



UNIVERSIDADE ALTO VALE DO RIO DO PEIXE
PÓS-GRADUAÇÃO EM TREINAMENTO DESPORTIVO E *PERSONALTRAINER*
CRISTIANE PELOZATO

PERFIL E FATORES MOTIVACIONAIS
DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO DA ACADEMIA ESTAÇÃO SAÚDE
DE CAMPOS NOVOS/SC

CAÇADOR
2014

Cristiane Pelozato

**PERFIL E FATORES MOTIVACIONAIS
DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO DA ACADEMIA ESTAÇÃO SAÚDE
DE CAMPOS NOVOS**

Trabalho de pesquisa apresentado ao
Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em
Treinamento Desportivo e
PersonalTrainer, da Universidade Alto
Vale do Rio do Peixe UNIARP.

Orientadora: Profa.Dr. Juliana Radatz
Kickhöfel

CAÇADOR

2014

SUMÁRIO

RESUMO	5
ABSTRACT	6
1 Introdução	7
2 Referencial teórico	10
2.1 Breve histórico da prática do exercício físico	10
2.2 A importância da atividade física	11
2.3 Qualidade e estilo de vida	14
2.4 Exercício físico e seus benefícios	17
3 METODOLOGIA	21
3.1 Sujeitos da pesquisa	21
3.2 Coleta de dados	21
3.2.1 Análise dos dados	21
3.3 Recursos humanos e materiais	22
4 DESCRIÇÃO DOS DADOS	23
4.1 Perfil do pesquisado: faixa etária, sexo, escolaridade, estado civil e profissão	23
4.2 Características do pesquisado em relação ao trabalho	26
4.3 Percepção da imagem e perfil corporal (autoconfiança/ autoimagem)	29
4.4 A prática do exercício físico: visão do pesquisado	31
4.5 Exercício físico e saúde: relação com doenças crônicas	34
4.6 Fatores de bem estar relacionados ao sujeito da pesquisa	38
5 ANÁLISE DOS DADOS	41
5.1 Perfil dos frequentadores	41
5.2 Características relacionadas ao trabalho	42
5.3 Percepção da imagem corporal	43

5.4	A prática do exercício físico	434
5.5	Doenças crônicas e os benefícios do exercício	45
5.6	O bem estar físico e mental	46
6	Conclusão	48
7	Referências bibliográficas	53
8	ANEXOS	55

RESUMO

A pesquisa teve como objetivo traçar o perfil e os fatores motivacionais dos frequentadores da Academia Estação Saúde do município de Campos Novos-SC. O estudo propiciou a análise do perfil dos indivíduos levando em consideração os fatores de sexo, idade e escolaridade, além de obter a pauta dos principais motivos da adesão dos praticantes à atividade física estruturada, a partir da análise do questionário aplicado a 100 alunos/clientes da Academia Estação Saúde, com questões relacionados a atividade física e saúde, qualidade e estilo de vida e trabalho e lazer. Os resultados do estudo, mostraram um perfil com homogeneidade de ambos os sexos, predominantemente jovem e com prevalência de interesses em saúde e bem estar, caracterizando um público consciente da utilização do exercício como promotor da saúde. Com os dados adquiridos, o estudo também vem a contribuir positivamente para o trabalho dos profissionais atuantes na academia em questão, devido a elaboração do perfil dos praticantes de atividade física da Academia, revelando dados contundentes para o melhor atendimento dos clientes.

Palavras-chave: Perfil; fatores motivacionais; exercício físico e saúde.

ABSTRACT

The research had as goal tracing the profile and the motivational factors of the goers of the “Estação Saúde” gym in Campos Novos - SC. The study provided the profile analysis of the individuals taking into account the factors of gender, age and education, besides of getting the agenda of the main reasons of practitioners' accession to structured physical activity, from the analysis of the questionnaire applied to 100 students / clients of “Estação Saúde” gym, with questions related to physical activity and health, quality and style of life, work and laze. The study results showed a profile with homogeneity of both sexes, predominately young people and with prevalence of interest in health and well-being, featuring a conscious public about the use of exercise as a promoter of health. With the data acquired, the study also comes to contribute positively to the professional acting's work at the gym present, due to the elaboration of the profile of physical activity practitioners of the gym, revealing striking data for the best customer service.

Keywords: profile; motivational factors; exercise and health.

1 INTRODUÇÃO

As facilidades da vida moderna vêm modificando o estilo de vida dos indivíduos. O conforto que está ao alcance das mãos, estimula o corpo a ter o mínimo de movimento, o que predispõe o indivíduo à inatividade física, má alimentação e ao sedentarismo. Devido à correria da vida contemporânea, as pessoas esquecem a qualidade de vida, lembrando apenas quando do aparecimento de algum tipo de doença crônica, sendo as mais comuns, a hipertensão, diabetes, colesterol e a obesidade. A qualidade de vida remete-se a simples modificações dos hábitos diários, como exercício físico, boa alimentação, boas noites de sono e controle do estresse, porém deve-se partir do princípio do interesse pessoal para a efetivação da mudança de hábitos.

Cada vez mais, a mídia instiga a população para a escolha de um estilo de vida saudável, tornando acessíveis informações inerentes à alimentação e exercício físico. Encontrar um equilíbrio entre a correria do dia-a-dia e a pré-disposição para uma vida saudável é a receita para viver mais e melhor.

O apoio dos governantes em prol da atividade física e melhores condições para a saúde de sua população é o sinal da importância indiscutível da prática do exercício físico. Os municípios recebem apoios de várias práticas positivas para auxiliar a população a atingir o objetivo do bem-estar, tais como: a instalação de academias de ginástica ao ar livre e a presença de um profissional de educação física nos postos de saúde.

Além das academias ao ar livre, têm-se a opção de academias particulares que oferecem atividades variadas, não apenas equipamentos de musculação e o constante acompanhamento de um profissional de educação física. As academias recebem e atendem todos os dias pessoas com anseios e problemas diferenciados, mas que focam em objetivos comuns. A longevidade, o condicionamento físico, uma melhor estética e imagem corporal, o controle do estresse, e até mesmo a socialização. Estes são apenas alguns apontamentos que justificariam a presença dos indivíduos em uma academia de ginástica.

Levando em consideração o exposto, tem-se a hipótese de que o exercício físico está atraindo cada vez mais adeptos às academias de ginástica, possibilitando os padrões de beleza desejáveis impostos por um *status* da sociedade e

favorecendo a conscientização dos praticantes da importância do exercício no bem estar físico e mental e na promoção da saúde. Sob esta hipótese, foi realizada uma pesquisa junto a Academia Estação Saúde, escolhida aleatoriamente para o estudo, em que está localizada no município de Campos Novos, há 4 anos e atende aproximadamente 160 pessoas mensalmente. Partindo da demanda de participação nesta academia, será realizada junto aos clientes, a pesquisa que buscará identificar os perfis dos indivíduos frequentadores da mesma, bem como os fatores motivacionais que os levaram à prática do exercício físico orientado.

Como justificativa para a premissa de adquirir dados em uma academia de ginástica, apresento algumas questões que refletem a busca por um ambiente que fornece exercício físico orientado sob supervisão e acompanhamento de profissionais capacitados.

Poucas pessoas emitem, atualmente, opiniões contrárias à atividade física, mas uma grande maioria não é capaz de aderir a práticas regulares e continuadas que, reconhecidamente, produzem resultados positivos e gratificantes (VAISBERG E MELLO, 2010). Eis um grande desafio para o educador físico, conseguir a confiança das pessoas para o cuidado com sua saúde.

A rotina diária apresenta aspectos inoportunos para uma boa qualidade de vida, como estresse, hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, entre outros, porém a simples adoção da prática de atividade física pode alterar o quadro dos aspectos citados. Podemos elencar inúmeras razões para a atividade física estar mais presente nesta rotina. De acordo com Mello (2010), algumas dessas razões são buscas pelo status, pelo um corpo saudável e bonito, pela prevenção de doenças e a quebra da rotina ou como uma forma de extravasar energia após um extenuante dia de trabalho. Porém, existem indivíduos suscetíveis a doenças crônicas, que já possuem a doença ou apresentam histórico familiar das mesmas, sendo outra razão que poderia ser atribuída aos fatores motivacionais que o impulsionam a prática de atividade física. Levando em consideração este pensamento, o profissional de Educação física deve estar bem preparado, embasado de conhecimento e planejamento necessários para atender às expectativas e anseios de cada um que procura o exercício físico, seja na academia ou em outros locais que ofereçam qualquer opção em atividade física.

O profissional de Educação Física vem sendo muito requisitado na elaboração de programas de saúde, devido à importância dada com a prática do

exercício físico na prevenção de doenças. O acesso a informações sobre os benefícios de uma atividade física regular favorece a adesão nas academias de ginásticas ou locais que oferecem estes serviços, facilitando a proximidade do profissional que verificará o objetivo principal do indivíduo pela busca da atividade física. O prazer pela atividade física é fator ponderável na busca pela prática do exercício físico, já que o mesmo deve proporcionar satisfação em sua realização.

A pesquisa tem como objetivo principal realizar a análise do perfil e dos fatores motivacionais dos praticantes de exercício físico regular da academia Estação Saúde, do município de Campos Novos/SC.

Os objetivos específicos desta pesquisa são:

- Elaborar um perfil dos praticantes de atividade física da academia Estação Saúde de Campos Novos;
- Realizar caracterização dos indivíduos praticantes de exercício físico regular da academia Estação Saúde de Campos Novos;
- Classificar os motivos da adesão à atividade física estruturada dos participantes da pesquisa.

A partir dos objetivos propostos, esta pesquisa procura responder aos questionamentos sobre o perfil dos indivíduos que buscam o exercício físico estruturado, levando em consideração os fatores de sexo, idade e escolaridade, além de identificar os fatores motivacionais que as levaram a buscar o exercício físico. Cabe ressaltar que a pesquisa vem a contribuir positivamente para o trabalho dos profissionais atuantes na academia em questão, devido a elaboração do perfil dos praticantes de atividade física da Academia Estação Saúde, revelando dados contundentes para o melhor atendimento dos clientes da academia.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Breve histórico da prática do exercício físico

O exercício físico apresentou-se de forma significativa nos campos de futebol, na década de 60, com atletas malhados e muito bem condicionados, porém, percebeu-se que podia ir além de jogadores profissionais e que esta prática poderia ser levada a toda a população. Começaram a surgir campanhas publicitárias para estimular as pessoas a praticar o exercício físico, como “Esporte para Todos”, em São Paulo. Bem como atrair famílias e sedentários, mostrando os benefícios que o exercício lhes proporcionariam.

O “esporte para todos” tinha como uma das principais atividades os exercícios aeróbicos realizados de forma recreativa para incentivar as pessoas a se exercitarem como alternativa para preencherem o tempo livre, sem compromisso com o condicionamento físico.(...)os eventos de massa, foram realizados para estimular o grande público a exercitar-se e adquirir gradativamente o hábito da a atividades física como alternativa de lazer(GUISELINI, 2004, p.XV).

Antes dessas opções ofertadas pelos órgãos públicos, as opções de exercício físico eram restritas as poucas academias existentes onde frequentavam os halterofilistas, homens musculosos, que cultuavam o corpo acima de tudo. A década de 70 foi marcada pela inclusão de exercícios físicos aeróbicos, que favoreciam a adesão das pessoas sedentárias. E já na década de 80,as academias de ginástica reapareceram fortes com os exercícios de corridas e caminhadas e também musculação, não mais específica aos halterofilistas, mas vista como uma nova prática de exercício físico.

Guiselini (2004), vê as academias de ginástica como “templos de culto ao corpo”, reunindo jovens de ambos os sexos, entre 18 e 28 anos, ávidos por um corpo bonito e saudável.

Graças ao interesse de milhares de pessoas não atletas pelo exercício físico e ao crescimento do número de academias, os pesquisadores publicaram novos estudos relacionados aos benefícios do exercício para indivíduos sedentários, bem como orientações para elaboração de programas com bases científicas (GUISELINI, 2004, p.XIX).

Dando continuidade a linha do tempo, na década de 90, muitas mudanças ocorreram quanto a visão do exercício físico. Surge a aceitação da questão do condicionamento físico relacionado à saúde, assim, o fator sedentarismo tornou-se doença e os profissionais de educação física conquistaram um novo espaço, integrando-se no grupo da saúde. Os estímulos frequentes à atividade física eram consequência para um bem maior, que mostrava-se além do culto ao corpo, uma opção positiva para uma vida melhor com um novo estilo e qualidade de vida.

Exercício físico regular e alimentação adequada são consideradas por médicos, psicólogos e professores de educação física os principais hábitos a serem incorporados no estilo de vida por provocarem mudanças necessárias para a melhoria da qualidade de vida das pessoas (GUISELINI, 2004,p.XIX).

Desde então o público nas academias de ginástica, aumentaram consideravelmente e por vários motivos. A adesão às academias e locais que ofereçam a prática do exercício físico tornou-se cada vez mais viável e acessível para todos. O século 21 trouxe consigo o entendimento que “ os exercícios físicos, pelas suas características e objetivos, ao ser praticado de forma adequada e orientado por profissionais competentes, vai muito mais além do que simplesmente beneficiar o Físico” (Guiselini, 2004, p.XVII). Proporciona o bem estar emocional, social, mental e espiritual, a todos que buscam o sentir-se bem e saudável de corpo e alma.

A mídia repercute a prática do exercício físico de maneira positiva, auxiliando a população a buscar cada vez mais esta prática, consciente dos inúmeros benefícios que o exercício proporciona e que abrange qualquer pessoa, com as devidas orientações e prescrições corretas.

2.2 A importância da atividade física

A implantação de práticas da atividade física pode ser executada a qualquer momento ou etapa da vida do ser humano. A atividade influencia de maneira positiva a saúde física e psicossocial. Ela é importante desde a infância até as idades mais avançadas, salienta a Declaração Concensual de Atividade Física, Saúde e Bem-estar, descrita por Allsen *et al.*(2001).

O homem está em constante movimento, desde o momento que levanta de sua cama, até o instante que interrompe suas atividades para um merecido descanso. A atividade física pode ser o simples fato de varrer a casa, lavar a louça, passear com o cão, caminhar até o mercado. Estas são ações aparentemente irrelevantes, porém satisfatórias para uma população que se encontra sedentária e inativa, em seu trabalho, lazer e afazeres diários, devido a imposição de uma sociedade mais eficiente.

Os seres humanos vivem , atualmente, em um mundo globalizado, organizado de modo a simplificar, por meio da tecnologia, suas capacidades biológicas. Automóveis, elevadores, aviões, eletrodomésticos, computadores, celulares, um conjunto de artefatos, complexos permitem uma nova relação entre o homem e o mundo em que se vive (VAISBERG E MELLO, 2010, p.9).

