



Universidade  
Estadual da  
Paraíba

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**

**CAMPUS I - CAMPINAGRANDE**

**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MULLER BARBOSA DE ARAUJO VASCONCELOS**

**ADESÃO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA**

**CAMPINA GRANDE -PB**

**2016**

**MULLER BARBOSA DE ARAUJO VASCONCELOS**

**ARTIGO DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA: ADESÃO A PRÁTICA DE  
ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso- TCC em formato de Artigo, apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Licenciado pleno em Educação Física.

Orientador: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regiménia Maria de Braga Carvalho

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2016**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

V331a Vasconcelos, Muller Barbosa de Araujo.  
Adesão a prática de atividade física em academia [manuscrito]  
/ Muller Barbosa de Araujo Vasconcelos. - 2016.  
26 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Pró-Reitoria de Ensino Médio, Técnico e Educação à Distância, 2016.

"Orientação: Profa. Dra. Regiménia Maria de Braga Carvalho, Secretaria de Educação à Distância".

1. Atividade física. 2. Qualidade de vida. 3. Atividades físicas orientadas. 4. Adesão a academias. I. Título.

21. ed. CDD 613

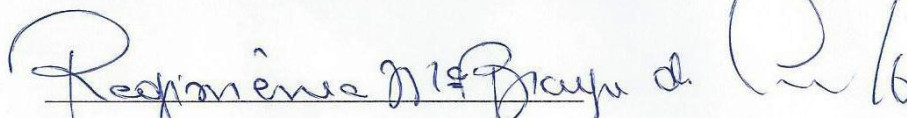
MULLER BARBOSA DE ARAUJO VASCONCELOS

**ARTIGO DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA: ADESÃO A PRÁTICA DE  
ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso- TCC em formato de Artigo, apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

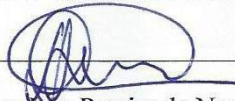
**Aprovado em 31/10/2016**

BANCA EXAMINADORA



Prof.<sup>a</sup> Doutora Regimênia Maria Braga de Carvalho(Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.<sup>o</sup> Doutor Jose Pereira do Nascimento filho

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.<sup>o</sup> Mestre Washington Almeida Reis

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

# **ARTIGO DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA: ADESÃO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA**

**VASCONCELOS M.B.A**

## **RESUMO**

Cada vez mais, as pessoas buscam envolver-se em tarefas de práticas de atividades físicas orientadas em academias, muitas vezes pela busca de qualidade de vida, melhoria da saúde ou manutenção, fatores de estresse, comportamentos sedentários, dificultando a prática de atividades físicas e hábitos alimentares mais saudáveis. O objetivo do estudo foi realizar uma revisão sistemática de estudos brasileiros sobre adesão a prática de atividade física em academia. A busca foi realizada no período de Março a setembro de 2016, em bases de dados eletrônicas. Para a delimitação do estudo, utilizaram-se como descritores: adesão a atividade física, atividades físicas orientadas, adesão a academias. Ao final do processo de seleção dos artigos, restaram 06 estudos que foram descritos e discutidos no texto. Sendo todos de natureza descritiva, com amostras pequenas alguns com metodologia robusta e coerente. Os estudos selecionados, independentemente de suas qualidades, apontam para a necessidade desta pesquisa de se engajar mais em programas de atividade física e hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chaves: Adesão a atividade física, atividades físicas orientadas, adesão a academias

# **ARTICLE LITERATURE REVIEW: MEMBERSHIP ACTIVITY OF PHYSICAL PRACTICE IN GYM**

VASCONCELOS M.B.A

## **ABSTRACT**

Increasingly, people want to engage in physical activity practices tasks oriented academies, often by the search for quality of life, health improvement or maintenance, stress factors, sedentary behaviors, making the practice of physical activities and healthier eating habits. The aim of the study was a systematic review of Brazilian studies on literature review: adherence to the practice of physical activity in the gym .The search was conducted from March to September 2016, in electronic databases. For the delimitation of the study, they were used as descriptors: accession Physical Activity, guided physical activities, membership of academies. At the end of the article selection process, remaining 06 studies that have been described and discussed in the text. And all of a descriptive nature, with small samples with some robust and consistent methodology. The studies selected, regardless of its qualities, point to the need for this research to engage in more physical activity and healthy eating programs.

