

DETERMINANTES A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E PERFIL DOS FREQUENTADORES DAS ACADEMIAS DO MUNICÍPIO DE TORRES (RS)

Cibele Tommasi da Rosa da Silva¹

Marinei Lopes Pedralli²

Valter Ari Dohnert Júnior³

Resumo

Este estudo teve por objetivo definir o perfil e identificar os fatores determinantes a prática de exercícios físicos de frequentadores das principais academias do município de Torres, RS. A amostra foi composta por 168 indivíduos, dentre eles 88 homens (52,4%) e 80 mulheres (47,6%) com média de idade de $30,68 \pm 12,60$ anos. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário proposto por Fontana (2005) com perguntas fechadas. A análise de dados foi realizada de forma quantitativa através de uma estatística descritiva (frequências simples e percentual), média e desvio padrão. Identificou-se que entre a maioria do frequentadores, a média de idade mais prevalente foi de 21 a 30 anos, tanto para os 38 indivíduos do gênero masculino (43,2%), como para os 26 indivíduos do gênero feminino (32,5%). Dentre os sujeitos, 102 deles relataram ser solteiro (60%), seguido de casados com 59 indivíduos (34,7%). Os profissionais assalariados, com 64 indivíduos (37,6%) são a maioria da amostra. O nível de escolaridade apontado por 60 sujeitos foi o ensino superior completo (35,3%), seguido de 40 sujeitos que ainda estão cursando o ensino superior (23,5%). Constatou-se que 74 deles preferem o turno da noite (43,5%), com frequência semanal de três a quatro vezes por semana (56,5%) e praticam mais de uma modalidade oferecida pelas academias, 86 indivíduos (50,6%). Os motivos em relação ao que a prática da atividade física nas academias proporciona foram a melhora na forma física, o bem estar, mais disposição e redução de gordura e o praticam porque preserva a saúde (27,1%) e melhora a estética corporal (17,1%). Conclui-se que o perfil dos indivíduos está diretamente relacionado aos motivos para a prática de atividade física, revelando que a preocupação com a saúde vem em primeiro lugar, mas que a estética ainda possui forte influencia na opção pela prática da atividade física nas academias.

Palavras-chave: adesão, academia, atividade física.

¹ Graduanda em Educação Física ULBRA/Torres.

² Prof.Ms. Educação Física Ulbra/Torres.

³ Prof.Esp. Educação Física Ulbra/Torres.

Introdução

Nas últimas décadas, tem-se observado um crescimento constante pelo interesse na prática regular de atividade física. Correlacionado a este crescimento, está o aumento no número de frequentadores das academias espalhadas por todo Brasil. Diante desta demanda, cresce a abertura de novas academias, assim como a diversidade de aparelhos e técnicas oferecidas a seus praticantes. De acordo com Mamona (2011), um levantamento realizado

pelo Data Popular, revela que o Brasil perde apenas para os Estados Unidos, se tornando o 2º lugar no número de academias de ginástica no mundo e o 1º da América Latina.

A grande procura por estes centros, bem como a estimulação para que seus frequentadores atinjam uma continuidade e permanência, trazem reais motivos para uma discussão acerca da motivação à prática regular de atividade física nas academias (CAPOZZOLI, 2010).

Nesta vida moderna urgente, o tempo para a prática de atividade física está cada vez menor. Segundo Fontana (2005)

“O estresse das grandes cidades, estilos de vida sedentários, o cigarro, a má alimentação, entre tantos outros, são elementos significativos que impulsionam para que as pessoas busquem na atividade física a possibilidade de minimizar esses efeitos negativos do bem viver.”

Para a população urbana, as academias se tornaram opções seguras, confortáveis, com horários flexíveis e que dispõem de inúmeras opções de modalidades. Esses são alguns dos fatores responsáveis pela expansão deste mercado. “No Brasil, as academias de ginástica superam o ensino particular como o bem de serviço mais procurado do país” (MARTINS & VALE, 2011).

A multiplicação de academias de ginástica se faz presente em todo o mundo, bem como a rotatividade de seus alunos, fazendo com que pesquisadores desta área busquem estratégias, no sentido de aumentar os níveis de aderência de seus frequentadores. Diante deste pressuposto o presente estudo se faz necessário a fim de investigar o perfil, e identificar os principais motivos de frequência a um programa de atividade física nas principais academias do município de Torres (RS).

Método

Foi realizado um estudo descritivo-exploratório, com 168 indivíduos, frequentadores de seis das principais academias município de Torres (RS), sem restrições quanto ao tempo de prática de exercícios físicos e a modalidade praticada pela população objeto da pesquisa.

