

ATIVIDADES FÍSICAS PRATICADAS EM ACADEMIA: análise dos benefícios

^{1,2}Carlos Aparecido Zamai

¹Faculdade de Educação Física - Unicamp

²Letícia Bortolim

²Giselle S. Caetano Minetti

²Curso de Educação Física -Unip-Limeira

RESUMO: Objetivou-se neste trabalho foi analisar as contribuições da prática de exercícios físicos entre participantes de diversas modalidades desenvolvidas em academias. Foi realizada pesquisa de campo com aplicação de questionário específico contendo perguntas fechadas a 103 sujeitos de diversas modalidades, do sexo masculino e feminino, de diversas faixas etárias, em duas academias. Através dos resultados observa-se que em relação ao tempo de prática 35% dos sujeitos praticam exercício físico de 6 meses à 1 ano, seguidos de 32 % que praticam há 3 anos ou mais; quanto a frequência semanal nas práticas os sujeitos apontaram 47% de 3 à 4 vezes e 47% de 5 vezes ou mais; quanto às modalidades, 35 % praticam ginástica e musculação, seguidos de 30 % que praticam somente musculação; em relação aos objetivos com os quais os sujeitos se exercitam 20 % buscam o emagrecimento, combate ao estresse, aumento de massa muscular, melhora no condicionamento físico e saúde; quanto os motivos de aderência 17% afirmam ter aderido a prática em determinada academia pela diversidade de aulas oferecidas, seguidos de 13% que afirmam ter aderido pela localização; em relação aos benefícios alcançados através das práticas 16% perderam peso, enquanto 11% aumentaram massa muscular e o obtiveram melhora no condicionamento físico; com relação aos benefícios alcançados 100% dos sujeitos recomendaram exercícios físicos praticados em academias para outras pessoas. Conclui-se através dos resultados que as contribuições dos exercícios são inúmeras, variando desde perda de peso, melhora e aumento da autoestima, saúde, bem-estar e a qualidade de vida das pessoas que praticam regularmente.

Palavras-chave: Atividade física. Academia. Benefícios.

PHYSICAL ACTIVITIES PRACTICED IN ACADEMY: analysis of benefits

ABSTRACT: The objective of this work was to analyze the contributions of the practice of physical exercises among participants of different modalities developed in gyms. A field research was carried out with the application of a specific questionnaire containing closed questions to 103 subjects of different modalities, male and female, of different age groups, in two gyms. Through the results it is observed that in relation to the time of practice 35% of the subjects practice physical exercise from 6 months to 1 year, followed by 32% who practice for 3 years or more; as for the weekly frequency in the practices, the subjects indicated 47% of 3 to 4 times and 47% of 5 times or more; as for the modalities, 35% practice gymnastics and weight training, followed by 30% who practice only weight training; in relation to the objectives with which the subjects exercise, 20% seek to lose weight, combat stress, increase muscle mass, improve physical conditioning and health; as for the reasons for adherence, 17% claim to have adhered to the practice in a certain gym because of the diversity of classes offered, followed by 13% who claim to have joined because of the location; in relation to the benefits achieved through the practices, 16% lost weight, while 11% increased muscle mass and obtained an improvement in physical conditioning; regarding the benefits achieved, 100% of the subjects recommended physical exercises practiced in gyms for other people. It is concluded from the results that the contributions of exercises are numerous, ranging from weight loss, improvement and increase in self-esteem, health, well-being and the quality of life of people who practice regularly.

Keywords: Physical activity. Gymn. Benefits.

ATIVIDADES FÍSICAS PRATICADAS EN LA ACADEMIA: análisis de beneficios

RESUMEN: El objetivo de este trabajo fue analizar los aportes de la práctica de ejercicios físicos entre participantes de diferentes modalidades desarrolladas en gimnasios. Se realizó una investigación de campo con la aplicación de un cuestionario específico que contenía preguntas cerradas a 103 sujetos de diferentes modalidades, masculinas y femeninas, de diferentes grupos de edad, en dos gimnasios. A través de los resultados se observa que en relación al tiempo de práctica el 35% de los sujetos practica ejercicio físico de 6 meses a 1 año, seguido por el 32% que practica durante 3 años o más; en cuanto a la frecuencia semanal en las prácticas, los sujetos indicaron 47% de 3 a 4 veces y 47% de 5 veces o más; en cuanto a las modalidades, 35% practican gimnasia y entrenamiento de fuerza, seguidos por el 30% que practica solo entrenamiento de fuerza; en relación a los objetivos con los que los sujetos se ejercitan, el 20% buscan perder peso, combatir el estrés, aumentar la masa muscular, mejorar el acondicionamiento físico y la salud; en cuanto a las razones de adherencia, el 17% afirma haber adherido a la práctica en un gimnasio debido a la diversidad de clases ofrecidas, seguido por el 13% que afirma haberse unido debido a la ubicación; en relación a los beneficios alcanzados a través de las prácticas, el 16% perdió peso, mientras que el 11% aumentó la masa muscular y obtuvo una mejora en el acondicionamiento físico; con respecto a los beneficios alcanzados, el 100% de los sujetos recomendó ejercicios físicos practicados en gimnasios para otras personas. Se concluye a través de los resultados que las contribuciones de los ejercicios son numerosas, variando desde la pérdida de peso, la mejora y el aumento de la autoestima, la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas que practican regularmente.

Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA-UFMS- Três Lagoas v. 13 n. 1, p. 38-49,
Julho/Dezembro de 2021. ISSN: 2447-8822.

modalidades, el 35% practica gimnasia y pesas, seguido de un 30% que practica solo pesas; em relación a los objetivos con los que se ejercitan los sujetos, el 20% busca adelgazar, combatir el estrés, aumentar la masa muscular, mejorar la condición física y la salud; encuanto a los motivos de adherencia, el 17% afirma haberse adherido a la práctica em un determinado gimnasio por la diversidad de clases que se ofrecen, seguido del 13% que afirma haberse afiliado por la ubicación; em relación a los beneficios logrados a través de lãs prácticas, el 16% perdió peso, mientras que el 11% aumento la masa muscular y obtuvo una mejora em la condicionamiento físico; Encuanto a los beneficios obtenidos, el 100% de los sujetos recomendo ejercicios físicos practica dos em gimnasios para otras personas. Se concluy e de los resultados que las portaciones de los ejercicios son numerosas, que van desde la pérdida de peso, la mejora y el aumento de la autoestima, la salud, el bien estar y la calidad de vida de las personas que practican habitualmente.

Palabras clave: Actividad física. Gimnasio. Beneficios.

INTRODUÇÃO

A preocupação cada vez maior da população com a melhoria da qualidade de vida e a conscientização a respeito da importância do exercício físico, também proporcionaram um grande aumento de público nas academias de ginástica.

Portanto, as pessoas procuram, cada vez mais, locais para a prática de atividade física orientada por profissionais da área. Percebe-se, com isto, que o número de academias também tem aumentado em nosso país. As academias são espaços reservados para a prática de atividades físicas onde os clientes são supervisionados por profissionais de Educação Física e por vezes aliados por uma equipe multidisciplinar.^{9,36} Pode-se afirmar que as academias de ginástica surgiram na década de 30 e, por volta de 1970, ganharam uma dimensão e desempenharam um grande papel social com o crescimento do movimento fitness, em todo o mundo.³⁶ No final dos anos 70 e início dos 80, houve uma grande explosão do número de academias de ginástica por todo o país. Essa rápida expansão fez com que outras atividades alternativas surgissem, além da ginástica, musculação, dança e lutas. Diversas modalidades de aulas são oferecidas pelas academias aos frequentadores, as quais são escolhidas pelo cliente por seu objetivo e estilo.

Percebe-se, nos dias atuais, a busca por uma atividade física que, além de atingir os objetivos dos praticantes, também lhes dê prazer e isso vem sendo uma opção na vida das pessoas.

Aspecto importante relatado por^{17,3} ao destacar que variam muito os motivos que levam as pessoas a frequentarem academias. Entre eles, estão a busca da melhoria da condição física e da saúde. Relaciona ainda, a busca do relaxamento, descarga de energia e higiene mental e coloca também que algumas pessoas procuram as atividades por indicação médica ou por um profissional da área de educação física e até mesmo por fisioterapeutas.

De acordo com^{24,30} a prática do exercício físico além dos benefícios está associado a prejuízos para saúde mental, estando ligado a quadros como "exercícios excessivos". Algumas pessoas passam a buscar nessas atividades mais a diminuição de sensações desagradáveis como ansiedade, irritabilidade e depressão do que uma boa forma física por criarem relações de dependência e compulsão pela prática de exercícios físicos.

Pode-se afirmar que o conceito de qualidade de vida é amplo não estando limitado somente à saúde pois ele abrange todas as dimensões da vida.

