



Revista Brasileira de Ciências do Esporte

ISSN: 0101-3289

ISSN: 2179-3255

Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte

Mathias, Naegeli Gomes; Melo Filho, Jarbas; Szkudlarek, Ariani Cavazzani;
Gallo, Luiza Herminia; Fermينو, Rogério César; Gomes, Anna Raquel Silveira
Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá#PR
Revista Brasileira de Ciências do Esporte, vol. 41, núm. 2, Abril-Junho, 2019, pp. 222-228
Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte

DOI: 10.1016/j.rbce.2018.03.030

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=401360502015>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

UAEM  redalyc.org

Sistema de Informação Científica Redalyc

Rede de Revistas Científicas da América Latina e do Caribe, Espanha e Portugal
Sem fins lucrativos acadêmica projeto, desenvolvido no âmbito da iniciativa acesso aberto



Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE

www.rbceonline.org.br



ARTIGO ORIGINAL

Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR



Naegeli Gomes Mathias ^{a,*}, Jarbas Melo Filho ^b,
Ariani Cavazzani Szkudlarek ^c, Luiza Herminia Gallo ^b,
Rogério César Fermينو ^d e Anna Raquel Silveira Gomes ^e

^a Universidade Federal do Paraná (UFPR), Programa de Pós-Graduação em Traumatologia e Ortopedia, Paranaguá, PR, Brasil

^b Universidade Federal do Paraná (UFPR), Programa de Doutorado em Educação Física, Curitiba, PR, Brasil

^c Universidade Federal do Paraná (UFPR), Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia, Programa de Residência Multiprofissional, Curitiba, PR, Brasil

^d Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Curitiba, PR, Brasil

^e Universidade Federal do Paraná (UFPR), Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia, Programa de Mestrado/Doutorado em Educação, Curitiba, PR, Brasil

Recebido em 12 de março de 2017; aceito em 20 de março de 2018

Disponível na Internet em 18 de junho de 2018

PALAVRAS-CHAVE

Atividade motora;
Atividades de lazer;
Áreas verdes;
Motivação

Resumo

Objetivo: Avaliar o perfil e os fatores motivacionais dos frequentadores de uma academia ao ar livre (AAL).

Metodologia: Entrevistaram-se 64 frequentadores da AAL do Aeroparque de Paranaguá-PR, entre 18 e 60 anos, que responderam sobre perfil saúde/doença, antropométrico, social, nível de atividade física e o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva (Imprafe-132). Fez-se análise estatística descritiva e inferencial ($p < 0,05$).

Resultados e conclusão: A maioria dos frequentadores era adulto jovem (85,9%), sexo masculino (56,2%), ativo fisicamente (81,2%) e com excesso de peso (54,6%). As principais motivações foram prazer ($83 \pm 13\%$) e saúde ($79,8 \pm 11,7\%$).

© 2018 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este é um artigo Open Access sob uma licença CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

KEYWORDS

Physical activity;
Leisure activities;
Green areas;
Motivation

Reasons for the practice of physical activities in an fitness zone from Paranaguá, Brazil

Abstract

Objective: To evaluate the profile and the reasons to attend an Fitness Zone.

Methods: We interviewed 64 participants from Aeroparque of Paranaguá-PR, 18-60 years-old, about health/disease, anthropometric and social profiles, level of physical activity (PA) and

* Autor para correspondência.

E-mail: naegeligmathias@gmail.com (N.G. Mathias).

PALABRAS CLAVE

Atividade física;
Atividades
recreativas;
Áreas verdes;
Motivação

the Inventory Motivation to Regular Physical Activity and Sports (IMPRAFE-132). Descriptive and inferential statistical analysis were performed ($p < 0.05$).

Results and conclusions: The outcomes might conclude that the most part of participants was young adults (85.9%), males (56.2%), physically active (81.2%) and overweight (54.6%). The main motivations were joy (83 ± 13) and health (79.8 ± 11.7).

© 2018 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Las razones para la práctica de actividades físicas en un gimnasio al aire libre de Paranaguá-PR**Resumen**

Objetivo: Evaluar el perfil y las motivaciones en un gimnasio al aire libre (GAL).

Métodos: Se entrevistó a 64 participantes, entre 18 y 60 años, que asisten al GAL del Aeroparque de Paranaguá, sobre salud/enfermedad, perfiles antropométricos y sociales, nivel de actividad física y motivaciones para la práctica de actividades físicas y deportivas (IMPRAFE-132). Se realizó análisis estadístico descriptivo e inferencial ($p < 0,05$).

