

Pró-Reitoria de Graduação
Curso de Educação Física
Trabalho de Conclusão de Curso

Motivos da aderência à prática de atividades físicas nas academias

Autor: Matheus Gomes Gutierrez

Orientadora: Nilza Maria do Vale Pires Martinovic

Motivos da aderência à prática de atividades físicas nas academias

Matheus Gomes Gutierrez

Nilza Maria do Vale Pires Martinovic

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi analisar quais são os motivos que as pessoas buscam às academias para à prática de exercícios físicos. Fizeram parte da amostra deste estudo 100 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 20 a 50 anos, praticantes de musculação e ginástica na academia Runway, localizada no sudoeste de Brasília, Distrito Federal. Foi utilizado um questionário de Chagas & Salmuski (1992) como instrumento de medida onde possui vinte motivos, no qual os voluntários deste estudo classificaram de zero a três, o grau de importância de cada fator, sendo zero sem nenhuma importância e três muito importantes. Os resultados foram representados por meio dos valores em percentuais observou-se que os três primeiros fatores motivacionais estão muito próximos como: 1º Saúde Física com 77%; 2º Bem estar Psicológico indicado por 74% ; 3º Estética Corporal por 73%. Dessa forma, nos levar a crer que estes indivíduos deste estudo possuem valores fundamentais relacionados à saúde do ser humano e buscam de forma consciente à prática de atividades físicas como um caminho para obtenção destes resultados.

Palavras Chave: Aderência; musculação, adultos.

INTRODUÇÃO

A movimentação faz parte da constituição do homem, ela é trivial para as realizações de suas atividades. A atividade física regular tem sido recomendada pelos médicos, pela sua vasta rede de benefícios a saúde. Conforme Cousins (1997) a atividade física regular é recomendada para a prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares entre outras doenças crônicas, como diabetes, osteoporose, depressão8o9.

Segundo Mello (2005), alguns estudos realizados nos Estados Unidos apontam que a prática de exercício físico metódico está relacionada a poucos ou ausência de sintomas associados à depressão e ansiedade. Esses estudos ressaltam que até os indivíduos já diagnosticados como depressivos, conseguem, com a atividade física, uma redução eficaz dos sintomas relacionados à depressão.

Tahara (2003), em sua pesquisa buscou analisar os principais fatores da aderência e manutenção de programa de exercícios físicos regulares realizados em academias. Seu público alvo envolveu cinquenta frequentadores de academia de ambos os sexos com idade variando até os vinte e quatro anos na cidade de Rio Claro, São Paulo. Como resultado a sua investigação Tahara concluiu que o principal motivo com mais de vinte e seis por cento dos entrevistados consideram a estética corporal como o fator mais relevante para aderir a prática de exercício. O autor evidenciou sua conclusão se baseando ainda no fato de que quarenta por cento dos entrevistados escolheram a musculação como a atividade preferida na academia seguida por exercícios aeróbicos com trinta por cento dos votos. É importante notar neste estudo que apesar das diversas opções de atividades oferecidas nas academias, a maior procura volta-se para a atividade de modelagem do corpo por meio do trabalho de musculação, que propicia o aumento da massa muscular e perda de gordura corpórea resultando em uma definição muscular segundo a necessidade e desejo de cada indivíduo.

Em um dos seus estudos, Mello (2005) menciona que o aumento da disposição dos principais neurotransmissores, dopamina e endorfina, relacionados com as vias neurais do prazer, está envolvido com o reforço positivo do exercício físico.

De acordo com Saba (2001), pode-se dividir a atividade física em dois grandes grupos, o primeiro refere-se à melhora de aptidão física, ganhos estéticos e bem-estar. O segundo grupo direciona a atividade física como forma de realização das atividades ordinárias. Com o decorrer do tempo, mudaram-se os meios para se conseguir realizar as atividades corriqueiras.

Saba (2001) menciona o conceito *wellness*, fator importante que deve estar presente na prática do exercício físico, que se refere ao bem estar, sentir-se bem e com boa saúde, o que facilitará na manutenção da atividade física em longo prazo.

