REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

BARREIRAS E FACILITADORES À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR PACIENTES PÓS-CIRURGIA BARIÁTRICA

BARRIERS AND FACILITATORS TO PHYSICAL ACTIVITY BY POST-BARIATRIC SURGERY PATIENTS

BARRERAS Y FACILITADORES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES POSTOPERATORIOS DE CIRUGÍA BARIÁTRICA

Isabele Santos Silva
Graduanda em Bacharelado em Educação Física, UNILEÃO, Brasil
E-mail: bellaaslv@gmail.com

Francisco Davi Pereira Lima
Graduando em Bacharelado em Educação Física, UNILEÃO, Brasil
E-mail: davi.lima.9020@gmail.com

Jenifer Kelly Pinheiro
Mestre em Educação Física, UNILEÃO, Brasil
E-mail: jenifer@leaosampaio.edu.br

Resumo

A cirurgia bariátrica é considerada uma intervenção eficaz para o tratamento da obesidade severa, proporcionando perda de peso significativa e melhorias na qualidade de vida dos pacientes. No entanto, a manutenção dos resultados alcançados depende fundamentalmente de mudanças no estilo de vida. Nesse contexto, este estudo tem como objetivo geral identificar por meio de um estudo de caso quais são as barreiras e facilitadores que impactam a adesão à prática de atividade física por pacientes pós-cirurgia bariátrica. A metodologia se pautou em um estudo de caso de delineamento transversal, com abordagem quantitativa. A amostra incluiu 10 pacientes adultos, acompanhados após pelo menos seis meses da cirurgia, que responderam ao questionário EMOVE, que avalia hábitos alimentares e atividade física. Os resultados revelaram que (50%) dos participantes citaram o cansaço como principal barreira para a prática de exercícios, seguido pela falta de tempo (33,3%) e limitações financeiras (16,7%). Quanto aos facilitadores, (70%) destacaram o apoio familiar como estímulo importante, e (60%) valorizam a orientação profissional para a adesão aos exercícios. Quanto à alimentação, (33,3%) a dificuldade se voltou para manter uma dieta saudável, principalmente devido à falta de tempo e desejo por alimentos calóricos. Observou-se uma redução significativa do peso corporal pós-cirurgia, mas o estudo ressalta que a manutenção da perda de peso depende da superação dessas barreiras. As considerações finais destacam a importância do acompanhamento multiprofissional (educadores físicos, nutricionistas e psicólogos), para promover

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

intervenções personalizadas que superem as barreiras identificadas e potencializem a adesão dos pacientes a hábitos saudáveis no pós-operatório.
Palavras-chave: Cirurgia Bariátrica; Atividade Física; Hábitos Alimentares.

Abstract

Bariatric surgery is considered an effective intervention for the treatment of severe obesity, providing significant weight loss and improvements in patients' quality of life. However, maintaining the results achieved fundamentally depends on lifestyle changes. In this context, this study aims to identify, through a case study, the barriers and facilitators that impact adherence to physical activity in post-bariatric surgery patients. The methodology was based on a cross-sectional case study with a quantitative approach. The sample included 10 adult patients, followed up for at least six months after surgery, who answered the EMOVE questionnaire, which assesses eating habits and physical activity. The results revealed that 50% of participants cited fatigue as the main barrier to exercise, followed by lack of time (33.3%) and financial limitations (16.7%). Regarding facilitators, 70% highlighted family support as an important stimulus, and 60% valued professional guidance for adherence to exercise. Regarding nutrition, (33.3%) the difficulty was related to maintaining a healthy diet, mainly due to lack of time and cravings for high-calorie foods. A significant reduction in body weight was observed post-surgery, but the study emphasizes that maintaining weight loss depends on overcoming these barriers. The final considerations highlight the importance of multidisciplinary follow-up (physical educators, nutritionists, and psychologists) to promote personalized interventions that overcome the identified barriers and enhance patients' adherence to healthy habits in the postoperative period.

Keywords: Bariatric Surgery; Physical Activity; Eating Habits.

Resumen

La cirugía bariátrica se considera una intervención eficaz para el tratamiento de la obesidad severa, ya que proporciona una pérdida de peso significativa y mejoras en la calidad de vida de los pacientes. Sin embargo, el mantenimiento de los resultados obtenidos depende fundamentalmente de cambios en el estilo de vida. En este contexto, este estudio tiene como objetivo identificar, mediante un estudio de caso, las barreras y los facilitadores que influyen en la adherencia a la actividad física en pacientes sometidos a cirugía bariátrica. La metodología se basó en un estudio de caso transversal con un enfoque cuantitativo. La muestra incluyó a 10 pacientes adultos, con un seguimiento de al menos seis meses después de la cirugía, quienes respondieron al cuestionario EMOVE, que evalúa los hábitos alimentarios y la actividad física. Los resultados revelaron que el 50% de los participantes citó la fatiga como la principal barrera para el ejercicio, seguida de la falta de tiempo (33,3%) y las limitaciones económicas (16,7%). En cuanto a los facilitadores, el 70% destacó el apoyo familiar como un estímulo importante, y el 60% valoró la orientación profesional para la adherencia al ejercicio. Respecto a la nutrición, el 33,3% de los participantes señaló la dificultad para mantener una dieta saludable, principalmente debido a la falta de tiempo y a los antojos de alimentos hipercalóricos. Se observó una reducción significativa del peso corporal tras la cirugía, pero el estudio subraya que el mantenimiento de la pérdida de peso depende de superar estas barreras. Las consideraciones finales resaltan la importancia del seguimiento multidisciplinario (educadores físicos, nutricionistas y psicólogos) para promover intervenciones personalizadas que superen las barreras identificadas y mejoren la adherencia de los pacientes a hábitos saludables en el periodo posoperatorio.