Keywords: Adhesion Physical Activity, guided physical activities, membership of academies

<sup>1</sup> Graduating in full degree in Physical Education

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física sempre esteve presente na vida das pessoas como um fator inerente a uma condição de desenvolvimento integral, corpo e espírito (Guiselini, 2001). Com o passar do tempo, e com a evolução tecnológica, o homem afastou-se dos campos e do ar livre para dentro das empresas e escritórios. Com isso, afastou-se também das atividades físicas, em especial daquelas realizadas sistematicamente e que produziam resultados benéficos a sua condição orgânica.

A manutenção das atividades físicas no dia a dia está relacionada com a independência funcional e a qualidade da saúde do indivíduo. Entretanto, com o crescimento das cidades, o aumento das jornadas de trabalho, o conforto e a praticidade das novas tecnologias, a população tem se tornado cada vez menos ativa. Atualmente, com os altos índices de sedentarismo a prática de atividades físicas surge associada ao conceito de bem estar, satisfação e motivação, refletindo diretamente na qualidade de vida dos indivíduos (SABA, 2001).

Em decorrência da falta de tempo e da existência de poucos lugares e horários disponíveis para a prática de atividades físicas, as academias de ginástica tornam-se uma opção para a população urbana, que adere às atividades em razão do conforto, comodidade e horários flexíveis, podendo desfrutar de uma gama de exercícios físicos oferecidos para atender as expectativas dos praticantes em relação à melhoria da aptidão física, da saúde e do bem estar (TAHARA et al., 2003).

Para as populações urbanas, foram criados espaços alternativos denominados academia de ginástica, onde as pessoas realizam exercícios supervisionados, buscando a melhoria da performance, da estética corporal e da saúde. Se por muito tempo essa prática foi realizada fundamentada em estudos vindos de fora do Brasil (Geraldês, 1993), hoje em dia, entretanto, já existem pesquisas sobre as academias de ginástica e suas ofertas de serviços adequadas à realidade brasileira (Saba, 1999). Entre muitos aspectos que envolvem a prática de exercícios físicos regulares, pode-se citar os motivacionais, cujos propósitos acham-se relacionados com a sua iniciação,

permanência ou abandono desta prática (Weinberg & Gold, 1995; Ortiz, Isler & Darido, 1999).

Os fatores que influenciam na manutenção do indivíduo em um programa de exercício físico em academia, na visão dos administradores, são: o serviço (estrutura física, atendimento, equipamentos e instrutores), acompanhado pelos resultados obtidos por estes na segunda opção. Os instrutores, ao contrário dos administradores, vêem os resultados como um fator importante na manutenção dos clientes seguido de uma boa estrutura física. Os praticantes responderam inicialmente que o prazer de praticar exercício físico, os resultados alcançados, a estética e a saúde é que os mantém em um programa de academia. Os desistentes, por sua vez, acreditam que a reestruturação do tempo pessoal é fundamental para que eles possam se manter em um programa de exercício físico. A estabilidade financeira é outro fator de manutenção lembrado pelas pessoas que já desistiram pelo menos uma vez. Também foram relacionados a preservação da saúde, a manutenção da estética e a automotivação para continuar a fazer exercício físico

A necessidade de se fazer algum exercício físico, regularmente, se evidencia nas presentes informações da mídia (televisão, jornais e revistas populares) e, principalmente, nos artigos e estudos da comunidade científica, através de livros e revistas especializados, sendo que as maiorias das publicações são de origem estrangeira. Mesmo assim, de acordo com dados recentes, a maioria dos americanos não pratica exercício físico de forma regular (USDHHS, 1996)

Segundo Marcellino (2003), entre os motivos que levam os alunos a freqüentarem as academias são relacionados, por ordem: saúde e condicionamento físico, estética, relaxamento, fazer amigos e encontrar amigos, entre os motivos para as desistências anteriores foram mencionados, por ordem: distância em relação à moradia, ou ao trabalho, mudança de cidade, falta de motivação (geralmente causada pela rotina), baixa qualidade das aulas, instalações inadequadas, fechamento das antigas academias.

