O PERFIL DAS MULHERES QUE FREQUENTAM ACADEMIAS NA CIDADE DE DIVINO – MG

RAUL VICTOR FERNANDES DA COSTA; PAULO LANES LOBATO.
Universidade Federal de Viçosa, Viçosa – Minas Gerais, Brasil
raul.costa@ufv.br

Introdução

O sedentarismo está entre os principais comportamentos que assolam a sociedade moderna. Ele é caracterizado pela ausência de atividade física, sendo facilitado pela comodidade e praticidade das tecnologias da vida urbana. Conforme evidenciado por Medeiros (2010), o sedentarismo pode provocar um processo de regressão funcional, perda de flexibilidade articular, além de ser a principal causa do aumento da ocorrência de várias doenças, como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, aumento do colesterol e infarto do miocárdio, podendo atuar direta ou indiretamente na causa da morte súbita.

O aumento da ocorrência desses problemas e doenças traz a necessidade ainda maior da atividade física. A atividade física orientada por profissionais é a preferência da maioria e vem ganhando o mercado gradativamente. Pesquisas como a de Guarnieri (1997) destacam a preocupação cada vez maior da população com a melhoria da qualidade de vida e a conscientização a respeito da importância do exercício físico – fatores que também proporcionaram o crescimento do público das academias de ginástica.

O segmento feminino vem cada vez mais conquistando espaço no ambiente das academias. Além da preocupação com a saúde, existe também a questão estética. Nesse aspecto, percebe-se a influência da mídia, como evidenciado por Souza (2010), segundo o qual padrões de beleza feminina são criados pelas mídias impressa, televisiva e pela internet, despertando na mulher o desejo de se enquadrar nesses protótipos.

Objetivo

Este estudo buscou evidenciar os fatores que motivam as mulheres a frequentar academias e o que leva esse público a se manter praticando a atividade física na cidade de Divino – MG, tendo-se em conta o porte da cidade e a popularidade da prática da atividade física na cidade.

Material e Métodos

Para obtenção dos resultados, foi aplicado ao público estudado um questionário não validado composto por questões fechadas e de fácil interpretação. Estas foram separadas por características que compõem o perfil dos usuários, bem como por motivos que os levaram a frequentar academias, os motivos que levaram à permanência nesses ambientes e sobre a satisfação em relação a serviços profissionais, recepção e atendimento, comodidade e conveniência, bens facilitadores, serviços implícitos, estrutura física e aparelhos e custo.

Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPH) da UFV e aprovado conforme ofício número OF.REF.098/2012/CEPH/wmt.

A amostra foi composta por 86 mulheres selecionadas não probabilisticamente, mediante assinatura de um termo de consentimento livre e esclarecido, em que o indivíduo concordava em participar da pesquisa e na qual tinha evidenciado os objetivos e garantias da mesma.

Na análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva com o programa Excel Microsoft® 2007, e os resultados foram dispostos em forma de gráficos e tabelas.

Resultados e Discussão

Os dados do estudo demonstram que o perfil das frequentadoras de academias em Divino se constitui de mulheres casadas, com idade entre 41 e 50 anos, ensino médio incompleto, funcionárias de alguma empresa privada, com renda familiar entre 2.000 e 3.500 reais. Elas apresentam uma rotina de frequência à academia nos últimos seis meses e treinam à noite, durante uma a duas horas diárias.

No aprofundamento da análise, destacamos os seguintes resultados em relação ao público estudado.

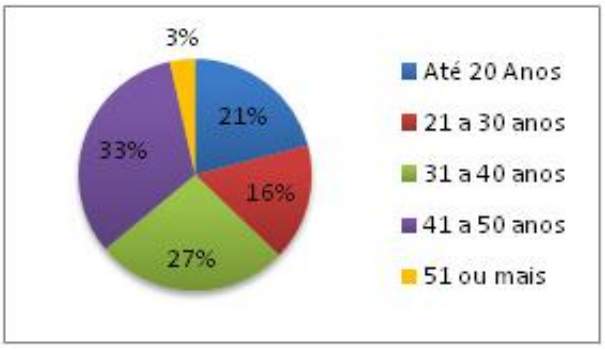

Gráfico 1: Faixas etárias.

Percebeu-se que 60% dos indivíduos possuem idade entre 31 e 50 anos, que constitui uma faixa etária em que o aspecto estético e a qualidade de vida se equivalem, permitindo destacar a importância da atividade física na qualidade de vida.

