

Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias

Adherence and maintenance into practicing exercises at gym

Alexander Klein Tahara;
Gisele Maria Schwartz;
Karina Acerra Silva

Resumo

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci e Mov.** 2003; 11(4): 7-12.

Esse estudo, de natureza qualitativa, teve por objetivo analisar os principais fatores da aderência e manutenção de programas de exercícios físicos regulares, realizados em academias. Desenvolveu-se em duas etapas, sendo a primeira relativa a uma revisão de literatura e a segunda referente a uma pesquisa exploratória. A população alvo do estudo foi formada por uma amostra de cinquenta alunos frequentadores de uma academia na cidade de Rio Claro/SP, com idades variando até 24 anos, de ambos os sexos e com nível de escolaridade diversificado. Os dados coletados foram analisados descritivamente, utilizando-se a técnica de Análise de Conteúdo e indicam que a maioria dos sujeitos questionados tem a preocupação com a questão estética e com a melhoria da qualidade de vida e possuem um tempo de prática considerável. O tempo disponível foi o fator mais citado como dificuldade para a manutenção da prática regular e as influências da família e da mídia são incidentes na efetivação da aderência e manutenção.

PALAVRAS-CHAVE: qualidade de vida, atividade física.

Abstract

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Adherence and maintenance into practicing exercises at gym. **R. bras. Ci e Mov.** 2003; 11(4): 7-12.

This study, of a qualitative nature, had as objective to analyse the main factors of adherence and maintenance into regular physical education programs developed at gym. It contains two phases, the first one related to a literature review and the second one related to an exploratory research. The population of the study was composed by a sample of fifty participants of a gym in Rio Claro – SP, of both sexes, with ages varying between twenty and forty years old and diverse scholar level. Data were descriptively analysed by Content Analysis Technic and indicate that the most part of the subjects has the preoccupation with esthetics issues and life quality improvement, and has a considerable experience in this practice. Available time was the most mentioned factor as difficulty to maintenance of regular practice, and familiar and media influences are incident on adherence and maintenance accomplishment.

KEYWORDS: life quality, physical activity.

Recebido: 15/11/2002
Aceite: 05/03/2003

Introdução

A vida moderna tende a ser pouco saudável, uma vez que provoca estresse e estafa, agravada por uma alimentação inadequada e pela não regularidade na prática de exercícios físicos. Com todos esses fatores mencionados, a qualidade de vida da população fica bastante abalada, tanto em nível físico quanto psicológico. Atualmente, cada vez mais pessoas no mundo são completamente sedentárias, sendo, justamente, estas as que mais teriam a ganhar com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor.

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, conforme salienta Saba¹¹ (2001).

O surgimento das primeiras academias, de acordo com Novaes⁷ (1991), decorreu do fato das próprias terem a finalidade de atender a um público alvo que buscava aulas de ginástica fora dos clubes.

Ainda de acordo com Novaes⁷ (1991), o número de academias era pequeno no Rio de Janeiro entre a década de 1930 e final da década de 1950. Entretanto, as academias proliferaram nas principais cidades brasileiras na década de 1960, tendo o auge de surgimento no início dos anos 1970.

Mas foi a partir da década de 1970, segundo Marinho e Guglielmo⁶ (1997), que aconteceu a expansão das academias, sendo tal fato considerado como um dos maiores fenômenos sociais ocorridos recentemente. A crescente aderência às atividades oferecidas nas academias tem motivos e fatores variados.

Alguns autores apresentam suas contribuições no sentido de identificar a compreensão do termo aderência. Entende-se como aderência, conforme explicita Barbanti¹ (1994), a participação mantida constante em programas de exercícios, considerados nas formas individual ou coletiva, previamente estruturados ou não.

A respeito do tema em questão, o estudo realizado por Okuma⁹ (1994) evidencia que pesquisas e estudos sobre aderência a programas de atividade física vêm crescendo bastante, aumentando o interesse de pesquisadores das diferentes áreas de conhecimento.

