

**GUILHERME ANTONIO GASPARIN**

**FATORES DE ADESÃO E ADERÊNCIA À MUSCULAÇÃO E À GINÁSTICA NA  
ACADEMIA INSPIRT FITNESS E ÁGUA**

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.



**CURITIBA**

**2009**

**GUILHEME ANTONIO GASPARIN**

**FATORES DE ADESÃO E ADERÊNCIA À MUSCULAÇÃO E À GINÁSTICA NA  
ACADEMIA INSPORT FITNESS E ÁGUA**

**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.**

**DORALICE LANGE DE SOUZA**

Dedico esse trabalho a todos os familiares, professores e participantes, que, de alguma maneira, estiveram sempre dispostos a colaborar para que o mesmo fosse possível.

## AGRADECIMENTOS

Nem temos por onde começar, são tantas pessoas a agradecer que acreditamos que faltará espaço. Então iniciamos pedindo desculpas aos que aqui não foram contemplados, mas podem ter certeza que foram lembrados (professores da faculdade, colegas de turma, amigos de bares...). As primeiras pessoas a agradecer são os pais, Valdir e Soraia, pois sem eles não estaria aqui para realizar esse trabalho, não teria estudo suficiente para atingir o objetivo que me propus e nem sabedoria e serenidade para o mesmo. Agradeço a minha irmã, Cássia, que muitas vezes me cedeu o computador enquanto estava se divertindo e/ou conversando com os amigos, sem questionar, pois sabia das minhas necessidades e do quanto a minha dedicação era necessária naquele momento. A minha namorada, Joice, que muitas vezes me mandou embora da casa dela e/ou adiou nossos encontros para que eu progredisse em minha jornada para a conclusão dessa graduação. Alguém que muito nos auxilia nesse momento são nossos orientadores então, obrigado Doralice, professora que muito me chamou a atenção, pois percebia que minha dedicação não estava sendo suficiente e que em alguns momentos chegou a duvidar que chegaríamos ao fim de mais essa etapa em nossas vidas, é Dora, foi difícil, mas sem sua dedicação, cobrança, perseverança, ou seja, se não acreditasse em meu potencial não estaríamos aqui hoje. Por fim a uma força maior, a qual não nomeamos, pois são várias as crenças existentes, mas sabemos da existência de uma força que nos conduz e nos aponta caminhos que devemos seguir.

Ser simples é ser incrível.  
Autor desconhecido.

## SUMÁRIO

|  |             |
|--|-------------|
| <b>LISTA DE TABELAS .....</b>                          | <b>VI</b>   |
| <b>LISTA DE FIGURAS .....</b>                          | <b>VII</b>  |
| <b>LISTA DE GRAFICOS .....</b>                         | <b>VIII</b> |
| <b>LISTA DE ANEXOS .....</b>                           | <b>IX</b>   |
| <b>RESUMO.....</b>                                     | <b>X</b>    |
| <b>1 INTRODUÇÃO .....</b>                              | <b>11</b>   |
| <b>2 OBJETIVOS.....</b>                                | <b>15</b>   |
| <b>3 METODOLOGIA .....</b>                             | <b>15</b>   |
| <b>4 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>                    | <b>16</b>   |
| <b>5 DADOS DA ACADEMIA .....</b>                       | <b>19</b>   |
| <b>6 RESULTADOS.....</b>                               | <b>21</b>   |
| 6.1 DADOS DEMOGRÁFICOS .....                           | 21          |
| 6.2 CARACATERÍSTICAS PROFISSIONAIS .....               | 24          |
| 6.3 SAÚDE E ESTILO DE VIDA.....                        | 25          |
| 6.4 ATIVIDADE FÍSICA PASSADA E PRESENTE.....           | 26          |
| 6.5 PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E DA ACADEMIA ..... | 28          |
| <b>7 DISCUSSÃO .....</b>                               | <b>38</b>   |
| <b>8 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>                    | <b>49</b>   |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>                                | <b>51</b>   |

## LISTA DE TABELAS

|  |    |
|--|----|
| TABELA 1. PERFIL DOS PARTICIPANTES.....  | 21 |
| TABELA 2. PARTICIPAÇÃO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DE<br>TREINAMENTO ESPORTIVO..... | 26 |
| TABELA 3. OBJETIVOS DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA.....                          | 28 |
| TABELA 4. ATIVIDADES QUE PARTICIPAM.....   | 29 |
| TABELA 5. FATORES QUE INFLUENCIARAM NA ESCOLHA DA ACADEMIA.....                        | 31 |
| TABELA 6. FACILIDADES PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA.....                    | 32 |
| TABELA 7. BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA.....                      | 34 |
| TABELA 8. PRINCIPAIS FATORES QUE CAUSARIAM A DESISTÊNCIA.....                          | 36 |
| TABELA 9. PERÍODO, DIAS NA SEMANA E HORAS DIÁRIAS QUE FREQUENTA A<br>ACADEMIA,.....    | 40 |
| TABELA 10. CATEGORIA E RESPECTIVOS FACILITADORES CITADOS.....                          | 47 |

## LISTA DE FIGURAS

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| FIGURA 1. AMBIENTES DA ACADEMIA..... | 20 |
| FIGURA 2. TABELAS DE PREÇOS.....     | 21 |

## LISTA DE GRAFICOS

|   |    |
|---|----|
| GRÁFICO 1. FAIXA ETÁRIA POR SEXO.....   | 22 |
| GRÁFICO 2. ÁREAS DE TRABALHO.....   | 24 |
| GRÁFICO 3. PERCEPÇÃO DE BEM ESTAR EM CASA, TRABALHO E LAZER.....                          | 25 |
| GRÁFICO 4. PERÍODO EM QUE FREQUENTA A ACADEMIA.....                                       | 29 |
| GRÁFICO 5. NÍVEL DE INTENSIDADE DAS SESSÕES DE EXERCÍCIOS PARA<br>QUE SEJAM EFICAZES..... | 30 |
| GRÁFICO 6. PARTICIPANTES POR SEXO.....  | 38 |
| GRÁFICO 7. IDADE DOS PARTICIPANTES.....   | 39 |
| GRÁFICO 8. ESTADO CIVIL POR SEXO.....   | 39 |
| GRÁFICO 9. FREQUENCIA SEMANAL.....  | 40 |
| GRÁFICO 10. FREQUENCIA SEMANAL POR SEXO.....  | 41 |
| GRÁFICO 11. RENDA FAMILIAR.....   | 42 |
| GRÁFICO 12. ÁREA DE TRABALHO POR HORAS DE TRABALHO DIÁRIAS.....                           | 42 |
| GRÁFICO 13. SATISFAÇÃO COM O PESO DOS ALUNOS COM IMC NORMAL...                            | 43 |
| GRÁFICO 14. SATISFAÇÃO COM O PESO POR SEXO.....   | 44 |
| GRÁFICO 15. TABAGISMO POR SEXO.....   | 45 |
| GRÁFICO 16. PRINCIPAL OBJETIVO POR SEXO.....  | 46 |
| GRÁFICO 17. ATIVIDADES MAIS PROCURADAS.....   | 47 |

## LISTA DE ANEXOS

|   |    |
|---|----|
| ANEXO 1 – SOLICITAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DA PESQUISA ..... | 53 |
| ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO DE PESQUISA .....                  | 55 |

## RESUMO

### FATORES DE ADESÃO E ADERÊNCIA À MUSCULAÇÃO E À GINÁSTICA NA ACADEMIA INSPORT FITNESS E ÁGUA

Os objetivos do presente trabalho foram: (1) Levantar aspectos do perfil de alunos que frequentam a Academia Insport Fitness e Água. (2) Investigar os principais fatores de adesão e aderência à atividade física por parte destes alunos. (3) Investigar possíveis fatores de desistência da atividade física por parte destes alunos. O estudo foi desenvolvido a partir de dois questionários – envolvendo questões abertas e fechadas adaptado de Rojas (2003) e Barros (1999). Participaram do estudo 68 pessoas, que correspondem à 45,33% dos alunos da musculação e ginástica da academia. A participação no estudo se deu de forma voluntária. A análise dos dados foi realizada a partir do programa SPSS 15.0. A maioria dos participantes da pesquisa é do sexo masculino, com faixa etária de 13 a 69 anos, tendo uma maior concentração na faixa de 21 a 30 anos. Os solteiros correspondem a maior parte da população pesquisada, assim como os que detêm uma renda entre 6 e 15 salários mínimos. O grau de instrução da maioria dos participantes é de superior completo. Como principais fatores de adesão encontramos o condicionamento físico e a saúde, seguidos pelo emagrecimento e estética. As mulheres iniciam a prática da musculação e ginástica principalmente pela questão do emagrecimento e os homens pelo condicionamento físico. Os principais fatores de aderência à prática da musculação e ginástica, segundo os participantes da pesquisa são o tempo – tempo disponível, horário de trabalho e horário da academia, a estrutura da academia, e competência e atenção dos profissionais. Como principais barreiras encontramos a falta de tempo – devido ao horário de trabalho, rotina familiar, estudos –, questões referentes aos profissionais – professores desagradáveis, não qualificados, atendimento –, preço e problemas de saúde. Os fatores que poderiam fazer com que esses alunos desistissem da musculação e ginástica na academia Insport, referem-se à problemas de saúde, preço e profissionais. Como esta pesquisa foi realizada em apenas uma academia da região de Curitiba, e como a sua amostragem não foi feita de forma aleatória (participaram do estudo apenas alunos voluntários), os seus resultados não podem ser generalizados nem internamente à Academia e nem externamente à mesma. Acreditamos, no entanto, que os resultados aqui apresentados podem servir para uma intervenção e para melhorias na academia Insport onde foi realizada a pesquisa, bem como podem servir como base para novas pesquisas na área.

Palavras chaves: Adesão, aderência, musculação.

## 1 INTRODUÇÃO

Com o advento das altas tecnologias, os maquinários utilizados nos ambientes de trabalho, as facilidades para a aquisição de transportes individuais e a grande variedade de lazer ocioso, observamos uma redução na necessidade da prática de atividade física durante os quatros domínios, citados pelo Ministério da Saúde (2007), – no lazer, no trabalho, no deslocamento para o trabalho e nos afazeres domésticos – como oportunidades para os indivíduos adultos serem, fisicamente ativos. Guedes (1995) confirma e complementa afirmando que:

as facilidades criadas com a modernização voltada à melhoria da qualidade de vida têm levado a população em geral a conviver com forte tendência à hipocinesia, absorvendo dessa forma todo o impacto negativo à saúde provocado pelo sedentarismo, o que por sua vez acarreta o aparecimento de distúrbios degenerativos que podem comprometer a busca por essa mesma melhoria na qualidade de vida.(p.58)

Segundo várias pesquisas, a atividade física previne diversas doenças. Evidências confirmam que por meio da adoção de um estilo de vida saudável as pessoas passam a se proteger de várias doenças, dentre elas: “doença isquêmica do coração, hipertensão arterial, diabetes tipo II, osteoporose, câncer de cólon e reto, câncer de mama e depressão” (BRASIL, 2007, p.70). A atividade física apresenta “Efeitos positivos sobre o metabolismo lipídico e glicídico, pressão arterial, composição corporal, densidade óssea, hormônios, anti-oxidantes, trânsito intestinal e funções psicológicas.” (p.70), aparentando esses serem os principais mecanismos pelos quais a atividade física protege os indivíduos contra doenças crônicas.

A prática regular do exercício físico vem sendo relacionado a benefícios de cunho psicológico melhorando o humor e auxiliando na redução da ansiedade, da depressão e do estresse. Também vem sendo relacionada à redução dos riscos de doenças cardiovasculares, por reduzir o colesterol ruim e aumentar o colesterol bom; ao combate da hipertensão, por aumentar a vascularização; a melhoria do coração, por meio do aumento de suas cavidades e pelo aumento do volume do miocárdio; a redução de lesões e das manifestações de doenças como osteoporose, devido ao fortalecimento da musculatura, das articulações e ossos; ao aumento da capacidade respiratória; a redução de dores nas costas, lesões

articulares; tornando seus praticantes mais autônomos para as atividades do cotidiano (FERREIRA, 2001 apud SOUZA, 2006)

Quanto aos benefícios da atividade física em relação às doenças crônico-degenerativas, Pitanga (2004) destaca que a redução da pressão arterial, causada pela atividade física, tem auxiliado no tratamento da hipertensão, sendo o exercício físico reconhecido por médicos os quais relacionam também a incidência e severidade da hipertensão a baixos níveis dessa prática. Segundo Pitanga (2004), exercícios de intensidade baixa e extensa duração ajudam na diminuição dos níveis de glicose e na produção de insulina, além de aumentar a sensibilidade à insulina favorecendo o consumo de glicose pelos músculos, acarretando que a atividade física pode influenciar no controle da diabetes não insulino dependente.

O exercício físico tem efeito preventivo e de reabilitação quando falamos em osteoporose, mantendo os níveis de densidade óssea e até mesmo aumentando a mesma. (PITANGA, 2004)

Em Guedes (1995) encontramos argumentos que dizem respeito a pesquisas recentes que sugeriram a prática regular de exercício físico sendo levada em consideração como de grande importância, não apenas por seus benefícios em relação direta com a redução dos fatores que levam a doenças crônico degenerativas, mas principalmente por interferir na amplitude dos demais fatores de risco modificáveis, sendo esses a hiperlipidemia, a hipertensão, o tabagismo, o estresse emocional, o excesso de gordura corporal e a inatividade física.

Além da redução da ansiedade, da depressão e do estresse, já citados anteriormente, Greist *et al.* (1978 apud GUEDES, 1995) complementa, como efeitos psicológicos da atividade física, a regularização do sono, a promoção do autoconhecimento, da auto-estima e da auto confiança, podendo até canalizar as frustrações reprimidas e, onde se encontra a convivência social, atuando contra o isolamento social

Por fim, encontramos em Guedes (1995), a afirmação de ser unanimidade entre os especialistas o fato de programas de exercícios físicos poderem reverter sinais adversos pertinentes a inatividade física provocada pela convalescença de algumas doenças e serem úteis como método auxiliar no tratamento e na de

recuperação de diversas doenças crônicas degenerativas. Além disso, Guedes (1995) afirma que a influência da atividade física nas doenças cardiovasculares estava sendo bastante estudada, mas que a influência do exercício físico no tratamento e reabilitação de doenças crônicas degenerativas, como hipertensão, obesidade e diabetes é indiscutível.

Apesar de estudos confirmarem a ligação entre atividade física e saúde, o número de pessoas que praticam atividade física ainda é baixo. Segundo um estudo de fôlego desenvolvido pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2008), o percentual de pessoas que fazem atividade física nas capitais brasileiras varia entre 12,1% em São Paulo e 21,5% em Palmas (BRASIL, 2008). Faz-se importante ressaltar que neste estudo, a atividade física foi considerada como a prática de no mínimo 30 minutos diários de atividade física leve ou moderada em cinco ou mais dias da semana ou a prática de no mínimo 20 minutos de atividade vigorosa em três ou mais dias da semana. Faz-se também importante ressaltar que este estudo foi desenvolvido através de amostras probabilísticas da população de adultos residentes em domicílios servidos por uma linha de telefone fixa e que os dados foram coletados através de entrevistas realizadas via telefone em todas as capitais brasileiras e no Distrito Federal. Para essa pesquisa estabeleceu-se uma amostra de no mínimo 2.000 indivíduos com 18 anos ou mais em cada cidade, sendo que o erro máximo esperado era de dois pontos percentuais.

Segundo Dishman (2001), em média 50% dos adultos que iniciam um programa de exercícios abandonam em poucos meses, quando não há intervenção no sentido de ajudá-los a permanecerem na prática. Desta forma, existe uma necessidade de ações para a promoção dos níveis de aderência à prática da atividade física.