Instrumento e coleta de dados

Para determinar o perfil dos frequentadores das academias, bem como para verificar os fatores motivacionais que os levam a praticar exercícios físicos

e manter-se no programa, foi utilizado um questionário adaptado com perguntas fechadas proposto por Fontana (2005).

A primeira parte do questionário, busca definir o perfil do praticante (gênero, idade, estado civil, profissão, grau de instrução, turno e frequência semanal que frequenta a academia e modalidade que pratica), e a segunda parte procura identificar os fatores motivacionais que fazem os mesmos aderirem a um programa de exercícios físicos. Nesta segunda etapa o avaliado deveria classificar em uma escala de um a quatro de acordo com o grau de importância. E uma última questão em que o avaliado deveria escolher, entre as opções de um a dez, o principal motivo que o levou a prática de atividade física.

As academias onde o estudo desenvolveu-se foram instruídas dos procedimentos da pesquisa, bem com o objetivo da mesma e, mediante carta de apresentação redigida pela investigadora e sua orientadora (devidamente assinadas), foram de comum acordo com a aplicação do questionário. Com a devida autorização, disponibilizou-se uma urna devidamente identificada e lacrada em cada uma das seis academias que participaram do estudo, onde os questionários preenchidos pelos sujeitos foram depositados. A identidade dos mesmos e das academias foram preservadas, não sendo relevantes no desenvolvimento desta investigação.

Os dados foram analisados de forma quantitativa através da estatística descritiva (frequências simples e percentual), média e desvio padrão utilizando os recursos do SPSS® versão 14.5.

RESULTADOS

Com relação ao gênero dos participantes, 88 sujeitos (52,4%) são do gênero masculino, enquanto 80 sujeitos (47,6%) são do gênero feminino, com idade entre 14 e 86 anos ($30,68 \pm 12,60$). A faixa etária mais prevalente no estudo foi de 21 a 30 anos, tanto para 38 homens (43,2%), como para 80 mulheres (32,5%). Podemos observar estes valores na tabela 1.

Tabela 1. Média, DP e frequência da faixa etária por gêneros

Faixa etária(anos)	Homens (n=88)				Mulheres (n=80)			
	n	x	DP	%	n	x	DP	%
≤ 20	21	18,10	1,22	23,90	16	18,00	1,97	20,00
21 - 30	38	25,30	2,77	43,20	26	25,60	3,16	32,50
31 - 40	17	34,41	3,18	19,30	18	34,50	3,40	22,50
41 ≥	12	52,90	14,20	16,30	20	50,70	7,90	25,00

O estado civil predominante foi solteiros com 102 sujeitos (60%), seguidos de 59 casados (34,7%). No que diz respeito à profissão a maioria dos 64 sujeitos é profissional assalariado (37,6%), seguidos dos 56 profissionais liberais (32,9), também foram citadas as profissões de estudante, dona de casa e aposentado(a). A escolaridade mais observada dos 60 sujeitos foi o nível Superior Completo (37,6%), seguidos dos 40 indivíduos com nível Superior Incompleto (23,5%). Podemos citar também o Ensino Médio completo com 35 sujeitos (20,6%).

Os 74 participantes da pesquisa preferem o turno da noite (43,5%) com frequência semanal de três a quatro vezes na semana (56,5%). Sugerindo que a maioria dos indivíduos é profissional assalariado, podemos dizer que esta opção de frequência condiz com o tempo disponível para a prática da atividade física. Dentre estes sujeitos a maioria (50,6%), opta por praticar mais de uma modalidade, dentre elas foram citados o spinning, a ginástica aeróbica, o treinamento personalizado, caminhada ou corrida, outros, alongamento/relaxamento, ginástica localizada, natação/hidroginástica e a musculação (43,5%).

Quanto aos fatores motivadores, os fatores de maior importância em relação aos benefícios foram a melhora na forma física (82,9%), seguido do bem estar (64,7%), mais disposição (64,7%), menor risco a doenças (64,1) e a

redução de gordura (60,6%). Todos estes benefícios foram citados por mais da metade dos participantes como mais importante (Tabela 2).

Tabela 1. Fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos dos frequentadores das academias do município de Torres (RS).

