

PERFIL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS DA ACADEMIA DA PRAÇA DO MUNICÍPIO DE MACAPÁ

RENAN NEGRÃO DA SILVA;
DEMILTO YAMAGUCHI DA PUREZA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ (UNIFAP) – MACAPÁ – AP – BRASIL
renan-negrao@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O sedentarismo é considerado, atualmente, como o inimigo número um da saúde, e com o objetivo de prevenir esse agravo e, conseqüentemente, as doenças associadas a ele e por acreditar que o requisito fundamental para a melhoria da qualidade de vida é a prática constante de atividade física. Com isso os programas de incentivo a prática de atividade física se tornam um componente fundamental para a busca da manutenção e/ou melhora de um estilo de vida saudável (POZENA; CUNHA, 2009).

Conforme Cousins (1997 apud SANTOS; KNIJNIK, 2006, p. 25), ressalta dessa forma que “um estilo de vida fisicamente ativo reduz os riscos de doenças crônicas incluindo hipertensão, derrame, câncer, diabetes tipo 2, osteoartrite e depressão”.

Nesse sentido têm surgido políticas públicas no âmbito da saúde, especificamente na instância da promoção da saúde, como por exemplo, as academias das praças, incorporando práticas constantes de atividade física para a população, possibilitando uma melhora na qualidade de vida.

Segundo Thomas et al (2010, p. 895), “a atividade física é um comportamento complexo influenciado por vários fatores, dentre eles: idade, nível socioeconômico, educação e sexo”.

Dessa forma, os benefícios proporcionados pela prática de atividade física aos seus praticantes e a proliferação de academias públicas localizadas em praças têm levado muitos indivíduos a praticarem atividades físicas regularmente. Porém, o que não está evidenciado até o momento, é o perfil desses praticantes. Quem são eles? São jovens ou idosos? Qual o perfil socioeconômico desse público?

Portanto, este estudo teve como finalidade esclarecer estas incógnitas, e com isso obter dados informativos a respeito dos praticantes de atividade física das praças procurando traçar o perfil desses indivíduos, conduzindo uma melhor conduta por parte dos profissionais, bem como um direcionamento para políticas públicas de esporte e lazer.

MATERIAIS E MÉTODOS

A população para o referido estudo foi constituído por 46 indivíduos praticantes de atividade física, de ambos os sexos, 38 do sexo feminino e 8 do sexo masculino da academia pública, do Bairro Jardim Felicidade, Macapá-AP. A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, e como instrumento para a coleta de dados foi utilizado um questionário com questões fechadas, no qual as principais inquietações foram relacionadas ao sexo, idade, motivação e o perfil socioeconômico.

RESULTADOS

O estudo contou com 46 indivíduos com média de 39,27 anos de idade. Destes, 38 eram do sexo feminino e 8 do sexo masculino, com idade média de 37,19 e 48,88 anos de idade, respectivamente.

Sobre a naturalidade dos praticantes, a maioria das pessoas entrevistadas que praticam atividades físicas na academia tem naturalidade o Estado do Amapá (63%), e em número menor estão àquelas de outros estados (37%).

No que se refere à renda familiar dos avaliados, a maioria (78%) possui renda familiar de 1 a 3 salários mínimos, 18% possuem de 4 a 6, e 4% possuem renda acima de 6 salários mínimos (Tabela 1).

Os resultados referentes à escolaridade mostraram que a maioria dos praticantes de atividades físicas com 43%, possuem o ensino médio completo (Tabela 1).

Em relação ao estado civil dos avaliados, 61% são casados, 20% solteiros, 15% para as separados e, 4% para aquelas que são viúvos (Tabela 1).

A respeito do trabalho desses praticantes, o percentual maior foi das pessoas que trabalham, com 54%, aquelas que não trabalham o percentual foi de 46%. Dos que trabalham, a jornada de trabalho dessas pessoas é de 4% para aquelas que cumprem uma jornada de até 20 horas semanais, 76% cumprem jornada de trabalho de 20 a 40 horas semanais, e 20% trabalham acima de 40 horas semanais (Tabela 1).

Analisando a percepção da cor ou raça dos indivíduos, os resultados nos mostra que a cor parda é a maioria com 54% entre as demais cores, em seguida com 22% está a cor branca, 20% a preta, 2% amarela, e 2% não declararam.

Através das informações apontadas pelos praticantes de atividades físicas da academia pública, das 46 pessoas entrevistadas, 50% destas afirmaram praticar atividades físicas em outros locais antes da criação da academia, e os outros 50% responderam que não realizam nenhum tipo de atividade física em outros espaços e que seu início se deu após a criação da Academia Pública.

