

## MOTIVOS DE ADESÃO, MANUTENÇÃO E RESULTADOS ALCANÇADOS ATRAVÉS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS

Carlos Aparecido Zamai, Daniel Bavoso, Alan Alessandro Rodrigues, José Antonio S. Barbosa  
 Universidade Paulista – Campinas-SP  
[prof\\_zamai@hotmail.com](mailto:prof_zamai@hotmail.com)

### RESUMO

Este estudo teve como objetivo identificar e analisar os motivos que levam jovens e adultos a aderirem e manterem-se em programas regulares de atividades físicas oferecidos em duas academias. Para a coleta de dados desta pesquisa utilizou-se um questionário específico contendo perguntas fechadas, o qual foi aplicado a 120 sujeitos de ambos os sexos, faixa etária entre 15 e 32 anos, abrangendo adolescentes e adultos. Analisando os resultados, concluí-se que a maioria dos sujeitos analisados, possui tempo de prática considerado bom e a frequência semanal adequada. Os motivos que levaram os grupos analisados a aderir e a manter a prática de atividades físicas em academias referem-se à estética corporal, aptidão física e outros, considerando que a prática de atividades físicas contribuem para a melhora da qualidade de vida e da saúde do homem desde a infância, adolescência, na vida adulta e na maior idade.

**Palavras-chave:** Adesão. Manutenção. Atividade física. Academia. Saúde.

### ABSTRACT

This study aimed to identify and analyze the reasons why young people and adults to join and remain in regular physical activity programs offered in two gyms. For data collection in this study used a specific questionnaire containing closed questions, which was applied to 120 subjects of both sexes, aged between 15 and 32 years, including adolescents and adults. Analyzing the results, we concluded that most of the analyzed subject, has practice time considered good and the appropriate weekly frequency. The reasons the analyzed groups to join and maintain physical activity in gyms refer to body aesthetic, physical fitness and other, considering that the practice of physical activity contribute to improving quality of life and health man from childhood, adolescence, adulthood and older.

**Keywords:** Accession. Maintenance. Physical activity. Academy. Cheers.

## MIEMBROS DE RAZONES DE MANTENIMIENTO Y LOS RESULTADOS LOGRADOS MEDIANTE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ACADEMIAS

### RESUMEM

Este estudio tuvo como objetivo identificar y analizar las razones por las que los jóvenes y adultos que se unen y permanecen en programas de actividad física regular que se ofrecen en dos gimnasios. Para la recogida de datos en este estudio se utilizó un cuestionario específico que contiene preguntas cerradas, que se aplicó a 120 sujetos de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 15 y los 32 años, incluidos los adolescentes y adultos. El análisis de los resultados, se concluye que la mayor parte del sujeto analizado, tiene tiempo de práctica considerada buena y la frecuencia semanal apropiado. Las razones por las que los grupos a unirse y mantener la actividad física en los gimnasios analizados se refieren a la estética corporal, la forma física y la otra, teniendo en cuenta que la práctica de la actividad física contribuye a la mejora de la calidad de vida y la salud hombre de la infancia, la adolescencia, la edad adulta y mayores.

Palabras clave: Adhesión. Mantenimiento. Actividad física. Academia. Salud.

## INTRODUÇÃO

A recuperação e/ou manutenção da saúde, o combate aos fatores de riscos, a prática regular de exercícios físicos, a estética, o ganho e a definição de massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento para competições (amadoras e profissionais), a

melhora da qualidade de vida e outros, são alguns dos motivos que vem levando as pessoas à adesão desde a adolescência a procurar cada vez mais as academias.<sup>24</sup>

Em relação à aderência<sup>1,2</sup> definem como sendo um conjunto de determinantes pessoais, ambientais e características do exercício que propiciam a manutenção da prática física por longos períodos de tempo, a fim de elevar a qualidade de vida do sujeito e garantir-lhe saúde e satisfação.

