

**FATORES QUE LEVAM INDIVÍDUOS A PROCURAREM POR UMA
ACADEMIA PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACORDO COM
A FAIXA ETÁRIA**

**FACTORS THAT LEAD INDIVIDUALS TO LOOK FOR AN ACADEMY FOR
THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY ACCORDING TO THE AGE
GROUP**

Cristiano Aparecido Silva Rocha*
Márcia Margarida Silva Rocha**
Giuliano Roberto da Silva***

*Graduado em Educação Física Licenciatura e Bacharel pela Faculdade Presbiteriana Gammon – FAGAMMON, Minas Gerais, Brasil.

**Graduada em Educação Física Licenciatura e Bacharel pela Faculdade Presbiteriana Gammon – FAGAMMON, Minas Gerais, Brasil.

***Doutor em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca – UNIFRAN. Professor na (o) Faculdade Presbiteriana Gammon – FAGAMMON, Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS, Centro Mineiro de Ensino Superior - CEMES, Minas Gerais, Brasil.

Resumo

Atualmente percebe-se nos indivíduos um interesse maior pela prática de atividades físicas, o que constitui um comportamento fundamental para a melhoria da saúde em qualquer faixa etária, já que pessoas fisicamente ativas tendem a apresentar menos mortalidade e morbidade pelas doenças degenerativas. O objetivo do estudo foi identificar os principais fatores que levam as pessoas à prática de atividade física em academias. Participaram do estudo 120 indivíduos de ambos os gêneros (masculino n=53 e feminino n=67) com idade entre 18 a 62 anos. Os participantes responderam a um questionário a respeito de fatores que os levam a procurarem academias para prática de atividade física. Foram observados que os fatores mais relevantes para a procura das pessoas por academias na faixa etária entre 18 a 50 anos são: condicionamento físico, estética e emagrecimento; já no último grupo, observado entre 51 a 62 anos, os principais fatores foram: condicionamento físico, estética e exercício terapêutico. Todavia percebe-se que a prática de atividade física é fundamental para a saúde e para obter uma melhoria na qualidade de vida, assim como seu progresso para os resultados pretendidos. Neste sentido se evidencia a importância do educador físico conhecer os fatores que podem induzir a aderência do praticante, melhorando sua qualidade de vida, ainda que este não seja seu objetivo mais claro.

Palavras - chave: Atividade física; Academia; Saúde.

Abstract

Currently one sees in people greater interest in physical activity, which is a key behavior for better health at any age, as physically active people tend to have less mortality and morbidity by degenerative diseases. The aim of the study was to identify

the main factors that lead people to physical activity in gyms. The study included 120 individuals of both genders (male and female n = 53 n = 67) aged 18-62 years. Participants answered a questionnaire about factors that lead them to seek gyms for physical activity. We observed that the most relevant factors for the demand of people for academies aged between 18-50 years are: fitness, beauty and slimming; already in the latter group, observed from 51 to 62 years, the main factors were: physical fitness, aesthetic and therapeutic exercise. However it is clear that physical activity is essential for health and for an improvement in quality of life as well as their progress to the desired results. In this sense it shows the importance of physical education teacher know the factors that can induce the practitioner's grip, improving their quality of life, although this is not his most clear goal.

Wordkeys: Physical Activity; Fitness; Health.

Introdução

Sabe-se que atualmente o ser humano tende a ser pouco saudável, devido ao ritmo acelerado com que as pessoas convivem e ao estresse do dia-a-dia, ao estilo de vida sedentário, à alimentação incorreta e a não praticarem atividade física com regularidade. Sendo assim sua qualidade de vida fica cada vez mais comprometida (SANTOS *et al.*, 2013). Tahara *et al.* (2003), afirmam que a adesão de hábitos saudáveis pode, então, propiciar às pessoas melhor condição para enfrentar a vida cotidiana, muito agitada e repleta de estímulos estressantes.

