

GREICIELY LOPES



**ADERÊNCIA À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM
ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Turma W - Prof. Iverson Ladewig Ph.D.

CURITIBA

2005

GREICIELY LOPES

**ADERÊNCIA À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM
ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Ms. Julimar Luiz Pereira

CURITIBA

2005

*Dedico este trabalho ao
Anjo que iluminou minha vida,
o meu namorado Guilherme, que
me ajudou a trilhar e conquistar
este obstáculo.*

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Sérgio e Elaine, que lutaram para que eu pudesse chegar aqui, que vibraram com cada vitória minha, me acolheram em cada erro e me apoiaram em cada decisão durante essa jornada,

Ao meu orientador, Prof. Ms. Julimar Luiz Pereira pela disponibilidade, atenção, força, incentivo e exemplo de batalha.

Aos professores do curso que de alguma forma contribuíram para minha formação.

Quero agradecer em especial uma pessoa que me ajudou muito, principalmente como pessoa. A você, Guilherme, pelo amor, amizade, compreensão, sacrifícios, apoio e companheirismo.

E a todos aqueles que de forma direta e indireta contribuíram e estiveram presentes na minha vida acadêmica.

Meu muito obrigado!

Quando amamos e acreditamos do fundo de nossa alma em algo, nos sentimos mais fortes que o mundo e somos tomados de uma serenidade, que vem da certeza de que nada poderá vencer nossa fé. Essa força estranha faz com que sempre tomemos a decisão certa, na hora exata, e quando atingimos nosso objetivo, ficamos surpresos com nossa própria capacidade.

Paulo Coelho

SUMÁRIO

LISTA DE ILUSTRAÇÕES.....	vi
RESUMO	vii
ABSTRACT	viii
1 INTRODUÇÃO.....	1
1.1 PROBLEMA.....	1
1.2 JUSTIFICATIVA.....	1
1.3 OBJETIVOS.....	1
1.3.1 Geral	1
1.3.2 Específicos	2
1.4 HIPÓTESES	2
2 REVISÃO DE LITERATURA	3
2.1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	3
2.2 ACADEMIA DE GINÁSTICA	5
2.3 ACADEMIAS DE GINÁSTICA NO BRASIL	6
2.4 DETERMINANTES DA ADERÊNCIA A ATIVIDADE FÍSICA.....	9
2.4.1 Determinantes pessoais	10
2.4.2 Determinantes ambientais.....	12
2.4.3 Característica do exercício	13
2.5 ADERÊNCIA A ATIVIDADE FÍSICA NO BRASIL	14
3 METODOLOGIA.....	17
3.1 SUJEITOS	17
3.2 INSTRUMENTOS	17
3.3 PROCEDIMENTOS	17
3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	17
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	18
5 CONCLUSÃO.....	29
REFERÊNCIAS	30
ANEXOS.....	32

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

QUADRO 1 – DETERMINANTES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	10
GRAFICO 1 – GÊNERO PREDOMINANTE.....	18
TABELA 1 – FAIXA ETÁRIA.....	19
TABELA 2 – TEMPO DE PERMANÊNCIA NA ACADEMIA.....	19
GRÁFICO 2 – ACOMPANHAMENTO DE AMIGOS NA ACADEMIA	20
TABELA 3 – FREQUÊNCIA SEMANAL	20
TABELA 4 – TEMPO DE DURAÇÃO POR SESSÃO	21
TABELA 5 – QUAL SEU OBJETIVO AO FREQUENTAR A ACADEMIA	22
TABELA 6 – MOTIVOS QUE INFLUENCIARAM NA ESCOLHA DA ACADEMIA ..	23
TABELA 7 – FATORES QUE INFLUENCIAM NA PERMANÊNCIA DO ALUNO ..	24
TABELA 8 – ATIVIDADES MAIS FREQUENTADAS.....	26
TABELA 9 – ATIVIDADES FREQUENTADAS DE ACORDO COM O TEMPO DE PERMANÊNCIA.....	27
TABELA 10 – MOTIVOS QUE FIZERAM OS ALUNOS DESISTIREM DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM OUTRA ACADEMIA.....	28

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo verificar quais os principais motivos que influenciam na escolha e permanência do aluno em academias de ginástica da cidade de Curitiba/PR. A amostra foi composta de 127 indivíduos de ambos os sexos (48,82% do sexo masculino; 51,18% do sexo feminino) entre 14 e 71 anos (média de 30,3 anos), matriculados a pelo menos três meses em um programa de exercícios físicos supervisionado. As informações foram obtidas através de um questionário aplicado em cinco academias de diferentes bairros da cidade. As questões abordaram determinantes pessoais, característica das atividades praticadas, fatores de adesão, permanência e afastamento na academia. A análise estatística descritiva foi feita com o software Statística 5.0. Os fatores associados positivamente para o ingresso na academia foram: localização (72,4%) e preço (45,6%), e para a aderência a exercícios físicos foram: equipe de professores (66,9%) e localização (64,5%). As modalidades mais procuradas são a musculação e os aparelhos ergométricos (esteira / bicicleta), seguidos de aulas de abdominal, alongamento e ciclismo indoor. Os motivos apontados pelos alunos para o abandono da prática ou troca de academia foram: distância/localização, motivação e atendimento. Conclui-se que o povo curitibano procura por academias que possua seus programas desejados, fácil acesso, baixo custo e principalmente uma equipe de professores e atendentes qualificada para atender todas as necessidades do aluno, fazendo com que este se sinta motivado a permanecer ativo na academia. Isto também sugere a importância do investimento em recursos humanos por parte dos empresários do setor de fitness.

Palavras-chave: determinantes, aderência, exercícios físicos.

ABSTRACT

The aim of the current study was to find out the main reasons that have an influence on the choice and permanence of gym students at the fitness centers in Curitiba/PR. The research was made out of 127 individuals from both genders (48.82% male; 51.18% female) with ages between 14 and 71 years old, that had been enrolled for at least three months in a supervised physical exercises program. The answers were achieved through a questionnaire applied in five fitness centers from several different city's districts. The questions approached personal orders, characteristics of activities executed, reasons of adhesion, permanency and dismissal at the gym. The statistical analysis was done with the software "Statística 5.0". The positive reasons for the enrollment on the gym were: location (72.4%) and cost (45.6%), and the reasons for adherence of physical exercises were: instructors' staff (66.9%) and location (64.5%). What people look for the most at the fitness center is weight lift and ergometric equipment (track/ bicycle), followed by set ups, stretching and bike indoor classes. The reasons why gym students give up working out or change to another fitness center are: farness/location, motivation and service. We come to a conclusion that Curitiba people look for fitness centers that have their eligible programs, easy admittance, low price and specially a staff of instructors and servers qualified to attend all student's needs, motivating him/her to remain active in the fitness center. This also prompts the importance of investment on human resort from fitness business people.

Key-words: determinants, adherence, physical exercises.

1 INTRODUÇÃO

1.1 PROBLEMA

Com a diminuição de esforço físico nas atividades diárias habituais, há a necessidade de praticar atividades físicas em locais apropriados, como as academias de ginástica.

Ao observar planilhas administrativas de academias, é possível perceber que muitas pessoas que iniciam atividade física em academias, desistem após um breve período de participação, muitas vezes com um tempo de participação insuficiente para obter resultados positivos advindos da atividade realizada.

1.2 JUSTIFICATIVA

A prática da atividade física começa a apresentar resultados a partir do momento em que é realizada algumas vezes por semana. Se não for atingido esse ponto mínimo de atividade, a condição do praticante sazonal assemelha-se à condição corporal do sedentário¹.

Devido à carência de informações e à falta de estudos representativos realizados nas academias de ginástica, evidencia-se a necessidade de se estudar a aderência à atividade física nestes centros de prática.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Geral

Verificar a relação dos determinantes pessoais, característica do programa de exercício físico e da academia com a procura e a aderência dos alunos à prática de atividades físicas em academias de ginástica.

¹ SABA, 2001, p. 39.

1.3.2 Específicos

- Identificar os principais motivos que levam os alunos a se matricularem nas academias de ginástica.
- Identificar o perfil dos sujeitos que iniciam programas de exercício físico, bem como seus objetivos.
- Identificar os fatores que fazem com que o aluno se mantenha na academia.
- Associar os determinantes pessoais (sexo e idade) com as características do programa de exercício físico e com a fidelização aos programas.

1.4 HIPÓTESES

H₁ - Há uma maior aderência entre homens.

H₂ - O principal fator que levam o aluno a se matricular na academia é a manutenção da saúde.

H₃ - Os alunos que permanecem mais tempo nas academias treinam na companhia de amigos.

H₄ - As modalidades da academia que fidelizam os alunos à prática de atividades físicas são as que visam saúde e bem estar.