Palabras clave: Cirugía bariátrica; Actividad física; Hábitos alimentarios.

1. Introdução

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

A obesidade é uma condição crônica de etiologia multifatorial, que apresenta alta prevalência global e está fortemente associada ao desenvolvimento de diversas comorbidades. Conforme O'donoghue *et al*. (2021), a prevalência dessa condição triplicou nas últimas três décadas e estima-se que mais de um bilhão de pessoas em todo o mundo serão afetadas até 2030. Tal cenário é preocupante devido aos seus efeitos deletérios sobre a saúde, como o aumento do risco de doenças cardiovasculares, metabólicas e determinados tipos de câncer, em especial quando associada a condições como diabetes tipo 2, dislipidemia e hipertensão arterial.

No Brasil, a obesidade segue o número global e traz um cenário preocupante para a saúde pública. Em 2003, 12,2% da população adulta brasileira vivia com obesidade, em 2019, os números saltaram para 26,8%, e a projeção para 2025 eleva a situação para 31% dos adultos (CFN, 2025). Torna-se importante a adoção de estratégias terapêuticas baseadas na tríade: dieta, prática regular de exercício físico e modificação de comportamentos, sendo essas abordagens fundamentais para o manejo eficaz da obesidade.

Nesta perspectiva, a cirurgia bariátrica tem sido amplamente reconhecida como uma intervenção eficaz para o tratamento da obesidade severa, proporcionando perda de peso significativa e sustentada, melhorias em comorbidades associadas e na qualidade de vida dos pacientes (Coen; Carnero; Goodpaster, 2018). No entanto, a manutenção desses benefícios a longo prazo depende de mudanças no estilo de vida, incluindo a adoção regular da atividade física. Apesar das recomendações médicas e dos benefícios comprovados do exercício para a recuperação pós-cirúrgica, estudos indicam que a maioria dos pacientes bariátricos não atingem os níveis mínimos recomendados de atividade física (Bellicha *et al*., 2021).

Dados do estudo LABS-2 (Longitudinal Assessment of Bariatric Surgery-2) demonstram que, embora haja um aumento médio no número de passos diários, há grande variação individual, e uma parcela significativa dos pacientes reduz a sua atividade física após a cirurgia. Expressam no seu estudo, ainda, que mais de

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

94% dos indivíduos submetidos à cirurgia bariátrica não atingem as diretrizes mínimas de atividade física semanal. Coen, Carnero e Goodpaster (2018) corroboram quando afirmam, que essa baixa adesão compromete a manutenção dos benefícios da cirurgia, aumentando o risco de recuperação do peso e de outras complicações metabólicas.

Diversos fatores podem atuar como barreiras ou facilitadores para a adesão à prática de exercícios após a cirurgia. Entre os principais desafios estão o desconforto físico, a falta de orientação adequada e a dificuldade em manter a motivação para o exercício (Aguiar, 2021). Por outro lado, intervenções estruturadas, como programas de treino supervisionado e educação em saúde, podem contribuir para aumentar a aptidão física e melhorar os resultados pós-cirúrgicos (Bellicha *et al*., 2021).

Diante deste cenário, este estudo justifica-se pela necessidade de compreender quais são as barreiras e facilitadores da prática de atividade física entre pacientes pós-bariátrica. Busca-se com este estudo contribuir para o aprofundamento do conhecimento sobre o tema, compreendendo fatores comportamentais e fisiológicos, que podem interferir na adesão de exercícios físicos.

Nesta perspectiva, torna-se essencial investigar quais fatores influenciam a adesão à atividade física no pós-operatório da cirurgia bariátrica. Assim, definiu-se como problema de pesquisa: quais são as principais barreiras e facilitadores que influenciam a adesão à prática de atividade física por pacientes submetidos à cirurgia bariátrica?

Para tanto, definiu-se como objetivo geral: identificar por meio de um estudo de caso quais são as barreiras e facilitadores que impactam a adesão à prática de atividade física por pacientes pós-cirurgia bariátrica. Os objetivos específicos, por sua vez, se voltaram para: verificar quais são os principais fatores que podem interferir na prática de exercícios físicos no pós-operatório da cirurgia bariátrica; investigar por meio da literatura, quais as principais estratégias utilizadas para facilitar a adesão desse grupo à prática de exercício de físico e discutir a

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

importância da atividade física na manutenção da perda de peso e como pode contribuir para qualidade de vida do paciente submetido a bariátrica.

2. Metodologia

2.1 Tipo de pesquisa

Trata-se de um estudo de caso de delineamento transversal, com abordagem quantitativa, realizada com indivíduos submetidos à cirurgia bariátrica. Esse tipo de estudo é amplamente utilizado em investigações em saúde, pois permite analisar simultaneamente a exposição e o desfecho em uma população definida em um único ponto no tempo. Como destaca Setia (2016), os estudos transversais "são úteis para estimar a prevalência de doenças ou condições de saúde e para gerar hipóteses".

2.2 Amostra

A amostra foi composta por 10 pacientes bariátricos selecionados por conveniência com amostragem não probabilística.