São vários os fatores que determinam a adesão e a aderência à programas de atividade física. Por adesão entendemos como o fato de aderir à atividade física, ou seja, tornar-se adepto a prática da mesma. Já aderência significa permanência, utilizado como a característica que uma pessoa tem de se manter num programa regular de atividade física (NAHAS, 2006). Dentre os principais fatores de aderência encontramos o grupo, o condicionamento físico, a saúde, a manutenção da forma física, a estética (NONOMURA, 1998), o gosto

adquirido durante a fase de escolarização, as atividades como esportista que resultaram em hábito (SABA, 2001), a localização da academia e as atividades oferecidas na academia (ROJAS, 2003). As barreiras para a continuidade da prática mais citadas são a falta de tempo, as dificuldades financeiras, a falta de variedade nos horários das aulas (SABA, 2001), a falta de atendimento dos profissionais, a quantidade de gente no local, a qualidade dos equipamentos, preguiça e falta de ânimo (ROJAS, 2003).

Para Tahara (2003), a maioria dos sujeitos participantes de sua pesquisa têm a preocupação com questões estéticas, com a melhoria da qualidade de vida, por consequência têm um tempo de prática de atividade física considerável e frequentam a academia quase todos os dias. Nessa mesma pesquisa, foi encontrada como principal dificuldade, para a prática de atividade física, a questão de tempo disponível para a prática. Tahara (2003) encontrou também que o início da prática tem como principais influências um incentivo ou estímulo, sendo a família e os amigos os principais responsáveis por essa influência. Por fim, Tahara (2003) cita que a adoção de hábitos saudáveis pode proporcionar às pessoas melhores condições para enfrentar o dia a dia que atualmente é muito agitado e estressante e a permanência na atividade se deve aos resultados obtidos com a prática.

Atuo como professor de musculação na academia Insport. Tenho percebido em conversas com alunos que são vários fatores que levam a procura e permanência na musculação, sendo igualmente vários os fatores que fazem com que esses alunos percam o interesse pela atividade, migrando para outras áreas ou mesmo abandonando a academia. Dessa forma, o intuito desse trabalho é o de investigar os principais fatores de adesão e aderência à atividade física, bem como possíveis fatores de desistência da atividade física, por parte de participantes da atividade de musculação nesta academia. Espero que este estudo possa fornecer subsídios para que o número de praticantes de musculação possa aumentar não somente na academia em questão, mas também em outras localidades, colaborando assim para a manutenção de uma vida saudável em um percentual mais amplo da população.

## 2 OBJETIVOS

- Levantar alguns aspectos do perfil de alunos que frequentam a Academia Insport Fitness e Água.
- Investigar os principais fatores de adesão e aderência à atividade física por parte de alunos nesta academia
- Investigar possíveis fatores de desistência da atividade física nesta academia

## 3 METODOLOGIA

A pesquisa foi de natureza quantitativa descritiva e foi realizada na Academia Insport, mediante consentimento dos responsáveis pela mesma, solicitado por escrito, conforme o anexo1. O instrumento de coleta de dados foi um questionário (Anexo2), adaptado de dois estudos: (1) Rojas (2003), a qual utilizou de instrumentos validados tais como o Behavioral Risk Factor Surveillance System Questionnaire (BRFSS) (CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, 1999), Life Inventory Questionnaire: personalized aerobics lifestyle system (THE COOPER INSTITUTE FOR AEROBICS RESEARCH, 1993); (2) Barros (1999), que investigou o estilo de vida e hábitos de lazer dos industriários do estado de SC. O questionário utilizado para este estudo oferece uma breve explicação sobre os objetivos da pesquisa e contempla o sexo, a idade, o grau de instrução, a atividade profissional e sua duração, histórico de doenças, fumante ou não, se o participante ingere bebidas alcoólicas ou não, histórico passado de prática de atividade física, turno e horário que frequenta a academia, atividades que realiza na academia, objetivos esperados com a atividade física, razões da adesão e permanência na atividade física, possíveis fatores de desistência da atividade física. O público alvo da pesquisa são os 150 alunos matriculados na atividade de musculação da academia Insport. Buscaremos realizar o questionário com todos os alunos que estejam frequentando as atividades de musculação e/ou ginástica nessa academia durante a coleta de dados e estejam dispostos a colaborar com a mesma.

A análise de dados será realizada com a utilização do programa SPSS 15.0 for Windows<sup>®</sup>, onde os dados foram inseridos e posteriormente analisados

por meio do cruzamento de dados tendo seus resultados apresentados por meio de gráficos e tabelas, em números e percentuais.

#### **4 REVISÃO DE LITERATURA**

São vários os fatores de adesão, aderência e desistência da atividade física. Discutiremos, a seguir, alguns destes estudos, com o intuito de subsidiar a análise dos dados.

Em estudo realizado com 312 frequentadores de programas de centro especializados de grande porte e em grandes academias da Grande São Paulo, com no mínimo 6 meses de prática de exercícios físicos e idades entre 18 e 47 anos, Saba (2001) levantou alguns fatores de aderência e barreiras para a realização da atividade física. Segundo ele, o estado civil é uma variável relevante para a prática de atividade física. Em seu estudo, os solteiros representam 80,6% do universo do estudo. Também segundo ele, existe uma associação positiva entre a prática de atividade física e o grau de instrução, uma vez que 78% do universo estudado tinha grau superior (51,1% completo e 27% incompleto).

Segundo Saba (2001), o período preferido para a prática da atividade física por parte dos participantes de seu estudo é o noturno. Dos 312 participantes, 44,4% praticam atividade física neste período. A frequência semanal mais apresentada foi a de 3 vezes na semana (34,6%), seguida por 5 vezes (24,4%), sendo que a maioria (96,2%) dispensa mais de 45 minutos por sessão de treino com intensidade elevada. Os principais limitantes da atividade física, de acordo com ele, em ordem do mais votado ao menos votado, são os seguintes: falta de tempo (45%), dificuldades financeiras (12,7%), falta de variedade dos horários das aulas (5,7%) e falta de motivação própria (3,8%).

Também segundo Saba (2001), para os participantes de sua pesquisa os principais benefícios da atividade física são o bem estar físico (31,4%), melhoria da forma física (11,4%), calma e tranquilidade (12,7%) e alívio de tensões (11,4%). Já os principais motivos para a interrupção da prática de exercícios físicos e o porquê dessas, Saba concluiu que 31,9% já interromperam uma vez, 27,2% duas vezes, 16,7% três vezes e 24,1 mais de três vezes, sendo os principais motivos a falta de tempo (37,7%), a motivação (15,6%), saúde (13,2%),

dificuldades financeiras (8,2%) férias e/ou viagens (7,0%), distância (6,6%), lesões (5,5%), estudos (3,9%) e gravidez (2,7%).

Nonomura (1998), realizou um estudo com 110 participantes, entre 31 e 66 anos, que participavam no Curso Comunitário para Adultos da Escola de Educação Física e Esporte da USP, pertencentes a dois grupos distintos, o CEFA (Curso de Educação Física para Adultos) e o CAFA (Curso de Atividade Física para Adultos). Esse estudo teve por objetivo “compreender os motivos que levam os indivíduos, mais especificamente adultos, a adotarem um estilo de vida ativo, mantendo uma atividade física regular” (p. 46), com base nas variáveis de idade, sexo grau de instrução e tempo de permanência. No grupo geral (CAFA + CEFA) foram obtidos como resultados para se manterem no curso, em percentual de ocorrência: a influência (motivacional e social) do grupo (43,64%), condicionamento físico (38,18%), saúde (33,64%), manter a forma física (29,09%), bem-estar mental, psicológico e relaxamento (21,82%), necessidade de movimento (16,36%), bem-estar físico (10%) e momento de lazer e social (10%).

Rojas (2003), investigou os fatores associados à aderência em programas de exercícios físicos oferecidos por academias de Curitiba, analisando os determinantes pessoais, características do programa de exercícios físicos e da academia, facilitadores e barreiras percebidos. Rojas acompanhou sua amostra, composta por 80 adultos entre 18 e 44 anos, por 28 semanas e concluiu, assim como Saba (2001) que a maioria dos participantes eram solteiros, entre 18 e 29 anos. Esta autora concluiu que a maioria desistiu antes de completar 5 meses no programa e que os que aderiram à prática encontravam-se nas academias com preços mais altos, que apresentavam mais de dez programas a disposição de seus clientes e menor quantidade de usuários por professor. Esses, que aderiram à prática de musculação, foram os que passam mais tempo na academia e realizam atividades de intensidade vigorosa, como spinning e aparelhos ergométricos. Rojas (2003), apresentou, associando a maior aderência dos seus participantes, a presença de amigos freqüentando a mesma academia e, dentre as características pessoais associadas positivamente à aderência encontrou: “sexo masculino, ser solteiro ou viver só, maior escolaridade para as mulheres, jornada de trabalho diário entre 4 e 8 horas, estar satisfeito com a massa corporal, percepção positiva de saúde e de bem estar em casa” (ROJAS, 2003).

Tahara (2003) realizou um estudo com cinquenta alunos de uma academia de Rio Claro-SP, com idade variando até 24 anos, níveis de escolaridade diversificados e ambos os sexos. Utilizou um questionário aberto com nove questões e realizou uma análise descritiva das respostas para obter resultados sobre a aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Os resultados obtidos são referentes ao tempo de prática da atividade, a frequência semanal, os tipos de exercícios físicos praticados, os motivos que levaram o participante a aderir à prática, as dificuldades encontradas para a prática de exercícios físicos em academias, o que estimulou o início da prática, quais as alterações psicológicas e/ou físicas percebidas e o preço das academias. Como resultado Tahara encontrou que a maioria da população do estudo (26,67%) frequenta a academia para a prática de exercícios físicos há, pelo menos, quatro anos, seguido por seis anos com 20% das respostas, dois, oito e dez anos com 13,33% cada e, por fim, três anos ou seis meses com 6,67% cada. Quanto à frequência semanal, a maioria dos pesquisados disse frequentar a academia quatro vezes por semana (33,33%) sendo o segundo valor de 26,67% referente a cinco vezes por semana. Três vezes por semana ficou com 20% das respostas, duas vezes com 13,33% e uma vez com 6,67%. Em relação ao tipo de exercício físico praticado, a musculação correspondeu a 40% das respostas seguida pelos exercícios aeróbicos com 30%, pela ginástica localizada com 16,67%, e pelas lutas marciais com 13,33%.

Os principais fatores que levaram a adesão da prática de exercícios físicos, segundo o estudo de Tahara (2003) foram as questões estéticas (26,67%), expectativa na melhoria da qualidade de vida (23,33%), aptidão e preferência para e pelo exercício escolhido (13,33%), melhoria da resistência aeróbia e profissionais capacitados para passar instruções (10%), aumento de força e boa aparelhagem específica (6,67%), finalizando com reabilitação de lesões (3,33%). Quanto as dificuldades encontradas para a manutenção da prática de atividade física estavam o tempo disponível (43,33%) e o alto preço das mensalidades (23,33%). Já para a manutenção da atividade física em academias Tahara encontrou, em ordem decrescente, os seguintes fatores: alcançar bons níveis de condicionamento físico e sentir prazer ao realizar o exercício, ambos

com 16,67%, seguidos pelo aumento da auto-estima (10%) e a oportunidade de reabilitação de lesões (3,33%).

Tahara (2003) encontrou como estímulos para o início da prática de atividade física, o estímulo da família (33%) e da mídia (33%), vontade própria contou com 20% das respostas e por influência de amigos com 14%. Sobre a percepção de alguma alteração psicológica ou física, após o início da prática, os fatores de emagrecimento e ganho de massa muscular obtiveram 20% cada um, seguidos por um melhor condicionamento físico, uma melhoria na auto-estima e maior motivação para as demais atividades do cotidiano com 16,6% cada e, por fim, o alívio dos níveis de stress com 10,2%. Quando questionados sobre o significado da participação nas atividades físicas em academias a maioria das respostas correspondeu ao fator melhoria da qualidade de vida (40%), seguido pelo prazer ao praticar exercícios físicos (26,6%), integrar-se socialmente com outras pessoas (16,6%), aliviar o stress emocional (10,2%) e horas de lazer (6,6%).

Com essa breve revisão de literatura passamos, após a realização da pesquisa, a discutir as divergências e convergências dentre os estudos citados e os resultados obtidos, com os alunos participantes da atividade de musculação e/ou ginástica na Academia Insport e que se dispuseram a participar desse trabalho, durante a análise das respostas do questionário.

## **5 DADOS DA ACADEMIA**

A academia Insport Fitness e Água está localizada na Rua Antonio Grade, 563, no bairro Vista Alegre, região de Curitiba-PR. Possui 1.400m<sup>2</sup> de estrutura sendo duas áreas com piscinas – uma com duas piscinas infantis e uma semi-olímpica e outra com uma piscina para hidroginástica – mais a área da musculação, que inclui a sala com os aparelhos e a sala de ginástica, além de uma sala para avaliação física e uma para as aulas de spinning. Também apresenta uma sala de fisioterapia e um estúdio de pilates, ambos terceirizados.



FIGURA 1. AMBIENTES DA ACADEMIA.

Em seu quadro de horários apresenta aulas de natação, hidroginástica, boxe, jump, step, alongamento, pilates, spinning, abdominal e musculação, sendo as mesmas tendo seus valores – como apresentados abaixo – divididos por áreas: aquática, natação e hidroginástica, e musculação e ginástica, incluindo as demais aulas.

| Academia Insport                  |            |               |               |                |
|-----------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|
| Musculação e Ginástica 2009       | Mensal     | Trimestral    | Semestral     | Anual          |
| Horário Livre (07:00 às 22:00)    | R\$ 135,00 | 3x R\$ 122,00 | 6x R\$ 108,00 | 12x R\$ 102,00 |
| Horário Especial (12:00 às 16:30) | R\$ 115,00 | 3x R\$ 104,00 | 6x R\$ 92,00  | 12x R\$ 87,00  |
| Matrícula*                        | R\$ 65,00  | R\$ 35,00     |               |                |

\*Na matrícula, está incluída uma Avaliação Física.



| Academia Insport              |            |               |               |                |
|-------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|
| Natação e Hidroginástica 2009 | Mensal     | Trimestral    | Semestral     | Anual          |
| Piscina 1x                    | R\$ 125,00 | 3x R\$ 113,00 | 6x R\$ 100,00 | 12x R\$ 94,00  |
| Piscina 2x                    | R\$ 159,00 | 3x R\$ 143,00 | 6x R\$ 127,00 | 12x R\$ 119,00 |
| Piscina 3x                    | R\$ 169,00 | 3x R\$ 152,00 | 6x R\$ 135,00 | 12x R\$ 127,00 |
| Piscina 4x                    | R\$ 179,00 | 3x R\$ 161,00 | 6x R\$ 143,00 | 12x R\$ 134,00 |
| Piscina 5x                    | R\$ 197,00 | 3x R\$ 177,00 | 6x R\$ 158,00 | 12x R\$ 148,00 |
| Piscina Livre                 | R\$ 229,00 | 3x R\$ 206,00 | 6x R\$ 183,00 | 12x R\$ 171,00 |
| Sábados                       | -          | 3x R\$ 70,00  | 6x R\$ 70,00  | 12x R\$ 70,00  |
| Com Musculação e Ginástica    | R\$ 70,00  | R\$ 65,00     | R\$ 60,00     | R\$ 55,00      |
| Matrícula*                    | R\$ 65,00  | R\$ 35,00     |               |                |

\* Na matrícula está incluída uma Avaliação Física.



FIGURA 2. TABELAS DE PREÇOS.

A academia conta com um quadro de 23 professores divididos em 9 do setor aquático, 6 de musculação, 5 de ginástica, 1 de lutas, 1 de pilates e 1 responsável pela avaliação física.

## 6 RESULTADOS

Abaixo seguem os resultados obtidos a partir de 68 questionários realizados com os alunos da Academia Insport Fitness e Água, os quais representam 45,33% do total de 150 alunos inscritos, praticantes da atividade de musculação e ginástica.