Segundo Santos *et al.* (2013), apesar de todos esses fatores desfavoráveis, nota-se hoje que os indivíduos têm procurado cada vez mais as academias para a prática de atividade física, sendo que uma grande maioria procura devido à orientação médica, bem estar, melhoria na qualidade de vida, entre outros fatores.

As academias vêm abrangendo cada vez mais espaço no contexto social, sendo centros de atividades físicas onde se prestam serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob a supervisão direta de um profissional de educação física (MARCELINO, 2003).

Laurenzano e Loch (2012), afirmam que nas últimas décadas cresceram os indícios que mostram a relação entre a prática de atividade física e alguns importantes desfechos de saúde, diminuindo a morbidade e mortalidade por certas doenças, especialmente as crônicas.

Saba (2001), também relata que a atividade física é benéfica no aspecto biológico (melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida), além de Beppu, Barros e Junior (2011), completando que também é benéfica em nível psicológico, sendo causadora do surgimento do prazer que se é obtido na atividade realizada ao aperfeiçoamento dos níveis de autoestima, da autoimagem, diminuição dos níveis de estresse e tantos outros.

De acordo com Silva (2012), atualmente o estereótipo de beleza tem sido bastante evidenciado pelos veículos de mídia de uma forma geral e pela própria população, que cada vez mais procura por uma atividade física para estar bem consigo mesma, tornando-se uma das opções as áreas da musculação, ginástica, natação, fitness entre outros. Segundo Arsego (2012), com o passar dos anos, as academias tornaram-se algo latente na sociedade em geral, na qual as pessoas carecem de um meio para reduzir o estresse, a preocupação e a agitação do dia-a-dia e a mesma representa uma área de bem-estar e com poder de satisfação comprovada cientificamente e por seus praticantes.

Allendorf e Voser (2012), conclui que não se pode deixar de ressaltar que a mídia é uma grande colaboradora para essa crescente procura, pois televisões, revistas e vários outros meios de comunicação estão sempre disseminando a cultura de um corpo perfeito. Nunes *et al.* (2006) completa que também não se deve deixar de destacar que a população tem mostrado bastante interesse sobre os benefícios da prática de exercícios físicos regulares.

O ser humano sente a necessidade de manter seu corpo sob seu controle, e quando isso não acontece, ele desenvolve um grande medo de rejeição devido sua aparência não estar dentro de um padrão estético criado culturalmente, os frequentadores de academias tentam construir um corpo para que seja instrumento de promoção e ascensão social (DAHLEM, 2013).

Sendo assim, buscou-se investigar e identificar os principais fatores que levam as pessoas a buscarem por atividades físicas em academias.

Materiais e Métodos

Tipo de Estudo

O estudo foi realizado através de pesquisa de campo e descritiva, transversal e com levantamento de dados.

Área de Trabalho

O estudo foi desenvolvido em apenas uma etapa, sendo realizada uma pesquisa de campo na Academia Oliveira Tênis Clube OTC, na cidade de Oliveira em Minas Gerais, onde um questionário foi utilizado como instrumento de pesquisa.

Amostra

Participaram desta pesquisa 120 indivíduos praticantes de diversas atividades físicas oferecidas, com idade entre 18 e 62 anos. Dos 120 indivíduos que responderam ao questionário, 53 são do gênero masculino e 67 do gênero feminino.

Coleta de Dados

Para coletar os dados foi proposto o seguinte instrumento de pesquisa; questionário adaptado de Meneguzzi e Voser (2011), denominado “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”. Este instrumento é composto por questões fechadas que contemplam os seguintes aspectos: identificação (a partir dos gêneros e idade); modalidade praticada (Musculação, Jump, Pilates); fatores motivacionais (Condicionamento Físico; Estética; Lazer; convívio social; emagrecimento; exercício terapêutico e mais a possibilidade fator intitulado "Outros"). O critério de exclusão foi não querer participar do estudo.