2.3 Critérios de elegibilidade

Foram incluídos na pesquisa indivíduos adultos (≥18 anos), de ambos os sexos, que realizaram cirurgia bariátrica há pelo menos seis meses, encontrando-se em acompanhamento ambulatorial regular. Como critérios adicionais de inclusão, os participantes deveriam estar em condições clínicas e cognitivas adequadas para compreender e responder aos questionários propostos.

Foram excluídos os participantes que apresentavam complicações pós-operatórias graves ou necessidade de reabordagem cirúrgica, que possuíam diagnóstico de transtornos psiquiátricos e cognitivos que inviabilizaram a compreensão adequada do instrumento, que estavam gestantes ou no período de lactação no período de realização da pesquisa, ou que se recusaram a participar ou não completaram integralmente os questionários aplicados.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

2.4 Instrumentos e procedimentos

Inicialmente foi realizado o recrutamento da amostra e os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após foi coletado dados sociodemográficos para caracterização da amostra, através de uma anamnese desenvolvida pela pesquisadora. Após a anamnese foi aplicado o questionário EMOVE (hábitos alimentares e atividade física em pacientes submetidos a terapias bariátricas endoscópicas) (Miranda-Peñarroya *et al.*, 2021) para identificação das barreiras percebidas para a prática de atividade física e alimentação saudável pelos participantes após a cirurgia bariátrica, além de permitir avaliar aspectos como prática de atividade física e alimentar atual.

Para avaliar a adesão a hábitos alimentares e de atividade física entre pacientes submetidos a terapias bariátricas endoscópicas foi utilizado o questionário curto EMOVE, desenvolvido e validado especificamente nessa população. O EMOVE é um instrumento autoaplicável, composto por 15 itens que avaliam comportamentos alimentares e de atividade física referentes ao último mês. O tempo médio de preenchimento é de aproximadamente 3 minutos.

Formato de pontuação: Cada item é respondido numa escala ordinal de 4 pontos: 0 = “nunca”, 1 = “raramente”, 2 = “às vezes”, 3 = “sempre” (ou equivalente conforme versão traduzida). O escore total é obtido pela soma dos 15 itens, variando de 0 a 45 pontos; os escores mais altos indicam maior adesão a hábitos alimentares e de atividade física considerados saudáveis.

Para análises mais específicas, recomenda-se calcular subescores por domínio conforme a estrutura fatorial identificada na validação:

1. 1. Hábitos de atividade física (EMOVE-PA): soma dos itens relacionados à atividade física (Q10 a Q15).
2. 2. Hábitos dietéticos (EMOVE-diet): soma dos itens restantes relacionados à frequência e qualidade da alimentação (itens Q1 a Q9).

Com base na interpretação proposta pelos autores, os escores totais podem ser categorizados para facilitar interpretação clínica e comparação entre grupos:

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

Hábitos pobres: 0–29 pontos; Hábitos bons: 30–38 pontos; Hábitos excelentes: 39–45 pontos. Estudos de validade mostraram que participantes classificados como “bons” ou “excelentes” por meio do EMOVE apresentaram maior perda de peso percentual ao longo do seguimento, reforçando a utilidade prognóstica do instrumento.

2.5 Aspectos éticos

A pesquisa foi submetida ao comitê de ética e pesquisa do centro universitário Dr. Leão Sampaio para apreciação.

2.6 Análise de dados

A análise foi realizada pelo software SPSS versão 22. Para avaliar a normalidade de dados foi utilizado o teste Shapiro Wilk. Mediana e interquartis foram utilizados para os dados descritivos. Para comparar o peso pré e pós cirurgia bariátrica usou-se o teste Wilcoxon.

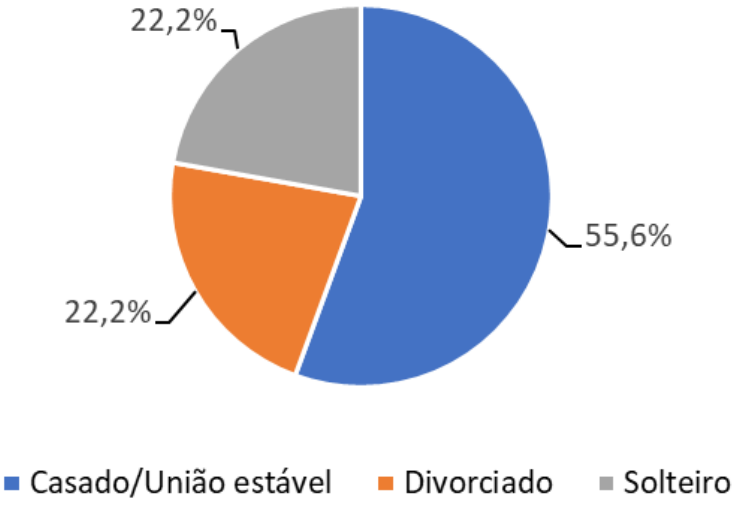
3. Resultados

A amostra foi composta por 88,9% do sexo feminino e 11,1% do sexo masculino, com média de idade de 40,4±12,4 anos. A seguir serão apresentados dados referentes ao perfil dos participantes, estado civil (figura 1), escolaridade (figura2) e renda familiar (figura 3).