### 6.1 DADOS DEMOGRÁFICOS

TABELA 1. PERFIL DOS PARTICIPANTES.

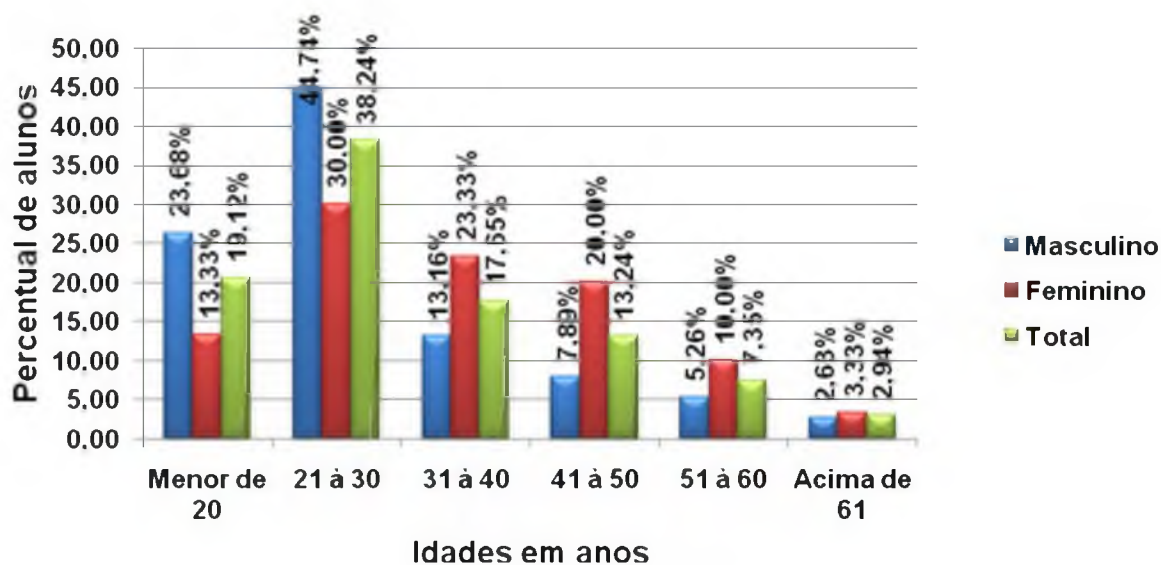
| CARACTERÍSTICAS |                 | Participantes | Percentual |
|-----------------|-----------------|---------------|------------|
| SEXO            | Masculino       | 38            | 55,88%     |
|                 | Feminino        | 30            | 44,12%     |
| FAIXA ETARIA    | Menor de 20anos | 14            | 20,59%     |
|                 | 21 à 30anos     | 26            | 38,24%     |

|                        |                              |    |        |
|------------------------|------------------------------|----|--------|
|                        | 31 à 40anos                  | 12 | 17,65% |
|                        | 41 à 50anos                  | 9  | 13,24% |
|                        | 51 à 60anos                  | 5  | 7,35%  |
|                        | Acima de 61anos              | 2  | 2,94%  |
| CLASSIFICAÇÃO PELO IMC | Baixo peso                   | 4  | 5,88%  |
|                        | Normal                       | 47 | 69,12% |
|                        | Sobrepeso                    | 13 | 19,12% |
|                        | Obeso                        | 4  | 5,88%  |
| ESTADO CIVIL           | Solteiro(a)                  | 41 | 60,29% |
|                        | Casado(a)/Vivendo Juntos     | 24 | 35,29% |
|                        | Separado(a)/Divorciado(a)    | 3  | 4,41%  |
| ESCOLARIDADE           | 1ºGrau                       | 2  | 2,94%  |
|                        | 2ºGrau                       | 10 | 14,71% |
|                        | Superior incompleto          | 13 | 19,12% |
|                        | Superior completo            | 22 | 32,35% |
|                        | Pós graduado                 | 21 | 30,88% |
| RENDA                  | Até 2 salários mínimos       | 4  | 5,88%  |
|                        | De 2 a 6 salários mínimos    | 11 | 16,18% |
|                        | De 6 a 15 salários mínimos   | 26 | 38,24% |
|                        | De 15 a 30 salários mínimos  | 16 | 23,53% |
|                        | Acima de 30 salários mínimos | 11 | 16,18% |

Dos 68 participantes da pesquisa, 55,88% são do sexo masculino. Ou seja, 38 dos participantes são homens. Trinta participantes são mulheres, correspondendo assim ao total de 44,12% das pessoas que responderam o questionário.

A média de idade dos participantes é de 31 anos, variando de 13 a 69 anos, sendo que 50% desses tem idade menor ou igual a 28 anos e 10,3% correspondem a 23 anos. Os homens têm uma maior concentração de participantes nas primeiras idades, principalmente até aos 30 anos, enquanto nas mulheres observamos maior quantidade de participantes nas fases compreendidas entre 21 a 50 anos.

GRÁFICO 1. FAIXA ETÁRIA POR SEXO.



Segundo a “The International Classification of adult underweight, overweight and obesity according to BMI” (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2009), a maioria dos participantes da pesquisa encontram-se na faixa de peso normal (69,12%), seguido por 19,12% correspondente a faixa de sobrepeso e, por fim, baixo peso e obesos que correspondem a 5,88% cada. Os IMC dos participantes da pesquisa foram calculados com base nos dados que constam no questionário, ou seja, através do peso e altura que os participantes declararam no formulário.

A maioria dos alunos que praticam musculação na academia Insport que colaboraram para essa pesquisa são solteiros(as), correspondendo a 60,29%, ficando os casados(as)/vivendo juntos com 35,29% e os separados(as)/divorciados(as) 4,41%.

Quanto ao grau de escolaridade podemos observar que dos 68 participantes, apenas 12 (17,65%) não ingressaram no ensino superior, sendo que 7 deles não atingiram idade suficiente para entrarem na faculdade. Os que estão frequentando um curso superior correspondem a 19,12% dos alunos e os que já o concluíram dizem respeito a 63,23% sendo que desses 30,88% já realizaram algum curso de pós graduação.

Em relação a renda familiar observamos que a grande maioria dos alunos tem renda entre 6 e 15 salários mínimos (38,24%), tendo 39,71% acima dessa média (23,53% - de 15 a 30 salários mínimos e 16,18% - acima de 30 salários

mínimos), 16,18% com renda de 2 a 6 salários mínimos e 5,88% com renda até 2 salários mínimos. O poder aquisitivo destas pessoas as permitem frequentar a academia Insport, que cobra de seus alunos tarifas relativamente altas quando comparadas a outras academias da região.

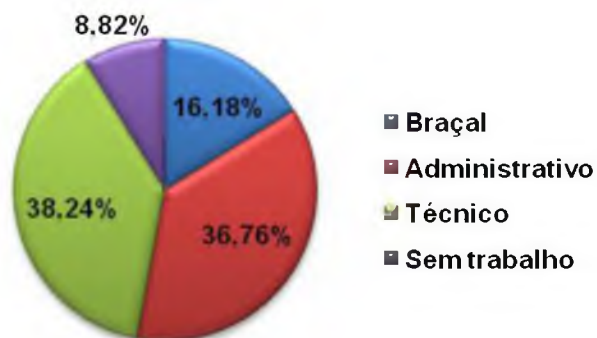
Em síntese, a maioria dos participantes é do sexo masculino, tem idade entre 21 a 30 anos, é solteira, tem ensino superior completo ou maior, e possui uma renda entre 6 à 15 salários mínimos. Em ambos os sexos a renda que mais aparece é de 6 à 15 salários mínimos embora para o sexo masculino 52,63% ganhe valores superiores a esses enquanto apenas 23,34% das mulheres encontram-se nessas condições.

Dividindo por sexo, a faixa de idade é a mesma: 21 a 30 anos. Quanto ao estado civil, 46,67% das mulheres encontra-se casada ou vivendo junto com alguém e a maioria, 73,68% dos homens, é solteira. Referente ao grau de instrução, o sexo feminino tem a maioria das participantes (40%) já pós graduada e o masculino com 31,58% cursando grau superior.

## 6.2 CARACATERÍSTICAS PROFISSIONAIS

Em relação a área de trabalho, a maioria dos participantes atua nas áreas administrativas (36,76%) e técnica (38,24%), sendo que 16,18% são trabalhadores braçais e 8,82% estão sem trabalho no momento. A média de trabalho é de 5 dias semanais, sendo que a carga diária de trabalho é de 7 horas.

GRÁFICO 2. ÁREAS DE TRABALHO



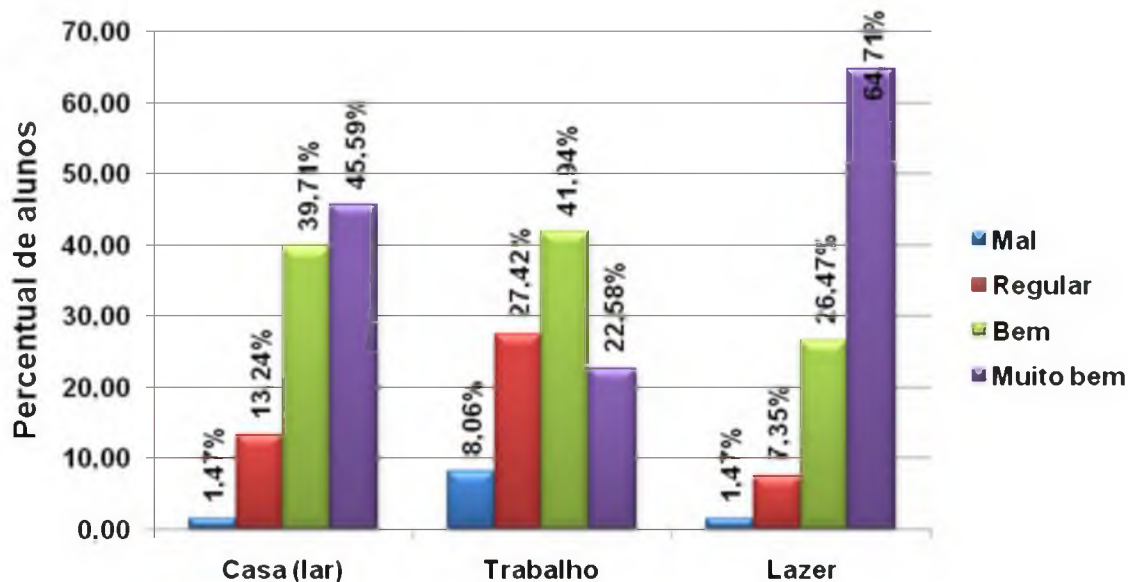
### 6.3 SAÚDE E ESTILO DE VIDA

A maioria dos alunos (61,76%) considera o estado de saúde em que se encontra atualmente como bom. Em segundo lugar vêm aqueles que consideram a sua saúde excelente, com 35,29% das escolhas, e por fim, regular e ruim com 1,49% cada. Dos 68 alunos, 62 (91,18%) realizam consultas médicas pelo menos uma vez por ano, os demais 6 (8,82%) não o fazem.

Referente ao fumo, observamos que poucos dos participantes da pesquisa fumam, 10,29%, sendo que desses, apenas 1,47% fuma diariamente. A maioria dos participantes (80,88%) nunca fumou e 8,82% pararam de fumar há mais de dois anos. Por outro lado, a ingestão de bebidas alcoólicas teve percentuais próximos, sendo 45,59% os que não bebem e 54,41% os que bebem, estando esses divididos em 80,56% ingerindo menos de 7 doses, 16,67% ingerindo de 7 a 14 doses e 2,78% ingerindo mais de 15 doses semanais.

Perguntamos aos participantes como eles se sentiam em relação à sua vida no lar, no trabalho e no lazer, e obtivemos como resultados a satisfação da grande maioria dos participantes, em todos os três ambientes, classificando-os em sua maioria como bem e muito bem, numa escala que vai de muito ruim, passando por ruim, regular, bem, e finalizando com muito bem. Apenas no ambiente de trabalho encontramos uma relativa insatisfação, ficando o regular em segundo lugar.

GRÁFICO 3. PERCEPÇÃO DE BEM ESTAR EM CASA, TRABALHO E LAZER.



#### 6.4 ATIVIDADE FÍSICA PASSADA E PRESENTE

Referente à participação em aulas de educação física, durante o segundo grau e o curso universitário, e, também, à participação em treinamentos de equipes desportivas antes e após os 18 anos, solicitamos aos participantes que anotassem o número de semestre em que realizaram tais atividades e observamos abaixo os resultados.

TABELA 2. PARTICIPAÇÃO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DE TREINAMENTO ESPORTIVO.

|   |              | Participantes | Percentual |
|---|--------------|---------------|------------|
| PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE O 2º GRAU (SEMESTRES)           | Nenhum       | 3             | 4,62%      |
|   | Um           | 1             | 1,54%      |
|   | Dois         | 7             | 10,77%     |
|   | Três         | 0             | ,00%       |
|   | Quatro       | 12            | 18,46%     |
|   | Cinco        | 2             | 3,08%      |
|   | Seis ou mais | 40            | 61,54%     |
| PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE CURSO UNIVERSITÁRIO (SEMESTRES) | Nenhum       | 45            | 73,77%     |
|   | Um           | 1             | 1,64%      |
|   | Dois         | 3             | 4,92%      |
|   | Três         | 2             | 3,28%      |
|   | Quatro       | 1             | 1,64%      |
|   | Cinco        | 1             | 1,64%      |
|   | Seis ou mais | 8             | 13,11%     |
| PARTICIPAÇÃO EM   | Nunca        | 33            | 52,38%     |

|   |                               |    |        |
|---|-------------------------------|----|--------|
| TREINAMENTOS EM EQUIPES ESPORTIVAS ANTES DOS 18 ANOS                  | Participei por menos de 1 ano | 6  | 9,52%  |
|   | Participei por 1 a 3 anos     | 9  | 14,29% |
|   | Participei por mais de 3 anos | 15 | 23,81% |
| PARTICIPAÇÃO EM TREINAMENTOS EM EQUIPES ESPORTIVAS DEPOIS DOS 18 ANOS | Nunca                         | 48 | 76,19% |
|   | Participei por menos de 1 ano | 5  | 7,94%  |
|   | Participei por 1 a 3 anos     | 7  | 11,11% |
|   | Participei por mais de 3 anos | 3  | 4,76%  |

A maioria dos participantes da pesquisa, 61,54%, participou das aulas de educação física por seis ou mais semestres durante o segundo grau, o que não se confirmou durante os cursos universitários, onde 52,38% não realizou nem um semestre de educação física e apenas 13,11% frequentou aulas de educação física por seis ou mais semestres. Aqui se excluem das estatísticas os alunos que não cumpriam com as características das variáveis, como por exemplo, os alunos que ainda cursam o segundo grau que não fizeram parte da estatística referente aos semestres de educação física em curso superior.

Utilizando os mesmos critérios de exclusão dos participantes, com relação à idade tanto antes como após os 18 anos, observamos que a maioria dos alunos não fez parte de equipes esportivas de treinamento, correspondendo a 52,38% antes dos 18 anos, e 76,19% após os 18 anos. Em relação aos esportes dos quais os alunos participaram em treinamentos, os mais citados foram o futebol, vôlei, basquete e futsal.

Atualmente, a maioria dos alunos não pratica nenhuma modalidade esportiva (70,59%), e dentre os que participam (29,41%), a atividade mais praticada é a corrida, seguida pela natação e pelo futebol, com 11,76%, 5,88% e 4,41% respectivamente.

O carro/moto são os meios que 70,59% dos alunos utiliza para o deslocamento até o trabalho e o tempo gasto para esse percurso de casa ao trabalho, em média, é de 30 minutos.