Os exercícios físicos têm grande aceitação hoje em dia por serem reconhecidos como um bom recurso para minimizar os prejuízos que são causados por vários fatores que afetam o estilo de vida saudável, como o estresse das grandes cidades, sedentarismo e a má alimentação, que acabam abalando a estrutura qualitativa dos seres humanos^{33,30}

O sedentarismo está sendo considerado a doença do século por estar associado ao comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna que através da

industrialização diminui a prática de atividades físicas. O sedentarismo é caracterizado pela ausência dessas atividades físicas.^{26,30} Devido à falta de tempo e o excesso de trabalho, somados ao avanço tecnológico mundial e a concentração da população nas grandes cidades há uma influência direta no cotidiano das pessoas que têm tido necessidade maior de serviços de academia que proporcionem soluções para esse problema do sedentarismo, ou pelo menos que o amenize.

Com respeito a essa questão,¹³ no seu estudo que esteve dirigido a determinar essas prevalências e contrastar esses resultados com a Pergunta Pesquisa Nacional de Saúde do Chile 2017-2017, unido à prevalência das combinações de atividade física moderada e/ou vigorosa e de sedentarismo, encontrou os seguintes resultados:

- A prevalência de inatividade física em pessoas adultas no Chile é de 31,5%.
- A prevalência mundial de inatividade física é de 27,5%, e em países Latino-americanos e do Caribe, esta prevalência é de 39,1%.
- Um terço da população não cumpre com as recomendações de atividade moderada e/ou vigorosa, e essa prevalência é maior em mulheres que em homens.
- A prevalência de inatividade física no Chile é maior à prevalência de outros indicadores, como consumo de álcool em níveis de risco (12,7%) e diabetes melitus (12,7%).

Em relação ao sedentarismo, não diminui, a pesar de que outras pesquisas realizadas pelo Ministério de Saúde, como a Pesquisa Nacional de Qualidade de Vida (ENCAVI) e pelo Instituto Nacional de Esportes, mostravam uma queda de 10 pontos percentuais nos últimos 15 anos no Chile. Somente diminuiu o sedentarismo no grupo entre 30 e 49 anos, de 92,5% para 86,2%.

A falta de movimento e muitas horas em atividades sedentárias são um dos principais fatores que contribuem para o aparecimento de doenças como aumento do peso de forma involuntária, hipertensão arterial, diabetes melittus, além do aumento de casos de doenças cardíacas.^{1,5,12,23}

As informações a respeito da prática de exercício físico estão acarretando em um grande aumento de procura pela prática de atividades em academias pelos benefícios que tem sido evidenciados para a saúde psicofísica das pessoas.

Conforme estudo realizado por^{31,14} os motivos iniciais para a prática de exercício físico na idade adulta são: ordem médica; lazer e qualidade de vida; estética; saúde (condicionamento físico). Boa parte da população está preocupada com a imagem corporal diante da sociedade, apesar de o motivo principal não ser a estética, o que torna a prática regular de exercícios físicos uma grande ferramenta para obter resultados desejados.

As diversas opções oferecidas pelas academias favorecem a dedicação e força de vontade dos praticantes. Existem atualmente uma gama de modalidades nestes espaços que podem variar desde as mais tradicionais, como a musculação até as mais inovadoras que necessitam de equipamentos específicos, como aulas de jump e spinning.

- Musculação

Um destaque especial entre as atividades físicas vai para a musculação, principalmente em decorrência da evolução científica que apresentou nas últimas décadas com a publicação de pesquisas e artigos sobre seus benefícios e segurança na prática.²³

A musculação refere-se à forma de exercícios que envolvem o uso de cargas externas. Os principais objetivos de tais exercícios são a força/potência muscular aumentada e/ou a hipertrofia muscular.

Quando sobre supervisão adequada, representa excelente opção para manutenção da saúde e melhoria na qualidade de vida, pois qualquer indivíduo pode se beneficiar da mesma, desde que o protocolo seja ajustado à sua realidade e objetivos.

De uma forma geral, a musculação é desenvolvida com aulas de aproximadamente uma hora de duração. Inicia-se a partir de um alongamento ou aquecimento aeróbico que pode ser feito na esteira ou bicicleta ergométrica. O professor da sala é quem prescreve os exercícios em uma ficha individual, baseando-se nos resultados de uma avaliação física do aluno feita pela academia ou por prescrição médica.^{25,34,14,2,3}

O remanejamento dos treinamentos acontece respeitando as individualidades do aluno e de acordo com sua frequência. No final da sessão, o aluno realiza o alongamento dos grupos musculares que foram trabalhados nos exercícios.