Em um estudo de Marcelino (2003) ao verificar a existência de academias como opção de lazer, realizou observações de aulas e entrevistas com professores e alunos de academias de Campinas/SP. Os resultados mostraram que as academias podem ser consideradas lugares específicos de lazer, quer do ponto de vista da sua organização e funcionamento, quer na representação dos seus freqüentadores. Configuram-se assim, não só como locais da prática dos interesses físico-esportivos, mas também de outros conteúdos, como os sociais. Porém a prática pedagógica apresenta-se confusa em termos de filosofia de trabalho ou de metodologia de ensino-aprendizagem, com pouco espaço para o exercício da criticidade e criatividade.

A literatura referente à adesão à prática de exercício, faz uso do termo “ambiente” como forma de se referir a influência externa à pessoa. Estudos apontam que fatores diversos de influência do ambiente irão propiciar ou não a adesão. Tais fatores podem incluir a influência de amigos, da família, dos profissionais de saúde, clima, disponibilidade de tempo, acesso as organizações e recurso financeiros (FERREIRA, 2005).

Ferreira (2005), menciona estudos em que outro motivo para a adesão está relacionado à oferta das organizações especializadas, chamando atenção para à prática de atividade física, que além de ser um estímulo visual, ainda reduz barreiras psicológicas e físicas, diminuindo o tempo de deslocamento devido a proximidade da instalação.

Será que as pessoas sempre procuram as academias pelos mesmos motivos apresentados na literatura?

É neste contexto em que este estudo será baseado, nos motivos para a aderência da atividade física, como espaço de vivência de lazer além dos benefícios a saúde. Portanto, o objetivo deste estudo é analisar quais são os motivos que as pessoas buscam às academias para à prática de exercícios físicos.

MATERIAS E MÉTODOS

A amostra deste estudo foi composta por 100 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 20 a 50 anos, praticantes de musculação e ginástica na academia Runway, localizada no sudoeste de Brasília, Distrito Federal.

Com o objetivo de investigar questões motivacionais à adesão do exercício físico, foi utilizado um questionário de aspecto quantitativo, onde possui vinte motivos, no qual os voluntários deste estudo classificaram de zero a três, o grau de importância de cada fator, sendo zero sem nenhuma importância e três muito importantes Chagas & Salmuski (1992) (anexo I).

No questionário constam 20 itens onde foram analisados por quatro categorias tais como: itens Estética Corporal (2,3,6,18) tendo a somatória total de 12 pontos, itens Bem Estar Psicológico (5,10,11,13,20) tendo a somatória total de 15 pontos, itens Fatores Sociais (12,20,16) tendo a somatória total de 9 pontos, itens Saúde Física (1,4,7,8,9,14,15,17,19,20) tendo somatória total de 30 pontos.

A coleta de dados foi feita antes e após as atividades. Para tanto, foi enviado à academia um termo de autorização para a aplicação do questionário.

Após a realização da coleta de dados os resultados foram calculados por meio do somatório das respostas fornecidas pelos indivíduos desse estudo e analisados estatisticamente através do percentual em cada item do questionário.

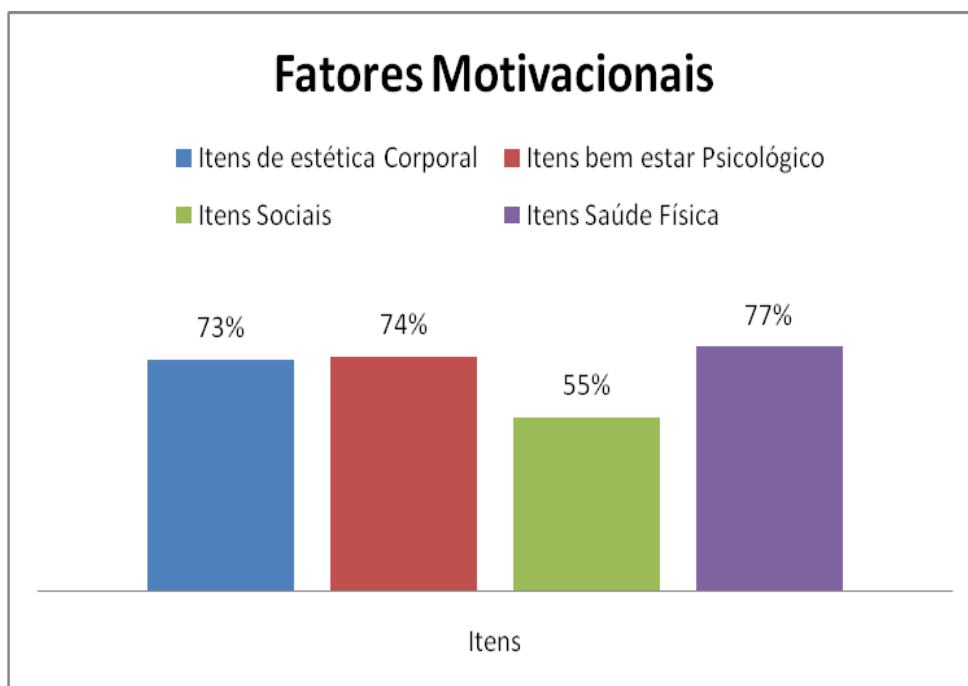
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Estes motivos são focados nos seguintes itens do questionário:
1º Saúde física diz respeito a .manter a boa forma, aumentar o bem estar corporal, melhorar ou manter o estado de saúde, aumentar a disposição geral, melhorar a condição física, conhecer melhor o próprio corpo, por indicação medica, prevenir doenças, combater o sedentarismo e por último melhorar a

