando que a permanência ou não em programas de exercício físico depende de vários fatores, estudos que investiguem os motivos que levam as pessoas a desistirem dos programas de exercício físicos podem ser relevantes no sentido de fornecer elementos para a criação de estratégias que busquem diminuir os índices deste abandono. Assim, o objetivo deste trabalho foi verificar os motivos referidos para a desistência em sujeitos que abandonaram programas de exercício físico em academias de Presidente Prudente- SP.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

População e Amostra

Foram escolhidas de maneira intencional três academias que atendem públicos em geral (ou seja: não são exclusivas para um público específico, como mulheres ou idosos, por exemplo) e distribuídas, cada uma, em uma diferente área do município de Presidente Prudente, São Paulo, a saber: centro, zona oeste e zona leste. O município de Presidente Prudente está localizado na região oeste do Estado de São Paulo; possui uma área de 563,62 km² e uma população de aproximadamente 207 mil habitantes¹⁰.

Inicialmente foi obtida, junto às academias selecionadas, a relação dos sujeitos que haviam abandonado a academia no período de fevereiro a abril de 2010. Somando-se as três listas, um total de 220 sujeitos fez parte da população do estudo. Foram considerados desistentes aqueles que deixaram de frequentar a academia por no mínimo 15 dias.

Coleta de dados e instrumento

Um único entrevistador foi designado para realizar a entrevista, que foi realizada por telefone. Todos os sujeitos foram esclarecidos sobre os objetivos do estudo e sobre a não obrigatoriedade da participação. Os sujeitos que aceitaram participar do estudo (consentimento declarado) responderam à uma entrevista semi estruturada, elaborada previamente e aprovada por três professores com titulação mínima de mestre, com produção acadêmica na área da atividade física e saúde. O instrumento constou das seguintes perguntas:

1. Quantos anos o(a) sr.(a) tem?;
2. Até que série o(a) sr.(a) estudou?;
3. Qual(is) o(s) Motivo(s) que levou (aram) a desistência?;
4. Tempo em que frequentou a academia (na última vez);
5. Já havia começado academia em outras ocasiões?;
6. Quanto tempo havia permanecido em cada outra tentativa?;
7. Depois que você deixou de frequentar a academia, permaneceu fazendo algum tipo de atividade física? Se sim, qual(is)?;
8. Qual o principal motivo que levou o(a) sr.(a) a procurar uma academia?

Análise dos dados

A análise dos dados foi realizada no Programa SPSS 17.0 e compreendeu elementos da estatística descritiva (média, desvio padrão e distribuição de frequências) e o teste do *Qui-*

quadrado para verificar as possíveis diferenças nos fatores mencionados para a procura e para o abandono na academia entre os gêneros, adotando-se nível de confiança de 95%.

RESULTADOS

Considerando as informações das 132 pessoas que constavam nas três listas de alunos desistentes, houve uma perda amostral de 88 pessoas (40%). A maioria destas (83; sendo 46 homens e 37 mulheres) tinham o telefone desligado em pelo menos três tentativas em horários alternados em dias diferentes e/ou o número do telefone estava incorreto. Apenas cinco sujeitos se recusaram a responder as perguntas. Desse modo, a amostra foi composta por 132 pessoas. A idade dos sujeitos variou entre 12 e 51 anos (média = 24,4 anos; DP = 6,0 anos).

A tabela 1 apresenta algumas informações demográficas dos sujeitos investigados, bem como sobre a frequência anterior à academias privadas de ginástica e se permaneceram fazendo algum tipo de exercício físico após o abandono recente ao programa de exercícios físicos. A maior parte dos sujeitos investigados era do sexo feminino (56,8%), tinha menos que 30 anos de idade (82,6%) havia completado pelo menos ensino médio (87,3%), nunca havia frequentado academia anteriormente (83,3%), permaneceu por no máximo seis meses na academia (75,6%) e referiu não ter mantido a prática de nenhum tipo de exercício físico após abandonar a academia (81,8%).

Tabela 1. . Sexo, faixa etária, escolaridade, frequência anterior e manutenção de prática de algum tipo de exercício físico após o abandono.

Variável	Total		Masculino		Feminino	
	n	%	n	%	n	%
SEXO	132	100	57	43,2	75	56,8
<u>Faixa etária</u>						
Até 18 anos	20	15,2	8	14,0	12	16,0
19 a 29 anos	89	67,4	40	70,2	49	65,3
30 a 39 anos	21	15,9	8	14,0	13	17,3
40 anos ou mais	2	1,5	1	1,4	1	1,4
<u>Escolaridade</u>						
Até EMI	17	12,9	6	10,5	11	14,7
Até ESI	90	68,2	41	71,9	49	65,4
Superior Completo	25	19,1	10	17,6	15	20,0
<u>Quanto tempo permaneceu na academia</u>						
Um a três meses	52	39,3	19	33,3	33	44,0
Quatro a seis meses	48	36,3	22	38,6	26	34,6
Sete a doze meses	28	21,2	14	24,6	14	18,6
Mais de 12 meses	4	3,0	2	3,6	2	2,7
<u>Já havia frequentado academia anteriormente</u>						
Sim	22	16,7	8	14,0	14	18,7
Não	110	83,3	49	86,0	61	81,3
<u>Permaneceu fazendo EF depois do abandono</u>						
Sim	24	18,2	13	22,8	11	14,7
Não	108	81,8	44	77,2	64	85,3

*

EMI= Ensino médio incompleto; ESI = Ensino superior incompleto; EF=Exercício físico.

A tabela 2 apresenta os fatores mencionados pelos entrevistados que levaram à procura da academia. Os principais motivos referidos para procura a academia foram: perda de peso (37,1%), manter/melhorar forma física (22,8%), hipertrofia (18,9%) e definição muscular (13,6%). Comparando-se as proporções por gênero, observou-se que o motivo “hipertrofia” foi mais mencionado pelos homens, enquanto “perder peso” e “manter a forma” foram mais citadas pelas mulheres. Nos demais motivos não foram constatadas diferenças significativas entre os homens e as mulheres investigadas.

Tabela 2. Motivos que levaram à procura da Academia

Motivos de procura	Total		Masculino		Feminino		P**
	n	%	n	%	n	%	
Perder Peso	49	37,1	11	19,3	38	50,7	<0,01
Manter a forma	29	22,0	5	8,8	24	32,0	0,01
Hipertrofia	25	18,9	25	43,9	0	0	<0,01
Definição Muscular	18	13,6	10	17,5	8	10,7	0,25
Qualidade Vida/Saúde	7	5,3	3	5,3	4	5,3	0,98
Influência Amigos/Família	3	2,3	2	3,5	1	1,3	0,40
Outros*	3	1,6	1	1,8	2	2,6	-

Outros: Fortalecimento, Indicação médica e melhorar a forma (cada uma com uma citação);

** valor de p relativo às diferenças nas proporções de homens e mulheres.

A tabela 3 diz respeito aos motivos referidos para o abandono ao programa de exercícios físicos. De modo geral, o motivo mais mencionado foi falta de tempo (38,6%), seguido por desânimo (9,8%), demora nos resultados (8,3%), falta de companhia (8,3%) e cansaço (8,3%). Comparando-se a proporção dos motivos mencionados por gênero, observou-se que falta de tempo e demora nos resultados foram mais mencionados pelos homens, enquanto que desânimo, falta de companhia, frequentar somente no verão e não gostar foram mais citadas pelas mulheres. Nos motivos cansaço: falta de dinheiro, preguiça, frequentar somente durante as férias, problemas de saúde, mudança de academia, mudança de cidade e atingiu o objetivo, não foi observada diferença por gênero. Um dos motivos mencionados era específico para mulheres (engravidou).

Tabela 3 – Motivos referidos para o abandono ao programa de exercícios físicos

Motivos referidos	Total		Masculino		Feminino		P*
	n	%	n	%	n	%	
Falta de tempo	51	38,6	31	54,4	20	26,7	<0,01
Desânimo	13	9,8	2	3,5	11	14,7	0,04
Demora resultado	11	8,3	9	,8	2	2,7	<0,01
Falta de companhia	11	8,3	1	1,8	10	13,3	0,02
Cansaço	11	8,3	5	8,8	6	8,0	0,87
Falta de dinheiro	9	6,8	5	8	4	5,3	0,43
Preguiça	7	5,3	2	3,5	5	6,7	0,43
Frequenta somente no verão	6	4,5	0	0	6	8,0	0,03
Não gostou	5	3,8	0	0	5	6,7	0,05
Frequenta somente nas férias	5	3,8	1	1,8	4	5,3	0,29
Problemas de saúde	3	2,3	2	3,5	1	1,3	0,41
Mudou de academia	3	2,3	2	3,5	1	1,3	0,41
Mudou de cidade	3	2,3	0	0	3	4,0	0,13
Engravidou	3	2,3	-	-	3	4,0	-
Atingiu o objetivo	2	1,5	0	0	2	2,7	0,21

* valor de p relativo às diferenças nas proporções de homens e mulheres.

DISCUSSÃO

Este trabalho teve como objetivo principal verificar os motivos referidos para a desistência em sujeitos que abandonaram programas de exercício físico em academias de Presidente Prudente, SP. Em linhas gerais, observou-se que a falta de tempo foi o motivo mais mencionado por ambos os gêneros para a desistência. Além do mais, este trabalho demonstrou importantes diferenças nos fatores mencionados segundo o gênero.

A maior parte da amostra apresentou escolaridade elevada, se comparada aos dados da população em geral¹⁰. No presente estudo, apenas 12,9% dos sujeitos não havia completado o ensino médio. Considerando que a escolaridade está em grande medida associada ao nível social e econômico, isto reforça a percepção que o acesso às academias de ginástica privada ainda é inacessível para as pessoas com menor nível educacional e econômico.

Um objetivo secundário do estudo foi verificar os motivos para a procura da academia, e as diferenças entre os gêneros. Enquanto que para as mulheres “perder peso” e “manter a forma” foram motivos mais mencionados, entre os homens, a “hipertrofia” foi o motivo mais mencionado para a procura à academia. Estes dados podem ser explicados em parte pelo padrão de beleza atual, que tende a valorizar a magreza feminina e a força masculina¹¹. Além disso, vale mencionar que a maior parte da amostra foi formada por sujeitos com menos de 30 anos (82,6%), que possivelmente estão mais expostos à influência do padrão de beleza ditado em grande medida pela mídia do que sujeitos com maior idade^{11,12}. Estudo de Pereira e Okuma (2009)¹³ constatou entre um grupo de idosos os motivos mais mencionados para a adesão à um programa de exercícios físicos foram: aprender fazer exercícios físicos, melhorar condicionamento físico e prevenir problemas de saúde. Uma vez que não investigou-se no presente trabalho os motivos que levaram à busca de uma academia pelos sujeitos frequentadores (ou que pelo menos não haviam abandonado o programa no período delimitado neste estudo) não é possível saber se estas informações diferem entre aqueles que abandonam e aqueles que permanecem em programas desta natureza.

O motivo de abandono mais referido pelos sujeitos foi à falta de tempo. Quase quatro entre cada 10 sujeitos investigados referiu este como um dos motivos do abandono. Este resultado é semelhante ao de estudos anteriores^{14,15}. É possível que algumas pessoas considerem que a menção à falta de tempo seja meramente uma questão de falta de organização pessoal. Por outro lado, é preciso considerar que autores de diferentes áreas do conhecimento vêm estudando a questão da “aceleração” da vida moderna, bem como a relação desta com o trabalho e com o lazer¹⁶⁻¹⁸.

De modo geral, apesar dos avanços técnicos que permitem que algumas atividades agora sejam realizadas mais rapidamente do que em outros períodos (inclusive no trabalho), a sensação de “falta de tempo” é constante, especialmente em grandes centros urbanos. Reichert et al.¹⁹ estudando as barreiras referidas para a prática de atividade física no lazer em adultos, verificaram associação entre o número de horas ocupadas diárias, a percepção de falta de tempo e o nível de atividade física. Ou seja, muitas pessoas que referiram falta de tempo como motivo para não praticarem atividade física realmente apresentavam elevado número de horas ocupadas com outras atividades/tarefas.

Esta ponderação é importante para que não se interprete o achado com simplificações. Como dito, alguns podem considerar meramente a falta de tempo como uma questão de organização pessoal e/ou de prioridades (para as pessoas com este entendimento, toda a responsabilidade pela não realização de exercícios físicos é do indivíduo). Entretanto, há de se ter cautela, inclusive para não tratar o problema apenas do seu ponto de vista individual e não se realizar um juízo de valor injusto com pessoas que de fato possuem pouco tempo livre, e mesmo com aquelas que mesmo dispondo de algum tempo livre, optam por fazer outras atividades que não a prática de exercícios físicos. Neste sentido, é fundamental que a prática de exercícios físicos não seja feita meramente por que é benéfica, mas deve também ser agradável e ter significado cultural, pois assim é possível que a proporção de desistentes seja diminuída. Evidentemente, estudos mais completos e com outras metodologias – inclusive qualitativas – precisam ser realizadas para se entender melhor o fenômeno “falta de tempo” como motivo para a não prática ou para o abandono de programas de exercício físico.

Para Farinatti e Ferreira²⁰ a questão da falta de tempo para a não prática de exercício físico é uma questão complexa que pode envolver inclusive mudanças estruturais, como a própria redução da jornada de trabalho. Neste sentido, é plausível que a falta de tempo fosse um problema minimizado caso as jornadas de trabalho passassem por uma diminuição, assim como se as pessoas pudessem morar próximas ao seu trabalho ou utilizarem o teletrabalho (neste caso o indivíduo executa suas tarefas laborais em casa, porém mantendo o vínculo de emprego formal com uma organização)^{21,22}, ou se mudanças no ambiente fossem realizadas e favorecessem, por exemplo, meios de transporte ativos.

De qualquer modo, é necessário evidenciar que a baixa adesão ao exercício físico não é um problema isolado, já que outros comportamentos e/ou tratamentos de saúde também apresentam baixa adesão²³.

Há de se considerar algumas limitações do presente trabalho. O percentual de perdas pode ser considerado elevado (40%), porém não é muito superior ao observado no último levantamento do sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL)²⁴ do Ministério da Saúde do Brasil, que também utiliza entrevista por telefone para obter as informações (no relatório mais recente, com dados de 2011, o percentual de perdas foi de 35,1%). Outro aspecto a ser considerado é a sazonalidade, uma vez que os dados foram coletados entre os meses de fevereiro a abril. Também não temos informações sobre qual a porcentagem de desistência no período investigado, já que apenas obteve-se, junto às academias, os dados dos sujeitos que haviam deixado de frequentar.

Assim, não temos a informação de qual percentual representam estas desistências na população de praticantes das três academias selecionadas.

Os achados deste estudo podem contribuir para os diferentes fatores envolvidos em academias (entre os quais profissionais de Educação Física e os próprios proprietários) refletirem sobre os motivos referidos para desistência e pensem estratégias para minimizar estes. Além disso, há de se reconhecer o problema da permanência das pessoas na prática de exercícios físicos como complexo. Os profissionais de saúde devem buscar a criação de condições reais para que os sujeitos apresentem reais possibilidades de escolhas consideradas saudáveis. Neste sentido, faz-se necessária a superação da lógica individual, ou seja, o entendimento simplista de que cabe somente a cada sujeito a responsabilidade por seu comportamento. Faz-se necessário refletir sobre os aspectos mais gerais deste problema e também os específicos às próprias características dos programas oferecidos, no sentido de que estes busquem ser mais atrativos para a maioria das pessoas.

Trabalhos futuros devem ser realizados em diferentes contextos (incluindo pessoas ex-praticantes de atividade física em espaços públicos, por exemplo). Além disso, dada a complexidade do tema, a aproximação de métodos qualitativos, que busquem compreender o discurso dos desistentes da prática de exercícios físicos, também pode contribuir para a melhor compreensão do tema. A avaliação de diferentes modalidades de exercício físico, bem como sobre a satisfação dos sujeitos em relação à prática, também pode fornecer elementos importantes para a reflexão.

REFERÊNCIAS

1. Schmidt MI, Duncan BB, Azevedo e Silva G, Menezes AM, Monteiro CA, Barreto SM, et al. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. *Lancet*. 2011; 4;377(9781):1949-1961.
2. Victora CG, Barreto ML, do Carmo Leal M, Monteiro CA, Schmidt MI, Paim J, et al. Health conditions and health-policy innovations in Brazil: the way forward. *Lancet*. 2011; 11;377(9782):2042-53
3. Nahas MV. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*. Londrina, Paraná.: Editora Midiograf.; 2010.
4. Gulsvik AK, Thelle DS, Samuelsen SO, Myrstad M, Mowe M, Wyller TB. Ageing, physical activity and mortality--a 42-year follow-up study. *Int J Epidemiol*. 2012;41(2):521-30.
5. Hu G, Jousilahti P, Borodulin K, Barengo CN, Lakka TA, Nissinen, A. Occupational, commuting and leisure-time physical activity in relation to coronary heart disease among middle-aged Finnish men and women. *Atherosclerosis*. 2007;194(2):490-497.
6. Sabia S, Dugravot A, Kivimaki M, Brunner E, Shipley MJ, Singh-Manoux A. Effect of intensity and type of physical activity on mortality: results from the Whitehall II cohort study. *Am J Public Health*. 2012;102(4):698-704.
7. Novaes J. *Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva*. Rio de Janeiro: Sprint; 1991.
8. Bottcher LBC, B.V.; Kobubun, E. Aderência a um programa de atividade física e fatores associados. *Revista de Educação Física UNESP*. 2009;15(1):25-36,
9. Marcus BH, Dubbert PM, Forsyth LH, McKenzie TL, Stone EJ, Dunn AL, et al. Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance. *Health Psychol*. 2000;19(1 Suppl):32-41.
10. Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Censo Demográfico 2010*.
11. Goldenberg M. Gênero e corpo na cultura brasileira. *PSIC CLIN*. 2005;17(2):65 - 80.
12. Serra GMA, Santos, E.M. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. *Cien Saude Colet*. 2003;8(3):691-701.
13. Pereira JRP, Okuma SS. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. *Rev bras Educ Fís Esp* 2009;23(4):319-34.
14. Saba F. *Aderência: a prática do exercício físico em academias*. São Paulo: Manole; 2001.
15. Rojas PNC. *Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba-PR*. [Dissertação de Mestrado – Programa de Mestrado em Educação Física]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 2003.
16. Frezza M, Lochins, C.L., Kessler, C.K. Tempo e Espaço na Contemporaneidade: uma análise a partir de uma revista popular negócios. *Rev. adm. contemp*. 2009;13(3):487-503.

17. Ramos DP. Pesquisas de uso do tempo: um instrumento para aferir as desigualdades de gênero. Rev. Estud. Fem. 2009;17(3):861-70
18. Cardoso ACM. Os trabalhadores e suas vivências cotidianas dos tempos de trabalho e não-trabalho. Rev. bras. Ci. Soc.. 2010;25(72):102-117
19. Reichert FF, Barros AJ, Domingues MR, Hallal PC. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. Am J Public Health. 2007 Mar;97(3):515-9.
20. Farinatti PTV, Ferreira, M.S. Saúde, Promoção da Saúde e educação física: conceitos, princípios e aplicações. Rio de Janeiro: EdUerj; 2006.
21. Costa ISA. Teletrabalho: subjugação e construção de subjetividades. RAP. 2007;41(1):105-24.
22. Barros AM, Silva, J.R.G. Percepções dos indivíduos sobre as consequências do teletrabalho na configuração home-office: estudo de caso na Shell Brasil. Cadernos EBAPE. 2010;8(1):72-91.
23. Reiners AAO, Azevedo, R.C.S., Vieira, M.A., Arruda, A.L.G. Produção bibliográfica sobre adesão/não-adesão de pessoas ao tratamento de saúde. Ciênc. saúde colet. 2008;13 (supl 2):2299-306.

Endereço para correspondência

Mathias Roberto Loch
Departamento de Educação Física -
Centro de Educação Física e Esporte
Universidade Estadual de Londrina
Rod. Celso Garcia Cid PR 445 - Campus
Universitário Londrina-PR, Brasil.
CEP 86051-980