- Spinning

Spinning é uma atividade aeróbica realizada em bicicletas ergométricas específicas, semelhantes às bicicletas de corrida, as quais permitem ajustar a resistência da pedalada de acordo com o nível de treinamento.

O spinning ou ciclismo indoor foi criado com o objetivo de praticar o exercício físico no abrigo do frio. Para isso foi implantada essa modalidade em estúdios, ginásios e academias, proporcionando um ambiente lúdico e o controle da intensidade dos exercícios.^{23,32,28}

Essa atividade aeróbica se utiliza de grandes grupamentos musculares dos membros inferiores, com elevado gasto calórico e reduzido impacto osteoarticular, podendo ser aplicada em todas as faixas etárias e diferentes níveis de condicionamento.^{22,16,34}

Na opinião de^{23,28}, o spinning promove resultados expressivos em curto espaço de tempo, como, por exemplo, o emagrecimento.

De modo geral, é realizado em treinos com pouco menos de uma hora e para a preparação inicialmente é feito um alongamento. O fator determinante da aula para a busca da performance é a frequência cardíaca^{33,8}. A carga do pedal é administrada conforme o controle da frequência cardíaca e a música é fundamental para o ritmo das pedaladas.

- Jump

É uma modalidade ou método de treinamento em que o praticante executa movimentos acrobáticos em cima de um minitrampolim e as aulas possuem uma cadência que pode variar de 132 a 168 bpm.^{11,12}

A modalidade também é conhecida como Aero Jump, Jump Fit, Power Jump e Jump Class^{19,4}. É considerada uma atividade aeróbica que consiste em pequenos saltos, corridas estacionárias e movimentos coreografados sobre uma minicama elástica resistente.

A aula é organizada para atingir os objetivos através de uma combinação simples e excitante de música e movimento. As coreografias são baseadas nas técnicas específicas, que são seguras e motivadoras.^{5,7,23}

Para os autores supracitados, o Jump contribui para o emagrecimento, e, por ser uma atividade aeróbica, seus benefícios vão além da melhora do condicionamento físico, proporcionando também motivação e prazer na execução das aulas.

- Zumba

A Zumba surge na sequência da ginástica aeróbica e é uma modalidade que mistura dança com fitness. Incorpora movimentos do merengue, salsa, mambo entre outros, assim como movimentos de fitness, a exemplo de agachamento e afundo, o que adiciona trabalho muscular localizado ao treino. Enquanto isso, os passos de dança aumentam a frequência cardíaca, proporcionando um trabalho cardiovascular. O treino muscular no programa Zumba inclui o treino de resistência para aumentar a capacidade de exercer ou resistir a uma força.^{12,1}

Em termos de tendências fitness, a Zumba foi classificada em 9º lugar em 2012, com o crescimento da modalidade e do número de praticantes.^{23,2,3}

Para eficácia do treino cardiovascular na promoção da capacidade respiratória, a intensidade realizada no exercício deve ser de 64 a 76% da frequência cardíaca máxima.^{6,10,12}

A aula divide-se em aquecimento, parte fundamental e retorno à calma. É organizada e coreografada, mas o praticante não terá que executá-la perfeitamente, não havendo preocupação com as contagens e mudanças de passos.^{14,16,31}

- Benefícios das práticas

Os benefícios da atividade física relacionada à promoção da saúde não dependem de horas de exercícios, se praticados de forma regular, constituem um fator importante para a qualidade de vida, possibilitando benefícios sobre o estado físico, psicológico e social, independente da idade ou sexo.³²

A atividade física faz parte da natureza humana, com dimensões biológicas e culturais. A prática da atividade física beneficia todas as pessoas sejam elas jovens, adultos ou idosos e dão oportunidade para diversão estando entre amigos, mantendo-se em forma e saudável.^{35,36}

Se reconhece os efeitos saudáveis nos praticantes de atividade física no que diz respeito à saúde, bem-estar e a qualidade de vida das pessoas que a praticam regularmente.^{27,34,35}

Atividades físicas praticadas regularmente acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista musculoesquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso de crianças, pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras.^{2,23}

O exercício físico, depois de superado o período inicial é uma atividade agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima.^{23,36}

Durante a realização do exercício físico, ocorre a liberação de endorfina e da dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico pós-esforço e, em geral, consegue manter-se num estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo.^{19,29}

São infinitos os benefícios que a atividade física oferece para as pessoas, podendo atuar diretamente no campo da saúde física e da saúde mental.