H₅ - Os alunos fidelizados permanecem na academia no máximo uma hora por dia.

H₆ - Os fatores que mais influenciam para que o aluno permaneça na academia é o atendimento e o ambiente psicológico e social.

H₀ - Não há um motivo significativo que influencie na permanência dos alunos na academia.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

A relação entre atividade física e saúde não é recente, já era relatada na cultura chinesa, indiana e em textos clássicos gregos e romanos. Entretanto somente nos últimos 30 a 40 anos, mediante estudos experimentais e clínicos, tem se verificado que o baixo nível de atividade física é um fator importante no desenvolvimento de doenças degenerativas, como o diabetes mellitus não insulino dependente, hipertensão, doença coronairana, osteoporose e outras doenças crônico-degenerativas².

Segundo NAHAS³, a atividade física é um fator decisivo na qualidade de vida, estando associada à maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para a vida e positiva sensação de bem-estar. Assim como estilos de vida mais ativo estão associados a menores gastos com saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e redução da mortalidade precoce.

Altos índices de morte provenientes de todas as causas são notados em grupos de pessoas sedentárias, que também tendem a demonstrar maior prevelência de certos tipos de câncer, como os de cólon e de mama. Inversamente, atividade física pode reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas e poderia ser um fator chave para aumentar a longevidade.⁴

É o reconhecimento da importância desse comportamento humano que levou o Instituto Americano de Pesquisa do Câncer a estabelecer que: “Poucas coisas na vida são mais importantes do que a saúde. E poucas coisas são tão essenciais para a saúde e o bem-estar como a atividade física.”⁵

Estudos americanos relataram na última década que anualmente 30 mil americanos morrem devido ao contágio de doenças sexualmente transmissíveis; menos de 50 mil perdem a vida em acidentes automobilísticos; e 250 mil morrem de doenças cardiovasculares, resultado da vida sedentária. A falta de atividade física, somada a uma dieta desequilibrada, ao fumo, ao álcool e a outros comportamentos

² MATSUDO, 1999, p. 40.

³ NAHAS, 2003.

⁴ MATSUDO, op. cit., p. 36.

⁵ NAHAS, op. cit., p. 18.

de risco para a saúde, elevou a quantidade de mortes causadas por doenças cardíacas, câncer, diabetes e outros distúrbios crônicos, cujas causas estão ligadas ao estilo de vida.⁶

A Organização Mundial da Saúde (OMS) elegeu o sedentarismo como um dos principais inimigos da saúde pública e o responsável pelo aumento do risco de morte. No Brasil, o sedentarismo atinge 70% da população e mata mais que a obesidade, hipertensão, tabagismo, diabetes e colesterol alto. O estilo de vida sedentário é responsável por 54% das mortes por infarto e 50% das mortes por derrame cerebral.⁷

“A vida sedentária é prejudicial à saúde!”⁸

O grande questionamento é aliar a prática regular de exercícios ao estilo de vida das pessoas, em encontrar um tempo na vida cotidiana para a sua prática. GUEDES e GUEDES⁹ relatam em seus estudos sobre a mudança dos hábitos alimentares do Brasil, este sendo um país em desenvolvimento está se incluindo nos padrões alimentares desses países (refeições rápidas e simples, isto é, lanches, esquecendo-se de realizar uma dieta balanceada), o que ocorre é a grande falta de tempo para as pessoas, falta de tempo de sentar-se de manhã e fazer um desjejum, durante a manhã de trabalho ter alguns minutos para um lanche, no almoço é difícil encontrar indivíduos que se sentam sem pressa à mesa e buscam alimentos mais saudáveis e balanceados, no período da tarde não há um pequeno tempo para um lanche e, depois de todo o estresse de mais um dia de trabalho, as pessoas em geral vão para suas casas cansadas, sem a motivação ou interesse necessário para praticar alguma atividade física.

Recentemente os estudos científicos tem demonstrado que a associação de atividade física e saúde não necessita de horas e horas de exercícios intensos. Sessões de trinta minutos por dia, na maior parte dos dias da semana, desenvolvidas continuamente ou mesmo em períodos cumulativos de 10 a 15 minutos, em intensidades moderada, já são suficientes para promoção da saúde.¹⁰

⁶ SABA, 2001.

⁷ SABA, 2005.

⁸ CORBIN, 1997, p. 12.

⁹ GUEDES e GUEDES, 2003.

¹⁰ MATSUDO, 1999.

Segundo SKINNER¹¹, “ninguém precisa ser um atleta ou ter que se exercitar em altos níveis a fim de obter um efeito protetor ou benéfico. Uma caminhada rápida de 30 a 45 minutos, realizada 3 ou 4 vezes por semana, são suficientes para aumentar o efeito protetor da atividade física”. E enfatiza que “as pessoas precisam pensar menos nos resultados dos treinos de um programa de melhoria do nível de aptidão física e sim deveriam pensar mais que um alto nível de atividade física poderá melhorar a saúde”.

2.2 ACADEMIA DE GINÁSTICA

A origem do nome “Academia” surge em Atenas, quando o filósofo Platão em 387 a.C. cria em homenagem ao herói ateniense *Akadèmos* um local destinado oficialmente ao culto das musas, onde ocorriam também atividades esportivas e lúdicas.¹²

Segundo SABA¹³, neste jardim ateniense Platão ministrava suas aulas de filosofia, e o termo *akademía*, tinha mais de um significado. Podia ser a escola de ensino superior, ou a corporação de sábios, artistas ou literatos, ou a corporação de estudantes de qualquer estabelecimento de ensino médio ou superior, ou mesmo um sarau instrutivo e recreativo.

A palavra ginástica, originado do termo grego *gymnastiké*, derivado de terminologia dos *gymnásticos* – local onde se praticavam exercícios físicos. As palavras gregas têm origem em *gymnos*, que significa com pouca ou nenhuma roupa, que era a maneira com que os gregos antigos praticavam exercícios físicos.¹⁴

SABA¹⁵ define modernamente o conceito de ginástica como: “o conjunto de exercícios físicos ritmados e sistematizados por meio de movimentos repetidos, para que sejam atingidos os ideais propostos. São as fórmulas preconcebidas de prática de exercício físico, oferecidas às pessoas como as de maior resultado e menor risco. É o setor mais específico da movimentação humana, caracterizado

¹¹ SKINNER, 1997, p. 44b.

¹² CAPINUSSÚ e COSTA, 1989.

¹³ SABA, 2001, p. 2.

¹⁴ SABA, op. cit., p. 4.

¹⁵ Id.

pela orientação específica e pela busca de resultados. Pratica ginástica o corpo que realiza vários exercícios físicos em seqüência, com um objetivo predeterminado”.

Na definição de TOSCANO¹⁶, academias de ginástica são “centros de atividade físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física”.

SABA¹⁷ faz uma relação entre *academia* e conhecimento, definindo o termo *academia de ginástica* como “um lugar de aprendizado, de transmissão de técnicas por parte de quem as detém e de aquisição por parte de quem deseja tê-las. Busca-se a excelência no ensino e na absorção dos conceitos teóricos e práticos”.

“Nos tempos atuais o significado que tomou a expressão *academia de ginástica* foi o mais simples e amplo de todos: o lugar, ou a escola, onde se ministra a instrução física.”¹⁸

2.3 ACADEMIAS DE GINÁSTICA NO BRASIL

“Com a abolição da escravatura e a proclamação da República, iniciou-se uma nova era na vida brasileira”.¹⁹ A revolução nos meios de transportes a afluência de grandes contingentes populacionais aos grandes centros foram fatores que acarretaram em sedentarização da população e massificação da prática do exercício físico.²⁰

A ACM (Associação Cristã de Moços), fundada em 1893 foi a primeira instituição a promover a prática de atividade física no Brasil, com a introdução de modalidades como o basquete, o vôlei e a ginástica calistênica. A Força Pública do Estado de São Paulo, em 1907 - que anos depois daria origem a Polícia Militar - contratou a Missão Militar Francesa para ministrar a ginástica calistênica no condicionamento de seus soldados. Em 1920, destacavam-se dois centros especializados em estudos da prática esportiva no Brasil: a Escola de Educação Física da Força Policial, em São Paulo, e a do Centro de Esportes da Marinha, no

¹⁶ TOSCANO, 2001, p. 41.

¹⁷ SABA, op. cit., p. 2.

¹⁸ SABA, 2001, p. 4.

¹⁹ SABA, op. cit., p. 27.

²⁰ Id.

Rio de Janeiro, que foi a primeira a formar especialistas em educação física no Brasil²¹.