Quanto às atividades desenvolvidas durante um dia de trabalho, em média, os alunos gastam 5 horas sentados, 45 minutos caminhando rápido, 50 minutos em atividades de esforço moderado, e 12 minutos realizando atividades vigorosas, carregando objetos pesados e fazendo limpeza pesada, por exemplo. Esses dados demonstram que fora do ambiente da academia, mais especificamente no ambiente de trabalho, os alunos costumam realizar atividades

de média e alta intensidade durante um tempo considerado suficiente segundo as recomendações do Ministério da Saúde (2007). Segundo o mesmo, os indivíduos devem fazer pelo menos 30 minutos de atividade física leve ou moderada cinco ou mais dias por semana ou praticar pelo menos 20 minutos de atividade física de intensidade vigorosa três ou mais dias por semana.

## 6.5 PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E DA ACADEMIA

Segundo a ordem assinalada pelos alunos nos questionários podemos observar no quadro abaixo os principais objetivos, ou fatores de adesão, desses com relação à prática de musculação e ginástica, sendo que o mais citado como primeiro, segundo e terceiro objetivos foi o condicionamento físico, seguido pela saúde, tanto no primeiro como no segundo.

TABELA 3. OBJETIVOS DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA.

|           |                        | Participantes | Percentual |
|-----------|------------------------|---------------|------------|
| OBJETIVO1 | Condicionamento físico | 23            | 33,82%     |
|           | Saúde                  | 17            | 25,00%     |
|           | Emagrecimento          | 16            | 23,53%     |
|           | Estética               | 9             | 13,24%     |
|           | Ordens médicas         | 2             | 2,94%      |
|           | Conhecer pessoas       | 1             | 1,47%      |
| OBJETIVO2 | Condicionamento físico | 20            | 32,79%     |
|           | Saúde                  | 18            | 29,51%     |
|           | Estética               | 11            | 18,03%     |
|           | Emagrecimento          | 9             | 14,75%     |
|           | Ordens médicas         | 2             | 3,28%      |
|           | Relaxar                | 1             | 1,64%      |
| OBJETIVO3 | Condicionamento físico | 13            | 27,66%     |
|           | Saúde                  | 9             | 19,15%     |
|           | Estética               | 9             | 19,15%     |
|           | Relaxar                | 7             | 14,89%     |
|           | Emagrecimento          | 5             | 10,64%     |
|           | Ordens médicas         | 2             | 4,26%      |
|           | Conhecer pessoas       | 2             | 4,26%      |
| OBJETIVO4 | Saúde                  | 8             | 22,22%     |
|           | Estética               | 8             | 22,22%     |
|           | Relaxar                | 6             | 16,67%     |
|           | Conhecer pessoas       | 5             | 13,89%     |
|           | Emagrecimento          | 5             | 13,89%     |

|                        |   |       |
|------------------------|---|-------|
| Condicionamento físico | 3 | 8,33% |
| Ordens médicas         | 1 | 2,78% |

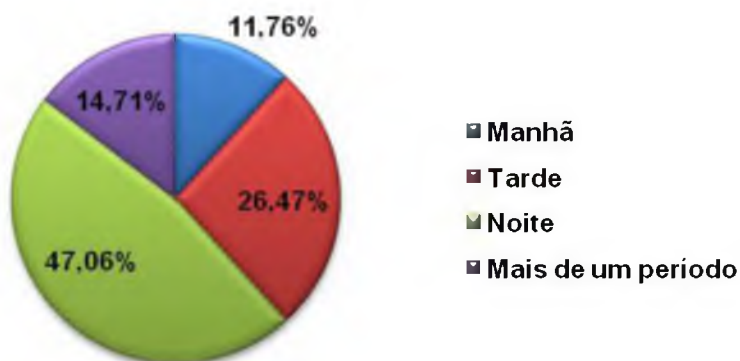
Os alunos que participaram da pesquisa, em sua maioria realizam a atividade de musculação, sendo que apenas dois não o fazem. Apenas 5 participantes (7,35%) realizam apenas a musculação sendo que os demais realizam alguma outra atividade além da musculação, como podemos observar na tabela logo abaixo. Faz-se importante ressaltar que na academia em questão, as mensalidades incluem não somente a prática da musculação, mas também aulas de ginástica (aeróbica e localizada), lutas, spinning, alongamento e pilates, Logo, a maioria dos inscritos faz diferentes tipos de atividades na mesma.

TABELA 4. ATIVIDADES QUE PARTICIPAM.

| ATIVIDADES                                   | Participantes | Percentual |
|--|---------------|------------|
| Musculação                                   | 66            | 97,06%     |
| Aparelhos-esteira, bicicleta, elíptico, step | 38            | 55,88%     |
| Ginástica aeróbica, step, jump               | 14            | 20,59%     |
| Natação                                      | 11            | 16,18%     |
| Alongamento, pilates                         | 11            | 16,18%     |
| Spinning                                     | 9             | 13,24%     |
| Ginástica localizada                         | 9             | 13,24%     |
| Hidrogenástica                               | 3             | 4,41%      |
| Lutas  | 2             | 2,94%      |

O período em que a maioria dos participantes frequenta a academia é o noturno, com 47,06% dos participantes, seguido pela tarde 26,47%, pelos que frequentam em mais de um período 14,71% e por fim os que frequentam pela manhã correspondendo a 11,76%, como observamos no gráfico abaixo:

GRÁFICO 4. PERÍODO EM QUE FREQUENTA A ACADEMIA

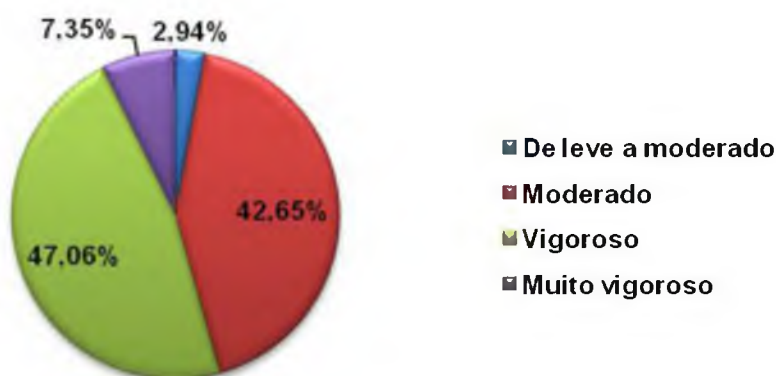


Em média, os alunos freqüentam a academia em 4 dias da semana, durante 1:40 minutos por dia. A maior participação dos alunos é durante 5 dias na semana (36,67%), seguido por 3 dias (29,41%), 4 e 6 dias (11,76 cada) e por fim 2 dias (10,29%). Quanto ao tempo de permanência diária na academia, 33 participantes (48,53%) ficam 1:30 minutos na academia, seguidos por 17 participantes (25,%) que permanecem por 1 hora, 10 alunos (14,71%) que ficam por 2 horas e os demais 8, ou 11,76%, dos alunos que passam mais de 2 horas na academia.

Muitos dos participantes vão para a academia diretamente de suas casas, (77,94%). A maioria deles (89,55%) mora a menos de 3Km da mesma. Dos 22,06% que vão do trabalho para a academia, a maioria trabalha a mais de 3Km da academia (60%), mas mora próximo a academia (93,34%).

Quanto à intensidade das sessões de exercícios, para que estas sejam eficazes, na percepção da maioria dos alunos (47,06%), estas devem ser vigorosas. Já 42,65% dos participantes acreditam que as sessões de exercícios devem ser moderadas.

GRÁFICO 5. NÍVEL DE INTENSIDADE DAS SESSÕES DE EXERCÍCIOS PARA QUE SEJAM EFICAZES



Quanto aos fatores que fazem com que as pessoas optem pela academia em questão, segundo a pesquisa, em um primeiro momento é a localização, os profissionais da academia e os aparelhos (nº e qualidade), correspondendo à escolha de 54 participantes (82,81%). Em um segundo momento, fatores que mais influenciam são o preço, a localização, as atividades oferecidas e os profissionais da academia. Os demais fatores podem ser observados abaixo, na

ordem de escolha, junto com o número de participantes que escolheu e seus percentuais.

TABELA 5. FATORES QUE INFLUENCIARAM NA ESCOLHA DA ACADEMIA.

|          |  | Participantes | Percentual |
|----------|--|---------------|------------|
| 1º FATOR | Localização                            | 41            | 64,06%     |
|          | Profissionais da academia              | 7             | 10,94%     |
|          | Aparelhos da academia (nº e qualidade) | 5             | 7,81%      |
|          | Atividade oferecida                    | 3             | 4,69%      |
|          | Preço                                  | 2             | 3,13%      |
|          | Indicação de amigo                     | 2             | 3,13%      |
|          | Indicação médica                       | 2             | 3,13%      |
|          | Aparência/estética local               | 1             | 1,56%      |
|          | Outro                                  | 1             | 1,56%      |
| 2º FATOR | Preço                                  | 12            | 24,49%     |
|          | Localização                            | 9             | 18,37%     |
|          | Atividade oferecida                    | 9             | 18,37%     |
|          | Profissionais da academia              | 8             | 16,33%     |
|          | Aparelhos da academia (nº e qualidade) | 7             | 14,29%     |
|          | Indicação de amigo                     | 3             | 6,12%      |
|          | Aparência/estética local               | 1             | 2,04%      |
|          |  |               |            |
| 3º FATOR | Preço                                  | 9             | 25,00%     |
|          | Aparelhos da academia (nº e qualidade) | 9             | 25,00%     |
|          | Profissionais da academia              | 7             | 19,44%     |
|          | Atividade oferecida                    | 4             | 11,11%     |
|          | Localização                            | 3             | 8,33%      |
|          | Aparência/estética local               | 2             | 5,56%      |
|          | Indicação médica                       | 2             | 5,56%      |
| 4º FATOR | Preço                                  | 4             | 22,22%     |
|          | Atividade oferecida                    | 4             | 22,22%     |
|          | Profissionais da academia              | 3             | 16,67%     |
|          | Aparência/estética local               | 3             | 16,67%     |
|          | Aparelhos da academia (nº e qualidade) | 2             | 11,11%     |
|          | Localização                            | 1             | 5,56%      |
|          | Indicação de amigo                     | 1             | 5,56%      |
|          |  |               |            |

Embora a indicação de amigos apareça como sexto fator de influência para a escolha da academia, muitos dos participantes (73,53%) têm amigos na academia contra, apenas 26,47% que não os têm.

Os principais fatores, citados pelos participantes como facilitadores e que podem fazer com que esses se mantenham na atividade de musculação e ginástica foram divididos em 12 categorias para facilitar a comparação e análise dos dados, sendo elas referentes à motivação pessoal, incentivo dos

profissionais, preço, tempo, ambiente agradável, profissionais, estrutura da academia, localização da academia, aulas e horários disponíveis, companhia para treinar, resultados obtidos e saúde.

Os primeiros fatores, e os mais observados nos questionários, foram com relação ao tempo – tempo disponível, horário de trabalho e horário da academia – e a estrutura da academia (16,39% cada). Estes fatores foram seguidos pelo fator “profissionais”, ou seja, sua qualificação, competência e acompanhamento – (13,11%). Em um segundo momento, a estrutura da academia (25,86%) e os profissionais (15,52%) continuam entre os mais citados, e aparece a motivação pessoal em terceiro lugar com 8,62%. Em seguida os alunos atentam principalmente para a estrutura da academia (22%) e os profissionais (10%) mas em segundo aparece a companhia para treinar com 14% das citações. Os demais dados podemos observar a baixo:

TABELA 6. FACILIDADES PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA.

|                             |                             | Participantes         | Percentual |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|------------|
| 1º FATOR QUE FACILITA       | Tempo                       | 10                    | 16,39%     |
|                             | Estrutura da academia       | 10                    | 16,39%     |
|                             | Profissionais               | 8                     | 13,11%     |
|                             | Motivação pessoal           | 5                     | 8,20%      |
|                             | Preço                       | 5                     | 8,20%      |
|                             | Ambiente agradável          | 5                     | 8,20%      |
|                             | Localização da academia     | 5                     | 8,20%      |
|                             | Incentivo dos profissionais | 4                     | 6,56%      |
|                             | Resultados obtidos          | 4                     | 6,56%      |
|                             | Saúde                       | 2                     | 3,28%      |
|                             | Aulas/horários disponíveis  | 2                     | 3,28%      |
|                             | Companhia para treinar      | 1                     | 1,64%      |
|                             | 2º FATOR QUE FACILITA       | Estrutura da academia | 15         |
| Profissionais               |                             | 9                     | 15,52%     |
| Motivação pessoal           |                             | 5                     | 8,62%      |
| Ambiente agradável          |                             | 5                     | 8,62%      |
| Localização da academia     |                             | 5                     | 8,62%      |
| Aulas/horários disponíveis  |                             | 4                     | 6,90%      |
| Companhia para treinar      |                             | 4                     | 6,90%      |
| Resultados obtidos          |                             | 4                     | 6,90%      |
| Incentivo dos profissionais |                             | 2                     | 3,45%      |
| Preço                       |                             | 2                     | 3,45%      |
| Tempo                       |                             | 2                     | 3,45%      |
| Saúde                       |                             | 1                     | 1,72%      |

|                             |                             |                    |        |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------------|--------|
| 3º FATOR QUE FACILITA       | Estrutura da academia       | 11                 | 22,00% |
|                             | Companhia para treinar      | 7                  | 14,00% |
|                             | Profissionais               | 5                  | 10,00% |
|                             | Tempo                       | 5                  | 10,00% |
|                             | Saúde                       | 4                  | 8,00%  |
|                             | Aulas/horários disponíveis  | 4                  | 8,00%  |
|                             | Preço                       | 4                  | 8,00%  |
|                             | Ambiente agradável          | 4                  | 8,00%  |
|                             | Incentivo dos profissionais | 2                  | 4,00%  |
|                             | Localização da academia     | 2                  | 4,00%  |
|                             | Motivação pessoal           | 1                  | 2,00%  |
|                             | Resultados obtidos          | 1                  | 2,00%  |
|                             | 4º FATOR QUE FACILITA       | Ambiente agradável | 9      |
| Aulas/horários disponíveis  |                             | 6                  | 13,33% |
| Localização da academia     |                             | 5                  | 11,11% |
| Profissionais               |                             | 4                  | 8,89%  |
| Estrutura da academia       |                             | 4                  | 8,89%  |
| Companhia para treinar      |                             | 4                  | 8,89%  |
| Resultados obtidos          |                             | 4                  | 8,89%  |
| Motivação pessoal           |                             | 3                  | 6,67%  |
| Incentivo dos profissionais |                             | 2                  | 4,44%  |
| Preço                       |                             | 2                  | 4,44%  |
| Tempo                       |                             | 1                  | 2,22%  |
| Saúde                       |                             | 1                  | 2,22%  |

Levando-se em consideração o perfil dos participantes, com relação ao sexo e a faixa de idade, o público masculino com idade até 20 anos apresenta como principal facilitador o fator tempo, com 33,33% seguido pela localização (22,22%). Na faixa de idade de 21 a 30, o primeiro fator citado diz respeito a questão da estrutura da academia (25%) seguido por preço e profissionais com 16,75% cada. Para o sexo feminino, os fatores mais relevantes, na faixa de idade entre 21 e 30 anos, correspondem à estrutura da academia, incentivo dos profissionais e aos resultados obtidos (28,57% cada), enquanto que para o público inferior aos 20 anos, o ambiente agradável, aulas e horários disponíveis e também os resultados obtidos (33,33% cada) se apresentaram como fatores importantes.

A maioria dos homens é solteira e para a população dos não casados os principais facilitadores para a sua prática de musculação e ginástica são a estrutura da academia (18,52%), seguida pelo fator “profissionais” e tempo, com

14,81% das citações cada. Já a maioria das mulheres está casada ou vivendo junto e apresenta como principal facilitador o incentivo dos profissionais (25%) e a motivação pessoal, o tempo e os profissionais, com 16,67% cada um deles. Para as mulheres solteiras os resultados obtidos figuram os resultados obtidos, junto ao tempo, com 30% das citações cada.