Na saúde física, podemos observar diminuição do percentual de gordura corporal, melhora do diabetes, redução da pressão arterial quando em repouso, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol "colesterol bom". Esses benefícios auxiliam na prevenção e controle de diversas doenças. Diminui-se em 40% o risco de morte em uma pessoa que deixa de ser sedentária e passa a ter uma vida mais ativa.

Por outro lado, também há benefícios no campo da saúde mental, onde a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, auxilia na capacidade de lidar com problemas e com o estresse, reduz a ansiedade e ajuda no tratamento de abstinência à drogas e combate a depressão.⁶

Num estudo envolvendo depressão e ansiedade observou que os praticantes de atividades regulares, diminuíram os escores indicativos de ansiedade e passaram da classificação de levemente deprimidos para não deprimidos, devido as melhorias fisiológicas e metabólicas decorrentes do exercício físico.⁴

Vivemos em um meio em que o estresse já se tornou uma situação normal. O nosso organismo apresenta formas de controlar esses estados de estresse, mas a excessiva exposição a este fator pode acarretar em resultados fisiológicos como o aumento da pressão sanguínea, maiores contrações musculares, colesterol sérico e secreções de ácido hidroclorídrico no estômago.^{7,15}

Reações de estresse podem se tornar doenças se estas crises forem crônicas, prolongadas ou que não possam ser aliviadas.^{7,15}

Relata Damasceno¹⁰ que os exercícios aeróbios contínuos e prolongados, realizados com movimentos não muito rápidos são os que mais oferecem benefícios ao organismo, diminuindo as chances de doenças cardiovasculares aumentando a expectativa de vida, pois exercícios aeróbios de longa duração utilizam reservas de gordura do corpo humano como fonte de energia. Em contrapartida os exercícios anaeróbios exercem efeitos mais localizados nos músculos, beneficiando sobretudo a saúde do sistema cardiorrespiratório.

Os indivíduos praticantes de atividade física regular apresentam menor incidência de doenças crônico-degenerativas, explicável por uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos.⁶

Os exercícios físicos regulares apresentam benefícios na prevenção e tratamento da hipertensão arterial sistêmica, doença aterosclerótica coronariana, acidente vascular encefálico, doença vascular periférica, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia, obesidade, osteoporose e osteoartrite, ansiedade e depressão.^{6,7,8,2,28,21,22}

A prática de atividade física tem seus efeitos benéficos não somente na prevenção de doenças, mas também desenvolve a melhoria de capacidades físicas como velocidade, flexibilidade, força, agilidade, resistência, equilíbrio e coordenação motora que promovem a saúde resultando em melhora da qualidade de vida.⁴

Contudo, pode-se afirmar que o hábito de praticar atividade física com regularidade e bem orientado por um profissional de educação física, proporciona ótima condição para enfrentar a rotina de afazeres e trabalho diários. Assim sendo, a prática regular proporciona um bem-estar biopsicossocial onde se tem uma saúde estável e isso caracteriza a promoção da qualidade de vida.

As academias se tornaram um local propício para socialização, pessoas utilizam este ambiente para se relacionarem e assim sentirem-se entre amigos com outros frequentadores.²⁰

O objetivo deste trabalho foi analisar os benefícios da prática de atividades físicas em sujeitos participantes de diversas atividades praticadas em academia na cidade de Limeira-SP.

METODOLOGIA

Inicialmente será realizada uma pesquisa bibliográfica de acordo com Marconi e Lakatos¹⁸, que dizem que a pesquisa bibliográfica, ou de fontes secundárias, abrange toda

bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, pesquisas, monografias, teses, material cartográfico etc., até meios de comunicação oral: rádio, gravações em fita magnética e audiovisuais: filmes e televisão. Sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas.

Num segundo momento foi realizado uma pesquisa de campo que de acordo com a metodologia científica, ou seja, aquela realizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para o qual se procura uma resposta, ou de uma hipótese, que se queira comprovar, ou ainda, de descobrir novos fenômenos entre eles.¹⁸

Para a coleta de dados será aplicado um questionário contendo perguntas abertas e fechadas aos participantes de diversas modalidades de duas academias por um período de uma semana, sendo os dados tabulados e analisados através do programa Excel 2010.

RESULTADOS

Para melhor clareza e análise, os dados foram distribuídos nas tabelas de 01 a 06, como segue:

Tabela 1. Tempo de prática dos sujeitos na academia.