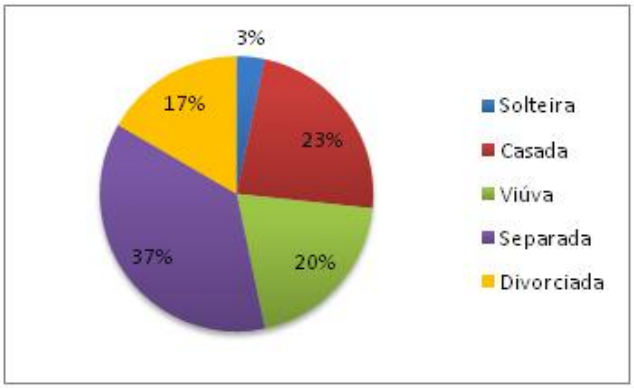

Gráfico 2: Estado civil – pessoas de 41 a 50 anos.

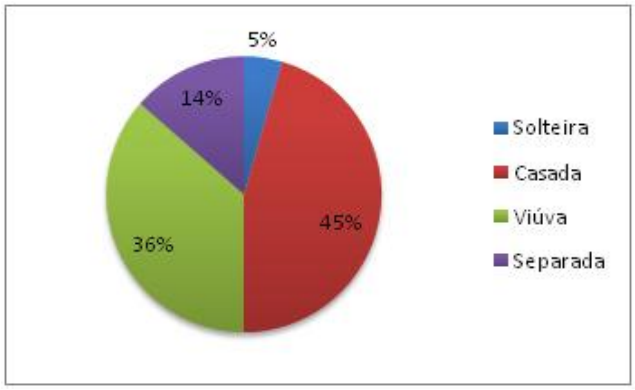

Gráfico 3: Estado civil – pessoas de 31 a 40 anos.

Nos Gráficos 2 e 3 um fato chamou a atenção: 54% do grupo na faixa etária de 41 a 50 anos é constituído de mulheres divorciadas e separadas, enquanto no grupo de 31 a 40 estas ainda são casadas. Ainda que não se tenha aprofundado nesse aspecto, acreditamos que esse fato deva ser levado em consideração para a melhoria dos serviços a serem prestados pelas academias.

Tabela 1: Motivos de adesão à academia

	Grau de Importância	Desvio-Padrão
Recomendação Médica	4	1,46
Melhorar Saúde	4	0,94
Convívio Social	4	1,36
Por Gostar	3	1,07
Melhorar Estética	4	1,02
Lazer	3	1,17

Combate ao Sedentarismo	4	1,00
Fazer Novas Amizades	5	1,11
Aumento de Massa	5	1,28
Definição Muscular	5	1,05
Evitar Estresse	4	1,14
Ocupar Tempo	5	1,33
Melhorar Postura	4	1,10
Melhorar Autoestima	5	1,14
Bem-estar Mental	4	1,14
Qualidade de Vida	5	0,97
Emagrecer	5	1,26
Melhorar Cond. Físico	5	0,93
Reduzir Estresse do Trabalho	4	1,28
Aumentar Disposição	3	1,17
Interesse em Conhecer	4	1,18
Melhoria Bem-Estar	3	1,25
Aumentar Status	4	1,28
Mudar Rotina	5	1,35
Outros	1	1,11