Exercícios físicos proporcionam	%1	%2	%3	%4
1. Calma	25,90	24,70	32,40	16,50
2. Autoconfiança	13,50	22,90	33,50	28,80
3. Resistência ao cansaço	7,60	8,20	42,90	39,40
4. Redução da ansiedade	15,30	21,20	40,00	21,80
5. Menor risco a doenças	1,20	10,00	23,50	64,10
6. Redução da depressão	27,60	14,70	23,50	32,40
7. Alegria	8,20	14,70	37,10	37,60
8. Alívio de tensões	5,90	17,10	39,40	35,30
9. Melhora a forma física	0,60	2,90	11,80	82,90
10. Bem estar	1,20	4,10	27,60	64,70
11. Melhora a aparência	1,20	7,10	30,00	58,80
12. Melhora a estética corporal	1,80	6,50	31,80	56,50
13. Redução na gordura	4,70	7,10	25,90	60,60
14. Sociabilização	18,20	21,20	32,40	23,50
15. Mais disposição	3,50	4,70	25,30	64,70
16. Outros	13,50	12,90	6,50	12,40

Legenda: 1= menos importante 2= relativamente importante 3= importante 4= mais importante

Ainda com relação aos fatores motivacionais, a maioria dos frequentadores relata que pratica atividade física por diversos motivos (95,3%). Dentre estes motivos esta a influência de amigos, a empatia pelo professor, o gosto adquirido na etapa escolar, a influência pelo hábito familiar, a preservação da saúde, o alívio do estresse, as informações adquiridas pelos meios de comunicação, a indicação médica, a melhora da estética corporal e para conhecer pessoas. Dentre estes motivos os mais citados foram a preservação da saúde e a melhora da estética corporal.

Na questão em que os indivíduos tiveram que optar pelo principal motivo que os levou a praticar atividade física da qual as opções eram saúde, controle do estresse, sociabilidade, competitividade, prazer, controle de peso, estética, indicação médica, indicação de um amigo ou companheiro, outros e mais de uma opção, a maioria selecionou mais de uma opção (36,5%), seguida da

opção saúde (27,1%) e estética (17,1%), como podemos observar na Figura 1.

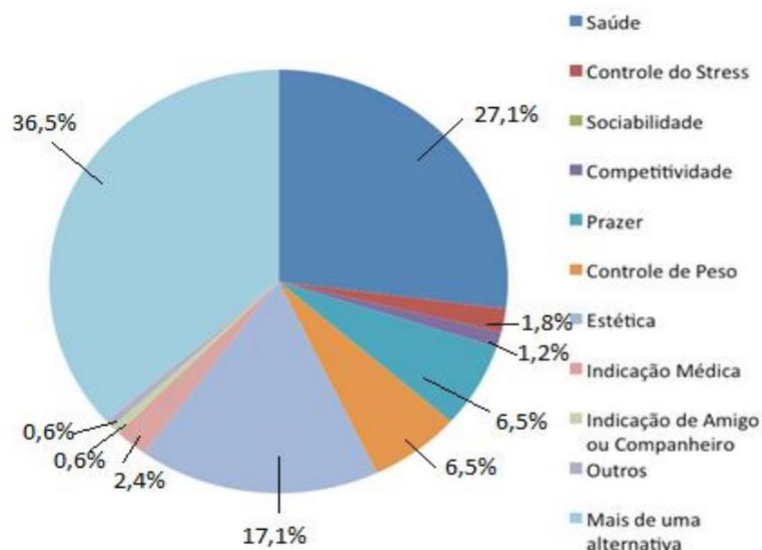


Figura 1. Principal motivo para a prática de Exercício Físico dos indivíduos que frequentam as academias do município de Torres, RS

DISCUSSÕES

Este estudo buscou identificar os motivos para a prática de exercício físico em academias de ginástica. Para isso, houve a coleta de dados através de um questionário com perguntas fechadas que possibilitou a análise do perfil dos frequentadores das academias, a fim de responder a questão central da pesquisa.

No estudo de Peres (2007) foi observado que a maioria dos sujeitos cursa o ensino superior (41%), seguido de graduados (32%). Esta predominância também foi observada nos estudos de Fermino et. al. (2010), em que a maioria eram indivíduos com ensino superior incompleto (45,6%) e com ensino superior completo (28,9). Neste mesmo estudo de Fermino et. al. (2010), foi observado que a faixa etária predominante dos participantes do

estudo foi de 21 a 30 anos, tanto para os homens (54,3%) como as mulheres (59,1). O mesmo foi observado no presente estudo, mostrando que, o nível de escolaridade e a faixa etária podem estar associados ao grau de informação que o indivíduo possui em relação a prática da atividade física. Para Silva et. al. (2010), “Sabe-se que populações com maior poder aquisitivo e nível de escolaridade tendem a desenvolver um comportamento mais saudável do que as populações mais carentes nestes aspectos.”