Tempo de prática	%
6 meses a 1 ano	35
1 a 2 anos	21
2 a 3 anos	12
3 anos ou mais	32

Nota-se na tabela 1 que 35% dos participantes iniciaram suas práticas há menos de um ano, sendo que a maioria já desenvolve suas atividades na academia há mais de um ano. Enfatiza-se que 32% já praticam há mais de três anos, o que é significativo e aponta que os mesmos perceberam os benefícios de maneira geral para suas vidas.

Tabela 2. Frequência semanal dos sujeitos nas práticas.

Frequência Semanal	%
1 a 2 vezes	6%
3 a 4 vezes	48%
5 vezes ou mais	47%

Quanto à frequência das práticas, verifica-se que a maioria (94%) realiza atividades acima de 3 vezes semanais, chegando até 5 vezes ou mais, ou seja, pela média de 150 minutos semanais, estes estão satisfatoriamente acima deste valor, o que certamente tem contribuído na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida dos sujeitos desta pesquisa.

Tabela 3. Modalidades praticadas pelos sujeitos na academia.

Modalidades praticadas	%
------------------------	---

Ginastica e musculação	25
Ginastica	37
Musculação	63
Funcional	17

Analisando a tabela 3, é possível verificar que a preferência dos sujeitos pela prática da musculação foi a mais escolhida (35%), seguida da ginástica (25%) e da combinação ginástica e musculação (23%). Já a atividade funcional foi a menos procurada entre estes voluntários pesquisados (17%).

Tabela 4. Objetivos dos sujeitos nas práticas na academia.

Objetivos	%
Emagrecimento	36
Condicionamento Físico	33
Diversos	27
Saúde/ bem estar/ qualidade de vida	56
Aumento de massa muscular	43
Combate ao estresse	22

Quanto aos objetivos dos sujeitos nas práticas na academia, percebe-se que a maior incidência foi para a saúde e bem-estar (26%), seguida do condicionamento físico e aumento da massa muscular (23%), emagrecimento (16%) e combate ao estresse (12%). Ou seja, preocupações pertinentes e pré-indicativas, de acordo com o perfil de saúde das pessoas atualmente, que direcionam para a saúde das mesmas.

Tabela 5. Motivos de aderência das práticas na academia.

Motivos de aderência	%
Estrutura	41%
Diversidade de aulas	44%
Localização	44%
Atendimento	27%
Mensalidade	5%
Localização + diversidade de aulas	4%
Localização + estrutura	6%
Outros motivos	17%

Quanto aos motivos da aderência às práticas na academia, verifica-se que os maiores interesses dos sujeitos focam a saúde (27%); melhora da autoimagem (23%); bem-estar físico e mental, estética corporal e qualidade de vida (15%); e a questão do adoecimento (5%). Portanto, as pessoas, de maneira geral, têm se preocupado com vários aspectos, destacando-se a saúde e a melhora da imagem corporal.

Tabela 6. Benefícios alcançados através das práticas na academia.

Benefícios alcançados	%
-----------------------	---

Perda de peso	32%
Definição muscular	37%
Melhora no condicionamento físico	48%
Realizações das tarefas diárias	23%
Ganho de massa muscular + condicionamento	7%
Outros benefícios	23%

No que se refere aos benefícios alcançados pelos sujeitos desta pesquisa através das práticas na academia, destaca-se a melhora no condicionamento físico (25%), definição muscular e realização das tarefas diárias (23% cada), perda de peso (20%) e o ganho de massa muscular somado ao condicionamento (9%). Esses resultados se tornam louváveis e se destacam pelas indicações da literatura no sentido da melhoria da saúde e da qualidade de vida das pessoas de maneira geral, diante deste mundo e de um Brasil um tanto quanto doente, levando em consideração os inúmeros fatores de risco e das doenças crônicas não transmissíveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como relatado na literatura as atividades físicas são benéficas para todo o organismo do homem, a começar pela importantíssima função de fortalecer os ossos, articulações e músculos, proporcionando mais resistência, flexibilidade, equilíbrio corporal, agilidade e, principalmente, um bom condicionamento físico, melhorando as condições de funcionamento do sistema cardiorrespiratório.

A qualidade de vida é muito maior quando se tem o hábito de praticar exercícios, pois aumenta a disposição, a facilidade para certas coisas, melhora o sono, a alimentação, o humor, o aspecto da pele, ajuda na superação de limites, na vida sexual, entre outros milhares de benefícios.