Procedimentos

Foi realizado um contato prévio com os responsáveis pela academia para solicitar autorização por escrito para realização da pesquisa. Após a autorização, foi realizada a aplicação do questionário. A aplicação dos questionários foi feita no próprio local de prática de atividade física, nos quais os voluntários estavam vinculados, nos

períodos matutino, vespertino e noturno. A aplicação do questionário foi realizada por um dos pesquisadores, que abordou os indivíduos no início ou no final da atividade física. Foram apresentados aos indivíduos os objetivos e procedimentos metodológicos, evidenciando o caráter anônimo da mesma. Os indivíduos que aceitaram participar da pesquisa assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido e posteriormente responderam o questionário.

A análise descritiva dos resultados foi realizada por meio do programa Microsoft Excel, versão 2007 (*Microsoft*®).

Resultados

Os resultados da presente pesquisa indicaram que os fatores mais relevantes para a procura das pessoas por academias na faixa etária entre 18 a 30 anos são: estética e condicionamento físico, ambos com 30,99% da preferência dos entrevistados, seguido por emagrecimento (14,09%), lazer com (9,85%) e convívio social e terapêutico com 7,04% (Figura 1). Dados parecidos foram encontrados na faixa etária de 31 a 40 anos, onde os fatores mais relevantes foram: condicionamento físico (34,79%), estética (30,99%), emagrecimento (14,09%), convívio social com 7,26%, terapêutico com 5,79% e lazer com 4,35% (Figura 2).

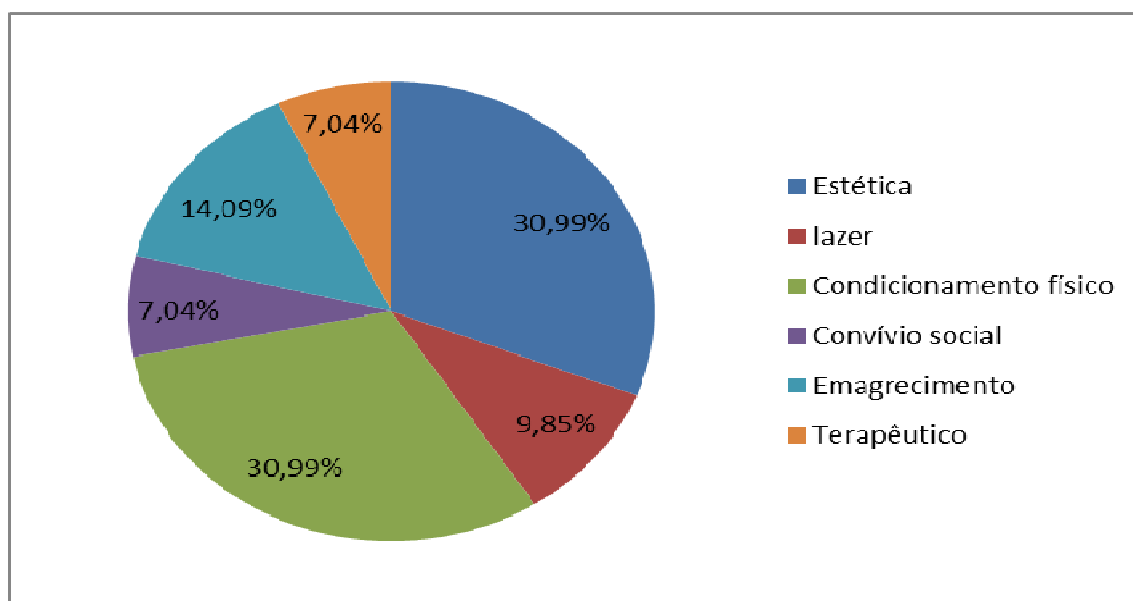


Figura 1 - Praticantes de atividade física com faixa etária de 18 a 30 anos.