Com relação ao gênero dos indivíduos Silva et. al. (2008), constatou em seu estudo, escores maiores do gênero feminino (57%). Na pesquisa de Klain (2010) também foi observado que a maioria dos sujeitos eram mulheres (72%). Estes dados encontrados se contrapõem com a presente pesquisa, mas nos revela que, o ambiente, antes frequentado pela maioria masculina, na atualidade se encontra com níveis de igualdade, ou até de superioridade feminina.

Na pesquisa de Fontana (2005) realizada em Porto Alegre, o turno de maior frequência foi manhã (40%), seguido do turno da noite (28%). Estes dados são opostos ao presente estudo onde o predomínio foi o turno da noite seguido do turno da manhã. Essa diferença no turno de frequência pode estar associada a questões culturais, bem como ao horário de trabalho dos frequentadores, o que pode influenciar na opção pelo turno de frequência. Outro fator que pode estar associado ao turno de prática na academia é o estado civil. No mesmo estudo de Fontana (2005), a maioria dos sujeitos declarou ser casados (46%), seguido de solteiros (33%), o que também difere desta pesquisa. Podemos afirmar que o turno de frequência tem ligação ao estado civil dos sujeitos, os solteiros preferem o turno da noite, enquanto os casados o turno da manhã.

A modalidade de atividade física, dentre as opções propostas pelas academias mais citada no estudo de Tahara et. al. (2003) é a musculação (40%), seguida de caminhada (30%). O mesmo resultado foi encontrado neste estudo, o qual observou que os sujeitos optaram por mais de uma alternativa.

Cabe ressaltar, que entre uma destas alternativas, a musculação foi referida. Para Furtado (2007), a sala de musculação permite o desenvolvimento das atividades com maior autonomia em relação ao professor, o fato de cada aparelho poder ser adaptado para cada aluno, permite que este aluno circule mais livremente, realize o seu treino sem tanta interferência do professor.

A frequência semanal na academia, relatada por seus frequentadores foi de três ou mais vezes semanais. Esta frequência semanal nas academias, foram encontradas nos estudos de Tahara et. al., 2003; Fontana, 2005; Silva et. al., 2008 e Sombrio, 2011. Estes dados nos revelam que a maioria dos praticantes de musculação segue as recomendações do Colégio Americano de Medicina Esportiva (2009), o qual afirma que, para um programa de exercícios físicos resistidos ser eficiente, a frequência semanal necessária para níveis intermediários seria de três a cinco vezes semanais. O nível intermediário se caracteriza, de acordo com Kraemer & Ratamess (2004), por níveis de treinamento superiores a seis meses.

As teorias da motivação são utilizadas para explicar as razões que fazem os indivíduos praticarem ou não, aderirem ou não, a um programa de atividade física (LIZ, 2011). Quando indagados sobre os principais sintomas benéficos que a prática de atividade física nas academias proporciona, a melhora da aparência (85,63%), seguido do bem estar (69,46%) são considerados mais importantes pelos sujeitos da pesquisa de Fontana (2005). Estes mesmos dados são similares a este estudo, a melhora da aparência e o bem estar, foram mais importantes para os sujeitos. A melhora da forma física, da aparência, se situa como fator primordial na adesão a prática de atividade física nas academias, os benefícios psicossociais se tornam fatores secundários.

No que se refere ao principal motivo que os levou a prática de atividade física nas academias, os estudos encontrados são similares ao presente estudo, a saúde e a estética são os principais motivos. Taraha et. al. (2003) encontrou em seu estudo que os indivíduos procuram as academias, em sua

maioria, pela estética (26,67), o que também foi predominante na pesquisa de Araujo et. al. (2007). Nos estudos de Sombrio (2011), a maioria opta por frequentar a academia por saúde e qualidade de vida (40%), o mesmo motivo pode ser observado nos estudos de Liz (2011), revelando que o objetivo dos frequentadores das academias modificou ao longo dos anos. Segundo Liz (2011) “parte da população reconhece e aprecia os benefícios proporcionados pela prática de atividade física nas academias, tanto para a saúde como para a melhoria da estética corporal.”

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No estudo atual e nos estudos encontrados observa-se que nem todos obtiveram a maioria de indivíduos do gênero masculino. Entre os participantes da pesquisa nas academias, a faixa etária mais predominante, tanto para homens quanto para mulheres, está entre 21 e 30 anos. Isso nos mostra que o perfil em relação ao gênero dos praticantes modificou ao longo dos anos, hoje, homens e mulheres procuram as academias para a prática de atividade física.