Resultados y conclusión: A partir de los resultados encontrados se puede concluir que la mayoría de los asistentes eran adultos jóvenes (85,9%), hombres (56,2%), físicamente activos (81,2%) y con sobrepeso (54,6%). Las principales motivaciones fueron la alegría (83 ± 13) y la salud ($79,8 \pm 11,7$).

© 2018 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introdução

A prática regular de atividade física (AF) é considerada uma importante estratégia para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e de incapacidades funcionais, é capaz de contribuir de forma positiva na qualidade e na expectativa de vida (Lee et al., 2012; Pucci et al., 2012). A prática de AF em espaços públicos ao ar livre está positivamente associada ao bem-estar físico, mental e social da população, pode ser promovida pela disponibilidade e pelo acesso a esses locais e por programas públicos voltados para a prática de AF (Bedimo-Runget al., 2005; Fermino & Reis, 2013). Nesse sentido, as academias ao ar livre (AAL) são espaços com cenário agradável que fornecem oportunidades para AF pela comunidade, por possibilitar atividades em grupo e pela facilidade de acesso a esses locais, geralmente em praças e parques públicos gratuitos (Souza et al., 2014).

Alguns estudos realizados no sul do Brasil mostraram que a maioria dos frequentadores das AAL é do sexo feminino, casada, com nível econômico intermediário e com idade e estado nutricional bastante variados entre os estudos (Esteves et al., 2010; Souza et al., 2014; Iepsen e Silva, 2015; Costa et al., 2016). Outros estudos relacionados à prática de AF em espaços públicos revelaram que a idade e a escolaridade estão positivamente associadas com a prática de AF. Além disso, a saúde apresenta-se entre os principais motivos para a prática de atividades físicas (Dumith et al., 2009; Salin et al., 2014; Fermino et al., 2015).

Grande parte dos estudos realizados nas AAL descreve o perfil dos seus frequentadores e dos espaços públicos para prática de AF (Lemos, 2010; Moura Junior et al., 2011; Paulo et al., 2012; Costa et al., 2013; Souza et al., 2014; Iepsen e Silva, 2015; Fermino et al., 2015) e apenas um estudo investigou a motivação de idosos para prática de AF em uma Academia da Terceira Idade (Salin et al., 2014). Percebe-se que o perfil e a motivação dos frequentadores das AAL, especialmente dos adultos, ainda não estão bem definidos pela literatura. Portanto, para a prática regular de qualquer AF, os fatores motivacionais do indivíduo devem ser levados em consideração, uma vez que são responsáveis pelo início e pela manutenção da prática de AF (Balbinotti e Capozzoli, 2008). Além disso, a identificação do perfil dos frequentadores das AAL também é importante para aprimorar políticas públicas que favoreçam a prática de AF nos locais. Assim, o objetivo deste estudo foi identificar o perfil dos frequentadores e os motivos para a prática de AF em uma AAL de Paranaguá-PR.

Material e métodos**Características do estudo**

Estudo de delineamento transversal com aplicações de entrevista face a face *in loco*. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Setor de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná (CAAE 30390514.8.0000.0102) e os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Local do estudo

Paranaguá é um município do litoral do Paraná que tem uma população urbana de 140.450 habitantes (Tonetti et al., 2012). A cidade tem um parque público próximo ao aeroporto municipal, denominado Aeroparque (Tonetti et al., 2012). Esse parque foi selecionado para a pesquisa por ser considerado o maior espaço público da cidade destinado à prática de atividades físicas, esportivas e de lazer. O local é composto por pista de *motocross*, pista de *skate*, pista de caminhada e corrida, pista para ciclismo, AAL, quadra de futebol de areia, entre outros (Tonetti et al., 2012).

Coleta de dados

Os dados foram coletados entre maio e dezembro de 2014, aos sábados, das 17h às 18h30, na AAL do Aeroparque de Paranaguá-PR. Os entrevistados, entre 18-60 anos, foram abordados no local, convidados para participar e esclarecidos sobre os objetivos da pesquisa.

Cálculo amostral

Para o cálculo amostral foi usado o *software* GPower, com os seguintes parâmetros: *Test Family: t test; Statistical Test: Correlation; Type of Power Test: A priori; Tail: One; Effect Size: 0,3 (médio); Alfa error probability: 0,05; Power: 0,80*. A amostra foi definida em 64 participantes.

Instrumentos

Com base em um questionário semiestruturado, os participantes reportaram informações relacionadas ao perfil saúde/doença, antropométrico e social. O questionário continha questões como idade, massa corporal, estatura, sexo (masculino, feminino), estado civil (solteiro-solteiros, divorciados e viúvos/casado-casados e vivendo com parceiro), tabagismo, etilismo, doença crônica, frequência de uso da AAL, período em que costuma praticar AF na AAL, modo de deslocamento até a AAL e tempo de permanência na AAL por dia.