Os principais fatores para a decisão da prática de atividades físicas na academia entre as mulheres pesquisadas são: a localização e tipos de aulas, preocupação com a estética corporal imposta pela mídia que impõe corpos malhados e sarados como únicos na conquista de mais saúde.<sup>3</sup>

Quanto ao interesse pela prática de exercícios nas academias<sup>4</sup>, diz que as pessoas buscam reduzir a quantidade de gordura e/ou aumentar a quantidade de massa muscular e salientam que estes são os anseios de grande parte dos praticantes de exercícios físicos.

Alguns autores<sup>5</sup> enfatizam que os comportamentos individuais têm impactos positivos ou negativos na própria saúde, ou seja, através da prática regular de atividade física, podemos minimizar o risco de algumas doenças como cardiopatias, desvios posturais, encurtamentos musculares, estresse, depressão, etc.

Nota-se que cada vez mais, jovens, adultos e idosos estão aderindo à prática de atividades físicas por diversos motivos, sendo eles, relacionados ao combate aos fatores de riscos, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), estética corporal focando a melhoria da qualidade de vida. Em relação a estes aspectos<sup>6,7,8,4</sup>, evidenciaram, em seus estudos que, a prática regular de atividade física está cada vez mais se fortalecendo como fator influenciador da melhoria da qualidade de vida da população desde a infância, adolescência e vida adulta.

Autores comentam que a cada dia que passa, novas academias de ginástica vão surgindo, oferecendo as mais diversas opções de atividades e, investindo cada vez mais em marketing, através de atividades inovadoras que muitas das vezes não passam de apenas um modismo de verão, porém, cada vez mais, pessoas vão aderindo a essa sistemática prática, onde as mesmas optam por aquelas atividades que mais lhe convém e o estimulam. Outros autores da área complementam ainda que, as academias se transformaram numa ótima opção para a população urbana obter melhorias em seu bem-estar geral.<sup>9,10,3</sup>

Ainda em relação aos motivos de aderência à prática de atividade física em academias de ginástica, entre homens e mulheres, jovens e idosos nota-se em estudos onde os homens procuram as academias por motivo de preparação física e pelo prazer pela prática, as mulheres, que além do prazer pelo exercício, aderem à prática por motivos estéticos e para o emagrecimento.<sup>20,11</sup>

Em pesquisa realizada<sup>12</sup>, concluíram que a saúde e a estética, são motivos de grande parte da população, sendo fatores predominantes na adesão à prática do exercício físico em academias de ginástica e, que os benefícios obtidos com a manutenção são vários, entre eles a disposição, o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida.

Os principais motivos de aderência e manutenção as práticas de atividades físicas oferecidas no Programa Mexa-se Unicamp são: a perda de peso corporal, melhora do

relacionamento no setor de trabalho e no ambiente domiciliar, bem como a melhoria da qualidade de vida.<sup>8,13</sup>

A pesquisa ainda enfatiza que os motivos que os levaram a prática das atividades no programa foram indicação médica, perda de peso corporal e melhoria da qualidade de vida.

A literatura tem mostrado que a prática da atividade física causa impactos positivos na vida do sujeito, porém, existem muitas pessoas que iniciam suas atividades nas academias de ginástica e não permanecem por longo tempo na mesma. Neste sentido<sup>5,3,8,4</sup>, afirmam que é importante que a prática de atividade física ocorra de forma contínua para manter e promover a saúde.

Salienta-se assim, que os efeitos positivos da atividade física, os quais são possíveis e levam os sujeitos de várias idades a aderirem à prática regular em academias de ginástica, entre eles pode-se citar a estética corporal e a qualidade de vida, evidenciados em alguns estudos citados anteriormente.

A proposta deste trabalho foi de identificar e analisar os resultados obtidos nesta pesquisa e, esperando de alguma forma contribuir para ampliação de possibilidades de atuação dos profissionais de Educação Física no que diz respeito aos motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas regulares em academias.

## **METODOLOGIA**

### **Amostragem**

A população deste estudo compreendeu uma amostragem de 120 sujeitos de ambos os sexos, faixa etária entre 15 e 32 anos, abrangendo adolescentes e adultos, regularmente matriculados em academias das cidades de Campinas e Sorocaba, sendo divididas em dois grupos de adolescentes e adultos conforme o sexo, levando em consideração os fatores de adesão e manutenção da prática desde as escolhas para adesão.