Figura 1. Estado civil dos participantes da pesquisa, 2025

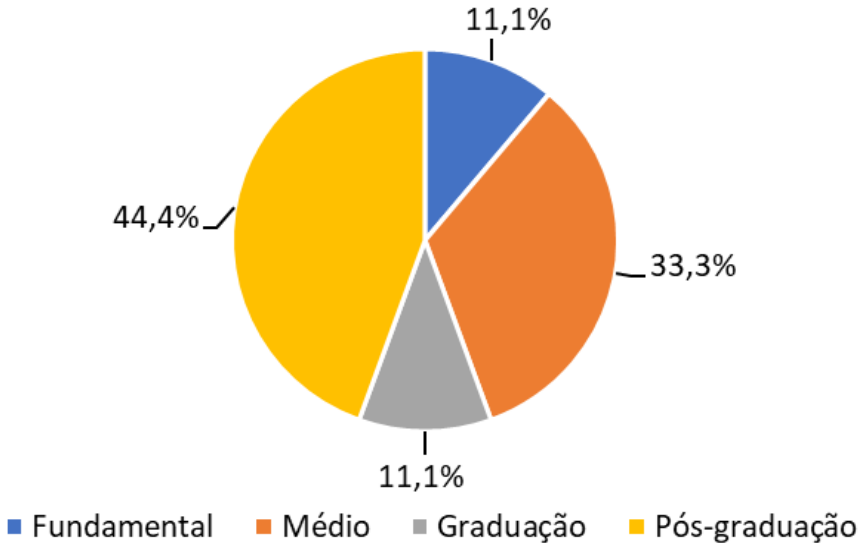
REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Figura 2. Escolaridade dos participantes da pesquisa, 2025

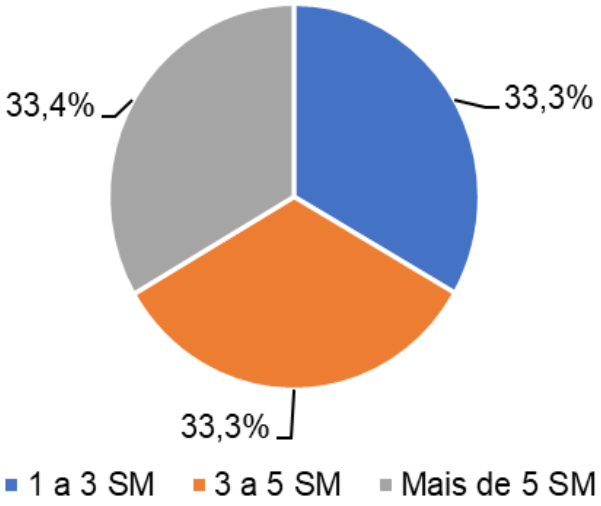


Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Figura 3. Renda dos participantes da pesquisa, 2025

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Quando questionados se eles tinham apoio familiar ou social 66,7% afirmaram ter apoio, enquanto 33,3% afirmaram que não. E sobre o acompanhamento na cirurgia bariátrica 44,4% foi acompanhado pela irmã, enquanto a amiga, mãe, esposo, esposa e sobrinha foi de 11,1% cada. Quanto ao tipo de procedimento da cirurgia bariátrica 66,7% realizaram o Bypass gástrico, 22,2% o Sleeve e 11,1% não soube responder. A seguir será apresentado os valores de peso corporal e índice de massa corporal antes e depois da cirurgia (tabela 1).

Tabela 1. Valores das medianas 25% e 75% do peso corporal e índice de massa corporal antes e depois do procedimento bariátrico

	Antes	**Depois**	**p**
Peso	92,0 – 125,50	66,0 – 73,5	*0,008*

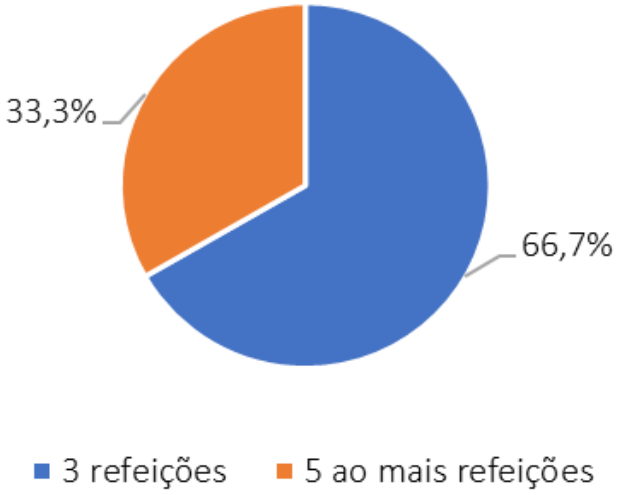
Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

Ao comparar o peso pré e pós cirurgia bariátrica observou-se redução significativa. Quanto às questões de hábitos alimentares observam-se na figura 4 a quantidade de refeições realizadas até o presente momento.