Também foi aplicado o questionário sobre o Perfil de Atividade Humana (PAH) para verificar o nível de AF de cada participante (Souza et al., 2006). O instrumento é composto por 94 questões relacionadas a atividades físicas, nas quais o participante deveria assinalar se “ainda faz”, “parou de fazer” ou “nunca fez”. O PAH fornece dois parâmetros: o escore máximo de atividade (EMA) e o escore ajustado de atividade (EAA). O EMA corresponde ao número de atividades com a mais alta demanda de oxigênio que o indivíduo “ainda faz”, não era necessário cálculo matemático; o EAA foi calculado subtraindo-se do EMA o número de itens que o indivíduo “parou de fazer”, anteriores ao último que ele “ainda faz” (Souza et al., 2006). O EAA é considerado uma estimativa mais estável das atividades diárias do indivíduo (Davidson e Morton, 2007), pois indica os níveis médios de equivalentes metabólicos diários gastos (Souza et al., 2006). Para classificar o perfil de atividade usou-se somente o EAA, classificaram-se: indivíduo ativo (pontuação maior que do 74), moderadamente ativo (pontuação entre 53 e 74) ou inativo (pontuação menor do que 53) (Souza et al., 2006). Para o estudo atual consideraram-se insuficientemente ativos os

participantes classificados como inativos e moderadamente ativos no questionário PAH.

Por fim, os participantes responderam o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva (Imprafe-132), que avalia as seis possíveis dimensões que motivam atividades físicas ou esportivas. O inventário é formado por 132 questões, incorporadas em 22 grupos seis a seis, de acordo com a sequência: “controle do estresse” (ex.: “liberar tensões mentais”), “saúde” (ex.: “melhorar a saúde”), “sociabilidade” (ex.: “estar com amigos”), “competitividade” (ex.: “vencer competições”), “estética” (ex.: “manter o bom aspecto”) e “prazer” (ex.: “ter a sensação de bem-estar”).

A dimensão “controle do estresse” está relacionada aos motivos condizentes com a prática de AF com o objetivo de controlar a ansiedade e o estresse de dia a dia. Já a dimensão “saúde”, está associada à prevenção de doenças e promoção da saúde, tendo em vista que a prática regular de AF é considerada um exemplo de conduta que afeta positivamente a saúde. A dimensão “sociabilidade” diz respeito à oportunidade de convivência com amigos e a obtenção de novos amigos, proporcionadas pela prática de AF. Entende-se por “competitividade” o prazer de competir e o foco no sucesso em competições e está relacionada às pessoas envolvidas com competições, orientadas para a vitória ou o objetivo. A dimensão “estética” está associada à busca por um corpo perfeito e à estética, determinados por contextos culturais e sociais, e está relacionada à construção e a manutenção da imagem. A dimensão “prazer” refere-se aos benefícios físicos e psicológicos proporcionados pela prática de AF e está relacionada à sensação de bem-estar e prazer ao atingir um objetivo (Balbinotti & Barbosa, 2006; Barbosa, 2006).

Para obtenção dos resultados de cada dimensão, foram somados todos os itens da linha correspondente a cada dimensão, exceto o grupo 22, pois se trata da escala de verificação (Balbinotti & Barbosa, 2006). As respostas são graduadas da seguinte forma: 1 (isso me motiva pouquíssimo para praticar atividades físicas ou esportivas); 2 (isso me motiva pouco para praticar atividades físicas ou esportivas); 3 (isso me motiva “mais ou menos” – não sei dizer ou tenho dúvida – para praticar atividades físicas ou esportivas); 4 (isso me motiva muito para praticar atividades físicas ou esportivas); 5 (isso me motiva muitíssimo para praticar atividades físicas ou esportivas) (Balbinotti & Barbosa, 2006). Os participantes responderam de acordo com essa graduação, obtiveram-se como resultado as dimensões que mais ou menos motivam a pessoa a praticar AF.

Os participantes foram estratificados por sexo e pelo estado nutricional. Para o cálculo do estado nutricional dividiu-se a massa corporal (Kg) pela estatura ao quadrado (m^2) (OMS, 2000). Os participantes foram classificados como baixo peso ($IMC < 18,5$), peso normal ($18,5 > IMC < 24,9 kg/m^2$) e sobrepeso ($IMC \geq 25 kg/m^2$), considerando as recomendações da Abeso (2009).

Análise estatística

Para descrição dos resultados foi adotada média, mediana, mínimo, máximo, desvio-padrão, frequência absoluta e relativa, de acordo com a natureza da variável, calculadas por meio do programa Microsoft Excel®. Para a análise

estatística inicialmente foi usado o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade da distribuição dos dados. Quando os resultados não apresentaram distribuição normal, foi adotada estatística não paramétrica. Os testes U de Mann-Whitney e de Kruskal-Wallis foram empregados para comparar os valores de cada domínio do Imprafe-132 entre os grupos estratificados por sexo e estado nutricional. O nível de significância foi mantido em $p < 0,05$ e os dados analisados no *software SPSS 20.0*.

Resultados

As características individuais e de saúde, assim como o modo de uso das AAL e a prática de outras atividades físicas dos participantes do presente estudo, estão apresentadas na [tabela 1](#). Pode-se observar que a maioria dos participantes é do sexo masculino (56,2%), entre 18 e 39 anos (85,9%) e apresentou sobrepeso ($IMC = 26 \pm 4 \text{ Kg/m}^2$). Ainda, 1,6% dos participantes declararam-se tabagistas, 11% relataram ter alguma doença crônica, 54,6% declararam-se solteiros e 45,3%, casados.

Em relação à duração diária da prática, 50% dos participantes reportaram praticar AF na AAL por mais de um hora, seguidos de 45,3% que declararam fazer de 30 minutos a uma hora. A frequência de três dias ou mais por semana foi a que mais se destacou nos resultados (70,3%). O período mais frequente em que os participantes relataram praticar AF na AAL foi à noite (53,1%). O meio de locomoção ativo foi o mais usado pelos participantes (70,3%) para irem à AAL. O Nível de Atividade Física da maioria dos participantes se classifica como "ativo", 81,2%. A taxa de recusa dos indivíduos abordados foi de 0%.

Os motivos para a prática de atividade física nas AAL estão apresentados na [figura 1](#), a qual revela que o prazer (83 pontos) foi o principal motivo para prática regular de AF na AAL, seguido pela saúde (79,8 pontos), estética (67,7 pontos), controle do estresse (64 pontos), sociabilidade (54,5 pontos) e competitividade (50,6 pontos).

Quando os motivos para a prática regular de AF foram estratificados por sexo, as mulheres indicaram que o controle do estresse as motivou de maneira mais expressiva do que os homens ($p = 0,001$; $z = -3,41$). E, analisando de acordo com o estado nutricional, normal e excesso de peso, observou-se que adultos com excesso de peso relataram que os fatores saúde ($p = 0,009$; $z = -2,608$) e estética ($p = 0,017$; $z = -2,393$) os motivaram de forma mais expressiva para a prática de AF do que aqueles com estado nutricional normal. Não foi encontrada diferença significativa para os demais fatores motivacionais ([tabela 2](#)).

Discussão

Os principais achados desta pesquisa apontam que a maior parte dos frequentadores da AAL do Aeroparque em Paranaguá-PR é adulta, entre 22-40 anos, do sexo masculino, solteira e que, apesar de ser fisicamente ativa, tem excesso de peso. Os participantes reportaram frequentar a AAL três vezes na semana, por um período superior a uma hora diária, principalmente no período da noite, e os principais fatores motivacionais para a prática regular de AF foram o prazer e a saúde. Alguns estudos ([Kruchelski et al., 2011](#); [Souza et al.,](#)

Tabela 1 Características dos frequentadores de uma academia ao ar livre. Paranaguá-PR, 2014 (n = 64)

Características	n (%)	Média \pm desvio-padrão
Individuais		
<i>Sexo</i>		
Masculino	36(56)	-
Feminino	28(44)	-
<i>Idade</i>		
18-39 anos	55(85,9)	-
40-60 anos	9(14,1)	-
Massa corporal (Kg)	-	74 \pm 20
Estatuta (m)	-	1,7 \pm 0,09
<i>Estado civil</i>		
Solteiro	35(54,6)	-
Casado	29(45,3)	-
Saúde		
Estado nutricional (Kg/m ²)	-	26 \pm 4
Baixo peso	2(3,1)	-
Normal	27(42,2)	-
Excesso de peso	35(54,7)	-
Uso da AAL		
<i>Frequência de uso</i>		
< 3x/sem	19(29,6)	-
\geq 3x/sem	45(70,3)	-
<i>Tempo de permanência (min)</i>		
< 30'	3 (4,6)	-
30-60'	29(45,3)	-
\geq 60'	32(50)	-
<i>Meio de locomoção</i>		
Passivo	19(29,6)	-
Ativo	45(70,3)	-
Outras atividades físicas		
<i>Prática de outras atividades físicas</i>		
Sim	39(60,9)	-
Não	25(39)	-
Carga horária diária (h)	-	2,2 \pm 2,4
<i>Frequência semanal</i>		
< 3x/sem	42(65,6)	-
\geq 3x/sem	22(34,3)	-
<i>Nível de atividade física (pontos)</i>		
Insuficientemente ativo	12(18,7)	62 \pm 9
Ativo	52(81,2)	87 \pm 5

Fonte: Elaborada pelos autores.

2014; [Iepsen e Silva, 2015](#) e [Silva et al., 2017](#)) analisaram o perfil de frequentadores de AAL e também constataram que a maior parte dos participantes apresentava excesso de peso, porém eram casados e do sexo feminino, na sua maioria, e tinham maior faixa etária, de 50 a 59 anos, 40 a 59 anos, 38 a 66 anos e média de 52,5 anos, respectivamente.

Ainda com relação ao perfil dos frequentadores da AAL, no presente estudo encontrou-se que 1,5% dos participantes se declarou tabagista, valores inferiores ao reportado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2008), o qual aponta que 22% dos homens e 13% das mulheres são tabagistas, 17,5% da população brasileira. Uma pequena parte dos participantes (10,9%) relatou ter alguma doença

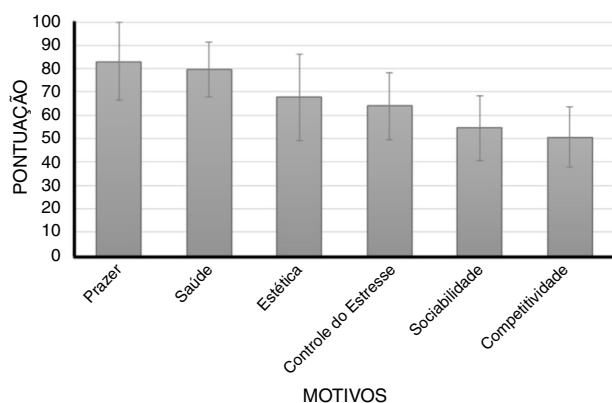


Figura 1 Média e desvio-padrão dos escores dos motivos para prática regular de atividade física em uma AAL de Paranaguá-PR, 2014 (n = 64). Fonte: Elaborada pelos autores.

crônica, entre as citadas estão os problemas respiratórios e o câncer de mama. Nos estudos de [Iepsen e Silva \(2015\)](#) e [Silva et al., \(2017\)](#), as doenças relatadas foram diabetes (14,4% e 10,5%, respectivamente) e hipertensão arterial sistêmica (HAS) (45,8% em ambos os estudos). É importante destacar que a prática regular de AF reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama, diabetes tipo II e doenças pulmonares obstrutivas crônicas. A prática regular de AF também pode prevenir e reduzir HAS, diabetes e osteoporose, bem como diminuir o risco de obesidade, promover bem-estar, reduzir o estresse, a ansiedade, bem como a depressão ([Knuth et al., 2009](#); [Matsudo, 2009](#); [OMS, 2011](#)). Ainda, segundo [Matsudo \(2006\)](#), os indivíduos com altos níveis de AF e aptidão física, bem como aqueles que adotaram estilo de vida ativo, apresentam menor risco de doenças cardiovasculares e têm sobrevida maior. Dessa forma, especula-se que, de algum modo, a prática de AF na AAL pode contribuir para redução dessas prevalências ([Rodrigues et al., 2008](#)).

Pôde-se observar que 70,3% dos participantes deste estudo apresentaram frequência de prática de AF na AAL igual ou superior a três dias por semana, assemelhando-se aos estudos de [Silva et al. \(2016\)](#) (68,8%) e [Iepsen e Silva \(2015\)](#) (70,8%). Ainda, 50% dos participantes relataram que permaneciam durante uma hora ou mais e o período noturno foi o mais selecionado para a prática, diferentemente do estudo de [Kruchelski et al. \(2011\)](#),

o qual constatou que o período matutino (64,9%) foi o mais frequentado na AAL. Em relação à frequência dos participantes no tempo de lazer, [Iepsen e Silva \(2015\)](#) relataram que os participantes praticam AF, em média, durante $389,6 \pm 414,4$ min/sem. [Souza et al., \(2014\)](#) observaram que 49,3% dos frequentadores declararam fazer AF na AAL por tempo maior ou igual a 30 minutos e pouco mais da metade (50,7%) reportou permanecer durante tempo inferior a 30 minutos. Entretanto, não havia a opção de resposta sobre a permanência por tempo superior a uma hora. Os autores também encontraram frequência semanal igual ou superior a três dias na semana e constataram que os participantes consideram o período da noite como o menos seguro para se praticar AF na AAL, embora não tenham analisado qual era o turno de preferência ([Souza et al., 2014](#)).

Na análise do nível de AF, entre os participantes do estudo de [Iepsen e Silva \(2015\)](#) (77,7%) e [Kruchelski et al. \(2011\)](#) (76,7%), a maioria foi considerada suficientemente ativa, corroborando com os resultados encontrados nesta pesquisa, em que mais de 80% dos participantes foi classificado como fisicamente ativo. Além de se locomover até a AAL por meio de transporte ativo e de praticar AF na AAL, 60,3% dos participantes relataram fazer outras atividades físicas ou esportivas além da AAL, a caminhada foi a principal atividade (20,3%), seguida pelo futebol (17,1%). [Iepsen e Silva \(2015\)](#) encontraram que 66,3% das pessoas praticavam caminhada e adotaram a AAL como complemento para a atividade, enquanto que 33,7% dos participantes relataram se deslocar até a AAL especificamente para usá-la. Tais resultados podem estar relacionados ao fato de que a caminhada é a atividade recomendada com maior frequência pelo Ministério da Saúde (80,6%) ([Amorim et al., 2013](#)).

No entanto, embora os entrevistados tenham relatado fazer AF na AAL, praticar outras atividades e tenham sido classificados como fisicamente ativos, a maioria foi classificada com sobrepeso. No presente estudo, 54% dos participantes foram classificados com excesso de peso, ou seja, a cada 10 participantes, cinco estavam acima do peso normal ([Abeso, 2009](#)), achado semelhante ao de outros estudos ([Souza et al., 2014](#); [Iepsen e Silva, 2015](#) e [Silva et al., 2017](#)). [Souza et al. \(2014\)](#) e [Silva et al. \(2016\)](#) constataram que, a cada 10 participantes, seis estavam acima do peso adequado, enquanto que [Iepsen e Silva \(2015\)](#) encontraram que a cada 10 participantes, sete estavam com excesso de peso e [Silva et al. \(2017\)](#) aproximadamente cinco em cada

Tabela 2 Mediana (amplitude) dos escores dos motivos para a prática regular de atividade física na AAL de acordo com sexo e estado nutricional

Motivos	Sexo		Estado nutricional	
	Masculino	Feminino	Normal	Excesso de peso
Prazer	81,2 (38-105)	83,3 (55-105)	78,0 (41-105)	85,0 (63-105)
Saúde	82,9 (53-105)	82,8 (61-102)	75,0 (50-105)	84,0 (59-101) ^a
Estética	66,0 (38-95)	69,8 (32-97)	62,0 (41-95)	72,0 (41-98) ^a
Controle do estresse	59,6 (27-101)	73,8 (49-105) ^a	66,0 (27-101)	60,0 (33-109)
Sociabilidade	52,9 (23-105)	50,3 (24-93)	49,0 (23-117)	53,0 (25-92)
Competitividade	52,4 (25-103)	47,0 (21-88)	47,0 (27-103)	47,0 (21-88)

Legenda: ^ap < 0,05. Fonte: Elaborada pelos autores.

10 participantes. Esses resultados refletem a prevalência de sobrepeso no Brasil, a qual aumentou de 43,2% em 2006 para 51% em 2012 (Malta et al., 2014). Segundo Malta et al. (2014), a prevalência do excesso de peso nacional aumentou significativamente em homens e mulheres, em todas as faixas etárias e em todos os níveis de escolaridade. Dessa forma, sugere-se que, além da prática regular de AF, faz-se necessário o acompanhamento de profissional habilitado para o controle da obesidade, como fisioterapeutas, profissionais de educação física, nutricionistas e médicos (Abeso, 2009).

Na comparação dos escores dos seis motivos para prática regular de AF, observou-se que os dois principais motivadores à prática da AF no Aeroparque de Paranaguá foram prazer e saúde. No mesmo sentido, um estudo feito por Balbinotti e Capozzoli (2008), que avaliou 300 participantes em relação às seis dimensões motivacionais a prática regular de AF, por meio do Imprafe-126, também encontrou que, tanto de maneira geral quanto estratificado por idade, considerando o grupo de 21-40 anos (idade média aproximada do estudo atual), as dimensões que mais motivaram homens e mulheres a praticar ginástica também foram a saúde e o prazer. A busca pela saúde também foi o fator intrínseco mais citado (90,8%) por idosos como motivador à prática de AF nas Academias da Terceira Idade (ATIs) (Salin et al., 2014). E no que diz respeito aos fatores extrínsecos (26,7%), a sociabilidade foi um fator importante para permanência no programa das ATIs (Salin et al., 2014).

Balbinotti e Capozzoli (2008) também estratificaram os resultados de acordo com o sexo, e encontraram que os fatores prazer, saúde e controle do estresse são mais motivadores para mulheres, enquanto que saúde, prazer e estética foram os mais citados pelos homens, assim como no presente estudo. Quando os resultados foram analisados de acordo com a classificação do estado nutricional, verificou-se que indivíduos com excesso de peso se motivam mais por saúde e estética. É importante salientar que a manutenção regular de AF pode contribuir para a manutenção ideal do peso, para menores índices de percentual de gordura e estado nutricional (Kura et al., 2004).

Assim, a prática regular de AF nas AAL pode contribuir para a adesão de estilo de vida fisicamente ativo, por grande parte da população, uma vez que são espaços gratuitos e acessíveis. Os determinantes motivacionais para a prática da AF podem sofrer influências segundo os objetivos de cada indivíduo e o tipo de atividade física, mas, de forma geral, a saúde tem sido considerada como importante motivo para adesão e o prazer um grande influenciador na manutenção da AF (Santos & Knijnik, 2006). Entretanto, como visto no presente estudo, a prática nas AAL e de outras atividades físicas não foi suficiente para que os participantes atingissem a classificação ideal de massa corporal, que ressalta a importância de prática de AF supervisionada por profissionais qualificados e acompanhamento por demais profissionais da área da saúde. Conhecer o perfil dos frequentadores da AAL e quais são seus principais fatores motivacionais à prática de AF pode contribuir para o direcionamento de políticas públicas de saúde primária, especialmente da cidade de Paranaguá-PR.

O presente estudo apresenta algumas limitações, tais como a ausência de questões sobre hábitos alimentares dos participantes, que poderia contribuir para melhor

compreensão de alguns desfechos. Além disso, todas as avaliações foram feitas por meio de entrevistas, sem conferência dos resultados por meio de avaliação física.

Conclusão

Os frequentadores da AAL do Aeroparque de Paranaguá-PR são na maioria adultos, do sexo masculino, jovens, solteiros, fisicamente ativos e com excesso de peso. Os principais motivos reportados para a prática de AF na AAL foram o prazer e a saúde. Portanto, aos futuros estudos, sugere-se que também sejam feitas avaliações física, nutricional e psicológica, para melhor investigação dos fatores físicos e motivacionais que influenciam na prática de AF. Ainda, recomenda-se acompanhamento dos participantes por profissionais qualificados, principalmente para o tratamento e controle da obesidade. Esses resultados também podem direcionar as políticas públicas no sentido de incentivar maior uso dessas academias e contribuir para a prática de AF.

Apoio financeiro

A autora Anna Raquel Silveira Gomes é bolsista produtividade em Pesquisa do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico-CNPq (Processo 306179/2016-4).

Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Referências

- Amorim TC, Knuth AG, Cruz DKA, Malta DC, Reis RS, Hallal PC. Descrição dos programas municipais de promoção da atividade física financiados pelo Ministério da Saúde. *Rev Bras Ativ Fis e Saúde* 2013;18(1):63-74.
- Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso). Diretrizes Brasileiras de Obesidade. 3.ed. Itapevi: Farmacêutica; 2009/2010. p. 11-14.
- Balbinotti MAA, Barbosa MLL. *Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (Imprafe-126)*. 2006. Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2006.
- Balbinotti MAA, Capozzoli CJ. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Rev Bras Educ Fis Esp* 2008;22(1):63-80.
- Barbosa MLL. Propriedades métricas do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (Imprafe-126). Porto Alegre. Monografia [Mestrado em Ciências do Movimento Humano] – Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Escola de Educação Física (ESEF), Programa de pós-graduação em ciências do movimento humano (PPGCMH), 2006.
- Bedimo-Rung AL, Mowen AJ, Cohen DA. The significance of parks to physical activity and public health: A conceptual model. *Am J Prev Med* 2005;28(Suppl 2):159-68.
- Costa BGG, Freitas CR, Silva KS. Atividade física e uso de equipamentos entre usuários de duas Academias ao Ar Livre. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 2016;21(1):29-38.
- Costa BVL, Mendonça RD, Santos LC, Peixoto SV, Alves M, Lopes ACS. Academia da Cidade: um serviço de promoção da saúde na rede assistencial do Sistema Único de Saúde. *Ciênc Saúde Colet* 2013;18(1):95-102.

- Davidson M, Morton N. A systematic review of the human activity profile. *Clin Rehabil* 2007;21:151–62.
- Dumith SC, Domingues MR, Gigante DP. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. *Rev Bras Epidemiol* 2009;12(4):646–58.
- Esteves JVDC, Andreato LV, Moraes SMFd, Prati ARC. Estilo de vida de praticantes de atividades físicas em academias da terceira idade de Maringá – PR. *Conexões* 2010;8(1):119–29.
- Fermino R, Reis R, Hallal PC, Kaczynski AT. Who Are the Users of Urban Parks? A Study With Adults From Curitiba. Brazil. *JPAH* 2015;12:58–67.
- Fermino RC, Reis RS. Variáveis individuais, ambientais e sociais associadas com o uso de espaços públicos abertos para a prática de atividade física: uma revisão sistemática. *Rev Bras Ativ Fis Saude* 2013;18(5):523–35.
- Iepsen AM, Silva MC. Perfil dos frequentadores das academias ao ar livre da cidade de Pelotas-RS. *Rev Bras Ativ FisSaúde* 2015;20(4):413–24.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [homepage na internet]. Pesquisa Nacional por amostra de domicílio 2008-Tabagismo.[acesso em 16 mar 2015].Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/trabalhoerendimento/pnad2008/suplementos/tabagismo/pnad.tabagismo.pdf>.
- Knuth AG, Bielemann RM, Silva SG, Borges TT, Del Duca GF. Conhecimento de adultos sobre o papel da atividade física na prevenção e tratamento de diabetes e hipertensão: estudo de base populacional no Sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública* 2009;25(3):513–20.
- Kruchelski S, Grande D, Wendling NMS. Utilização do ambiente construído: academias ao ar livre em Curitiba. *Rev Gestão Pública em Curitiba* 2011;2(2):67–80.
- Kura GG, Ribeiro LSP, Niquetti R, Tourino Filho H. Nível de atividade física, IMC e índices de força muscular estática entre idosos praticantes de hidroginástica e ginástica. *Rev Bras Ciênc Env Hum* 2004;30–40.
- Lee I-MIN, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet* 2012;380(9838):219–29.
- Lemos EC. Perfil sócio demográfico e de estilo de vida dos usuários do Programa Academia da Cidade- Recife, PE. Recife: Monografia [Especialização em Saúde Pública] - Fundação Oswaldo Cruz, Departamento de Saúde Coletiva, Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães; 2010.
- Malta DC, Andrade SC, Claro RM, Bernal RTI, Monteiro RCA. Evolução anual da prevalência de excesso de peso e obesidade em adultos nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e. *Rev Bras Epidemiol* 2014;2012(Suppl Pense):267–76.
- Matsudo SM. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Rev Bras Educ Fis Esp* 2006;20(5):135–7.
- Matsudo SM. Envelhecimento, atividade física e saúde. *BIS, Bol. Inst. Saúde* 2009;47.
- Moura Junior JS, Ferreira DKS, Martins MO, Lima MNM. Nível de atividade física e perfil sociodemográfico dos usuários dos ambientes públicos de atividades físicas na cidade de João Pessoa-PB. *Rev Bras Ciênc Saúde* 2011;15(3):349–56.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO, 2011.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: WHO, 2000. (OMS. Report of a World Health Organization Consultation). Disponível em: http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS.894/en/.
- Paulo TRS, Castellano SM, Queiroz Junior CA, Freitas Junior IF. Programa academia da terceira idade no município de Uberaba. MG. *Arq Ciênc Esp* 2012;1(1):54–9.
- Pucci GCMF, Rech CR, Fermino RC, REIS R. S. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. *Rev Saúde Pública* 2012;46(1):166–79.
- Rodrigues ESR, Cheik NC, Mayer AF. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. *Rev Saúde Pública* 2008;42(4):672–8.
- Salin MS, Virtuoso JF, Nepomuceno ASN, Weiers GG, Mazo GZ. Golden Age Gym: reasons for entry, permanence and satisfaction among participating older adults. *Rev Bras Cineantropom Desemp Hum* 2014;16(2):52–160.
- Santos SC, Knijnik JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Remef* 2006;5(1):23–34.
- Silva AT, Fermino RC, Alberico CO, Reis RS. Fatores associados à ocorrência de lesões durante a prática de atividade física em academias ao ar livre. *Rev Bras Med Esporte* 2016;22(4):267–71.
- Silva MC, Iepsen AM, Caputo EL, Engers PB, Spohr CF, Vilela GF, et al. Leisure-time physical activity and associated factors in fitness zones. *Rev Bras Cineantropom Hum* 2017;19(2):185–95.
- Souza AC, Magalhães LC, Teixeira-Samela LF. Adaptação transcultural e análise das propriedades psicométricas da versão brasileira do Perfil de Atividade Humana. *Cad. Saúde Pública* 2006;22(12):2623–36.
- Souza CA, Fermino RC, Añez CRR, Reis RS. Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR. *Rev Bras Ativ Fis Saude* 2014;19(1):86–97.
- Tonetti EL, Nucci JC, Valaski S. Espaços livres na área urbana de Paranaguá (Paraná, Brasil). *REVSBAU* 2012;7(2):37–50.