

## MOTIVOS DE ADESÃO A ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Érica Fialho Milagres<sup>1</sup>, Adriana Alvim do Valle<sup>1</sup>, Emerson Pereira Carvalhais<sup>1</sup>, Daniela Coelho Zazá<sup>1</sup>.

### RESUMO

Este estudo teve como objetivo verificar os principais motivos de adesão à atividade física em academias de ginástica localizadas na região metropolitana de Belo Horizonte. Participaram dessa pesquisa 100 indivíduos praticantes de diversas atividades oferecidas em academias da cidade de Belo Horizonte/MG com idade média de 32,1 ( $\pm 11,2$ ) anos. Para coletar os dados utilizou-se o questionário "Motivos para a prática de atividade física em academias de ginástica". Os três motivos mais importantes para os indivíduos estarem praticando atividade física em academias foram: melhorar ou manter o estado de saúde, manter a boa forma e aumentar o bem-estar corporal.

**Palavras chave:** Adesão, atividade física, academias de ginástica.

### ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the main reasons to engage in physical activities in fitness centers of the city of Belo Horizonte. 100 individuals (32,1 $\pm$ 11,2 years), members of fitness centers in Belo Horizonte, were asked to fill out the questionnaire "Reasons to engage in physical activities in fitness centers". The improvement/maintenance of health, the maintenance of a good fitness level, and the promotion of physical well-being were the most frequent answers for the engagement in physical activities in gyms of Belo Horizonte.

**Key words:** Physical activities engagement, fitness centers

### INTRODUÇÃO

Alguns hábitos de vida tendem a ser pouco saudáveis diante do ritmo acelerado que as pessoas vivem na sociedade moderna (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). A necessidade de hábitos saudáveis de vida tem sido divulgada na sociedade como forma de combater os danos causados à saúde e promover melhorias na qualidade de vida. Esta concepção pode ser observada na procura aumentada pelas praças de esporte, lugares públicos destinados à prática do exercício físico, clubes esportivos e academias de ginástica (SAMULSKI; NOCE, 2000).

De acordo com Saba (2001), a academia de ginástica é uma opção para as pessoas que aderem ao exercício físico com o intuito de obter um aumento no bem estar geral. As academias caracterizam-se por ser um lugar com fins lucrativos, que oferece um espaço adequado para a prática da atividade física e operam com professores de Educação Física que avaliam e orientam os alunos (SABA, 1998). As academias de ginástica, nos dias de hoje, oferecem diversificadas possibilidades para a prática de atividade física (AMOEDO, 2004). Em um contexto amplo, o papel destes centros especializados é elevar a qualidade de vida de seus frequentadores. Para atingir este objetivo, um aspecto fundamental é a aderência das pessoas por períodos prolongados, ou seja, a realização regular de atividade física. Para que se consiga orientar e direcionar de forma mais efetiva o aluno para uma determinada modalidade de atividade física, assim como, auxiliá-lo na escolha desta modalidade, respeitando seus interesses individuais é necessário considerar os fatores que motivam os indivíduos a praticarem atividade física regularmente (COSTA et al., 2003). Neste sentido, conseguir um aumento na aderência às atividades oferecidas nas academias pode estar relacionado com um maior detalhamento dos vários motivos e fatores que levam uma pessoa a tomada de decisão pela prática de uma atividade física (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Samulski e Noce (2000) desenvolveram um estudo com objetivo de verificar os fatores que motivam a prática regular de atividade física. Os resultados do estudo mostraram que os dois motivos mais importantes para as pessoas estarem praticando atividade física foram respectivamente "prazer pela atividade física que está praticando" e "melhorar o estado de saúde". O item "aumentar o status social" foi considerado como o fator de menor influência na escolha de uma determinada atividade física.

Em outro estudo realizado por Costa et al. (2003) o “prazer pela atividade física que está praticando” e “melhorar o estado de saúde” foram indicados também pelas pessoas avaliadas como os dois principais motivos para realizarem alguma atividade física e o item “aumentar o status social” como o fator de menor influência na escolha desta atividade física.