Figura 4. Quantidade de refeições realizadas no presente momento



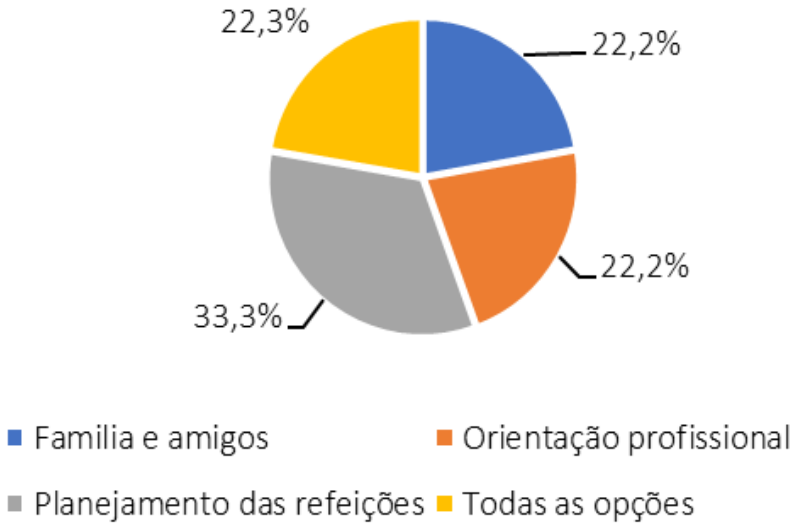
Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Quando questionados se possuíam dificuldade para manter uma alimentação saudável 66,7 % responderam que não, e 33,3% responderam que sim e justificaram “falta de tempo, não tenho vontade de preparar a comida” e “Sinto vontade de comer doce, massa”. Já quando questionados sobre como você descreve sua relação com a comida depois da cirurgia, 88,9% “melhorou: mais controle e menos compulsão” e 11,1% “permaneceu igual”. A figura 5 apresenta as respostas sobre a relação aos fatores facilitam sua adesão a uma alimentação saudável e na figura 6 as barreiras enfrentadas:

Figura 5. Facilitadores para a adesão à alimentação saudável

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

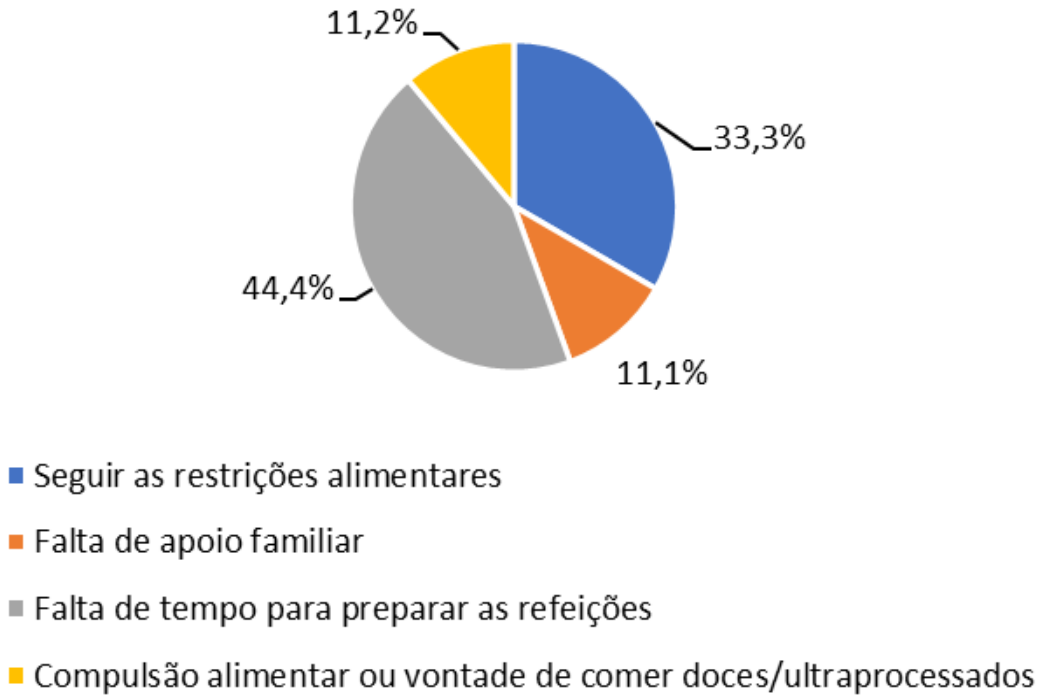


Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Figura 6. Barreiras enfrentadas para a alimentação saudável

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

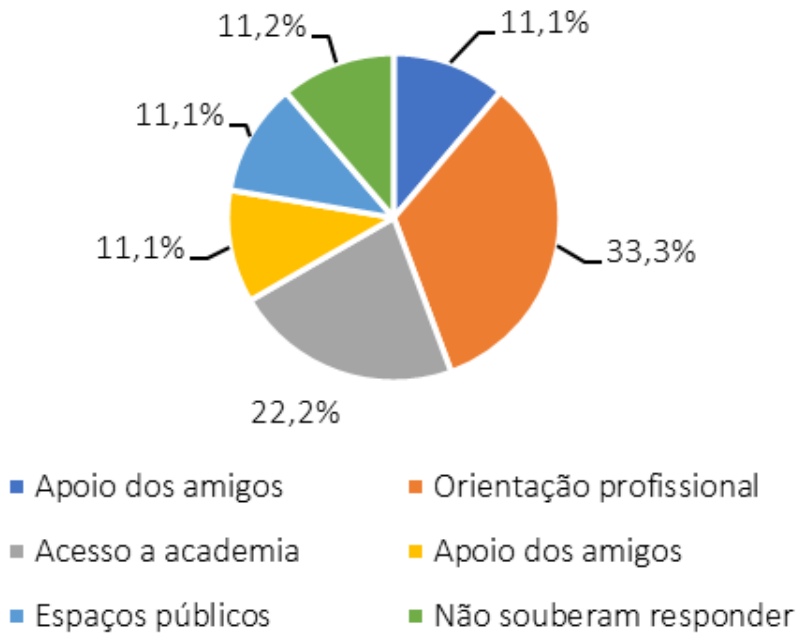
Quando questionados sobre se praticam atividade física 100% responderam que “sim, pelo menos 3 vezes na semana”. Sobre qual modalidade 66,7% responderam musculação, 22,2% caminhada e musculação e 11,1% responderam atividades aeróbicas (natação, corrida ou bicicleta). Sobre o tempo diário nessas atividades 44,4% afirmaram praticar mais de 60 minutos, 44,4% de 30 a 60 minutos e 11,2% menos de 30 minutos. Ainda, 100% da amostra respondeu que recebe orientação de profissional de Educação Física.