O estudo realizado por Marinho e Guglielmo⁶ (1997) evidencia que os indivíduos procuram as academias de ginástica com objetivos diversificados, da estética corporal à compensação ou correção de problemas físicos.

Já em relação aos adultos aderirem à prática de atividades físicas, os principais fatores são referentes ao divertimento, a sentir-se bem, ao controle de peso, à melhora da flexibilidade e redução dos níveis de estresse, de acordo com Biddle² (1992).

De forma semelhante aos demais autores já citados, Guarnieri⁵ (1997) enfoca que obter benefícios para a saúde, como sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o estresse, são os principais fatores que fazem com que determinado indivíduo adira a um programa de exercícios físicos regulares.

As influências sociais da família e amigos são, também, de extrema importância à manutenção da atividade física, pois esse suporte social incentiva o praticante a manter o interesse em continuar fisicamente ativo⁴.

A mídia, de certa forma, vem contribuindo para a superlotação das academias de ginástica, uma vez que são várias as revistas, jornais e televisão que divulgam corpos perfeitos e modelados, os típicos “malhados”. Esse fato acaba por contribuir para que haja uma grande procura pelos centros especializados de treinamento, incluindo aí as academias.

A população está cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida e essa conscientização, a respeito da importância do exercício físico, vem proporcionando um grande aumento de público nas academias de ginástica⁵.

Segundo Saba¹¹ (2001), a atividade física é benéfica tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico. Esse autor aponta melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, entre outras, como exemplos de benefícios que a prática do exercício proporciona às pessoas. No nível psicológico, os aspectos positivos relacionam-se ao aprimoramento dos níveis de auto-estima, da auto-imagem, diminuição dos níveis de estresse e tantos outros.

Os efeitos positivos sobre os aspectos psicológicos originam-se do prazer obtido na atividade realizada e posterior bem-estar, os quais resultam da satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades em desafio¹².

Muitos desses estudos citados são representantes importantes nessa discussão, no entanto, foram desenvolvidos com populações específicas, como idosos, ou desportistas, ou em cidades com grande número de habitantes ou mesmo fora do âmbito nacional, sem que se tenha um enfoque atualizado da população jovem que frequenta academias, especialmente em cidades de menor porte, nesse país.

Nesse sentido é que se fundamentou o interesse deste estudo, com o intuito de contribuir para essas reflexões, ampliando as possibilidades de compreensão do universo focalizado.

Metodologia

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 vantagem do anonimato nas respostas e informações coletadas³.

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.

Os dados foram coletados pelos pesquisadores e analisados descritivamente, utilizando-se a técnica de Análise de Conteúdo. Esse tipo de análise, segundo Richardson¹⁰ (1989) favorece o foco apenas nas questões mais relevantes para o estudo, representando um excelente meio para análise das questões qualitativas.

Resultados e discussão

Na questão referente ao tempo de prática de atividades físicas em academias, a coleta de dados aponta que, a maioria da população alvo do estudo, pratica exercícios físicos em academia há, pelo menos, quatro anos (26,67%), sendo o segundo valor encontrado de seis anos de prática (20%).

Interessante observar-se que Nunomura⁸ (1998) encontrou resultados semelhantes em sua pesquisa, mostrando que as pessoas costumam exercitar-se por considerável tempo.

O tempo de prática de dois anos, oito anos e dez anos apresentaram percentuais semelhantes (13,33%). Ocorreram percentuais iguais (6,67%) no tempo de prática de três anos e no de seis meses, entre os indivíduos que participaram da pesquisa.

O que se torna instigante saber em outros estudos é se há alguma relação entre o interesse, em épocas anteriores à idade dos indivíduos, sobre as atividades, ou sobre os elementos desmotivadores da prática em outros locais.

A esse respeito, Saba¹¹ (2001) comenta que nossa sociedade continua a realizar atividade física em qualquer local propício à prática, embora o entendimento do homem moderno tenha evoluído bastante, no sentido da importância dos centros especializados como locais adequados ao exercício físico.

Em relação à frequência semanal à academia, o maior percentual de votos dos sujeitos da pesquisa foi o de quatro vezes semanais (33,33%), enquanto o segundo valor foi de cinco vezes por semana (26,67%).