Na década de 1930, iniciou a popularização da ginástica através de um programa de rádio intitulado “Comece Bem o Dia...” - também chamado “A Hora da Ginástica” - sob a responsabilidade dos professores Oswaldo Diniz e Silas Raede. Este programa, da rádio Sociedade Mayrink Veiga, permaneceu no ar por mais de 50 anos, e foi um primeiro momento de adesão à prática de ginástica²².

Data de 1920 a abertura de um pequeno ginásio para a prática de halterofilismo, no centro do Rio de Janeiro. Iniciativa de José Floriano Peixoto Filho, o Zeca Floriano, filho do Marechal Floriano Peixoto, atleta e lutador. Em 1925, o português Enéas Campello montou um estabelecimento onde ministrava ginástica com halteres, além de treinamentos específicos para levantamentos olímpicos. Era um “autêntico ginásio dotado de apoio logístico inigualável para a época”, com todos os materiais necessários à prática do halterofilismo. Por volta de 1936, Agenor Sampaio (Sinhozinho), policial civil, montou um pequeno ginásio em Copacabana, onde eram ensinadas técnicas de levantamento de pesos e de lutas, sendo que ele mesmo construía os aparelhos de sua academia utilizando roldanas e cordas.²³

De acordo com SILVEIRA NETO²⁴ a primeira Academia de Ginástica surgiu em meados de 1930, em Copacabana, sob a responsabilidade da professora Gretch Hillefeld.

CAPINUSSÚ²⁵ relata que as academias começaram a proliferar nas principais cidades brasileiras a partir das décadas de 50 e 60, atingindo seu auge a partir de 1970. Uma estimativa feita pela Associação Brasileira de Academias e Atividades Físico Desportivas (ABRAFIS), constata em 1984, a existência de 6 mil academias apenas do Estado do Rio de Janeiro.

Segundo COSTA e PALAFOX²⁶, “na década de 60 as principais cidades do país já contava com 3 tipos de academias: as de halterofilismo, lutas e dança.”

Nas décadas de 60 e 70, pela vinda de diversos professores das ACMs e Clubes para o mercado das academias, método utilizado era a Calistenia.

²¹ SABA, op. cit., p. 28-29.

²² SABA, op. cit., p. 30; SILVEIRA NETO, 1996, p.11.

²³ CAPINUSSÚ, 1993, p. 54.

²⁴ SILVEIRA NETO, 1996, p. 11.

²⁵ CAPINUSSÚ, op. cit., p. 54.

²⁶ COSTA e PALAFOX, 1993, p. 55.

Posteriormente surge o método Cooper, com a valorização do condicionamento cardio-pulmonar, influenciando a ginástica mundial, fazendo com que surjam propostas para a ginástica mais aeróbica²⁷.

A dança e ginástica aeróbica são introduzidas no Brasil entre 1982 e 1983 por professores que aprenderam estas técnicas nos EUA. E com um crescente número de adeptos da ginástica aeróbica, outras modalidades começam a ser praticadas, como o alongamento, a ginástica localizada e a musculação. Em 1990 há uma ramificação da ginástica aeróbica, denominada baixo impacto e logo após surge o Step Training.²⁸

As academias de ginástica estabeleceram-se em torno dos anos 70 como centros freqüentados por homens para a prática do halterofilismo e de lutas. Tornaram-se mais populares na década de 80, com o advento das aulas de ginástica, freqüentadas principalmente por mulheres. Desde então há freqüentadores de ambos os sexos, com um número cada vez maior de modalidades e programas oferecidos.²⁹

Atualmente as academias de ginástica são um dos locais mais apropriados para a participação em um programa de exercícios físicos. Representam um mercado promissor, com associações que têm investido no desenvolvimento das atividades nessa área, como por exemplo a IDEA nos Estados Unidos, a *International Health, Recreation and Sports Association – IHRSA*, que congrega academias e clubes do mundo inteiro e a Associação Brasileira de Academias.

RODRIGUES³⁰ apresenta dados da IHRSA em que estima que 1,3% da população brasileira pratica atividades em academias. O país é classificado como um dos primeiros quanto ao número de empresas desse tipo, cerca de 6.000, semelhante à Alemanha; instaladas principalmente em São Paulo e Minas Gerais, a maioria é de pequeno porte. Não há consenso sobre esse número, que nas diversas estimativas varia de 4.800 a cerca de 10.000 academias.³¹

²⁷ SILVEIRA, op. cit., p. 16.

²⁸ COSTA e PALAFOX, 1993, p. 58.

²⁹ MORAES, 2002.

³⁰ RODRIGUES, 2002.

³¹ Id.; SABA, 2001.

2.4 DETERMINANTES DA ADERÊNCIA A ATIVIDADE FÍSICA

A aderência pode ser entendida como o ápice de uma evolução constante, rumo à prática do exercício físico no cotidiano de um indivíduo.³²

Embora a condição física para a saúde e o culto ao corpo sejam evidenciados pela mídia, e haja várias evidências científicas revelando o papel da atividade física como um principal contribuinte para a saúde e bem-estar, de acordo com dados estatísticos, a maioria dos americanos não participam regularmente de alguma forma de atividade física.³³

Apesar do crescente número de academias de ginástica e das informações sobre a importância da atividade física, um grande número de pessoas que iniciam programas nesses locais desiste por diversos fatores. Essa desistência é mais acentuada ao final do primeiro e do terceiro mês de participação nos programas.³⁴ Estimativas revelam que menos de 20% da população da Grã-Bretanha participam regularmente de atividade física, com o intuito de obter benefícios à saúde.³⁵

DISHMAN³⁶ afirma que: "daqueles envolvidos em um programa supervisionado, 50% deixarão de participar dentro de seis meses, sendo que as formas mais moderadas de atividade, como o andar, provavelmente envolverão uma grande porcentagem da população".

KRAVITZ³⁷ comenta que existem debates sobre quantos destes indivíduos que desistiram continuam a se exercitar por conta própria, e que poucas pesquisas investigaram os indivíduos desistentes após o abandono do programa de exercício supervisionado.

³² SABA, 2001, p. 71.

³³ REJESKI, W. J. & KENNEY, E. A. **Fitness motivation: Preventing participant drop-out.** Champaign, IL: Human Kinetics, 1998 apud NUNOMURA et al., 1998, p. 46; KING, A. C. et al. Determinants of Physical Activity and Interventions in Adults. **Supplement of Medicine and Science in Sports and Exercise.** V. 24, n. 06, p. 221-236, 1992 apud NUNOMURA et al., 1998, p. 46.

³⁴ ROJAS, 2002, p. 16.

³⁵ FENNER, N. Leisure, exercise and work. **The health and lifestyle survey.** London: Health Promotion Research Trust, p. 85-95, 1987; STEPHENS, T.; JACOB, D. R. Jr.; WHITE, C.C. A descriptive epidemiology of leisure – time and physical activity. **Public Health Reports.** v.100, p. 147-158, 1986 apud NUNOMURA, 1998, p. 46.

³⁶ DISHMAN, R. K. Exercise Adherence. Champaign, IL: **Human Kinetics Publishers**, 1988 apud NUNOMURA, 1998, p. 62.

³⁷ KRAVITZ, 1993, p. 26.

Os fatores que propiciam a aderência podem ser divididos em três grupos principais: fatores pessoais, fatores ambientais e características do exercício.³⁸

QUADRO 1 – DETERMINANTES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

FATORES PESSOAIS	FATORES AMBIENTAIS	CARACTERÍSTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO
Histórico pessoal Ocupação Fumo; Obesidade Doenças coronarianas Conhecimento dos benefícios Nível educacional Idade dos praticantes Grau de apreciação Auto motivação Auto eficácia	Apoio do companheiro Facilidade de acesso ao local Reforço social Percepção de tempo disponível	A percepção da intensidade Características do corpo técnico

2.4.1 Determinantes pessoais

As características pessoais são fatores inerentes ao indivíduo, e podem ser consideradas pouco modificáveis. Neste grupo encontram-se as variáveis biológicas, socioeconômicas e demográficas.³⁹

Segundo SABA⁴⁰, um dos principais fatores de influência na adesão do aluno diz respeito quanto ao histórico pessoal quanto à prática de atividade física. DISHMAN⁴¹, corrobora com esta opinião quando cita que “o passado relacionado à prática de atividade física tem grande relevância na interpretação dos determinantes passados e presentes, como também no prognóstico de atividades futuras”. E defende que a participação recente em um programa de atividade física fornece uma correlação fidedigna com a presente participação em determinada atividade.

³⁸ Adaptado a partir de SABA, 2001; SALLIS, J. F.; HOVELL, M. F. Determinants of Exercise Behavior. Exercise and Sport Sciences Reviews, **American College of Sports Medicine Science**, v. 18, p. 307-330, 1990 apud NUNOMURA et al., 1998.