qualidade de vida. 2º Bem Estar Psicológico são: aumentar o bem estar psicológico, desenvolver mais auto confiança, reduzir o stresse do trabalho, melhor a qualidade de vida, por prazer a atividade física. Já no 3º Estética Corporal constam: aumentar a massa corporal, melhorar a aparência física, emagrecer, melhorar a estética.

De acordo com a figura abaixo, este estudo procura demonstrar que as pessoas envolvidas nessa coleta de dados estão propensas primeiramente a fatores motivacionais relacionadas aos itens de saúde, seguido do bem estar psicológico e em terceiro pela Estética Corporal, evidenciando que atualmente a procura da adesão da atividade física não se faz primordialmente por mudanças na estética corporal.

Figura 01 - Distribuição segundo as categorias de motivos de adesão por fator motivacional.



Reforçando que por meio dos valores representados em percentuais nos dados do presente estudo, observou-se que os três primeiros fatores motivacionais estão muito próximos como: 1º Saúde Física com 77%; 2º Bem estar Psicológico indicado por 74%; 3º Estética Corporal por 73%. Dessa forma, nos leva a crer que estes indivíduos deste estudo possuem valores

fundamentais relacionados à saúde do ser humano e buscam de forma consciente à prática de atividades físicas como um caminho para obtenção destes resultados.

O alto índice apresentada no item saúde física demonstra o conhecimento dos freqüentadores questionados sobre a importância deste item como motivo para a prática. De acordo com Karsaklian (2000) o comportamento padrão revelado pelo grupo comprova que grande parte dos freqüentadores da academia estão preocupados com a saúde.

Embora o item que diz respeito ao Fator relacionado às Questões Sociais não ter sido como o principal motivo destes indivíduos, sabe-se muito bem dos resultados positivos que são adquiridos por meio da participação de indivíduos em atividades com envolvimento de pessoas em um mesmo ambiente. O ser humano precisa do convívio com outras pessoas em sua vida, este convívio poderá ser benéfico também para a própria saúde física e mental.

Através desta classificação pode-se compreender os fatores motivacionais que levam à aderência a atividade física nos freqüentadores da academia Runway, pois segundo Saba (2001) a motivação é um comportamento direcionado a um objetivo que é impulsionado por um motivo.

Pela coleta de dados constituída por cem indivíduos através da classificação de prioridades pela adesão a atividade física torna-se claro os fatores motivacionais que serão discutidos a seguir.

De acordo com Nunomura (1998), a atividade física é um complexo processo comportamental, em que a aderência ao exercício relaciona-se à crença aos benefícios que a atividade física proporciona a saúde. Segundo Kimiecik (1991), o motivo mais provável pela adesão está relacionado a sensação de bem-estar e ao prazer, assim como a percepção individual de ter chances de sucesso no ambiente em que freqüenta para a realização do exercício.

Este resultado reafirma o que Celente (2003) conclui em seu estudo realizado no Ceará, que identificou a adesão a prática de atividade física em academia voltada a questão de saúde e qualidade de vida.