Na figura 7 serão apresentados os resultados dos facilitadores para a prática de atividade física:

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

Figura 7. Facilitadores para a prática de atividade física



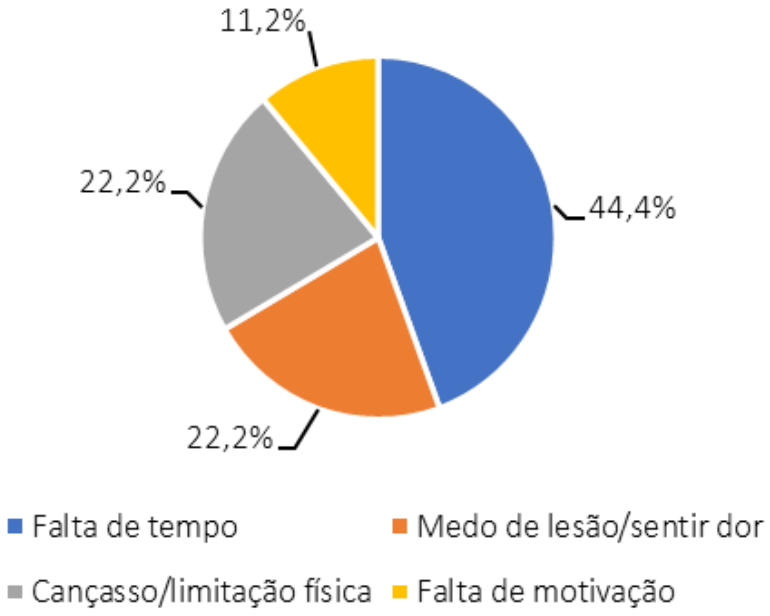
Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Já quando se trata das barreiras percebidas para a prática de atividade física, a figura 8 apresenta as principais respostas.

Figura 8. Barreiras enfrentadas para a prática de exercício físico

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

3. Discussão

Os resultados deste estudo revelam que, embora a maioria dos participantes relate a prática regular de atividade física, poucos atingem as recomendações mínimas da OMS, e a adesão é fortemente influenciada por fatores individuais, sociais e ambientais.

Destaca-se que o apoio familiar, a orientação profissional e o engajamento em modalidades como musculação e caminhada representam os principais facilitadores, enquanto barreiras como cansaço, falta de tempo, limitações financeiras e lesões persistem como desafios relevantes (Calheiros; Silva, 2020; Brum *et al*., 2025).

Os estudos analisados que corroboram com os dados coletados, enfatizam que a cirurgia bariátrica, apesar de promover significativa perda de peso e melhora das comorbidades, não garante por si só a manutenção dos resultados a longo prazo. Neste sentido, a prática regular de atividade física é apontada como fundamental para evitar o reganho de peso, melhorar a aptidão cardiorrespiratória e preservar a

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

massa magra, sendo recomendada a combinação de exercícios aeróbicos e resistidos (Mota Filho; Castello Branco, 2024; Lopes; Tralho, 2020).

Em complemento, Silva e Pereira (2020) expressam que modelos de treinamento físico quando combinados, se mostram eficazes, especialmente se supervisionados por profissionais capacitados, tendo em vista a promoção de uma maior adesão e melhores resultados metabólicos e funcionais.

No entanto, a adesão ao exercício físico no pós-operatório bariátrico contempla inúmeros fatores, além de enfrentar barreiras reais, dos quais, destacam-se limitações físicas decorrentes de lesões, doenças osteoarticulares e sobrecarga de trabalho doméstico, especialmente entre mulheres, que representam a maioria dos pacientes submetidos à cirurgia (Calheiros; Silva, 2020). Dentre as barreiras percebidas, em complemento aos dados coletados, Florindo e Hallal (2011) destacam em seu estudo a falta de tempo, motivação e companhia, como sendo problemas recorrentes que podem ser agravados por condições socioeconômicas desfavoráveis e baixa escolaridade.

Nesta perspectiva, este estudo expressa que 33,3% dos participantes que se submeteram a cirurgia bariátrica, atribuem a dificuldade de manter uma alimentação balanceada à falta de tempo e à indisposição para preparar alimentos saudáveis, sendo essa percepção corroborada pela identificação do cansaço e das limitações financeiras como dificultadores da prática regular de exercícios físicos.

Essa constatação converge com os achados de El Ansari, Stock e Johnson (2020), que estabeleceram que a falta de tempo é citada por quase metade dos pacientes bariátricos como o maior impeditivo para a prática de exercícios, enquanto a dificuldade em aderir a uma dieta saudável está associada à falta de motivação, autodisciplina e a rotina atribulada do cotidiano.

É oportuno destacar, que a saúde mental e o suporte psicológico desempenham importante papel na manutenção dos hábitos saudáveis, sendo a baixa autoestima, ansiedade e depressão fatores que dificultam a continuidade da prática de exercícios (Brum *et al*., 2025). Nesta perspectiva, o acompanhamento multiprofissional, incluindo nutricionistas, psicólogos e educadores físicos, torna-se

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

essencial para promover estratégias motivacionais e adaptar os programas de exercício às necessidades individuais, favorecendo a superação das barreiras emocionais e comportamentais (Mota Filho; Castello Branco, 2024; Silva; Pereira., 2020).