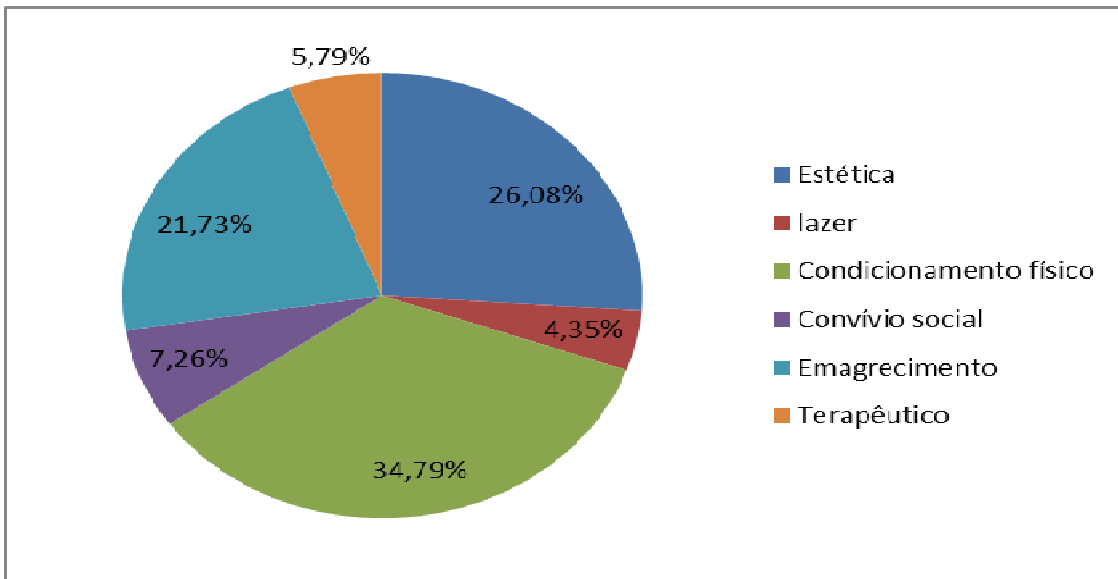


Figura 2 - Praticantes de atividade física com faixa etária de 31 a 40 anos.

Já na faixa etária de 41 a 50 anos (Figura 3), observou-se que os fatores predominantes foram: emagrecimento e estética com 23,81% e condicionamento físico com 22,23%, seguidos por terapêutico (12,69%), lazer (9,52%), e convívio social 7,94%.

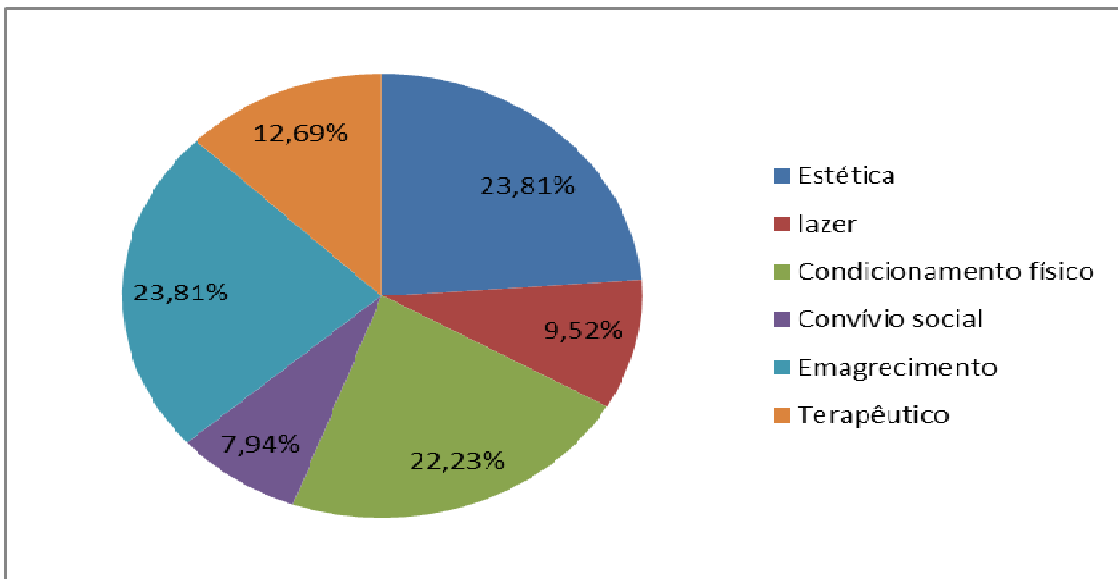


Figura 3 - Praticantes de atividade física com faixa etária de 41 a 50 anos.