### **Procedimentos**

Para o desenvolvimento deste trabalho inicialmente foi realizada revisão bibliográfica abrangendo a temática atividade física, aptidão física, benefícios da prática de atividade física, saúde e qualidade de vida, respeitando as seguintes etapas:

- Pesquisas bibliográficas abrangendo fontes de papel e digitais;
- Fichamento das principais referências encontradas;
- Ficha bibliográfica;
- Aprofundamento e refinamento para seleção das referências;
- Resumos das principais colocações dos autores e redação inicial do trabalho, correções e redações finais conforme indica.<sup>14</sup>

Num segundo momento foi realizada pesquisa de campo com coletas de dados através de um questionário específico contendo perguntas fechadas. As perguntas foram apresentadas

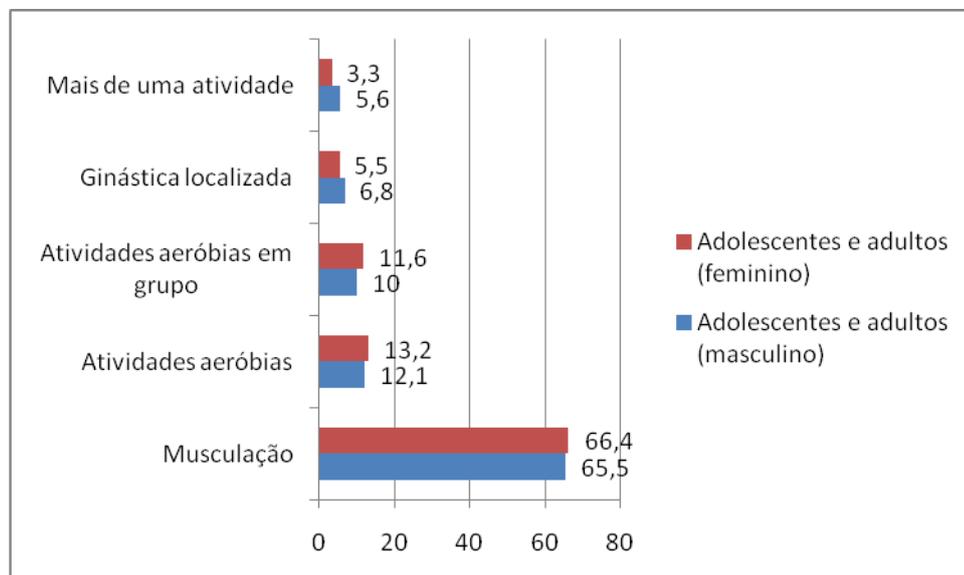
a todos os participantes, exatamente com as mesmas questões e na mesma ordem, conforme recomenda<sup>15</sup>, por um período de 30 dias junto à população de forma aleatória, sendo a mesma realizada na saída das academias, onde após explicações e concordância dos interessados em participar da pesquisa assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pôde-se observar através dos dados coletados nas pesquisas, que há uma superioridade de sujeitos do sexo masculino em Sorocaba-SP, porém na população de Campinas os resultados se opõem no sentido da população feminina. Mediante a este fato, pode-se comparar com o estudo de<sup>8</sup>, cujo objetivo foi de analisar as contribuições e benefícios da prática de exercícios físicos junto ao Programa Mexa-se Unicamp entre 25 sujeitos de ambos os sexos, sendo 16 do sexo feminino e 09 do sexo masculino<sup>8,16</sup>.

A seguir apresenta-se os dados referentes às atividades mais praticadas, tempo de prática das atividades físicas, frequência semanal, motivos de adesão e Influências para o início da prática de atividades físicas nas academias de ginástica das cidades de Campinas e Sorocaba no ano de 2015, conforme mostram os gráficos de 01 a 05, englobando adolescentes e adultos de ambos os sexos.

Gráfico 1. Atividades mais praticadas nas academias de ginástica das cidades de Campinas e Sorocaba, 2015.



