



Motricidade

ISSN: 1646-107X

motricidade.hmf@gmail.com

Desafio Singular - Unipessoal, Lda  
Portugal

Ferreira Rocha, Kenia  
Motivos de adesão à prática de ginástica de academia  
Motricidade, vol. 4, núm. 3, 2008, pp. 12-17  
Desafio Singular - Unipessoal, Lda  
Vila Real, Portugal

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273020556003>

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

redalyc.org

Sistema de Informação Científica  
Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal  
Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

## MOTIVOS DE ADEÇÃO À PRÁTICA DE GINÁSTICA DE ACADEMIA

### MOTIVATIONS OF ADHERENCE TO THE PRACTISE OF ACADEMY GYMNASTIC

#### AUTORES

Kenia Ferreira Rocha<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Mestranda - Universidade  
Trás-os-Montes e Alto Douro

**MOTIVOS DE ADEÇÃO À PRÁTICA  
DE GINÁSTICA DE ACADEMIA**  
4(3): 11-16

#### PALAVRAS-CHAVE

ginástica; estética; qualidade  
de vida; saúde; motivação.

#### KEYWORDS

gymnastic; sthetic; life's quality;  
health; motivation.

#### RESUMO

Este estudo teve por objectivo analisar os principais motivos de adesão à ginástica de academia, assim como verificar a existência de relação entre idade, sexo e motivos de aderência. A amostra foi composta por 250 indivíduos (181 feminino/69 masculino), praticantes de ginástica aeróbica ou uma das suas vertentes, numa frequência mínima de 3 vezes por semana, adeptos a pelo menos 3 meses ininterruptos, em 8 academias de ginástica da cidade de Montes Claros-MG. A colecta de dados foi feita através de um questionário criado e validado para este estudo, visando obter informações relativas ao sexo, idade e intenção de prática do entrevistado. A análise estatística foi composta por análise descritiva para caracterização da amostra e análise comparativa entre grupos através do teste  $X^2$ , que demonstrou não significância estatística entre Motivo de adesão relacionado à idade e sexo da amostra. A análise do resultado permite concluir que, independente do sexo e idade dos pesquisados, o motivo para a busca de prática de ginástica de academia é a melhoria da componente estética, seguida do condicionamento para qualidade de vida.

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to analyse the main motivations of adherence to Academy gymnastic and to verify the relationship between age, sex and adherence motivations. The Sample was compound by 250 individuals (181 feminine/69 masculine), practitioners of aerobic gymnastic or one of its variants, in a minimum of practise of three times per week, through the period of time of at least three non – stoppable months, in eight gyms situated in the city of Montes Claros-MG. The data was researched by the use of a questionnaire, created and validated for this study, aiming to receive information related to sex, age and interviewee's intention of practise. The statistic analysis was formed and based in a delineation and tracing of the sample, in other words, based in a descriptive analysis and comparative analysis between groups, using the  $x^2$  test. This statistical test demonstrated a non – significant statistic between Adherence motivations and sex or age of the study sample. The result's analysis lead to the conclusion that, independently of sex and age of the interviewees, the motive behind the practise of academy gymnastic is the image improvement followed by the necessity of having a life's quality.

## INTRODUÇÃO

Uma tendência dominante no campo da Educação Física e estudos epidemiológicos estabelecem uma relação positiva entre a prática da actividade física e a conduta saudável<sup>5,8,19</sup>. A colaborar com esta afirmativa, a fisiologia do exercício nos mostra inúmeros estudos onde a actividade física auxilia de modo positivo o combate ao sobrepeso e diminuição do perfil lipídico a longo prazo<sup>28</sup> e auxiliar no tratamento da obesidade e suas comorbidades<sup>2,12,17</sup>, tratamento e prevenção da diabetes e hipertensão arterial<sup>3,9,18</sup>, melhorias físicas e psicológicas para realização das actividades quotidianas<sup>15</sup>, melhoria da qualidade de vida em idosos<sup>16,20</sup> e ainda como auxiliar no bem-estar psicológico dos indivíduos<sup>1,4,14</sup>. Em contrapartida o sedentarismo e a inactividade estão relacionados ao aparecimento de doenças hipocinéticas<sup>23,24</sup>. Nesta perspectiva, cresce o interesse em conceitos como "actividade física" e "qualidade de vida", constituindo um movimento no sentido de valorizar acções voltadas para a melhoria do bem-estar do indivíduo por meio do incremento do nível de actividade física habitual da população. Para Saba<sup>25</sup>, as academias tornaram-se uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico, com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar geral. Pesquisas revelam que já em 1988 existiam cerca de 25 milhões de pessoas engajadas em academias de ginástica nos Estados Unidos<sup>13</sup>. Dantas<sup>6</sup> estima a existência de cerca de 13.000 destes estabelecimentos em São Paulo, e segundo pesquisa da ABRAFIS (Associação Brasileira de Academias e Actividades Físico Desportivas), cerca de