Ao fazer essa reflexão, percebe-se que temos um perfil do homem socialmente ativo, uma pessoa sedentária, que se alimenta inadequadamente, e vive em um estresse elevado, devido a correria diária. “O sedentarismo parece menos comum nos países em desenvolvimento, mas acabará tornando-se um problema com a continuidade do desenvolvimento e da urbanização”(Allsen, Harrison e Vance, 2001, p.10) Com tanta facilidade, quais são as motivações para a presença de uma atividade física estruturada, no dia-a-dia imposto pela sociedade? Considerando todos os benefícios da prática da atividade física, devem-se verificar junto aos indivíduos, seus anseios quanto ao exercício.

As razões vão desde aspirações políticas, conquista de status, corpo mais bonito, mais saúde e até a esperança de retardar processos degenerativos com o avançar da idade e prevenir doenças cardíacas(...), se procura também a higiene mental, quebra das rotinas fatigantes do trabalho e obrigações familiares, fazer novas amizades e “extravasar energias”(MELLO, 2010, pág. 47).

Muitos visualizam apenas interesses estéticos, sendo induzidos pela mídia e esquecem os fatores promocionais de saúde que o exercício proporciona. Porém, é compreensível a importância do exercício, mas não se sabe claramente objetivá-los para si. Os objetivos existentes são imposições que os padrões de beleza exigem. Atingir os parâmetros que a sociedade manifesta em revistas, programas de televisão, internet.

Alguns indivíduos ao se candidatarem à prática regular de exercícios físicos já se apresentam com objetivos definidos tais como: “eu quero ficar forte” ou “ eu quero ganhar perder peso” ou “ eu quero melhorar meu corpo, minha respiração, etc” sendo que nesses casos procura-

se uma prescrição específica deixando de lado outras habilidades motoras(LEITE, 2000, p. 47).

O exercício possibilita a participação em algum grupo, o grupo dos esbeltos, dos fortes, dos magros, atraindo cada vez mais adeptos a frequentar uma academia de ginástica, pois ali se encontram vários biotipos e grupos diferenciados que buscam o enquadramento na sociedade.

Essas pessoas têm objetivos claros e o profissional que as atendem deve demonstrar clareza nas suas prescrições, desenvolvendo sua capacidade de relacionar o exercício com os objetivos solicitados e, além disso, promover a conscientização ao cuidado com a saúde. Além disso, os frequentadores de academias ou grupos de esportes criam um ambiente de socialização, ligados por um objetivo comum, o que acarreta ao indivíduo um bem-estar físico, mental e social, complementando assim a manutenção da saúde de forma integral.

A participação em um programa de saúde depende de fatores motivacionais. O trabalho árduo, muitas vezes, impossibilita a vontade da prática do exercício físico, contemplando apenas pessoas que em seu trabalho não possuem um movimento constante e braçal. Porém, um lazer ativo pode ser o pontapé inicial entre o limiar do sedentarismo e da prática de atividade física.

Os exercícios regulares, a prática de esportes e uma vida que envolva caminhadas frequentes são opções inteligentes e agradáveis para uma vida mais saudável. Use a atividade física como uma forma de diversão, de prevenção e compensação para a tensão do dia-a-dia. O Lazer ativo pode contrapor o trabalho ou estudo exaustivo e geralmente sedentário (NAHAS, 2010, p. 252).

Na construção de uma vida saudável, basta escolher a atividade mais prazerosa, definir os objetivos e seguir adiante. Com o auxílio de profissionais qualificados e dispostos a colocar em prática os conhecimentos da área da saúde para melhor atender as pessoas que buscam os inúmeros benefícios norteadores da atividade física. Ou mesmo, tão somente, para a socialização, ou ainda para adequar-se esteticamente a padrões impostos. O importante é a conscientização da ação pelo movimento, sendo a prática realizada em academias de ginástica, clubes, praças, escolas, onde se apresentar de forma prazerosa chamando a atenção e o interesse da população inativa.

2.3 Qualidade e estilo de vida

O assunto qualidade de vida vem sendo muito discutido nos últimos tempos, ganhando grande espaço na mídia. O mundo globalizado onde nos encontramos exige cada vez mais um ritmo acelerado e desenfreado diante dos afazeres diários. Tendo em vista a velocidade com que tudo acontece, o tempo tem que tornar-se um aliado. Porém, os confortos tão acessíveis, de veículos cada vez mais sofisticados, a internet ao alcance de todos a qualquer momento e eletroeletrônicos ultramodernos, acabam sendo verdadeiros inimigos para obter uma vida saudável e tranquila.

Não se pode negar a importância dos produtos tecnológicos e da informática para a humanidade, propiciando conforto, segurança e rapidez em processos que não aconteceriam sem eles. O grande desafio com que nos deparamos é justamente tirar proveito desses avanços, sem que percamos, a médio e longo prazo, a qualidade de vida que se pode conseguir- a curto prazo- com equipamentos e facilidades que nos tornam menos ativos e favorecem a obesidade (NAHAS, 2010, p. 37).

Podemos considerar, que o novo estilo de vida, provocado pelo aumento da tecnologia e facilidades do cotidiano, corroboram parcialmente no bem-estar dos indivíduos. Facilitando aspectos administrativos e sociais, mas que em nada auxiliam em fatores como longevidade e saúde. Cada vez que surge uma evolução tecnológica, surge com ela, uma doença decorrente, causada pelo excesso ou falta do mesmo. A exigência do mercado atual colabora com o aumento do trabalho, dividindo o tempo entre o bem viver e os negócios, facilitando o estresse e diminuindo a qualidade de vida. E essa conta acarreta um saldo negativo, a longo prazo, na saúde do ser humano.

Ao passo, que uma série de doenças infectocontagiosas foi erradicada ou até mesmo controlada com programas de vacinação eficientes, presenciamos a explosão de doenças como a obesidade, as cardiopatias o estresse e a depressão, muitas vezes decorrentes do aumento da carreira administrativa, da busca excessiva de bens materiais, da inatividade física e de hábitos alimentares inadequados (ARENA, 2009, p.32).

O que é qualidade de vida, afinal? No conceito de NAHAS, 2010, “é a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o

ser humano”. Ou seja, a qualidade de vida está diretamente ligada ao estilo de vida de cada indivíduo, no trabalho, no lazer, nos seus afazeres, enfim no seu cotidiano. A prática do exercício físico, uma boa alimentação, bons hábitos de saúde, boas relações entre amigos e familiares, se transformam em uma teia capaz de oferecer a qualidade de vida necessária. Tudo parece tão fácil, ao alcance das mãos, mas que na prática nada acontece, acarretando assim, doenças crônicas, cada vez mais presentes na população e que podem ser modificadas a qualquer passo de boa vontade.

A hipertensão, diabetes, colesterol, obesidade, são alguns exemplos bem reais da falta de comprometimento com o próprio indivíduo. Os bons hábitos não necessitam de tempo específico, surgem no simples fato de trocar seu meio de locomoção, de casa para o trabalho, por exemplo, ou deixar o elevador e subir as escadas.

O tempo leva toda a culpa dos maus hábitos e torna-se o vilão da saúde, ao passo que dedicar-se apenas alguns minutos para o exercício, promove grandes benefícios em sua vida. De fato, uma parcela significativa da população não valoriza, não tem prazer em fazer ou não pode incluir atividades físicas promotoras de saúde em seu cotidiano, seja no lazer, no deslocamento diário ou mesmo em tarefas domésticas (NAHAS, 2010, p. 7).

É muito mais fácil, cuidar da aparência com um bisturi, ou tomar remédio para controlar o estresse e a hipertensão, devido ao excesso de trabalho, ou ainda fingir que está tudo bem, ao passo que poderia estar ao ar livre passeando com o cachorro ou realizando uma caminhada, pelo simples prazer da atividade. Considerando que o homem é constituído de corpo e mente, o todo deve ser estar em harmonia, caracterizando um bem-estar integral, ou seja, bem-estar físico, mental e espiritual, refletindo a imagem do ser humano em todos os aspectos de sua vida.

O bem-estar físico está relacionado aos aspectos de aparência, aptidão física e saúde física. O bem-estar emocional se refere aos aspectos de autoimagem e controle do estresse. O bem estar social se refere às formas de relacionamentos social no ambiente familiar, no trabalho e nas horas de lazer com os amigos. O bem estar mental está relacionado com a realização profissional e pessoal com o próprio corpo. E por ultimo o bem estar espiritual relaciona-se com as crenças e os valores pessoais (ARENA, 2009, pág. 18).

E como atingir os níveis de bem-estar necessários para uma boa vivência? A receita é simples, basta modificar os hábitos errôneos que até então, acreditava-se serem o correto. A mudança na alimentação, aliado a prática de atividade física entre outros fatores, são bons hábitos que podem ser modificados a qualquer instante. A atividade física e o exercício proporcionam o entusiasmo necessário para obter a disposição dos afazeres diários. Porém, para que realmente o exercício gere entusiasmo, deve ser prazeroso. Realizar atividade física forçadamente ou sem prazer, não proporciona os benefícios oriundos da atividade. A escolha do melhor exercício é aquele onde o indivíduo se sentirá bem e confortável na realização do mesmo. Caminhada no parque, passeio de bicicleta, dançar, nadar, ir à academia, todas essas atividades possuem sua parcela de benefícios e o maior deles, retiram o indivíduo da inatividade física e do sedentarismo.

Considera-se sedentário um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético inferior a 500 kcal por semana. Para uma pessoa moderadamente atividade, ela deve realizar atividades físicas que acumulem um gasto energético semanal de 1000 kcal. Isto corresponde, aproximadamente, a caminhar a passos rápidos por 30 minutos, cinco vezes por semana, resultando assim em uma redução significativa de doenças cardiovasculares (NAHAS, 2010, pág. 39).

A inatividade física passou a tornar-se uma reflexão contínua devido a números alarmantes do risco cardiovascular na população de países industrializados e desenvolvidos, onde o acesso a uma refeição rápida e nada saudável estimula as pessoas ao consumo da má alimentação. E aliado a isto, a correria diária, traz consigo, o estresse. Portanto, um indivíduo, possuindo essas três características, má alimentação, inatividade física e estresse, está condenado a ser vítima de doenças crônicas relacionais, sendo estas, a diabetes, o colesterol e a obesidade. O cuidado com a saúde, seja ela emocional ou física, proporcionam uma vida mais saudável e, por conseguinte, uma longevidade plena, pois não basta ter somente a longevidade sem saúde. Tudo deve ter um ponto de partida, e nunca é tarde para se iniciar uma atividade física.

O fato é que devemos sair da zona de conforto e encarar o desafio de estimular nosso bem-estar. Ter boas amizades, cultivar bons relacionamentos, alimentar-se bem, e procurar o exercício ou atividade que faz sentir-se feliz, é o segredo para a promoção da saúde. Podemos ver que não existe dificuldade em uma vida melhor e saudável. A mudança no estilo de vida depende de cada um.

Primeiramente, devem-se identificar quais são os princípios de negatividade que norteiam sua vida, não permitindo uma vivência saudável. Alguns estão bem presentes e nem sempre são notados como prejudiciais do estilo de vida. Tais como, fumo, drogas, álcool, esforços repetitivos, estresse, entre outros, porém todos são modificáveis.

Segundo (NAHAS, 2010) o fator fadiga é decorrente de esforços excessivos, de ordem mental ou física, sendo mais comum entre estudantes, trabalhadores e donas de casa e que é possível mudar esse quadro, apenas com mudanças alimentares, um bom de relaxamento, e um programa de exercícios enfatizando aspectos musculares e cardiorrespiratório. Em resumo, não podemos nos livrar das situações do dia-a-dia, mas podemos ludibriá-las com ações positivas, sabendo agir de maneira oposta a elas. Uma simples corrida na esteira, ou mesmo uma caminhada no quarteirão, com certeza, irá aliviar o estresse diário, diminuindo as chances de desenvolvimento de uma doença crônica.

Somado à presença da atividade física, devemos nos ater também à alimentação.

Muitos dos fatores de risco de doenças cardíacas são constituídos por outras doenças, como diabetes, obesidade, hipertensão, que são altamente beneficiadas pela combinação de nutrição e exercícios apropriados, que fazem parte de um estilo de vida saudável (WILLIAMS, H. MELVIN, 2002, p. 8).

Com essa reflexão, percebe-se ainda mais a facilidade que temos nas mãos para ter uma vida melhor e mais saudável, sem a prevalência de doenças decorrentes de um estilo de vida negativo.

2.4 Exercício físico e seus benefícios

Por definição o exercício físico é toda a atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo a melhoria e manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (CARSPENSEN *et al.*,1985). Exercício físico é “ a prática sistemática de um ou mais movimentos básicos, realizados para atingir um objetivo pré-estabelecido” (GUISELINI, 2000 *et al.*,2004). Conforme constata-se em várias literaturas, o exercício físico define-se de inúmeras formas, porém todas envolvem os objetivos de quem o procura. O exercício físico auxilia no bem estar

geral, pode ser de maneira localizada, em busca de hipertrofia muscular ou definição, condicionamento físico e performance, entre outras classificações.

A prática do exercício físico e da atividade física colabora em todos os aspectos da vida, promovendo relações interpessoais, aliviando o estresse e dores constantes, aumentando o bem-estar e a satisfação, enfim são inúmeros os benefícios que a atividade física proporciona, dedicando apenas 30 minutos diários que podem ser subdivididos em 3 sessões de 10 minutos, proporcionando o mesmo efeito benéfico à promoção da saúde. Williams (2002) considera “atividade física o que envolve qualquer movimento corporal causado por contração muscular que resulta em gasto de energia”. A atividade física, pode ser estruturada ou não-estruturada.

A não estruturada está relacionada às atividades da vida diária que envolvem dispêndio de energia, mas que não têm planejamento ou objetivo específico. A estruturada caracteriza-se por um programa sistematizado de exercícios físicos, com planejamentos e metas definidas, orientado por um profissional de Educação Física (ARENA, 2009, p. 23).

As atividades físicas não estruturada são atividades corriqueiras diárias, são exemplos, passear com o cachorro, caminhar até o trabalho, andar de bicicleta no parque ou ainda as tarefas domésticas realizadas todos os dias pela dona de casa. Entram na lista de atividades estruturadas, àquelas das quais se segue um planejamento devidamente orientado, tais como natação, ginástica, musculação e exercícios aeróbicos. Seja qual for a atividade escolhida, ambas trazem os benefícios à saúde do corpo e mente. A atividade física estruturada desempenha um papel muito importante no desenvolvimento da aptidão física dos seus praticantes, prevenindo doenças hipocinéticas e melhorando o estilo e a qualidade de vida (Arena, 2009).

[...]doenças hipocinéticas se referem à inatividade ou ao sedentarismo, e hipercinéticas, referentes ao excesso de exercício físico ou esporte.[...]Diante dessas concepções, evidencia-se a necessidade da conscientização da população em geral e dos profissionais de educação física de que a falta, assim como o excesso de atividade física podem provocar doenças (ARENA, 2009, p.20).