Segundo Nahas (1989, p.25) “as pessoas não devem iniciar um programa de exercícios sem antes estarem familiarizadas com certas regras que serão de extrema importância para a sua segurança e prazer no momento



da prática". Praticar qualquer tipo de atividade física significa amenizar o cotidiano que a vida moderna impõe. O estresse, um dos principais agentes associados a diversos problemas de saúde, é um exemplo. Praticar atividades físicas agradáveis que distraem e servem para aumentar a resistência física, pode reverter esta situação. Além disso, informar as pessoas sobre a necessidade da interrupção do hábito de fumar, da ingestão de bebidas alcoólicas com moderação, como também, ser adepto a uma alimentação mais saudável

A Organização Mundial de Saúde (OMS) preconiza o aumento da atividade física e prática de exercícios físicos como fatores importantes nas estratégias para controle desse fenômeno social. A atividade física tem sido considerada um fator importante na prevenção, tratamento e controle de doenças e como parte de estratégias para desenvolvimento da saúde e qualidade de vida na população

Com isso, a busca de programas de atividade física vem aumentando em diversas faixas etárias e em diferentes populações, sendo as academias de ginásticas opções para o aumento da atividade física e realização de programas de exercício físico

Logo para entender o fenômeno da popularização da prática adesão a academias, deve-se também ter o entendimento sobre a motivação do praticante, dos fatores envolvidos de projeto de pessoal de estilo de vida para isso é necessário entender as pesquisas na área de adesão e motivação

## 2 METODOLOGIA

Visando alcançar esses propósitos, adotamos a pesquisa bibliográfica como procedimento metodológico desse trabalho por tratar-se da pesquisa "dedicada a reconstruir teoria, conceitos, ideias, ideologias, polêmicas, tendo em vista, em termos imediatos, aprimorar fundamentos teóricos" (demo, 2000, p. 20). As buscas foram realizadas em cinco bases de dados bibliográficas — PubMed, Web of Science, EMBASE, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL) e LILACS. Ao finalizar as pesquisas em cada base, as referências duplicadas foram excluídas.

Esse procedimento metodológico é relevante para o levantamento de um amplo número de informações sobre o tema e a (re) construção da definição do quadro conceitual envolvido na investigação do grupo pesquisado, através da análise de diversas fontes, dentre elas literatura especializada artigos .trabalho de conclusão de curso e periódicos publicados em universidades ,periódicos e revistas de congressos publicados em 2003 a 2016 , chegando à essência de suas relações, processos e estruturas teóricas, ideológicas e culturais (mioto & lima, 2007).

Dessa maneira, optamos por utilizar referenciais teóricos que da adesão a pratica de adesão de atividade física em academia , sobretudo com relação a musculação e ginástica coletiva , dentre os principais autores destacamos Naras, Saba, Guiselini,

Para evitar problemas e diferenças nos processos de indexação nas bases de dados bibliográficas; portanto, optou-se pela busca por termos livres, sem o uso de vocabulário controlado (descritores). Com essa estratégia, houve uma recuperação de um número maior de referências, garantindo a detecção da maioria dos trabalhos publicados dentro dos critérios pré-estabelecidos. Foram incluídos todos os artigos originais indexados no período pré estabelecido .

### 3 PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E PROCESSO EVOLUTIVO

Atualmente, a procura pela prática de atividade física está em constante ascensão nas mais variadas fases da vida, sendo utilizada como alternativa para atingir inúmeros objetivos como melhora da saúde, condicionamento físico, emagrecimento, hipertrofia muscular, minimização do processo de envelhecimento, entre outros propósitos. Entretanto, algumas pessoas aderem a programas de atividade física visando não apenas a melhoria de aspectos físicos, mas também por lazer, para aumentar o contato social, promover a melhora da auto-estima, redução da ansiedade e depressão, entre outros fatores psicológicos (BENEDETTI et al., 2006).

No quadro abaixo apresentaremos os estudos afim de reforçar a afirmativa acima descrita de forma a apresentar a metodologia, métodos resultados e conclusões; elencaremos no capítulo seguinte as discussões acerca dos estudos em análise .