Na última faixa etária de 51 a 62 observa-se: condicionamento físico (29,41%) e estética (17,66%), porém houve o aumento do fator terapêutico com 17,64% como uma das prioridades da faixa etária. Lazer (14,70%), convívio social (11,76%) e emagrecimento com (8,83%) (Figura 4).

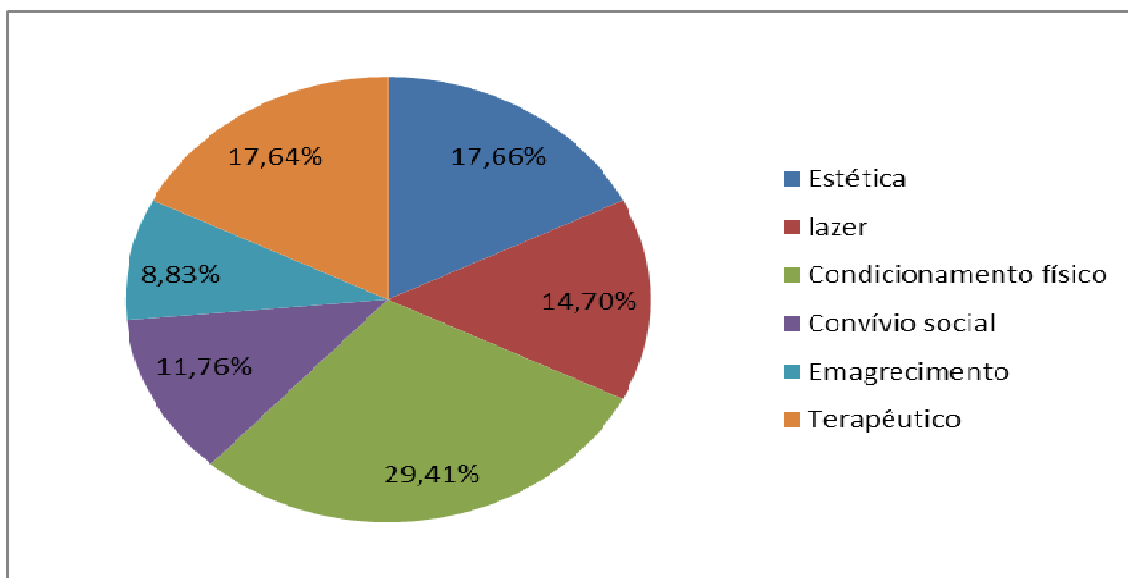


Figura 4 - Praticantes de atividade física com faixa etária de 51 a 62 anos.

Discussão

O presente artigo corrobora com os achados de vários autores na literatura, por exemplo: Flores *et al.* (2011), citam condicionamento físico e estética (ambos com 32%), como sendo os principais fatores que levam à procura da prática da atividade física. Tahara *et al.* (2003), mostram que os motivos que levaram os sujeitos a aderir à prática de exercícios físicos em academias incidem sobre as questões estéticas (26,67%), bem como na expectativa da melhoria do condicionamento físico (23,33%).

Araújo *et al.* (2007), relatam que os fatores mais relevantes para a procura das pessoas por academias são: estética com 50,60%, seguido de condicionamento físico geral com 31,30%.

A esse respeito, Okuma (1994), comenta que os principais fatores são emagrecimento e a obtenção de um bom condicionamento físico. Saba (2001), completa que além destes a estética corporal é um dos principais motivos para os indivíduos procurarem uma academia de ginástica, ficando claro o interesse e a preocupação pela aceitação social em um grupo. Klein e Silva (2003), afirmam que os indivíduos diferencialmente ao procurarem por uma academia têm objetivos diferentes da estética corporal.