6.000 estabelecimentos no Rio de Janeiro<sup>22</sup>. Por si só estes números comprovam que esta adesão é um fenómeno sócio cultural bastante significativo<sup>21</sup>. A ginástica aeróbica, embora já modificada por suas vertentes mais modernas (*Step, JumpFit, Slide*) proporciona grande estimulação aos seus praticantes. Segundo Valim e Volp<sup>29</sup>, os adeptos da ginástica aeróbica são motivados à prática objectivando controle de peso, convívio social, pela expressão estética e a motivação vinda da música e pela própria satisfação da prática. Defendemos o ponto de vista de que a academia, enquanto instituição prestadora de serviços, tem a necessidade de averiguar entre seus alunos e possíveis alunos o interesse que os motiva a frequentá-la, para que haja uma perfeita adequação entre os anseios do usuário e os serviços oferecidos e prestados.

Assim sendo, o objectivo do presente estudo é traçar um perfil referente à idade, sexo e intenção de prática dos alunos de ginástica aeróbica e suas vertentes nas academias da cidade de Montes Claros - Minas Gerais.

## METODOLOGIA

### Amostra

Participaram da amostra 250 indivíduos, sendo 181 (72,4%) do sexo feminino e 69 (27,6%) do sexo masculino; com idades compreendidas entre 18 e 50 anos ( $31,92 \pm 8,442$ ), praticantes de ginástica aeróbica ou uma das suas vertentes (*JumpFit, Step, body combaty, body pump, ginástica localizada*); foram utilizados como critério de inclusão ser frequente naquela pelo

menos três vezes por semana, com no mínimo três meses ininterruptos de prática. Foram 8 academias avaliadas dentre as 23 existentes na cidade. Entretanto ressaltamos que a existência exacta de 23 academias de ginástica na cidade é, de certa forma, empírica, uma vez que não existe nenhum órgão fiscalizador responsável por este levantamento. A estimativa deste número foi feita através de um levantamento feito pelos autores especificamente para este trabalho. Foi elaborado pelos autores um questionário visando obter dados para caracterização da amostra (Idade, Género), seguidos da pergunta: Qual destes motivos é a causa principal da sua frequência nesta academia?

A) **INDICAÇÃO MÉDICA** - Tenho algum problema que se atenua mediante a prática de actividade física;

B) **LAZER** - Frequento a academia nos meus tempos livres, com o intuito de e divertir;

C) **ESTÉTICA** - Sou praticante de ginástica porque pretendo alcançar/manter determinado peso ou silhueta;

D) **CONDICIONAMENTO PARA BEM-ESTAR GERAL** - Pratico ginástica porque pretendo realizar bem minhas actividades quotidianas, com melhor qualidade de vida;

O questionário foi submetido a um teste piloto numa amostra de 20 indivíduos não pertencentes à amostra original do estudo, onde foram comprovadas suas qualidades psicométricas.

Todos os voluntários foram esclarecidos sobre o carácter voluntário da participação e a garantia de anonimato das informações. Foi ressaltada a importância da fidelidade dos dados fornecidos.



## Procedimentos

Os questionários foram aplicados em grupo, no início de cada aula de ginástica das respectivas academias. Houve esclarecimento verbal quanto à intenção do estudo e a não necessidade de identificação do questionário. Foi também esclarecido aos participantes que somente uma resposta seria aceita, sendo que os questionários que apresentassem mais que uma resposta não poderiam ser utilizados para a pesquisa.

## Análise estatística

A tabulação e análise dos dados foram feitas através do programa SPSS for Windows versão 14.0. Utilizou-se a análise descritiva para caracterização da amostra (frequência, mínimo, máximo, média e desvio padrão). Para análise comparativa entre grupos utilizou-se o  $\chi^2$  - Qui-quadrado, uma vez que este estudo apresenta apenas variáveis nominais.

## RESULTADOS

Os valores apresentados abaixo dizem respeito à frequência de intenção da prática de ginástica da amostra total (ver tabela 1).

Quanto à intenção de prática de ginástica em cada sexo e seus respectivos percentuais e frequências foram encontrados os seguintes valores (ver tabela 2).