Artigo 1	Aderência e manutenção da prática de exercícios em academia TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. R. bras. Ci e Mov. 2003; 11(4): 7-12
Metodologia / método	Este estudo propõe-se a analisar os principais fatores de aderência e manutenção de programas de exercícios físicos regulares, realizados em academias. Foi desenvolvido em duas etapas, sendo a primeira relativa a uma revisão de literatura sobre os fatores de aderência e manutenção de atividades físicas regulares, e a segunda, referente a uma pesquisa exploratória, a qual foi importante para demonstrar essa discussão diretamente na população envolvida. Para o desenvolvimento dessa fase, utilizou-se como instrumento um questionário aberto, contendo nove questões, o qual possibilitou recolher dados ou informações mais ricas e variadas. Além disso, possuía a

	<p>vantagem do anonimato nas respostas e informações coletadas<sup>3</sup>. A população alvo do estudo foi formada por uma amostra de cinquenta alunos regularmente matriculados nas diversas atividades oferecidas em uma academia da cidade de Rio Claro/SP, com idades variando até 24 anos, de ambos os sexos e com nível de escolaridade diversificado.</p>
Resultado e conclusões	<p>Considerando os aspectos que permearam os dados coletados nesse estudo, a mídia em geral parece mesmo influenciar a sociedade como um todo, despertando novos valores, sentimentos e desejos. A questão estética é hoje uma preocupação de grande parcela da população, bem como adotar para si um estilo ou hábito saudável e, por conseguinte, melhorar a qualidade de vida. A maioria dos sujeitos questionados tem essa preocupação com a questão estética e com a melhoria da qualidade de vida, possuindo um tempo de prática considerável e freqüentando a academia quase todos os dias da semana... há muitos fatores que levam à aderência e subsequente manutenção à prática de uma atividade física e, os dados obtidos com este trabalho podem apontar sugestões que permitam ampliar a compreensão do universo amplo de uma academia, conduzindo os estudiosos do tema em questão a mais uma fonte de conhecimento deste importante assunto da atualidade, que são as academias de ginástica.</p>

Artigo 2	Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica BALBINOTTI, M. A. A; CAPOZZOLI, C. J. Revista brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan. / mar. 2008.
Metodologia/método	O estudo procurou verificar a existência (ou não) de diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) entre os índices motivacionais de seis dimensões (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer), controlando-se as seguintes variáveis: sexo e grupo de idades. O IMPRAF-126 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física) foi respondido por 300 praticantes de ginástica em academias de Porto Alegre/RS, Inicialmente, e para se poder realizar a pesquisa dentro das próprias academias, foram contatados os responsáveis, onde requereu-se a permissão de realizá-la dentro de suas instalações.
Resultado e conclusões	Viés para a compreensão desta valorização da dimensão Saúde através da prática regular de atividade física na meia-idade são os resultados de estudos como os de LORES et al. (2004) que indicam que a motivação relacionada à saúde e ao abandono do sedentarismo aumenta significativamente ( $p < 0,05$ ) com o passar dos anos. Na verdade, a percepção de que a saúde é um bem que deve ser preservado e conquistado através de comportamentos e hábitos saudáveis ao longo da vida, tem sido sustentada por diferentes estudos (MORGAN & GOLDSTON, 1987; PAFFENBARGER, RYDE & WING, 1990; WANKEL, 1993) e as pessoas parecem estar cada

	<p>vez mais conscientes disso. Estes estudos associam a prática de atividade física regular com benefícios para a saúde do sistema cardiovascular, com o aumento da força e da resistência, com o controle do peso e, até mesmo, a manutenção da saúde mental (MORGAN &amp; GOLDSTON, 1987; WANKEL, 1993). Estas evidências têm incentivado a prática de atividades físicas regulares com vistas à manutenção da saúde e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo (CAPDEVILLA, NIÑEROLA &amp; PINTANEL, 2004).</p>
--	---

Artigo 3	<p>Academia da terceira idade e caminhada orientada, como tratamento alternativo de hipertensão arterial, em idosos no município de aquidauana – ms/brasil PENTEADO f. l.. UFMS 2011</p>
Metodologia/método	<p>Foi realizada pesquisa a campo, de abordagem quantitativa, onde aferiu-se a pressão arterial de 67 indivíduos, com idade igual ou superior a 60 anos, hipertensos, que praticam atividade física orientada na Academia da Terceira Idade (ATI) e caminhada orientada na Vila Santa Terezinha, no município de Aquidauana-MS, na mesma proporção e faixa etária, em pacientes hipertensos, participantes das palestras do hiperdia na Unidade Básica de Saúde João André Madsen, no mesmo município de acima citado, que não praticam nenhuma modalidade de atividade física e realizou-se o comparativo entre os dois grupos, calculando a média da PA entre os dois grupos e o quantitativo de pacientes com pressão arterial abaixo de 140/90 mmHg. Aplicou-se um questionário no mesmo grupo de 67 idosos,</p>

	praticantes de atividades físicas, a fim de avaliar se houve melhora na qualidade de vida após a inserção desta prática no seu cotidiano.
Resultado e conclusões	Faz-se necessário à elaboração de um plano de ação na área de cobertura da UBS João André Madsen, realizando busca ativa de pacientes hipertensos e focando na prescrição médica, pois, o presente estudo constatou que a grande maioria dos idosos, passaram a praticar atividades físicas após orientações médicas.