Constatou-se que a maioria tem nível superior completo ou incompleto, são profissionais assalariados e preferem frequentar o turno da noite de três a quatro vezes semanais, praticando mais de uma modalidade como a musculação, a caminhada ou corrida, outros, alongamento/relaxamento, o spinning, a ginástica localizada, a ginástica aeróbica, a natação/hidroginástica e o treinamento personalizado.

Os motivos citados em relação ao que a prática da atividade física proporciona foram a forma física, o bem estar, mais disposição, menor risco a doenças e redução de gordura e o praticam porque preserva a saúde e melhora a estética corporal, este resultado vai de encontro ao perfil dos frequentadores. Todos estes itens foram citados como mais importantes para

os frequentadores, sendo fatores fundamentais para que eles se mantenham motivados e permaneçam no programa oferecido pela academia.

Diante dos resultados observados, espera-se que este estudo possa contribuir tanto para alunos quanto para professores a fim de proporcionar maior integração e entendimento em relação aos aspectos que são de maior importância aos frequentadores das academias e possibilitar assim uma maior aderência nos programas oferecidos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Progression models resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc.*, 2009; 687-708.

ARAÚJO, A. S.; PIMENTA, F. H. R.; BARAÚNA, M. A.; NOVO JUNIOR, J. M.; SILVA, A. L. S.; PINTO, M. V. M.; RAMOS, D. E. F.; COTTA, D. O.; ANDRADE, G. D.; DE PAULA, A. H. *Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico*. *Lecturas Educación Física e Deportes, Revista Digital*, Buenos Aires, 2007.

CAPOZZOLI, Carla Josefa. *Motivação á pratica regular de atividade física: um estudo com praticantes em academias de Porto Alegre*. Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação da escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de mestre em Ciências do Movimento. Porto Alegre, 2010.

FERMINO, Rogério César; PEZZINI, Mariana Ramos; REIS, Rodrigo Siqueira. *Motivos para a pratica de Atividade Física e Imagem Corporal em frequentadores de academia*. *Revista Brasileira Med. Esporte*, vol. 16, nº1 – jan. 2010.

FONTANA, Andriara Barbedo. *Factores motivadores y desmotivadores de La Porto Alegre (Brasil)*. Dissertação de Mestrado na Universidade de Córdoba, España, 2005.

FURTADO, Roberto Pereira. *Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica*. *Revista Pensar a Pratica*, 12/1: 1-11, jan. 2009.

KLAIN, Ingi Petitemberte. *Determinantes de aderência, manutenção e desistência de um programa de treinamento personalizado*. Dissertação de Mestrado atividades de academia e prescrição do exercício da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2010.

KRAEMER WJ & RATAMESS NA. Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Med Sci Sports*. 2004; 36: 674-688.

LIZ, Carla Maria de. *Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias*. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2011.

MAMONA, Karla Santana. *Brasil é o segundo no número de academias de ginástica no mundo*. Pesquisa realizada pelo Data Popular, 2011. Disponível em: <http://www.infomoney.com.br/negocios/noticia/2138727/brasil-segundo-numero-academias-ginastica-mundo>. Acesso em: 2 de outubro de 2012.

MARTINS, Marcello Bulhões; VALE, Paula Rossana Seixas. *Educação cultural pela etnoginástica: Nova práxis para a ginástica de academia*.

PERES, Julio Henrique Sakamoto. *Fatores que influenciam na adesão e aderência a um programa de exercícios físicos supervisionados*. Monografia apresentada ao Departamento de Educação Física da Faculdade de Ciências da UNESP, Bauru, 2007.

SILVA, Ethel Bastos da; KRUG, Marília de Rosso; GIORDANI, Mateus Caíno. *Nível de atividade física e qualidade de vida dos usuários assistidos pela Estratégia de Saúde da Família do Município de Cruz Alta/RS*. Revista Digital, ano 14, nº141, fev. 2010.

SILVA, Marcelo Cozzensa da; ROMBALDI, Airton José; AZEVEDO, Mário Renato; HALLAL, Pedro Curi. *Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados*. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, vol. 13, nº1, 2008.

SOMBRIO, Douglas Amboni. *Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de personal trainer no município de Criciúma – SC*. Trabalho de conclusão de curso da UNESC, Criciúma, 2011.

TAHARA, Alexander Klein; SCWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. *Aderência e Manutenção da prática de exercícios em academias*. Revista Brasileira da Ciência e movimento, Taguatinga, v.11, n.4, p.7-12, out. 2003.