De acordo com Rodrigues, Santos e Oliveira (2020) o reganho de peso após a cirurgia bariátrica pode atingir entre 20% e 50% dos pacientes em até cinco anos, sendo a falta de adesão à atividade física e à alimentação saudável os principais fatores associados a esse fenômeno. Com ênfase nesses dados, Contreras *et al*. (2019) e Fontana *et al*. (2019) corroboram ao expressarem que a criação de programas estruturados e contínuos de reeducação física, aliados ao suporte social e à educação nutricional, é apontada como estratégia eficaz para minimizar o risco de recidiva da obesidade e promover a qualidade de vida.

No que se refere às práticas alimentares, Moize *et al*. (2024) expressam que pacientes submetidos à cirurgia bariátrica enfrentam riscos voltados para deficiências nutricionais devido à alteração anatômica do trato gastrointestinal, fator que demanda adesão rigorosa a orientações nutricionais específicas. Neste sentido, mesmo com suplementação, a má qualidade da dieta e o consumo insuficiente de nutrientes essenciais, como proteínas, vitaminas e minerais, comprometem os resultados da cirurgia, resultando no reganho de peso e a problemas de saúde associados.

Com ênfase nessa afirmação, Kamal *et al*. (2024) expressam que após a cirurgia é comum o desenvolvimento de dificuldades na ingestão e tolerância alimentar, incluindo intolerâncias alimentares e náuseas, afetando a capacidade do paciente em seguir a dieta prescrita, contribuindo assim, para comportamentos alimentares inadequados e, consequentemente, para a má alimentação pós-cirúrgica. Em complemento, Gorini *et al*. (2025) destacam que a falta de adesão às recomendações nutricionais, especialmente em relação à ingestão de proteínas e micronutrientes, está associada a piores desfechos clínicos e aumenta o risco de complicações nutricionais.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

Destaca-se, portanto, como limitação deste estudo, o reduzido tamanho da amostra, composta majoritariamente por mulheres, o que restringe e generaliza os achados. Além disso, o delineamento transversal impossibilita a avaliação longitudinal dos efeitos da prática de exercício físico e da manutenção dos hábitos saudáveis ao longo do tempo, limitando a compreensão sobre a sustentabilidade das mudanças comportamentais.

Diante dos dados apresentados, pode-se afirmar, que as contribuições deste estudo para a sociedade e os profissionais de educação física, se pautam na identificação das barreiras e facilitadores à prática de atividade física como base para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à criação de espaços acessíveis e seguros para o exercício, especialmente em regiões de maior vulnerabilidade social. Além disso, considerar-se-á como uma fonte de conhecimento relevante para os profissionais da área, reforçando a necessidade de intervenções personalizadas, acompanhamento motivacional e integração multiprofissional, tendo em vista, a otimização, a adesão e a efetividade dos programas de reabilitação física no pós-operatório bariátrico.

5. Conclusão

O presente estudo evidenciou que, embora a maioria dos pacientes pós-cirurgia bariátrica relate engajamento regular em atividade física, persistem desafios consideráveis para a manutenção desse hábito.

Conforme dados coletados, os principais facilitadores identificados foram o apoio familiar, a orientação profissional e o acesso a modalidades variadas de atividades físicas, como musculação e caminhada. Por outro lado, barreiras como cansaço, falta de tempo, limitações financeiras, lesões e questões emocionais continuam a impactar negativamente a adesão.

É oportuno destacar, que a redução significativa do peso corporal após o procedimento reforça o papel da cirurgia bariátrica como estratégia eficaz para o controle da obesidade. No entanto, a manutenção dos resultados depende

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

fortemente do desenvolvimento de hábitos saudáveis, especialmente a prática regular de exercícios físicos e alimentação equilibrada.

Nesta perspectiva, torna-se fundamental o acompanhamento multiprofissional, incluindo educadores físicos, nutricionistas e psicólogos, mostrou-se fundamental para promover motivação, adaptar programas de exercício e superar barreiras emocionais e comportamentais.

Portanto, este estudo evidencia para os profissionais de Educação Física, a necessidade de investir em intervenções personalizadas, acompanhamento motivacional e integração multiprofissional, visando otimizar a adesão e a efetividade dos programas de reabilitação física no pós-operatório bariátrico.

Para estudos futuros, sugere-se a realização de pesquisas longitudinais que avaliem a sustentabilidade da adesão à atividade física e aos hábitos saudáveis ao longo dos anos após a cirurgia bariátrica, considerando diferentes perfis sociodemográficos e tipos de intervenção multiprofissional, investigando estratégias inovadoras de motivação e suporte psicológico, bem como o impacto de programas individualizados de exercício físico na qualidade de vida e no controle do reganho de peso.

Referências

AGUIAR, A. B. **Barreiras e facilitadores à prática de atividade física em pacientes pós-cirurgia bariátrica**: uma revisão da literatura. 2021. Monografia (Especialização em Fisioterapia Esportiva) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2021.

BELLICHA, A.; VAN BAAK, M. A.; BATTISTA, F.; BEAULIEU, K.; BLUNDELL, J. E.; BUSETTO, L.; OPPERT, J. M. Effect of exercise training before and after bariatricsurgery: A systematic review and meta-analysis. **Obesity Reviews**, v. 22, p. e13296, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1111/obr.13296. Acesso em: 05 de mar. 2025.