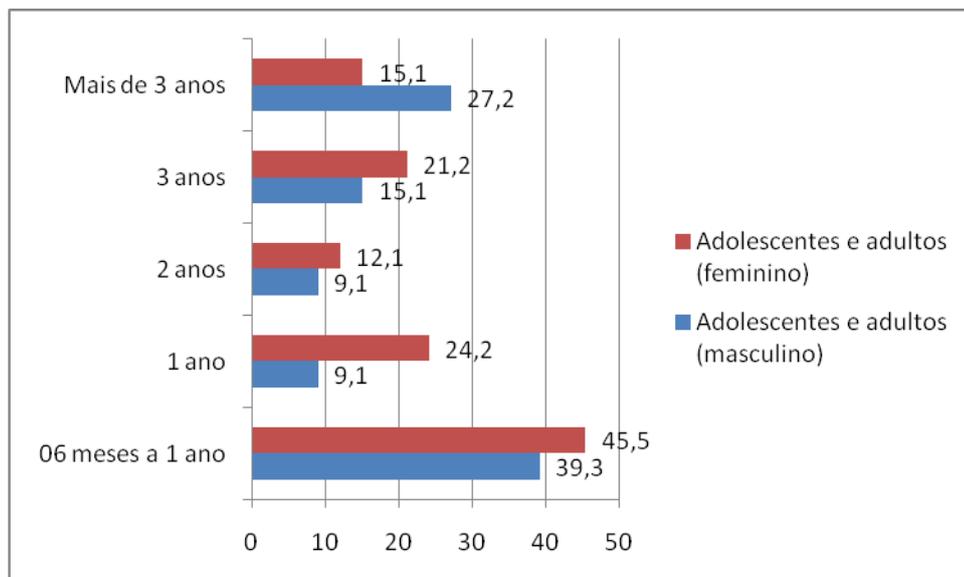
Entre os entrevistados dos grupos (gráfico 1), a prática de exercícios de musculação (65,5 e 66,4%) sobressai em ambos os sexos, seguido das praticas das atividades aeróbias de corrida e caminhada (12,1 e 13,2%) e atividades aeróbias de grupo como o jump, step e hidroginástica (10,0 e 11,6%), assemelhando-se aos dados dos estudos de outros autores<sup>17,3</sup>. Apenas a minoria desta população relaciona essa pratica com outras, possivelmente, este fato esteja relacionado a padrões estéticos voltados à cultura de modelagem corporal adquiridos na

prática da musculação, onde gera-se ganhos de massa muscular, perda de percentuais de gordura, porém observa-se que as mulheres praticam mais exercícios aeróbios do que os homens, principalmente em grupo.

Também foram encontrados resultados semelhantes na pesquisa de<sup>12</sup>, onde a maioria dos sujeitos do sexo masculino praticavam musculação nas academias, sendo que as do sexo feminino, associavam a musculação com exercícios aeróbios. Já na pesquisa de<sup>5</sup>, relacionada a sujeitos de 40-60 anos, também obteve a musculação como a preferida da amostra seguida de atividades aeróbias em esteiras e bicicletas ergométricas.

A prática da musculação vem a cada dia rompendo barreiras impostas pela idade e tem conquistado praticantes de diversas faixas etárias, uma vez, que através dela, os praticantes encontram uma ótima opção para manter a qualidade de vida e combater as doenças crônicas e os fatores de riscos que tanto afetam a população em geral.<sup>18</sup>