Em síntese, podemos afirmar que a maioria dos participantes tem renda entre 6 e 15 salários mínimos. Para ambos os sexos, o fator tempo é o que mais pode facilitar a prática da musculação. No sexo masculino com grau superior completo, a estrutura da academia e o preço são fatores de maior relevância que facilitam a prática, enquanto no sexo feminino, com o mesmo grau de instrução a questão de tempo prevalece como maior facilitador.

Os principais fatores citados pelos participantes como barreiras e que dificultam a manutenção da atividade de musculação e ginástica também foram divididos em 12 categorias para facilitar a comparação e análise dos dados, seguindo os mesmos princípios dos facilitadores.

A principal barreira consiste no tempo (22,03%), seguido por referências aos profissionais (15,25%) e pelo preço e problemas de saúde (13,56 cada). Em um segundo olhar, encontramos referências à estrutura da academia (17,86%), à localização (16,07%) e a um ambiente desagradável (14,29%) dentro da academia. Abaixo segue tabela com as barreiras, observadas nas categorias organizadas em ordem decrescente.

TABELA 7. BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA.

|             | Participantes                        | Percentual            |        |
|-------------|--------------------------------------|-----------------------|--------|
| 1ª BARREIRA | Tempo                                | 13                    | 22,03% |
|             | Profissionais                        | 9                     | 15,25% |
|             | Preço                                | 8                     | 13,56% |
|             | Problemas de saúde                   | 8                     | 13,56% |
|             | Estrutura da academia                | 6                     | 10,17% |
|             | Localização da academia              | 6                     | 10,17% |
|             | Motivação pessoal                    | 3                     | 5,08%  |
|             | Falta de incentivo dos profissionais | 2                     | 3,39%  |
|             | Ambiente desagradável                | 2                     | 3,39%  |
|             | Aulas/horários disponíveis           | 1                     | 1,69%  |
|             | Companhia para treinar               | 1                     | 1,69%  |
|             | 2ª BARREIRA                          | Estrutura da academia | 10     |

|             |                                      |    |        |
|-------------|--------------------------------------|----|--------|
|             | Localização da academia              | 9  | 16,07% |
|             | Ambiente desagradável                | 8  | 14,29% |
|             | Tempo                                | 7  | 12,50% |
|             | Motivação pessoal                    | 6  | 10,71% |
|             | Profissionais                        | 5  | 8,93%  |
|             | Preço                                | 4  | 7,14%  |
|             | Problemas de saúde                   | 3  | 5,36%  |
|             | Falta de incentivo dos profissionais | 1  | 1,79%  |
|             | Aulas/horários disponíveis           | 1  | 1,79%  |
|             | Companhia para treinar               | 1  | 1,79%  |
|             | Resultados não obtidos               | 1  | 1,79%  |
| 3ª BARREIRA | Estrutura da academia                | 12 | 24,49% |
|             | Ambiente desagradável                | 9  | 18,37% |
|             | Tempo                                | 7  | 14,29% |
|             | Preço                                | 6  | 12,24% |
|             | Profissionais                        | 5  | 10,20% |
|             | Problemas de saúde                   | 4  | 8,16%  |
|             | Localização da academia              | 3  | 6,12%  |
|             | Motivação pessoal                    | 2  | 4,08%  |
|             | Aulas/horários disponíveis           | 1  | 2,04%  |
| 4ª BARRERIA | Profissionais                        | 7  | 17,07% |
|             | Tempo                                | 6  | 14,63% |
|             | Motivação pessoal                    | 2  | 4,88%  |
|             | Estrutura da academia                | 5  | 12,20% |
|             | Problemas de saúde                   | 5  | 12,20% |
|             | Localização da academia              | 4  | 9,76%  |
|             | Aulas/horários disponíveis           | 4  | 9,76%  |
|             | Preço                                | 3  | 7,32%  |
|             | Ambiente desagradável                | 2  | 4,88%  |
|             | Companhia para treinar               | 2  | 4,88%  |
|             | Falta de incentivo dos profissionais | 1  | 2,44%  |

Como principais barreiras para os homens dentre 21 a 30 anos encontramos o fator tempo (25%) seguido pelos referentes ao preço e a estrutura da academia 18,75% cada. Já para o sexo feminino, na mesma faixa de idade, o fator tempo prevalece com 42,86%, seguido pelos fatores referentes aos profissionais com 28,57%.

Para os participantes do sexo masculino e solteiros, a principal barreira observada é referente ao tempo (23,08%), seguido por preço e estrutura da academia (15,38%). Por outro lado, para a população feminina e solteira, as questões referentes aos profissionais (44,44%) são mais relevantes e para as

casadas ou que vivem juntos os fatores condizentes com problemas de saúde são pertinentes a 33,33% das citações.

Entre o público que ganha de 6 a 15 salários mínimos, os homens citam principalmente a questão de problemas de saúde (23,08%) como principal barreira, sendo que o público feminino faz referência ao tempo (33,33%)

Levando-se em consideração o grau de instrução superior completo, para o sexo masculino, fatores referentes ao preço (27,27%) e a estrutura da academia (27,27%), foram apresentados como principais barreiras. Para os participantes do sexo feminino e com o mesmo grau de instrução, 40% fez referência ao tempo seguido por 20% referentes aos profissionais como principais barreiras apresentadas.

A seguir encontramos os principais fatores que levariam os participantes da pesquisa a desistirem da prática de musculação e ginástica na academia Insport. O principal fator que levaria à desistência da prática é referente a problemas de saúde (18,97%), seguido pelo preço (17,24%) e pelos profissionais da academia (15,52%). Como segundo fator, os mais citados se relacionam com a estrutura da academia e preço, com 18% cada um deles, seguidos pela referência aos profissionais e ao tempo disponível, com 16% cada um deles, como podemos observar na tabela que se segue.

TABELA 8. PRINCIPAIS FATORES QUE CAUSARIAM A DESISTÊNCIA.

|                                     |                                      | Participantes         | Percentual |        |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|------------|--------|
| 1º FATOR QUE CAUSARIA A DESISTÊNCIA | Problemas de saúde                   | 11                    | 18,97%     |        |
|                                     | Preço                                | 10                    | 17,24%     |        |
|                                     | Profissionais                        | 9                     | 15,52%     |        |
|                                     | Ambiente desagradável                | 7                     | 12,07%     |        |
|                                     | Tempo                                | 6                     | 10,34%     |        |
|                                     | Localização da academia              | 4                     | 6,90%      |        |
|                                     | Estrutura da academia                | 3                     | 5,17%      |        |
|                                     | Resultados não obtidos               | 3                     | 5,17%      |        |
|                                     | Motivação pessoal                    | 3                     | 5,17%      |        |
|                                     | Falta de incentivo dos profissionais | 1                     | 1,72%      |        |
|                                     | Aulas/horários disponíveis           | 1                     | 1,72%      |        |
|                                     | 2º FATOR QUE CAUSARIA A DESISTÊNCIA  | Estrutura da academia | 9          | 18,00% |
|                                     |                                      | Preço                 | 9          | 18,00% |
| Profissionais                       |                                      | 8                     | 16,00%     |        |
| Tempo                               |                                      | 8                     | 16,00%     |        |

|                                     |                                     |               |        |        |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------|--------|--------|
|                                     | Localização da academia             | 6             | 12,00% |        |
|                                     | Problemas de saúde                  | 6             | 12,00% |        |
|                                     | Ambiente desagradável               | 2             | 4,00%  |        |
|                                     | Aulas/horários disponíveis          | 1             | 2,00%  |        |
|                                     | Motivação pessoal                   | 1             | 2,00%  |        |
| 3º FATOR QUE CAUSARIA A DESISTÊNCIA | Preço                               | 8             | 19,05% |        |
|                                     | Ambiente desagradável               | 7             | 16,67% |        |
|                                     | Estrutura da academia               | 7             | 16,67% |        |
|                                     | Localização da academia             | 4             | 9,52%  |        |
|                                     | Tempo                               | 4             | 9,52%  |        |
|                                     | Profissionais                       | 3             | 7,14%  |        |
|                                     | Motivação pessoal                   | 2             | 4,76%  |        |
|                                     | Aulas/horários disponíveis          | 2             | 4,76%  |        |
|                                     | Companhia para treinar              | 2             | 4,76%  |        |
|                                     | Resultados não obtidos              | 2             | 4,76%  |        |
|                                     | Problemas de saúde                  | 1             | 2,38%  |        |
|                                     | 4º FATOR QUE CAUSARIA A DESISTÊNCIA | Tempo         | 5      | 13,89% |
|                                     |                                     | Profissionais | 5      | 13,89% |
| Ambiente desagradável               |                                     | 5             | 13,89% |        |
| Preço                               |                                     | 4             | 11,11% |        |
| Motivação pessoal                   |                                     | 4             | 11,11% |        |
| Problemas de saúde                  |                                     | 4             | 11,11% |        |
| Localização da academia             |                                     | 3             | 8,33%  |        |
| Estrutura da academia               |                                     | 2             | 5,56%  |        |
| Resultados não obtidos              |                                     | 2             | 5,56%  |        |
| Aulas/horários disponíveis          |                                     | 1             | 2,78%  |        |
| Companhia para treinar              |                                     | 1             | 2,78%  |        |

Os fatores que poderiam fazer com que os homens entre 21 e 30 anos, maioria em nossa pesquisa, desistissem da prática de musculação e ginástica são o preço (33,33%), profissionais (20%) e ambiente desagradável (13,33%). Para as mulheres com a mesma faixa etária, ambiente agradável, profissionais e problemas de saúde (23,57% cada) foram os mais citados como possíveis fatores de desistência.

Para os homens solteiros, fatores referentes ao preço (20%), profissionais (16%) e tempo (12%) são os possíveis fatores de desistência, sendo para as mulheres, de mesmo estado civil, os fatores referentes aos profissionais (30%) seguidos por preço e resultados não obtidos (20% cada) as fariam desistir.

Para a maioria dos participantes do sexo masculino com renda entre 6 e 15 salários mínimos, o preço foi o mais citado (41,67%) como possível fator de desistência seguido por tempo e problemas de saúde (16,67% cada). Para o sexo

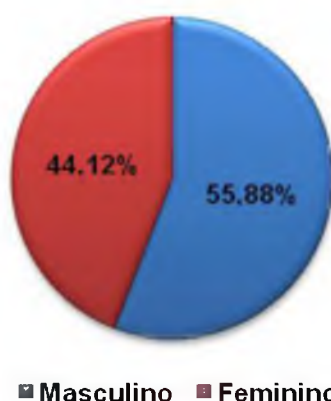
feminino, de mesma faixa de renda, os profissionais e problemas de saúde (22,22% cada) foram os mais citados.

Para os participantes que apresentam grau superior completo do sexo masculino, 36,36% apresentaram o preço como possível fator de desistência, já entre as mulheres de mesmo grau de instrução, os problemas de saúde aparecem como maioria entre os possíveis fatores de desistência da prática de musculação e ginástica.

## 7 DISCUSSÃO

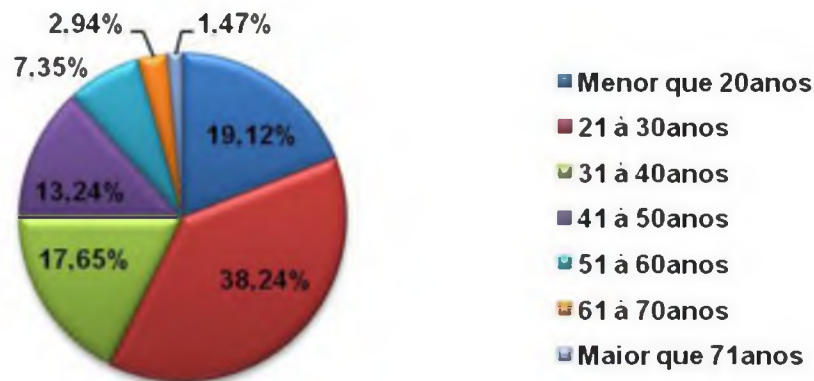
A pesquisa foi realizada com 68 alunos atualmente matriculados na musculação e ginástica da academia Insport Fitness e Água, correspondendo a mais de 45% dos alunos, levando em conta que esse número corresponde aos que estão freqüentando as atividades de musculação e ginástica e se dispuseram a colaborar com essa pesquisa. Os homens foram a maioria correspondendo a 55,88% - contrário a pesquisa de Rojas (2003), onde as mulheres corresponderam a 56,3% dos participantes, mas igualmente a Saba (2001) onde 54,17% dos participantes era do sexo masculino - ficando as mulheres a 44,12%.

GRÁFICO 6. PARTICIPANTES POR SEXO.



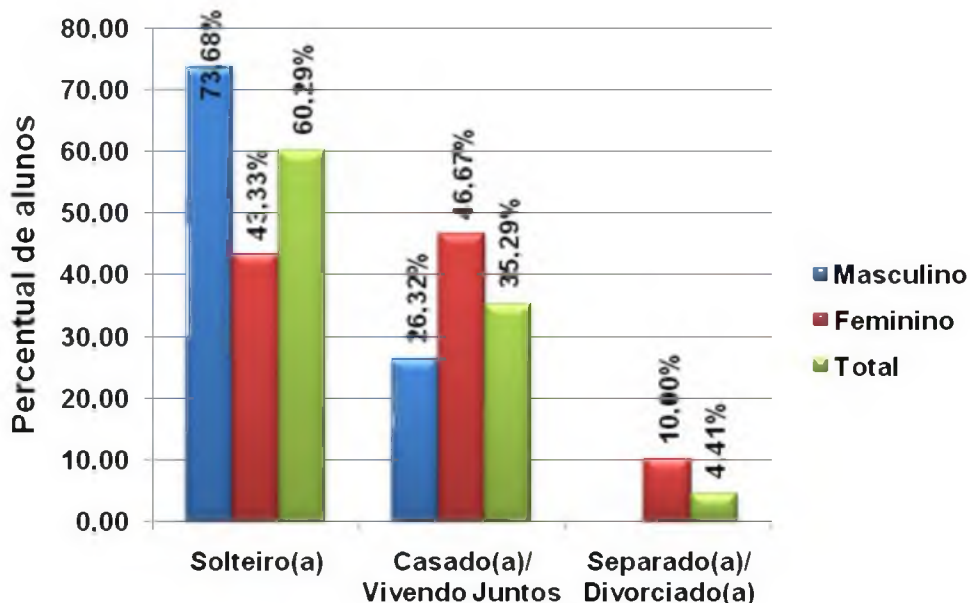
Corroborando com Saba (2001) e Rojas (2003), encontramos em nossa pesquisa que a maioria dos participantes da atividade de musculação e ginástica na Academia Insport que participou na pesquisa é um público jovem e adulto, aqui representado por 50% dos participantes tendo até 28 anos e com o ápice em 23 anos responsável por 10,3% dos participantes.

GRÁFICO 7. IDADE DOS PARTICIPANTES.



A maioria dos alunos que participaram da pesquisa é solteira (60,29%), e terminou o segundo grau (82,35%), assim como em Rojas (2003). Como encontramos em Saba (2001), mais de 50% tem superior completo (63,23%) como escolaridade. Se referenciarmos por sexo, dos homens 73,68% são solteiros e 26,32% são casados ou vivem junto com alguém. Das mulheres temos 43,33% solteira, 46,67% casadas ou vivendo junto com alguém e 10% separadas ou divorciadas.