Analisando homens e mulheres que praticavam ou não atividades físicas antes da academia da praça, 63% dos homens não realizavam e 37% realizavam. Entre as mulheres que não faziam atividades físicas, o percentual foi de 47% e os resultados nos mostram que 53% das mulheres faziam atividades físicas antes da criação da Academia Pública.

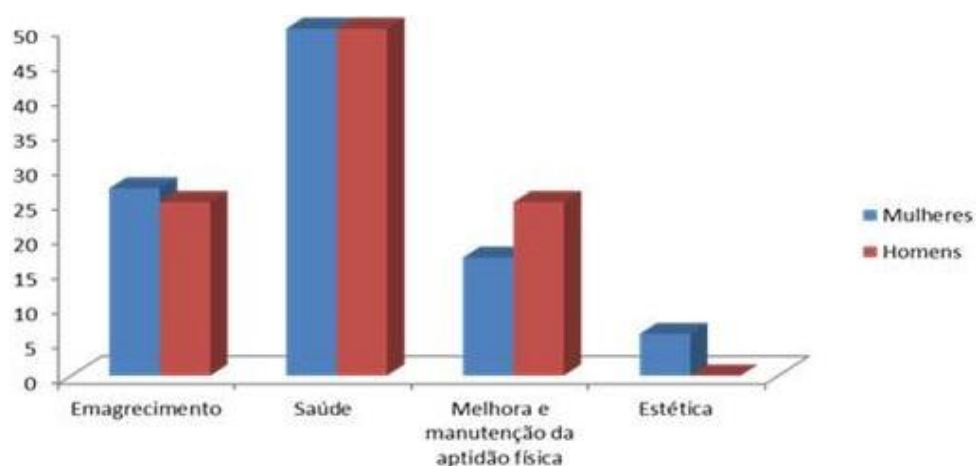
Tabela 1. Características e perfil socioeconômico dos praticantes de atividades físicas da academia da praça.

| Variável | N | % |
|-------------------------------|----|-----|
| Sexo | | |
| Masculino | 8 | 17% |
| Feminino | 38 | 83% |
| Naturalidade | | |
| Estado do Amapá | 29 | 63% |
| Outros estados | 17 | 37% |
| Estado Civil | | |
| Casados | 28 | 61% |
| Solteiros | 9 | 20% |
| Separados | 7 | 15% |
| Viúvos | 2 | 4% |
| Escolaridade | | |
| Ensino Fundamental incompleto | 7 | 15% |
| Ensino Fundamental Completo | 5 | 11% |
| Ensino Médio Incompleto | 3 | 7% |
| Ensino Médio Completo | 20 | 43% |
| Superior Incompleto | 4 | 9% |
| Superior Completo | 7 | 15% |
| Trabalho | | |
| Empregados | 25 | 54% |
| Não empregados | 21 | 46% |
| Jornada de Trabalho | | |
| Até 20 horas semanais | 1 | 4% |
| De 20 a 40 horas semanais | 19 | 76% |
| Acima de 40 horas semanais | 5 | 20% |
| Renda Familiar | | |
| De 1 a 3 salários mínimos | 36 | 78% |
| De 4 a 6 salários mínimos | 8 | 18% |
| Acima de 6 salários mínimos | 2 | 4% |

Em relação à prática de atividades físicas na praça, 52% das pessoas fazem suas práticas acompanhadas por alguém, seja com amigos(as) ou com algum parente, e 48% fazem sem nenhuma companhia. Analisando os dados referentes à quantidade de dias por semana, ou seja, a frequência com que esses indivíduos praticam as atividades e também a sua duração, foi possível verificar que a frequência da prática de atividades físicas desses indivíduos atingiu a quantidade em média de 4,85 vezes por semana e com uma duração média atingida de 93 minutos por sessão.

Quanto aos objetivos, estes foram descritos pelos indivíduos das seguintes formas: emagrecimento, saúde, estética e melhora/manutenção da aptidão física. Alguns indivíduos descreveram mais de um objetivo, portanto, esses se somam aos demais. Abaixo estão expostos os objetivos com os quais os indivíduos praticam suas atividades físicas (Figura 1).

Figura 1. Objetivos da prática de atividades físicas em ambos os sexos.



Em números percentuais, a saúde vem em primeiro lugar com 48%, em segundo está o emagrecimento com 28%, em terceiro vem a melhora/manutenção da aptidão física com 19%, e por fim, com 5% está a estética. Analisando homens e mulheres (homens: 8 e mulheres: 38), quanto aos objetivos para a prática de atividade física foi possível perceber que 50% visam a saúde, principal objetivo em ambos os sexos (Figura 1).