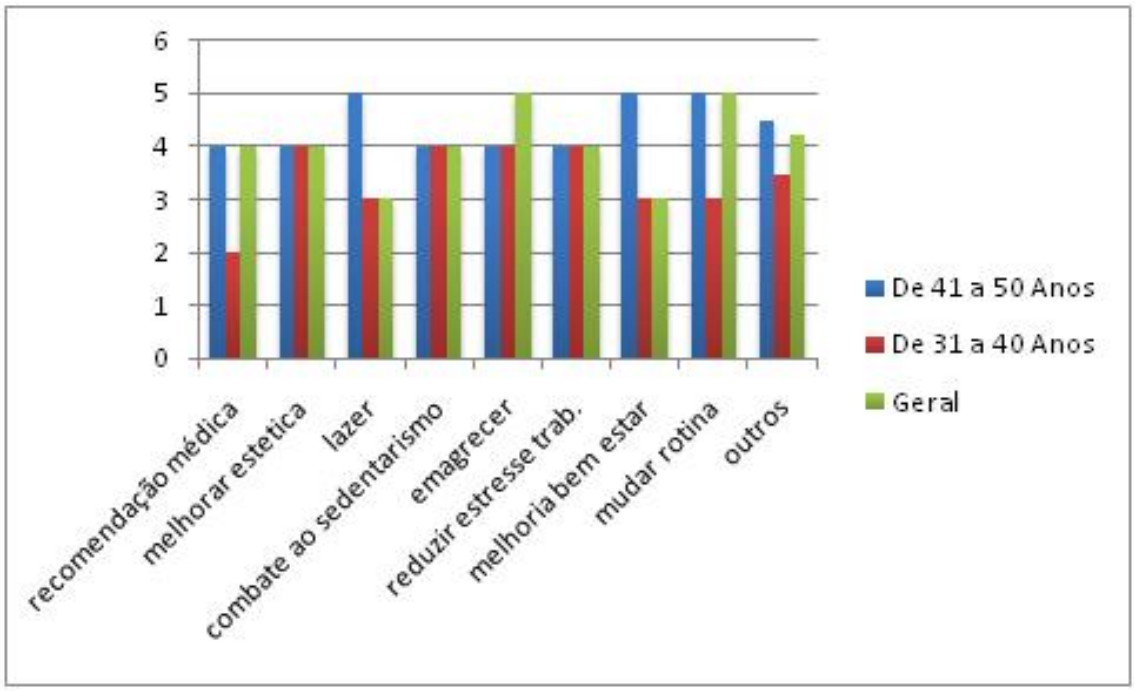

Gráfico 4: Motivos de adesão.

Neste gráfico percebemos que, de acordo com a faixa etária, os interesses dos indivíduos pela atividade física variam. Enquanto no grupo entre 41 e 50 anos predominam os fatores lazer e melhoria do bem-estar, isso não se repete nos demais grupos. Outro aspecto que chamou a atenção foi que os indivíduos de 31 a 40 anos não indicaram que frequentam academias por recomendação médica, nem para mudança de rotina, fatos que têm grande valor nos demais grupos. Percebe-se também que o sedentarismo é uma questão pertinente,

que tenta ser sanada. Dessa forma, a rotina das atividades das academias pode ser estruturada de maneira diferente quanto à faixa etária.

Tabela 2: Motivos de permanência

	Grau de Importância	Desvio-Padrão
Manter Definição Muscular	4	1,05
Emagrecer	5	1,27
Manutenção da Saúde	4	0,95
Estética	5	0,98
Lazer	4	0,99
Qualidade de Vida	4	1,01
Incentivo de Amigos	4	1,22
Melhorar Desempenho	4	1,07
Competição	4	1,39
Manter Autoestima	4	1,17
Manter Boa Forma	4	0,94
Por Gostar	4	1,20
Convívio Social	4	1,22
Prevenir Doenças	4	1,05
Outros	1	0,98

Analisando os dados da Tabela 2, percebe-se que todos os fatores indicados têm grande importância, destacando que o emagrecimento e a estética são os que mantêm os indivíduos praticando a atividade física.

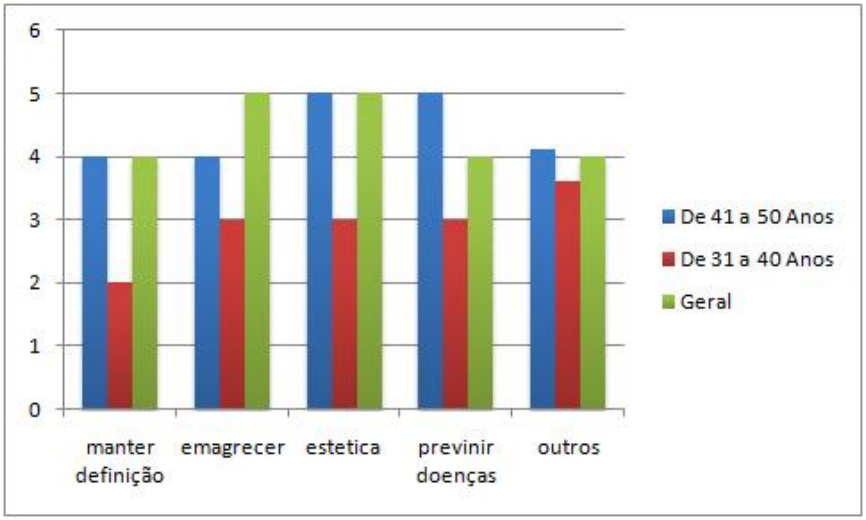

Gráfico 5: Fatores para se manter na academia.

Já entre os indivíduos com idade entre 31 e 40 anos, conforme apresentado no Gráfico 5, a predominância de outros fatores determina a necessidade de uma busca diferenciada e específica para melhor explicar esses resultados.