BRUM, F de M.; MARTINS, R. P.; MENEZES, S. L. S de; ORSINI, M.; SALETE, M.; SANTOS, F. S dos; JOPPERT, D.; MORENO, A. M. Adesão ao exercício físico após cirurgia bariátrica, fatores determinantes e impactos na composição corporal e qualidade de vida: uma revisão sistemática. **Fisioterapia Brasil,** v. 26, n. 4, p. 2360-2370, 2025.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

CALHEIROS, A. Kde M.; SILVA, L. R. R. **Barreiras na adesão à prática de atividade física em pacientes pós-operados da cirurgia bariátrica**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2020. Disponível em: https://www.repositorio.ufal.br/handle/123456789/8624. Acesso em: 21 out. 2025.

CFN – Conselho Federal de Nutrição. **Dados do Atlas Mundial da Obesidade 2025 revelam o crescimento global da obesidade e os desafios para a saúde pública até 2030**. Disponível em: https://www.cfn.org.br/index.php/noticias/24988/. Acesso em: 02 de mar. 2025.

COEN, P. M.; CARNERO, E. A.; GOODPASTER, B. H. Exercise and BariatricSurgery: An Effective Therapeutic **Strategy. Exercise and Sport Sciences Reviews**46(4):p 262-270, October 2018. DOI: 10.1249/JES.0000000000000168. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6147093/pdf/jes-46-262.pdf. Acesso em: 02 de mar. 2025.

EL ANSARI, W.; STOCK, C.; JOHNSON, S. Dietary assessment and patient-perspective reasons for poor adherence to diet and exercise in postbariatric patients. **International Journal of Health Sciences**, v. 14, n. 4, p. 1-10, 2020. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7659172/. Acesso em: 29 out. 2025.

FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C. Barreiras para a prática de atividade física em adultos brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 45, n. 1, p. 1-7, 2011.

GORINI, S.; BERTOLDI, L.; PIOLLI, S.; VILLA, M.; CAMPANI, A. Enhancing nutritional health and patient satisfaction five years after metabolic bariatric surgery: clinical insights. **Nutrients**, v. 17, n. 2, p. 324, 2025. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11846221/. Acesso em: 29 out. 2025.

KAMAL, F. A.; ALI, S. A.; HASSAN, M. I.; KHAN, M. Z.; ALI, S. **Nutritional deficiencies before and after bariatric surgery:** a review. Nutrition and Health, 2024. Disponível em: https://pdfs.semanticscholar.org/f350/0caa40c808600d5908c9e5a7abc279578557.pdf. Acesso em: 29 out. 2025.

LOPES, H. A. C.; TRALHO, J. G. **Efeitos do exercício físico após cirurgia bariátrica**. 2020. Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina) – Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2020.

MIRANDA-PEÑARROYA, G.; VALLEJO-GRACIA, M.; RUIZ-LEÓN, A. M.; SAENGER-RUIZ, F.; SORIO-FUENTES, R.; IZQUIERDO-PULIDO, M.; FARRAN-CODINA, A. Development and validation of a short questionnaire on dietary and physical activity habits for patients submitted to bariatric endoscopic therapies. **Obesity Surgery**, Cham, v. 32, n. 7, p. 2949-2959, 2021. DOI: https://doi.org/10.1007/s11695-021-05754-7.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/10/2025 - **Accepted:** 16/11/2025
Vol: 20.02
DOI: 10.61164/fqa3w147
Pages: 1-20

MOIZE, de V.; SALVADORI, M.; PICOLI, M.; CALLEGARI, C.; LUCCHESE, N.; CAMPANINI, M. Nutritional challenges and treatment after bariatric surgery. **Annual Review of Nutrition**, v. 44, p. 1-27, 2024. Disponível em: https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-nutr-061121-101547. Acesso em: 29 out. 2025.

MOTA FILHO, C. R.; CASTELLO BRANCO, P da C. Discussão sistemática da literatura sobre as atividades do treinamento físico para pessoas submetidas a cirurgia bariátrica. **RevistaFT**, v. 28, ed. 139, 2024. Disponível em: https://revistaft.com.br/discussao-sistematica-da-literatura-sobre-as-atividades-do-treinamento-fisico-para-pessoas-submetidas-a-cirurgia-bariatrica/. Acesso em: 21 out. 2025.

O'DONOGHUE, O.; ZULUAGA, L. A.; COLLINS, A. M.; *et a*l. Global prevalence ofoverweight and obesity in adults: a systematic review and meta-analysis ofprevalence studies. **The Lancet Global Health**, v. 9, n. 12, p. e1699-e1710, 2021.

RODRIGUES, F. L.; SANTOS, P. J.; OLIVEIRA, R. C. Exercício físico e bariátrica: estratégias para prevenir o reganho de peso pós-cirúrgico. **Revista Brasileira de Cirurgia Bariátrica**, v. 4, n. 1, p. 67-75, 2020.

SETIA, M. S. **Methodology series module 3:** Cross-sectional studies. Indian journal of dermatology, v. 61, n. 3, p. 261-264, 2016.

SILVA, M. J.; PEREIRA, L. C. A importância do exercício físico na reabilitação pós-cirurgia bariátrica. **Journal of Obesity Surgery**, v. 19, n. 6, p. 94-101, 2020.