Os dados confirmam a respeito da maioria das pessoas praticantes ir às academias quase todos os dias⁸.

Um valor intermediário na pesquisa foi a frequência de três vezes semanais, correspondendo a 20% dos entrevistados, ao passo que 13,33% do público alvo vão à academia duas vezes na semana e, apenas 6,67% dos indivíduos, freqüentam uma única vez a academia durante a semana. Fica claro como as pessoas, nos dias atuais, se preocupam em exercitarem-se praticando exercícios físicos regularmente, ou, inclusive, demonstrando o espaço da academia com outras finalidades que não apenas a de exercitar-se por motivos de saúde.

A interação social, conforme salienta Wankel¹² (1993) representa um dos principais determinantes na adesão e posterior manutenção dessa prática, sendo que as pessoas sentem mais prazer e atração pela atividade proposta quando os membros do grupo se identificam e se autoconhecem. Isso, talvez, seja um diferencial importante para a frequência bastante assídua de quatro vezes semanais à academia, corroborando com a idéia desse autor sobre poder de influência de grupo com expectativa homogênea.

Dentre os diversos tipos de exercícios físicos praticados nas academias, a musculação (40%) aparece como sendo a atividade mais votada entre os

entrevistados. Os exercícios, basicamente aeróbios (corrida, caminhada e afins) (30%), são a segunda opção entre as diversas atividades oferecidas na academia, reforçando os resultados obtidos por Saba¹¹ (2001), como sendo a musculação e atividades aeróbias as preferidas pela maioria dos alunos.

Em contrapartida, as atividades menos procuradas foram a ginástica localizada e as lutas marciais, respectivamente com percentuais de 16,67% e 13,33%, entre os indivíduos que participaram da pesquisa.

Importante notar que as academias oferecem serviços variados de opções de atividades, como danças em geral, musculação, natação, entre outras, e, ainda, possuem alto grau de sofisticação e boas instalações⁶. Porém, o aspecto saudável e os padrões estéticos vigentes na atualidade parecem ressaltar nesses resultados. Isso pode ser evidenciado na procura maior pela atividade de modelagem do corpo, por meio do trabalho de musculação, cuja característica recai sobre o ganho de massa muscular, perda de gordura corpórea e conseqüente definição muscular, enfim, moldar o corpo segundo necessidades e desejos.

Os motivos que levaram os sujeitos a aderir à prática de exercícios físicos em academias incidem sobre as questões estéticas (26,67%), bem como na expectativa na melhoria da qualidade de vida (23,33%).

A esse respeito, Okuma⁹ (1994) comenta que os principais fatores referentes à adesão inicial são relativos ao controle de peso, à obtenção de uma saúde melhor e à redução dos níveis de estresse.

A aptidão e preferência também são determinantes que levam as pessoas a praticarem tais atividades, atingindo um percentual de 13,33% entre os entrevistados.

A melhoria da resistência aeróbia e profissionais capacitados para bem instruir apresentaram percentuais semelhantes (10%). Esse mesmo equilíbrio ocorreu na questão do aumento de força e boa aparelhagem específica, novamente com percentuais (6,67%), ao passo que o item reabilitação de lesões (3,33%) foi o fator que menos parece levar as pessoas a praticar exercícios em academias.

Mesmo a questão estética sendo apontada como o principal fator de aderência, em outros estudos, as explicações reais recaem no aperfeiçoamento da saúde, segundo Guarnieri⁵ (1997).

No entanto, neste estudo, evidenciou-se a questão relativa à estética, como também ressaltado por Saba¹¹ (2001), apontando a estética corporal como um dos principais objetivos dos indivíduos ao procurarem uma academia de ginástica, ficando claro o interesse e a preocupação pela aceitação social no grupo, ou, ainda, por fazer parte de um grupo já consagrado de culto ao corpo.

Dentre as dificuldades encontradas para a prática regular de atividade física, o tempo disponível (43,33%) foi a principal para o público alvo do estudo, enquanto o alto preço das mensalidades (23,33%) também influencia no tema em questão.