Tabela 3: Satisfação dos clientes

	Grau de Satisfação	Desvio-Padrão
Serviço Profissional		
Aulas de Musculação	2	1,20
Aulas de Ginástica	1	1,28
Avaliações de Saúde	2	1,36
Serviços Complementares	2	1,45
Recepção e Atendimento		
Atenção ao Cliente	2	1,03
Comunicação	2	1,10
Agilidade no Atendimento	2	1,11
Cortesia/Simpatia	2	1,10
Qualificação	2	1,10
Apresentação	2	1,07
Comodidade e Conveniência		
Iluminação	2	1,13
Localização	2	1,23
Limpeza	4	1,13
Organização	3	1,08
Ventilação	3	1,15
Música	3	1,07
Dias de Funcionamento	2	1,19
Variedade de Horários	3	1,09
Pontualidade	2	1,20
Bens Facilitadores		
Álcool	2	1,19
Colchonetes	2	1,21
Bebedouros	2	1,18
Bolas Suíças	1	1,24
Espelhos	3	1,09
Caneleiras	2	1,18
Cordas e Bolas	1	1,15
Serviços Implícitos		
Segurança	2	1,15
Confiança	2	1,06
Satisfação	3	1,10
Alcance dos Resultados	2	1,13
Estrutura Física e Aparelhos		
Tamanho da Sala de Musc.	2	1,11
Tamanho da Sala de Ginástica	3	1,13
Banheiros	2	1,15
Estacionamento	1	1,16

Qde. de Máquinas	3	0,99
Qde. de Aparelhos	2	0,98
Variedade de Equipamentos	3	1,02
Modernidade	2	1,08
Custo		
Preço	2	1,25
Planos e Pacotes	2	1,01
Promoções	2	0,98

Quando se analisou a satisfação dos clientes, encontramos, conforme apresentado na Tabela 3, que a insatisfação tem predominado na maioria dos aspectos abordados. Apenas a limpeza dos ambientes teve avaliação satisfatória, sendo que as demais características analisadas alcançaram resultados insatisfatórios ou indiferentes, o que ocorreu igualmente em todas as faixas etárias. Esses dados indicam que há uma lacuna que os gestores dessas instituições não têm percebido e que pode significar risco para o empreendimento, uma vez que o público estudado, principalmente da faixa etária de 31 a 50 anos, é muito importante para a manutenção do negócio.

Considerações Finais

O estudo demonstra que, em uma cidade como Divino, o perfil das mulheres frequentadoras de academias não é equilibradamente dividido. Comparando com estudos anteriores semelhantes, como o de Lima e Maffia (2010), nota-se que os principais retornos esperados na academia estão ligados à saúde e estética.

Marcellino (2003) afirma que saúde e condicionamento físico, estética, relaxamento, fazer amigos e encontrar amigos são os motivos, por ordem, que levam os alunos a frequentar as academias – fato que não se reproduziu neste estudo.

Outros aspectos são considerados por Caparroz (2008), em cuja pesquisa os sujeitos afirmaram que a prática de atividade física alterou positivamente suas emoções, proporcionando melhora no humor, relaxamento, mais disposição, prazer e diminuição da tensão, o que aproximou o público estudado dos resultados encontrados.

Outro fator importante a ser considerado pelos gestores em relação ao público estudado é que no estudo de Balbinotti e Capozzoli (2008) observou-se que, quando o motivo é relacionado à saúde, as mulheres têm maior aderência à prática regular de atividade física do que os homens.

Pode-se concluir que a importância da atividade física para esse grupo e os benefícios que ela pode trazer para ele constituem fator importante de permanência nas academias e que o aspecto administrativo deve ser revisto para assegurar a manutenção desses resultados.

Palavras-chave: academias femininas, sedentarismo, atividade física.

Referências

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZOLLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com participantes em academia de ginástica. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte,** São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

CAPARROZ, G. P. Repercussões emocionais das atividades físicas em academia para praticantes. **Revista Motriz,** Rio Claro, v. 14, n. 2, p. 207-207, 2008.

LIMA, A.A.; MAFFIA, R.M. Motivos de adesão à prática de atividades físicas em academias femininas. **Efdeportes.com/Revista Digital**, Buenos Aires, v. 15, n. 143, 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd143/adesao-a-pratica-em-academias-femininas.htm>

MARCELLINO, N. C; Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MEDEIROS, F.S. **Um mar de possibilidades: a medicina no passado, presente e futuro**. 1., São Paulo: Ed. Biblioteca24horas, 2010. 306 p.

PITANGA, F. J. G.; LESSA I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cadernos de Saúde Pública,** Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 870-877, 2005.

SOUZA, A.A. Monografia para conclusão de curso. **Universidade Paulista – UNIP – Campus Indianápolis**, 2010. Disponível em: < http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/monografia/Mulheres_academia.pdf>

Dados do primeiro autor para possível publicação:
Nome: Raul Victor Fernandes da Costa
Endereço: Alojamento Pós, 1921, Campus – Universidade Federal de Viçosa
Telefone: (31) 9242-1146
Email: rauzyn@gmail.com e plobato@ufv.br