Rocha e Pereira (1998), analisando estas mesmas questões obtiveram resultados como fator motivacional predominante o condicionamento físico, acompanhado em segundo lugar de questões estéticas.

Segundo Freitas *et al.* (2007), as frequências mais significativas apresentadas foram as relacionadas com condicionamento físico 72,50%, terapêutico 57,50%, estética (50,8%).

Conclusão

Este estudo concluiu que todas as faixas etárias estudadas procuram a prática de atividade física em academia por objetivos semelhantes. Contudo, o condicionamento

físico, estética e emagrecimento são os mais procurados na faixa etária de 18 a 50 anos; já na faixa etária de 51 a 62 anos o emagrecimento já não aparece como prioridade para esse grupo, sendo suas prioridades; condicionamento físico, estética e terapêutico.

Referências

Allendorf, D. B., y Voser, R. C. (2012). Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 a 25 anos à academia. *Revista Digital Buenos Aires EFDeportes*, 17(170), 1-1.

Araújo, A. S., Pimenta, F. H. R., Baraúna, M. A., Junior, J. M. N., Silva, A. L. S., Pinto, M. V. M., Ramos, D. E. F., Cotta, D. O., Andrade, G. D., y Paula, A. H. (2007). Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. *Revista Digital Buenos Aires EFDeportes*, 12(115), 1-1.

Arsego, N. R. (2012). *Motivação à prática regular de atividade física na academia de ginástica: Uma revisão de literatura*. (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. Rio Grande do Sul.

Beppu, S. R. G., Barros, A. C. S., y Junior, J. M. (2011). Motivos que levam as pessoas a frequentarem a academia de musculação em busca do corpo belo. *In: VII Encontro Internacional de Produção Científica Cesumar*. CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá – Paraná.

Dahlem, V. R. (2013). *Motivos que levam à aderência e à desistência da prática regular de exercício físico em academia*. (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul– UNIJUÍ. Ijuí, Rio Grande do Sul.

Flores, M. F., Sangoi, J. B., Brandão, G. F., y Jaeger, A. A. Análise do perfil dos praticantes de academias de Santa Maria, RS. (2011). *Revista Digital Buenos Aires EFDeportes*, 16(159), 1-1.

Freitas, C. M. S. M., Santiago, M. S., Viana, A. T., Leão, A. C., y Freyre, C. (2007). Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 9(1), 92-100.

Klein, A., y Silva, T. K. (2003). *A prática de exercício na promoção de um estilo de vida ativa*. (2. ed.) São Paulo: Editora Manole.

Laurenzano, M. J., y Loch, M. R. (2012). Motivos referidos para o abandono de programas de exercício físico ofertados por academias privadas de Presidente Prudente, São Paulo. *Arquivo de Ciências do Esporte*, 1(1), 7-13.

Marcelino, N. C. (2003). Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 11(2), 49-54.

Nunes, R., Junior, R. S., Camargo, N. C., y Lopes, L. G. (2006). Academias de ginástica: motivos da procura e a idade de praticantes em academias de campinas – SP. *Revista Brasileira Educação Física*, 20(1), 387-93.

Okuma, S. S. (1994). Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: *Semana da Educação Física*. n.2. Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo. São Paulo, p.30-6.

Rocha, L. P., y Pereira, M. V. L. (1998). Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Revista Nutricampinas*, 11(2), 112-119.

Saba, F. (2001). *Aderência: a prática do exercício físico em academias*. (2. ed.) São Paulo: Manole.

Santos, E. A., Silvar, C.; Guimarães, S. R., y Mirallia, K. (2013). Fatores que levam as pessoas a procurarem a academia para a prática de exercício físico. *Revista Digital Buenos Aires EFDeportes*, 18(180), 1-1.

Silva, I. B. B. (2012). *A satisfação com a imagem corporal de indivíduos praticantes de musculação em uma academia na cidade de Lauro Muller-SC*. (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. Criciúma, Santa Catarina.

Tahara, A. K., Schwartz, G. M., y Silva, K. A. (2003). Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Ciência e Movimento*, 11(4), 7-12.