³⁹ SALLIS, J. F.; OWEN, N. **Physical activity and behavioral medicine**. Thousand Oaks: Sage Publications, 1999 apud ROJAS, 2002.

⁴⁰ SABA, 2001, p. 72.

⁴¹ DISHMAN, R. K. Exercises Adherence, in Singer, R. N. & TENNANT, L. K. **Handbook of research in sport psychology**. New York, McMillan, p. 779-797, 1993 apud SABA, 2001, p. 72.

Em relação à ocupação, DISHMAN⁴² e outros especialistas observaram que trabalhadores com alta exigência de esforço físico tendem a ter menores taxas de adesão em programas de atividade física, mesmo que haja condições para a prática nos locais de trabalho.

Diversas pesquisas vêm relatando os malefícios que o fumo traz a saúde, mas ao contrário do que se imagina, DISHMAN⁴³ afirma que é pequena a relação entre o fumo e a aderência em exercícios supervisionados, dizendo que: “esse hábito não interfere na participação em programas de atividade física durante o tempo livre, e a relação entre o fumo e aderência só se confirma quando são analisados programas de atividade física intensa, pois os participantes destes tendem a ser não-fumantes”.

O mesmo autor descreve que: “de 60 a 70% dos obesos desistem da prática de atividade física entre 6 e 12 meses de participação”. E acredita que o “conhecimento da incapacidade coronariana ou de fatores de risco não é capaz de promover um comportamento para o exercício”.

Segundo CONTURSI⁴⁴, a educação sobre os benefícios da atividade física conduz a pessoa a uma maior taxa de adesão aos programas de treinamento, porém estas pessoas são tão propensas a desistir da prática da atividade física quanto as que não acham que isto seja tão importante.

Em levantamento realizado nos Estados Unidos para verificar a atenção para a relação da atividade física com a saúde, detectou-se que as mulheres têm um conhecimento maior sobre a importância da atividade física para a saúde. Apesar disso, elas apresentam menores níveis de atividade física moderada e vigorosa quando comparada com os homens.⁴⁵

Apesar das controvérsias, o nível de escolarização é um determinante significativo, pois STEPHENS e CARPENSEN⁴⁶, em pesquisas nos Estados Unidos,

⁴² DISHMAN, R. K. Determinants of participation in physical activity in Bouchard, C. et al. **Exercise, fitness and Health**. Champaign, Human Kinetics, p. 75-101, 1990 apud SABA, 2001, p.72.

⁴³ DISHMAN, R. K. op. cit., 1990, in: SABA, 2001, p. 73.

⁴⁴ CONTURSI, 1998, p. 19.

⁴⁵ MORROW, J. R. et al. A one-year follow-up to physical activity and health: a report of the Surgeon General. **American Journal of Preventive Medicine**, 17 (1), p. 24-30, 1999 apud ROJAS, 2002 .

⁴⁶ STEPHENS, T.; CARPENSEN, C. J. The demography of physical activity, In: BOUCHARD, C; SHEPHARD, R. J. & STEVENS, T. **Physical activity, fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement**, Champaign, Human Kinetics, p. 204-213, 1994 apud SABA, 2001, p. 76.

Canadá, Austrália e Inglaterra, encontraram que grupos com maior escolarização formal tendem a ser 1,5 a 3,1 vezes mais ativos do que aqueles com menor escolarização.

Não há estudos significativos levando em consideração o fator: idade.

Um importante fator comportamental é a apreciação da atividade, que WANKEL⁴⁷, define como: “uma emoção positiva, um estado afetivo positivo, que também envolve uma dimensão cognitiva quanto à percepção do sucesso no uso das próprias habilidades no confronto com os desafios do meio ambiente”.

DISHMAN e ICKES⁴⁸ afirmam que: “a motivação pessoal do indivíduo é um determinante significativo da adesão ao exercício”.

Segundo SALLIS & OWEN⁴⁹ e GODIN⁵⁰, a percepção da eficácia em atividade física consiste na confiança que a pessoa tem em sua habilidade de realizar uma atividade física específica em circunstâncias específicas. Com este conceito, a percepção da eficácia tem sido relacionada a comportamentos como parar de fumar, perder peso e exercitar-se.⁵¹

Mudanças nessa percepção foram relacionadas com mudanças no comportamento quanto ao exercício com o decorrer do tempo⁵²; e tem tido alta correlação com atividades vigorosas.⁵³

2.4.2 Determinantes ambientais

O apoio de um companheiro é um fator significativo para a aderência à prática de atividade física.⁵⁴

⁴⁷ WANKEL, L. M. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity, In: **International Journal of Sport Psychology**, v. 24, p. 151-169, 1993 apud SABA, 2001, p.77.

⁴⁸ DISHMAN, R. K.; ICKES, W. Self-motivation and adherence to therapeutic exercise. In **Journal of Behavioral Medicine**, v. 04, 1981 apud KRAVITZ, 1993, p.27.

⁴⁹ SALLIS, J. F.; OWEN, N. **Physical activity and behavioral medicine**. Thousand Oaks: Sage Publications, 1999 apud ROJAS, 2002, p.19.

⁵⁰ GODIN, G. Social-Cognitive models. In: R. K. DISHMAN. **Advances in Exercise Adherence**. Champaign: Human Kinetics, 1994 apud ROJAS, op. cit., p.19.

⁵¹ MARKUS, B. H. (1995). Exercise behavior and strategies for intervention. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 66 (4), p. 319-323 apud ROJAS, op. cit., p. 19.

⁵² McAULEY, E.; BLISSMER, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. **Exercises and Sport Sciences Reviews**, 28 (2), p. 85-88 apud ROJAS, op. cit., p. 19.

⁵³ SALLIS, J. F.; HOVEL, M. F.; HOFSTETLER, C. R. Predictors of adoption and maintenance of vigorous physical activity in men and women. **Preventive Medicine**, 21, p. 237-251, 1992 apud ROJAS, op. cit., p. 19.

Um estudo realizado por HEINZELMANN & BAGLEY⁵⁵, mostrou que de 143 homens que tinham o apoio da esposa, 80% se mantiveram nos programas de atividade física, enquanto, daqueles que desistiram da prática, somente 20% eram casados com uma mulher que apoiava a prática.

Aproximadamente 90% dos adultos que se exercitam preferem os programas de exercício em grupo.⁵⁶ OKUMA⁵⁷ acrescenta que: o grupo social é tão importante quanto à natureza da atividade.

Muitos autores concordam que a facilidade de acesso ao local é um fator relevante para a aderência a programas supervisionados. OKUMA⁵⁸, afirma que além da distância ao local de prática, a conveniência dos horários é também um fator relevante.

Outro fator é a percepção de tempo disponível, BERGER e McINMAN⁵⁹ citam que o pretexto de falta de tempo apenas indica a ausência de interesse ou de envolvimento com a atividade física. DISHMAN⁶⁰ “levanta dúvida quanto à falta de tempo ser um verdadeiro determinante ambiental ou apenas reflexo da baixa habilidade comportamental do indivíduo, como não saber administrar seu tempo, ou ser simplesmente uma forma de racionalizar a falta de motivação”.

2.4.3 Característica do exercício

As características inerentes à atividade física são fatores apresentados com destaque.

⁵⁴ SABA, 2001, p.79.

⁵⁵ HEINZELMANN, F.; BAGLEY, R. W. Response to physical activity programs and their effects health behavior, In **Public Health Report**, v. 85, p. 904-911, 1970 apud SABA, op. cit., p. 80.

⁵⁶ FRANKLIN, B. A. Program factors that influence exercise adherence: practical adherence skills for the clinical staff. In Dishman, R. K. **Exercise Adherence: Its Impact on Public Health**. Champaign, Human Kinetics, 1988 apud KRAVITZ, 1993.

⁵⁷ OKUMA, S. S. **O significado da atividade física para um idoso: um estudo fenomenológico**. São Paulo. Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. (tese de doutorado), 1997 apud SABA, op. cit., p. 80.

⁵⁸ Id.

⁵⁹ BERGER, B. G.; McINMAN, A. Exercise and quality of life, In: SINGER, R. N. & TENNANT, L. K. **Handbook of Research in Sport Psychology**, New York, McMillan, p. 729-760, 1999 apud SABA, 2001, p. 81.

⁶⁰ DISHMAN, R. K. Determinants of participation in physical activity in Bouchard, C. et al. **Exercise, fitness and Health**. Champaign, Human Kinetics, p. 75-101, 1990 apud SABA, op. cit., p. 81.

São identificados como principais características: o tipo, intensidade, duração, complexidade, qualidade e até o apoio dos instrutores é considerado.⁶¹

As atividades moderadas são as que têm apresentado maiores índices de adesão⁶², e são mais adequadas à obtenção de benefícios psicológicos.⁶³

Segundo SABA⁶⁴, aulas mal ministradas podem impedir a manutenção e a aderência ao exercício físico. BERGER E McINMAN⁶⁵ apresentam dados confirmando que: “os indivíduos que recebem pouca atenção do corpo técnico tendem a desistir duas vezes mais, que os indivíduos que recebem elevada atenção”.