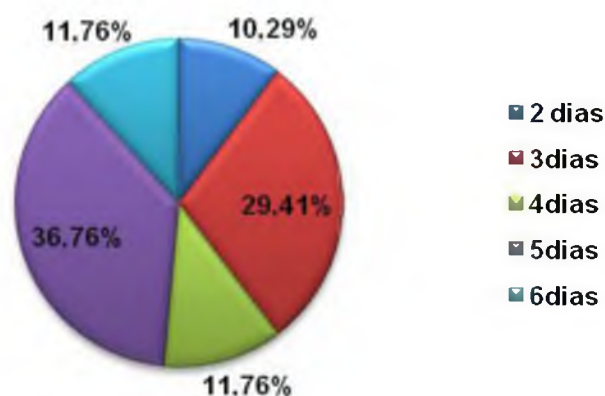
GRÁFICO 8. ESTADO CIVIL POR SEXO.



A frequência semanal dos alunos de nossa pesquisa está próximo do encontrado na literatura - como Saba (2001) que encontrou três vezes semanais,

seguido por cinco vezes semanais, e Tahara (2003), que encontrou quatro vezes, cinco vezes e três vezes em sequência decrescente - obtivemos como resultados cinco vezes semanais (36,76%) como frequência da maioria dos participantes, com três vezes (29,41%), quatro (11,76%) e seis vezes (11,76%) finalizando com duas vezes semanais (10,29%).

GRÁFICO 9. FREQUENCIA SEMANAL.



O tempo de permanência dos alunos na academia realizando exercícios é, em média de 100 minutos, tendo como mais citados os valores de 90 minutos (48,53%) e 120 minutos (14,71%), seguido por 60 minutos (23,53%), diferentemente dos valores obtidos por Saba (2001) que correspondem a 36,8% de 60 a 90 minutos e 36,2% mais de 90 minutos. Assim como em Saba (2001), a maioria dos participantes desta pesquisa frequenta a academia durante a noite (47,06%) seguido pela tarde (26,47%), pelos que frequentam em mais de um período (14,71%), e por fim, o período da manhã (11,76%), como observamos abaixo.

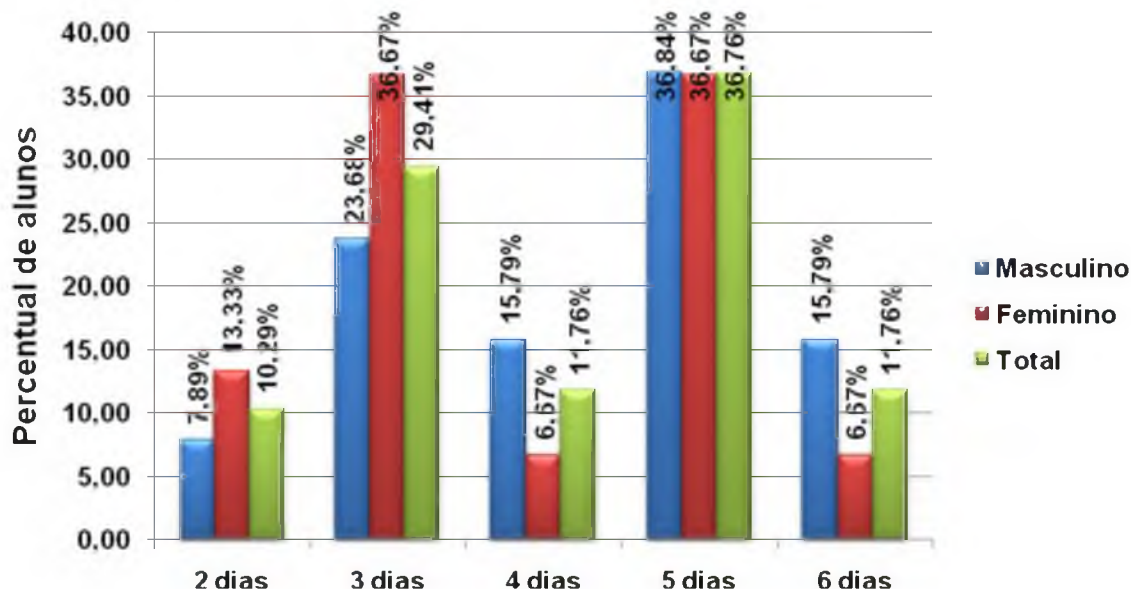
TABELA 9. PERÍODO, DIAS NA SEMANA E HORAS DIÁRIAS QUE FREQUENTA A ACADEMIA,

|   |                    | Participantes | Percentual |
|---|--------------------|---------------|------------|
| PERÍODO QUE FREQUENTA A ACADEMIA        | Manhã              | 8             | 11,76%     |
|   | Tarde              | 18            | 26,47%     |
|   | Noite              | 32            | 47,06%     |
|   | Mais de um período | 10            | 14,71%     |
| QUANTOS DIAS NA SEMANA ESTÁ NA ACADEMIA | 2 dias             | 7             | 10,29%     |
|   | 3 dias             | 20            | 29,41%     |
|   | 4 dias             | 8             | 11,76%     |

|   |        |    |        |
|---|--------|----|--------|
|   | 5 dias | 25 | 36,76% |
|   | 6 dias | 8  | 11,76% |
| QUANTAS HORAS POR DIA (EM MÉDIA) ESTÁ NA ACADEMIA | 1:00   | 16 | 23,53% |
|   | 1:10   | 1  | 1,47%  |
|   | 1:30   | 33 | 48,53% |
|   | 2:00   | 10 | 14,71% |
|   | 2:30   | 3  | 4,41%  |
|   | 3:00   | 3  | 4,41%  |
|   | 4:00   | 1  | 1,47%  |
|   | 5:00   | 1  | 1,47%  |

Contrário ao encontrado por Saba (2001) onde 29,7% dos homens praticavam exercícios físicos 5 vezes na semana e a maioria das mulheres (41,3%) 3 vezes, em nossa pesquisa foi encontrado que tanto homens como mulheres, 36,84% e 36,67% respectivamente, frequentam a academia durante 5 dias semanais, ficando 3 vezes na semana com os mesmos 36,67% para as mulheres e 23,68% para os homens.

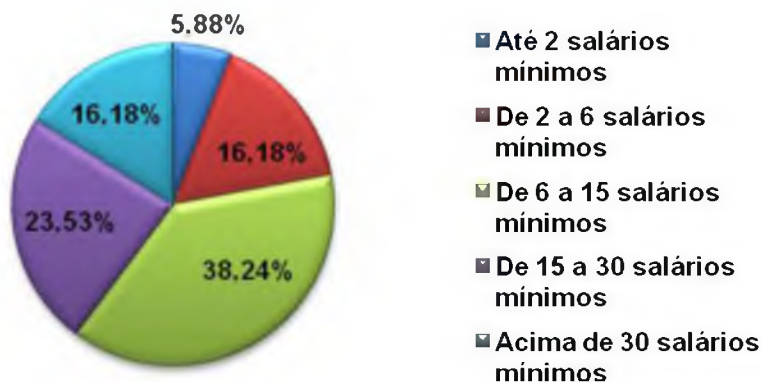
GRÁFICO 10. FREQUENCIA SEMANAL POR SEXO.



A renda familiar da maioria dos participantes (38,24%) é de 6 a 15 salários mínimos. Considerando-se que o valor do salário mínimo é de R\$ 465,00 (SARNEY, 2009), estes estão classificados como sendo da classe B1 e A2 (ABEP, 2009). De maneira decrescente continuamos com 23,53% referentes a renda de 15 a 30 salários mínimos (Classe A2), 16,18% acima de 30 salários

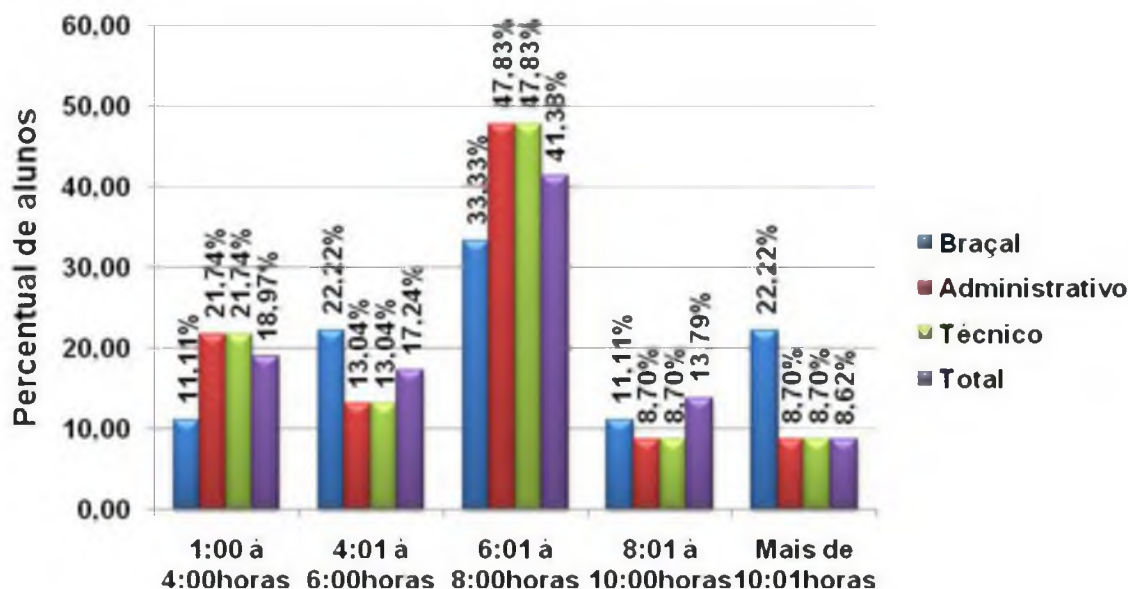
mínimos (Classe A1) e de 2 a 6 salários mínimos (Classes C1 e B2) finalizando com até 2 salários mínimos, referentes a classe E até C2.

GRÁFICO 11. RENDA FAMILIAR.



Diferentemente de Rojas (2003), onde 55,4% do universo de seu estudo exerce funções administrativas e passa em média 5,4 horas de trabalho sentado ou sem deslocamento e 2,5 horas com alguma atividade, como andar, subir escadas e carregar objetos; 29,1% dos sujeitos têm funções técnicas, com distribuição de esforço no trabalho similar aos de funções administrativas: 5,5 horas sentadas e 2,7 horas com tarefas mais ativas; e, apenas, 10,8% das pessoas têm funções braçais, com tempo de trabalho inativo semelhante (5,3 horas) aos demais e seis horas de tarefas ativas, em nossa pesquisa encontramos quantidade similar entre participantes com trabalho técnico e administrativo (38,24% e 36,76 respectivamente), restando 16,18% para os trabalhadores de função braçal e 8,82% para os que estão desempregados no momento com a maioria dos participantes trabalhando de 6:01 à 8:00 diárias nas três áreas (47,83% da área administrativa, 38,46% da área técnica e 33,33% da área braçal.). Em média os profissionais de todas as áreas que participaram da pesquisa trabalham sentados 5 horas e fazem atividades mais intensas pelo tempo aproximado de 1:45 minutos.

GRÁFICO 12. ÁREA DE TRABALHO POR HORAS DE TRABALHO DIÁRIAS.



A partir do peso e altura adquiridos nos questionários, foram calculados os valores de IMC e classificados conforme “The International Classification of adult underweight, overweight and obesity according to BMI” (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2009). Os valores obtidos foram similares aos de Rojas (2003) que obteve 24% dos participantes com IMC maior ou igual a 25Kg/m<sup>2</sup>. Em nossa pesquisa o resultado foi de 25% com IMC superior a 25Kg/m<sup>2</sup>, considerados com sobrepeso e obesos tendo seu maior percentual dentre os homens (28,95%).

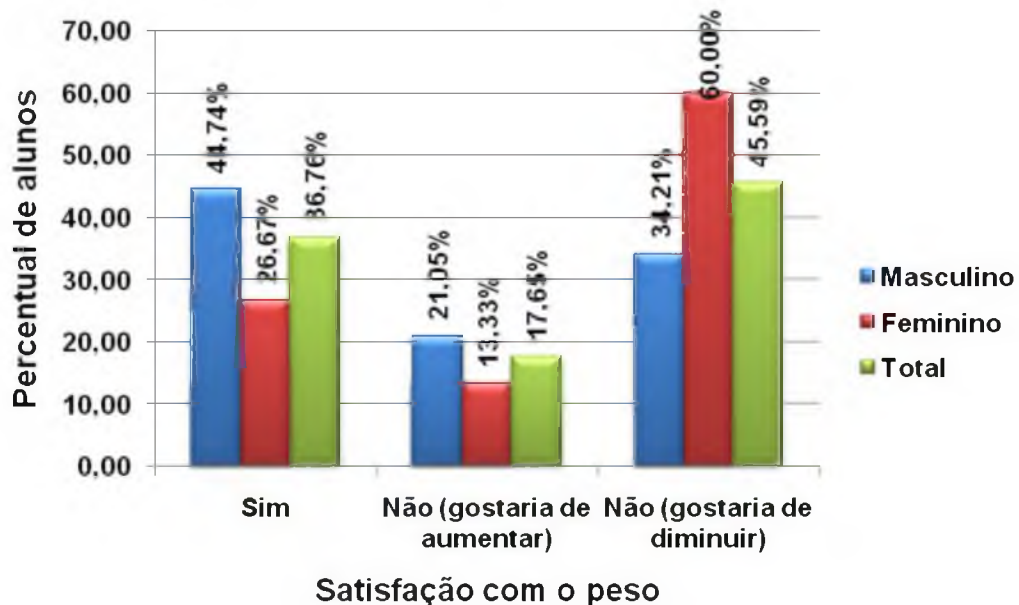
Esses dados vem de encontro com a satisfação com a massa corporal, onde obsevamos, diferente de Rojas (2003) que encontrou 27,8% das pessoas satisfeitas com o peso, que, na pesquisa por nós realizada, 36,76% dos participantes estão satisfeitos com o peso, 17,65% gostariam de aumentar e 45,59% gostaria de diminuir. Das pessoas classificadas como normais (69,2%), segundo o IMC, menos da metade está satisfeita com seu peso sendo que 36,17% gostariam de aumentar e 17,02% desejariam diminuir o peso, como observamos no gráfico abaixo.

GRÁFICO 13. SATISFAÇÃO COM O PESO DOS ALUNOS COM IMC NORMAL.



Em relação a satisfação com o peso podemos observar que a maioria dos homens (44,74%) está satisfeito com o peso atual e a maioria das mulheres apresenta insatisfação (73,33%), dessas 60% esta interessada em diminuir sua massa corporea, valor próximo ao encontrado por Rojas (2003), que foi de 57%.

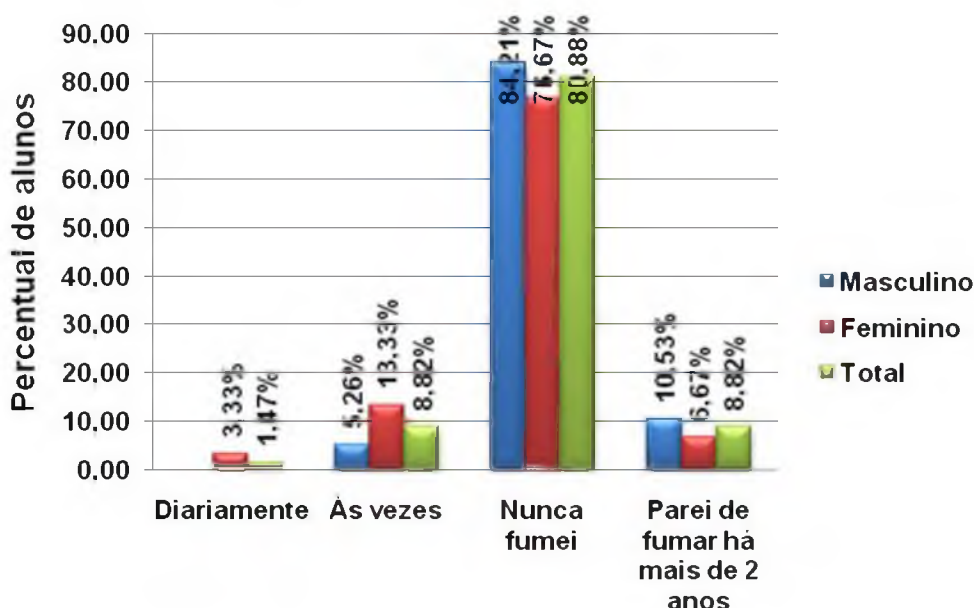
GRÁFICO 14. SATISFAÇÃO COM O PESO POR SEXO.