A análise dos motivos para a aderência e a manutenção aos programas de exercícios físicos regulares envolvendo pessoas que frequentam academias foi realizado por Tahara; Schwartz e Silva (2003). Esses autores verificaram 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 de melhoria da qualidade de vida (23,33%). A aptidão e preferência também foram determinantes que levaram as pessoas a praticarem tais atividades, atingindo um percentual de 13,33% entre os entrevistados. Resultados semelhantes foram observados por Madeira et al. (2006) e Araújo et al. (2007). Os dois motivos iniciais determinantes à prática de atividade física em academias de ginástica foram respectivamente, questões estéticas (19,95%) e necessidade de melhora da saúde (18,12%) e questões estéticas (50,6%) e condicionamento físico geral (31,3%).

Comparando os resultados dos estudos anteriormente mencionados é possível verificar que o principal motivo de adesão para a prática de atividade física se modificou. Enquanto, nos estudos de Samulski e Noce (2000) e Costa et al. (2003) o principal motivo de adesão foi “prazer pela atividade física que está praticando”, Tahara; Schwartz e Silva (2003), Madeira et al. (2006) e Araújo et al. (2007) verificaram que o principal motivo de adesão estava relacionado com questões estéticas.

Essa diferença verificada nos motivos de adesão à prática de atividade física pode estar relacionada aos padrões estéticos na atualidade. A mídia parece contribuir nesse sentido, uma vez que, são várias as fontes que mostram corpos perfeitos e esculpturais, influenciando o perfil estético vigente (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). Além disso, a integração social em um grupo, ou, ainda, a necessidade de ser aceito em um grupo pode induzir a busca por um determinado perfil estético.

O presente estudo pretende verificar se esta tendência da busca por padrões estéticos permanece ou não como o principal motivo de adesão à prática de atividade física em academias de ginástica. Sendo assim, esta pesquisa tem como objetivo verificar os principais motivos de adesão à atividade física em academias de ginástica localizadas na região metropolitana de Belo Horizonte.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Amostra**

Participaram desta pesquisa 100 indivíduos praticantes de diversas atividades oferecidas em academias da cidade de Belo Horizonte/MG com idade média de 32,1 ( $\pm 11,2$ ) anos. Dos 100 indivíduos que responderam ao questionário 48 são do gênero masculino e 52 do gênero feminino.

### **Instrumento**

Para coletar os dados utilizou-se o questionário “Motivos para a prática de atividade física em academias de ginástica” desenvolvido por Chagas e Samulski (1992). Este questionário é composto por 3 partes distintas. A primeira está relacionada com os dados demográficos e questões relacionadas à prática de atividade física. A segunda parte diz respeito aos motivos para a escolha da academia e a terceira sobre a importância dos motivos para a prática regular de atividade física. As respostas da terceira parte foram classificadas pelos indivíduos através de uma escala de importância: 0 (zero) para nenhuma importância, 1 (um) para pouco importante, 2 (dois) para importante e 3 (três) para muito importante.

### **Procedimentos**

A aplicação do questionário baseou-se no procedimento realizado no estudo de Samulski e Noce (2000). Inicialmente foi feito um contato prévio com os responsáveis pelas academias para solicitar autorização por escrito para realização da pesquisa. Após a autorização foram feitas visitas para aplicação dos questionários. A aplicação dos questionários foi feita no próprio local de prática de atividade física, nos quais os voluntários estavam vinculados. A aplicação do questionário foi feita por um dos pesquisadores, que abordava os indivíduos no início ou no final da atividade física. Foram apresentados aos indivíduos os objetivos e procedimentos metodológicos, enfatizando o caráter anônimo

da mesma. Os indivíduos que concordaram em participar do estudo assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido e posteriormente, dispunham de tempo suficiente para registrar as respostas.