2.5 ADERÊNCIA A ATIVIDADE FÍSICA NO BRASIL

Os estudos sobre aderência a atividade física no Brasil têm sido realizados não só em clubes e academias, mas também com grupos em universidades, que oferecem as mesmas atividades e tem condições semelhantes de estrutura física e recursos humanos.

Em São Caetano do Sul, MATSUDO et al.⁶⁶ realizaram um estudo cujo objetivo era identificar as barreiras para a prática de exercício. Para tal, foi aplicado um questionário utilizado no Programa Agita São Paulo, adaptado pelo CELAFICS do programa “Active for Live”, que tem como objetivo avaliar o nível de conhecimento e o nível de atividade física. Neste estudo foi analisado apenas as questões relacionadas às barreiras, e os resultados foram: falta de tempo, seguido de falta de conhecimento, equipamento, auto-disciplina, locais apropriados, energia e companhia.

⁶¹ GOULD, D.; WEINBERG, R. S. (200) **Foundation of sport and exercise psychology – study guide**. 2. ed Champaign. Human Kinetics; SALLIS, J. F.; OWEN, N. **Physical activity and behavioral medicine**. Thousand Oaks: Sage Publications, 1999 apud ROJAS, 2002, p. 23

⁶² CONTURSI, 1998, SABA, 2001, p. 82

⁶³ BERGER, B. G.; McINMAN, A. Exercise and quality of life, In: BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R. J.; STEPHENS, T.; SUTTON, J. R. & McPHERSON, B. D. **Exercise, fitness and health**, Champaign, Human Kinetics, p. 729-760, 1990 apud SABA, op. cit., p. 82.

⁶⁴ SABA, op. cit., p. 83.

⁶⁵ BERGER, B. G.; McINMAN, A. Exercise and quality of life, In: SINGER, R. N. & TENNANT, L. K. **Handbook of Research in Sport Psychology**, New York, McMillan, p. 729-760, 1993 apud SABA, op. cit., p. 83.

⁶⁶ MATSUDO et al., 1997a.

MATSUDO et al.⁶⁷ realizaram um estudo semelhante, para determinar as barreiras para a prática de atividades físicas em adolescentes e adultos com características rurais. As principais barreiras encontradas entre os adolescentes foram: falta de equipamento, falta de tempo e falta de auto-disciplina, enquanto entre os adultos as barreiras encontradas foram: falta de equipamentos e locais apropriados, seguido de desconhecimento de como se exercitar.

Dentre as pesquisas realizadas com programas de extensão em universidades, destaca-se a pesquisa de NUNOMURA et al.⁶⁸, que teve o objetivo de verificar os níveis de adesão ao novo Curso Comunitário para Adultos da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (EEFEUSP). Participaram do programa 113 sujeitos, homens e mulheres com idade entre 30 a 59 anos, que praticavam sessões de 90 minutos cada, 2 vezes por semana. O nível de desistência foi de 39,9% e o principal motivo relatado de desistência foi incompatibilidade de horário, seguido de nível de exigência fraco das aulas.

NUNOMURA⁶⁹ posteriormente realizou um estudo para investigar a os motivos para a permanência no programa. Foram investigados 110 indivíduos de ambos os sexos, entre 31 e 66 anos que estavam regularmente matriculados no Curso Comunitário para Adultos da EEFEUSP. Os motivos encontrados foram: a convivência com o grupo, o condicionamento físico e a saúde.

OLIVEIRA e BARCELOS⁷⁰ realizaram um pesquisa em duas cidades do interior do Estado do Paraná: Jardim Olinda e Paranapoema, com 300 pessoas entre 15 e 40 anos. O objetivo foi investigar as principais causas para o envolvimento na prática de atividade física. O item mais assinalado foi: manter a forma física, visando uma vida saudável. Falta de profissionais com competência e falta de estímulo foram os motivos relacionados ao abandono da prática.

Em São Paulo, SABA⁷¹, em dissertação de mestrado, investigou os determinantes da prática de exercícios físicos em academias de ginástica de grande porte, com 312 indivíduos de classe socioeconômica média, média alta e alta. Os freqüentadores eram jovens, com formação universitária, com freqüência de três a

⁶⁷ MATSUDO et al., 1997b.

⁶⁸ NUNOMURA et al., 1997.

⁶⁹ NUNOMURA, 1998.

⁷⁰ OLIVEIRA e BARCELOS, 1999.

cinco sessões por semana e duração média superior a 60 minutos. Nesse estudo, os principais motivos para a desistência foram: a falta de tempo e problemas financeiros.

Com base nesses estudos, salienta-se a necessidade de uma verificação do perfil do cliente atendido em cada programa para tentar suprir suas necessidades, proporcionando programas e profissionais coerentes com as suas expectativas para sua aderência aos mesmos.

⁷¹ SABA, F. K. F. (1999). **Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica**. Dissertação de Mestrado, Escola de Educação Física e Esporte da USP, São Paulo, in: SABA, 2001.

3 METODOLOGIA

3.1 SUJEITOS

O presente estudo foi realizado em 5 (cinco) academias de musculação / ginástica de bairros distintos de Curitiba, com 127 indivíduos escolhidos aleatoriamente que praticavam exercícios físicos por no mínimo 3 (três) meses.

3.2 INSTRUMENTOS

Para a realização deste estudo, foi utilizado um questionário (anexo) – com nove questões de múltipla escolha e descritivas – sobre o perfil do cliente [questões 01 e 02], os fatores relacionados com a adoção e a manutenção da prática de exercícios físicos [questões 03 a 09] e uma questão aberta sobre os motivos do abandono da academia [questão 10].

3.3 PROCEDIMENTOS

Os questionários foram entregues aos coordenadores, que se responsabilizaram em preenchê-los junto aos alunos. Em cada academia foram entrevistados cerca de 25 indivíduos que estavam matriculados na academia por um período mínimo de três meses.

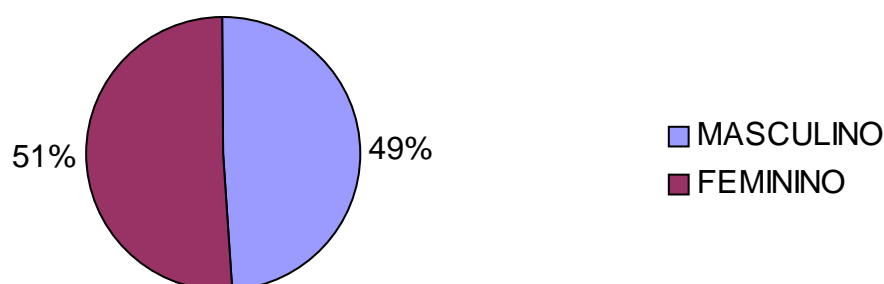
3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise foi por estatística descritiva com valores absolutos, percentuais e médios. Para essa análise empregou-se o software Estatística 5.0.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra deste estudo foi composta por 127 (cento e vinte e sete) indivíduos, sendo 65 homens (51,18%) e 62 mulheres (48,46%). A faixa etária variou de 14 a 71 anos, com média de 30,3 anos.

GRÁFICO 1 – GÊNERO PREDOMINANTE



Neste gráfico fica clara a visualização de como é semelhante o número de homens e mulheres que freqüentam centros de atividades físicas.

Até o início da década de 70, as academias eram freqüentadas por homens que praticavam musculação. Nome que surgiu para quebrar o preconceito que existia contra o halterofilismo e ao mesmo tempo atrair mulheres para essa atividade. Com o lançamento do primeiro vídeo da série “Workout” da atriz Jane Fonda, iniciou-se uma febre do bem estar físico e a ginástica aeróbica foi a responsável pela invasão das mulheres nas academias.⁷²

Atualmente há uma semelhança entre o número de homens e de mulheres que praticam as atividades físicas em academias de ginástica, como pode-se perceber nos estudos de SABA⁷³, NUNOMURA e no presente estudo.

Na tabela de faixa etária (tabela 1), verifica-se que nos dois grupos (masculino / feminino) o maior percentual de indivíduos é de clientes jovens, na faixa de 20 a 29 anos (20,47% no total). Segundo a proposta do *American College of Sports Medicine*⁷⁴, a maioria das atividades proposta pelas academias de

⁷² MORAES, 2002.

⁷³ SABA, 2001, p. 92 et seq.