Outro fator muito importante é o controle ou a perda de peso e a redução da gordura corporal através dos exercícios. Pessoas com o peso inadequado e com um alto índice de gordura possuem grandes riscos de contraírem graves doenças, principalmente as cardiovasculares. Quem possui hábitos corretos e uma rotina de atividades físicas diminui em cerca de 40% o risco de problemas no coração, pois ele passa a trabalhar de forma muito mais eficaz e segura. Tais hábitos proporcionam também a redução da pressão arterial, do colesterol e melhoram a diabetes. Alguns problemas respiratórios também podem ser resolvidos com a prática de atividades físicas, pois ajudam a fortalecer os pulmões, fornecem mais energia, fôlego, oxigênio e nutrientes aos tecidos.

A atividade física ajuda o corpo a usar as calorias de forma eficaz e aumenta a taxa metabólica nasal, portanto, faz com que o organismo use mais calorias do que o normal ao ser exercitado. Essa taxa metabólica é baseada nas funções do organismo, como a respiração, digestão, frequência cardíaca e função cerebral.

Além de serem importantes em diversos aspectos do corpo, essas tarefas beneficiam também a saúde mental, pois melhoram o fluxo de sangue para o cérebro, levando mais oxigênio e nutrientes, regulam as substâncias que estão ligadas ao sistema nervoso, diminuem o estresse, pois são relaxantes para a mente e fazem com que algumas substâncias relacionadas a esse comportamento sejam eliminadas.

Por auxiliarem no comportamento do indivíduo, elas fazem com que o convívio social seja melhor e mais tranquilo, aumentando também a disposição e a produtividade no trabalho.

Os exercícios físicos são importantes também para cuidar da ansiedade, depressão, autoestima e até para o tratamento de abstinência de drogas. Realizar essas atividades é uma alternativa saudável para que o corpo e a mente eliminem aos poucos a necessidade de determinada substância.

REFERÊNCIAS

1. Adair, L. S.; Gordon-Larsen, P.D.U.S.F.; Zhang, B.; Popkin, B. M. The emergence of cardio metabolic disease risk in Chinese children and adults: consequences of changes in diet, physical activity and obesity. *Obesity Reviews*. 2014;S1(15):49-59.
 2. Alves, J. G. B. et al. Prática de esporte durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. *Rev. Bras. Med. Esporte, Recife*, v.11, n.5, Set/Out, 2005.
 3. Azevedo, I. R. Motivos de adesão à prática de exercícios físicos em uma academia exclusivamente feminina de Porto Velho - Ro. Fundação Universidade Federal de Rondônia. Núcleo de Saúde. Departamento de Educação Física. Disponível em: http://www.1686_motivos_de_adexao_a_pratica_de_exercicios_fisicos_em_uma_academia_exclusivamente_feminina_de_porto_velho_ro.pdf
 4. Capozzoli, C. J. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de academias de ginástica de Porto Alegre. Porto Alegre, 2010
 5. Chaput, J.P.; Saunders, T.J.; Mathieu, M.È.; Henderson, M.; Tremblay, M.S.; O’Loughlin, J, et al. Combined associations between moderate to vigorous physical activity and sedentary behaviour with cardio-metabolic risk factors in children. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 2013;5(38):477-83.
 6. Carvalho, T. de. et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Rev. Bras. Med. Esporte*, v.2,n.4, Out/Dez,1996
 7. Cheik, N. C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Rev. Bras. Ci. E Mov, Brasília*, v.11, n.3, p.45-52, Jul/Set, 2003
 8. Ciolac, E. G.; Guimarães, Guilherme, V. Exercício físico e síndrome metabólica. *Rev. Bras. Med. Esporte, São Paulo*, v.10, n.4, Jul/Ago, 2004
 9. Dacosta, L. P.; Novaes, G. S.; Novaes, J.S. Estudo histórico dos objetivos das atividades gímnicas em academias no Rio de Janeiro. In: RODRIGUES, Maria A .A. e col. (Org.). *Coletânea do IV Encontro Nacional de História do Esporte Lazer e Educação Física*. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 1996. p. 282-290.
 10. Damasceno, V. de O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev. Bras. Med. Esporte. Niterói*, v.11, n.3, May/June, 2005.
 11. Departamento de Epidemiología Ministerio de Salud de Chile. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Informe Final. Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. 2017.
 12. Ekelund, U.; Luan, J.; Sherar, L.B.; Esliger, D.W.; Griew, P.; Cooper, A. Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *Jama*. 2012;7(307):704-12.
 13. Fernández-Verdejo, R.; Suárez-Reyes, M. Inactividad física versus sedentarismo: análisis de La Encuesta Nacional de Salud de Chile 2016-2017. *Revista médica de Chile*, 149(1), 103-109, 2021.
 14. Gonçalves, M.P.; Alchieri, J.C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não atletas. *Psico - USF* v.15, n.1, p.125 -134, jan./abr.2010.
 15. Greenberg, J. S. *Administração do estresse*. São Paulo: Manole, 2002
 16. Lima, J. de S. et al. Associação entre práticas de atividade física e desempenho
- Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA-UFMS- Três Lagoas* v. 13 n. 1, p. 38-49, Julho/Dezembro de 2021. ISSN: 2447-8822.