Relativamente à intenção de prática de ginástica de academia relacionada ao sexo, o teste Qui-quadrado ( $\chi^2$ ) não mostrou diferença estatisticamente significativa ( $P < 0.05$ ) entre os sexos (ver tabela 3).

Intenção de Prática	Indicação Médica	Lazer	Estética	Condicionamento para qualidade de vida
Frequência (N)	43,18	32	134	59
% Amostra	36,94 %	12,8 %	56,6 %	23,6 %

**TABELA 1**  
Intenção de prática.

Intenção de Prática	Indicação Médica	Lazer	Estética	Condicionamento para qualidade de vida
Feminino (N)	20	27	95	39
% Sexo	11 %	14,9 %	52,5 %	21,5 %
% Intenção	80 %	84,4 %	70,9 %	66,1 %
Masculino (N)	5	5	39	20
% Sexo	7,2 %	7,2 %	56,5 %	29 %
% Intenção	20 %	15,6 %	29,1 %	33,9 %

**TABELA 2**  
Intenção de Prática relacionada ao Sexo.

Participaram da amostra indivíduos das idades compreendidas entre 18 e 50 anos. A tabela 4 apresenta os valores de frequência de indivíduos em cada idade.

Para a análise comparativa da idade foram formados 3 grupos utilizando os percentis 33,33% (27), e 66,66% (36,33) (ver tabela 5).

A tabela 6 apresenta os valores referentes à relação Idade (grupo)/

/Intenção de prática. Para promover uma leitura mais eficiente denominamos o grupo da idade 18 até a idade 27 de grupo 1; o grupo compreendido entre 27 e 36,33 de grupo 2 e acima de 36,33 de grupo 3. Em relação à idade (grupos) e intenção de prática não foram encontrados valores significativos estatisticamente entre os grupos (ver tabela 7).

	Value	df	Asymp. Sig (2-sided)
Pearson Chi-Square	4,34 2 <sup>a</sup>	3	,227
Likelihood Ratio	4,621	3	,202
Linear-By-Linear			
Association	3,398	1	,065
N of valid Case	250		

**TABELA 3**  
 $\chi^2$  Intenção de Prática/ Sexo.

Idade	Frequência	Percentual
18	3	1,2
19	3	1,2
20	19	7,6
21	6	2,4
22	9	3,6
23	10	4,0
24	11	4,4
25	11	4,4
26	2	0,8
27	16	6,4
28	10	4,0
29	6	2,4
30	20	8,0
31	1	0,4
32	10	4,0
33	15	6,0
34	1	0,4
35	4	1,6
36	10	4,0
37	7	2,8
38	6	2,4
39	11	4,4
40	13	5,2
41	7	2,8
42	12	4,8
43	4	1,6
44	2	0,8
45	7	2,8
46	1	0,4
47	4	1,6
48	3	1,2
49	1	0,4
50	5	2,0
Total	250	100%

**TABELA4**  
Frequência de idades.

N Valid	250
Missing	0
Percentis 33,33333333	27
66,66666667	36,33

**TABELA5**  
Percentis de Idade.

## DISCUSSÃO

Skinner<sup>26</sup> diz que as avaliações de saúde e aptidão, (incluindo variáveis como flexibilidade, força, resistência muscular), assim como informações a respeito das necessidades, interesses e objectivos de cada pessoa são úteis ao conhecimento dos benefícios e riscos dos exercícios e a motivação para começar ou continuar a prática.

A colaborar com este pensamento está o estudo de Valim e Volp<sup>29</sup>, sobre a diferença positiva em termos de condicionamento adquirido em indivíduos que praticam ginástica aeróbica por Satisfação e os que praticam por outros motivos, o que estabelece relação entre o objectivo de prática e o resultado final alcançado. O prazer pela actividade é promovido através da compreensão das necessidades, interesses e metas individuais.

Com relação à diferença na intenção de prática em diferentes idades, os resultados não demonstraram significância estatística entre os grupos. Através da análise dos resultados é possível averiguar que tanto no grupo dos mais jovens quanto nos demais grupos o objectivo de prática predominante é sempre o estético, seguido da intenção de prática pela melhoria do condicionamento para melhor qualidade de vida. O lazer é o terceiro item mais apontado pelo grupo 1 e 2, sendo que no grupo 3, talvez por se tratar do grupo com maior idade, a intenção de prática por motivos de indicação médica apresenta um leve aumento quando comparado aos demais grupos.

