

**CARACTERIZAÇÃO DE HORAS DEDICADAS A ATIVIDADES COTIDIANAS  
EM INDIVÍDUOS ADULTOS COM OBESIDADE**Fernando Coelho Dias<sup>1</sup>**RESUMO**

A obesidade pode ser entendida como um grave problema de saúde pública, que convoca os mais diversos saberes para buscar estratégias de cuidado no enfrentamento da obesidade no Brasil. Nesse sentido, este teve como objetivo caracterizar o uso de tempo em atividades cotidianas em indivíduos adultos com obesidade. Participaram do estudo 65 indivíduos adultos com obesidade com residência ativa no município de Pelotas, RS, com faixa etária de 20 e 60 anos. Dos resultados sócio demográficos observou-se o predomínio do sexo feminino 87,7% (n=57) e a média de idade dos participantes dos estudos foi de 42 anos e 9 meses (DP = 9,7). Quanto a naturalidade e procedência da amostra estudada foi evidenciado que 78,5% (n=51) era natural de Pelotas e 21,5% (n=14) de outras cidades do Rio Grande do Sul. A maioria dos participantes do estudo tinham procedência de meio urbano 89,9% (n=58). Os resultados do teste do relógio, indicam que os participantes dedicam mais horas às atividades relacionadas ao sono e atividades com a família e dedicam poucas horas a atividades de cuidado de si mesmo, estudo, trabalho e terapias. Este estudo sugere que a obesidade pode ocasionar disfunção física, emocional, social e ocupacional.

**Palavras-chaves:** Obesidade. Tempo. Terapia ocupacional.

**ABSTRACT**

Characterization of hours dedicated to daily activities in adults with obesity

Obesity can be understood as a serious public health problem, which summons the most diverse knowledge to seek care strategies in coping with obesity in Brazil. In this sense, it aimed to characterize the use of time in daily activities in adults with obesity. Participating in the study were 65 obese adults with active residency in the city of Pelotas, RS, with ages ranging from 20 to 60 years. From the socio-demographic results, the predominance of females was 87.7% (n = 57) and the mean age of the study participants was 42 years and 9 months (SD = 9.7). As to the naturalness and provenance of the studied sample, it was evidenced that 78.5% (n = 51) were from Pelotas and 21.5% (n = 14) from other cities of Rio Grande do Sul. urban origin 89.9% (n = 58). The clock test results indicate that participants spend more time on sleep-related activities and family activities and devote fewer hours to self-care, study, work, and therapy activities. This study suggests that obesity can lead to physical, emotional, social, and occupational dysfunction.

**Key words:** Obesity. Time. Occupational therapy.

E-mail do autor:  
fc.dias95@yahoo.com

Endereço para correspondência:  
Fernando Coelho Dias  
Rua Felipe de Oliveira, 607-02, Petrópolis,  
Porto Alegre-RS.  
CEP: 900630-000.

1-Universidade Federal de Pelotas (UFPel),  
Pelotas-RS, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A obesidade vem crescendo cada vez mais na população brasileira, conforme a Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, 50% da população está acima do peso, ou seja, na faixa de sobrepeso e obesidade (ABESO, 2019), caracterizando-se como um grave problema de saúde pública.

O Ministério da Saúde define a obesidade como doença crônica, multifatorial, associada ao desenvolvimento de diversas comorbidades (Ministério da Saúde, 2006). Ou seja, a obesidade além de ser uma doença, é simultaneamente um fator de risco para outras doenças (Brasil, 2014).

Cabe salientar que em muitos casos de obesidade se observa a ausência de dor física, entretanto, há sofrimento, há dor de ordem psicossocial (Ministério da Saúde, 2006).

A globalização e a modernidade trouxeram diversas modificações que se evidenciam na cotidianidade dos sujeitos. Através de mecanismos que objetivam a facilitação no desempenho de tarefas e atividades, corrobora para o desenvolvimento de um estilo de vida sedentário (Tardido e Falcão, 2006; Zaiden, 2014).

À vista disso, o excesso de peso e obesidade tem como determinantes proximais o padrão alimentar e o gasto energético, em um estilo de vida sedentário o indivíduo não é capaz de estabelecer o balanço energético, caracterizado pelo equilíbrio entre quantidade de energia consumida e a quantidade de energia gasta na realização de funções e atividades diárias em geral (Ministério da Saúde, 2006).

As pessoas com obesidade podem apresentar incapacidade física, isto é, prejuízos na funcionalidade de seu corpo, apresentando dificuldades para realizar atividades cotidianas simples como: locomoção, subir e descer escadas, dirigir, vestir-se, entre outros (Chagas, 2013).

Por conseguinte, a obesidade está atrelada a incapacidades emocionais e sociais, portanto a obesidade é doença que ameaça a capacidade do sujeito em levar uma vida com autonomia e independência.

A incapacidade física e vulnerabilidade psicossocial podem ocasionar o agravamento do quadro de obesidade, além de causar repercussões negativas no cotidiano dos indivíduos, comprometendo o modo e o tempo

que essas pessoas desempenham suas Atividades de Vida Diária (descanso e sono e atividades de cuidado de si) e Atividades Instrumentais de Vida Diária (trabalho, estudo, atividades com a família e amigos, entre outras) (Dias, 2017).

Diante disso, para melhor investigar as repercussões da obesidade no cotidiano dos sujeitos, este estudo teve como objetivo analisar o tempo de dedicação a atividades cotidianas em indivíduos adultos com obesidade na cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Aspectos éticos

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Departamento da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas, sob CAEE: 67379717.3.0000.5317, em 24 de maio de 2017. Os procedimentos realizados estavam de acordo com os padrões éticos do comitê de pesquisa com seres humanos. O caráter voluntário e consentimento informado foi obtido de todos os participantes deste estudo, respeitando seus direitos e garantias. Cabe salientar que o presente estudo faz parte de uma pesquisa maior intitulada: "Obesidade X Ocupações: os efeitos da obesidade no cotidiano dos sujeitos".

### Amostragem

Foram incluídos no estudo indivíduos com obesidade (IMC  $\geq 30$ ) de ambos os sexos com faixa etária entre 20 e 60 anos vinculados a unidade básica de saúde e centro de especialidades do município de Pelotas, Rio Grande do Sul. À vista disso, foram excluídos dos estudos sujeitos com sobrepeso (IMC  $\leq 29,9$ ), mulheres que estivessem em período de gestação ou lactantes e pessoas com deficiência intelectual e mental que de acordo com a percepção do pesquisador pudesse interferir nos resultados do estudo.

Para o desenvolvimento da pesquisa, o Índice de Massa Corporal (IMC) foi consultado em prontuário físico e eletrônico através da Plataforma E-SUS, considerando como dado eletivo o registro de IMC até 6 meses anteriores a realização da consulta aos registros.

## Questionários

Os participantes do estudo responderam a dois questionários administrado por colaboradores (acadêmicos do curso de Terapia Ocupacional) que foram instrumentalizados e capacitados para a aplicação pelo pesquisador deste estudo.

O primeiro questionário correspondia a questões de identificação e sócio demográficas, caracterizado por questões como: sexo, idade, naturalidade e procedência.

O segundo instrumento foi o Relógio de Atividades adaptado por Emmel, Matsukura e Martinez, em 2002, e readaptado por Emmel e Zaiden, no ano de 2013, que tem como objetivo registrar a média de tempo diária dedicada a cada atividade cotidiana desenvolvida pelo indivíduo (Zaiden, 2014). O instrumento é constituído por dois relógios (dias de semana e final de semana), com círculos concêntricos, com divisões relativas às 24 horas do dia.

Os círculos concêntricos, seguindo as mesmas cores estipuladas, são destinadas ao registro das possíveis atividades concomitantes àquelas relacionadas no círculo externo, também em cores (Zaiden, 2014). Através do preenchimento em cores para cada tipo atividade, tem-se uma fácil visualização das atividades cotidianas em que o indivíduo se envolve.

Para fins do estudo foram incluídos os seguintes domínios a serem analisados: 1. Sono; 2. Trabalho; 3. Estudo; 4. Atividades com a família; 5. Atividades só para você; 6. Atividades de socialização; 7. Lazer; 8. Outros. O termo "Terapias" foi considerado atividade de cuidado com a saúde e o termo "outros" foi considerado como atividades de organização e gerenciamento do lar. O instrumento pode ser contemplado em anexo.

## Estatística

Os dados obtidos foram organizados em planilha no programa Excel do pacote Office para Windows para melhor visualização. Como as medidas eram numéricas foram calculadas a frequência absoluta (n) e relativa (%).

## RESULTADOS

Participaram do estudo 65 indivíduos adultos com obesidade com residência ativa no município de Pelotas, RS, com faixa etária de 20 e 60 anos.

Dos resultados sócio demográficos observou-se o predomínio do sexo feminino 87,7% (n=57) e a média de idade dos participantes dos estudos foi de 42 anos e 9 meses (DP = 9,7). Quanto a naturalidade e procedência da amostra estudada foi evidenciado que 78,5% (n=51) era natural de Pelotas e 21,5% (n=14) de outras cidades do Rio Grande do Sul. A maioria dos participantes do estudo tinham procedência de meio urbano 89,9% (n=58).

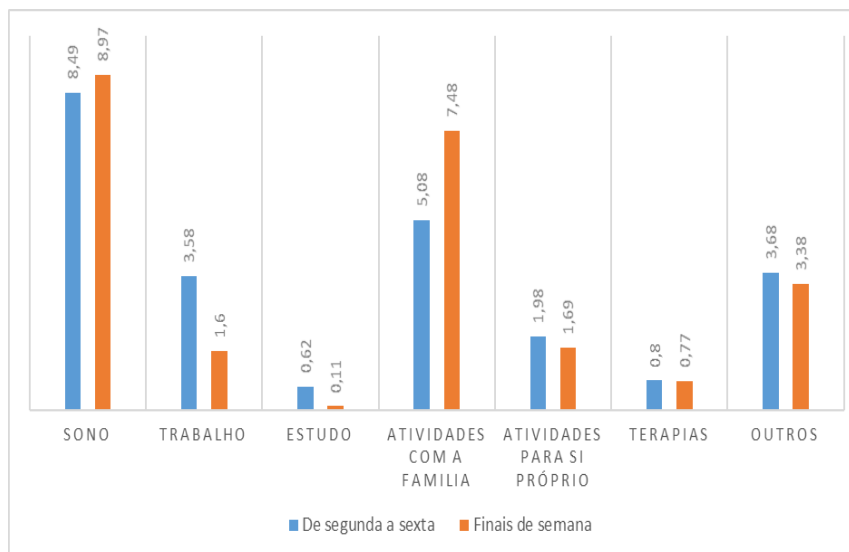
Na Tabela 1 pode ser analisado a distribuição de horas dedicadas a atividades significativas e cotidianas dos participantes do estudo.

Os resultados do teste do relógio, constatou que os participantes ao longo da semana dedicam mais horas às atividades relacionadas ao sono e atividades com a família. Em finais de semana os indivíduos tendem a dedicar mais tempo a atividades envolvendo familiares. Contudo, cabe enfatizar baixo índice de horas dedicadas a atividades relacionadas a estudo, terapias e atividades para si próprio.

Por meio do Gráfico 1 pode ser verificado com detalhamento as relações entre as médias dos dias de semana e finais de semana.

**Tabela 1** - Distribuição de horas dedicadas a atividades significativas e cotidianas dos participantes do estudo (n=65).

Tempo dedicado a atividades cotidianas	De segunda a sexta (n = 65)		Finais de semana (n = 65)	
	Média	DP*	Média	DP*
Sono	8,49	1,830	8,97	1,750
Trabalho	3,58	4,405	1,60	3,749
Estudo	0,62	1,558	0,11	0,664
Atividades com a família	5,08	4,442	7,48	4,893
Atividades para si próprio	1,98	2,736	1,69	2,639
Terapias	0,80	1,946	0,77	1,869
Outros	3,68	4,402	3,38	3,920



**Gráfico 4** - Distribuição de horas dedicadas a atividades cotidianas em dias da semana e finais de semana (n=65).

## DISCUSSÃO

O uso do tempo em atividades cotidianas, conforme um estudo que investigou o impacto da modernização na transição nutricional e obesidade relaciona-se com o surgimento e progressão da condição de obesidade. Para os autores, as pessoas comumente sugerem não ter tempo para o preparo de dietas prescritas e refeições saudáveis, optando pela ingestão de alimentos industrializados ou semiprontos que requerem menos tempo de preparo, mesmo sabendo que estes são prejudiciais à saúde (Tardido, Falcão, 2006).

À vista disso, compreender o modo como as pessoas com obesidade distribuem suas horas diárias em atividades cotidianas é um instrumento importante para profissionais de saúde pensarem estratégias e práticas para essa população específica.

O uso do tempo como recurso de estudo possibilita captar informações sobre as diferentes atividades em que os sujeitos desempenham ao longo de um determinado período, em geral as 24 horas diárias (Cavalcanti e colaboradores, 2010). No presente estudo, ao mensurar o tempo cotidiano dos sujeitos com obesidade foi constatado que a maioria dos participantes dedicam mais horas em atividades de sono e com a família.

Nesse sentido, pesquisas similares envolvendo o uso do tempo e obesidade, igualmente observaram o predomínio de

dedicação de horas a atividades com a família (Emmel, 2012; Zaiden, 2014). Para Braga (2009) no contexto de vida da pessoa com obesidade a família é a principal fonte de suporte emocional e social.

Diante dos resultados, o baixo número de horas em que os sujeitos se dedicam a atividades para si mesmo e envolvimento com terapias é um dado preocupante.

Nessa lógica, as pessoas com obesidade tendem a apresentar disposições para o desenvolvimento de baixa autoestima, elevando as chances de desenvolvimento de quadros depressivos e ansiedade (Malfará, 2007).

## CONCLUSÃO

Nesse estudo identificou-se que pessoas com obesidade dedicam maior parte de seu tempo em atividades cotidianas relacionadas a família, portanto pode-se entender que indivíduos com obesidade estabelecem forte vínculo afetivo a seus familiares, como estratégia de suporte para enfrentar situações e dificuldades advindas do quadro de obesidade.

Por conseguinte, os resultados sugerem que os sujeitos obesos dedicam poucas horas de seu dia para atividades para si mesmo, terapias, estudo e trabalho, o que sugere que estes sujeitos apresentem baixa autoestima comprometendo a capacidade dos indivíduos em envolver-se com atividades e papéis de vida.

Por fim, a obesidade pode ocasionar disfunção física, emocional, social e ocupacional.

## REFERÊNCIAS

1-Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO). Mapa da obesidade. 2019. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>>. Acesso em: 18/02/2019.

2-Braga, L. R. A. influência que a relação familiar pode exercer no paciente pós-cirurgia bariátrica. Monografia de graduação. Centro Universitário Jorge Amado. Salvador. 2009. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0236.pdf>>. Acesso em: 24/07/2017.

3-Cavalcanti, L. G. A. e colaboradores. A pesquisa piloto de uso do tempo do IBGE 2009/2010. Anais eletrônicos Universidade Federal de Santa Catarina. Diásporas, diversidades, deslocamentos. Santa Catarina. 2010. p.1-10. Disponível em: <[http://www.fazendogenero.ufsc.br/9/resources/anais/1278295122\\_ARQUIVO\\_artigoIBGE-APesquisaPilodeUsodoTempodoIBGE2009-2010.pdf](http://www.fazendogenero.ufsc.br/9/resources/anais/1278295122_ARQUIVO_artigoIBGE-APesquisaPilodeUsodoTempodoIBGE2009-2010.pdf)>. Acesso em: 31/07/2017.

4-Chagas, M.O. Obesidade mórbida: Qualidade de vida e acessibilidade. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. 2013.

5-Dias, F. C. Obesidade X Ocupações: os efeitos da obesidade no cotidiano dos sujeitos. Monografia de graduação. Universidade Federal de Pelotas. Pelotas. 2017.

6-Emmel, M. L. G. Trabalho e qualidade de vida dos terapeutas ocupacionais: estudo de uma amostra brasileira. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar. São Carlos. Vol. 20. 2012. p.55-63.

7-Malfará, C. T. Imagem corporal, comportamentos alimentares e autoconceitos de pré-adolescentes com sobrepeso, obesidade e não obesos. Dissertação de mestrado. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2007. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/>

22131/tde-26062007-135106/pt-br.php>. Acesso em: 24/07/2017.

8-Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Obesidade. 12ª edição. Brasília. Cadernos de Atenção Básica, 2006. 106 p.

9-Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde (Org.). Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade. 38ª edição. Brasília. Cadernos de Atenção Básica. 2014. 212 p.

10-Tardido, A. P.; Falcão, M. C. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. Rev Bras Nutr Clin, São Paulo. Vol. 2. Num. 21. 2006. p.117-124.

11-Zaiden, M. P. Qualidade de vida, desempenho de papéis ocupacionais e uso do tempo cotidiano na percepção de indivíduos obesos pré e pós-cirurgia bariátrica. Dissertação de mestrado. Universidade Federal de São Carlos. São Carlos. 2014.

Recebido para publicação em 18/02/2019  
 Aceito em 22/04/2019