DISCUSSÃO

Com relação à prática de atividade física, dos 46 indivíduos, os resultados mostraram que as mulheres tem maior participação do que os homens. De modo semelhante ao estudo de Santos e Knijnik (2006), que foi realizado com 30 indivíduos, os resultados mostraram que as mulheres parecem ser mais preocupadas com a prática de atividade física regular, e parecem ter mais tempo livres para a prática. Além disso, Andreotti e Okuma (2003) em um estudo sobre idosos ingressantes no Programa Autonomia para a Atividade Física (PAAF) observaram maior prevalência do gênero feminino.

A renda familiar foi outro fator associado à prática de atividades físicas. Os indivíduos com menor renda foram as que tiveram um número mais elevado de praticantes na academia pública, já as pessoas com maior renda frequentam em número bem menor. Na população de estudo feito por Salles-Costa et al (2003) sobre a associação entre fatores sócio demográficos e prática de atividade física de lazer no estudo pró-saúde, com 4.614 indivíduos, mostraram resultado contrário, onde homens e mulheres com maior renda familiar per capita praticaram mais atividades físicas. A distinção dos resultados pode estar associada com as poucas condições que muitas pessoas possuem de não poder custear uma academia particular, por isso, recorrem para as academias públicas como forma praticarem suas atividades físicas. Nesse sentido, sugere-se uma implantação mais efetiva de políticas públicas de incentivo a prática de atividade física, principalmente para uma população de baixa renda, fazendo assim projetos que visem a criação de programas para essa prática.

No que se refere à escolaridade dos praticantes o ensino médio completo foi o mais prevalente. Confirmando nossos dados, o estudo de Ferreira; Sousa e Araújo (2012) realizado com 100 pessoas, constatou que o nível de escolaridade dos frequentadores das academias de ginásticas foi mais evidente entre aqueles com o ensino médio (70%).

Sobre a situação de trabalho, a quantidade de pessoas empregadas que praticam atividade física foi maior. Em concordância com os resultados de Ferreira; Sousa e Araújo (2012), em um estudo realizado com praticantes de atividades físicas em academia de ginástica em Picos-Pi, onde foi percebido que entre os entrevistados, o número de pessoas praticantes que possuíam uma profissão foi mais significativo.

Em relação à jornada de trabalho, a maioria dos praticantes possui uma jornada de 20 a 40 horas por semana. Contrariamente, Monteiro et al (1998) em um estudo feito com policiais militares em Bauru, São Paulo, sobre os fatores socioeconômicos e ocupacionais e a prática de atividade física regular, foi possível verificar que os indivíduos que tinham uma jornada de trabalho elevada, apresentaram nível de sedentarismo maior quando comparados com aqueles que tinham uma menor jornada de trabalho.

Foi observado em nosso estudo que a frequência semanal de prática de atividade física dos entrevistados foi em média 4,85 vezes por semana e 93 minutos por sessão. Um resultado distinto sobre Envelhecimento e prática de atividade física em frequentadores de parques públicos na cidade de Presidente Prudente, realizado por Castoldi et al (2011), onde participaram 258 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 18 e 76 anos, foi possível constatar que esses indivíduos realizam seus exercícios pelo menos 3 vezes por semana, e com uma duração de 30 a 60 minutos por sessão. Vale ressaltar que este estudo foi feito com indivíduos em um processo de envelhecimento e prática de atividade física, tanto com jovens e idosos, e nosso estudo foi realizado com um público, cuja média de idade estava em 37,19 anos de idade para o sexo feminino e 48,88 anos para o masculino. Em um estudo com praticantes de caminhada do município de Marechal Cândido Rondon, feito por Junior et al (s/d, p. 84), constatou-se que a maioria dos indivíduos, com 30,4%, realizam atividade física todos os dias. A diferença de frequência de atividade física pode estar relacionada com o lugar ou com o tipo de atividade dos praticantes.

Em relação à forma de praticar atividade física, foi verificado que os indivíduos, em sua maioria, realizam suas práticas acompanhados. Igualmente aos resultados de Gonçalves e Alchieri (2010) em um estudo sobre a motivação à prática de atividades físicas com praticantes não atletas, que teve a participação de 309 praticantes de atividades físicas, os resultados mostraram que aqueles que praticavam atividades físicas acompanhados, faziam suas práticas mais por motivos sociais comparados com aqueles que praticavam atividades físicas sozinhos.

A prática de atividades físicas feitas por essas pessoas está ligada a vários objetivos, dentre esses, se destaca a saúde como o principal objetivo desses praticantes. O resultado dessa pesquisa corrobora com o resultado de Gonçalves e Alchieri (2010) onde concluiu que o objetivo principal para praticar atividades físicas foi a preocupação com a saúde. Em concordância com o resultado obtido em um estudo realizado por Rocha; Peito e Zazá (2011) sobre os motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas, observaram que as maiores frequências associadas aos motivos à prática, foi melhorar ou manter o estado de saúde. Em outro estudo, Rodrigues et al (2010), ao realizar um estudo em praticantes de musculação, observou resultados diferentes sobre a motivação, observando que o principal objetivo nesses praticantes eram os benefícios estéticos.