Assim como em Rojas (2003), a maioria dos participantes teve uma percepção positiva em relação ao estado de saúde atual, considerando-a excelente e boa (97,06%). Também como encontrado na tese de Rojas (2003) uma porção considerável dos participantes dessa pesquisa (91,18%) realiza consultas médicas ao menos uma vez por ano, não fuma ou parou há mais de

dois anos (89,70%), como encontramos em Saba (2001), embora a maioria faça consumo de bebidas alcoólicas (54,41%). Se divididos por sexo, percebemos que com relação ao fumo, ambos os sexos são em sua maioria não fumantes e pararam de fumar há mais de dois anos, 94,74% masculino e 83,34% feminino. As mulheres apresentam um maior percentual de fumantes (diariamente e esporadicamente) correspondendo a 16,66% das participantes, contra 5,26% do sexo masculino, indo contra o encontrado por Saba (2001) onde 12,6% das mulheres e 15,1% dos homens eram fumantes.

GRÁFICO 15. TABAGISMO POR SEXO.



Rojas (2003) relaciona experiências positivas e participação em aulas de educação física a uma maior participação em atividades físicas na vida adulta, o que podemos levar em consideração na nossa pesquisa, sabendo que 61,54% dos participantes esteve presente em seis ou mais semestres durante o segundo grau. Da mesma maneira encontramos, assim como Rojas (2003), que durante o ensino superior 73,77% não realizou aulas de educação física em nenhum semestre, considerando-se apenas os participantes que estão cursando ou já concluíram a graduação.

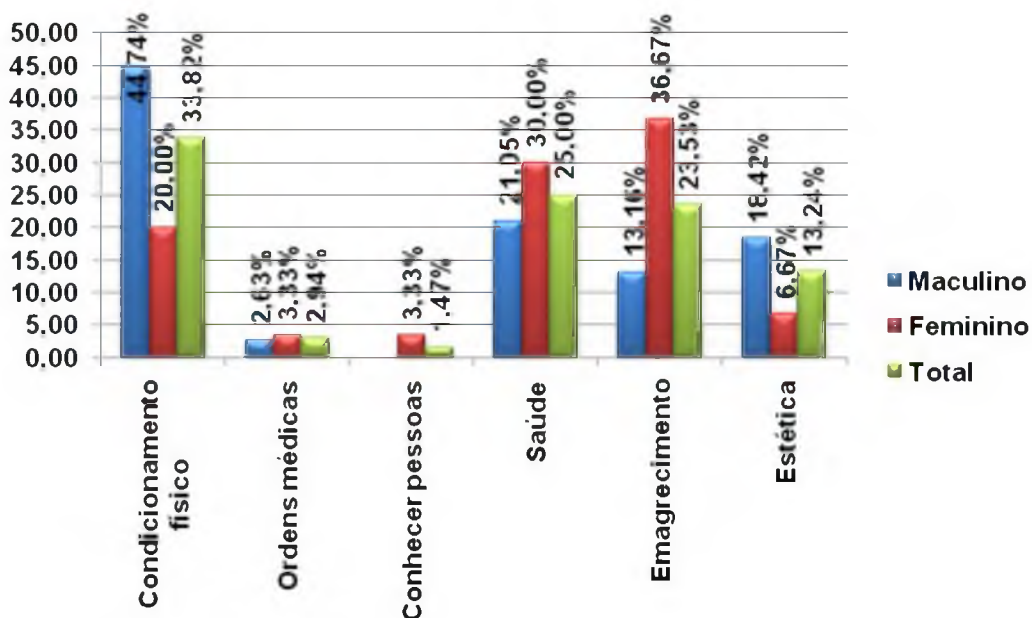
Quanto a realização de treinamento em alguma equipe esportiva, tanto antes dos 18 anos, 52,38%, quanto depois, 76,19%, nunca participaram, diferente

de Rojas (2003), não podemos concluir uma tendência de diminuição da atividade física durante a passagem para a vida adulta.

Levando em consideração as quatro primeiras respostas, que deveriam ser numeradas do mais para o menos importante no questionário, obtivemos os seguintes dados apresentados na tabela abaixo a respeito do objetivo buscado pelos participantes na atividade de musculação e ginástica.

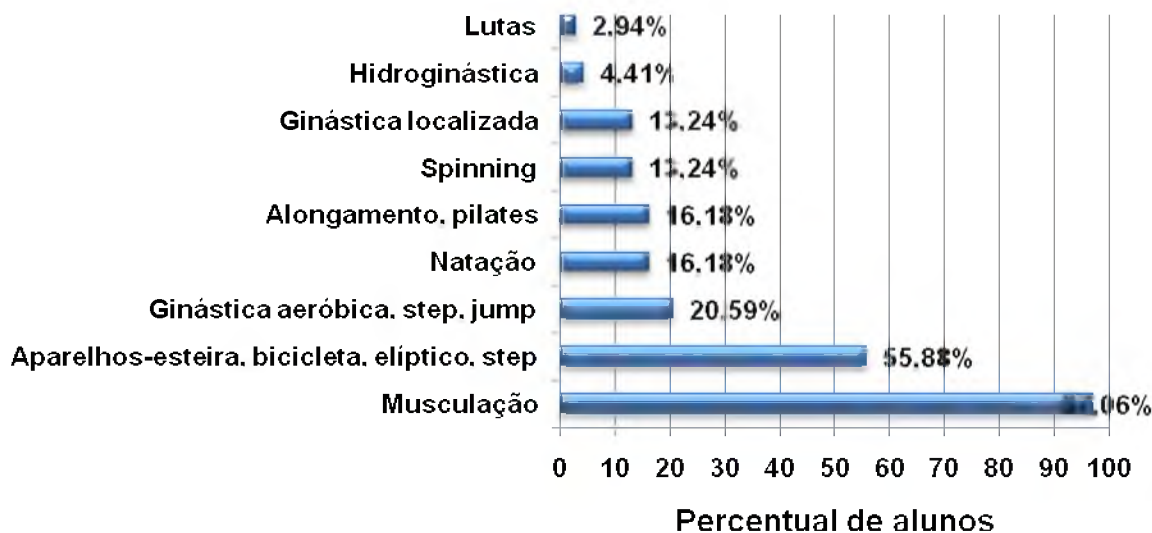
Como podemos observar, e encontramos em Saba (2001), o condicionamento físico e a saúde figuram entre os primeiros objetivos para o início da prática da musculação e ginástica entre os alunos da academia Insport, seguidos por emagrecimento e estética, os quais também figuram entre as principais razões para a prática em Saba (2001). Se o mesmo for observado considerando-se a variável sexo, as mulheres (36,67%) privilegiam o emagrecimento enquanto a maioria dos homens (44,74%) tem como principal objetivo o condicionamento físico.

GRÁFICO 16. PRINCIPAL OBJETIVO POR SEXO.



Assim como Tahara (2003), encontramos que as atividades mais procuradas na academia Insport são as de musculação e (97,06%) e as atividades aeróbicas, como as esteiras, bicicletas, elíptico e step (55,88%) junto as ginásticas de jump e step (20,59%).

GRÁFICO 17. ATIVIDADES MAIS PROCURADAS.



Quanto aos fatores que levaram os alunos a procurarem a academia encontram-se a localização, profissionais, estrutura, atividades oferecidas e preço da mesma. Estes fatores, portanto, são facilitadores para a adesão dos alunos. De acordo com a literatura são apresentados similarmente os fatores referentes a localização e atividades oferecidas (ROJAS, 2003).

Seguindo as categorias apresentadas abaixo, que englobam os seus referidos facilitadores citados pelos alunos, alguns apresentados na tabela a seguir, foram observados e relacionados com a literatura apresentada os fatores que facilitam a manutenção da prática de musculação e ginástica pelos alunos da academia Insport.

TABELA 10. CATEGORIA E RESPECTIVOS FACILITADORES CITADOS.

| <b>Categoria</b>           | <b>Facilitadores citados</b>   |
|----------------------------|--|
| Ambiente agradável         | Volume da música, estilo musical, higiene do local, ambiente atraente.                   |
| Aulas/horários disponíveis | Horários flexíveis, atividades diversificadas, aulas de dança, qualidade das atividades. |
| Localização da academia    | Proximidade da residência.   |
| Profissionais              | Mais professores, professores qualificados, recepção sempre alegre.                      |
| Estrutura da academia      | Quantidade de aparelhos, quantidade de alunos, ventilação, estacionamento.               |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Companhia para treinar      | Amizades, pessoas que freqüentam, pessoas sociáveis, amigos com os mesmos interesses, novos amigos. |
| Resultados obtidos          | Definição muscular, estética, bom alongamento.  |
| Motivação pessoal           | Força de vontade, determinação, auto-estima, bem estar, bem com a vida.                             |
| Incentivo dos profissionais | Entusiasmo da equipe, divulgação das atividades, acompanhamento efetivo de profissionais.           |
| Preço                       | Descontos, boa negociação.  |
| Tempo                       | Férias, horário de trabalho, treinos rápidos.   |
| Saúde                       | Orientação médica, preocupação com a saúde.   |

Os fatores que podem facilitar a prática da musculação e ginástica, segundo os alunos da academia Insport, dizem respeito ao tempo e a estrutura da academia (16,39% cada), seguido pela competência e atenção dos profissionais (13,11%). Em um segundo momento a estrutura da academia (25,86%) e a capacitação dos profissionais (15,52%) continuam entre os mais citados, e aparece a motivação pessoal em terceiro lugar com 8,62%. Estes dados são consistentes com a pesquisa de Rojas (2003) que aponta que os principais facilitadores de aderência percebidos estavam relacionados à disponibilidade de tempo, flexibilidade de horários da academia, motivação pessoal e bom atendimento/acompanhamento por parte dos profissionais. Nossos resultados, no entanto, diferem dos de Nonomura (1998) que cita como fatores para a manutenção a influência do grupo, o condicionamento físico, a saúde, e a manutenção da forma física.

Assim como com os facilitadores, as barreiras e os possíveis fatores de desistência percebidos pelos alunos foram classificadas em 12 categorias, a saber:

TABELA . CATEGORIA E RESPECTIVAS BARREIRAS CITADOS.

| <b>Categoria</b>           | <b>Barreiras citadas</b>   |
|----------------------------|--|
| Ambiente desagradável      | Produtos tóxicos usados na sala, criançada misturada com adultos, má higiene, música ruim. |
| Aulas/horários disponíveis | Horário da ginástica (poucos), limitação de horários, aulas.                               |
| Localização da academia    | Distância da academia, difícil locomoção até o local, morar longe.                         |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Profissionais                        | Professor desagradável, falta de profissionais, Instrutores não qualificados, atendimento. |
| Estrutura da academia                | Número reduzido de aparelhos, pouco espaço, falta de material, falta de climatização,      |
| Companhia para treinar               | Falta do colega, falta do parceiro de treino.  |
| Resultados não obtidos               | Não obter resultados.  |
| Motivação pessoal                    | Tédio, preguiça, indisposição, falta de perseverança,                                      |
| Falta de incentivo dos profissionais | Desinformação sobre os benefícios, envolvimento de profissionais.                          |
| Preço                                | Fatores financeiros, impossibilidade de pagamento, se houver aumento da mensalidade.       |
| Tempo                                | Horário de trabalho, rotina familiar, estudo.  |
| Problemas de Saúde                   | Lesões, doenças graves, acidente grave, indicação médica.                                  |

Encontramos em nossa pesquisa que a principal barreira percebida pelos participantes é a do tempo (22,03%), como em Tahara (2003) e Saba (2001), seguida pelas questões referentes aos profissionais (15,25%), preço e problemas de saúde (SABA, 2001), com 13,56% das citações. Para ambos os sexos o tempo foi a principal barreira apresentada. Já em segundo lugar aparecem para o público feminino referências aos profissionais (20,83%) e para o público masculino, o fator preço (17,14%).

Em relação aos possíveis fatores de desistência do programa de musculação e ginástica na academia Insport, os fatores mais citados foram referentes a problemas de saúde (18,97%), preço (17,24%) e profissionais (15,52%). Permanecem o preço (18,00%) e os profissionais (16,00%) como segundo referente à desistência e aparece também referências à estrutura da academia (18,00%). Embora os problemas de saúde figurem como principal fator de desistência no total, para o sexo feminino fatores referentes aos profissionais (20,83%) parecem ser mais influentes quanto à desistência estando o fator problemas de saúde em segundo plano (16,67%). Para os homens, problemas de saúde e preço são os mais relevantes, referentes a 20,58% cada um.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os participantes da pesquisa foram em sua maioria do sexo masculino, com faixa etária de 13 a 69 anos, tendo uma maior concentração na faixa de 21 a

30 anos. Os solteiros correspondem a maior parte da população pesquisada, assim como os que detêm uma renda de 6 a 15 salários mínimos. O grau de instrução dos participantes prevalece no superior completo com os pós graduados correspondentes ao segundo mais apresentado.

Como principais fatores de adesão encontramos o condicionamento físico e a saúde, seguidos pelo emagrecimento e estética. As mulheres iniciam a prática da musculação e ginástica principalmente pela questão do emagrecimento e os homens pelo condicionamento físico.

Os principais fatores de aderência à prática da musculação e ginástica, que facilitam a participação dos sujeitos de nossa pesquisa referem-se ao tempo, a estrutura da academia, e competência e atenção dos profissionais. Como principais barreiras encontramos o tempo, questões referentes aos profissionais, preço e problemas de saúde. Os fatores que poderiam fazer com que esses alunos desistissem da musculação e ginástica na academia Insport, referem-se à problemas de saúde, preço e profissionais.

A pesquisa em questão foi realizada em apenas uma academia da região de Curitiba. Além disto, a amostragem não foi feita de forma aleatória. Participaram do estudo apenas alunos voluntários. Portanto, os seus resultados não podem ser generalizados nem internamente à Academia e nem externamente à mesma. Apesar desta limitação, os resultados aqui observados se assemelham com os da literatura. Um trabalho mais aprofundado pode apresentar resultados mais pertinentes para uma intervenção maior, englobando um público menos seletivo. Acreditamos que os resultados aqui apresentados podem servir para uma intervenção e para melhorias na academia Insport onde foi realizada a pesquisa, bem como podem servir como base para novas pesquisas na área.

## REFERÊNCIAS

ABEP, Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. **Critério de Classificação Econômica Brasil**. 2009. Disponível em: <http://www.abep.org/codigosguias/CCEB2008-Base2006e2007.pdf>. Acesso em: 17 de nov. de 2009.

Barros, M.V.G. (1999). **Atividades físicas no lazer e outros comportamentos relacionados a saúde dos trabalhadores da indústria no estado de Santa Catarina, Brasil**. Dissertação de mestrado, Centro de Desportos, UFSC. Florianópolis.

BRASIL. Ministério da Saúde. VIGITEL Brasil 2007. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sócio-demográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2007**. Brasília: Ministério da Saúde; 2008. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigilancia\\_risco\\_doencas\\_inquerito\\_telefonico\\_2007.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigilancia_risco_doencas_inquerito_telefonico_2007.pdf). Acesso em: 24 de nov. de 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. VIGITEL Brasil 2008. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sócio-demográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2008**. Brasília: Ministério da Saúde; 2009. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_2008.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_2008.pdf). Acesso em: 24 de nov. de 2009.