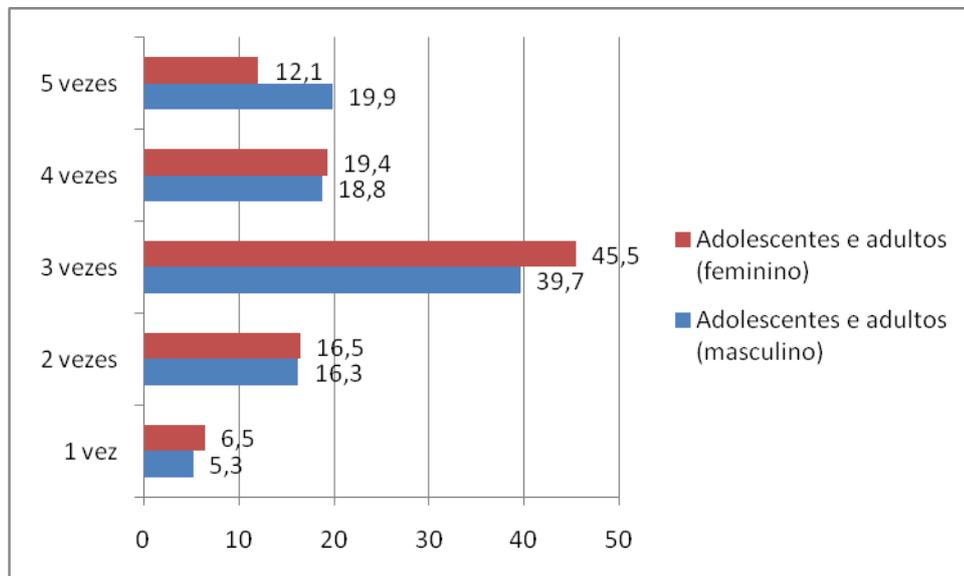
Gráfico 2. Tempo de prática de atividades físicas (%) em academias de ginástica das cidades de Campinas e Sorocaba, 2015.



Analisando os resultados apresentados no gráfico 2, pode-se comparar aos resultados de<sup>12</sup>, sobre o freqüentar de academias de ginástica mais cedo por sujeitos do sexo masculino que as do sexo feminino. Em sua pesquisa<sup>17</sup> com 50 sujeitos com idades até 24 anos de ambos os sexos, teve como maior incidência de tempo de prática 4 anos (26,7%) e 6 anos (20,0%), assemelhando-se aos resultados encontrados em nosso estudo (mais de 3 anos 27,2%) no sexo masculino e 15,1 no sexo feminino. Já para<sup>12</sup>, verificaram, que nas idades entre 15-78 anos, as mulheres freqüentam academias a mais de 3 anos, enquanto os homens freqüentam entre 1 a 3 anos. A adesão a programas de atividades físicas na meia-idade<sup>19</sup>, pode ser devido ao fato de estarem se preparando para uma melhor qualidade de vida na terceira idade.<sup>8</sup> Salientam que muitos dos colaboradores avaliados no Programa Mexa-se procuram o programa muitas vezes por indicação médica, os quais muitas vezes já estão acometidos por fatores de riscos ou doenças crônicas não transmissíveis.



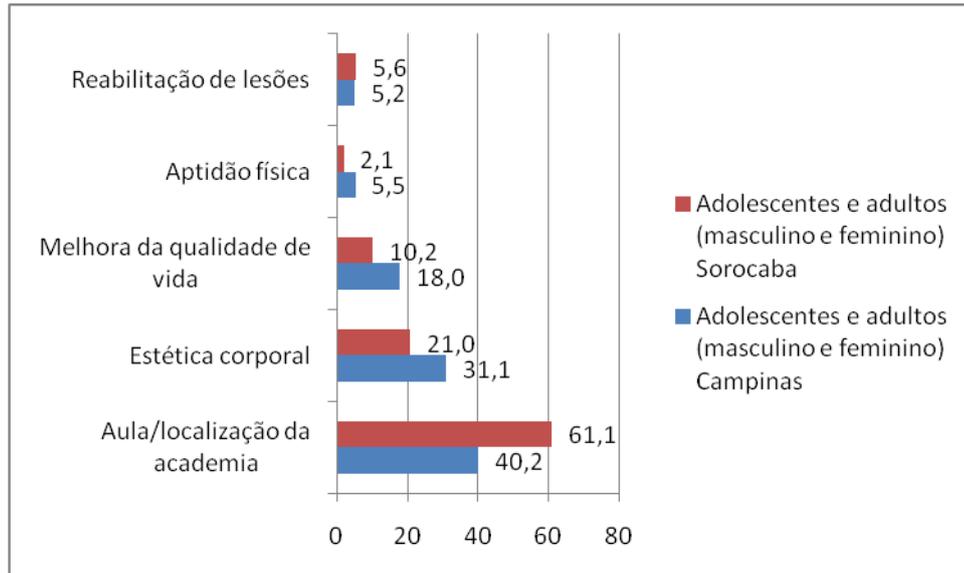
Gráfico 3. Frequência semanal em academias de ginástica das cidades de Campinas e Sorocaba, 2015.