Dos resultados apresentados sobre o estado civil dos praticantes, foi possível perceber que a quantidade maior foi de indivíduos casados (61%). De modo semelhante, o estudo de Andreotti e Okuma (2003) realizado com 44 idosos ingressantes no Programa Autonomia para a Atividade Física (PAAF), sugeriu que estes indivíduos podem ter valores mais altos de apoio social para a prática de atividade física por parte da família do que indivíduos solteiros. Outro resultado semelhante foi obtido por Thomaz et al (2010) em um estudo sobre os fatores

associados à atividade física em adultos, Brasília, DF, realizado com uma amostra de 469 indivíduos, onde foi possível verificar que 57% desses eram de casados.

CONCLUSÃO

A partir dos resultados encontrados neste estudo, onde o principal objetivo foi traçar o perfil dos praticantes de atividades físicas das academias da Praça Jardim Felicidade do Município de Macapá, pode-se inferir questões relevantes e conclusivas sobre o perfil desses indivíduos. Foi possível verificar que dos 46 indivíduos frequentadores da academia pública, teve um número bastante elevado de praticantes do sexo feminino, com um total de 38 praticantes, e apenas 8 do sexo masculino. A frequência com que esses praticantes realizam suas atividades físicas na academia pública é em média 4,85 vezes por semana e com uma duração de 93 minutos por sessão. Por haver uma quantidade menor de indivíduos do sexo masculino frequentando a academia da praça, se vê a necessidade na (re)formulação de programas que possa incentivar esses indivíduos.

Através de algumas características do Perfil desses praticantes, como a frequência, a duração da prática de atividade física, a renda familiar, bem como os objetivos desses praticantes, que em sua maioria visa a saúde como seu objetivo principal, torna-se um indicativo a mais para as políticas públicas, no que se refere a prática de atividade física na promoção da saúde. Além disso, a questão socioeconômica, como renda familiar baixa pode interferir significativamente no estilo de vida desses indivíduos.

Assim, a partir, dos dados acerca do perfil dos praticantes da academia da praça, é possível sugerir políticas públicas mais efetivas de programas de prevenção da saúde, a partir da prática de atividades físicas, bem como o incentivo a essa prática e como forma de satisfazer a necessidade de uma população com baixa renda.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDREOTTI, M. C; OKUMA, S. S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 142-53, jul-dez. 2003.
- CASTOLDI et al. Envelhecimento e prática de atividade física em frequentadores de parques públicos na cidade de Presidente Prudente. **Revista Digital EFDesportes.com**, Buenos Aires, ano. 15, n. 152, 2011.
- FERREIRA, D. A; SOUSA, J. R; ARAÚJO, M. J. S. Motivações e perfil socioeconômico e cultural dos frequentadores de academias em Picos.
- GONÇALVES, M. P; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan-abr. 2010.
- JUNIOR, L. L; LODI, D; WEYH, G; LIVI, A. C; KLEINSCHMIDT, F; BERSCH, L. J. Perfil dos praticantes de caminhada do Município de Marechal Cândido Rondon. **Caderno de Educação Física – Estudos e Reflexões**, v. 5, n. 9, p. 81-88, S/D.
- MONTEIRO, H. L; GONÇALVES, A; PADOVANI, C. R; NETO, J. L F. Fatores socioeconômicos e ocupacionais e a prática de atividade física regular: estudo a partir de policiais militares em Bauru, São Paulo. **Motriz**, v. 4, n. 2, p. 91-97, dez. 1998.
- POZENA. R, CUNHA N. F. S. Projeto "Construindo um futuro saudável através da prática da atividade física diária". **Revista Saúde e Sociedade**, v. 18, n. 1, p. 52-56, 2009.
- ROCHA, C. R. T; PEITO, S. S; ZAZÁ, D. C. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. **Revista Digital EFDesportes.com**, Buenos Aires, ano. 16, n. 156, mai. 2011
- RODRIGUES, T. B; ALENCAR, K. A; COSTA, P. P. S; FERRAZ, L. Perfil dos praticantes de musculação das principais academias de Araguaína – TO. **Revista Científica do ITPAC**, v. 3, n. 1, p. 32-34, jan. 2010.

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. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1095-1105, jul-ago. 2003.

SANTOS, S. C; KNIJNIK. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes**, ano. 5, n. 1, p. 23-34, 2005.

THOMAZ, P. M. D; COSTA, T. H. M; HALLAL, P. C. Fatores associados à atividade física em adultos, Brasília, DF. **Revista Saúde Pública**, v. 44, n. 5, p. 894-900, 2010.