A diferença entre intenção de prática relacionada ao sexo não foi estatisticamente observada (tabela 3). Entretanto é necessário sublinhar através da análise dos resultados expressos na tabela 2 que os indi-

víduos do sexo masculino parecem estar mais direccionados à intenção de prática por motivos estéticos (56,5%) que os indivíduos do sexo feminino (52,5%), o que acontece também com a intenção de prática relativa ao Condicionamento para melhor qualidade de vida (Masculino - 29% e Feminino - 21,5%). Este resultado parece contradizer os estudos de Fallon e Hausenblas<sup>10</sup> ao sugerir que existe uma maior pressão sócio cultural sobre o sexo feminino para a busca de um estereótipo corporal pré definido pela média, entretanto não podemos afirmar as causas deste fenómeno. Relativamente à intenção de prática de Ginástica de academia do nosso estudo quanto à amostra total, foram encontrados resultados semelhantes ao estudo de Geraldles<sup>13</sup> numa pesquisa feita em duas academias de ginástica, uma no Rio de Janeiro e outra em Maceió, concluindo que a maioria dos pesquisados tinha como objectivo de prática a melhoria da componente estética e também o estudo de Fernandes<sup>11</sup>, numa pesquisa a respeito do significado da prática de ginástica para mulheres de 25 a 35 anos, onde apesar da pluralidade de significados desvelados, a maioria da amostra mostrou-se voltada para o emagrecimento, a beleza e a saúde.

Estes valores vêm de encontro à afirmação de Novaes<sup>21</sup> a respeito dos valores que norteiam a prática gímnica em academia, concluindo que: "a ginástica de academia no percurso de sua evolução teve... sempre presente, o objectivo estético". Existe para este estudo uma diferença em termos percentuais (Indicação Médica - 10%; Lazer - 12,8%; Condicionamento para Qualidade de Vida - 23,6% e Estética - 53,6%) bastante significativa, onde o objectivo de melhoria da aparência física através do exercício físico



foi a principal intenção de prática de mais de 50% da amostra (tabela 1), seguida da intenção Melhoria da Qualidade de Vida, resultado semelhante ao encontrado por Tahara<sup>27</sup> em pesquisa a respeito dos motivos de aderência e permanência em actividades físicas em academias de ginástica na cidade de Rio Claro, São Paulo.

Como foi citado anteriormente, acreditamos que o conhecimento acerca da intenção, do objectivo do individuo em frequentar uma academia de ginástica está directamente relacionado com o resultado final alcançado.

Para esta população específica é possível concluir que independente da Sexo ou Idade a motivação para a prática esta relacionada à melhoria estética.

Entretanto não nos é possível projectar estes resultados noutras populações, para as quais sugerimos novos estudos a respeito do motivo de aderência e manutenção de prática visando a caracterização da população e permitindo uma adequação das instituições prestadoras de serviço no sentido de um atendimento mais seguro e eficaz.

## CORRESPONDÊNCIA

Kenia Ferreira Rocha  
Rua Augusto César, n.º 4, Vilalva  
5000 Vila Real - Portugal  
Email: kenialui@hotmail.com

## REFERÊNCIAS

1. Ahme C; Hilton W & Pituch K (2002). *Relations of strength training to body image among a sample of female university students.*

Intenção de Prática	Indicação Médica	Lazer	Estética	Condicionamento para qualidade de vida	Total
Grupo 1 (N)	7	13	49	21	90
% Grupo	7,8 %	14,4 %	54,4 %	23,3 %	100 %
% Intenção	28 %	40,6 %	36,6 %	35,6 %	36 %
Grupo 2 (N)	4	8	42	23	77
% Grupo	5,2 %	10,4 %	54,5 %	29,9 %	100 %
% Intenção	16 %	25 %	31,3 %	35,6 %	30,8 %
Grupo 3 (N)	14	11	43	15	83
% Grupo	16,9 %	13,3 %	51,8 %	18,1 %	100 %
% Intenção	56 %	34,4 %	32,1 %	25,4 %	33,2 %
Total (N)	25	32	134	59	250
% Grupo	10 %	18,8 %	53,6 %	23,6 %	100 %

TABELA 6

Intenção de Prática relacionada à Idade.

	Value	df	Asymp. Sing (2-sided)
Pearson Chi-Square	9,124 <sup>a</sup>	6	,167
Likelihood Ratio	8,880	6	,180
Linear-By-Linear			
Association	2,652	1	,103
N of valid Case	250		

TABELA 7

X<sup>2</sup> Intenção de Prática/Idade.

Journal of strength and conditioning research, 16(4), 645-648.

2. American College of Sports Medicine (1998). *Position stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio respiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults.* Med Sci Sports Exerc; 30:6:1-34.

3. Brum PC; Forjaz CLM; Tinucci T & Negrão CE (2004). *Adaptações agudas e crônicas do exercício físico no sistema cardiovascular.* Revista Paulista de Educação Física, vol. 18, pp. 21-31, Agosto.

4. Burgess G; Grogan S & Burwitz L (2005). *Effects of a 6 weeks aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls.* Revista Body Image; Edição especial.

5. Carvalho T; Nóbrega ACL; Lazzoli JK; Magni JRT; Rezende L; Drummond FA; Oliveira MAB; De Rose EH; Araújo CGS & Teixeira JAC (1996). *Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e saúde.* Rev Bras Med Esport Vol. 2, n.º 4, Out/Dez.

6. Dantas EHM (1994). *Pensando o corpo e o movimento.* Editora Shape, Rio de Janeiro.



7. Dantas EHM (1996). *A prática da preparação física*. Rio de Janeiro: Editora Sprint.
8. Dishman RK (1994). *Advances in Exercise Adherence*. Champaign: Human Kinetics.
9. Evans WJ & Campbell D (1997). *Nutrition, exercise and healthy aging*. J. AM. Diet Assoc; 97:6:632-7; [Medline].
10. Fallon EA & Hausenblas HA (2004). *Media images of the ideal female body: Can acute exercise moderate their psychological impact?* Body Image, n° 2, pp. 62-73.
11. Fernandes RC (2005). *Significados da prática de ginástica para mulheres praticantes de academia*. Revista Motriz, Rio Claro, v. 11, n° 2, pp. 107-112, Mai/Ago.
12. Fernadez C; Mello MT; Tufik S; Castro PM & Fisberg M (2004). *Influência do treinamento aeróbio e anaeróbio na massa de gordura corporal em adolescentes obesos*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte vol.10 n°3 Niterói Mai/Jun.
13. Geraldes AAR (1993a). *Ginástica Localizada. Teoria e prática*. Ed. Sprint, Rio de Janeiro.
14. Ginis KAM; Eng JJ; Arbour KP; Hartman JW & Phillips SM (2005). *Sex differences in relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12 weeks strength-training program*. Revista Body Image 2 (2005) 363-372.
15. Godim FJ & Pitanga CPS (2001). *Epidemiologia da Atividade Física, saúde e qualidade de vida*. Revista Baiana de Educação física, vol. 2.
16. Goyaz M (2003). *Vida ativa na melhor idade*. Revista da UFG, vol. 5, n° 2, Dezembro.
17. Grundy SM; Blackburn B; Higgins M; Lauer R; Perri MG & Ryan D (1999). *Physical activity in the prevention and treatment of obesity and its co morbidities*. Med. Sci. Sports exerc., 31 (Suppl 11): 502-8.
18. Honda SS (2001). *Tratamento e prevenção de complicações do Diabetes Mellitus: um estudo de revisão sobre a importância do exercício físico*. Revista Baiana de Educação Física, vol. 2.
19. Lee M & Skerret P. *Physical activity and all cause mortality: What is the dose response relation?* Medicine and Science in Sports and Exercise, 6, 459-471.
20. Mazo GZ; Mota J; Gonçalves LHT & Matos MG (2005). *Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto 2 (V) 202-212.
21. Novaes JS (2001). *Estética. O corpo na academia*. Ed. Shape, Rio de Janeiro.
22. Novaes JS & Netto ES (1996). *Ginástica de academia. Teoria e pratica*. Ed. Sprint, Rio de Janeiro.
23. Palma A. (2000). *Atividade física, processo saúde-doença e condições socio-econômicas: uma revisão de literatura*. Revista Paulista de Educação Física, Janeiro.
24. Rique AB; Soares EA & Meirelles CM (2002). *Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte V. 8 n°6 Niterói- Novembro.
25. Saba F. (2001). *Aderência: a prática do exercício físico em academias*. São Paulo, Manole, 2001.
26. Skinner JS (1991). *Prova de esforço e prescrição de exercícios*. Rio de Janeiro: Revinter.
27. Tahara AK; Schwartz GM & Silva K<sup>a</sup> (2003). *Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias*. Revista brasileira Ciência e Movimento, Brasília v. 11 n. 4, pp. 7-12, Out./Dez.
28. Thomas TR; La Fontaine T (1998). *Exercise and lipoproteins*. In: ACMS resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. 3<sup>a</sup> ed USA: Williams & Wilkins, 294-301.
29. Valim PC & Volp CM (1998). *Nível de condicionamento físico entre indivíduos que praticam a ginástica aeróbica por satisfação e aqueles que praticam por outros motivos*. Revista Motriz, vol. 4 n° 1, Junho.