Artigo 04	Atividade física e hábitos alimentares em professores universitários: revisão bibliográfica BRAGA, M.M., Paternez, A.C.A.C. São Paulo (SP). Universidade Presbiterian Mackenzie. VII Jornada de Iniciação Científica, 2001.
Metodologia/ método	Trata-se de um estudo de natureza descritiva, quantitativo utilizando como método a revisão sistemática de literatura, realizada entre Março e Maio de 2013. Para a delimitação do estudo, utilizou-se como descritores: Atividade Física, Professores Universitários e Hábitos Alimentares e os operadores . O período de coleta dos artigos produzidos, foi do ano 2000 até 2013, nas seguintes bases de dados: Periódicos Capes, Scielo e Scholar Google. Para a seleção dos estudos, restringiu-se aos realizados no Brasil, como critério de inclusão, assim, este termo foi associado aos descritores. A análise iniciou-se com a leitura dos títulos dos estudos. No segundo momento, foram lidos os resumos e selecionados

	<p>como critérios de inclusão, artigos científicos originais, aqueles que tinham como população/amostra professores universitários e as variáveis: atividade física e/ou hábitos alimentares, bem como, aqueles que se tratava de levantamentos epidemiológicos de corte transversal ou intervenções. Por fim, foi realizada a leitura dos textos selecionados</p>
Resultado e conclusões	<p>É necessária, para se avançar nestes estudos, uma padronização da utilização de descritores e instrumentos, a fim de facilitar a busca e replicabilidade dos estudos. Os estudos selecionados, independentemente de suas qualidades, apontam para a necessidade desta população de se engajar mais em programas de atividade física e hábitos alimentares saudáveis. Já que na 77 Rev.Saúde.Com 2015; 11(1): 69-77. Atividade física e hábitos alimentares em professores maioria dos estudos encontrados, um fator é sempre citado como imprescindível para a modificação destes dados, a mudança de comportamento para se evitar agravos à saúde.</p>

Artigo 05	<p>MORALES, P. J. C. Iniciação, Aderência E Abandono Nos Programas De Exercícios Físicos Oferecidos Por Academias De Ginástica Na Região De Joinville.2002. Dissertação (Mestrado em Atividade Física Relacionada à Saúde) - Centro de Desportes, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis</p>
Metodologia/ método	<p>Este estudo tratou de investigar e descrever os</p>



	<p>motivos alegados para a iniciação, aderência e abandono dos programas de exercícios físicos oferecidos pelas academias de ginástica da região de Joinville. Inicialmente, a pesquisa limitou-se a identificar e caracterizar as academias de ginástica da região de Joinville, conforme os objetivos propostos no estudo. Em um segundo momento, foram realizadas entrevistas e aplicados questionários junto aos administradores, instrutores e praticantes, com o intuito de investigar e determinar os motivos alegados para a procura, permanência ou abandono dos programas de exercícios físicos oferecidos por essas academias. No terceiro momento, foram realizados contatos com os desistentes relacionados pelas academias, para que se pudesse aplicar o instrumento avaliativo e determinar os motivos do abandono. Trata-se, portanto, de estudo descritivo.</p>
Resultado e conclusões	<p>Na percepção dos fatores comportamentais ligados aos motivos da iniciação, aderência e desistência dos programas em academias, foi necessário fazer uma análise de quatro pontos de vista diferentes, mas que estão ligados pelo exercício ou o vínculo da academia. Quando os administradores foram entrevistados eles forneceram como motivo principal para a procura dos programas em suas academias: a estética, seguido da saúde e qualidade de vida. Para os instrutores a percepção dos motivos que levam as pessoas até uma academia são: a estética como primeiro a seguido da saúde e a melhora do condicionamento físico. Já para os desistentes, os motivos que os fariam retornar a uma academia, seriam: a promoção da</p>

	saúde, a qualidade do serviço prestado (atendimento, espaço físico, equipamentos e instrutores) e melhor distribuição do tempo, e, por último, a estética corporal (Quadro 1). O motivo saúde, juntamente com emagrecer e estética, foram também identificados nos estudos de Lopes (2000) e Lopes & Lopes (2000).
--	--