### Análise Estatística

Foram realizadas análises descritivas com média, desvio padrão, distribuição de frequência e percentual. Além disso, na terceira parte do questionário referente aos motivos para a prática regular de atividade física foi utilizado o teste Wilcoxon Signed Ranks Test para comparação das médias dos motivos mais importantes e sem importância. Adotou-se um nível de significância de  $\alpha < 0,05$ . A análise foi feita por meio do pacote estatístico SPSS 11.0.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média de idade dos indivíduos deste estudo ( $32,1 \pm 11,2$  anos,  $N=100$ ) foi superior à média de idade dos voluntários do estudo de Samulski e Noce (2000) ( $27,62 \pm 9,8$  anos), superior à média de idade dos voluntários do estudo de Costa et al. (2003) ( $26,82 \pm 10,13$  anos) e superior à idade máxima dos voluntários do estudo de Tahara; Schwartz e Silva (2003) (idade máxima de 24 anos). Nos estudos de Madeira et al. (2006) e Araújo et al. (2007) a média de idade não foi mencionada, mas os voluntários tinham entre 18 e 70 anos e entre 18 e 36 anos respectivamente.

54 indivíduos que participaram do presente estudo possuem nível de escolaridade superior completo (30 homens e 24 mulheres) e 10 possuem nível de escolaridade superior incompleto (4 homens e 6 mulheres). De acordo com Gomes et al. (2001) e Salles-Costa et al. (2003) quanto maior o nível de escolaridade, maior a prática de atividade física em ambos os gêneros. Tahara; Schwartz e Silva (2003) mencionaram que o nível de escolaridade do grupo pertencente ao seu estudo era diversificado.

Os participantes do presente estudo frequentam as academias em média a  $0,9 (\pm 1,2)$  anos. Este tempo de prática foi inferior aos estudos citados anteriormente que fizeram referência ao tempo de prática. No estudo de Samulski e Noce (2000) o grupo avaliado apresentou um tempo de prática de atividade física equivalente a  $82,99 (\pm 101,92)$  meses. No estudo de Tahara; Schwartz e Silva (2003) a maioria da população alvo do estudo (26,67%), pratica exercícios físicos em academia a, pelo menos, quatro anos. Em relação à frequência semanal, no presente estudo a maioria dos participantes (44%) frequenta a academia cinco vezes por semana, seguido de três vezes na semana (23%). De acordo com Godoy (2002) já está bem difundido os benefícios da prática regular de atividade física para a saúde. Isso pode contribuir não só para a adesão a uma atividade física, mas também para uma frequência de prática aumentada. Dos estudos citados anteriormente, o único que fez referência à frequência semanal foi o de Tahara; Schwartz e Silva (2003), onde 33,33% da amostra frequentam a academia quatro vezes por semana e 26,67% frequentam cinco vezes por semana.

Um importante aspecto que deve ser considerado na discussão dos resultados deste estudo diz respeito ao tipo de atividade física praticada preferencialmente pelos indivíduos da amostra. É possível esperar que a especificidade de cada atividade física possa se relacionar com os objetivos esperados, influenciando assim os motivos para se estar praticando uma determinada atividade física. No presente estudo, as três atividades mais praticadas foram musculação, *spinning* e ginástica localizada, sendo que 94% dos indivíduos praticavam musculação, 22% *spinning* e 20% ginástica localizada. Somente no estudo de Tahara; Schwartz e Silva (2003) informações semelhantes foram fornecidas, sendo que a atividade mais praticada foi também a musculação (40%), seguida de atividades relacionadas com o treinamento aeróbio (corrida, caminhada, etc; 30%) e da ginástica localizada com apenas 16,7%. Esses resultados coincidem com os verificados no presente estudo, visto que o *spinning* é uma atividade física considerada predominantemente aeróbia. Tahara; Schwartz e Silva (2003) acreditam que a prática da musculação pode estar associada aos padrões estéticos vigentes na atualidade, visto que com a musculação consegue-se um aumento da massa muscular e redução da gordura corporal. Embora, as atividades físicas praticadas sejam similares, o valor percentual de adesão a cada atividade física pelos indivíduos é diferente. Este aspecto pode ser um fator importante para explicar a diferença entre o resultado da presente pesquisa e dos demais estudos (MADEIRA et al., 2006; ARAÚJO et al., 2007) no que diz respeito ao principal motivo para a adesão à prática de atividade física. Contudo, estudos futuros deverão ser realizados para investigar se este aspecto apresenta realmente uma importância significativa.