⁷⁴ DISHMAN, R. K. *Advances in exercises adherence*. Champaign, Human Kinetics, 1994 apud SABA, 2001, p. 92.

ginástica são de alta intensidade, e King *et al*⁷⁵ afirmam que a intensidade e a quantidade de exercícios diminui com a idade.

TABELA 1 – FAIXA ETÁRIA

IDADE	SEXO MASCULINO		SEXO FEMININO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Até 19 anos	12	9,45	12	9,45	24	9,45
De 20 a 29 anos	31	24,41	21	16,54	52	20,47
De 30 a 39 anos	10	7,87	17	13,39	27	10,63
Acima de 40 anos	9	7,09	15	11,81	24	9,45

O tempo de permanência dos praticantes de atividade física variou de 3 a 91 meses, porém a média está bem longe de seu o ideal, sendo de apenas 15 meses.

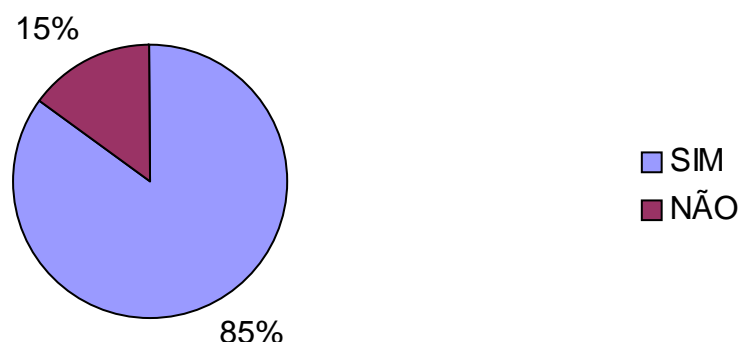
A tabela 2 nos mostra que 67,72% dos indivíduos estavam matriculados a menos de 12 meses na academia, e que com o passar dos meses, tende a diminuir o número de alunos fidelizados.

TABELA 2 – TEMPO DE PERMANÊNCIA NA ACADEMIA

TEMPO DE PERMANÊNCIA NA ACADEMIA	N	%
Até 6 meses	43	33,86
De 7 a 12 meses	43	33,86
De 13 a 18 meses	11	8,66
De 19 a 24 meses	9	7,09
De 25 a 30 meses	6	4,72
De 31 a 36 meses	5	3,94
Mais de 37 meses	10	7,87

⁷⁵ KING, A. C. et al. Determinants of physical activity and interventions in adult. In Science in Sports and Exercise, v. 24, n. 6, 1992 apud SABA, 2001, op. cit.

GRÁFICO 2 – ACOMPANHAMENTO DE AMIGOS NA ACADEMIA



Este gráfico nos mostra que a maioria dos clientes (91,46%) realiza os exercícios físicos entre amigos. Estes resultados corroboram os estudos de DISHMANN⁷⁶, que indicam haver a influência positiva de grupos ou parceiros à prática de atividade física. OKUMA⁷⁷ acrescenta que “o grupo social parece ser tão importante quanto à natureza da atividade”.

TABELA 3 – FREQUÊNCIA SEMANAL

FREQUÊNCIA POR SEMANA	SEXO MASCULINO		SEXO FEMININO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
2 vezes	3	4,84	2	3,08	5	3,94
3 vezes	7	11,29	21	32,31	28	22,05
4 vezes	12	19,35	10	15,38	22	17,32
5 vezes	26	41,94	24	36,92	50	39,37
6 vezes	14	22,58	8	12,31	22	17,32
TOTAL	62	100	65	100	127	100

Em relação à frequência semanal de prática de atividades físicas (tabela 3), o valor mais citado pelos entrevistados foi de 5 vezes por semana (39,37%). Um fator interessante de observar é que um maior número de homens realizam as sessões 5 vezes por semana (41,94%), enquanto o resultado para as mulheres foi semelhante entre 5 e 3 vezes por semana (36,92 e 32,31%), visto que as mulheres

⁷⁶ DISHMANN, R. K. et al. The determinants of physical activity and exercise, in Public health report, v. 100, p. 158-72, 1985 apud SABA, 2001, p. 72.

⁷⁷ OKUMA, S. S. O significado da atividade física para um idoso: um estudo fenomenológico. São Paulo, 1997. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, Universidade de São Paulo apud SABA, 2001, op. cit.

são as maiores freqüentadores das aulas de ginástica, que geralmente são nesta freqüência.. Quanto ao tempo de duração da sessão (tabela 4), o resultado foi muito semelhante, 45,16% dos homens e 47,69% das mulheres. No total, quase metade dos entrevistados (46,46%) citaram treinar entre 90 e 120 minutos.

Porém, como já visto anteriormente na revisão de literatura, “ninguém precisa ser um atleta ou ter que se exercitar em altos níveis a fim de obter um efeito protetor ou benéfico”⁷⁸. Sessões de 30 a 45 minutos, realizada 3 ou 4 vezes por semana, em intensidade moderada, são suficientes para a promoção da saúde.

TABELA 4 – TEMPO DE DURAÇÃO POR SESSÃO

DURAÇÃO	SEXO MASCULINO		SEXO FEMININO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Até 60 min	3	4,83	0	0,00	3	2,36
60 - 90 min	24	38,70	25	38,46	49	38,58
90 – 120 min	28	45,16	31	47,69	59	46,46
120 min ou mais	7	11,29	9	13,85	16	12,60

A tabela 5 nos mostra que os clientes estão cada vez mais preocupados com a saúde e qualidade de vida, visto que ao serem questionados sobre quais os principais objetivos para a prática de exercícios físicos, a resposta mais citada em ambos os sexos foi: saúde (80,31%), condicionamento físico (74,19%), estética (51,61%) e treinamento (33,87%) também foram citados entre os homens, enquanto estética (64,62%), emagrecimento (56,92%) e condicionamento físico (44,62%) foram os itens mais indicados entre as mulheres.

⁷⁸ SKINNER, 1997, p. 44b.

TABELA 5 – QUAL SEU OBJETIVO AO FREQUENTAR A ACADEMIA

OBJETIVO	SEXO MASCULINO		SEXO FEMININO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Saúde	48	77,42	57	83,08	102	80,31
Condicionamento físico	46	74,19	29	44,62	75	59,06
Estética	32	51,61	42	64,62	74	58,27
Emagrecimento	17	27,42	37	56,92	54	42,52
Treinamento	21	33,87	16	24,62	37	29,13
Ordens médicas	10	16,13	14	21,54	24	18,90
Relaxar	6	9,68	17	26,15	23	18,11
Conhecer pessoas	11	17,74	7	10,77	18	14,17
Outros (Hipertrofia)	2	3,23	0	0	2	1,57

Segundo NOVAES⁷⁹, a ginástica de academia no decorrer de sua existência metodológica, de 1930 a 1995, teve sempre presente o objetivo estético como orientador e o mais importante a ser atingido. Na década de 90 com o surgimento de outras modalidades, como o *step training* e atividades alternativas, os alunos objetivaram algo mais além de estética, obtenção de saúde física e mental, o objetivo de equilíbrio interior, o autoconhecimento e a sociabilidade.

Na próxima tabela (tabela 6), podemos verificar os principais fatores que influenciam para que o aluno se matricule na academia. O principal item apontado foi: localização (72,44%), visto que as pessoas preferem que a academia seja próxima à residência ou ao local de serviço, pelo fácil acesso e comodidade. Os clientes que reclamam da falta de tempo para praticar exercícios encontram a solução deste problema quando freqüentam uma academia próxima de sua casa ou local de trabalho, não perdendo muito tempo para sua locomoção até a academia.

Outro fator assinalado pelos clientes foi preço (45,66%) e professores (41,73%). Assim, podemos analisar que o cliente curitibano está cada vez mais exigente, querendo pagar um preço justo de acordo com a estrutura/equipamentos e qualidade dos serviços prestados.

⁷⁹ NOVAES, 1997.

TABELA 6 – MOTIVOS QUE INFLUENCIARAM NA ESCOLHA DA ACADEMIA

MOTIVOS	N	%
Localização	92	72,44
Preço	58	45,66
Professores	53	41,73
Indicação de amigo	38	29,92
Horário de funcionamento da academia	37	29,13
Instalações	33	25,98
Equipamentos	33	25,98
Atividades oferecidas	29	22,83
Organização	18	14,17
Estacionamento	17	13,38
Atendimento na secretaria	16	12,59
Outros (ambiente)	5	3,93
Indicação médica	3	2,36

De acordo com a tabela 7, depois de matriculados na academia, o fator preço já não é tão importante quanto à qualidade dos professores (66,93%), a localização (64,57%) e o atendimento (49,61%).

Esta constatação se aproxima da observação feita na literatura, de que “a manutenção do aluno recai principalmente sobre o professor de Educação Física porque o mesmo possui um contato direto e diário com os alunos, é quem escuta as reclamações e elogios, conhece os objetivos e necessidades de cada aluno”.⁸⁰

Analisando o fator professor, que agora ganha maior importância pelos alunos para permanecer na academia - diferente do que acontecia há algum tempo com os profissionais de educação física, percebe-se a importância de maiores investimentos em recursos humanos, como cursos, capacitações e treinamentos para todos os professores e funcionários, para que haja melhor atendimento ao cliente em todas as suas necessidades.

Conhecer amigos (40,16%), obter resultados (37,01%) e a oferta de aulas (35,43%) também foram fatores significativos.

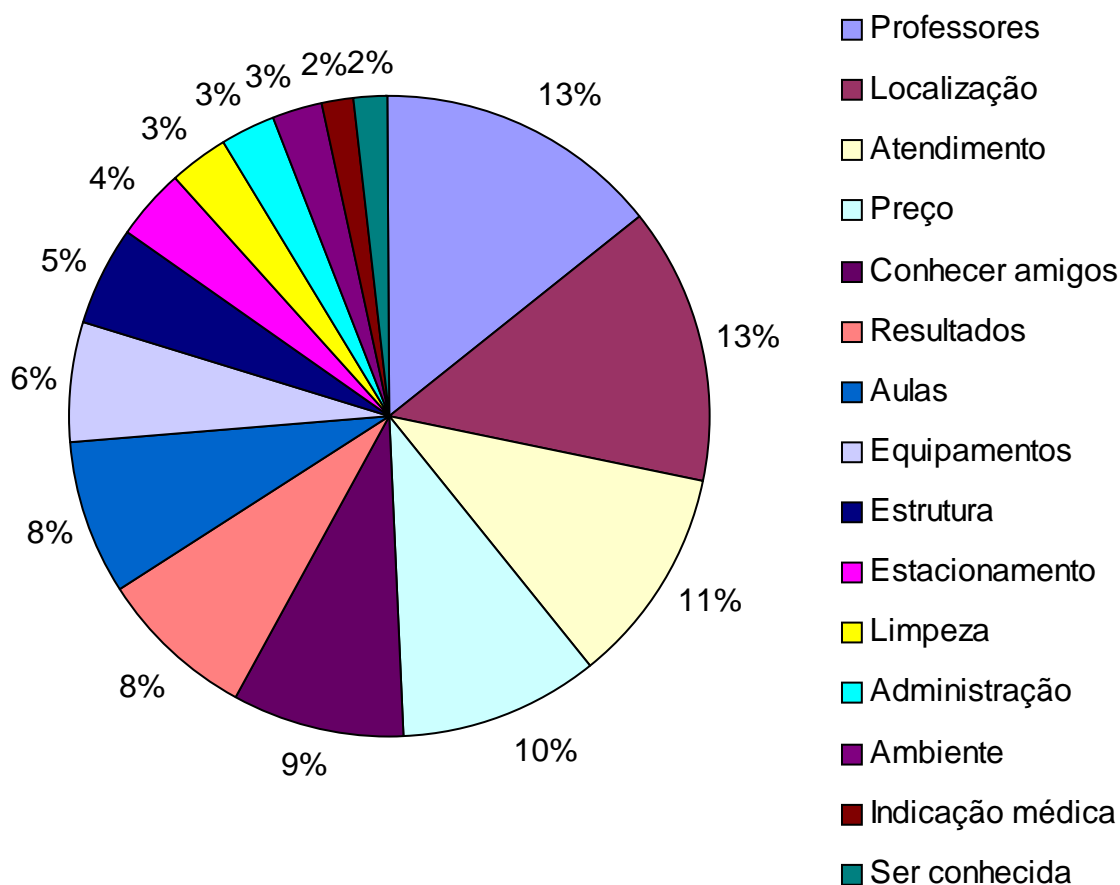
⁸⁰ DIAS, 1995, p. 8.

TABELA 7 – FATORES QUE INFLUENCIAM NA PERMANÊNCIA DO ALUNO

FATORES INFLUENCIADORES	N	%
Professores	85	66,93
Localização	82	64,57
Atendimento	63	49,61
Preço	59	46,46
Conhecer amigos	51	40,16
Resultados	47	37,01
Aulas	45	35,43
Equipamentos	37	29,13
Estrutura	29	22,83
Estacionamento	22	17,32
Limpeza	18	14,17
Administração	16	12,60
Ambiente	15	11,81
Indicação médica	10	7,87
Ser conhecida	9	7,09

Para melhor visualização, os mesmos dados da tabela acima estão representados em forma gráfica.

GRÁFICO 3 – FATORES QUE INFLUENCIAM NA PERMANÊNCIA DO ALUNO



Os dados mostrados a seguir (tabela 8) são referentes as modalidades de cada academia (representadas por: 1, 2, 3, 4 e 5), e estão na ordem da mais praticadas para menos praticadas. As atividades estão separadas por academia - para melhor visualização - pois as modalidades ofertadas são diferentes.

As modalidades: Step-local (academia 1), Track and Run (academia 2) e Swáshya Yoga (academia 3) não foram assinaladas, portanto não aparecem na tabela.

A musculação é a modalidade “coringa” de todas as academias, pois mais de 80% dos alunos matriculados a praticam. Na seqüência vem os aeróbicos - esteiras e bicicletas ergométricas (com quase metade dos indivíduos assinalando este item), abdominal, alongamento e as aulas de ciclismo indoor (RPM, spinning e bike indoor), que são uma nova tendência no ramo do fitness.

TABELA 8 – ATIVIDADES MAIS FREQUENTADAS

ATIVIDADES	Nº DE RESPOSTAS POR ACADEMIAS					TOTAL	TOTAL (%)
	1	2	3	4	5		
Musculação	25	24	19	28	14	110	86,61
Aeróbicos	13	17	10	13	8	61	48,03
Abdominal	0	12	..	17	6	35	27,56
Alongamento	7	12	3	10	0	32	25,20
Body pump	3	5	4	3	5	20	15,75
Spinning	6	..	7	..	5	19	14,96
Body combat	..	3	4	4	6	11	8,66
Ginástica localizada	4	1	1	5	..	11	8,66
Jump class	6	2	..	1	..	10	7,87
Body balance	5	2	1	..	1	9	7,09
Bike indoor	..	7	1	7	5,51
Gluteo class	..	3	3	2,36
Step	0	1	..	4	..	5	3,94
Mat pilates	..	4	4	3,15
Cardio fit	..	4	4	3,15
Mix	3	..	3	2,36
Fit ball	..	3	3	2,36
Hatha yoga	..	1	2	3	2,36
Body attack	..	2	2	1,57
Axé	2	..	2	1,57
Ginástica dos bichos	..	1	1	0,79
RPM	..	1	1	0,79
Aero local	1	1	0,79
Ginástica postural	0	1	1	0,79
General Bum	..	1	1	0,79

NOTA: .. Significa que não há a oferta da modalidade na academia.

TABELA 9 - ATIVIDADES FREQUENTADAS DE ACORDO COM O TEMPO DE PERMANÊNCIA.

ATIVIDADES	Até 6 meses		De 6 a 12 meses		De 12 a 24 meses		Acima de 24 meses	
	M	F	M	F	M	F	M	F
Abdominal	1	7	7	5	2	4	5	2
Along / Cond. Postural	6	11	6	7	1	3	5	6
Bicicleta / esteira	6	11	12	10	2	6	5	6
Bike indoor	2	10	3	4	1	3	0	0
Exercícios coreografados	0	12	2	6	1	4	0	1
Ginástica localizada	0	13	1	5	0	5	1	1
Musculação	14	17	21	16	9	8	11	6

As atividades mais praticadas pelo grupo de maior adesão (acima de 24 meses) são tanto para homens como mulheres foram: musculação (n=17), bicicleta/esteira (n=11), alongamento e condicionamento postural (n=11) e abdominal (n=7), esta última mais praticada por homens. As atividades de intensidade moderada/alta como: ginástica localizada, exercícios coreografados e ciclismo indoor são mais praticadas por iniciantes na academia.

Ao serem questionados sobre a prática anterior em outra academia, 76 indivíduos (59,06%) responderam que sim. A questão seguinte (tabela 10) foi relacionada aos motivos que fizeram com que eles desistissem de praticar atividade física em outra academia. Esta foi uma questão aberta, havendo, assim, vários fatores citados.

TABELA 10 – MOTIVOS QUE FIZERAM OS ALUNOS DESISTIREM DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM OUTRA ACADEMIA.