Artigo 06	Atividade física na fase da meia- idade: motivos de adesão e de continuidade GONÇALVES, A., K; DUARTE, C, P; SANTOS, C. L. dos; Atividade física na fase da meia-idade: motivos de adesão e de continuidade. <i>Movimento</i> . 2007
Metodologia/ método	Este trabalho baseia-se numa pesquisa qualitativa social do tipo exploratório realizada com 60 pessoas entre 40-60 anos <sup>4</sup> participantes de atividades físicas diferenciadas de acordo com dois grupos: grupo caminhada (30 pessoas de ambos os sexos) e grupo 'ginástica' (30 pessoas de ambos os sexos). O instrumento utilizado é o questionário pela sua obtenção de resultados com objetividade (conforme Cervo, 1986), além da facilidade de aplicação e da possibilidade de anonimato dos respondentes.
Resultado e conclusões	Os motivos de continuidade também corroboram os motivos de adesão e os resultados obtidos a partir da prática de caminhada no grupo 'caminhada e da ginástica no grupo 'ginástica' As pessoas pretendem continuar as atividades físicas devido ao bem-estar e disposição proporcionados para as atividades cotidianas, podendo ser um meio para

	<p>propiciar um envelhecimento sem dependência de familiares. No entanto, o grupo 'caminhada' salienta que um motivo para a continuidade na atividade é a melhora efetiva da saúde e estética, maior que o grupo 'ginástica', confirmando os fatores de adesão citados nas respostas anteriores.</p>
--	--

#### 4 ADESÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

De acordo com os estudos apresentados a adesão de atividade física é uma das práticas saudáveis a manutenção e melhoria da qualidade de vida e saúde seja ela a modalidade de opção do usuário, a prática de atividade física é um fenômeno mundial que resulta no crescimento da população pela busca de qualidade de vida e manutenção da saúde, sendo automática a longevidade. Desta forma, a adesão e motivos pela prática de atividade física tem sido motivo de discussões apontando os aspectos que mostram até onde esta interfere na melhoria dos processos de chegada ao bem estar físico, psíquico e social. Segundo pesquisas já desenvolvidas, a adoção de um estilo de vida ativo e participativo traz contribuições cientificamente provadas ao aparelho cardiovascular, respiratório, sistema musculoesquelético, entre outros. Um idoso que se exercita e executa as tarefas diárias. A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1948, definiu saúde não apenas como a ausência de doenças ou enfermidades, mas também a presença de bem-estar físico, mental e social. Assim, a qualidade de vida diz respeito ao completo bem estar físico, mental e social dos indivíduos estando diretamente associada à promoção da saúde destes; As mudanças são perceptíveis nos praticantes de atividade física orientada em academias ou studios, visto que eles se mostram mais resistentes as práticas desenvolvidas no dia a dia e nas atividades na periodização e diversidade de atividades.

Silva (et al, 2008) ao realizar pesquisa sobre participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados destaca que os motivos mais freqüentemente relatados para a prática de atividades físicas nas academias considerando toda a amostra foram emagrecimento (22%), prazer pela prática do exercício (22%) e necessidade de preparação física (20%) sendo que os principais motivos para os homens procurarem os serviços das academias foram a preparação física e o prazer pelo exercício, e para as mulheres, emagrecimento e o prazer pelo exercício.

Além disso, os praticantes de atividade física orientada em academias ou studios mostraram bastante contentamento, inclusive com os processos de socialização. O fato de conhecer novas pessoas atua como agente motivacional, tanto quanto a prática de atividades físicas. Um ambiente de

socialização agregador torna, muitas vezes, uma tarefa árdua em prazerosa. Atividades realizadas em grupo possibilitam desenvolver um excelente trabalho psicossocial, melhorando a autoestima e o bem estar social, uma vez que alguns praticantes de atividade física orientada em academias ou studios , tendem a se isolar da sociedade e do convívio com amigos. Todos eles passam por uma avaliação física e exames antes de iniciar a rotina de exercícios. A prática regular de exercícios físicos, bem como outros hábitos saudáveis de ser fundamental, é o aspecto que exerce extrema importância na exposição e estimulação aos benefícios mais agudos e crônicos de sua prática. A inserção de uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de praticantes de atividade física orientada em academias ou studios traz resultados visíveis em curto prazo.