DISHMAN, R. K. **The problem of exercise adherence: fighting sloth in nations with market economies**. Quest Champaign, v.53, n. 3, 279-94, 2001.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**. 1ed. Londrina: MidioGraf, 1995.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4.ed. ver. e atual. Londrina: Midiograf, 2006.

NONOMURA, Myriam. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Atividade Física e Saúde**, v.3, n. 3, p. 45-58, 1998.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde**. 2ed. São Paulo: Phorte Editora, 2003. 175 p.

ROJAS, Paola Neiza Camacho. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR.** 2003. 127 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, UFSC, Santa Catarina, 2003.

SABA, Fabio. **Aderência: À Prática do Exercício Físico em Academias.** São Paulo, Manole, 2001.

SARNEY, Senador José (Presidente da Mesa do Congresso Nacional). **Lei nº 11944, de 28 de maio de 2009.** 2009. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2007-2010/2009/Lei/L11944.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2009/Lei/L11944.htm). Acesso em: 17 de nov. 2009.

SOUZA, Doralice Lange de. Atividade física e saúde: apontamentos para o desenvolvimento de políticas públicas. In: MEZZADRI, F. M. ; CAVICHIOLLI, F. R.; SOUZA, D. L.. (Org.). **Esporte e lazer: Subsídios para o desenvolvimento e a gestão de políticas públicas.** Jundiaí: Fontoura, 2006, v., p. 131-142.

TAHARA, Alexander Klein et al. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-12 Out-Dez/2003.

World Health Organization. **BMI classification.** Disponível em: [http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro\\_3.html](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html). Acesso em: 10 de nov. de 2009.

**ANEXO 1 – SOLICITAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DA PESQUISA**

Prezado Responsável pela Academia Insport

Estou realizando uma pesquisa intitulada “Adesão e Aderência à Musculação na Academia Insport”, que representa parte do trabalho de Monografia, quesito para a conclusão do curso de Licenciatura em Educação física, na UFPR (Universidade Federal do Paraná), sob a orientação da Professora Doralice Lange de Souza.

Neste estudo pretendo verificar quais os principais fatores de adesão e aderência à atividade de musculação na Academia Insport, bem como os fatores que podem levar à desistência da atividade em questão.

Para a realização da pesquisa será necessário a aplicação de um questionário destinado aos alunos freqüentadores da atividade de musculação. Com as informações obtidas pretendo elaborar o perfil dos usuários da musculação e relacioná-los com fatores que dizem respeito a adesão, aderência e desistência dessa atividade.

Deve-se destacar que não haverá, em hipótese alguma, a identificação dos sujeitos envolvidos, apenas referência ao nome da academia como local de pesquisa.

Sendo assim, solicito à academia que seja viabilizada a coleta de dados entre os seus usuários e fico à disposição para qualquer esclarecimento.

Agradeço a atenção dispensada e a sua colaboração.

---

---

Conforme o esclarecimento acima, esta academia concorda em colaborar na realização da pesquisa “Adesão e Aderência à Musculação na Academia Insport”.

Nome: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_

Rua: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Prezado Responsável pela Academia Insport

Estou realizando uma pesquisa intitulada "Adesão e Aderência à Musculação na Academia Insport", que representa parte do trabalho de Monografia, quesito para a conclusão do curso de Licenciatura em Educação física, na UFPR (Universidade Federal do Paraná), sob a orientação da Professora Doralice Lange de Souza.

Neste estudo pretendo verificar quais os principais fatores de adesão e aderência à atividade de musculação na Academia Insport, bem como os fatores que podem levar à desistência da atividade em questão.

Para a realização da pesquisa será necessário a aplicação de um questionário destinado aos alunos freqüentadores da atividade de musculação. Com as informações obtidas pretendo elaborar o perfil dos usuários da musculação e relacioná-los com fatores que dizem respeito a adesão, aderência e desistência dessa atividade.

Deve-se destacar que não haverá, em hipótese alguma, a identificação dos sujeitos envolvidos, apenas referência ao nome da academia como local de pesquisa.

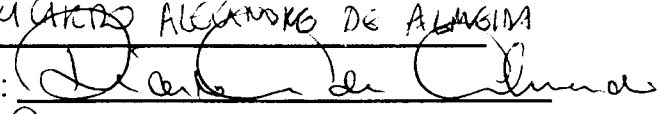
Sendo assim, solicito à academia que seja viabilizada a coleta de dados entre os seus usuários e fico à disposição para qualquer esclarecimento.

Agradeço a atenção dispensada e a sua colaboração.

---

---

Conforme o esclarecimento acima, esta academia concorda em colaborar na realização da pesquisa "Adesão e Aderência à Musculação na Academia Insport".

Nome: MICHELLE ALEXANDRE DE ALMEIDA  
Assinatura:   
Cargo: GERENTE  
Rua: ANTONIO GIULIJE nº 563  
Bairro: VISTA ALGUE CEP: \_\_\_\_\_  
Telefone: 41 3015 2333  
E-mail: GERENCIA@ACADEMIAINSPORT.COM.BR

## **ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO DE PESQUISA**

## Questionário da pesquisa Adesão e Aderência à Musculação na Academia Insport™

Esse questionário tem por objetivo a realização de uma pesquisa referente aos principais fatores de adesão e permanência na prática da atividade de musculação na academia Insport, sendo sua utilização para a Monografia de conclusão de curso do aluno Guilherme Antonio Gasparin, desenvolvida na área de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal do Paraná. Os dados aqui coletados são para pesquisa e não necessitam de identificação. O objetivo da pesquisa é o de levantar subsídios para ajudar a melhorar os níveis de adesão e aderência à atividade física por parte dos freqüentadores da academia e por parte da população em geral.

### Dados Demográficos

1. Sexo: Masculino <sup>1</sup>(  ) Feminino <sup>2</sup>(  )
2. Idade (em anos completos): \_\_\_\_\_
3. Informe qual seu peso \_\_\_\_\_ kg e sua altura \_\_\_\_\_ cm.
4. Você está satisfeito com seu peso?  
<sup>1</sup>(  ) Sim <sup>3</sup>(  ) Não (gostaria de **diminuir**)  
<sup>2</sup>(  ) Não (gostaria de **aumentar**)
5. Qual seu estado civil?  
<sup>1</sup>(  ) Solteiro(a) <sup>2</sup>(  ) Casado(a)/Vivendo juntos  
<sup>3</sup>(  ) Separado(a) / Divorciado(a) <sup>4</sup>(  ) Viúvo (a)
6. Até que série escolar você estudou? (Marque um X na opção)  
1º grau [ 1º ] [ 2º ] [ 3º ] [ 4º ] [ 5º ] [ 6º ] [ 7º ] [ 8º ]  
2º grau [ 1º ] [ 2º ] [ 3º ]  
Superior (Faculdade) [ completo ] [ incompleto ] [ Pós graduação ]
7. Qual a sua renda familiar em salários mínimos?  
<sup>1</sup>(  ) Até 2 salários mínimos <sup>6</sup>(  ) De 15 a 30 salários mínimos  
<sup>2</sup>(  ) De 2 a 6 salários mínimos <sup>7</sup>(  ) Acima de 30 salários mínimos  
<sup>3</sup>(  ) De 6 a 15 salários mínimos

### Características Profissionais

8. Assinale qual a sua principal atividade profissional (remunerada ou não).  
(marque o tipo de atividade, braçal, administrativa ou técnica na linha em que você se encontra quanto à área de trabalho)

| Área de trabalho        | Braçal                                     | Administrativo                             | Técnico                                    |
|-------------------------|--|--|--|
| Agricultura             | <sup>11</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>12</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>13</sup> ( <input type="checkbox"/> ) |
| Aposentado              | <sup>21</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>22</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>23</sup> ( <input type="checkbox"/> ) |
| Comércio                | <sup>31</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>32</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>33</sup> ( <input type="checkbox"/> ) |
| Dona de casa            | <sup>41</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>42</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>43</sup> ( <input type="checkbox"/> ) |
| Estudante               | <sup>51</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>52</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>53</sup> ( <input type="checkbox"/> ) |
| Indústria               | <sup>61</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>62</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>63</sup> ( <input type="checkbox"/> ) |
| Profissional Liberal    | <sup>71</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>72</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>73</sup> ( <input type="checkbox"/> ) |
| Serviço público         | <sup>81</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>82</sup> ( <input type="checkbox"/> ) | <sup>83</sup> ( <input type="checkbox"/> ) |
| Sem trabalho no momento | <sup>10</sup> ( <input type="checkbox"/> ) |  |  |

9. Quantos **dias na semana** você trabalha (remunerado ou não)? \_\_\_\_\_ dia

10. Quantas **horas por dia** (em média) você trabalha (remunerado ou não)? \_\_\_\_\_ h

## Saúde e estilo de Vida

11. Como você classificaria o seu estado de saúde atual?

- <sup>1</sup>( ) Excelente      <sup>2</sup>( ) Bom      <sup>3</sup>( ) Regular      <sup>4</sup>( ) Ruim

12. Você faz exames e consultas médicas pelo menos uma vez por ano?

- <sup>1</sup>( ) Sim      <sup>2</sup>( ) Não

13. Você Fuma?

**Sim**⇒ <sup>1</sup>( ) diariamente      <sup>2</sup>( ) às vezes

Quantos cigarros você fuma por dia? \_\_\_\_\_

- Não**⇒ <sup>3</sup>( ) nunca fumei  
<sup>4</sup>( ) parei de fumar a menos de um ano  
<sup>5</sup>( ) parei de fumar há menos de 2 anos  
<sup>6</sup>( ) parei de fumar a mais de 2 anos

14. Você ingere bebidas alcoólicas?

- <sup>1</sup>( ) Sim      <sup>2</sup>( ) Não ⇒ Se não, vá para a **QUESTÃO 16**

15. Quantas doses de bebidas alcoólicas você toma em uma semana normal?

→ 1 drinque = 1/2 garrafa de cerveja ou 1lata ou 1 *long neck*, 1 copo de vinho ou 1 dose de uísque ou cachaça

- <sup>1</sup>( ) Menos de 7      <sup>2</sup>( ) 7 a 14      <sup>3</sup>( ) Mais de 15

16. Como você descreve o nível de estresse em sua vida?

- <sup>1</sup>( ) raramente estressado, vivendo muito bem  
<sup>2</sup>( ) às vezes estressado, vivendo razoavelmente bem  
<sup>3</sup>( ) quase sempre estressado, enfrentando problemas com frequência  
<sup>4</sup>( ) excessivamente estressado, com dificuldade para enfrentar a vida diária

17. Como você consegue administrar o nível de estresse em sua vida?

- <sup>1</sup>( ) Muito bem      <sup>3</sup>( ) Bem  
<sup>2</sup>( ) Precariamente      <sup>4</sup>( ) Com muita dificuldade

18. Como você se sente, atualmente, em relação à sua vida no lar, no trabalho e no lazer.

- |   | Muito mal |     |     | Muito bem |
|---|-----------|-----|-----|-----------|
| Como você se sente quando está em <b>casa (lar)</b> | (1)       | (2) | (3) | (4) (5)   |
| Como você se sente quando está no <b>trabalho</b>   | (1)       | (2) | (3) | (4) (5)   |
| Como você se sente em seu horário de <b>lazer</b>   | (1)       | (2) | (3) | (4) (5)   |

## Atividade Física Passada e Presente

19. Enquanto estava estudando no **2o grau** (1a à 3a série), durante **quantos semestres** (letivos) você participou de aulas de Educação Física?

- <sup>1</sup>( ) Nenhum      <sup>2</sup>( ) Dois      <sup>3</sup>( ) Quatro      <sup>4</sup>( ) Seis ou mais  
<sup>5</sup>( ) Um      <sup>6</sup>( ) Três      <sup>7</sup>( ) Cinco

20. Se você frequentou um **curso universitário**, em **quantos semestres** você participou de aulas de educação física?

- <sup>1</sup>( ) Nenhum      <sup>2</sup>( ) Dois      <sup>3</sup>( ) Quatro      <sup>4</sup>( ) Seis ou mais  
<sup>5</sup>( ) Um      <sup>6</sup>( ) Três      <sup>7</sup>( ) Cinco

21. **Antes de completar 18 anos** você participou de treinamentos em alguma equipe esportiva?

→ em qualquer esporte, ex: atletismo, basquete, ginástica olímpica, vôlei...

→ se você praticou um esporte por um tempo e depois mudou para outro, some o tempo que esteve praticando cada um.

- <sup>1</sup>( ) Nunca      <sup>2</sup>( ) Participei por 1 a 3 anos  
<sup>3</sup>( ) Participei por menos de 1 ano      <sup>4</sup>( ) Participei por mais de 3 anos

Qual? \_\_\_\_\_

**22. Depois de completar 18 anos** você participou de treinamentos em alguma equipe esportiva? (que não participe mais)

→ em qualquer esporte, ex: atletismo, basquete, ginástica olímpica, vôlei...

→ se você praticou um esporte por um tempo e depois mudou para outro, some o tempo que esteve praticando cada um.

<sup>1</sup>( ) Nunca

<sup>2</sup>( ) Participei por 1 a 3 anos

<sup>3</sup>( ) Participei por menos de 1 ano

<sup>4</sup>( ) Participei por mais de 3 anos

Qual? \_\_\_\_\_

**23. Atualmente** você está praticando alguma modalidade esportiva?

<sup>1</sup>( ) Sim Qual? \_\_\_\_\_

<sup>2</sup>( ) Não

**24. Como você geralmente** (o maior número de vezes) se desloca para ir ao trabalho?

<sup>1</sup>( ) a pé

<sup>2</sup>( ) de bicicleta

<sup>3</sup>( ) de ônibus

<sup>4</sup>( ) de carro/moto

<sup>5</sup>( ) outro

**25. Quanto tempo em média** você gasta para ir de casa ao trabalho?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos/dia

**26. Durante um dia normal de trabalho**, quanto tempo você gasta:

⇒ Sentado ou em pé, sem deslocar-se (sem esforço físico) \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

⇒ Andando rápido \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

⇒ Em atividades de esforço moderado (subir escadas, carregar pesos leves) \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

⇒ Em atividades vigorosas (carregar objetos pesados, limpeza pesada) \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

Em relação ao tempo total que você passa sentado, no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre.

(incluindo o tempo sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e **sentado ou deitado** assistindo televisão)

**27. Quanto tempo por dia** você fica *sentado* em um dia da semana típico? \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

**28. Quanto tempo por dia** você fica sentado num final de semana típico? \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

### Programa de Exercícios Físicos e da Academia

**29. Qual seu objetivo** na prática de musculação e ginástica?

[numere quantos quiser, do mais importante (1) para os menos importantes]

<sup>1</sup>( ) Condicionamento físico

<sup>2</sup>( ) Ordens médicas

<sup>3</sup>( ) Conhecer pessoas

<sup>4</sup>( ) Saúde

<sup>5</sup>( ) Emagrecimento

<sup>6</sup>( ) Relaxar

<sup>7</sup>( ) Estética

<sup>8</sup>( ) Outro: \_\_\_\_\_

**30. Assinale com X** as atividades das quais você participa.

<sup>1</sup>( ) Alongamento, pilates

<sup>2</sup>( ) Musculação

<sup>3</sup>( ) Ginástica aeróbica, step, jump

<sup>4</sup>( ) Natação

<sup>5</sup>( ) Ginástica localizada

<sup>6</sup>( ) Aparelhos- esteira, bicicleta, elíptico, step

<sup>7</sup>( ) Hidroginástica

<sup>8</sup>( ) Spinning

<sup>9</sup>( ) Lutas

<sup>10</sup>( ) Outra: \_\_\_\_\_

**31. Qual período** frequenta a academia? \_\_\_\_\_

**32. Quantos dias** na semana você esta na academia se exercitando? \_\_\_\_\_

**33. Quantas horas por dia** (em média) você esta na academia se exercitando? \_\_\_\_\_