É interessante observar que, embora a maioria dos entrevistados pratique regularmente exercícios físicos, o “tempo disponível” foi o determinante mais citado na pesquisa, realçando o que Saba¹¹ (2001) enfoca em seus estudos a este respeito.

Na atual distribuição do tempo entre trabalho e lazer, ficam pendentes, inclusive, as questões de valores, em que as atividades prazerosas e mais livres sempre estiveram em segundo plano em relação à obrigatoriedade do trabalho.

Esse dado ressalta, também, nos estudos de Okuma⁹ (1994), o qual evidencia a falta de tempo disponível como um dos principais fatores motivadores de não adesão à atividade física regular.

No aspecto referente ao preço das academias, este é um elemento que atinge apenas algumas pessoas de classes menos abastadas, isto é, só alguns podem dispor de dinheiro para tais atividades. Esse dado aponta para uma tendência discriminatória do espaço da academia, onde a exclusão aos menos favorecidos parece prevalecer.

O que impulsiona os sujeitos a manterem-se ativos é, principalmente, a preocupação das pessoas em relação à estética corporal (33,33%), bem como ao objetivo de melhorar a qualidade de vida (20%).

A mídia parece contribuir nesse sentido, uma vez que são várias as fontes (jornais, revistas, entre outros) que, a todo momento, mostram corpos perfeitos e esculpturais, passando, com isso, o padrão da moda vigente. Alguns autores comentam esse fato, entre eles Saba¹¹ (2001), evidenciando o papel da mídia como formadora de opiniões.

É instigante notar o número cada vez mais crescente de revistas especializadas na questão estética e que estimulam a recepção de padrões impostos.

Alcançar bons níveis de condicionamento físico (16,67%), além de sentir prazer ao realizar o exercício (16,67%), são também importantes fatores no processo mantenedor da atividade física em academias.

O aumento da auto-estima (10%), bem como a oportunidade de reabilitação de lesões (3,33%) foram as determinantes de menores percentuais entre os entrevistados.

No que se refere aos estímulos para início da prática de atividade física em academias, a maioria dos entrevistados recebeu estímulo da família (33%) e da mídia (33%) para se iniciar em programas de atividade física.

Como já dito, a mídia hoje contribui para a superlotação das academias, mostrando, a cada instante, corpos perfeitos e “malhados”, perpetuados pelas novelas e propagandas que evidenciam essa questão.

Em relação à família, as influências sociais dela advindas são importantes nas questões da aderência e manutenção da atividade física⁴.

Os dados ainda mostram que 20% dos entrevistados foram iniciados nas atividades de uma academia por vontade própria, sem receber qualquer tipo de estímulo, ao passo que 14% dos indivíduos sofreram influência de amigos, certificando-se de que amigos, família e sucesso pessoal são de suma importância no aspecto da aderência, corroborando com os estudos de Dishman⁴ (1998).

Quando questionados sobre a percepção de alguma alteração de ordem psicológica ou física, depois do início da prática, houve um certo equilíbrio no percentual de respostas coletadas, em que o fator emagrecimento e o de aumento de massa muscular obtiveram 20% cada um, referente às alterações psicofísicas acarretadas pela aderência a programas de exercícios físicos regulares.

A esse respeito, Novaes⁷ (1991) comenta sobre a importância do exercício físico regular como maneira para modificar estilos de vida e hábitos das pessoas.

Várias são as melhorias que a atividade regular proporciona aos praticantes, entre as quais está o fator emagrecimento¹¹.

Novo equilíbrio nos dados coletados, onde um melhor condicionamento físico, melhora na auto-estima e maior motivação para as demais atividades do cotidiano, obtiveram um percentual de 16,6% entre os entrevistados.

Alvío dos níveis de stress é o que 10,2% dos indivíduos perceberam de mudança referente à prática constante do exercício. A participação em exercícios físicos regulares se torna uma forma de se manter em perfeita saúde, nos níveis físico e psicológico, conforme evidencia Biddle² (1992).