- acadêmico de estudantes chilenos do ensino fundamental e médio. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte* 41 (2) • Apr-Jun 2019.
17. Marcellino, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003. ISSN 0103-1716.
 18. Marconi, M. de A.; Lakatos, E.M. *Fundamentos da Metodologia Científica*, 7ª edição, São Paulo, Atlas, 2010.
 19. Marin-Neto, A. Studies of the coronary circulation in Chagas' heart disease. *São Paulo: Medicina J.*, v.113, n.2, p.826-834, 1995.
 20. Martinelli, M. *Aulas de transformação; O programa de educação em valores humanos*. 9.ed. São Paulo, 1996.
 21. Matsudo, S. M. et al. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas de aptidão física. *Rev. Bras. Cien. e Mov. Brasília*, v.8, n.4, p.21-32. Setembro 2000.
 22. Mello, M. T. de et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Rev. Bras. Med. Esporte*. São Paulo, v.11,n.3, Mai/Jun, 2005.
 23. Minetti, G. da S. C.; Bortolim, L.; Zamai, C.A. Contribuições do exercício físico em diversas modalidades praticadas ente sujeitos adultos em academia. IN: *Atividade física, saúde e qualidade de vida: Experiências e relatos*. (Série Estudos Reunidos, v. 40. Carlos Aparecido Zamai (Org.) – Jundiaí: Paco Editorial, 2018.
 24. Peluso, M.A.M. *Atividade física e saúde mental: a associação entre exercício e humor*. *Clinics [periódico na Internet]*. 2005
 25. Pereira, G. B. P. *Ginástica de academia, potência de ser e equilíbrio pessoal*. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1996.
 26. Pitanga, F.J.G.; Lessa I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.21 n.3, p.870-877, 2005.
 27. Porto, R. de M.; Raso, V. A importância da atividade física para portadores de esclerose múltipla e obesos. *Rev. Bras de Obs. Nut e Emag*, v. 1, n. 1, p. 80-89, 2007.
 28. Prado, E. S.; Dantas, E. H. M. Efeito dos exercícios físicos aeróbico e de força nas lipoproteínas HDL, LDL e Lipoproteína. *Arq. Bras. Cardiol*. São Paulo, v.79, n.4, Oct. 2002.
 29. Pupo, L.C. de A.; *As influências do voleibol adaptado nos níveis de ansiedade e resiliência de idosos ativos*. Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas. Disponível em: http://www.pupoleandrocesardealmeida_tcc.pdf
 30. Rodrigues, A.J.D. *Os benefícios da prática regular de exercícios físicos como contribuição para qualidade de vida*. Fundação Universidade Federal de Rondônia. Núcleo de Saúde. Departamento de Educação Física. Disponível em: http://www.1930_os_beneficios_da_pratica_regular_de_exercicios_fisicos_como_contribuicao_para_qualidade_de_vida.pdf
 31. Santos, S.C.; Knijnik, J.D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo. v. 1, p. 23-34, 2006.
 32. Soares, T. C. M. *Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física*. 2004. 149 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
 33. Tahara, A.K.; Schwartz, G. M.; Silva, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *R. bras. Ci. e Mov. Brasília* v. 11 n. 4 p. 7-12 out./dez. 2003.

34. Zamai, C.A. Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa Mexa-se. Tese de doutorado. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2009.
35. Zamai, C.A.; Bankoff, A.D.P. Nível de atividade física e indicadores de qualidade de vida de colaboradores da Uni- camp: Análise através do Programa Mexa-se Unicamp XI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde, 2010, Aracaju - Sergipe. XI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde: da evidência à intervenção. Aracaju - Ser- gipe: UFS, 2010.
36. Zamai, CA.; Burgues, V. Análise dos benefícios da pratica de atividades físicas para grupos especiais participantes do programa Mexa-se Unicamp. Revista Efdeportes, Año 16, n. 165, 2012.