Observando os dados encontrados e apresentados no gráfico 3 e os resultados encontrados por<sup>17</sup>, nota-se semelhança a estes resultados, em ambos os sexos, sendo o maior percentual de frequência semanal nas academias que encontraram foi de “4 vezes por semana” (33,3%) e os nossos prevaleceram “3 vezes por semana” (39,7 e 45,5%) respectivamente, seguido de 4 vezes por semana 18,8 e 19,4 para os sexos masculino e feminino.

Percebe-se que em ambos os sexos tem uma frequência semanal satisfatória como indica a literatura, 3 vezes por semana. Na pesquisa de<sup>1</sup>, os resultados encontrados se assemelham aos nossos, onde a prevalência também foi de “3 vezes por semana” na população estudada por este autor.

Gráfico 4. Motivos de adesão a atividades físicas em academias de ginástica das cidades de Campinas e Sorocaba, 2015.



Quando questionados sobre os motivos de adesão aos grupos pesquisados (gráfico 4), os resultados se assemelham às pesquisas de<sup>17,3</sup>, com relação às aulas oferecidas/localização da academia, estética corporal, a melhoria da qualidade de vida e aptidão física dos praticantes de ambos os sexos.

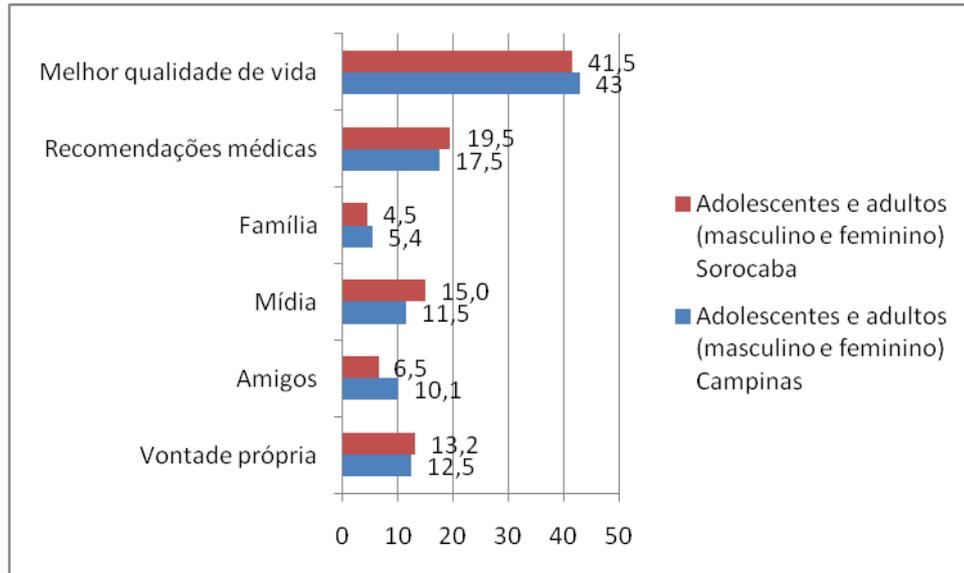
<sup>19</sup> em sua pesquisa, concluiu, que os motivos de adesão a atividades físicas entre pessoas não diferem muito, pois ambos têm como principais motivos de aderência à saúde do corpo e da mente, assim como o condicionamento físico.

Resultados semelhantes a estes foram encontrados nos estudos de<sup>5</sup>, relacionados à população adulta intermediária em ambos os sexos, sendo que os motivos de adesão foram: o lazer/qualidade de vida (44,0%), orientação médica (34,0%) e estética com 11,0%.