A diversidade encontrada nos resultados confirma a teoria de Maslow sobre a motivação, que afirma a ação do indivíduo de acordo com suas necessidades (DAVIDOFF, 2004).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do objetivo inicial deste estudo que foi analisar quais são os motivos pelos quais as pessoas buscam às academias para à prática de exercícios físicos, os resultados mostraram que estes indivíduos acreditam que por meio da prática em atividades físicas regulares pode ser um caminho para benefícios relacionados à saúde física e mental. Não ficou evidenciado que o motivo principal seria pela busca de mudanças na estética corporal, culto ao corpo, como já constou em diversas pesquisas realizadas anteriormente no Brasil.

Acredita-se que por meio destas informações obtidas na coleta de dados poderá contribuir à própria Academia, local escolhido do estudo, como forma de sugestão ao trabalho da mesma. Ou seja, a academia deverá se preocupar com os interesses dos seus clientes/usuários/alunos para atendê-los da melhor forma possível na obtenção de fato dos resultados, mantendo-os assíduos na prática dos exercícios físicos, melhorando os hábitos da população.

Sugere-se que mais estudos sejam feitos utilizando esta mesma temática estendendo para todo o Distrito Federal.

REFERÊNCIAS

Celente, R. L. **Fatores motivacionais que levam as pessoas a aderirem a prática de atividades físicas na academia Body Fitness.** 2003. Monografia (curso de Educação Física), ULBRA, Canoas-RS.

Cousins, O. S. **Envelhecimento, exercício e saúde: Superado a barreira da idade.** Brunner, 1997.

Davidoff, L. **Introdução a Psicologia**, 3. ed. São Paulo: Pearson Malron Books, 2004.

Ferreira, S.M., Programas e campanhas de atividade física. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Vol. 10, p. 207-219 Junho, 2005

Karsaklian, E. , **Comportamento do consumidor** São Paulo: Atlas, 2000.

Kimiecik, J.C Guia de um profissional para exercer a motivação. **Revista de Educação Física, recreação e dança.** Vol 62, Nº 7 p. 38-48, 1991.

Marcelino, N.C., Academias de ginástica como opção de lazer. R. **Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília Vol. 11 Nº. 2. p. 49-54 Junho, 2003

Mello, T.M., O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** Vol. 11, Nº 3. p. 203-207. Maio/Junho, 2005.

Nunomura, M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira Atividade Física & Saúde.** Vol 3, Nº 3 p. 45-58. 1998

Saba, K. F. **Aderência: à pratica do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias.** R. bras. Ci e Mov. 2003; 11(4): 7-12.

Anexo 1

Este questionário faz parte do trabalho de conclusão de Curso do Acadêmico Matheus Gomes Gutierrez do curso de Educação Física da Universidade Católica de Brasília e tem por objetivo avaliar os motivos para a prática de atividade física em academias. Gostaria de contar com sua colaboração respondendo com sinceridade as perguntas abaixo. Nenhum dado individual será divulgado.

As respostas são classificadas pelos indivíduos por meio de uma escala de importância:

0 (zero) para nenhuma importância;

1 (um) para pouca importância;

2 (dois) para importante e

3 (três) para muito importante.

	Motivos	Nenhuma importância	Pouca importância	Importante	Muito importante
1.	Manter a boa forma	0	1	2	3
2.	Aumentar a massa muscular	0	1	2	3
3.	Melhorar a aparência física	0	1	2	3
4.	Aumentar o bem estar corporal	0	1	2	3
5.	Aumentar o bem estar psicológico	0	1	2	3
6.	Emagrecer	0	1	2	3
7.	Melhorar ou manter o estado de saúde	0	1	2	3
8.	Aumentar a disposição geral	0	1	2	3
9.	Melhorar a condição física	0	1	2	3
10.	Desenvolver mais auto confiança	0	1	2	3
11.	Reduzir o estresse do trabalho	0	1	2	3
12.	Aumentar o contato social	0	1	2	3
13.	Por prazer pela atividade física	0	1	2	3
14.	Conhecer melhor o próprio corpo	0	1	2	3
15.	Por indicação médica	0	1	2	3
16.	Por incentivo de amigos/família	0	1	2	3
17.	Prevenir doenças	0	1	2	3
18.	Melhorar a estética	0	1	2	3
19.	Combater o sedentarismo	0	1	2	3
20.	Melhorar qualidade de vida	0	1	2	3