A prática do exercício físico, busca objetivar a promoção de alterações positivas no organismo, causando o efeito desejado na prevenção de doenças e até mesmo no tratamento das mesmas. O excesso de exercício físico pode provocar lesões musculares e fadiga, tornando o exercício um alibi não satisfatório para o

organismo. Bem como a inatividade física, traz consigo a acomodação do organismo e as doenças relacionadas.

O exercício está se tornando um meio cada vez mais importante de prevenir, e até mesmo de tratar muitas das doenças crônicas que afligem as sociedades desenvolvidas, inclusive cardiopatias coronarianas, acidente vascular cerebral, hipertensão, câncer, diabetes, artrite, osteoporose, doenças pulmonares crônicas e obesidade (...). Os médicos consideram o exercício o melhor de todos os remédios, pois oferece uma ampla gama de benefícios à saúde (Williams, H. Melvin, 2002).

Os exercícios físicos têm influência direta com a força muscular, a flexibilidade, e a composição corporal do indivíduo. Esses fatores representam uma melhor qualidade de vida para seus praticantes, pois interferem diretamente no bem-estar e na percepção da imagem corporal, possibilitando uma nova visão de si mesmo. A atividade física estruturada requer um planejamento consciente, pois cada organismo possui sua particularidade e reage de maneira diferente a cada estímulo. Assim sendo é necessário conhecer os objetivos do treinamento, bem como o indivíduo que realizará o programa de exercícios.

Como descreve (ARENA, 2009) “as características individuais a serem consideradas são: o sexo, a existência ou não de doenças crônicas a presença de fatores de risco e os objetivos pretendidos com a atividade física”.

A atividade física pode ser iniciada aos poucos, e sem pressa, para não torná-la um choque ao organismo e à sua vida. A atividade física não necessita de muita intensidade, pode ser iniciada moderadamente e obter os resultados desejados. O pré-conceito de que a atividade física é um sacrifício, contribui para a não permanência em um programa de exercícios ou mesmo sua iniciação.

Existe uma relação entre a duração do exercício e sua intensidade, no qual o exercício de baixa intensidade exige mais tempo para mostrar as alterações na capacidade funcional quando comparado ao exercício de intensidade mais alta.(...)a principal vantagem da atividade moderada ou baixa é uma menor probabilidade de complicações (Allsen, *et al.*, 2001,p.5).

A prevenção é o melhor remédio, portanto, o início e permanência em uma programa de exercícios, são de suma importância no combate ao colesterol elevado, a diabetes e a hipertensão. Muitas vezes, a conscientização da prática do exercício e da regularidade do mesmo, surge apenas quando as doenças já lhe são causas de preocupações.

Nenhum remédio, vacina ou injeção pode eliminar completamente as doenças causadas por um estilo de vida prejudicial.(...)o corpo foi feito para o exercício. Quando nos tornamos inativos as articulações incham, os músculos enfraquecem, o aumento de gordura afeta o sistema circulatório, o coração perde a força e, conseqüentemente, ficamos mais expostos a doenças (ALLSEN, HARRISON E VANCE, 2001,pág. 8).

Portanto, voltamos ao ponto inicial, onde os bons hábitos presentes com a prática de exercícios acarretam mais saúde, disposição, e colaboram com a autoestima do indivíduo, trazendo mais sucesso e autoconfiança no seu dia-a-dia. E os resultados decorrentes de um novo estilo de vida, separam uma vida saudável de uma vida cercada de dissabores, diante do mal causado por escolhas errôneas.

3 METODOLOGIA

O presente estudo tratará de uma pesquisa de cunho descritivo, quantitativo e qualitativo, que irá verificar o perfil e os fatores motivacionais dos praticantes de exercício físico da Academia Estação Saúde, do município de Campos Novos/SC.

3.1 Sujeitos da pesquisa

A pesquisa foi composta por 100 (cem) alunos frequentadores da academia Estação Saúde, que estão regularmente matriculados e que praticam atividade física estruturada, com o acompanhamento do profissional de Educação Física, no mínimo 3 meses, para ser válida a regularidade, estes foram todos adultos, e frequentadores da academia selecionada para a pesquisa. Foram inclusos na amostra, alunos sob a condição de trabalho individualizado, *personal trainer*.

Para poder utilizar as informações prescritas na pesquisa aplicou-se o termo de consentimento livre e esclarecido para adultos aos indivíduos pré-selecionado, e, após a aceitação e assinatura do mesmo foi validada a realização da pesquisa.

3.2 Coleta de dados

Foi aplicado um questionário semiestruturado, com 22 perguntas divididas em assuntos relacionados à qualidade e estilo de vida, exercício físico e saúde, práticas e ações de trabalho e lazer. Após a coleta os dados foram codificados e digitados no programa Access para obtenção dos resultados.

3.2.1 Análise dos dados

Após a coleta de dados, os questionários foram analisados e relacionados aos objetivos específicos inerentes ao estudo, levando à discussão dos mesmos, por meio de uma discussão teórica embasada nos resultados de cada item analisado.

3.3 Recursos humanos e materiais

Os recursos materiais utilizados foram o questionário impresso em folha A4 e caneta, o qual foi respondido no ambiente disponibilizado pela academia e aplicado pela pesquisadora.

4 DESCRIÇÃO DOS DADOS

Neste capítulo apresentaremos a descrição dos dados do presente estudo. Para obtenção dos resultados da pesquisa foi utilizado programa Access para uma melhor visualização e interpretação dos dados.

4.1 Perfil do pesquisado: faixa etária, sexo, escolaridade, estado civil e profissão

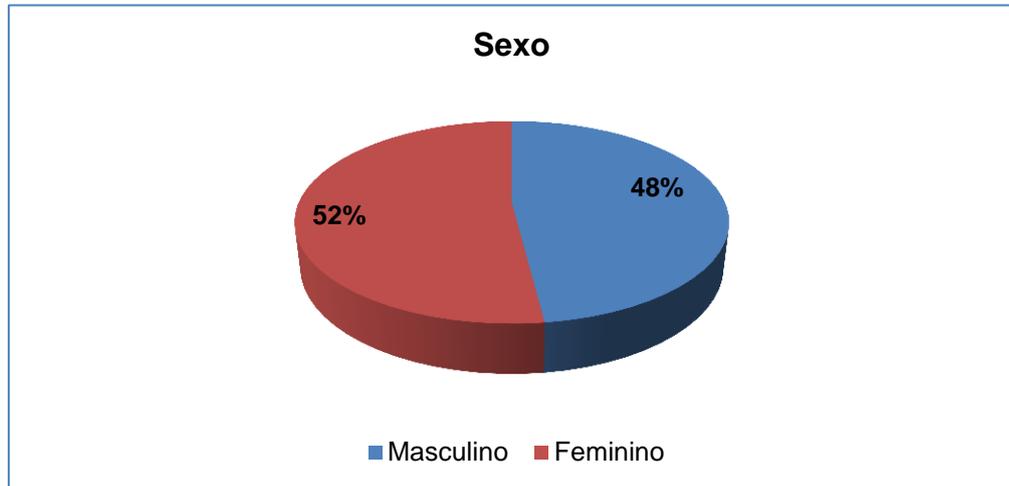
Os informantes estão mais intensamente distribuídos na faixa etária entre 18 a 24 anos com (45,00%), seguido com (30,00%) na faixa entre 24 a 34 anos. Com esse resultado observa-se que o público frequentador, em sua maioria, é jovem. Há um percentual reduzido (17,00%) na faixa etária entre 35 a 44 anos.

Tabela 1: Faixa Etária

IDADE	OCORÊNCIAS	RESULTADO
18-24 anos	45	45,00%
25-34 anos	30	30,00%
35-44 anos	17	17,00%
45-54 anos	6	6,00%
55-59 anos	2	2,00%
TOTAL	100	100%

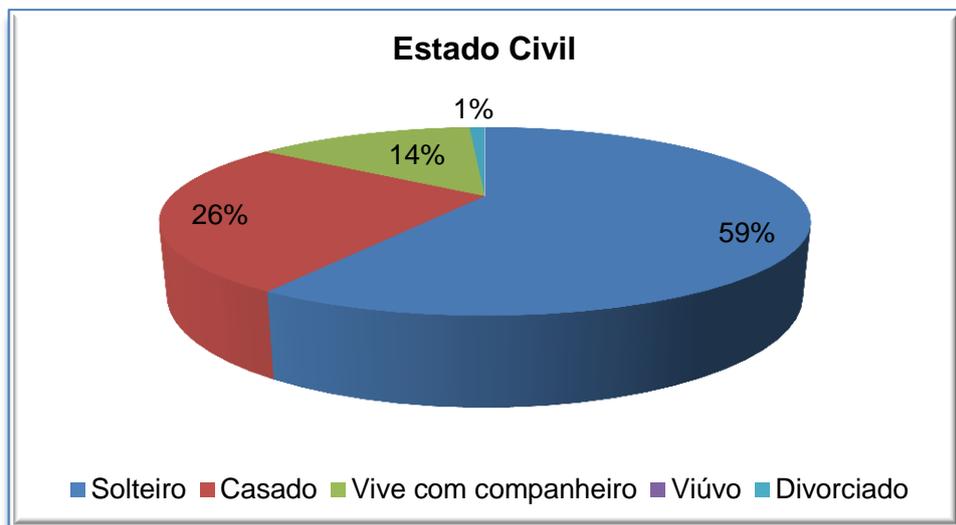
Com relação ao sexo, há uma homogeneidade nos resultados 52% são do sexo feminino e 48% representam o sexo masculino.

Gráfico 1: Sexo



Com relação ao estado civil apresenta que (59%) dos informantes são solteiros, seguida de 26% de casados, dessa foram pode-se afirmar que, nesta pesquisa, os jovens solteiros são os que mais buscam as academia de ginástica.

Gráfico 2: Estado civil



Na Tabela a seguir apresenta o nível de escolaridade dos entrevistados. Em que foi possível evidenciar que há um bom nível de ensino, pois a maioria possui ensino superior completo ou incompleto, se somados chegam a 51%. Assim pode-se observar que este público é mais adepto às novas informações e ao conhecimento inerente a práticas de exercícios.

Tabela 2- Escolaridade

ESCOLARIDADE	OCORRÊNCIAS	PERCENTUAL
Sem escolaridade	1	1,00%
Ensino Fundamental completo	6	6,00%
Ensino Médio incompleto	6	6,00%
Ensino Médio completo	19	19,00%
Superior incompleto	25	25,00%
Superior completo	26	26,00%
Pós- graduação	17	17,00%
TOTAL	100	100,0%

Questionados sobre as profissões, várias foram apontadas, conforme mostra a Tabela 3, 8% dos entrevistados não responderam. A maior porcentagem deu-se da classe dos professores. Algumas das profissões estão inclusas em 33% que foram citadas apenas uma vez, tais como: médico, caixa, costureira, sapateiro, vidraceiro, agente de saúde, publicitário, radialista, entre outros.

Tabela 3:Profissão

PROFISSÃO	OCORRÊNCIAS	PERCENTUAL
Professor(a)	11	11,00%
Estudante	6	6,00%
Vendedor(a)	6	6,00%
Ass. administrativo	6	6,00%
Recepcionista/balconista	5	5,00%
Montador	4	4,00%
Do lar	4	4,00%

Empresário	4	4,00%
Advogado(a)	3	3,00%
Servidor público	2	2,00%
Auxiliar de escritório	2	2,00%
Engenheiro civil	2	2,00%
Gerente	2	2,00%
Estagiário	2	2,00%
NR*	8	8,00%
Outros	33	33,00%
Total	100	100%

*Não responderam

Com estes resultados obtem-se o perfil dos frequentadores da Academia Estação Saúde, na sequência, faremos o levantamento dos dados em relação ao trabalho dos informantes, partindo da soma de horas de trabalho, deslocamento e tipo de esforço que o trabalho exige.

4.2 Características do pesquisado em relação ao trabalho

Questionados a respeito das horas de trabalho diário, a maioria dos consultados trabalham entre 7 a 8 horas por dia, correspondendo (64%). Há um percentual importante com (18%) que trabalham mais de 8 horas diárias.

Tabela 4: Horas de trabalho diário

HORAS TRABALHO	OCORRÊNCIAS	PERCENTUAL
Até 4 hs	3	3,00%
Até 6hs	7	7,00%
De 7-8 hs	64	64,00%
Mais de 8hs	18	18,00%
Não responderam	8	8,00%
TOTAL	100	100,00%

Dentre as horas de trabalho diário, foram distribuídas em quantidade de horas trabalhadas em pé e quantidade de horas trabalhadas sentadas.

Os dados apontaram que (19%) ficam em pé entre 6 a 7 horas, representado igualmente pelos que permanecem em pé até 2 horas por dia. Com relação ao tempo de trabalho sentado, nota-se um percentual considerável de (33%) que passam mais de 8 horas sentados no trabalho.