Estudo realizado por<sup>10,12</sup>, com sujeitos adolescentes e da terceira idade, os homens tiveram uma incidência maior pela questão estética do que as mulheres. Já na pesquisa desenvolvida por<sup>23</sup>, onde a população alvo foram professores de Educação Física de academias existentes em uma cidade no Estado de Tocantins, estes relataram que seus alunos buscam academias de ginástica por fatores de estética e fatores relacionados à saúde. Estes resultados se assemelham as informações oferecidas pelos participantes do Programa Mexa-se em 2009 e 2010, onde salientam que os principais fatores foram a preocupação com a saúde corporal e a melhora da qualidade de vida como um todo.<sup>16,22</sup>

Enquanto que<sup>20</sup>, enfatizam em sua pesquisa, que o tabagismo teve influência considerável para o início da prática atual de atividades físicas em academias em adultos de 20 a 69 anos de idade. Ainda verificaram que os homens buscam as academias pela questão da preparação física e o prazer pelo exercício, uma vez que, as mulheres pelo emagrecimento e prazer pelo exercício.

Gráfico 5. Influências para o início da prática de atividades físicas em academias de ginástica das cidades de Campinas e Sorocaba, 2015.



Através do gráfico 5, nota-se nos grupos analisados, que os sujeitos iniciaram a prática de atividades físicas nas academias buscando uma melhor qualidade de vida, outro fator importante que contribuiu para a tomada de decisão está relacionado às recomendações médicas e vontade própria, além de considerar a influência da mídia em ambos os sexos. Os autores<sup>17</sup> mostram que os estímulos da “família” e da “mídia” foram determinantes (33,0% cada), além da “vontade própria” (20,0%).

Em estudo realizado por<sup>21</sup>, com adolescentes, os resultados foram diferentes aos nossos, tendo a “decisão própria” com maior incidência de estímulo inicial à prática. Assim como no estudo de<sup>12</sup>, em que a “vontade própria” foi fator decisivo para aderir aos exercícios físicos em academias, como também no estudo de<sup>18</sup>, em que os fatores de influência da “família”, “amigos” e “mídia” foram pouco relevantes, dando espaço para outros estímulos.

Enquanto que no estudo de<sup>7</sup> os principais fatores que contribuíram para a tomada de decisão foram recomendações médicas, melhor qualidade de vida (35,5%), perda de peso (22,5%), melhora do relacionamento no setor de trabalho (25,0%) e indicação/convite de amigos (17,0%).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após coleta e análise dos dados pode-se considerar que os motivos que levam jovens e adultos a aderirem e se manterem ativos dentro das academias de ginástica são, principalmente, os fatores: “melhoria da qualidade de vida”, acréscimos da “estética corporal” da eterna busca do modelar corpos e a definição dos músculos. Nos sujeitos adultos, a preocupação é maior com a “melhoria da qualidade de vida”, onde através das práticas, buscam a obtenção de hábitos saudáveis. Entretanto, para todos os sujeitos analisados, praticar atividades físicas é sinônimo de “qualidade de vida”, considerando também a “obtenção do prazer”, o “alívio do estresse” e a “socialização” das academias.

Salienta-se ainda que a adoção de hábitos saudáveis referentes à alimentação saudável, a prática de atividades físicas e abandono de fatores de riscos como tabaco e álcool, podem

melhorar as condições de vida do “homem”, principalmente na vida moderna, onde a correria e o estresse do dia-a-dia fazem parte da vida da maioria das pessoas.

Esperando, que este estudo, possa contribuir para uma ampliação de idéias e sugestões dentro do universo das academias e, na compreensão de mudanças que agradem a todos e motivem cada vez mais cedo, jovens e adultos a aderirem à prática de atividades físicas, sem deixar de comentar que as práticas de atividades físicas devem acontecer já no período escolar através das práticas das modalidades esportivas, de boas aulas de alongamentos, *de jogos e brincadeiras* focando o desenvolver do movimento corporal.

Enfim, deve-se ensinar discutir, debater desde cedo sobre os bons hábitos de vida, bem como discutir e enfatizar sobre os fatores de riscos e as doenças crônicas não transmissíveis que “roubam” dos cofres públicos milhões de reais/dólares com gastos atribuídos aos procedimentos em consultórios e nos hospitais e muitas vezes faltando na educação como um todo.