FATORES	F (%)
Distância / localização	30,59
Motivação	16,47
Atendimento	12,94
Horário de funcionamento / das aulas	11,76
Equipamentos / infraestrutura	9,41
Fechamento da academia anterior	5,88
Indicação de amigo	3,53
Mudança de gerência / professores	2,35
Dificuldades financeiras	2,35
Lesões	2,35
Falta de tempo	1,18
Acidente	1,18

Os principais motivos para desistência de programas de exercícios geralmente são falta de tempo e questões financeiras.⁸¹ Porém, neste estudo, os dois fatores (modificáveis) mais assinalados pelos clientes são a motivação (12,47%) e ao atendimento (12,97%). O aluno não se sente motivado num espaço que não lhe proporcione conforto e bem-estar, assim como pela falta de atenção por parte de todos os profissionais, fazendo com que o cliente sinta-se menosprezado.

A insatisfação com o horário de atendimento e a grade horária das aulas de ginástica também foi bastante citada (11,76%).

⁸¹ SABA, 2001; NUNOMURA, 1997.

5 CONCLUSÃO

Pela análise dos dados coletados, tem-se um perfil dos alunos que praticam atividade física regular, sendo 51% dos alunos do sexo feminino, idade dos clientes variou de 14 a 81 anos (Md=30), porém a concentração maior é de pessoas entre 20 e 29 anos. A média do tempo de permanência é de 15 meses.

A localização foi o mais citado dos motivos de escolha da academia (72,4%), seguido por preço (45,7%) e professores (41,7%). A comodidade é um importante fator de atração de alunos para a academia, visto que as pessoas despedem de menos tempo na locomoção se a academia for próxima de casa ou do local de trabalho, já que a falta de tempo também foi um dos motivos relatados para a desistência da prática. A indicação de amigo foi o motivo seguinte assinalado (29,9%), e 85% dos praticantes disseram ter amigos freqüentando a academia.

O principal motivo para a manutenção do aluno foi os professores (66,9%), seguido de localização (64,6%) e atendimento (49,6%). Os professores, que possuem contato diário com os alunos, são os maiores responsáveis pela captação do aluno e, principalmente, pela manutenção do mesmo na academia. Não só os professores, mas todos os funcionários da academia devem prezar pelo bom atendimento, até mesmo se tornando amigo dos alunos.

A maioria dos clientes objetiva saúde (80%) e estética (59%), e treina de 60 a 90 minutos por sessão, de 3 a 5 vezes por semana.

As atividades mais freqüentadas pelo grupo de maior adesão (acima de 12 meses) são a musculação, esteira/ bicicleta ergométrica, aulas de alongamento/ condicionamento postural e abdominal. Exercícios coreografados, ginástica localizada e ciclismo indoor são aulas mais procuradas no grupo que estava ativo há no máximo 12 meses.

Os motivos apontados pelos alunos para o abandono da prática ou troca de academia foram: distância / localização, motivação e atendimento.

Com toda essa análise, conclui-se que para fazer com que um indivíduo inicie a prática e se mantenha praticando por longos períodos, a academia deve identificar o seu público-alvo e suas reais necessidades com os programas de exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

- CAPINUSSÚ, J. M.; COSTA, L. P. **Administração e Marketing nas Academias de Ginástica**. São Paulo: IBRASA, 1989.
- CONTURSI, E. B. Fidelidade de clientes no personal training. **Sprint Maganize**. Rio de Janeiro, n. 94, jan. / fev. 1998.
- CORBIN, C. B. Educação para um estilo de vida ativo. **Anais do 1º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, p. 12-14, 1997.
- COSTA, S. B.; PALAFOX, G. H. M. Características especiais da ginástica de academia no seu processo evolutivo no Brasil. **Revista da Educação Física**. 4 (1), 1993.
- DIAS, A. Qualidade X academia de ginástica (o papel do profissional de educação física). **Sprint Maganize**. Rio de Janeiro, n. 79, p. 6-9, jul. / ago. 1995.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- KRAVITZ, L. Será que continuam ou desistem? Rio de Janeiro: **Sprint Magazine**, n. 68, set. /out. 1993.
- MATSUDO, V. K. R. "Agita São Paulo": passaporte para saúde. **Anais do 1º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, 1997.
- MATSUDO, V. K. R. **Palestra: Atividade física: um passaporte para a saúde. Livro de resumos do 7º Congresso de Educação Física e Ciências do Esporte dos Países de Língua Portuguesa**. [organizado pelo] Centro de Desportos da UFSC e Centro de Educação Física e Desportos da UDESC. – Florianópolis: UFSC, UDESC, 1999.
- MATSUDO, V. K. R et al. Barreiras à prática do exercício físico em trabalhadores da área administrativa. **Anais do 1º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, 1997a.
- MATSUDO, V. K. R et al. Barreiras para a aderência à atividade física em adolescentes e adultos. **Anais do 1º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, 1997b.
- MORAES, L. C. (2002) **Histórico das Academias**. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/>> Acesso em 20 mar. 2005.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Madiograf, 2003.

NUNOMURA, M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis: idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Londrina, v. 03, n. 03, p. 45-58, 1998.

NUNOMURA, M. et al. Nível de adesão ao exercício num programa supervisionado. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Londrina, v. 02, n. 03, p. 61-66, 1997.

OLIVEIRA, A. P.; BARCELOS, J. Fatores influenciadores no desenvolvimento e abandono da prática de atividade física, na faixa etária de 15 a 40 anos do sexo feminino e masculino. **Anais do II Congresso Paranaense de Educação Física, recreação, esporte e dança**. Londrina, 1999.

PEREIRA, M. M. F. P. **Academia: estrutura técnica e administrativa**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

RODRIGUES, C. (2002) Saudável Malhação. **Pequenas Empresas Grandes Negócios – Revista On line**. Disponível em: <<http://pegn.globo.com/revista/>> Acesso em: 20 mar. 2005.

ROJAS, P. N. C.; NAHAS, M. V. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba - PR**. Santa Catarina, 2003. 112 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina.

SABA, F. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SABA, F. **Fábio Saba: Mexa-se!** Fitness Brasil. Disponível em: <http://www.fitnessbrasil.com.br/detalhe_noticia.asp?noticia=242> Acesso em 23 mai. 2005.

SILVEIRA NETO, E.; NOVAES, J. **Ginástica de academia: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1996.

SKINNER, J. S. Atividade física e saúde. **Anais do 1º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, 1997, p. 44a – 44c.

TOSCANO, J. J. de O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira de Ciência do Movimento**. Brasília, v. 9, n.1, p. 40-42, jan. 2001.

ANEXOS

Universidade Federal do Paraná

Curso de Licenciatura em Educação Física

Questionário aplicado aos alunos da Academia após seis meses de prática.

Objetivo: Identificar os fatores que levaram os alunos a se matricularem na academia e os principais motivos que os tornam fiéis à academia.

Aluna: Greiciely Lopes

Data: _____

Mês de matrícula: _____

1. Sexo: () Masculino () Feminino 2. Idade (em anos completos): _____

[Nas questões de múltipla escolha, numere quantos quiser, do mais importante (1) para os menos importantes]

3. Qual seu principal objetivo ao procurar a academia?

- | | | |
|--------------|--------------------|----------------------------|
| () Saúde | () Treinamento | () Conhecer pessoas |
| () Relaxar | () Emagrecimento | () Condicionamento físico |
| () Estética | () Ordens médicas | () Outros _____ |

4. O que levou você a se matricular nesta academia?

- | | | |
|-----------------|---------------------------|-------------------------------|
| () Preço | () Equipamentos | () Horário de funcionamento |
| () Instalações | () Estacionamento | () Atendimento na secretaria |
| () Localização | () Indicação médica | () Outros _____ |
| () Professores | () Indicação de amigo | |
| () Organização | () Atividades oferecidas | |

5. Você tem amigos freqüentando esta academia? () Sim () Não

6. Quantos dias por semana você freqüenta a academia? _____

7. Quantas horas por dia (em média) você permanece na academia? _____

8. De quais atividades você participa na academia?

- | | | |
|----------------|------------------|------------------------------------|
| () Step | () Body pump | () Musculação |
| () Dança | () Body combat | () Ginástica Localizada |
| () Spinning | () Body balance | () Aeróbicos – esteira, bicicleta |
| () Jump class | () Alongamento | () Outros _____ |

9. Assinale os fatores que mais influenciam para que você se mantenha nesta academia

- | | | |
|-----------------|-------------------------|-----------------------------------|
| () Aulas | () Ser conhecida | () Possuir estacionamento |
| () Preço | () Infra-estrutura | () Administradores/ organização |
| () Limpeza | () Equipamentos | () Ambiente psicológico e social |
| () Localização | () Indicação médica | () Outros _____ |
| () Professores | () Resultados obtidos | |
| () Atendimento | () Companhia de amigos | |

10. Já freqüentou outra academia? () não () sim. Caso sim, quanto tempo? _____

Por que mudou? _____