No presente estudo, 83 entrevistados escolheram a academia pela localização e 68 escolheram porque a academia oferece flexibilidade nos horários. Esses resultados podem estar relacionados à maneira das pessoas viverem nos dias de hoje. Atualmente, as pessoas são impostas a longas jornadas de trabalho, restando pouco tempo livre para lazer e para a prática de atividade física. Sendo assim, se a academia estiver próxima de casa ou do local de trabalho e ainda oferecer flexibilidade nos horários, facilita a adesão de seus frequentadores.

Na TAB. 1 foram colocados em ordem decrescente (através da média dos níveis de importância) os motivos para os alunos estarem praticando atividade física neste momento em academias de ginástica. É possível verificar que os três motivos mais importantes foram: melhorar ou manter o estado de saúde (m8), manter a boa forma (m1) e aumentar o bem-estar corporal (m5). Não foi verificada diferença estatisticamente significativa entre estes motivos ( $p > 0,05$ ). Além disso, foram analisados os motivos considerados menos importantes. Verificou-se que os motivos menos importantes para os alunos estarem praticando atividade física neste momento em academias de ginástica, foram: aumentar o status social (m3), por incentivo de amigos/família (m20) e por indicações médicas (m19). Verificou-se entre esses motivos diferença significativa entre os motivos (m19) e (m3) ( $p < 0,05$ ).

**Tabela 1.** Nível de importância dos motivos.

	MOTIVO	MÉDIA	DP
m8	MELHORAR OU MANTER O ESTADO DE SAÚDE	<b>2,81</b>	0,443
m1	MANTER A BOA FORMA	<b>2,80</b>	0,402
m5	AUMENTAR O BEM-ESTAR CORPORAL	<b>2,80</b>	0,402
m25	MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA	2,76	0,452
m6	AUMENTAR O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO	2,62	0,632
m9	AUMENTAR A DISPOSIÇÃO GERAL	2,61	0,634
m12	MELHORAR A CONDIÇÃO FÍSICA	2,61	0,680
m23	COMBATER O SEDENTARISMO	2,44	0,743
m11	MELHORAR A POSTURA	2,43	0,807
m4	MELHORAR A APARÊNCIA FÍSICA	2,37	0,720
m14	REDUZIR O ESTRESSE DO TRABALHO	2,32	0,790
m17	LIBERAR A TENSÃO DO DIA-DIA	2,29	0,795
m22	MELHORAR A ESTÉTICA	2,27	0,750
m21	PREVINIR DOENÇAS	2,16	0,861
m2	AUMENTAR A MASSA MUSCULAR	2,09	0,780
m16	POR PRAZER PELA ATIVIDADE FÍSICA	2,03	0,915
m10	CONHECER MELHOR O PRÓPRIO CORPO	2,02	0,910
m13	DESENVOLVER MAIS AUTO-CONFIANÇA	1,94	1,003
m18	FAZER NOVAS AMIZADES	1,77	0,851
m7	EMAGRECER	1,67	1,181
m24	SAIR DA ROTINA	1,59	0,975
m15	AUMENTAR O CONTATO SOCIAL	1,49	0,937
m19	POR INDICAÇÕES MÉDICAS	<b>0,88</b>	1,066
m20	POR INCENTIVO DE AMIGOS/FAMÍLIA	<b>0,73</b>	0,897
m3	AUMENTAR O STATUS SOCIAL	<b>0,51</b>	0,785

Ao analisar o motivo mais importante para estar praticando neste momento atividade física, pode-se verificar que o resultado do presente estudo se difere das pesquisas citadas anteriormente. Neste estudo o motivo mais importante foi “melhorar ou manter o estado de saúde”. Este resultado é corroborado pelos achados verificados nos estudos de Samulski e Noce (2000) e Costa et al. (2003). Nessas duas pesquisas o motivo “melhorar ou manter o estado de saúde” foi o segundo mais importante apontado pelos avaliados. Já nos estudos de Tahara; Schwartz e Silva (2003), Madeira et al. (2006) e Araújo et al. (2007) o principal motivo de adesão estava relacionado com questões estéticas.

Comparando os resultados dos estudos anteriormente mencionados é possível verificar que o principal motivo de adesão para a prática de atividade física tem sofrido modificações. Algumas mudanças podem estar relacionadas aos padrões estéticos na atualidade. Isso mostra, como citado por Tahara; Schwartz e Silva (2003), o interesse e a preocupação pela aceitação social no grupo, ou, ainda, por fazer parte de um grupo já consagrado de culto ao corpo. A mídia, de certa forma, vem contribuindo para o aumento na procura pelas academias de ginástica, uma vez que divulga constantemente corpos considerados modelos de beleza. Embora a maioria dos estudos apresente a estética como principal fator para a adesão a uma atividade física, os motivos “melhorar ou manter o estado de saúde” e “melhoria da qualidade de vida” estão entre os mais citados pelos indivíduos para estarem praticando alguma atividade física. Isso mostra uma preocupação ou mesmo conscientização em relação à saúde, pois os benefícios de uma prática regular de atividade física já estão bem divulgados (GODOY, 2002; ACSM, 1998)

## CONCLUSÃO

Foi possível verificar que, apesar da maioria dos estudos encontrados na literatura terem encontrado como principal motivo para a prática de atividade física questões estéticas, no presente estudo o principal motivo estava associado à melhoria ou manutenção do estado de saúde. É fato que a questão estética é hoje uma preocupação de grande parte da população, devido aos padrões estéticos impostos, entretanto a população está cada vez mais consciente dos benefícios que a prática regular de atividade física pode proporcionar.

## REFERÊNCIAS

ACSM. Position Stand on The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, vol.30, n.6, p. 975-991, 1998.

AMOEDO, C. A. A importância do equilíbrio, da diversificação e planejamento de atividades físicas em academias em prol de uma melhor qualidade de vida. **Sitientibus**, Feira de Santana, n.30, p.61-76, jan./jun. 2004.

ARAUJO, A.S.; PIMENTA, F.H.R.; BARAÚNA, M.A.; NOVO JÚNIOR, 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. **Revista digital, Buenos Aires, Ano 12, n. 115**. dez 2007, disponível em: [www.efedeportes.com](http://www.efedeportes.com). Acesso em 26 de Agosto 2008.

CHAGAS, M.H.; SAMULSKI, D.M. Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica de Belo Horizonte. In: I SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFMG. **Anais**. Belo Horizonte, 1992.

COSTA, I.T.; SAMULSKI, D.M.; NOCE, F.; COSTA, V.T. A importância da atividade física para a manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas universidades brasileiras a praticarem exercícios. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol.8, n.1, p.52-61, 2003.

GODOY, R.F. Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. **Movimento**, vol.8, n.2, p.7-16, maio/agosto, 2002.

GOMES, V.B.; SIQUEIRA, K.S.; SICHIERI, R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro. **Caderno de Saúde Pública**, vol.17, n.4, p.969-976, jul-ago, 2001.

MADEIRA, M.; TEIXEIRA, R.; RUFFONI, R.; MOTTA, A. **Motivação e aderência nas atividades físicas e esportivas nas academias da cidade Cabo Frio/ R. J.** Laboratório de estudos do esporte / LABESPORTE – UCB/R.J., 2006 Disponível em [www.equileruffoni.com.br/artigos](http://www.equileruffoni.com.br/artigos). Acesso em 22/03/07.

SABA, F. **Aderência a prática do exercício físico em academias.** 1 ed. São Paulo: Manole LTDA, 2001, 120p.

SABA, F. A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica. **Revista Brasileira de atividade física e saúde**, vol. 3, n.2, p. 80-87, 1998.

SALLES-COSTA, R.; WERNECK, G.L.; LOPES, C.S.; FAERSTEIN, E. Associação entre fatores sócio-demográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. **Caderno de Saúde Pública**, vol.19, n.4, p.1095-1105, jul-ago, 2003.

SAMULSKI, D.M.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, vol. 5, n. 1, p. 5–21 2000.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G.M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, vol.11, n.4, p. 7-12, 2003.

---

<sup>1</sup> Centro Universitário de Belo Horizonte – Uni-BH