## REFERÊNCIAS

1. Saba F. *Aderência: À Prática do Exercício Físico em Academias*. São Paulo, Manole, 2001.
2. \_\_\_\_\_. *Liderança e Gestão: para academias e clubes esportivos*. São Paulo: Phorte, 2006.
3. Zamai CA, Costa MS. Prática de exercícios físicos entre mulheres frequentadoras de academias na cidade de Campinas (SP). *Movimento & Percepção* 2008, 9(13):266-286.
4. ZamaiCA. (Org). *Atividade física, saúde e qualidade de vida*. Jundiaí: Paco Editorial, 2015.
5. Santos S. C, Knijnik JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. *Revista Mackenzie de Educação Física e esporte*. Barueri-SP, ano 5, v.5(1), n.1, p.23-34, 2006.
6. Zamarim M A, Miranda ML de J, Velardi M. Influencias da prática de atividades físicas em academia na qualidade de vida de adultos universitários: um estudo comparativo. *Qualidade de Vida*. Ano 12, n. 47, p. 351-356, out/nov/dez. 2006.
7. Zamai CA. *Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa Mexa-se*. 2009. (174f). Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.
8. Zamai CA, Bankoff ADP. Contribuições do programa de convivência e atividades físicas na melhoria da saúde e qualidade de vida de colaboradores da Unicamp *Anais... X Simpósio Nordeste de Atividade Física e Saúde*. Aracaju, 2010.
9. Allendorf DB, Voser RC. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 a 25 anos à academia. *Revista Efdeportes*, Buenos Aires, ano 17, n. 170, 2012. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd170/aspectos-motivacionais-que-levam-a-academia.htm> Acesso em 13.jun.2016.
10. Rocha KF. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. v. *Revista de Desporto e Saúde* 4(3), p. 11-16, 2008.
11. Santos I.S. *Analisar a prática de atividades físicas na promoção da saúde de praticantes de academia de Sorocaba-SP*. 35f. Monografia. Curso de Educação Física. Universidade Paulista. Sorocaba, 2010.
12. Pereira EC de C, Bernardes D. *Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica*. Faculdade de Educação Física Unicamp. Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/ccd/cd/trabalhos/temalivre/Edelanni%20Camargo%2005de%20Castro%20Pereira.pdf>.
13. Zamai CA, Bankoff ADP. (Orgs). *Atividade física e saúde: Experiências bem sucedidas nas empresas, organizações e setor público*. Jundiaí: Paco Editorial, 2013.
14. Silva EL da, Menezes EM. *Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação*. 4. ed. rev. atual., Florianópolis, 2005.
15. Marconi M de A, Lakatos EM. *Técnicas de pesquisa*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
16. Programa Mexa-se. Programa de Convivência e Atividade Física na Unicamp. Disponível em: <http://www.cecom.unicamp.br/mexa-se/mexa-se.html> Acesso em: 10 fev. 2011.
17. Tahara AK et al. A. 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.

18. Braga RK, Dalke R. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. Um estudo de caso. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 13, n. 130, mar. 2009. <http://www.efdeportes.com/efd130/motivos-de-adesao-e-permanencia-de-praticantes-de-musculacao.htm>
19. Gonçalves AK, Duarte CP, Santos CL dos. Atividade física na fase da meia-idade: motivos de adesão e de continuidade. *Movimento*. 2007.
20. Silva MC da, Rombaldi AJ, Azevedo MR, Hallal PC. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v.13, n.1, 2008.
21. Figueira Júnior AJ. Influência da família na atividade física de adolescentes. *Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp*. Campinas, v.0, n. 4, 2000.
22. Bonfim ES, Zamai CA, Gemme CN et al. Efeitos parciais de um programa progressivo de exercícios de reabilitação funcional e cardiorrespiratória em obesos, hipertensos e diabéticos. *Anais... Revista Nova Fisio*. Ano XVII, n. 98, pp. 110, 2014.
23. Siqueira F. O foco direcionado em atividades desenvolvidas nas academias de Araguaína. *Esportes e Recreação*. 2009.
24. Zamai CA, Filocomo M, Rodrigues AA. Qualidade de vida, diversidade, sustentabilidade. Jundiaí: Paco Editorial, 2015.