A atividade física pode ser uma aliada importante no combate ao estresse. Além de seus efeitos no corpo - como controle do peso e melhora no quadro clínico de diversas doenças – a prática regular de atividades físicas também possui benefícios psicossociais e contribui para a diminuição do estresse, diminuição dos sintomas da TPM, melhora do humor, aumento da auto-estima e da sensação de bem-estar.

A prática de atividades como caminhadas, danças, jogos esportivos ou passeios de bicicleta, por exemplo, induz a produção de endorfinas, uma substância natural responsável por atenuar a sensibilidade à dor e proporcionar uma sensação de relaxamento e prazer. Dessa forma, a prática de atividades físicas contribui para aliviar as tensões do dia a dia, diminuir a ansiedade e melhorar a qualidade do sono, diminuindo os níveis de estresse.

A prática de atividades físicas também contribui para a redução da pressão arterial e dos níveis de colesterol, controle da diabetes, melhora na capacidade pulmonar, na flexibilidade das articulações e no fortalecimento muscular e ósseo. Manter uma alimentação saudável e estar hidratado são os requisitos básicos para praticar atividades leves durante o processo de estresse, o organismo perde muitas vitaminas e nutrientes. Para repor essa perda é recomendado comer muitas verduras e frutas, pois são ricas em vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio e manganês. Brócolis,

chicória, acelga e alface são ricas nesses nutrientes. O cálcio pode ser repostado com leite e seus derivados.

Ressalta-se que quando a atividade física é intensa e contínua, ela promove uma maior produção de radicais livres, que se não forem neutralizados adequadamente, podem gerar o estresse oxidativo, processo de lesão nas células e tecidos. Para neutralizar esses radicais é essencial a ingestão adequada dos seguintes nutrientes: vitamina A, C e E, zinco, selênio e licopeno.

Aliando uma alimentação saudável, completa e rica em nutrientes, com o consumo de água adequado e a prática de exercícios físicos, o corpo humano tende a ter um melhor funcionamento e não se prejudicar com o estresse.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se no presente estudo que os principais fatores motivacionais extrínsecos que levam o indivíduo a praticar atividades em academias de musculação são a socialização, fazer amigos e encontrar com os amigos, competitividade. Quanto aos fatores motivacionais intrínsecos apontados na presente pesquisa foram, estética, prazer, saúde, controle do estresse, sensação de bem estar, ajudar a manter o corpo em forma, fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico, melhora saúde produz disposição para a realização de tarefas diárias, melhoria na qualidade de vida.

Para os praticantes de musculação os principais fatores que levam a prática são estética, prazer e saúde seguidos de sociabilidade, controle de estresse e competitividade, condicionamento físico e fortalecimento. Os principais motivos que levam o aluno de academia a praticar aulas de ginásticas, de acordo com os estudos relacionados são, emagrecimento, estética, saúde, prazer pela prática de exercício físico, condicionamento físico e fazer amigos.

Desta forma conclui-se que os fatores que levam o indivíduo a praticar atividades de musculação e ginástica localizadas em academia de musculação estão relacionados aos fatores motivacionais que estimulam o indivíduo a aderir, permanecer ou desistir da prática.

A musculação é a atividade física de preferência do praticante na maioria dos estudos, seguida da ginástica localizada, atividades aeróbicas específicas e artes marciais. A razão desta escolha, deve-se ao fato de ser a musculação uma atividade física que proporciona resultados mais rápidos, principalmente na estética. Este resultado coincide também com os resultados obtidos com os motivos citados pelos praticantes, administradores e instrutores das academias. A percepção dos motivos alegados para a iniciação, aderência e desistência ao programas de exercício físico em academias pelos quatro grupos - administradores, instrutores, praticantes e desistentes - favorece um posicionamento mais direto na elaboração dos programas ofertados pelas academias.

As principais motivos de abandono de academias na população com sobrepeso e obesidade foram: não atingir os objetivos, falta de tempo, problemas financeiros e não adaptação ao professor. E os motivos que impedem o retorno às academias são: a falta de motivação pessoal e fatores referentes à qualidade das academias, como equipamentos e limitações dos profissionais de educação física. Por conseguinte, conclui-se que há necessidade de aumento de especificidade e qualificação dos profissionais de academia de ginástica, disponibilização de melhores equipamentos e horários para o aumento da aderência de universitários com sobrepeso e/ou obesidade.

Os resultados permitem a identificação dos motivos que conduzem pessoas com mais de quatro décadas de vida (a maioria sem ou com mínima experiência) a participarem de atividades físicas. Também possibilitam mostrar que o aumento da expectativa de vida na sociedade atual e a experiência da fase da terceira idade associam-se com esta busca por um padrão de vida ativo, embora esta relação não seja explícita. A influência social com seus estereótipos moldam o comportamento das pessoas em todas as fases de vida e, na meia- idade, os reflexos são evidentes.

São necessários mais estudos que investiguem a percepção e avaliação de temáticas objetivamente ou subjetivamente relacionadas, como atividade física e envelhecimento. As pessoas acreditam que através da atividade física o envelhecimento torna-se um processo mais agradável pela sua compreensão e aceitação, porém a Educação Física precisa valorizar estes resultados através da sua divulgação. Para tanto, é preciso reconhecer que as pessoas possuem necessidades diferenciadas, não podendo determinar os mesmos objetivos à todos. Porém, este conhecimento somente é obtido a partir de trabalhos específicos com populações específicas que estejam baseados em problemáticas do cotidiano da população



## REFERENCIAS

BALBINOTTI, M. A. A; CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica.** Revista brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan. / mar. 2008.

BARROSO, Weimar K. S. et. al. **Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não-farmacológico.** Rev. Assoc. Méd. Brás. v. 54, n. 4, p. 328-33, 2008.

DEMO, P. **Metodologia do conhecimento científico.** São Paulo: Atlas, 2000.

GERALDES, A. A. R. (1993). **Ginástica localizada: teoria e prática.** Rio de Janeiro: Sprint.

GONÇALVES, A., K; DUARTE, C, P; SANTOS, C. L. dos; **Atividade física na fase da meia-idade: motivos de adesão e de continuidade.** *Movimento.* 2007.

GUISELINI, M. (2001). **Exercícios. (On-line).** Disponível: [http://vida\\_saudavel/exercfisic/ef-inforutil/exercicios.htm](http://vida_saudavel/exercfisic/ef-inforutil/exercicios.htm) acesso em 10 de setembro 2016

KRUGER, H. **A cultura física sob a perspectiva dos idosos.** In: **Congresso Mundial de Educação Física.** Rio de Janeiro, 1997. (texto impresso da palestra conferida)

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Academias de ginástica como opção de lazer.** R. Bras. Ci. e Mov. Brasília v. 11 n. 2 p. 49-54 junho 2003.

MARTINS GA, THEÓPHILO CR. **Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas.** São Paulo: Atlas; 2007.

MIOTO, R. C. T. & LIMA, T. C. S. de. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica.** In:

Revista Katál, Florianópolis, v.10, n. esp. p. 37-45, 2007.

NAHAS, M. V. (1989). **Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde.** Florianópolis: Editora da UFSC.

NAHAS, M. V. (2001). **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf.

OMS. **Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde: Declaração de Alma-Ata, 1978.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2004

SABA, F. K. F. (1998). **A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 3 (2),80 - 87.

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

Silva ,M.C; ROMBALDI.A.J, HALLAL P.C; **participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde • Volume 13, Número 1, 2008

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.11, n.4, 2003.

TRIVIÑOS, A.N.S. **Introdução à pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa em Educação.** São Paulo, Atlas, 1987

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Physical status: The use and interpretation of anthropometry.** Geneva: WHO, 1995. (WHO technical Report Series, n. 854)

US Department of Health and Human Services. **Physical activity and health: a report of the surgeon general.** Atlanta : Center for Disease Prevention and

Health Promotion, The President's Council on Physical Fitness and Sports, 1996.

Weinberg & Gold (1995). **Foundations of sport and exercise psychology**. Human Kinetics, pp 59-72.

Weinberg & Gold. (1998). **Psychological Foundations of sport**. Champaign. Human Kinetics, pp 47-71.