Gráfico 3: Horas trabalhadas diariamente em pé

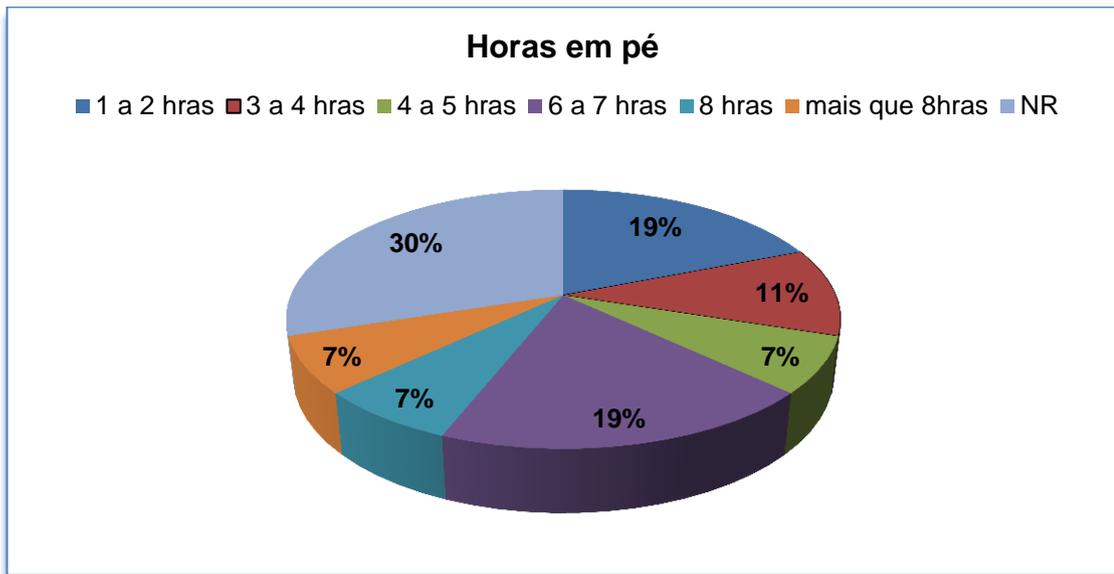
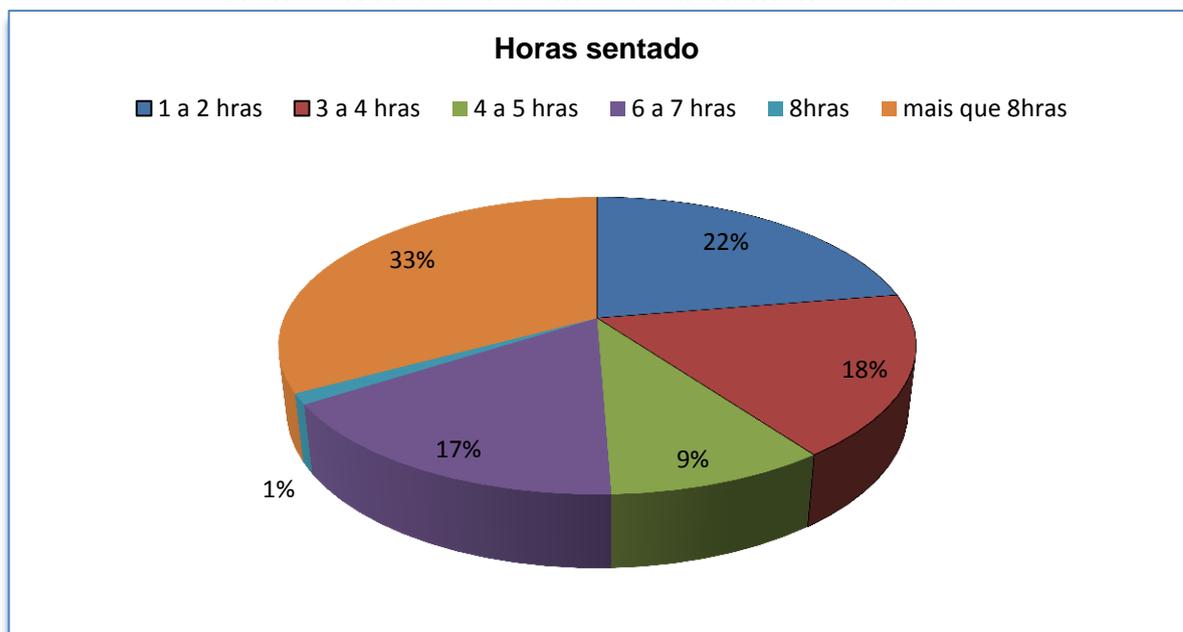


Gráfico 4: Horas trabalhadas diariamente sentado



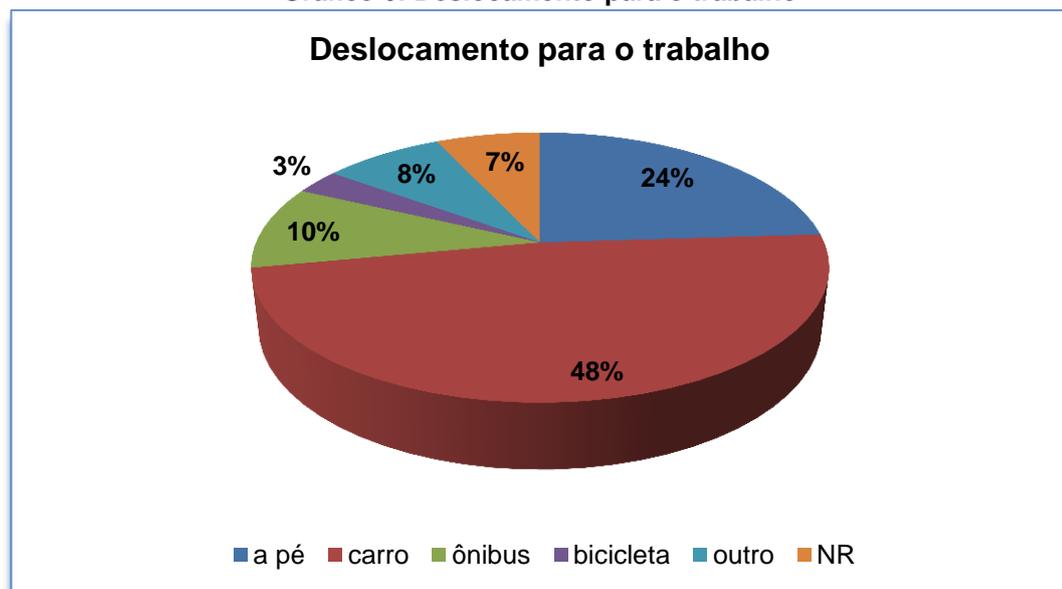
Quanto ao esforço exigido no trabalho, os dados demonstram que há um percentual significativo (43%) que possuem exigência de esforço físico, no entanto (38%) apresentam esforços tanto mental como físico para o trabalho.

Gráfico 5: Esforço exigido nas horas trabalhadas



Os dados dispostos abaixo mostram os resultados adquiridos em relação ao deslocamento para o trabalho dos participantes da pesquisa. Destaca-se com (48%) o carro como o meio de transporte mais utilizado para o deslocamento diário.

Gráfico 6: Deslocamento para o trabalho



4.3 Percepção da imagem e perfil corporal (autoconfiança/ autoimagem)

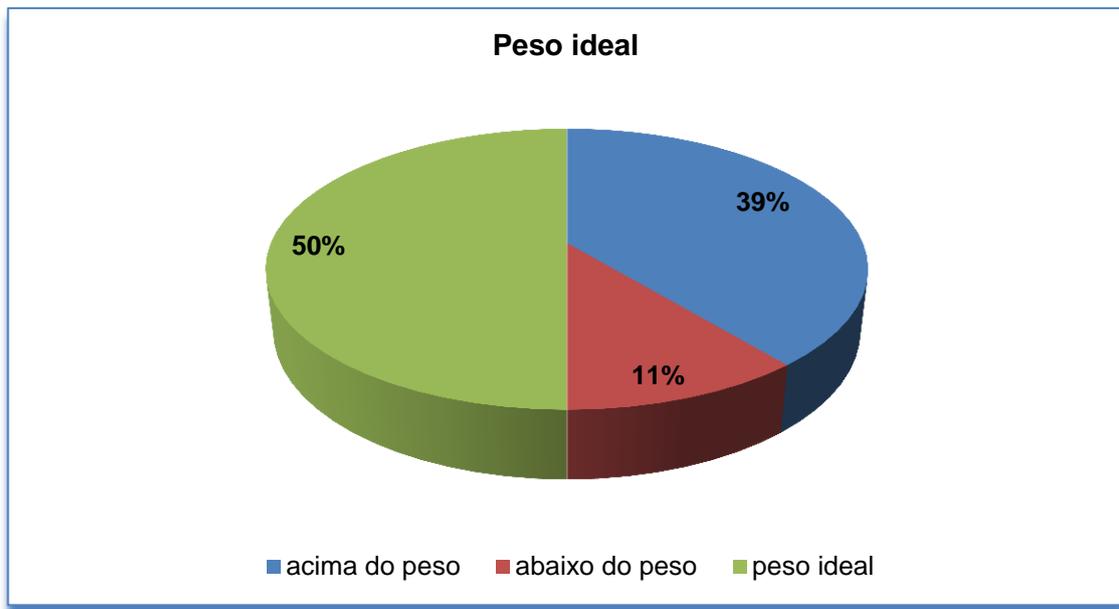
Com relação a satisfação do seu peso, (51%) dos pesquisados estão satisfeitos e (49%) não estão satisfeitos com seu peso. Podemos concluir então, sob esta percepção que os sujeitos entrevistados, estão divididos quase que igualmente com relação a autoconfiança.

Gráfico 7: Satisfação corporal



Com relação ao peso ideal obtiveram-se dados positivos, isto é, 50% dos entrevistados estão no seu peso ideal, porém há um percentual de 39% que consideram estarem acima do peso.

Gráfico 8: Peso ideal



Questionados sobre a autoimagem, classificando como se veem de acordo com as imagens sugeridas abaixo, pode-se observar que houve uma homogeneidade entre as figuras 3, 4 e 5, girando em torno de (24%) a prevalência de cada uma. Esses dados demonstram a correlação com a percepção de peso ideal e excesso de peso apontado no Gráfico 8.

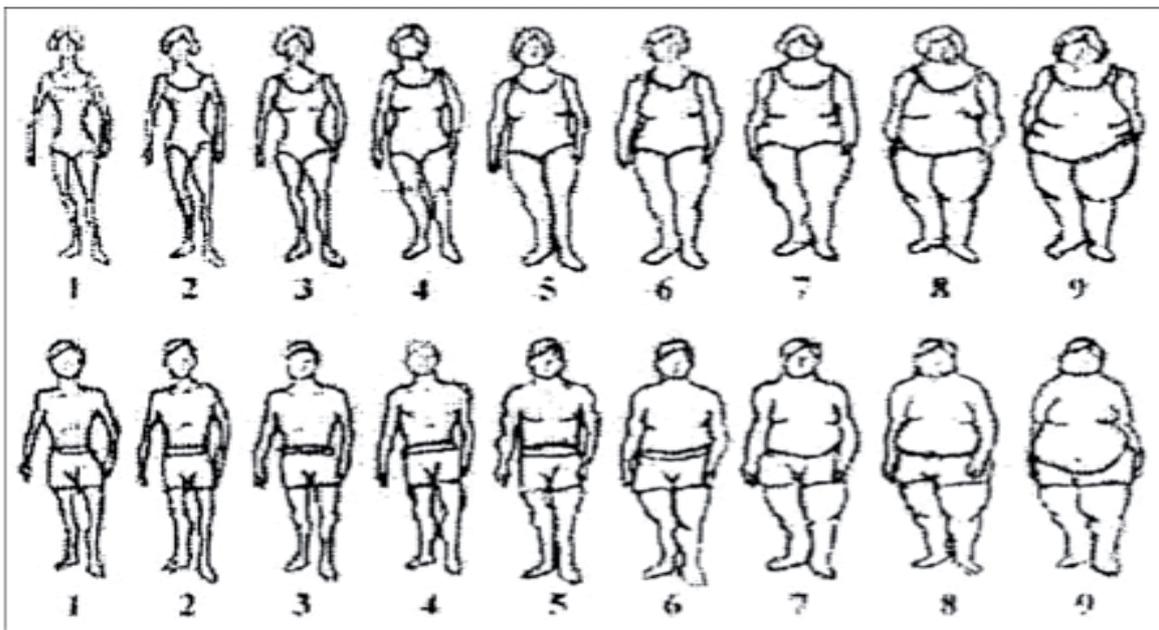


Fig. 1 – Conjunto de silhuetas propostas por Stunkard et al.⁽²⁹⁾

Tabela 5: Classificação do peso- autoimagem

IMAGENS	OCORRÊNCIAS	PERCENTUAL
1	5	5,00%
2	16	16,00%
3	24	24,00%
4	25	25,00%
5	24	24,00%
6	6	6,00%
TOTAL	100	100%

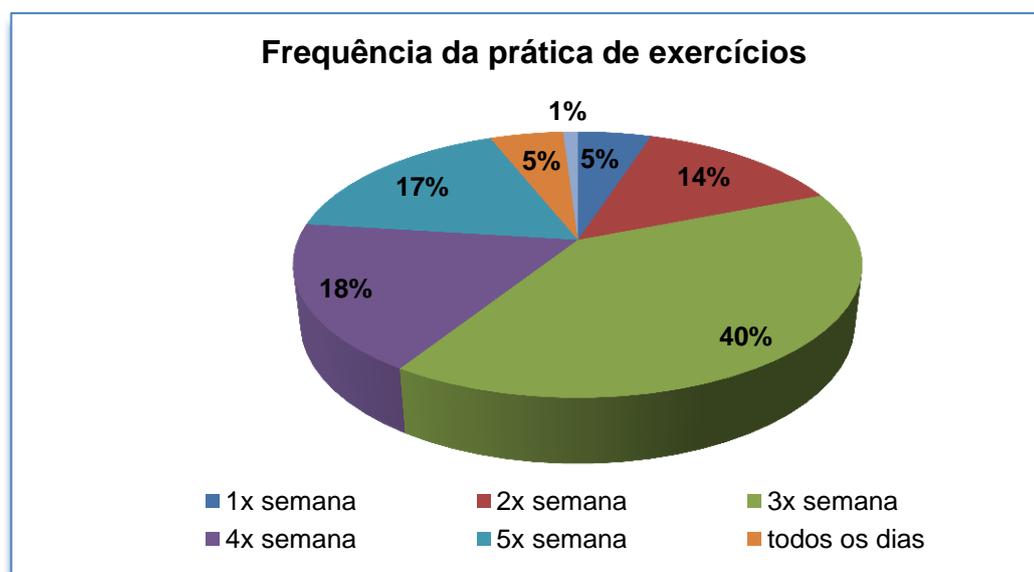
4.4 A prática do exercício físico: visão do pesquisado

Sobre a prática de exercícios, perguntou-se aos entrevistados a regularidade e a frequência dos mesmos, (90%) dos consultados praticam regularmente o exercício físico, com (40%) frequentando no mínimo 3x por semana.

Gráfico 9: Prática exercícios regularmente



Gráfico 10: Frequência da prática de exercícios



Na tabela a seguir são apresentados os exercícios mais praticados pelos entrevistados, por ordem de preferência. Nota-se a predileção de práticas como musculação (36,7%), caminhada (16,3%) e esporte (13,1%).

