

FATORES QUE LEVAM PESSOAS A PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS

Ana Paula Scheffer¹
Rodrigo da Silva Bronzim¹
Fábio Formighieri¹
Everton Paulo Roman^{1,2}
everton@fag.edu.br

¹Faculdade Assis Gurgacz/Cascavel/Paraná/Brasil

^{1,2}Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) Campinas, SP, Brazil.

INTRODUÇÃO

Apesar da maior parcela da sociedade ainda ser sedentária, a procura pela prática de exercícios físicos em academias vêm crescendo. Sabe-se que a prevenção de várias doenças está diretamente relacionada com a prática de exercícios físicos regularmente, e por consequência, ocorrem os efeitos positivos sobre os aspectos psicológicos que surgem do prazer obtido na atividade realizada.

São evidentes os benefícios que a prática de atividade física promove para a melhoria da saúde e controle do peso corporal, pois auxilia na manutenção de massa corporal magra e na redução do tecido adiposo (REIS, 2009).

A qualidade de vida tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Está relacionada à autoestima, ao bem-estar pessoal e abrange aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o próprio estado de saúde, o estilo de vida, a satisfação com atividades diárias e o ambiente em que se vive (SILVA; VALENTE; BORRAGINE, 2012).

A mídia também pode ser considerada uma grande colaboradora para a crescente procura pelas academias, sendo através de revistas, televisão, jornais, entre outros meios, pois estes difundem imagens e linguagens, modificando o imaginário de muitas pessoas, pois nos proporcionam significações através de mitos, símbolos e fantasias dos padrões de beleza considerados ideais pela sociedade, ou seja, divulgando a cultura de um corpo perfeito, associando o sucesso com a felicidade (ARAÚJO et al., 2007).

Sabendo da importância deste assunto para a comunidade científica voltada ao treinamento e a grande área da saúde, o objetivo deste estudo foi verificar quais os principais fatores que motivam pessoas à prática de exercícios físicos nas academias da cidade de Cascavel - Pr.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo realizado de maneira transversal no ano de 2012 em 05 academias da cidade de Cascavel, oeste do estado do Paraná – região sul do Brasil. Pesquisa realizada com praticantes de exercícios físicos dos sexos masculino e feminino que frequentavam as academias regularmente. Para a sua realização foram considerados como elementos pertencentes da população, todas as pessoas na faixa etária de 18 a 50 anos de idade de ambos os sexos que estivessem devidamente matriculadas nas academias participantes da pesquisa. A amostra dos avaliados foi obtida de forma aleatória simples, totalizando 576 praticantes para a constituição do banco de dados, sendo 306 homens e 270 mulheres. O agrupamento das idades foi estabelecido pela idade relatada pelo avaliado no momento da avaliação.

Nesta pesquisa foram avaliadas questões referentes aos fatores que levavam as pessoas a prática de exercícios físicos nas academias, como as mesmas sentem-se com esta

atividade, com qual frequência semanal praticavam os exercícios físicos e quais os exercícios de sua preferência (exercícios resistidos ou aeróbicos).

Os dados foram armazenados no programa *SPSS for Windows* versão 15.0. Foi realizado o cálculo de percentual e construção de tabelas de frequência absoluta e relativa.

Todos os envolvidos na pesquisa foram informados quanto aos objetivos do estudo e esclarecidos sobre os métodos utilizados por meio de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, ficando garantido aos mesmos o direito de desistir do estudo a qualquer momento. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Assis Gurgacz – CEP/FAG sob o parecer número 211/2012.

RESULTADOS

Em relação aos resultados obtidos com os praticantes de exercício físico nas academias da cidade de Cascavel no ano de 2012, obteve-se algumas informações relevantes. A população era composta por todos os praticantes de exercícios físicos nas academias, sendo que a amostra resultou em 576 voluntários.

Quando questionados a respeito de como as pessoas sentiam-se com a prática de exercício físico, observou-se que 100% (306) dos homens sentiam-se bem com a realização dos mesmos, enquanto que 98,1% (265) das mulheres relataram a mesma opinião.

No que se refere aos fatores que influenciam as mulheres a frequentar as academias foi verificado que 38,9% (103) procuram as academias para melhorar a aparência física, 29,4% (78) das mulheres procuravam com a prática de exercícios físicos elevar o seu nível de qualidade de vida e 17,4% (46) buscavam melhorar a sua saúde.

Quanto aos fatores que influenciam os homens a frequentar as academias avaliadas nesta pesquisa, observou-se que 33,0% (101) procuram as academias para melhorar a aparência física. Constatou-se também que 27,5% (84) dos homens praticam exercícios físicos com o objetivo de melhorar o seu nível de qualidade de vida. Em relação as mulheres, 38,9% (103) buscavam melhorar a aparência física, enquanto 29,4% (78) queriam melhorar sua qualidade de vida. Informações mais detalhadas sobre esta questão podem ser analisadas na tabela a seguir.

Tabela 1: Valores de frequência absoluta e relativa da variável fatores que levam as pessoas a frequentarem as academias.

Fatores	Frequência			
	Masculino		Feminino	
	n	(%)	n	(%)
Nível de qualidade de vida	84	27,5	78	29,4
Melhorar a saúde	42	13,7	46	17,4
Melhorar a aparência física	101	33,0	103	38,9
Condicionamento físico	77	25,2	36	13,6
Outro	2	0,7	2	0,8
Total	306	100	265	100

DISCUSSÃO

Esta pesquisa teve o intuito de melhor conhecer os fatores que levam as pessoas a frequentarem as academias na cidade de Cascavel nos sexos masculino e feminino. Foram FIEP BULLETIN - Volume 84- Special Edition - ARTICLE I - 2014 (<http://www.fiepbulletin.net>)

avaliados os praticantes de exercícios físicos em 05 academias com uma amostra considerável de 576 praticantes na faixa etária de 18 a 50 anos de idade.

Em relação às informações, foi observado que 100% (306) dos homens e 8,1% (265) das mulheres se sentem bem com a prática de exercícios físicos, sendo que 5 delas reagiram negativamente a prática, apresentando as justificativas de que ficam muito cansadas, ou praticam os exercícios somente porque sabem que é necessário.

Conforme os resultados apresentados no parágrafo anterior, sabe-se que, ao praticar exercícios físicos, são liberadas endorfinas, sendo estas consideradas o hormônio do prazer, na qual estão relacionadas à maior tolerância à dor, ao controle do apetite, à redução da ansiedade, da raiva e da tensão (FERREIRA; BRESSAN; MARINS, 2009).

A literatura aponta que exercitar-se está intensamente ligado também ao aumento do bem-estar e da melhora do humor. Tais alterações auxiliam de forma positiva em quadros de ansiedade e depressão. A imagem corporal também é uma variável psicológica que pode ser trabalhada de forma positiva através de atividade física, auxiliando as atitudes de controle de peso (BOUCHARD, 2003).

Neste estudo constatou-se que tanto para o sexo masculino, com 33% (101), quanto para o feminino, 38,9% (103) que entre os principais fatores que influenciam as pessoas a praticarem exercícios físicos nas academias estão à vontade de melhorar a aparência física, seguido de melhorar o nível de qualidade de vida, sendo este o segundo fator mais lembrados pelos homens e pelas mulheres. Entre os gêneros ocorreu apenas uma divergência na última resposta, onde os homens optaram como terceiro maior fator de influência a iniciar a prática nas academias o desejo de melhorar o condicionamento físico enquanto que as mulheres a melhorar a saúde.

Quanto a isso, Goellner (2003) afirma que a mulher geralmente se preocupa exageradamente com o corpo, por isso se dedicam a prática esportiva, pois o cuidado com a aparência do corpo é identificado como impulsionador da modernização da mulher e de sua auto-afirmação na sociedade.

No entanto, as relações com a imagem do corpo são influenciadas por diferentes fatores socioculturais, afetando principalmente as mulheres, onde o conjunto de preocupações e insatisfações com a imagem corporal as induzem a exercitar-se e cuidar do corpo de maneira excessiva, tendo como objetivo principal melhorar ou manter sua aparência corporal (DANTAS, 2005).

Na maioria das vezes os exercícios têm sido utilizados como um meio para reduzir o peso corporal de indivíduos insatisfeitos com a própria imagem. Contudo, uma imagem corporal negativa pode diminuir a motivação pela prática de atividades físicas ou oferecer um estímulo ainda maior para aumentar os programas de exercícios (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

De acordo com Napoli (2008), a prática de atividade física é fundamental para a saúde do indivíduo. Certamente, cada vez mais se valoriza os benefícios obtidos com relação à saúde mental, pois o desejo e o interesse em praticar atividade física, é resultado de um conjunto de fatores pessoais que influenciam na manutenção ou não da satisfação pela atividade.

A atividade física é a maneira mais eficaz de se elevar o nível de qualidade de vida, sendo de extrema importância para o ser humano, pois este necessita exercitar-se para que possa se manter fisicamente e emocionalmente sadio (ARAUJO, 2007).

A literatura aponta que um estilo de vida mais ativo fisicamente com a prática de exercícios físicos, além de trazer mudanças positivas na vida das pessoas, proporciona uma sensação psicológica de bem-estar, função física, cognitiva, redução de níveis de ansiedade e de depressão e a melhora de aptidão física (SILVA; VALENTE; BORRAGINE, 2012).

Este trabalho permitiu verificar os motivos pelos quais as pessoas iniciam a prática de atividade nas academias. Contudo, sugere-se que novos estudos sejam realizados com outras populações em diferentes regiões do Brasil, para que se possa melhor identificar quais são os principais fatores que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos em academias.

Acredita-se, que a adoção de hábitos saudáveis, pode ocasionar aos indivíduos melhores condições de vida, pois a agitação e o estresse do cotidiano fazem parte do contexto da maioria das pessoas. Acredita-se ainda, que este estudo, possa contribuir para uma ampliação de ideias e sugestões dentro do universo das academias e na compreensão de mudanças que agradem a todos e motivem cada vez mais as pessoas a aderirem à prática de atividades físicas.

CONCLUSÃO

A partir dos resultados encontrados neste estudo, concluiu-se que a maioria dos praticantes de exercícios físicos sentem-se bem com a sua prática. Foi percebido que mais da metade dos praticantes, indiferentemente do gênero, frequentam as academias quatro vezes ou mais por semana. Em resposta ao objetivo principal deste estudo, foi concluído que os fatores estéticos são os principais responsáveis pela frequência dos praticantes de exercícios físicos nas academias, sendo a opção de 33% (101) do gênero masculino e 38,9% (103) do gênero feminino, buscando desta forma a modelagem do corpo e a definição dos músculos, sendo que, a busca pela melhoria da qualidade de vida vem logo em seguida onde os praticantes visam a obtenção de hábitos saudáveis.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. S. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 12, n. 115, dez 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>. Acesso em: 07 mai. 2012.

BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade**. Barueri, SP: Manole, 2003.

DANTAS, E. H. M. **Pensando o Corpo e o Movimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

FERREIRA, F. G.; BRESSAN, J.; MARINS, J. C. B. Efeitos metabólicos e hormonais do exercício físico e sua ação sobre a síndrome metabólica. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 13, n. 129, fev 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd129/efeitos-metabolicos-e-hormonais-do-exercicio-fisico.htm>. Acesso em: 08 mai. 2012.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para a prática de Atividade Física e Imagem Corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Curitiba-Pr, v. n. 1, jan/fev 2010.

GOELLNER, S. V. Bela, maternal e feminina, Imagens da mulher. **Revista Educação Physica**. Ijuí: Editora Unijui, 2003.

NAPOLI, A. C.; SENE, R. F. Os principais fatores motivacionais que levam praticantes de musculação a treinar no período vespertino na cidade de Jaguaruna, SC. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 13, n. 124, set 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd124/fatores-motivacionais-que-levam-praticantes-de-musculacao-a-treinar.htm>. Acesso em: 15 mai. 2012.

REIS, C. P. Obesidade e Atividade Física. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 13, n. 130, mar 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd130/obesidade-e-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 08 mai. 2012.

SILVA, M. G. B. A dança como prática regular de atividade física e sua contribuição para melhor qualidade de vida. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 15, n. 166, mar 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd166/a-danca-como-pratica-regular-de-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 05 nov. 2012.

Everton Paulo Roman
Rua Cipreste, 385 – Parque Verde – CEP – 85-807-700 – Cascavel – Paraná – Brasil.