A respeito do significado da participação nas atividades físicas em academias, o fator melhora na qualidade de vida (40%) parece ser o determinante de preocupação das pessoas, ao realizarem uma atividade física.

O prazer (26,6%) também é fator importante, sendo este o que muitas pessoas sentem ao praticar o exercício. O mesmo é destacado como componente de grande importância ao se realizar o exercício físico, porque, com isso, o indivíduo vai se sentir mais interessado na execução de qualquer tipo de atividade física¹².

A participação nas atividades diversas de uma academia representa integrar-se socialmente com outras pessoas, de acordo com 16,6% da população alvo do estudo.

Aliviar o stress emocional, esquecendo-se de problemas e preocupações corriqueiras é o que a frequência regular à academia proporciona a 10,2% das pessoas que participaram da pesquisa, ao passo que para os outros 6,6% a participação nas atividades da academia representa horas de lazer.

Com esses dados, parece haver uma tendência a se observar a colocação de todos os aspectos dos benefícios sob o nome de “melhora da qualidade de vida”. Interessante notar-se que prazer e interação social foram apontados separadamente do item qualidade de vida, mesmo que estes sejam parte integrante dos elementos qualitativos da vida.

Conclusão

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 melhora da qualidade de vida, possuindo um tempo de prática considerável e freqüentando a academia quase todos os dias da semana.

Interessante é observar que o “tempo disponível” foi o fator mais citado como dificuldade para a prática regular de uma atividade física, embora a maioria dos pesquisados pratique regularmente o exercício físico. Isto realça, novamente, o motivo pelo qual essas pessoas dão continuidade à prática, demonstrando, efetivamente, o interesse nos resultados que a atividade pode oferecer.

O início da prática de qualquer tipo de atividade física depende de um estímulo e/ou incentivo. Influências sociais da família, amigos, entre outros, são de enorme importância para o início da prática de exercícios físicos.

A adoção de hábitos saudáveis pode, então, proporcionar às pessoas melhor condição para enfrentar

a atual vida cotidiana, muito agitada e repleta de estímulos estressantes. Ficou, então, patente que 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.

Referências Bibliográficas

1. BARBANTI VJ. **Dicionário de educação física e do esporte**. São Paulo: Manole, 1994.
2. BIDDLE S. Sport and Exercise Motivation: A Brief Review of Antecedent Factors and Psychological Outcomes of Participation. **Physical Education Review**. 1992; 15: 98-110.
3. CERVO AL, BERVIAN PA. **Metodologia científica**. 2ª ed. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1978.
4. DISHMAN RK. **Exercise adherence: Its Impact on public health**. Champaign: Human Kinetics, 1998.
5. GUARNIERI JC. **Academias de ginástica e as opiniões de praticantes de atividade física**. Rio Claro, 1997. 34 f. [Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista]
6. MARINHO A , GUGLIELMO LGA. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10., 1997, Goiânia. **Anais...** Goiânia: Potência, 1997.
7. NOVAES JS. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.
8. NUNOMURA M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 1998; 3: 45-58.
9. OKUMA SS. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2., 1994, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas Tadeu, 1994. p.30-6.
10. RICHARDSON RJ. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1989.
11. SABA F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.
12. WANKEL L. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal Sport Psychology**. 1993; 24: 151-169.

FIGURA 1 – FATORES CONTRIBUINTE NA ADERÊNCIA A ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS

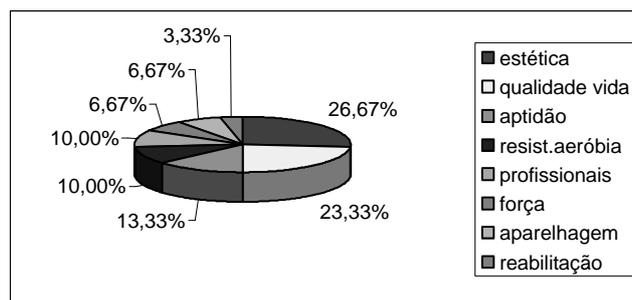


FIGURA 2 – FATORES CONTRIBUINTE NA MANUTENÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS