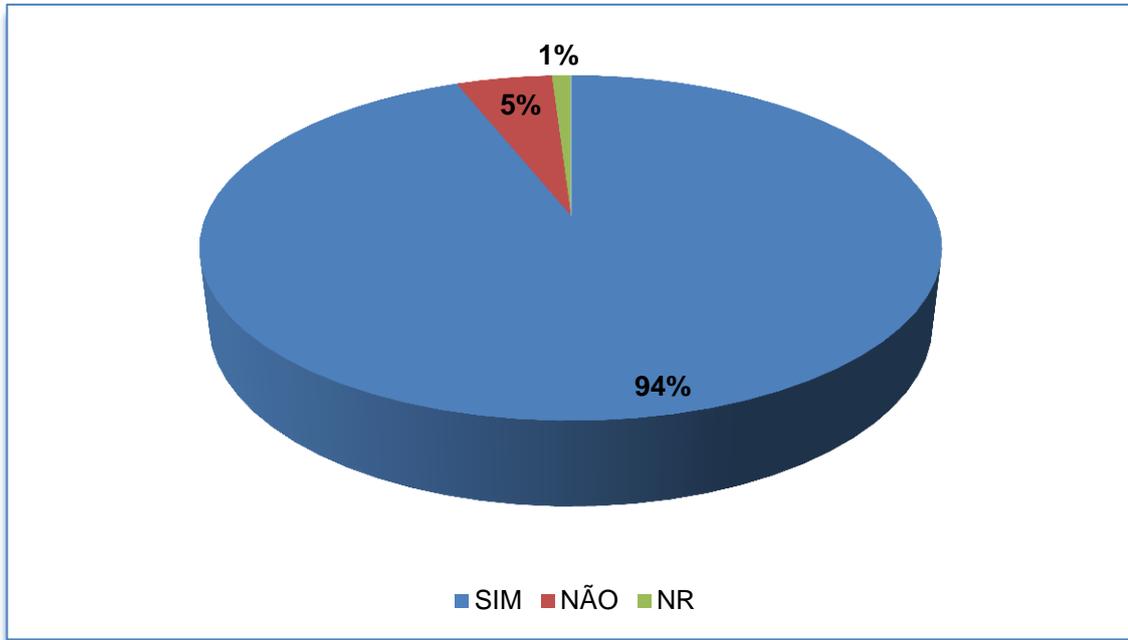
Tabela 6: Tipos de exercícios praticados

EXERCÍCIOS	OCORRÊNCIA	PERCENTUAL
ESPORTE	29	13,1%
GINÁSTICA	12	5,4%
MUSCULAÇÃO	81	36,7%
CAMINHADA	36	16,3%
CORRIDA	21	9,5%
CICLISMO	11	5,0%
DANÇA	13	5,9%
NATAÇÃO	3	1,4%
AULA ESTRUTURADA	13	5,9%
OUTROS	2	0,9%
TOTAL	100	100%

O entrevistado foi questionado da presença de um profissional de Educação Física atuante no acompanhamento dos exercícios, este quesito teve uma repercussão positiva nas respostas, somando quase que a totalidade, pois

consideram importante a presença do profissional, durante a execução dos exercícios.

Gráfico 11: Importância do acompanhamento do profissional de Educação Física



Como fatores motivacionais apontados para o início da prática do exercício físico, obtivemos que (20,17%) dos entrevistados praticam devido ao contexto de Saúde e bem-estar físico e mental, seguido de condicionamento físico (15,91%) e emagrecimento(11,65%).

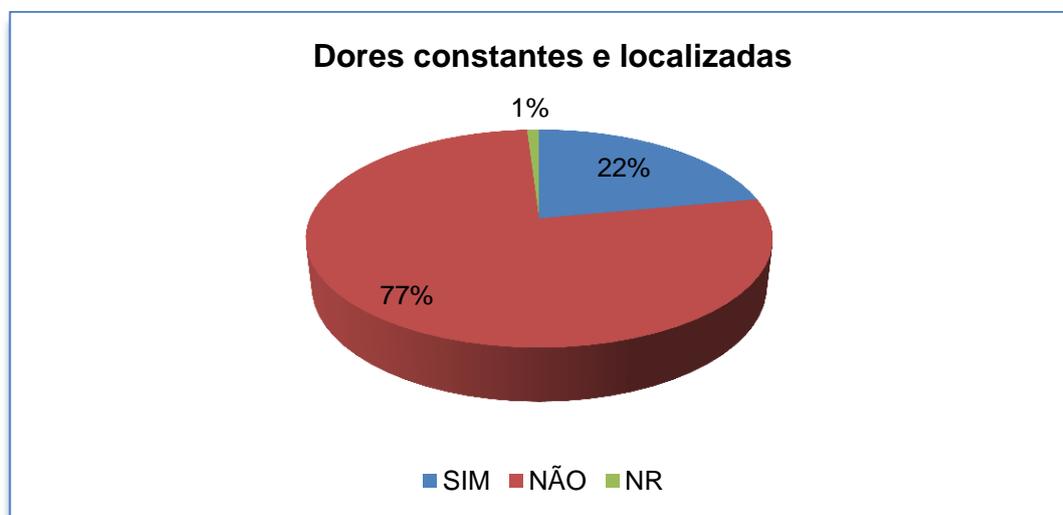
Tabela 7: Motivos que o levaram a iniciar a prática do exercício físico

MOTIVOS	OCORRÊNCIAS	PERCENTUAL
INDICAÇÃO MÉDICA	13	3,69%
HIPERTROFIA MUSCULAR	33	9,38%
EMAGRECIMENTO	41	11,65%
CONDICIONAMENTO FÍSICO	56	15,91%
SAÚDE E BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL	71	20,17%
FORTALECIMENTO MUSCULAR	35	9,94%
ANSIEDADE	13	3,69%
ESTÉTICA E BELEZA	31	8,81%
PÓS-CIRÚRGICO	0	0,00%
PREVENÇÃO DE DOENÇAS	22	6,25%
DEFINIÇÃO MUSCULAR	34	9,66%
OUTROS	1	0,28%
NR	2	0,57%
TOTAL	100	100%

4.5 Exercício físico e saúde: relação com doenças crônicas

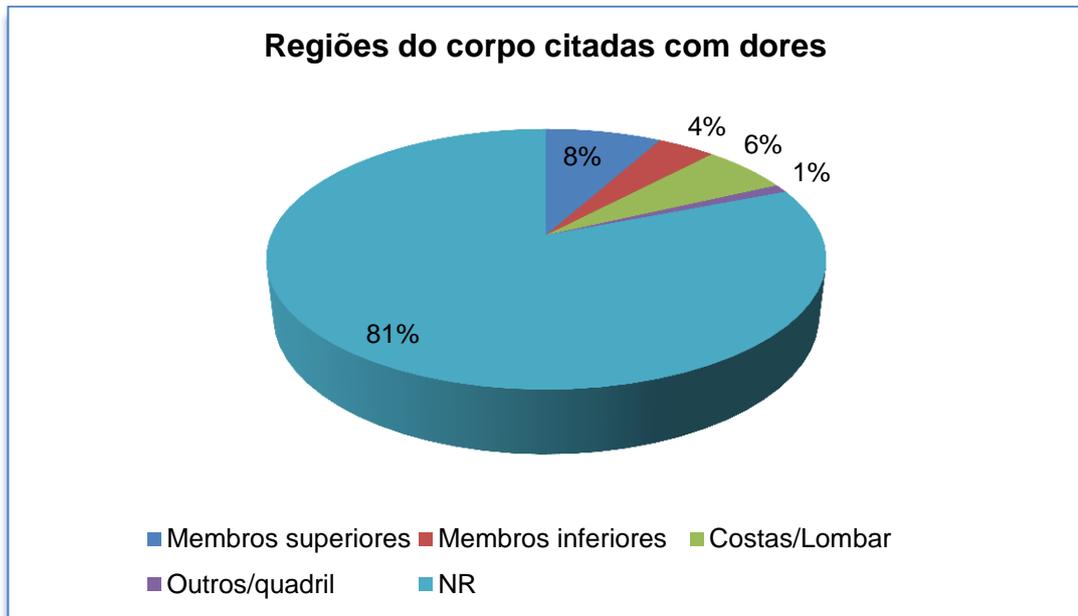
Questionados sobre as percepções de dores localizadas e constantes, os entrevistados alegaram, em sua maioria que não apresentam dores (77%).

Gráfico 12: Dores constantes e localizadas



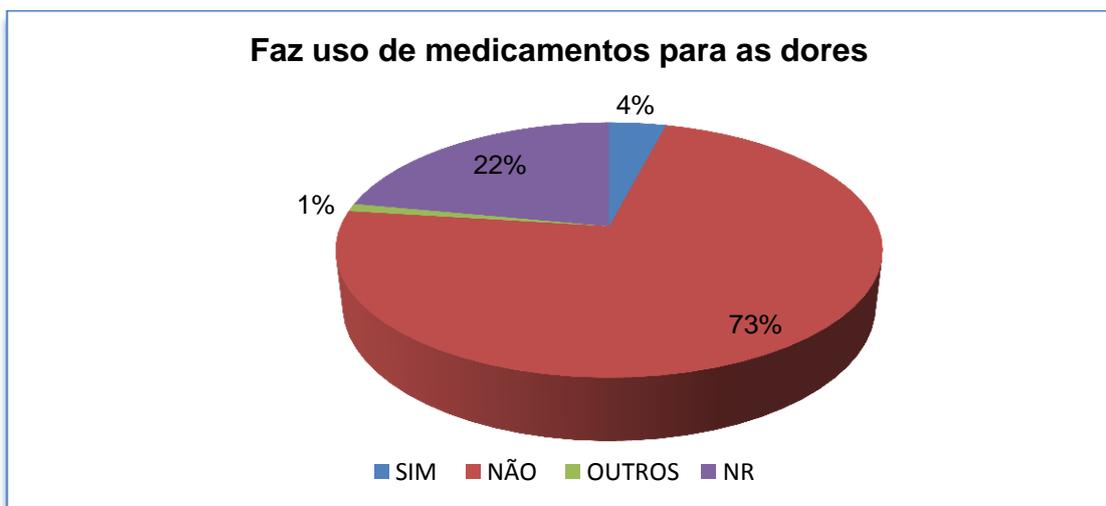
Dos (22%) que afirmam sentir dores constantes e localizadas, apresentam essas dores com maior prevalência nos membros superiores (braços, mão, pulsos) e coluna (lombar).

Gráfico 13: Regiões do corpo citadas com dores



Com relação as dores localizadas, somente (4%) fazem uso de medicamento para o controle e alívio dessas dores.

Gráfico 14: Faz uso de medicamentos para as dores



Os entrevistados citaram que o exercício físico alivia suas dores localizadas (40%) e não acarreta nenhum prejuízo ou aumento das mesmas. O exercício é um mediador entre o conforto e o desconforto das dores.

Tabela 8: O exercício alivia ou prejudica as dores localizadas

STATUS	OCORRÊNCIAS	PERCENTUAL
ALIVIA	45	25,71%
NÃO PREJUDICA	70	40,00%
NR	60	34,29%
TOTAL	100	100%

Foram apresentadas aos participantes do estudo, algumas doenças crônicas e os mesmos responderam quais dessas lhes afetam, chegando a conclusão de que o fator obesidade acomete grande parte dos entrevistados, totalizando (25,89%). Seguido por fatores de diabetes e distúrbios osteomusculares.

Tabela 9- Doenças/problemas apresentados

DOENÇAS	OCORRÊNCIAS	PERCENTUAL
DIABETES	9	8,04%
COLESTEROL ALTO	2	1,79%
HIPERTENSÃO	2	1,79%
DEPRESSÃO	4	3,57%
LOMBALGIAS	2	1,79%
OBESIDADE	29	25,89%
ESTRESSE	3	2,68%
DISTÚRBIOS	5	4,46%
OSTEOMUSCULARES		
OUTROS		
NR	56	50,00%
TOTAL	100	100%

Questionados sobre doenças crônicas vindas de antecedentes familiares, observou-se que (21,05%) apresentam a mãe com diabetes e hipertensão, sendo relevantes a incidência de ataque cardíaco por parte de avós (17,14%).

Tabela 10: Incidência de doenças por familiares

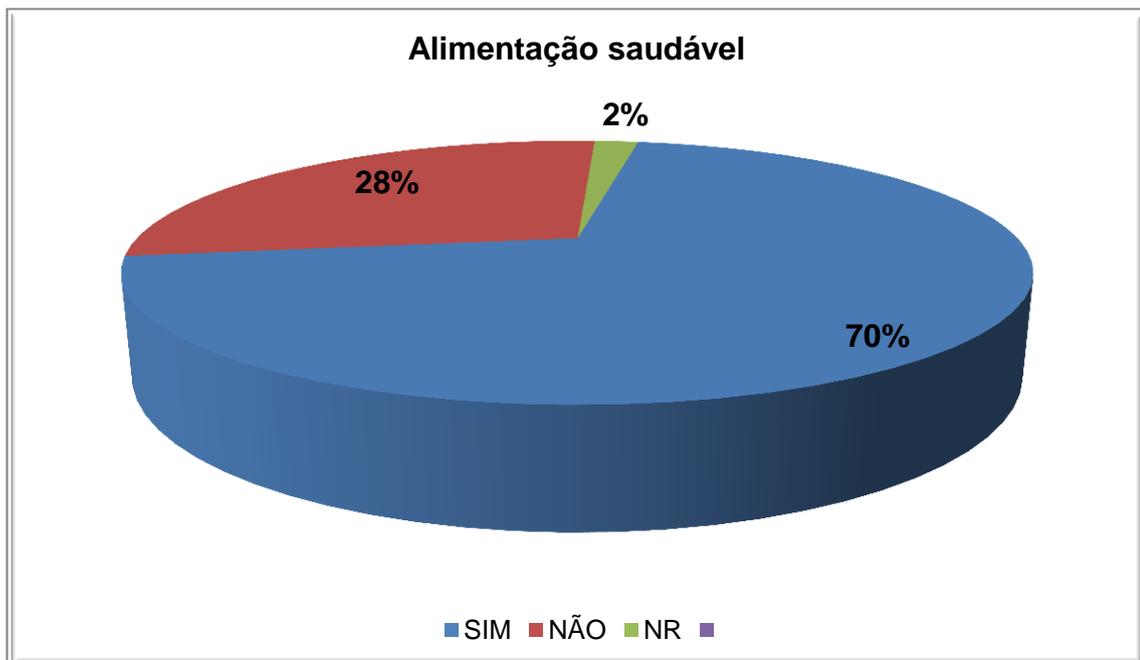
DOENÇAS/FAMILIAR	OPÇÃO 1	%	OPÇÃO 2	%	OPÇÃO 3	%
CÂNCER:PAI	2	2,00%	1	2,86%		
CÂNCER:MÃE	1	1,00%	1	2,86%		
CÂNCER.IRMÃOS	1	1,00%				
CÂNCER.TIOS	6	6,00%			1	5,26%
CÂNCER.AVÓS	8	8,00%	1	2,86%		
ATAQUE CARDÍACO: PAI	3	3,00%	1	2,86%		
ATAQUE CARDÍACO: MÃE	1	1,00%				
ATAQUE CARDÍACO: IRMÃOS	2	2,00%				
ATAQUE CARDÍACO:TIOS						
ATAQUE CARDÍACO:AVÓS	4	4,00%	6	17,14%		
AVC:PAI			1	2,86%		
AVC:MÃE	1	1,00%				
AVC. IRMÃOS						
AVC:TIOS						
AVC:AVÓS	2	2,00%	2	5,71%	1	5,26%
DIABETES:PAI	2	2,00%	2	5,71%		
DIABETES: MÃE	3	3,00%	1	2,86%	1	5,26%
DIABETES:IRMÃO						
DIABETES: TIOS	1	1,00%				
DIABETES: AVÓS					4	21,05%
HIPERTENSÃO:PAI	6	6,00%	1	2,86%		
HIPERTENSÃO.MÃE	3	3,00%	6	17,14%	4	21,05%
HIPERTENSÃO.IRMÃO						
HIPERTENSÃO:TIOS						
HIPERTENSÃO:AVÓS			1	2,86%		
OBESIDADE : PAI	1	1,00%	1	2,86%	1	5,26%
OBESIDADE: MÃE			2	5,71%	1	5,26%
OBESIDADE:IRMAO					1	5,26%
OBESIDADE:TIOS	1	1,00%	1	2,86%		
OBESIDADE:AVÓS	1	1,00%	3	8,57%		
COLESTEROL :PAI			1	2,86%	2	10,53%
COLESTEROL:MÃE			2	5,71%	1	5,26%
COLESTEROL:IRMÃO						

COLESTEROL TIOS						
COLESTEROL AVÓS	1	1,00%			2	10,53%
OUTRO						
NR	49	49,00%	1	2,86%		
TOTAL	100	100,0%	35	100,0%	19	100,0%

4.6 Fatores de bem estar relacionados ao sujeito da pesquisa

Os pesquisados foram questionados a respeito da alimentação, (70%) consideram que apresentam uma alimentação saudável.

Gráfico 15: Alimentação saudável



Na sequência, verificou-se que, de acordo com os dados, a maioria, representando (92%), diz não fazer uso de nicotina. E em relação ao consumo de bebidas alcólicas, faz-se relevante os dados (55%) bebe socialmente e (30%) nunca consumiram bebidas alcólicas. Fatores positivos para praticantes de exercício físico.

Gráfico 16: Consumo de cigarro

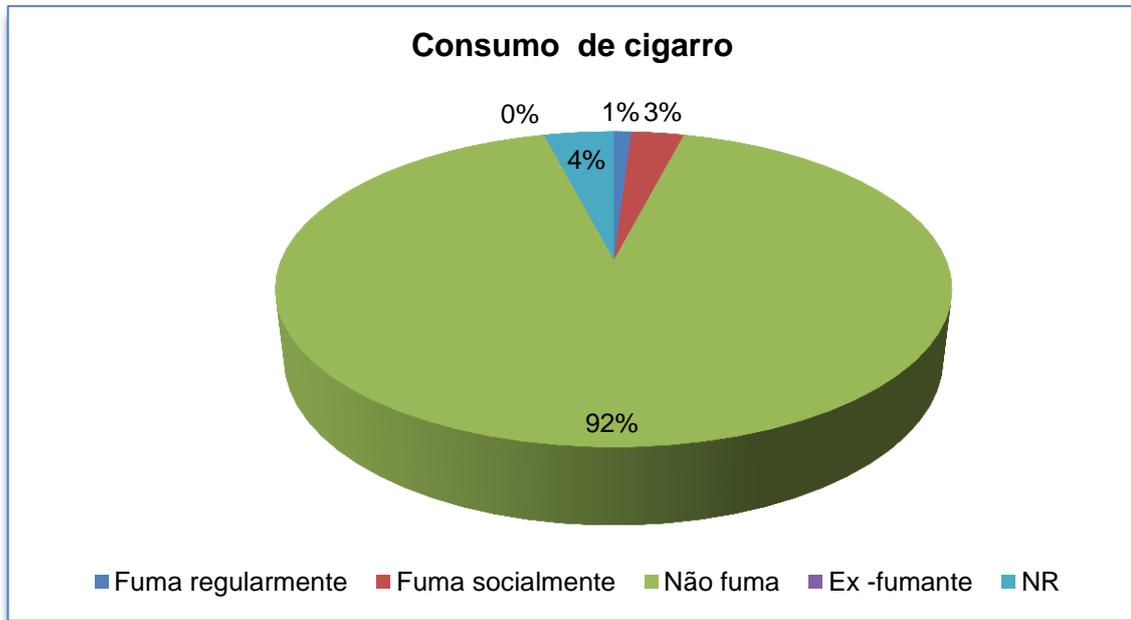


Gráfico 17: Consumo de bebidas alcóolicas



Com relação ao lazer, os entrevistados usufruem de assistir televisão (20,32%), navegar na internet (17,74%) e sair com os amigos (16,13%), estas como atividades de lazer mais praticadas. O que demonstra a prevalência de um lazer passivo, sem movimentação corporal de maior esforço.

Tabela 11: Atividades de lazer

ATIVIDADES	OCORRÊNCIA	PERCENTUAL
ASSISTIR TV	63	20,32%
PASSAR O TEMPO NA INTERNET	55	17,74%
ANDAR DE BICICLETA	22	7,10%
PASSEAR COM O CÃO	10	3,23%
CAMINHAR	42	13,55%
JOGAR BOLA	24	7,74%
LER UM LIVRO	33	10,65%
SAIR COM AMIGOS	50	16,13%
OUTROS	11	3,55%
TOTAL	100	100,0%

5 ANÁLISE DOS DADOS

Este capítulo tratará da análise dos resultados obtidos na pesquisa aplicada aos informantes, contrapondo com a literatura pertinente.

5.1 Perfil dos frequentadores

A partir da amostra de pesquisa realizada foi possível obter o perfil dos frequentadores da Academia Estação Saúde, do município de Campos Novos. Observou-se que os alunos frequentadores são em sua maioria jovens de faixa etária entre 18 e 24 anos, seguido por idades entre 24 e 34 anos. Com relação ao sexo, feminino e masculino houve uma homogeneidade nos dados. A maioria dos pesquisados são solteiros, seguido de um percentual mais baixo os casados. O fator escolaridade apontou que a maioria dos frequentadores possuem nível superior completo, este dado justifica-se que há profissionais em diversas áreas, tais como: médicos, veterinários, professores, engenheiros, empresários, entre outros.

Podemos concluir que o perfil dos frequentadores da academia, sugere um público jovem, de ambos os sexos, solteiros, e de uma classe social de média a alta. Estes dados vão ao encontro do que GUISELINI (2004) afirma “A presença da jovialidade nas academias aparece desde os anos 80, como coloca os denominados “templos de culto ao corpo”, reuniram jovens de ambos os sexos, entre 18 e 28 anos, ávidos por um corpo bonito e saudável”.

Atualmente a mídia impõe padrões de beleza, que refletem no público presente nas academias, que vêm em busca de um corpo estereotipado, acordado com o que a sociedade estipula. Revistas de moda, comerciais de TV, propagandas de outdoor, todos levam ao foco de um corpo saudável e bonito, atraindo adeptos à atividade física. Este contexto é citado claramente por VAISBERG E MELLO (2010) quando diz que a imagem, no contexto corpóreo, associa-se ao cultivo da forma física perfeita de acordo com os atuais padrões de beleza, os quais implicam desenvolver um corpo magro, mas “sarado”, isto é, com pouca gordura e musculatura desenvolvida ao máximo, à custa de exaustivos exercícios físicos.

5.2 Características relacionadas ao trabalho

Analisando a sequência do estudo, observa-se que o frequentador da academia, trabalha entre 7-8 horas ou mais por dia, e ainda consegue ter tempo para a prática de exercício físico. Muitos alegam a falta de tempo, ou do tempo demasiado de trabalho, uma desculpa para não realizar a prática de exercício físico.

Dentre os pesquisados trabalhadores, a maioria compreende a escala de 8 horas diárias, e consta que das 8 horas trabalhadas, permanecem mais que 6 horas em pé. Os dados mostraram também uma porcentagem significativa que passam mais de 8 horas sentados, ou seja, o nível de atividade física diária é praticamente nulo, pois não exige esforço físico. Os dados mostram também que a maioria apresenta em seu dia-a-dia esforço mental, o que acarreta o estresse tão evidenciado nesta pesquisa. Para dificultar ainda mais a atividade física diária, os participantes se deslocam de carro até o trabalho, poucos usam a bicicleta ou a caminhada como recurso de deslocamento. VAISBERG E MELLO (2010) já afirmava em seu estudo que as pessoas preferem atividades com “baixo nível de movimento”.

Estes fatores representam a inatividade, tão presente nos dias de hoje, acrescido do fator estresse e do sedentarismo, que vem aumentando rapidamente, nos países desenvolvidos e naqueles em desenvolvimento, sobretudo nas regiões urbanas onde ocorre subutilização dos mecanismos normais inerentes à atividade muscular, acrescenta VAISBERG E MELLO (2010).

As condições de trabalho não auxiliam para uma vida mais saudável, assim, as pessoas conscientes procuram meios de promover a saúde, frequentando ambientes como uma academia que possibilita um exercício contínuo e elaborado, com a supervisão de um profissional capacitado. O profissional deve ter em mente, todos os fatores diários da vivência de um cliente, para poder objetivar o melhor treinamento, demonstrando os benefícios que o exercício proporciona.

Percebendo a falta de atividade física nos locais de trabalho, algumas empresas já se conscientizaram da importância do exercício físico e oferecem atividades de alongamentos e fortalecimento muscular aos seus colaboradores, e colhem os benefícios com o baixo índice de evasão nas empresas.

5.3 Percepção da imagem corporal

Nosso corpo reflete o que somos. Um corpo saudável representa bem estar, longevidade, autoestima elevada, e autoconfiança. Sugere que o corpo está sendo movimentado e cuidado adequadamente, com boa alimentação e a prática de exercícios. Os dados da pesquisa demonstraram que os frequentadores da academia encontram-se no peso ideal, e estão satisfeitos com seu corpo. Diz GUISELINI (2004), que os objetivos que mobilizam a “energia da beleza”, emagrecimento, aumento de massa muscular, diminuição de flacidez são indicadores pela qual as pessoas estão buscando o exercício.

Geralmente as pessoas tem uma imagem corporal idealizada, e acabam exagerando na dose de exercícios para atingir o estereótipo desejado. O mais importante além da estética, é o controle de peso corporal, evitando assim o fator de obesidade tão presente nos dias atuais, como fator de doença grave, afetando o sistema cardiovascular, levando a sérios danos em relação a saúde. O excesso de gordura corporal, que pode levar à obesidade, está associado a vários problemas de saúde, incluindo a hipertensão, as doenças do coração e o diabetes, o que tornou-se um problema de saúde pública, especialmente nos países mais industrializados, segundo NAHAS(2010).

Vários fatores acarretam o aumento de gordura corporal, principalmente a má alimentação e a falta de exercício físico. E nem sempre um corpo musculoso é somente massa corporal, a quantidade de gordura, pode ser verificada, por meio de uma avaliação antropométrica, realizada por um profissional de educação física. Portanto, as academias de ginástica, não refletem somente corpos bonitos e volumosos, mas saudáveis e conscientes. Com os objetivos certos, pode-se manter no peso ideal e permanecer longe dos riscos que o excesso de gordura aponta.

5.4 A prática do exercício físico

Os entrevistados do estudo estão conscientes em relação a prática de exercícios físicos, 90% praticam exercícios ativamente. Dentre os que praticam, percebe-se a frequência de 3x por semana, considerada um bom início de prática, principalmente para aqueles que pouco se exercitam no labor. Além desses fatores

foi possível identificar as atividades mais praticadas entre elas encontram-se musculação, caminhadas, corridas e esportes. A caminhada e a corrida são exercícios que podem ser realizados ao ar livre, a qualquer hora do dia, pode ser considerado um momento de lazer e favorece uma vida melhor se executado com regularidade objetivando a melhora da qualidade de vida. Uma atividade de intensidade moderada, como uma caminhada rápida de 30 minutos várias vezes por semana, produz alterações fisiológicas necessárias para reduzir o risco de morte, afirma ALLSEN *et al.* (2001).

Ressalta-se que a caminhada é um exercício de fácil acesso e de muitos benefícios, pode ser praticado em todas as idades, e está presente em várias indicações médicas ao iniciar atividade física estruturada.

Além da facilidade da corrida, da caminhada e da prática do esporte, tem-se a manifestação da musculação, que vêm crescendo mundialmente, desmistificando esta prática como somente dos “fortões” de academia. A musculação apresenta vários benefícios, e mais ainda para a população idosa, proporcionando o fortalecimento muscular, definição muscular, e aumentando, junto com exercícios aeróbicos a capacidade respiratória e cardiovascular.

Os entrevistados consideram muito importante a presença e o acompanhamento do profissional de educação física na realização dos exercícios. O conhecimento ofertado pelos profissionais auxiliam os clientes frequentadores para que o objetivo da prática do exercício seja alcançado.

E como aponta a hipótese deste estudo, percebe-se com os dados da pesquisa que os frequentadores da Academia Estação Saúde estão conscientizados, aspirando uma melhor qualidade de vida, fato este justificado pelo percentual elevado ao fator saúde e bem estar físico e mental apontado como um dos motivos para a prática do exercício físico. Seguido de fortalecimento muscular e condicionamento físico. Conclui-se assim, que os consultados da pesquisa, estão preocupados com a saúde e buscam o exercício físico orientado para obter os benefícios de uma vida longa, com saúde e disposição. Também é um indicativo que as pessoas, estão buscando a atividade física para liberar a energia e a fadiga muscular contida num dia exaustivo de trabalho.

5.5 Doenças crônicas e os benefícios do exercício

Os entrevistados não apresentaram dores constantes e localizadas, em sua maioria. Porém os que apresentaram dores citaram as regiões de membros superiores (braço, mãos e punhos) e as costas.

Fazendo uma comparação entre as horas vistas de trabalho, mais de 8 horas sentado, com as dores apontadas pelos entrevistados, confirma que o excesso de posicionamento no trabalho prejudica a postura, causando dessa forma, dores nas costas e, possivelmente, este trabalho árduo de esforço mental é realizado no computador, exigindo assim, punho, mãos e braços. Ainda, na apresentação dos dados, pode-se observar que o exercício físico alivia as dores causadas pelo excesso de movimentos repetitivos ou quaisquer outra atividade que lhes provoquem dor.

Dentre os fatores apontados de doenças, a obesidade foi apontada como fator significativo, seguido das doenças osteomusculares e da diabetes. Esses dados vão ao encontro das percepções utilizadas no estudo de que o exercício físico é mais que um facilitador para um corpo bonito, é um “remédio” para vários fatores sociais, físicos e psicológicos. O exercício traz o bem estar necessário para aliviar a tensão diária, a ansiedade e mostra-se cada dia mais imponente como a melhor indicação médica para várias doenças. O estudo de NAHAS(2010) confronta com os dados mostrados na pesquisa, afirmando que as chamadas doenças crônico-degenerativas ou doenças crônicas não-transmissíveis, como a hipertensão, a obesidade, o diabetes, o câncer e as doenças cardiovasculares, têm sido fortemente associadas ao estilo de vida negativo: alimentação inadequada, estresse elevado e inatividade física.

As doenças relacionadas ao estilo de vida negativo, também possuem seus antecedentes genéticos. Observou-se que a maioria dos participantes apresentaram uma ou duas ocorrências de doenças como diabetes, colesterol, obesidade e hipertensão vindas de familiares próximos como mãe, pai e avós. Quando se encontra um quadro de várias incidências de doenças crônicas, deve-se tomar uma atitude para não obter um resultado negativo dessas doenças. Essa atitude refere-se a fatores positivos de uma vivência, além de um acompanhamento médico e de um profissional de educação física. O exercício físico, favorece a inutilização de remédios, quando é realizado estruturalmente sob o objetivo de promover a saúde e

prevenir doenças, por isso do acompanhamento e orientação de um profissional qualificado para auxiliar positivamente com orientações corretas.

5.6 O bem estar físico e mental

Já pôde ser observado, com os vários dados obtidos com a pesquisa, que o frequentador da academia Estação Saúde, dá grande importância a saúde e ao bem estar físico e mental. Nas respostas apresentadas em relação aos vícios e alimentação, comprova-se ainda mais. Os consultados apresentam uma alimentação saudável, com baixos níveis de incidência de bebidas alcóolicas e do cigarro. Porém não demonstraram fatores positivos quanto as atividades de lazer, que resumem-se em assistir TV e permanecer na internet.

O estilo e a qualidade de vida estão inteiramente ligados a fatores de bem estar e equilíbrio emocional. O fato de realizar uma atividade física estruturada, com a supervisão de um profissional da área, ter uma alimentação regrada, abandonar o sedentarismo nas horas de lazer, é um grande passo para iniciar a promoção da saúde, mas fatores como alegria, bem viver e felicidade, contribuem significativamente para seguir vivendo mais e melhor.

Um lazer ativo é uma ótima iniciativa para um novo estilo de vida e conseqüentemente uma qualidade de vida positiva. O simples fato de pedalar com os filhos, passear no parque, caminhar ao ar livre, sugerem uma mudança brusca em relação aos benefícios, contrapondo com o lazer passivo, de ficar ligado na TV, ou na internet. Na citação de NAHAS (2010) afirmar-se que o organismo humano foi construído para ser ativo e que a mecanização, a automação e a tecnologia dos computadores nos têm eximido, das tarefas físicas mais intensas no trabalho e nas atividades da vida diária e o lazer passivo, têm reduzido muito a parcela de tempo livre em que somos ativos fisicamente.

O início de uma atividade física auxilia até em fatores como integração familiar, socialização, leveza do estado de espírito, alívio da ansiedade, pois estimulam vivências diferenciadas das quais não estão acostumados diariamente. As mudanças são simples e sem esforços, porém os resultados para o bem-estar é sentido avidamente.

Portanto, o nível de bem estar e saúde, está ligado não somente ao exercício físico, mas também às questões sociais, ao prazer de viver e ao estímulo dado todos os dias, com pensamentos positivos e hábitos saudáveis. As mudanças de estilo de vida dependem de cada um, sem a espera que a sociedade acompanhe. A partir da conscientização e uma boa iniciativa é possível a construção de uma vida saudável, favorecendo a saúde e a longevidade.

6 CONCLUSÃO

Os exercícios físicos estruturado apresentado nas academias de ginástica, cresce cada dia mais, devido a imposição da mídia e da sociedade, elencando fatores para moldar o ser humano de acordo com estereótipos pré-definidos. Sabe-se que desde a antiguidade os corpos eram modelos e exemplos de virilidade, feminilidade, robustez, cada corpo significa algo importante para a sociedade atual. Podemos dizer que hoje, o corpo socialmente definido é saudável, sem excesso de gordura, com músculos aparentes e bem definidos, mas pensando em público mais velho (idosos), o estereótipo é uma figura de corpo capaz de realizar atividades diárias sem preocupações e com firmeza e lucidez.

A estimativa de expectativa de vida vem crescendo todos os anos, e a resposta para esta realidade está no exercício, e em uma vida com estilos saudáveis, incluindo boa alimentação, sem excessos de bebidas alcóolicas e a presença de nicotina.

A vida ativa dos ancestrais que caçavam, pescavam e tinham vivacidade nos movimentos corporais, foi substituída por uma vida sedentária, onde tudo está ao alcance das mãos. São esportes trocados por jogos eletrônicos, caminhadas ao ar livre, trocadas pela internet e assim segue com vários exemplos da pouca estimulação ofertada diariamente para o corpo se movimentar.

As comidas processadas e alimentos industrializados estão substituindo a alimentação saudável que era semeada, plantada e colhida com as próprias mãos. Esta troca malfeita acarretou em vários danos à saúde da população, trazendo consigo a obesidade e doenças relacionadas.

As horas de trabalho tornaram-se extenuantes, pois a mecanização deixou o ser humano imprestável, sem disposição, quando chega em casa, para realizar algo produtivo a si mesmo. A era da informática, beneficiou muitas empresas, e possibilitou o acesso a informação e agilidades na acessibilidade a documentos e pagamentos. Porém, trouxe o comodismo para muitas pessoas, que não precisam sair de casa, e nem se quer relacionar-se com os outros.

As questões citadas são as percepções de como a sociedade mudou consideravelmente em relação ao exercício. Cada uma das colocações são transformadas com a prática do exercício físico. A obesidade, o estresse no trabalho, o aumento da gordura corporal com a alimentação industrializada, tudo

isso pode ser “curado” com a regularidade do exercício físico. Hoje em dia, a maior propaganda para a longevidade são as várias práticas ofertadas de lazer e benefícios proporcionados pelo exercício.

A atividade física é um componente de saúde, substituído por muitas medicações, orientada por médicos e profissionais da área para a prevenção de doenças. A promoção da saúde é o ápice do século e com isso, as academias de ginástica estão cheias, atraindo cada vez mais adeptos, porém não mais somente para atingir um público jovem em busca do corpo ideal, mas também com o propósito de oferecer os benefícios da prática do exercício físico orientado.

A pesquisa buscou elucidar os fatores que motivaram as pessoas a frequentar as academias de ginástica e observou-se com êxito que estão buscando por saúde e bem estar, mais que por uma definição muscular ou hipertrofia. Como comprovam os dados da pesquisa, quando percebemos que o perfil da amostra de pesquisa são um público jovem com faixa etária entre 18 e 24 anos, seguida por um percentual alto com faixa etária de 25 a 34 anos. Compreendendo homogeneidade no quesito sexo, igualmente distribuídos entre homens e mulheres. Em relação ao estado civil, verificou-se grande parte de solteiros de classe média-alta, devido a comprovação da escolaridade, abrangendo 26% dos consultados com ensino superior completo, acompanhado de 25% com ensino superior incompleto. Com a pergunta sobre as profissões, diagnosticamos o maior percentual da classe de professores praticantes de exercício físico, seguido por estudantes, vendedores e assistentes administrativos.

Com relação aos dados profissionais foi possível obter dados referentes a carga horária diárias dos participantes, mostrando que a maioria trabalha de 7 a 8 horas e destes 19% permanecem em pé durante 6 a 7 horas. Dados relevantes foram observados quanto às horas trabalhadas sentados, correspondendo em 33% dos casos, que permanecem na mesma posição mais de 8 horas. No trabalho constatamos que a exigência de esforço maior é da capacidade mental e que o deslocamento para o ambiente de trabalho dá-se pelo meio de transporte carro. Com esses dados é possível identificar o sedentarismo presente na amostra da pesquisa, pois passam a maior parte dos tempo sem grande esforço físico e portanto sem movimentação corporal.

Os participantes da pesquisa, estão satisfeitos com seu corpo, de um modo geral e acreditam estarem no peso ideal. Apenas uma porcentagem de 35%,

apontaram estar acima do peso. Estes dados foram representados igualmente nas imagens ofertadas para a análise corporal de si mesmo. A análise demonstrou que as pessoas se veem igualmente como estão, algumas percebendo claramente seu corpo, outras em busca de padrões de beleza melhores e àquelas que encontram-se no peso ideal, que consideram estar bem consigo.

A pesquisa trouxe dados relevantes com relação a prática de exercícios, demonstrando que 90% pratica algum tipo de atividade física, sendo executada 3x por semana. Os dados confrontam com as pesquisas de Allsen *et al* (2010) quando diz que para atingirmos um condicionamento mínimo, a atividade física deve ser realizada em pelo menos três dias alternados. Os exercícios mais citados e praticados pelos participantes da amostra foram musculação, caminhada e esportes. Para o exercício físico estruturado (musculação) acreditam ser de suma importância a presença de um profissional de educação física para o acompanhamento dos exercícios. Já a caminhada, pode ser realizada em todos os ambientes, parques, ruas e também na esteira. É um exercício simples que não exige grande esforço porém vêm sendo muito indicado, inclusive por médicos. A prática da caminhada diária resulta em efeitos positivos para a prevenção de doenças e promoção da saúde.

O exercício físico e sua prática, precisa de motivação para que não represente um sacrifício e sim prazer e bem estar. Os fatores motivacionais mais votados na pesquisa estão em saúde e bem estar físico e mental, condicionamento físico e emagrecimento, podendo assim afirmar, que o público frequentador de academias ou que buscam o exercício físico, além da preocupação com a saúde do corpo e mente, veem a importância de um corpo bonito e saudável, controlando o excesso de peso (emagrecimento) e as doenças cardiovasculares (condicionamento físico), dois elementos que inspiram cuidados para a nossa saúde.

Apesar dos poucos movimentos corporais durante o dia-a-dia, no trabalho, a presença de dores localizadas pode ser considerada irrelevante, pois a maioria não apresenta nenhum tipo de dor. Porém, surgiram relatos de dores frequentes nos membros superiores (mãos, punhos, braços) e coluna. Levando em conta o percentual de que 33% da amostra passa mais de 8 horas sentados no trabalho e sofrem uma exigência mental, pode-se dizer que a presença das dores citadas está diretamente relacionada com o período de labor. As exigências dos membros superiores, supõe que estes trabalhadores já apresentam problemas de distúrbios

osteomusculares, causados pelo excesso de movimento repetitivos. O exercício, neste caso, só tende a contribuir com o alívio das dores. Por meio de alongamentos e fortalecimento muscular é possível contornar esse desconforto diário. Os problemas de distúrbios osteomusculares, foram citados na pesquisa juntamente com fator diabetes, obesidade e estresse com maiores incidências. Dessa forma, podemos perceber a grande preocupação com o controle de peso e das doenças crônico-degenerativas, como o diabetes. O fator estresse também foi citado em menor escala, corroborando com a ideia do déficit em qualidade de vida dos sujeitos entrevistados.

As doenças mais apresentadas oriundas de familiares foram hipertensão e colesterol da mãe, com maior porcentagem, seguida de hipertensão do pai e ataque cardíaco dos avós. Os avós estiveram presentes em quase todos os questionários respondidos com algum tipo de doença. Vale ressaltar que antigamente, a alimentação era regrada de gordura animal o que leva a hipertensão e problemas cardiovasculares. Essa herança está dando sequência, visto que os pais apresentam hipertensão e colesterol, porém hoje em dia, os alimentos podem ser mais selecionados e saudáveis e o exercício físico tornou-se um forte aliado no combate desses males, visto antes somente como um fator de estética.

A pesquisa mostra que os participantes estão demonstrando mais preocupações com a saúde hoje em dia, procurando uma alimentação saudável e evitando vícios com cigarro e bebidas alcoólicas, porém como forma de lazer mais adotada, ainda apresenta-se um alto índice de lazer passivo, regrado de Tv e internet, A questão do lazer pode ser alterado a qualquer momento, basta haver a conscientização em se ter uma vida menos sedentária e mais ativa, promovendo assim a longevidade com saúde.

A partir da amostra de pesquisa obteve-se o resultado do perfil dos frequentadores de academia, que são na maioria jovens, porém com o intuito de manter a saúde, e prevenir doenças, além de manter um belo corpo torneado.

Chegamos à conclusão que o exercício físico esta sendo mais valorizado no momento, e que com todos os benefícios que proporciona, a tendência é só progredir para mais estudos na área, expandindo a predileção pelo mesmo e tornando-se cada vez mais uma aliado à saúde.

Foi possível também identificar e caracterizar as pessoas que frequentam a academia de ginástica e o exercício físico estruturado, além de verificar a adesão e as práticas prediletas dos participantes do estudo.

Dessa maneira, conseguiu-se atingir os objetivos propostos e ofertar aos profissionais de educação física dados relevantes e favoráveis para uma melhor atuação com os frequentadores da academia, ressaltando que os profissionais enquadram-se hoje, na área da saúde, e devem estar cada vez mais preparados para atender a demanda de pessoas que buscam o exercício físico na obtenção de uma vida saudável.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arena, Simone Sagres. **Exercício físico e qualidade de vida-avaliação, prescrição e planejamento**. Phorte editora. São Paulo, 2009.

Dreher, Daniela Zeni, *et al.* **A qualidade de vida e a prática de atividades físicas: estudo de caso analisando o perfil do freqüentador de academias**. 2003. Disponível em : http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2003_tr0208_0612.pdf. Acessado dia 12/11/2014.

Ferreira, Débora de Almeida, *et al.* **Motivações e perfil socioeconômico e cultural dos frequentadores de academias em picos**. Campina Grande. Editora Realize. 2012. Disponível em: http://editorarealize.com.br/revistas/fiped/trabalhos/2fe61efc46554097a757b4484715f78f_2160.pdf. Acessado dia 20/10/2014.

Guiselini, Mauro. **Aptidão Física, Saúde e Bem-estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos**. Phorte editora. São Paulo, 2004.

Leite, Paulo Fernando. **Aptidão Física Esporte e Saúde**. 3ª edição. São Paulo, 2000.

Melvin, H. Willians. **Nutrição para saúde, condicionamento físico e desempenho esportivo**. Editora Manole. 5ª edição. São Paulo, 2002.

Nahas, Markus, V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Conceitos e sugestões para um estilo e vida ativo. 5ª edição revisada e atualizada- Londrina: Midiograf, 2010.

Philip, E. Allsen, *et al.* **Exercício e qualidade de vida, uma abordagem personalizada**. Sexta edição. Editora Manole Ltda, São Paulo, 2001.

Rufino, Verônica Silva, *et al.* **Características dos frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul**. Revista Kineses. Santa Maria, RS. Nº 22.

2000. Disponível em: <http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2/index.php/kinesis/article/viewFile/8084/4843>. Acessado dia 07/11/2014.

Sharkey, Brian J. **Condicionamento físico e saúde**; trad. Márcia dos Santos Dorneles e Ricardo Demétrio de Souza Petersen. 4ª edição. Porto Alegre, 1998.

Souza, Carla Adriana, *et al.* **Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR.** Disponível em : <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/3142/2919>. Acessado dia 14/11/2014.

Silva, Isabela Bez Batti da. **A satisfação com a imagem corporal de indivíduos praticantes de musculação em uma academia na cidade de Lauro Muller-SC.** 2012. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/1467>. Acessado em 14/11/2014.

Vaisberg, Mauro e Mello, Marco Túlio de. **Exercícios na saúde e na doença.** Editora Manole. 1ª edição. São Paulo, 2010.

8 ANEXOS

QUESTIONÁRIO

*Aplicado como coleta de dados para a pesquisa intitulada: **PERFIL E FATORES MOTIVACIONAIS DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA ESTAÇÃO SAÚDE DO MUNICÍPIO DE CAMPOS NOVOS-SC**, sob responsabilidade do(a) pesquisador Cristiane Pelozato.*

()	1.IDADE: 1.ATÉ 17 2. 18-24 3.25-34 4.35-44 5.45-54 6.55-59 7. 60-64 8. ACIMA DE 65
()	2. SEXO: 1. FEMININO 2. MASCULINO
()	3. ESTADO CIVIL: 1.SOLTEIRO 2. CASADO CIVILMENTE 3. VIVE COM COMPANHEIRO 4. VIÚVO 5. DIVORCIADO/SEPARADO
()	4.ESCOLARIDADE:1. SEM ESCOLARIDADE 2.1º GRAU COMPLETO 3. 2º GRAU INCOMPLETO 4.2º GRAU COMPLETO 5.SUPERIOR INCOMPLETO 6.SUPERIOR COMPLETO 7. PÓS-GRADUAÇÃO
()	5.PROFISSÃO:_____
()	6.HRS TRABALHO DIÁRIO: 1. Até 4h 2.até 6h 3.7- 8h 4.mais que 8hs a. EM PÉ: 1. 1 a 2 horas 2. 3 a 4 horas 3. 4 a 5 horas 4. 6 a 7 horas 5. 8 horas 6. Mais de 8 horas b. SENTADO: 1. 1 a 2 horas 2. 3 a 4 horas 3. 4 a 5 horas 4. 6 a 7 horas 5. 8 horas 6. Mais de 8 horas
()	7.FUNÇÃO EXIGE:1. ESFORÇO MENTAL 2.ESFORÇO FÍSICO 3.AMBOS
()	8.COMO É SEU DESLOCAMENTO PARA O TRABALHO? 1.A PÉ 2. CARRO 3. ÔNIBUS 4.BICICLETA 5. OUTRO _____.
()	9.ESTÁ SATISFEITO COM SEU PESO? 1.SIM 2.NÃO
()	10.VOCÊ SE ENCONTRA:1.ACIMA DO PESO 2. ABAIXO DO PESO 3. PESO IDEAL
()	11.CLASSIFIQUE SEU PESO DE ACORDO COM AS IMAGENS, CIRCULANDO A IMAGEM DE COMO SE VÊ:

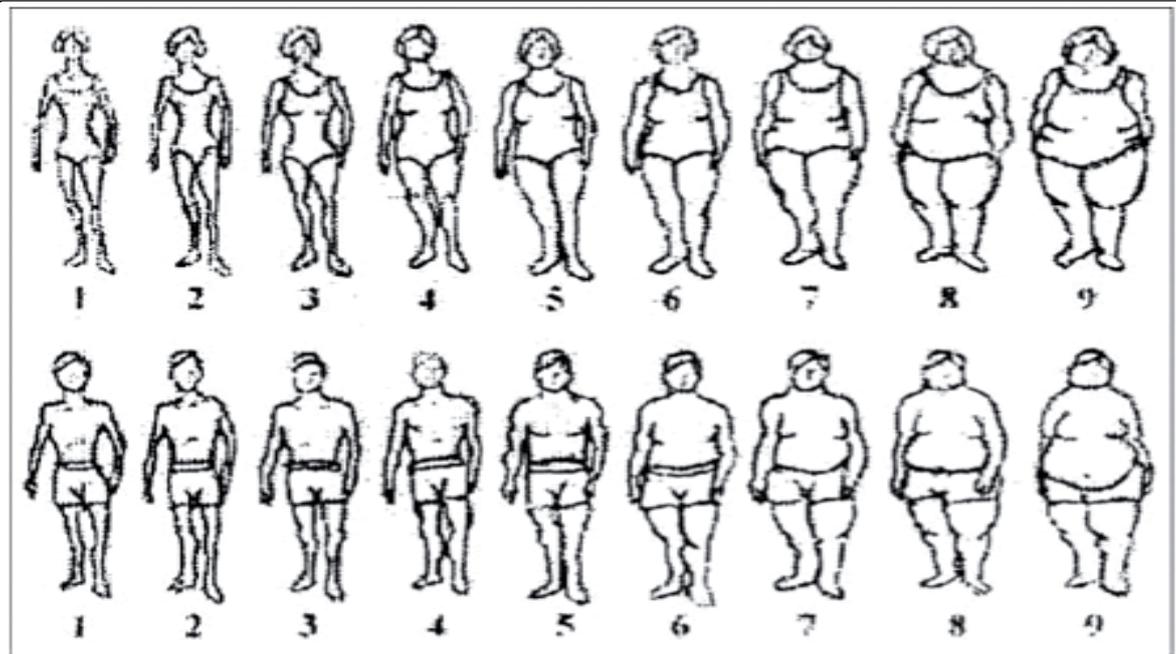


Fig. 1 – Conjunto de silhuetas propostas por Stunkard et al.⁽²⁹⁾

()	12.PRATICA EXERCÍCIOS REGULARMENTE? 1.SIM 2. NÃO
()	13.COM QUE FREQUÊNCIA? 1.1X SEMANA 2. 2X SEMANA 3.3X SEMANA 4.4X SEMANA 5. 5X SEMANA 6.TODOS OS DIAS
() () () ()	14.QUAL(IS) TIPO DE EXERCÍCIO PRATICA? 1. ESPORTE 2.GINÁSTICA 3.MUSCULAÇÃO 4.CAMINHADA 5.CORRIDA 6.CICLISMO 7.DANÇA 8. NATAÇÃO 9.AULA ESTRUTURADA (JUMP, STEP, OUTROS) 10. OUTROS
()	15.CONSIDERA IMPORTANTE A PRESENÇA E O ACOMPANHAMENTO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS EXERCÍCIOS? 1.SIM 2.NÃO
() () () () () ()	16. APONTE OS MOTIVOS QUE O LEVARAM A INICIAR A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS: 1.INDICAÇÃO MÉDICA 2.HIPERTROFIA MUSCULAR 3. EMAGRECIMENTO 4 . CONDICIONAMENTO FÍSICO 5.SAÚDE E BEM ESTAR FÍSICO E MENTAL 6.FORTALECIMENTO MUSCULAR 7.ANSIEDADE 8.ESTÉTICA E BELEZA 9. PÓS-CIRÚRGICO 10. PREVENÇÃO DE DOENÇAS 11.DEFINIÇÃO MUSCULAR 12.OUTRO:

()	17.SENTE DORES LOCALIZADAS E CONSTANTES?1. SIM 2. NÃO
()	18.EM QUAL REGIÃO DO CORPO?1. Membros superiores 2. membros inferiores 3. articulação 4.coluna/lombar 5. Outros(quadril)
()	19.FAZ USO FREQUENTE DE ALGUM MEDICAMENTO PARA AS DORES? 1.SIM 2. NÃO 3. QUAL(IS)?
()	20.A PRÁTICA DO EXERCÍCIO ALIVIA OU PREJUDICA SUAS DORES LOCALIZADAS? a 1.Sim alivia 2. Não alivia b 1. Sim prejudica 2. Não prejudica
() () () ()	21.APRESENTA ALGUM DESTES PROBLEMAS ? 1.DIABETES 2.COLESTEROL ELEVADO 3.HIPERTENSÃO 4. DEPRESSÃO 5.LOMBALGIAS 6. OBESIDADE 7. ESTRESSE 8.DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES 9.OUTRO:
()	22.POSSUI ANTECEDENTES FAMILIARES (pai, mãe, irmão(ã), tios, avós) QUE APRESENTAM OU APRESENTARAM: 1.CÂNCER. ANTECEDENTE:PAI 2. CÂNCER. ANTECEDENTE: MÃE 3. CÂNCER. ANTECEDENTE:IRMÃO (A) 4. CÂNCER. ANTECEDENTE:TIOS 5. CÂNCER. ANTECEDENTE:AVÓS 6 ATAQUE CARDÍACO. ANTECEDENTE:PAI 7. ATAQUE CARDÍACO. ANTECEDENTE:MÃE 8. ATAQUE CARDÍACO. ANTECEDENTE:IRMÃO (A) 9. ATAQUE CARDÍACO. ANTECEDENTE:TIOS 10.ATAQUE CARDÍACO. ANTECEDENTE:AVÓS 11. DERRAME CEREBRAL. ANTECEDENTE:PAI 12. DERRAME CEREBRAL. ANTECEDENTE:MÃE 13. DERRAME CEREBRAL. ANTECEDENTE:IRMÃO(A) 14. DERRAME CEREBRAL. ANTECEDENTE:TIOS 15. DERRAME CEREBRAL. ANTECEDENTE:AVÓS 16. DIABETES MIELLITUS. ANTECEDENTE: pai 17. DIABETES MIELLITUS. ANTECEDENTE: mae 18.DIABETES MIELLITUS. ANTECEDENTE: irmãos 19.DIABETES MIELLITUS. ANTECEDENTE:tios 20.DIABETES MIELLITUS. ANTECEDENTE:avós 21. . HIPERTENSÃO.pai 22 . HIPERTENSÃO. Mae 23.. HIPERTENSÃO. Irmçao 24 . HIPERTENSÃO.tios 25. HIPERTENSÃO avos 26. OBESIDADE pai

	27. OBESIDADE mae 28. OBESIDADE irmão 29. OBESIDADE tios 30. OBESIDADE avós 31. COLESTEROL pai. 32. COLESTEROL mae 33. COLESTEROL irmãos 34. COLESTEROL tios 35. COLESTEROL avós 36. OUTRO: _____ _____
()	23. CONSIDERA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL? 1. SIM 2. NÃO
()	24. EM RELAÇÃO AO USO DE NICOTINA (CIGARRO), FUMA: 1. REGULARMENTE 2. SOCIALMENTE 3. NÃO FUMA 4. EX-FUMANTE
()	25. EM RELAÇÃO A BEBIDAS ALCÓOLICAS, BEBE: 1. DIARIAMENTE 2. SEMANALMENTE 3. MENSALMENTE 4. SOCIALMENTE 5. NUNCA
() () () () ()	26. DENTRE AS ATIVIDADES DE LAZER, APONTE QUAL VOCÊ PRÁTICA? 1. ASSISTIR TV 2. PASSAR O TEMPO NA INTERNET 3. ANDAR DE BICICLETA 4. PASSEAR COM O CÃO 5. CAMINHAR 6. JOGAR BOLA 7. LER UM LIVRO 8. SAIR COM AMIGOS 9. OUTROS. _____ _____

ANEXO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO- MAIORES DE IDADE

1. Identificação do Projeto de Pesquisa	
Título do Projeto: Perfil e fatores motivacionais dos praticantes de exercício físico da academia Estação Saúde de Campos Novos/SC.	
Área do Conhecimento: Ciências da saúde	
Curso: Pós Graduação em Treinamento Desportivo e <i>Personal Trainer</i>	
Número de sujeitos no centro:	Número total de sujeitos: 100
Patrocinador da pesquisa: Programa do fundo de apoio à manutenção e ao desenvolvimento da educação superior – FUMDES.	
Instituição onde será realizado: UNIARP- Caçador/SC	
Nome dos pesquisadores e colaboradores: Cristiane Pelozato	

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa acima identificado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo a você.

2. Identificação do Sujeito da Pesquisa		
Nome:	Data de nascimento:	
Profissão:	Nacionalidade:	
Estado Civil:	CPF/MF:	RG:
Endereço:		
Telefone:	E-mail:	

3. Identificação do Pesquisador Responsável	
Nome: Cristiane Pelozato	
Profissão: Professora	N. do Registro no Conselho: 9874-G/SC
Endereço: R:Nereu Ramos, nº 298, centro, Campos Novos/SC	
Telefone: (49) 8812-2076	E-mail: crispelozato@hotmail.com

1. O(s) objetivo(s) desta pesquisa é (são):

- OBJETIVO GERAL:

Analisar o perfil e os fatores motivacionais dos praticantes de exercício físico regular frequentadores(as) da academia Estação Saúde, do município de Campos Novos, SC.

- Objetivos Específicos:

- Elaborar um perfil dos praticantes de atividade física da academia Estação Saúde de Campos Novos ;
- Classificar os motivos da adesão à atividade física estruturada dos participantes da pesquisa;
- Realizar caracterização dos indivíduos praticantes de exercício físico regular da academia Estação Saúde de Campos Novos;

2. O procedimento para coleta de dados:

A coleta de dados será feita através de um questionário semi-estruturado, com perguntas de múltipla escolha, contendo questões relacionadas a atividade física e saúde, qualidade e estilo de vida e trabalho e lazer. A mesma será realizada em um ambiente próprio, estando presentes somente o sujeito da pesquisa e o pesquisador.

3. O(s) benefício(s) esperado(s) é (são):

Os benefícios da pesquisa será a descoberta dos fatores motivacionais e de um perfil dos praticantes de exercícios físicos da academia Estação Saúde, levando à compreensão dos pormenores quanto à eficácia de uma regularidade do exercício físico e ainda a contribuição para os profissionais atuantes na academia em questão, devido o conhecimento do perfil destes praticantes.

4. O(s) desconforto(s) e risco(s) esperado(s) é (são):

O presente estudo não apresenta riscos físicos e nem psicológicos, podendo o sujeito, desistir ou omitir-se de responder qualquer uma das questões, caso sinta desconforto ou algo do gênero em relação às questões.

5. Tenho a liberdade de desistir ou de interromper a participação nesta pesquisa no momento em que desejar, sem necessidade de qualquer explicação.

6. A participação no estudo não acarretará custos para você. Não será disponibilizado nenhuma compensação financeira adicional. No caso de você sofrer algum dano decorrente dessa pesquisa, o pesquisador ficará como responsável.
7. A desistência não causará nenhum prejuízo à saúde e ao meu bem estar físico. Não virá interferir no atendimento, na assistência, no tratamento médico, etc.
8. Os resultados obtidos durante este estudo serão mantidos em sigilo, mas concordo que sejam divulgados em publicações científicas, desde que meus dados pessoais não sejam mencionados.
9. Poderei consultar o **pesquisador responsável** (acima identificado) ou o **CEP-UNIARP**, com endereço na Rua: Victor Baptista Adami, 800 - Centro, telefone (049) 3561-6200, sempre que entender necessário obter informações ou esclarecimentos sobre o projeto de pesquisa e minha participação no mesmo.
10. Tenho a garantia de tomar conhecimento, pessoalmente, do(s) resultado(s) parcial (is) e final (is) desta pesquisa.

Declaro que obtive todas as informações necessárias e esclarecimento quanto às dúvidas por mim apresentadas e, por estar de acordo, assino o presente documento em duas vias de igual teor (conteúdo) e forma, ficando uma em minha posse.

Caçador (SC), _____ de _____ de _____.

 Sujeito da pesquisa

 Pesquisador Responsável pelo Projeto

Testemunhas:

 Nome:
 RG:
 CPF/MF:
 Telefone:

 Nome:
 RG:
 CPF/MF:
 Telefone:

